

# Skafferiet - Tankebytesrecept

Bidrag från Bengt Pleijel  
2009-12-21  
Senast uppdaterad 2009-12-22

## Tankebytesrecept.

Därför ber jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära er själva som ett levande och heligt offer som behagar Gud. Det skall vara er andliga gudstjänst. Anpassa er inte efter denna världen, utan låt er förvandlas genom förnyelsen av era tankar, så att ni kan avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott, behagar honom och är fullkomligt (Rom 12:1-2).

1. Ta tag i de dåliga tankarna.

Skriv ned dem: bittra, missmodiga, egenkära, rädda, jämförande, avundsamma, dumma tankar. Ta med dem till korset. Ge dem till Jesus. Bekänn att du släppt in dem. Säg som Paulus: Jag gör varje tanke till en lydig fånge hos Kristus (2 Kor 10:5). Tar inte du tag i dem, så tar de tag i dig. De fångar dig, ockuperar dig, plågar dig. Ge dem till Jesus och be om förlåtelse för Jesu Kristi skull.

2. Ta emot Guds ord i dina tankar.

Samla på bibelord! Öva dig i att tänka Guds tankar.

Allt som är äkta, allt ädelt, allt rätt, allt rent, allt som är värt att älska och ära, allt som kan kallas dygd och förtjänar att prisas - de skall ni syssla med i era tankar (Fil 4:8 Giertz).

Gör så här: 1) ge ifrån dig dina tankar. 2) Leta rätt på ett dock-ord som får bli ett motord. Skriv upp det, stoppa ned det i hjärtat, upprepa det, vattna det med bön. 3) Upptäck vad som händer!

”dock-ord”;

De flesta av dessa ord är från Bibel 1917 eller Folkbibeln.

Om än min kropp och min själ försmäktar, så är dock Gud mitt hjärtas klippa och min del evinnerligen (Psalt 73:26). När Nebukadnessar hotar att slänga Sadrak, Mesak och Abed-Nego i den brinnande ugnen om de inte tillber den gyllene bildstoden, svarar de:

Om vår Gud, den som vi dyrkar, förmår rädda oss så skall han också rädda oss ur den brinnande ugnen och ur din hand, o kung. Men om han icke vill det, så må du veta, o kung, att vi ändå inte dyrkar dina gudar, och att vi inte vill tillbe den gyllene bildstod som du har låtit ställa upp (Daniel 3:17-18).

Ja, fikonsträdet blomstrar icke mer, och vinträdet ger ingen skörd, olivträdet frukt slår fel, och fälten alstrar ingen gröda, fåren rycks bort ur fällorna, och inga oxar finns mer i stallen. Likväl vill jag glädja mig i Herren och fröjda mig i min frälsnings Gud, Herren, Herren är min starkhet, han gör mina fötter som hindens och låter mig gå fram över mina höjder (Habackuk 3:17-19).

Josef sade till sina bröder:

Ni tänkte ont mig, men Gud har tänkt det till godo för att låta det ske som nu har skett och så behålla mycket folk vid liv (1 Mos 50:20-21).

Om jag än vandrar i dödsskuggans dal fruktar jag inget ont, ty du är med mig (Psalt 23:4).

Herren är mitt ljus och min frälsning, för vem skulle jag frukta?  
Herren är mitt livs värn, för vem skulle jag rädas?  
Om krig uppstår mot mig, så är jag dock trygg  
(Psalt 27:1,3).

Ty väl sade jag i min ångest: ”Jag är bortdriven från dina ögon.”

Ändå hörde du mina böners ljud, när jag ropade till dig  
(Psalt 31:23).

Varför är du så bedrövad, min själ, och så orolig i mig?  
Hoppas på Gud, ty jag skall åter få tacka honom för frälsning genom honom  
(Psalt 42:6,12 43:5).

Men när fruktan kommer över mig, sätter jag min förtröstan till dig.  
Med Guds hjälp skall jag få prisa hans ord, på Gud förtröstar jag och skall inte frukta.  
Vad kan det som är kött göra mig? (Psalt 56:4-5).

Om du, Herre, vill tillräkna missgärningar  
vem kan då bestå? Dock, hos dig är ju förlåtelse, för att man må frukta dig  
(Psalt 130:3-4).

Om än min väg går genom nöd, så behåller du mig vid liv .. (Psalt 138:7).

Välsignad är den man som förtröstar på Herren, den som har Herren till sin förtröstan.  
Han är lik ett träd som är planterat vid vatten, och som sträcker ut sina rötter till bäcken.  
Ty om än hetta kommer, så förskräcks det inte utan bevarar sina löv grönskande. Och  
om ett torrt år kommer, så sörjer det inte, och upphör ej heller att bära frukt  
(Jer 17:7-8).

Vem är bland er, som fruktar Herren och hör hans tjänares röst? Om han är vandrar i  
mörkret, och inte ser någon ljusning, så må han dock förtrösta på Herrens namn och  
stödja sig vid sin Gud (Jes 50:10).

Ni har inte sett honom men älskar honom ändå;  
ni ser honom ännu inte, men tror på honom  
och kan jubla i ousäglig, himmelsk glädje (1 Petr 1:8).

Upptäck vad detta tankebyte hjälper dig till. Du börjar lära dig att avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott,  
behagar honom och är fullkomligt. När du går in i detta tankebyte \*får du en allt större känslighet för vad Gud vill,  
\*din inre människa kommer i samklang med Guds vilja,  
\*du får ett allt säkrare och bättre omdöme,  
\*du lär dig att kasta ifrån dig det som är oäkta och falskt och hålla dig till

det som är gott, behagar Gud och är fullkomligt,  
ty detta är Guds vilja.