

A photograph of pine branches with needles and cones, overlaid with a yellow border and the text "DU ÄR INTE ENSAM". The text is in a bold, white, sans-serif font, centered on the image. The background is a close-up of pine branches, with some branches in focus and others blurred. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise. The yellow border is a thin, solid line that frames the central image.

**DU ÄR
INTE
ENSAM**

**“Herren vakar över
människans livsande
och ser in i hennes
innersta.”**

ORDSPRÅKSBOKEN 20:27

DU ÄR ALDRIG ENSAM

Du har alltid någon på din sida, som är med dig alltid, alla dagar, som vakar över dig, som vill dig väl, som ger dig ny kraft och som redan innan du tänker en tanke eller känner en känsla, vet allt du har på ditt hjärta.

Han är inte rädd för dina känslor, han har skapat dig till en känande människa. Han är inte rädd för dina tankar. Han vet redan allt du har på hjärtat och han vill vara din vila, din frihet och din upprättelse. Han vill byta ut det negativa, det kantiga och det dömande mot sin oerhörda kärlek för dig. Han vill ge dig sin mildhet, sitt perspektiv och sin frid. Du behöver inte kämpa ensam. Du behöver inte slåss för din frihet. Han har redan friköpt dig och genom hans sår är du hel.

‘Herren skall själv gå före dig. Han skall vara med dig. Han sviker dig inte och överger dig inte. Var inte rädd, tappa inte modet!’

Femte Moseboken 31:8

‘Låt dem inte skrämma dig, ty jag är med dig och jag skall rädda dig, säger Herren. ‘

Jeremia 1:8

Gud säger att han själv är med dig. Att du inte behöver vara kvar i rädsla eller ensamhet. Tänk om du skulle läsa dessa ord över dig själv och proklamera att han är med dig, att han inte sviker dig, att han aldrig överger dig och att det är han som både kan och vill rädda dig! Han är din herde. Det betyder att han har omsorg om dig, att han leder dig till skydd, till trygghet, till en plats av vila, till återhämtning och näringsintag. Han vill ge dig allt du behöver. Han vill ge dig kraft och fylla på alla dina depåer.

‘Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus. ‘

Filipperbrevet 4:6-7

När det känns outhärdligt och omöjligt så vill Gud ge dig hopp om räddning. Han vill vara din klippa dit du kan fly och gömma dig. Du får gömma dig i Gud, han är ditt skydd. Men glöm inte bort att det inte är tänkt att du ska förbli gömd för alltid. En dag ska du komma ut ur borgen, starkare, friare, helare, gladare och rakryggad. En dag ska dina tårar vändas till skratt och din smärta vändas till genombrott. Och det är den dagen du får ha för blick-
en medans du ligger gömd i klippan och fyller på hopp och mod.

Ibland går vi igenom säsonger där vi behöver en borg att gömma oss bakom och en klippa att luta oss emot. Och det är helt okej. Du är okej i vilan. Du är värdefull mitt i vilan. Du är älskad mitt i vilan. Du behöver inte prestera eller leverera för att vara värdefull. Det finns ingen fördömelse och ingen anklagelse för att du inte orkar eller klarar av. Du är älskad för att du är du och du är inte ensam. Du är aldrig ensam. Så kom ihåg medan han håller dig gömd i återhämtning, att Gud vill leda dig ut i frihet. Du får vila tryggt hos Pappa Gud, i vila och upprättelse. Kom ihåg att det är frihet som är målet.

**‘För körledaren. En psalm av David. Till dig, Herre, tar jag min tillflykt, svik mig aldrig! Du som är trofast, rädda mig, lyssna på mig, skynda till min hjälp. Var min klippa dit jag kan fly, borgen där jag finner räddning. Ja, du är min klippa och min borg. Du skall leda och styra mig, ditt namn till ära. Du skall lösa mig ur snaran de gillrat, du är min tillflykt. Jag överlämnar mig i dina händer. Du befriar mig, Herre, du sanne Gud. ‘
Psaltaren 31:1-6**

BÖN

Tack Jesus för att du alltid är med mig.

Tack för att du aldrig lämnar mig ensam.

Tack för att jag får tillhöra dig.

Tack för att mitt värde består i att du älskar mig.

Tack för att jag får gömma mig i dig.

Jag ber att du hjälper mig se att du går bredvid mig
och att du är med mig i allt.

Hjälp mig med min ensamhet och min oro.

Räta ut mina tankar och ta bort all förvirring.

Hjälp mig se sanningen.

Ge mig hopp medans jag vilar. Hopp om att du
är med mig, hopp om frihet.

Beskydda mina tankar och mina känslor.

Du är min tröst.

Du är mitt skydd.

Du är min frihet.

Amen