

Jeg bekymrer mig konstant om COVID-19

Af Poul Henning Krog 17. apr. 2020/16 (Læsetid: 3 minutter)

Kære Poul Henning

Jeg er så bekymret. Covid-19 rammer snart hele verden. Den rammer formentlig også mig og min familie. Jeg kan ikke stoppe min bekymring, jeg prøver at tænke på noget andet, men det hjælper ikke. Jeg har talt med mine nærmeste, de er også bekymret for Covid-19 men formår alligevel at leve et godt liv. Det er som om, min hjerne nærmest opsøger det bekymrende. På forhånd tak for et godt råd.

Kærlig hilsen

Else

Kære Else

Tak for dit brev, og godt at du skriver. Tiden er præget af mørke skyer. Nyhederne hjælper, så det nærmest bliver permanent overskyet. Det er en svær tid med Covid-19-krise, daglige dødstal, arbejdsløshed,



Din hjerne har skabt en motorvej af bekymringer. Men du behøver ikke vælge denne vej. Jesus kalder os til at nedbryde de forkerte tankebygninger og have tillid til Gud.

økonomisk
tilbageslag og klimakrise.

Hjernens dårlige motorvej

Jeg tænker, at alle kender til bekymringsskyer særligt i den aktuelle periode. Du beskriver derimod en ret konstant tilstand. Din hjerne har skabt en motorvej, som du lettest vælger.

Heldigvis er der mulighed for farbare veje uden overdækket skydække.

Metaforisk talt står du i en gang med døre på begge sider, du er på vej mod glasdøren for enden ad gangen. Dørene på begge sider har forskellige besværlige overskrifter, men de fleste handler for dig vist om bekymring.

Du vælger selv, om du går ind ad de døre. Går du derind, forstærkes dit sinds mørke automatisk. Her genkender hjernen ”bekymringsmotorvejen”, og forsyner hurtigt din opmærksomhed med skilte efter skilte, der bekræfter din grund til bekymring.

Bibelen kalder det tankebygninger. Mursten for mursten kommer til og bliver til sidst til en massiv bygning. Når du går ind ad en ”bekymringsdør”, bliver du ikke kun mere bekymret, der sker yderligere fire ting:

1. Dit hjerte bliver delt
2. Du mister dit gode nu
3. Du tappes for den energi, der skulle medvirke til virkeliggørelsen af din livsvision.
4. Din livsvision, der som et lys skinner igennem glasdøren for enden ad gangen, mistes for en stund.

Der er således meget på spil, når du tager i fat i ”bekymringsdørhåndtaget”. Jeg vil opmuntre dig til at blive mere afklaret i dine værdier, dit kald og din livsvision. Læg mærke til alt det gode i nuet. Solen skinner, og fuglene synger. Familien er nærværende, også for dig. Bibelen opmuntrer til et dybere fællesskab.

Er denne tanke fra Gud?

Søren Kierkegaard forklarer, at hjertes renhed er at ville ét. Det bekymrede hjerte er delt. Jesus underviser i bjergprædiken om fuglene, der ikke bekymrer sig. Vi er på samme måde kaldet til at blive os selv og ét med Kristus. Hjertets renhed er at ville ét.

”Vores kampvåben er ikke verdslige, men mægtige for Gud til at bryde fæstningsværker ned. Vi nedbryder tankebygninger og alt, som trodsigt rejser sig imod kundskaben om Gud, vi gør enhver tanke til en lydig fange hos Kristus..”(2Kor.10:4-5)

Vi kan bede om at blive ét med Kristus i alt. Er du kommet ind i et bekymringsværelse, vil han gerne nedbryde det fæstningsværk og den tankebygning, som her trodsigt rejser sig imod tilliden til Gud. Du skal derfor tage enhver bekymring og tankebygning til fange og tage imod Guds fred og nærvær. Spørg dig selv: Er denne tanke fra Gud?

Se på ham, og solen vil trænge igennem skydækket.

Accepter, at der kan være bekymringsværelser i dit sind, men vælg i stedet det gode nu, rejsen med Ham og bevægelsen mod ”glasdøren”. Din stille stund, hvor du ser på Jesus og bliver ét med ham, er afgørende medicin.

Kærlig hilsen

Poul H



Poul Henning Krog

Læge, Præst og forfatter til bogen "Kære Hr. Tyv - og 39 andre indlæg fra min blog"