

# ET ORD MED PÅ VEJEN

NR 2

12. januar 2020  
120. årgang



## SØVNLØS OVER IKKE AT KUNNE SOVE

*Nogle nætter vender og drejer jeg mig i  
timevis, mens jeg bliver mere og mere  
frustreret*

**D**a jeg var ung, kunne jeg sove hængende på et søm eller henkastet i et hjørne under en jakke eller en gammel avis. Som regel sov jeg, inden hovedet ramte puden.

Sådan er det desværre ikke i dag, hvor jeg er blevet en etableret del af fyrerne. De fleste nætter sover jeg heldigvis godt, men nogle nætter vender og drejer jeg mig i timevis, mens jeg bliver mere og mere frustreret. Nogle gange kan jeg næsten ligge søvnløs over ikke at kunne sove.

»Tror du, jeg er ved at få stress?« spurgte jeg min kone efter sådan en nat.

Det havde hun »virkelig svært ved at forestille sig«.

»Problemet er snarere, at du ikke er træt nok,« sagde hun sarkastisk og begyndte at opremse en række hjemlige sy-sler, jeg kunne kaste mig over.

Jeg blev faktisk træt bare ved tanken.

## Alt er forbudt

Løsningen på søvnløshed er ellers ikke hårdt arbejde lige før sengetid, hvis man skal tro de fleste af Googles ca. 350.000 fantasifulde hits mod søvnløshed. Faktisk er der rigtig meget, man ikke må, hvis man har sin nattesøvn kær. Motion skulle dog være godt – bare ikke de sid-



ste seks timer, inden man skal sove. På samme måde bør man holde sig fra mad, kaffe, alkohol og enhver brug af telefon, tablet, computer og fjernsyn lige før, man skal sove. Jeg fandt også en opfordring til at granske sig selv for bekymringer ved 17-tiden, så man var færdig med at bekymre sig i god tid, inden man skulle sove.

Men når man ingenting må, så kan man jo lige så godt gå tidligt i seng, kunne man



**AdamogEva.dk**

Ærlig rådgivning om følelser, krop og sex på: [adamogeva.dk](http://adamogeva.dk)



Udgivet af Kirkelig Forening for den Indre Mission i Danmark. ISSN 0901-2362

**Ekspedition:** Indre Missions Hus, Korskærvej 25, 7000 Fredericia. Tlf. 82 27 13 36, e-mail: [etord@imh.dk](mailto:etord@imh.dk)

Bladet kan bestilles i enkeltabonnement, kr. 109,- pr. år og med stor skrift, 10 numre, kr. 65,- pr. år

Ved bestilling af flere ekspl. indhentes tilbud og prislister i ekspeditionen

**Redaktion:** Morten Stubkjær Klausen, e-mail: [mस्क@imt.dk](mailto:mस्क@imt.dk)

**Ansvarshavende redaktør:** Asbjørn Asmussen, Indre Missions Tidende, tlf. 82 27 13 54, e-mail: [aa@imt.dk](mailto:aa@imt.dk)

**Hjemmeside:** [jesusnet.dk/etord](http://jesusnet.dk/etord). **Layout:** Birgitte Bohsen. **Tryk:** Jørn Thomsen Elbo A/S



Illustration: Sm0lt0n © iStock/Getty Images Plus

indvende. Bortset fra, at den løsning bare ville skubbe hele tidsplanen.

## Gud sover aldrig

Noget tyder på, at Bibelens David også havde svært ved at sove, Men den tidligere fårehyrde spildte ikke tiden med at tælle får.

// **DAVID HAVDE FUNDET NOGET MENINGSFULDT AT BRUGE DE SØVN-LØSE NÆTTER PÅ**

I Bibelen på Hverdagsdansk hedder det i Salme 63 vers 7, som David har skrevet: »Når jeg ligger i min seng, mindes jeg din storhed, jeg tænker på din nåde, når jeg vågner om natten.«

David havde fundet noget meningsfuldt at bruge de søvnløse nætter på – og et hul i søvneksperternes mange forbud. Samtidig kunne han glæde sig over, at Gud aldrig sover. Ikke i solidaritet med de søvnløse, men fordi han våger både dag og nat over både vågne og sovende. I Salme 121,2-3 står der om Gud: »Han lader ikke din fod vakle, han, som bevarer dig, falder ikke i søvn«.

*Ole Noermark Larsen*



## SAGT OM GUDS KÆRLIGHED

Guds nærhed er meget værdifuld for mig. Han elsker mig helt uden betingelser. Uanset hvad jeg siger og gør, hvor jeg bor, om det gik mig godt eller mindre godt til eksamen, om mit hus brændte ned til grunden, eller jeg blev fyret i sidste uge. Gud elsker mig!

*Lilian Holm Kofod*

(Læs mere på [jesusnet.dk/artikel/11335](http://jesusnet.dk/artikel/11335))

Guds kærlighed er en kærlighed, der gik i døden for menneskets skyld. Det er en kærlighed, der ofrede sit liv, for at andre kunne leve. Jeg kan ikke forestille mig at være omsluttet af noget mere trygt end Guds kærlighed.

*Nikolai Meyer Møller*

(Læs mere på [jesusnet.dk/artikel/10699](http://jesusnet.dk/artikel/10699))



Indre Missions Telefonandagt  
**NETANDAGTEN.DK**



Civilingeniør Christian Jensen, Skærbæk, v/Fredericia, holder to minutters andagt i uge 3

**70 300 150**

## GUDS RIGE ER DERES

Jesus sagde: »Lad de små børn komme til mig, det må I ikke hindre dem i, for Guds rige er deres.«

*Fra søndagens tekst i kirkerne:  
Markusevangeliet kapitel 10, vers 13-16*

# Dåben bortadopterer

Mange kan genkende ordene, fordi de bruges, hver gang der er dåb i kirken. Men hvordan skal vi forstå dem?

Med ordene opfordrer Jesus alle forældre, som har fået et lille barn, til at bortadoptere det til ham. Det er netop, hvad der sker, når et lille barn bæres til dåben.

Bare rolig, der er ikke tale om den samme form for bortadoption, som vi

kender det i samfundet. Forældrene giver ved dåben ikke afkald på deres barn. De er fortsat dets rette forældre, med hvad det indebærer af ansvar og glæder.

Og så er der alligevel en lighed. I tv-programmet *Sporløs* møder vi ofte forældre, som er i dyb sorg over, at de har bortadopteret deres barn. Det er rørende at se, når de ved gensynet af deres nu voksne barn fortæller, hvordan de ikke magtede opgaven som forældre.

Der er noget, ingen forældre magter i forhold til Gud rige, og det er at give deres børn det evige liv. Det kan kun Jesus, og derfor giver forældre barnet den største gave, når de bortadopterer det til at tilhøre ham i liv og i død.

*Søren Juul Skovenborg*

