

1.

DEN LÅNGA VÄGEN TILL FRID I HJÄRTAT

1975 kunde jag äntligen gifta mig med mina drömmars kvinna. Jag hade fått vänta i fem år. Första gången jag såg Kathy var hon tolv och flöt runt i en gummibåt på en insjö. Jag var femton. Vi förlovade oss när Kathy var tretton! Hennes föräldrar förbjöd henne att gifta sig förrän hon hade gått ut gymnasiet, så hon jobbade stenhårt för att bli klar ett år i förtid.

Att vänta i så många år var rena tortyren! För att göra ont värre bodde vi fem långa mil ifrån varandra och kunde bara träffas på helgerna. Jag brukade komma på fredagskvällen och stanna i Kathys föräldrahem till söndag eftermiddag. När jag gav mig av stod Kathy mitt på gatan och grät och vinkade. Under veckan pratade vi med varandra på telefon i timmar varje dag, ofta till långt in på nätterna. Timmarna kändes långa som dagar, så hett längtade vi efter att få börja vårt gemensamma liv.

Jag tog studenten i Kalifornien 1973. Det året var Carpenters sång "We've Only Just Begun" en stor hit, och temat för mitt gymnasiums årsbok. Sången kändes som en profetisk deklARATION över Kathy och mig. Vi hade blivit kristna ett par månader före min studentexamen.

Vi mötte Gud i Jesusfolket, och omvändelsen var en mäktig upplevelse för oss båda två. Vårt nya liv som kristna var enormt spännande!

En varm sommardag i juli var det så äntligen dags för bröllop. Trehundra gäster såg och hörde hur vi sade ja till varandra, och hurade när vi kysstes, alldeles för länge. Kathys och mitt livs skepp gick av stapeln och styrde omedelbart ut på kärlekens djupa vatten. Till skillnad från många andra par upplevde vi vårt första år tillsammans som himlen på jorden. Vi lekte oss igenom livet, utforskade varandra och skrattade ihop.

Jag jobbade som bilmekaniker och ledde en verkstad i San Francisco-regionen. Kathy skötte bokföringen. Tillsammans tjänade vi rätt bra och kunde snart köpa ett nytt hus. Jag hade helst väntat lite med barn, men Kathy ville bli mamma så fort som möjligt och hon bearbetade mig som bara en hustru kan. I ett svagt ögonblick gav jag efter, och snart var hon gravid med vårt första barn.

EN SORGENS TID

Plötsligt slog vädret om och vårt lilla skepp hamnade mitt i en storm så svår, att den nästan sänkte oss. Det började med att Kathy mådde otroligt illa under graviditeten. Hon kräktes cirka femtio gånger om dagen och gick *ner* i vikt tills åttonde månaden. Hon klarade knappt av att resa sig ur soffan.

Samtidigt fick jag ta ett blytungt ansvar på jobbet. Att som 20-åring leda arbetet för tretton man var en extrem utmaning. Jag arbetade tolv timmar om dagen, sex dagar i veckan och tog mig sällan tid att äta lunch. Min diet bestod för det mesta av choklad, Cola och chips.

En kväll kom jag hem alldeles utpumpad efter en lång, slitsam vecka och lade mig i badkaret för att mjuka upp mina spända muskler. Kathy låg i soffan och mådde illa. Efter någon timme stod jag upp för att torka mig. Men precis när jag reste mig slogs jag av en intensiv tanke: *Jag kommer att dö!*

Jag hade givetvis haft negativa tankar tidigare, som alla andra. Men detta var något helt annat. Tanken som kom för mig var så mäktig att paniken vällde över mig som en skenande boskapshjord! Jag darrade i hela kroppen, hjärtat bankade och pulsen rasade. All kraft rann av mig och jag ansträngde mig förgäves för att ta mig ur badkaret. Jag föll ner i vattnet igen och skrek desperat på Kathy om hjälp.

Hon lyckades resa sig, med sin åttamånadersmage och sitt illamående, och stapplade in till mig, där jag låg hjälplös och skräckslagen, vit som ett spöke i ansiktet. Jag kunde knappt tala, men jag lyckades mumla något om en hjärtattack. På något vis lyckades hon få mig ur karet och ut till soffan. Sedan sprang hon ut i köket och ringde efter vår husläkare, som också var kund i min verkstad. Han ställde några frågor till mig via Kathy och konstaterade att jag hade en panikattack, inte en hjärtattack.

Tänk om jag hade anat att detta var början på en resa genom helvetet, som skulle pågå i tre och ett halvt år!

MIN HELVETESRESA

Efter den här första panikattacken levde jag i ett konstant skräcktillstånd. Det var hur tufft som helst att bara gå till jobbet på morgonen. Det var med nöd och näppe att jag klarade att ta mig ur sängen. Under arbetsdagen sköljde höggradig ångest över mig, som våg på våg som bryts mot stranden under en häftig storm. Men hur jobbigt det än var på dagen, så var nätterna mycket värre. Då omvandlades panikattackerna till ihållande, plågsamma mardrömmar.

Mina tankar fylldes med avskryvda bilder på fruktansvärda saker, som drabbade mig, och på lika fruktansvärda illdåd, som jag själv utförde. Och även om jag visste att de här bilderna och tankarna var illusioner, kändes de ändå verkliga. Jag undrade ofta om jag höll på att bli tokig. Jag sov väldigt lite, och varje morgon var mitt lakan dränkt i svett.

När jag hade levt med detta en tid föddes vår dotter Jaime. Kathy och jag var upprymda och glada, men den ökade stressen förvärrade mitt tillstånd. Kathy var fantastisk! Hon stod upp flera gånger varje natt för att ta hand om bebisen – och trösta mig. Jag tror inte att många kvinnor hade klarat det, men Kathy verkade sällan ur balans. Jag kan bara tolka det som att Gud gav henne särskild nåd för den här striden. Hon var som balsam för min själ, en fridens klippa i ett stormigt hav.

Ett år gick utan att jag fick någon lindring. Till slut bestämde vi oss för att sluta på våra respektive jobb och flytta upp i bergen, där tempot var lägre. Vi slog oss ner i Lewiston i Kalifornien, en by med 900 invånare högt uppe i Trinity Alps. Livet i vildmarken var givetvis långsammare än på motorvägarna runt San Francisco, men det visade sig snart att detta bara gjorde mig ännu mer medveten om hetsjakten i mitt inre.

Tiden gick och ångesten tilltog, tills den påverkade vartenda område i livet. Jag blev så klaustrofobisk att jag var tvungen att ha bilrutorna nervevade vinter som sommar, för att inte få panik. Jag har en utåtriktad personlighet, men under den här tiden isolerade jag mig och undvek sällskap. När vänner kom på besök, såg jag till att Kathy skickade bort dem. Jag klarade inte av större grupper och kunde följaktligen inte gå på restaurang eller bio, handla eller göra något alls ute bland folk. Jag gick till kyrkan, men jag satte mig alltid längst bak och gick ut flera gånger under gudstjänsten för att sänka stressnivån.

Kathy fortsatte som hon börjat. Hon verkade klara vad som helst. Även om hon var ung, hade hon en stark tro på att det skulle bli bra igen. I backspeglarna ser jag hur Herren hade förberett henne för den här striden från unga år. Kathys mamma hade svår epilepsi och fick fyrtio till femtio anfall i månaden. Hennes pappa var sällan hemma, så Kathy fick stanna hemma från skolan och ta hand om sin mamma. Redan som liten flicka var hon familjens stöttepelare. Jag tackade Gud för att hon fungerade på samma sätt i vår relation.

TERRORISTATTACKER

Vi öppnade en liten bilverkstad i Weaverville, tre-fyra mil från Lewiston. Affärerna gick bra men vi hade det ändå knappt. Vi stod upp tidigt de flesta morgnar och fiskade i floden – för att få mat på bordet. Övergången från två bra löner i storstan till en blygsam lön på vischan var en riktig kulturchock. (*Little House on the Prairie*-livsstilen är definitivt överskattad!)

Två år till gick utan att jag blev bättre. Då, när jag trodde att det inte kunde bli värre, började jag hemsökas av demoner. Demoner kom bokstavligen in i vårt rum på kvällen och plågade mig. Ljuset tändes och släcktes, tavlor ramlade ner bara så, telefonen ringde stup i kvarten och personen i andra änden sade något helt tokigt. Jag är medveten om att många inte tror att det finns andar, demoner och änglar, och för er är det jag säger nu givetvis svårsmält. Men om du som läser den här boken har haft – eller har – liknande erfarenheter, så hoppas jag att du nu förstår att andeväsen existerar.

Under den här fruktansvärda stormens tredje år födde Kathy vår andra, vackra dotter, Shannon, men mitt liv började bli outhärdligt. Stressen hade fått mig helt ur balans, och jag var ständigt illamående. Maten rann rätt igenom, jag hade konstant diarré. Jag älskade verkligen min familj, men plågan i mitt inre var så intensiv att jag inte ville leva längre. Jag menar inte att jag tänkte på att ta livet av mig. Men jag tänkte att det hade varit bättre för min familj, om Gud hade tagit mig till sig och Kathy hade fått en "normal" man.

Jag ropade till Gud gång efter annan, men han verkade så avlägsen. Som om han inte brydde sig. Det var som om den kärlek jag upplevt under mina första år med Gud hade ersatts av en djup rädsla. Men så, tidigt en kall vintermorgon, hände något överraskande.

Vi bodde fortfarande i Lewiston, och som vanligt kunde jag inte sova. Jag stod upp vid tretiden på natten, svepte en filt om mig och gick ut i vardagsrummet. Jag satte på radion på låg volym och lade mig ner jämte högtalaren för att inte väcka Kathy och barnen. Mot-

tagningen var dålig uppe i bergen, men jag trodde att jag skulle kunna hitta en sen pratshow för att avleda tankarna.

Till slut fick jag in någon predikant. Mottagningen var så dålig att jag bara förstod vart tredje eller fjärde ord, men alla statiska störningar till trots hörde jag honom plötsligt säga något som skulle förändra mitt liv för all framtid. Radiopredikanten citerade Paulus uppmaning till Timoteus: "Ty den Ande som Gud har gett oss gör oss inte modlösa, utan är kraftens, kärlekens och självbehärskningens Ande." (2 Tim. 1:7) Engelska biblar översätter: "Gud har inte gett oss en fruktans ande."

Radorösten förklarade: *"Fruktan är en ande! Några av er tror att ni håller på att bli tokiga, men det som händer är att en galenskapens ande viskar i ert inre öra! Några av de tankar du tänker är inte dina. Onda andar talar in sina tankar i dig."*

Jag kände mig omskakad! Jag hade fått lära mig att kristna kunde vara mentalsjuka men inte demoniserade. Den natten insåg jag att den undervisning jag fått i kyrkan faktiskt hade berövat mig lösningen på mina problem.

Jag stängde av radion och frågade Jesus vad jag skulle göra. Med en enda gång hörde jag en röst i min ande säga: *Du har lyssnat till galenskapens och fruktans andar. Säg åt dem att lämna dig nu!*

Jag låg kvar på vardagsrumsgolvet och sade tyst men bestämt: *Fruktans ande och galenskapens ande, lämna mig nu i Jesu namn!* Jag såg ingenting, men plötsligt kände jag hur något lyftes av min kropp. Fysiskt kändes det som ett sådant där blyskydd, som tandläkare använder när de röntgar patienterna. Jag slutade skaka, mitt inre fylldes av frid och mitt sinne blev ljust och klart. Hjärtat översköldes av glädje och för första gången på mer än tre år skrattade jag högt.

Jag hade fått vara med om ett under, och jag ville inget hellre än att berätta om det för Kathy och hela världen!

KVAR I FRIHETEN

Jag visste att jag hade varit med om något otroligt den natten, men jag förstod inte riktigt att jag hade varit med om en riktig befrielse. Den enda befrielsebön, som jag hade varit med om, hade handlat om att några kristna samlats kring en arm stackare, som såg ut som om han fått ett slaganfall, och skrikit åt demonerna att ”komma ut”. För det mesta gjorde förebedjarna större skada än demonerna. Jag ville inte ha något med den sortens bön att göra. (Jag är säker på att det fanns en sund befrielsejänst i kyrkan, men jag hade inte upplevt den.)

Det som jag upplevde var varken överandligt eller psykosomatiskt. Jag hade blivit fri! I mer än en vecka kände jag mig totalt fri. Efter tre års helvete var det obeskrivligt skönt att bli uppfylld av frid. Jag fick tillbaka glädjen, och aptiten på mat. Alla fysiska symptom försvann. Jag hemsöktes inte av några demoner längre, och för första gången på många år sov jag gott hela natten.

Men snart nog skulle jag inse att det är en sak att *bli* fri och en annan att *förlbli* fri. En mörk, kall kväll körde jag hem från jobbet i min jeep. Vägen gick genom en skog i en stor ravin och var smal, kurvig och utan gatlyktor. Jag var så upprymd över min nyfunna frihet att jag ropade högt: *Jag tänker berätta för alla om det här! Jag tänker hjälpa tusentals människor att bli fria!*

I samma ögonblick ropade en röst i mitt sinne: *Om du säger det minsta till någon, så dödar jag dig!*

Plötsligt återkom samtliga symptom. Jag fick en så svår panikattack att jag inte kunde köra utan stannade till vid vägkanten. Pulsen rasade och jag hyperventilerade.

Men så hörde jag en lugn men ändå kraftfull röst fråga: *Hatar djävulen dig?* Jag förstod instinktivt att det var den Helige Ande, som talade.

Ja, svarade jag.

Så varför dödade han dig inte, när du blev frälst?

Jag vet inte, sade jag och försökte samla tankarna.

För att han inte kan! Han har inte någon makt över dig, om du inte ger honom den, insisterade rösten.

Friden började sippra in i min själ igen, och ångesten avtog sakta. Efter några minuter ropade jag: *Jag är fri! Jag är fri!*

Samma sak upprepades flera gånger under de kommande åren. Men undan för undan lärde jag mig hur jag kunde bevara min frihet och min inre frid.

FRI ATT LEVA I FRID

Det har gått nästan 30 år sedan den där natten, när jag låg på golvet i vårt lilla hus uppe i bergen och blev en fri människa igen. Under de trettio åren har jag hjälpt tusentals personer att bli fria och få tröst och lärt dem hur man kan leva i frid.

Ändå hamnade jag för två år sedan i en ny, intensiv personlig strid, som höll på i nästan sju månader. Under den tiden lärde jag mig mycket nytt om den strid mot fruktan, ångest, betryck och depression, som vi människor för – så mycket att det känns som om jag doktorerat i ämnet! Var gång jag berättar om mina erfarenheter i offentligheten strömmar det fram personer, som berättar om vad de har varit med om och tigger och ber om hjälp.

Jag har läst många kristna och sekulära böcker om depression, nedstämdhet, fruktan, ångest och panik. Några av dem tycker jag har varit till hjälp. Men ärligt talat är många av de här böckerna inte bara osakliga, de är också destruktiva och leder till ännu större bundenhet.

Jag har också pratat med åtskilliga psykologer och psykiater, och med läkare, och kommit fram till att de allra flesta inte förstår symptomens primära orsaker. En av anledningarna är att de flesta medicinare, kristna såväl som icke-kristna, betraktar andevärlden som en saga för de obildade och okunniga.

Jag har också upptäckt att många kristna själavårdare, som tror på andevärlden och betjänar på området, har mycket liten förståelse

av hur komplex den treeniga människan är. Vi består av ande, själ och kropp, och det är sällsynt att själavårdare känner till hur de här dimensionerna interagerar med varandra. Ofta utgår de ifrån att alla negativa symptom har andliga orsaker och är dåliga på att behandla problem, som har sin rot i själen eller kroppen.

Självklart finns det kristna, Andefyllda själavårdare som behandlar alla tre dimensionerna – anden, själen och kroppen – men de är få och svåra att hitta. Vi skulle absolut behöva fler visa och kunniga själavårdare, som förstår sig på problemens orsaker och inte bara behandlar symptomen.

Mitt senaste, personliga genombrott inspirerade mig till att äntligen skriva den här boken. Ja, jag började redan före genombrottet, så några av kapitlen präglas av ”stridens hetta”. Jag tror inte att detta är sista ordet i diskussionen om mental eller andlig hälsa. Men jag skriver om förstahandsupplevelser – jag har funnit frid själv och hjälpt många, många andra att göra det.

En central sanning som jag upptäckt under resans gång är att vi är *nya skapelser i Kristus* (2 Kor. 5:17). Därför strider vi aldrig mot vår gamla natur. Vårt kött må vara svagt (Mark. 14:38), men det är inte längre fördärvat. Fienden jobbar hårt på att övertyga oss om att det är fördärvat – för att vi ska sluta stå emot honom och istället gå emot oss själva. Självförstörelse är den gemensamma nämnaren för all ångest och depression, oavsett om den är rotad i kroppen, själen eller anden.

Mitt mål för den här boken är att göra dig uppmärksam på sådant, som vi gör trots att det faktiskt är självförstörande, och visa hur vi kan bli fria från alla sådana livsmönster. Jag vill ingjuta mod i dig så att du tar upp striden mot dina *egentliga* fiender – den striden är du nämligen skapad för att vinna! Jag vill lära dig att leva i glädje och frid och att skydda dig mot alla onda krafters illvilliga angrepp. Jag vill ge dig en chans att leva i större frihet och bli skicklig på att hjälpa andra.

Må du möta Fridsfursten medan du läser min bok, så att han får göra dig helt och hållet hel – till ande, själ och kropp.