

Sjælens kvaler

Vidnesbyrd for menigheden

bind 1 side 622 - 696 - 702

bind 2 side 210 - 323-326

bind 4 side 64

Sind, karakter Personlighed

Kapitel 52 – Depression side 482

Råd til deprimeret kvinde – side 807 (appendiks)

Vejen til et bedre liv/Helse og livsglede

Kap 42: at omgås andre

Brev 228, 1903.

Ms 16, 1890

-- og mange andre steder

Vågnede med ømt hoved

4. februar, 1893 Sydney, New South Wales.

Sabbats morgen vågnede jeg op med næseblod og en underlig depression. Jeg havde en alvorlig depression i hjertet af det stød jeg fik ved denne lejlighed. Mit hoved var forstyrret efter det arbejde og den forskrækkelse vi alle havde med hesten. Jeg frygtede for at skulle tale. Om aftenen var der hen ved tolv børn der legede med højlydt foran det hus søster Hardy ejede. Alle skærende lyde fra stemmerne skræmte mig og gjorde mig meget nervøs, og jeg blev meget bange for at jeg skulle få en alvorlig hjerteanfald. Jeg sov kun lidt og min frygt for mødet var usædvanlig hård. Vi kørte i hestedrosche til kirken i Sydney, og jeg talte over tro, ud fra hebræerne 11. Herren styrkede mig ved Sin nåde. Jeg følte mig styrket og velsignet. Helligånden kom over mig, Jeg fik styrke, både fysisk og åndeligt, i rigt mål. - manuskript 76, 1893, afsn 11

Deprimeret over tåbeligheder

Mine brødre og søstre, - I aftes, efter jeg havde trukket mig tilbage for hvile, kom en besynderlig depression over mig, og jeg kunne i lang tid ikke sove. Så var det som om jeg talte med grupper af vore folk – en lille gruppe her, og en lille gruppe der, og en lille gruppe et andet sted. Jeg sagde til dem: I behøver ikke at gå efter uhellige fornøjelser. Når jeres liv er skjult med Kristus i Gud, vil I finde al den forvandling (enchantment) i behøver i Ham. Det var ord som disse der var blevet talt til mig. Da jeg gik fra den ene gruppe til den anden, erfarede de var skuffede, den ene efter den anden. I en gruppe blev der røbet en ønske om tåbelige fornøjelser.

Jeg så tåbelige handlinger, og hørte der blev sagt tåbelig ord, og jeg så at Guds Ånd blev såret, og Herren vanæret. Så længe Gud og englene arbejder på alle mulige måder for at opbygge retfærdighedens rige på jorden, tog dem, som burde stå som Himlens repræsentanter, tog de et lavt niveau og vanærede deres Genløseres navn. Jeg sagde til nogle: I bør have i tanke at I, som Guds bekendende folk er kaldet til at nå en høj standard. Herren kan ikke æres ved en sådan kurs, som i følger nu. Han byder os at ære Ham, med vort legeme og i vor ånd, som er hans.

- Australiasianske unions-konference journal, 30. september, 1912, afsn. 1-3

Ved dårlig luft

Et tilfreds sindelag, en glad ånd, er sundhed for legemet og styrke for sjælen. Intet andet er større årsag til sygdom end depression, tungsind og sørgmodighed.

Følgevirkningerne af at være i et tæt og dårligt ventileret lokale er disse: Organismen bliver svag og usund, kredsløbet hæmmes, blodet bevæger sig trægt gennem organismen, fordi den ikke er rensset og oplivet af himlens rene og styrkende luft. Sindet bliver nedtrykt og formørkede, når hele organismen er afkræftet; og feber og andre akutte sygdomme, kan udvikles lettere .

— *Vidnesbyrd for menigheden 1:702, 703 (1868) – (Sind Karakter Personlighed) .*

Nogle gemmer på en kold, nedslående tilbageholdenhed, - et jernhårdt sind, der frastøder dem, i deres virkekreds. Denne ånd er smitsom; den skaber en atmosfære, som får gode impulser og gode beslutninger til at visne bort; den kvæler den naturlige menneskelige forståelse, hjertelighed og kærlighed; og under dens indflydelse bliver folk betvunget og deres sociale og gode egenskaber ødelægges, fordi de ikke bruges.

Ikke blot den åndelige sundhed berøres, men den fysiske helse lider under dens unaturlige nedtrykkelse. Mørket og kulden af denne asociale atmosfære genspejles i ansigtsudtrykket. De velvillige og sympatiske menneskers ansigter vil skinne af den sande godheds lyst, medens dem, som ikke har gode tanker og uselviske motiver, udtrykker deres hjertegemte følelser i ansigterne.

Midler mod sentimentalitet

Kære søster B: I det sidste syn den 12. juni, fik jeg vist din sag. Du er i en sørgelig tilstand, ikke så meget på grund af din nuværende sygdom, selvom du ikke er helt rask, men på grund af indbildt arbejdsvægring. For adskillige år siden fik jeg vist at du lod dine tanker dvæle for meget ved dine drenge. Du har ofte gjort dem til dit samtaleemne og dine tanker har løbet i en kanal der ikke er gavnlige for din åndelige vækst.

Du er faldet i en tankebane som har fået onde følger. Du har skadet og misbrugt dit eget legeme, og pådraget dig selv en svækket åndstilstand. Du har føjet dig i elskovssyg tanke- og følelsesbane lige til du er næsten ødelagt i sjæl og legeme. Det er ikke godt for dig at være indisponibel for aktiviteter. Nyttige beskæftigelser som hjemmepligter og engagering i nyttigt arbejde, ville hurtigere kunne overvinde denne sygelige sentimentale tilstand end andre midler kan.

Du har fået for meget medfølelse. Det har været en stor fejltagelse at fratage dig fra alle ansvar. Næsten alle dine tanker går om dig selv. Du er irriteret og dine tanker dvæler ved triste ting og skildrer din tilstand så dårlig og du har endda de tanker at du aldrig kan få det godt medmindre du er gift. I din nuværende sindstilstand er du ikke egnet til ægteskab. Der er ingen som ønsker dig i den nuværende hjælpeløse unyttige tilstand. Hvis nogen forestillede sig at elske dig, ville han være værdiløs; for ingen fornuftig mand kunne for et øjeblik tænke sig at give sin hengivenhed til en så unyttig person.

Den mørke og tungsindige sindstilstand, som får dig til at græde og føle at livet ikke er ønskværdigt, er resultatet af at lade dine tanker løbe i en uren kanal, over forbudte emner, medens du indvilger dig med vaner der hele tiden og ganske sikkert underminerer din gode krop og forbereder dig til en al for tidlig alderdom.

Du bilder dig ind at du ikke kan gå, eller ride eller så galt dyrke motion og du anbringer dig i en kold og død apati. Du er en sorg og bekymring for dine eftergivende forældre og ingen trøst for dig selv. Du kan tage dig sammen, du kan arbejde, du kan ryste denne frygtelige ligegyldighed væk. Din mor har brug for din hjælp; din far behøver den bekvemmelighed du kan give ham; dine brødre behøver venlig omsorg fra deres ældre søster; dine søstre behøver din belæring. Men her sidder du på dovenskabens stol og drømmer om ugengældt kærlighed. For din egen sjæls skyld, få gjort op med denne dårskab. Læs din bibel, da du aldrig har læst den før. Gå i gang med hjemmepligterne og let dine overbebyrdede, overanstrengte forældres bekymringer. I begyndelsen kan du ikke være i stand til at gøre meget, men hver dag vokser den opgave du har givet dig selv. Dette er det sikreste hjælpemiddel mod et sygeligt sind og en misbrugt krop.

Dit eneste håb for dette liv og det bedre liv er at søge alvorligt efter Jesu sande religion. Du har ingen religiøs erfaring. Du behøver at omvendes. Så vil dit ligeglade, magelige, egenkærlige tungsind give plads for munterhed, som vil være til glæde for legeme og sind. Kærlighed til Gud vil give kærlighed til din næste og du vil gå i gang med livspligter med dyb uselvsk interesse. Rene principper burde styre dine handlinger. Indre fred vil endda bringe dine tanker i en sund løbebane. Indvie dig selv til Gud, ellers vil du aldrig vinde det bedre liv.

Du har pligter du skal udføre for dine forældre. Du bør ikke miste modet hvis du fra begyndelsen af bliver træt. Det vil ikke vise sig som en længerevarende belastning. Dine forældre bliver ofte yderst trætte. Det vil ikke være halvt så skadelig for dig at blive meget træt af nyttigt arbejde, som det er for dine tanker der dvæler over dig selv og du trøstespiser og bliver fortvivlet. En nøjagtig udførelse af hjemmepligter, udfylder den stilling du kan have med største fordel.

Er det altid så simpelt og fordringsløst, er det sand ophøjelse. Denne guddommelige indflydelse behøves. I dette findes fred og hellig glæde. Det har en helbredende kraft. I hemmelighed og uden at det mærkes vil det lindre sjælens sår, endda legemets lidelser. Et fredfyldt sind som kommer fra rene og hellige handlinger og deres motiver vil bringe et livskraftigt forår, for hele legemets organer. Indre fred og en samvittighed uden vrede mod Gud vil fremskynde og styrke intellektet ligesom dug drypper på sarte planter. Således er viljen korrekt rettet og styret og er mere bestemt og dog befriet fra trods. Meditationerne er behagelige fordi de er helligede. Sindets klarhed som du vil have, velsigner alle du omgås med. Fred og ro vil med tiden blive naturligt og vil genspejle sine dyrebare stråler på alle omkring dig, for igen at genspejles på dig. Jo mere du nyder denne himmelske fred og sindets ro, des mere vil den forøges. Det er en besjælende, levende glæde som ikke sløver alle moralske kræfter, men vækker dem til større aktivitet. Fuldkommen fred er en himmelsk egenskab, som engle har. Måtte Gud hjælpe dig til at få denne fred.