



September 2023

svenska

Ge ett budskap av frid!

Min frid ger jag er! (Joh. 14:27)

Kontakt: Meinolf Wacker
Kirchplatz 7
59174 Kamen

Mobil.: +49-172-5638432
Mail: meinolf.wacker@go4peace.eu
Homepage www.go4peace.eu

Kära vänner till go4peace,

pröva att andas djupt tre gånger när någon har sårat oss, eller att sova på saken, för då kommer allting redan se annorlunda ut. När jag sedan reagerar kan jag vara säker på att saken inte kommer att eskalera oavsiktligt.

Att hämta andan hjälper oss att lugna ner oss och att hitta den egna balansen igen. Och på något sätt är det så jag närmar mig också Guds anda. Då känner jag Guds anda i min egen, den Heliga Anden som verkar här. I sådana ögonblick finns han där, han stöttar mig och ger mig milda tankar och gester av frid som når mitt hjärta. Och då händer det som Jesus lovade: „Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er!“

Genom sitt tanklösa och oöverlagda beteende hade en vän sårat mig. Han sa snabbt ”förlåt!” när vi pratade i telefon men jag kunde inte förlåta honom än. Därför avslutade jag samtalet. Jag kände hur kränkningen upprörde min själ. I mina tankar började jag att döma min vän. Detta gjorde mig ännu mer ledsen. Jag ville inte styras av dessa negativa känslor, men de var där. Jag bad till Jesus om hjälp. Jag mindes en annan vän som hade bett mig att berätta för honom hur det gick på en konferens där jag varit. För att göra något ”av kärlek” och inte stanna kvar i mina negativa känslor ringde jag honom. Jag bestämde mig för att framställa konferensen, som inte gått särskilt bra, helt sakligt och välvilligt och att inte säga något överdrivet. Ett långt och vänligt samtal utvecklades. När vi sa hejdå kände jag äkta frid i min själ igen. – **Ge ett budskap av frid!**

Meinolf Wacker & go4peace-teamet