



HVERNIG VAR MÉR ÆTLAÐ AÐ LIFA?

HEF ÉG PRÁ

BYRJAÐU HÉR **B**

að leggja UNDIRSTÖÐUR **1**

að þrá EINLÆGNI **2**

að dýpka TRÚ **3**

að reiða sig á GUÐLEGAN MÁTT **4**

að taka þátt í STARFI GUÐS **5**



Eins hef ég beðið Drottin, það eitt þrái ég, að ég fái að dveljast í húsi Drottins alla ævidaga mína til þess að horfa á yndisleik Drottins og leita svara í musteri hans.

Sálmarnir 27.4

hagnýtar leiðbeiningar um göngu með Guði

G A V I N A N T H O N Y

hægt er að sækja fleiri eintök hjá www.adventistar.is/eintra

© 2021 Gavin Anthony

Síðast uppfært September 2021

Þýðing: Einar Valgeir Arason
Prófarkalestur: Þóra Lilja Sigurðardóttir

Það væri gaman að vita ef þessi bók hefur hjálpað þér og þá hvernig! Ef þú vilt hafa samband eða þig vantar fleiri eintök, þá vinsamlegast hafið samband hér:
gavin@reflectingJesus.org

efnisyfirlit

- 13 biblíunni lokið upp / 70
- 14 biblían heimfærð upp á líf mitt / 72
- 15 andleg dagbók / 74
- 16 lifað í nærveru Guðs / 76
- 17 lesið til að heyra Guð tala / 78
- 18 fyrirgefningin meðtekin / 80
- 19 að njóta orða Guðs / 82
- 20 um hvað á að biðja? / 84
- 21 að læra Biblíugreinar utan að / 86
- 22 að heyra rödd Guðs í hávaðanum / 88
- 23 opin fyrir þrenningunni / 90
- 24 hvers vegna tilbeiðsla? / 92
- 25 að þrá Guð sjálfan / 94
- 26 í miðju alheimsstríði / 96



Eins hef ég beðið Drottin, það eitt þrái ég, að ég fái að
dveljast í húsi Drottins alla ævidaga mína til þess að horfa á
yndisleik Drottins og leita svara í musteri hans.

biblíunni lokið upp

opnum okkur fyrir vegahandbók Guðs

að þrá
EINLÆGNI

13

YFIRLIT

hvað er Biblían?

Yfir 40 manns rituðu Biblíuna á 1.500 ára tímabili. Höfundarnir voru konungar, fjárhirðar, fiskimenn, læknar, bændur o.s.frv. Þeir rituðu í höllum, fangelsum og eyðimörkum – víðsvegar í Asíu, Evrópu og Afríku. Þeir fjölluðu um mannkynssögu, sögur, ljóð og spádóma – samtals 773.000 orð á grísku, hebresku og arameísku. Gamla testamentið er 39 bækur sem benda til komu Jesú, svo eru 27 bækur í Nýja testamentinu sem fjalla um komu Jesú. Saman mynda þessar bækur Heilagar ritningar. Undravert er hve samhljóma þessir mismunandi höfundar eru og bendir það til guðlegs uppruna Biblíunnar.

Biblían sjálf segist vera orð Guðs til okkar. Tilgangur Biblíunnar er að leiða okkur og móta líf okkar samkvæmt upphaflegri hönnun Guðs. **Án leiðsagnar Guðs gætum við ekki vitað hvað sé gott og siðferðilega rétt. Við mundum þá ekki þekkja tilgang tilveru okkar eða skilja hvað Guð er að gera.**

Þúsundir handrita sanna sögulegan áreiðanleika þess sem ritað var. Áskorun okkar snýst um hvort við séum reiðubúin að meðtaka vald þessara rituðu orða. Erum við viljug að hlusta á Guð í þessum orðum og bregðast svo við með hlýðni?

hvað gerist þegar Guð talar?

Orð skipta Guð miklu máli. Hann kaus að opinbera sig með orðum frekar en myndum. Þegar við lesum þessi orð heyrum við hann tala. Ýmislegt gerist þegar við heyrum það sem honum líggur á hjarta.

1. Hvað gerðist þegar Guð talaði í 1. Mósebók 1.3, 6, 9, 11, 14, 20, 24, 26?

2. Hvað gerðist þegar Jesús talaði í Markúsarguðspjalli 2.5-12?

3. Hvað gerðist þegar fólk Guðs talaði og ritaði orð Guðs handa öðrum til að lesa?

a. Esekíel: Esekíel 37.1-10 _____

b. Pétur: Postulasagan 2.40-41 _____

c. Páll: Rómverjabréfið 1.13-16 _____

□ **Biblían er opinberun Guðs á sér mér til handa – svo ég megi þekkja hann**

□ **líf mitt tekur breytingum við að lesa orð Guðs því Heilagur andi, sem léði orðunum innblástur, er einnig að verki í mér við lesturinn**

Það sem Biblían segir um sjálfa sig

4. Hvað segir postulinn Páll Tímóteusi um gagnsemi Ritninganna í 2. Tímóteusarbréfi 3.14-17?

5. Hvað lærum við af Pétri í 2. Pétursbréfi 1.20-21?

hagnýting

6. Er eitthvað sem þú þarft að glöggva þig á til að viðurkenna vald orða Guðs í lífi þínu?

7. Hvað þarft þú gera til að kynnast betur því sem Guð vill segja þér í Biblíunni?



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

kafað dýpra

1. Þú getur séð útdrátt um það sem Sjöunda-dags aðventistar trúa varðandi Biblíuna í Bryriaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: heilagar ritningar.
2. Til að skoða málið betur skaltu lesa um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.

biblían heimfærð upp á líf mitt

einlægni mín gagnvart Guði vex þegar ég spyr hvernig Biblían
höfðar til lífs míns

að þrá
EINLÆGNI

14

YFIRLIT

□ **með notkun
spurninga við lestur
Biblíunnar leyfi ég
Heilögum anda að
benda mér á
mikilvæg atriði til að
gefa gaum að**

hvernig höfðar þetta til mín?

Við lestur Biblíunnar hef ég stundum hugsað með mér: „Hvernig kemur þetta mér við?“ eða „hvaða máli skiptir þetta?“ Ef ég læri ekki neitt sem hjálpar mér að verða þegn himinsins hef ég sóað tíma mínum.

8 spurningar handa Heilögum anda

Að heimfæra Biblíuna upp á líf okkar er mikilvægasti þáttur Biblíurannsóknar. Hér eru 8 spurningar handa Heilögum anda sem hjálpa okkur að tengja textann við líf okkar.

1. Er hér fordæmi fyrir mig að fylgja?
2. Er synd sem Guð vill að ég forðist eða iðrist?
3. Er skipun hér sem mér ber að hlýða?
4. Hvað kenna þessi vers mér um Guð?
5. Er eitthvert vandamál sem ég þarf að kanna?
6. Er fyrirheit sem ég þarf að gera tilkall til?
7. Er eitthvað í lesefninu sem ég ætti gera að bænarefni?
8. Hver þarf að heyra það sem ég hef lært?

lesefni til að byrja með

Mjög gott er að byrja á sögunum um Jesú í guðspjöllunum. Þú getur byrjað fremst í hverju guðspjalli og unnið þig svo áfram. Mundu með spurningarnar 8 í huga að þessar sögur eru ekki aðeins skráning heimilda heldur eru þær innblásnar til að styðja við andlegan vöxt þinn.

Svo geturðu lesið Postulasöguna svona, og rit Páls. Bréf hans til Efesus-, Filippí- og Kólossumanna eru tilvalin.

hvernig nota skal spurningarnar

1. **Með bæn skaltu velja grein til að lesa eða halda áfram þar sem frá var horfið.**
2. **Bið Heilagan anda að kenna þér svo sannleikur Biblíunnar móti líf þitt æ betur.** (Sannleikur þessi felur í sér meginreglur og lögmál guðsríkis, sem svo aftur spegla lyndiseinkunn Guðs).
3. **Lestu ritningargreinina yfir nokkrum sinnum þar til þú skilur efnið alveg.**
4. **Við lok lestursins skaltu spyrja spurninga sem hjálpa þér að heimfæra efnið upp á líf þitt.** Skráðu spurningar og svör þín í dagbók/vinnubók. Þú getur unnið spurningarnar 8 hverja fyrir sig.

5. **Mjög mikilvægt er að biðja við lok lestursins.** Bið um að Heilagur andi minni þig á það sem þú hefur lært, og að líf þitt spegli æ betur áherslur og vilja Jesú.

æfðu þetta

Gefðu þér núna tíma til að æfa spurningarnar 8. Notaðu vinnubók þína í komandi viku til að æfa þig á því sem þú hefur lært. Þetta verður auðveldara eftir því sem þú æfir þetta betur. Kannski er þér gagnlegt að æfa þetta með vini eða í litlum hóp.



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

að nota andlega dagbók

einlægni gagnvart Guði vex við að ígrunda andlega vegferð mína

að þrá
EINLÆGNI

15

gagnsemi íhugunar

John Dewey skrifaði: „Við lærum ekki af reynslunni ... við lærum af að íhuga reynsluna.“ Þetta á við um líf okkar með Guði. Við munum vaxa andlega við að íhuga orð Guðs, starf hans í umhverfi okkar og okkar eigin spurningar og strit.

Íhugun gagnast okkur á tvo vegu. Í fyrsta lagi er mikilvægt fyrir okkur að verða meðvituð um starf Guðs í lífi okkar. Stundum sjáum við greinilega Guð að verki. Stundum er erfitt að sjá slíkt. Þá freistumst við kannski til að álíta að hann sé ekki með okkur eða honum sé sama um okkur. En það er ekki rétt.

Vissirðu að í Esterarbók kemur orðið „Guð“ aldrei fyrir? Þó Guð virðist ósýnilegur þá var hann önnur kafinn við að koma áformum sínum varðandi Ester og fólk hennar í framkvæmd. Oft getur það verið hjá okkur eins og Ester þar sem Guð kaus ekki að sýna sig á augljósan hátt. Því er gagnlegt að verja tíma í ró og næði til að hugsa um hvernig Guð gæti verið að sinna þér núna. Þetta sannfærir þig um að Guð verði með þér í framtíðinni þótt þú sjáir hann ekki.

Guð getur verið að sinna þér á margan hátt t.d.:

1. Í persónulegri Biblíurannsókn og bæn
2. Þegar þú sækir kirkju eða aðrar trúarlegar samkomur
3. Í samræðum við fólk
4. Við bókalestur eða tónlist
5. Í því sem gerðist í vinnunni eða skólanum
6. Í ýmsu óverulegu sem virtist ekki skipta máli þá

Í öðru lagi, þá er gagnlegt að íhuga líf okkar til að verða meðvituð um hvernig við þroskumst sem kristnar persónur. Sókrates sagði að „órannsakað líf sé einskis virði“. Þetta gæti þýtt m.a. að við þurfum fyrst að sjá hvernig við erum hið innra til þess að geta tekið framförum og breyst. Guð hefur gefið okkur Heilagan anda til vera sem spegill sálarinnar – til að sjá hvernig við erum í raun og veru. Þegar við stöldrum við, hugsum, erum hljóð fyrir Guði þá gefst Heilögum anda færi á að tala til okkar um málefni lífs okkar og þau áform sem Guð hefur til að opinbera enn betur lyndiseinkunn sína fyrir okkur.

hvað er andleg dagbók?

Andleg dagbók er eins og dagbók þar sem þú ígrundar líf þitt með Guði og gerir það á áþreifanlegan og effirminnilegan hátt. Þú byrjar þetta með því að finna þér stað til að skrá hugsanir og vangaveltur.

Þetta kallast oft andleg dagbók vegna þess að við erum að tjá okkur um líf okkar með Guði. En svo er þetta kannski ekki góð lýsing á þessu því lífið allt snýst um Guð. Við getum ekki aðskilið líf okkar með Guði frá öllu hinu sem við gerum. Þannig að

YFIRLIT

□ **andleg dagbók hjálpar mér að muna það sem Guð er að gera og hefur gert í lífi mínu**

□ **slík vinnubók er góður staður til að tjá fyrir Guði efasemdir og baráttumál**

□ **vinnubók hjálpar mér að gera andlegt líf mitt áþreifanlegt og sérstakt**

Þegar við höldum dagbók þá erum við að skrifa um lífið og hvernig Guð er með okkur.

Þú getur notað dagbókina til að íhuga:

1. Mikilvægar uppgötvanir úr Biblíurannsókn þinni, bæn, kirkjusókn eða aðrar kristilegar samkomur.
2. Uppgötvanir sem tengjast sársauka og erfiðleikum.
3. Fyrirbæni og svör Guðs.
4. Spurningar varðandi erfiðleika sem hrjá þig.
5. Persónulegar hugsanir og tilfinningar varðandi vegferð þína með Guði.
6. Gagnlegar tilvitnanir eða Biblíuvers sem þú vilt muna.
7. Spurningar sem þú vilt spyrja um þig, Guð og lífið.
8. Árangur og þakkir til Guðs.
9. Sérstakt atriði sem tengist þessari ferð þinni. T.d. hvernig Guð tali til mín.

Mikilvægt er að þessi vinna verði þér ánægjuleg og gagnleg. Sé þetta þér of erfitt muntu líklega gefast fljótt upp. Sumir eiga ekki auðvelt með að tjá hugmyndir sína á blað. Kannski ertu frekar fyrir að hugsa en að skrifa. Þó það eigi við um þig núna þá skaltu reyna um stund. Ef þú lærir að njóta þess að skrifa þá verður það ómetanleg hjálp þegar þú síðar getur skoðað það sem þú skráðir um Guð að verki í lífi þínu.

gagnsemi

Margvíslegt gagn er af að halda svona dagbók:

1. Hvatning þegar þú síðar sérð það sem Guð hefur kennt þér.
2. Traust á Guði við að sjá leiðsögn hans.
3. Þú munt eignast sívaxandi sjóð uppgötvana, versa og tilvitnana sem gleymast ekki.
4. Bókin er öruggur staður til að kanna eigin tilfinningar og hugsanir sem eru of persónulegar til að deila með öðrum.

hvar og hvenær?

Sumir skrifa sitt við lok dags. Aðrir skrá nýjar hugmyndir jafnóðum. Aðrir gera þetta reglulega við Biblíulestur og bænagjörð. Finndu þér hentugan tíma. Svona skriftir eru mjög persónulegar – kannski sér þetta enginn annar. Finndu þér því hljóðlátan stað þar sem þú getur í kyrrð og næði heyrt Heilagan anda meðan þú lest, hugsar, biður og skrifar.



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

Lifað í nærveru Guðs

lærum að vera einlæg og opin fyrir Guði sem er hjá okkur

að rembast við að muna

Ég á til að gleyma því að Guð er með mér. Ég fer á fullt og hugsanir mínar um Guð gufa upp. Eða ég lendi í erfiðleikum og sé ekki merki um nærveru Guðs. Með tímanum finn ég mig óvænt fjarlægjast Guð.

Því tel ég að Jesú hafi fengið alveg sérstakt nafn. Engillinn sagði við Jósef: „Sjá, yngismær mun þunguð verða og fæða son og lætur hann heita Immanúel,“ það þýðir: Guð með oss“ (Matt 1.23). „Guð með oss“ – Guð vill ekki að þú gleymir því að hann muni aldrei yfirgefa þig. Og Jesús minnti lærisveina sína á er hann hélt til himna: „Sjá, ég er með yður alla daga allt til enda veraldar“ (Matt 28.20). Þetta fyrirheit um stöðuga nærveru hans gildir líka um þig.

Ég tel að tilhneiging okkar til að gleyma nærveru Guðs sé ástæðan fyrir því að Guð sagði við sálmaskáldið: „Hættið og játið að ég er Guð“ (Sálm 46.11). **Því betur sem okkur tekst að vera vitmunalega opin fyrir Guði yfir daginn, því auðveldar verður að mynda óslífið samband við hann.** Svo mun þetta veita okkur endalausa uppsprettu guðlegrar visku, hvatningar og máttar.

æfum nærveru Guðs

Orðasambandið „að æfa nærveru Guðs“ er úr bók eftir Bróður Lawrence. Hann var uppi á 17. öld og hafði lesið fjölda bóka um hvernig við getum haft samband við Guð en honum fannst þær vera ruglingslegar. Þar sem hann þráði að lifa algerlega fyrir Guð ákvað hann að lifa eins og hann og Guð væru einir í þessum heimi. Í bréfi lýsir hann hvernig

hvert andartak, hverja klukkustund, hverja mínútu, jafnvel á kafi í verkefnum, þá ýtti ég úr huga mér hverju því sem gæti truflað hugsun mína um Guð (The Practice of the Presence of God, 32).

Hann reyndi að gera þetta að lífsvenju sinni. Þetta hjálpaði honum að muna meðvitað og sífellt að hann væri alltaf í nærveru Guðs.

Bróðir Lawrence vildi ekki reyna að forðast fólk né lifa eðlilegu lífi. Frekar **var það tilgangur hans að gera nærveru Guðs svo raunverulega og sterka í huga hans að hugsanagangur og líf Guðs mundi stjórna samskiptum hans við fólk.**

Við bænagjörðir hugsaði bróðir Lawrence oft um sjálfan sig á mismunandi hátt.

Stundum ímyndaði ég mig frammi fyrir Guði sem væri ég fátækur glæpamaður við fætur dómars; öðrum stundum leit ég á hann í hjarta mér sem föður, sem Guð minn. . . . Stundum sá ég mig sem stein í höndum steinhöggvara sem ætlaði að höggva til stytta; þannig gefst ég Guði og þrái

- **að sýna einlægni og skynja sífellt nærveru Guðs hjálpar mér að dрукkna ekki í önnum eða truflast af atriðum sem eru ekki nauðsynleg Guði eða ríki hans**

YFIRLIT

að hann í sál minni móti mig samkvæmt fyrirmynd sinni og geri mig líkan sér“ (sama 31-37).

Ellen White lýsir því hvernig bæði Enok og Móses æfðu nærveru Guðs:

Og hvernig gekk Enok með Guði? Hann kenndi huga sínum og hjarta að finnast hann sífellt vera í nærveru Guðs og þegar hann var í vanda stigu bætur hans upp til Guðs til að vernda hann. Hann neitaði að gera nokkuð sem mundi misbjóða Guði. Hann hélt Guði ætíð fyrir hugskotssjónum. Hann bað: „Kenndu mér vegu þína svo ég syndgi ekki. Hvers væntir þú af mér? Hvað skal ég gera til að heiðra þig, Guð minn?“ (Ellen White, Christ Triumphant, 43).

Vinum fyrir meistarann af ósérplægni og höfum Guð sífellt fyrir hugskotssjónum. Hugsaðu til Móse, til þreksins og þolgæðisins sem einkenndi líf hans. Í Hebreabréfinu segir Páll að hann „var öruggur eins og hann sæi hinn ósýnilega.“ . . . Móse fann sterklega fyrir persónulegri návist Guðs . . . Guð var honum raunverulegur, ætíð í huga hans (Ellen White, 5 Testimonies, 651).

Þráir þú að finna sterklega fyrir nærveru Guðs? Hvernig sem fortíð þín er þá mun Guð kenna þér að lifa í návist sinni í dag. Við getum notið stöðugs friðar og gleði vitandi að við erum ekki ein, heldur að með okkur sé sá sem ætíð elskar okkur svo mjög og mun uppfylla allar þarfir okkar.

æfðu þetta

Lestu Hebreabréfið 11.27 sem er um staðfestu Móse sem byggðist á trú hans á sífældri nærveru Guðs. Íhugaðu um stund hvernig þú getur gert þetta. Reyndu að æfa nærveru Guðs í 10 mínútur. Skráðu svo hvernig æfingin hefur áhrif á hugsanir, val og gjörðir. Kannski viltu íhuga gildin sem þú lifir eftir. Helsta ástæða fyrir þrá Davíðs til að vera í nærveru Guðs var að „horfa á yndisleik Drottins“ (Sálm 27.4). Hvernig áhrif hefur það á gildismat þitt þegar þú horfir á yndisleik Drottins? Skráðu nokkur gildi þín sem mótast af „yndisleik Drottins“.

Reyndu að einbeita þér að nærveru Guðs hvern dag í komandi viku. Lýstu því í dagbókinni hvernig það að æfa nærveru Guðs breytir því hvernig þú talar við fólk. Breytir það hvernig þú verð tíma þínum eða hvað þú hugsar um? Hefur það áhrif á hvernig þú upplifir Guð? Er þetta erfitt? Af hverju? Þetta er kannski ekki auðvelt í byrjun en með æfingunni verður þetta auðveldar og meira gefandi!

E

að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

lesið til að heyra Guð tala

við erum opin fyrir Guði þegar við hlustum á Anda hans í orði hans

að þrá
EINLÆGNI

17

YFIRLIT

Þetta snýst um persónu

Viskan fæst ekki með því að þekkja hluti, heldur persónu—Jesú. Þetta þráði Páll fyrir hönd Kólossumanna, að þeir gætu „gjörþekkt leyndardóm Guðs sem er Kristur. En í honum eru allir fjársjóðir spekinnar og þekkingarinnar fólgnir“ (Kól 2.2b-3).

Því er það að þegar við bjóðum Heilögum anda að leiða okkur og gefa okkur visku í rannsókn á Biblíunni þá mun hann kenna okkur um Jesú og hvað honum liggur á hjarta varðandi okkur. Þegar við útfærum það sem við lærum og vöxum að visku verðum við sem sá sem er viskan—Jesús Kristur.

fyrirheit handa okkur

Evelyn Christenson nefnir í bók sinni *Lord Change Me* gagnlega aðferð við Biblíulestur. Fyrst hvetur hún okkur með fyrirheitinu í Jakob 1.5. Lestu versið og skráðu fyrirheitið.

Alveg einstakt fyrirheit! Sama hver þú ert eða hver fortíð þín er þá lofar Guð að gefa þér visku. Þú þarft aðeins að biðja um hana. Hverju lofa Jesús þér í Matteusi 7.7-8?

Þegar þú hefur rannsókn þína á Biblíunni þá skaltu vita að Guð þráir að fylla þig visku—visku um sig.

svona hlustum við við lestur Biblíunnar

Þessi aðferð Biblíurannsóknar snýst um að hlusta á Guð meðan við lesum orð hans til okkar. Svona virkar þetta:

1. **Með bæn skaltu ákveða hvað þú ætlar að lesa.** Gott er að byrja á einu guðspjallanna.
2. **Gerðu tilkall til fyrirheitisins í Jakob 1.5 og bið Guð að veita þér visku við lesturinn.**
3. **Byrjaðu á að lesa textann hægt og með einbeiti.** Þegar Guð bendir þér á eitthvað skaltu stoppa. Ekki halda áfram. Christenson segir að Guð geti stöðvað þig á mismunandi vegu, svo sem með:
 - Þrumu úr heiðskíru lofti – „Já, einmitt!“
 - Hljóðlegri áminningu – „Hefurðu hugsað út í . . .?“
 - Hvatningu – „Þetta hjálpar við . . .“

□ **Guð talar enn við okkur í dag – aðallega gegnum orð sín**

□ **Heilagur andi er sá sem opinberar mér visku**

□ **Guð heitir visku hverri mannveru sem biður hann í trú**

- Hvísli – „Hvað með . . .?“

4. Þakkaðu Guði fyrir það sem þú lærdir.
5. Næst skaltu halda áfram að lesa þar sem frá var horfið.

æfðu þetta

Þetta sagði Jesús um hvernig hann talar og fólk hans hlustar:

. . . sauðirnir heyra raust hans og hann kallar á sína sauði með nafni og leiðir þá út. Þegar hann hefur látið út alla sauði sína fer hann á undan þeim og þeir fylgja honum af því að þeir þekkja raust hans. En ókunnugum fylgja þeir ekki heldur flýja frá honum því þeir þekkja ekki raust ókunnugra (Jóh 10.3-5).

Í komandi viku skaltu æfa að hlusta á rödd Jesú gegnum Biblíuna þína og lesa hana samkvæmt þessum leiðbeiningum. Skráðu í dagbókina þína það sem Guð kennir þér. Með því að skrá dagsetningu við færslurnar geturðu séð hvernig Guð hefur kennt þér á síðustu vikum og mánuðum.



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

fyrirgefningin með tekin

fyrirgefningin eyðir syndinni sem lokar fyrir samband mitt við Guð

að þrá
EINLÆGNI

18

YFIRLIT

- *syndin setur hindrun milli mín og Guðs, því er viðurkenning á synd mikilvægt skref í að laga samband mitt við hann*
- *ég get öðlast fyrirgefningu Guðs einungis fyrir þá sögulegu staðreynd að Jesús dó fyrir mig*

syndin fjarlægð

Þjónustan í tjaldbúðinni og musterinu á tímum Gamla testamentisins var til að kenna Ísraelsmönnum hvernig synd væri fjarlægð svo þeir gætu notið lífsins eins og Guð ætlaði þeim—gleðifylltu lífi í nánu sambandi við hann. **Fjarlægja varð synd þeirra svo að þeir gætu endurspeglad lýdiseinkunn hans.**

Þessar athafnir áttu að sýna hvað Messías mundi gera þegar hann gæfi líf sitt sem fórn fyrir syndir þeirra. Við getum lært mikið um fyrirgefningarferlið sem Guð setti í athafnirnar.

5 skrefa fyrirgefningarferli

Hugsaðu þér að þú sért Ísraelsmaður sem hafi stolið peningi úr tjaldi nágrannans. Hvað þurfti að gerast til að Guð fyrirgæfi þér? Þú þyrftir að:

1. **Játa synd þína.** Fyrst og fremst þarftu að skilja að þú hefur óhlýðnast Guði. Slík viðurkenning á yfirsjón fær þig til að gera eitthvað í málunum.
2. **Treysta á fyrirgefningu Guðs.** Ákveðir þú ekki að treysta komandi Messíasi þá muntu aldrei laga samband þitt við Guð. En til að bregðast við þarftu að trúa því að Guð hafi mátt og áhuga á að hjálpa þér. Sem Ísraelsmaður mundir þú með þessari ákvörðun þinni að treysta Guði velja þér lýtalaust naut fyrir fórn og fara með það til tjaldbúðarinnar. (Mismunandi dýr voru notuð fyrir mismunandi fórnir).
3. **Færa fram fórn þína.** Þú segir Guði að þú iðrist. Til að kenna þér að syndin drepur þarftu að leggjast af öllum þunga á nautið. Svo skerðu dýrið á háls. Þú finnur líf þess fjara út og veist að þú orsakaðir dauð þess.
4. **Treysta Jesú til að fjarlægja synd þína.** Með játningu þinni yfirfærðir þú syndina á nautið. Presturinn, sem táknar Jesú, tekur blóð nautsins (með synd þína táknrænt í blóðinu) og dreifir því inni í helgidóminum framan við tjaldið sem skilur að hið heilaga frá hinu allra helgasta. Nú hefur synd þín flust frá þér á nautið og svo inn í hið heilaga. Táknrænt séð verður syndin í tjaldbúðinni til loka ársins þegar henni er eytt að eilífu á friðþægingardaginn.
5. **Þakkaða Guði.** Syndin sem var nógu mikil til að gera út af við þig hefur verið fjarlægð með fórn þinni. Það er sannarlega hægt að þakka Guði fyrir! Svo voru aðrar tegundir fórna sem tengdust þakkargjörð.

Þú getur lesið um fyrirgefningu synda á tímum Gamla testamentisins í 3. Mósebók 4. kafla.

en hvað ef ég syndga í dag?

Ísraelsmenn horfðu í trú fram til komu Messíasar en við horfum í trú aftur til dauða

Jesú. Hvort sem lítið er fram eða aftur þá er ferlið sem bjargar mannverunni frá refsingu syndarinnar hið sama. Þú getur fylgt sama ferlinu til að leyfa Biblíunni að móta jáátningu fyrir Guði og laga samband þitt við hann.

Flettu upp tilvitnunum meðan þú ferð aftur yfir skrefin fimm:

1. Játa syndina sem gerist þegar Heilagur andi vinnur innra með þér (Jóh 16.7-11).
2. Ákveða að treysta á fyrirgefningu Guðs (1Jóh 1.9).
3. Gefast Guði og leggja synd þína fyrir hann (Róm 6.13).
4. Setja traust þitt á Jesú sem fjarlægir synd þína (Róm 3.22-24).
5. Þakka Jesú fyrir það sem hann hefur gert fyrir þig (Sálm 13.5-6).

Sjáðu hvernig þessi skref geta mótað iðrunarbæni þínar. Hér er dæm:

Kæri faðir,

(1. skref) Ég sé að það var rangt að ljúga um hvað ég var að gera í gærkvöldi. (2. skref) Ég veit að þú lofar að fyrirgefa synd mína og umbreyta lífi mínu. (3. skref) Mér þykir leitt að hafa gert þetta. (4. skref) Ég trúi að Jesús hafi dáið fyrir mig svo að syndir mínar yrðu fyrirgefnar og ég geti upplifað algera hreinsun innra með mér. (5. skref) Þökk sé þér fyrir það sem þú hefur gert fyrir mig.

Í Jesú nafni,
Amen.

æfðu þetta

Æfðu nú þessa tegund bænar. Skráðu í dagbókina fyrirgefningarbæni þínar og þakkir fyrir það sem Guð hefur heitið að gera fyrir þig. Kannski viltu skrá syndahreinsun Guðs í lífi þínu eins og Davíð sem skráði iðrunarbæn sína í 51. Davíðssálmum svo aðrir gætu lesið. En svo getur verið að þú viljir ekki skrá neitt þar sem efnið er svo persónulegt og er bara milli þín og Guðs. Reyndu að æfa þessa tegund bænar dag hvern í komandi viku.

E

að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

að njóta orða Guðs

einlægni krefst stundum næmrar hlustunar

að þrá
EINLÆGNI

19

YFIRLIT

að njóta orða Guðs

Við getum rannsakað Biblíuna og spurt spurninga um textann eins og maður sem grefur eftir fjársjóði. Með tímanum, erfiðinu og hakanum finnst fjársjóðurinn. En svo er önnur aðferð til að heyra og skilja orð Guðs og líkist hún frekar því að smakka á gæðasúkkulaði. Þú gleypir það ekki í einum grænum heldur reynir þú að halda því sem lengst í munnum svo þú getir notið bragðsins og tiffinngarinnar. Sálmaskáldið segir: „Hve sæt eru fyrirheit þín gómi mínum, hunangi betri munni mínum“ (Sálm 119.103). Við getum lært að njóta orða Guðs með því að læra að íhuga Ritningarnar.

Þegar Jósúa tekur við af Móse og leiðir Guðs lýð inn í fyrirheitna landið birtist Jesús Jósúa og segir: „Þessi lögbók skal ekki víkja úr munni þínum. Þú skalt hugleiða efni hennar dag og nótt svo að þú getir gætt þess að fylgja nákvæmlega því sem þar er skráð, til þess að ná settu marki og þér farnist vel“ (Jós 1.8). Taktu eftir tvennu í textanum. Í fyrsta lagi áttu orð Guðs að vera stöðuglega í huga Jósúa. Í öðru lagi mundu orð Guðs í huga Jósúa leiða til hlýðni. Þannig yrði Jósúa jafn gæfusamur og Guð hafði áformað.

Svona íhugun er allt annars eðlis en sú sem finnst í austrænum trúarbrögðum. T.d. er íhugun í búddisma leið til að tæma hugann. Biblíuleg íhugun er andstæða þess. Í biblíulegri íhugun lærum við að fylla hugann með orðum Guðs. Þetta lærum við með því að hlusta á orðin sem Guð mælir við okkur.

hlustað á orð Guðs

Hér er sýnd ein leið til að hlusta á orð Guðs með biblíulegri íhugun á ákveðinni grein. Biddu um leiðsögn og kennslu Heilags anda áður en þú hefur lesturinn. Þegar þú hefur valið þér texta:

- 1. Lestu til að kynna þér textann.** Kannski viltu lesa upphátt. Jafnvel tvisvar sinnum þangað til þú hefur kynnst textanum. (Gott er að lesa ekki of mörg vers í einu). Ekki hafa áhyggjur þó þú skiljir ekki eitthvað. Eftir því sem þú sekkur þér í orð Guðs mun hann veita þér skilning.
- 2. Lestu til að skilja.** Lestu greinina aftur til að sjá hugmyndina eða orðasamband sem þú tókst eftir við fyrri lestur. Nú skaltu „hlusta“ á þýðinguna. Ekki flýta þér. Reyndu ekki að kreista textann, gefðu frekar Heilögum anda tíma til að sýna þér hvað hann þýðir fyrir þig. Hérna þarftu að fara rólega, hlusta og horfa.
- 3. Lestu til að bregðast við.** Lestu greinina í þriðja sinn. Miðað við það sem þú sást og heyrðir skaltu bregðast við með bæn til Guðs. Það gæti verið bæn lofgjörðar, þakklætis, eða einhvers annars.
- 4. Lestu til að íhuga.** Lestu greinina í síðasta skipti. Hinkraðu við í þögn og í nærveru Guðs. Þetta hægir á okkur og við rjúkum ekki í næsta verkefni og glötum þannig því sem Guð var að kenna okkur. Guð bendir þér kannski líka á

- *stundum er mikilvægt að hlusta með næmleika á textann frekar en að hamast*
- *biblíuleg íhugun er að fylla hugann með orðum Guðs – ekki að tæma hugann*

eitthvað nýtt sem þú hafðir ekki séð áður.

Með æfingu þarftu ekki að fylgja þessari röð í íhugun þinni. Þú getur gert þetta aftur á bak eða áfram eða í hvaða röð sem er—lestur, hlustun, viðbrögð og íhugun. Sé þetta gert í hópi þá getur fólk deilt með félagi eða hópnum í heild efnis eða fjórða hluta.



Ath: Svona biblíulega íhugun er hægt að framkvæma með einum lesara þar sem fólk getur ekki lesið Biblíuna sjálf.

æfðu þetta

Reyndu að æfa svona biblíulega íhugun núna. Þú getur notað dagbókina hvenær sem er til að punkta niður hugsanir eða bænir. Sértu í vandræðum með hvar þú eigir að hefja lesturinn prófaður þá t.d. (1) Markús 10:46-52. (2) Jesaja 53. (3) Sálmarir 103:2-6. (4) Sálmarir 51.1-12. Reyndu að æfa þetta dag hvern í næstu viku.



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

Um hvað á að biðja?

ég verð opnari og einlægari gagnvart Guði þegar ég læri að biðja

að þrá
EINLÆGNI

20

YFIRLIT

tvær tegundir bæna

Því meiri tíma sem ég ver í nærveru Guðs því dýpra verður samband mitt við hann. Mikilvægur þáttur í að verja tíma með Guði er að tala við hann um það sem hann vill okkur. Biblían lofar:

Ef þið trúið munuð þið öðlast allt sem þið biðjið (Matt 21.22).

Og þetta er traustið sem við berum til hans: Ef við biðjum um eitthvað eftir hans vilja, þá heyrir hann okkur. Og ef við vitum að hann bænheyrir okkur um hvað sem við biðjum, þá vitum við að við höfum þegar öðlast það sem við báðum hann um (1Jóh 5.14-15).

Við getum beðið um margt en hægt er að flokka það í tvo hópa.

Fyrri hópurinn er bænir tengdar veraldlegum beiðnum. Margar beiðnir okkar snúast um að allt gangi vel í skóla eða vinnu, að fá sólardag eða batna af einhverjum veikindum.

Seinni hópur bæna tengist andlegum bænarefnum. Andleg bænarefni tengjast beint starfi Heilags anda í okkur. T.d. að treysta betur fyrirheitum Guðs um að leiða mig (Orðsk 3.5-6), að verða þolinmóðari (Kól 3.12), að sýna elsku þeim sem erfitt er að elska (Jóh 13.34-35), að slúðra ekki um aðra (2Kor 12.20).

Vissir þú að Guð svarar alltaf síkum bænum með „já“? Hann mun aldrei segja „nei“ því slíkar bænir snúast um að endurspegla hann. Páll skrifar:

Við vitum að þeim sem Guð elska samverkar allt til góðs, þeim sem hann hefur kallað samkvæmt ákvörðun sinni. Þau sem hann þekkti fyrir fram hefur hann og fyrirhugað til þess að mótast eftir mynd sonar síns svo að hann sé frumburður meðal margra systkina (Róm 8.28, 29).

Ekkert skiptir Guð meira máli en að við endurspeglum líf og lyndiseinkunn Jesú. Svo hvað sem Guð veitir okkur, eða veitir okkur ekki, þá er það alltaf vegna sömu ástæðu – að við getum betur endurspeglað lyndiseinkunn hans, og þá sjá allir að Guð lifir – og lifir í okkur.

Jesús ráðlagði lærisveinum sínum að forgangsráða eilífðarmálunum.

Safnið yður ekki fjársjóðum á jörðu þar sem mölur og ryð eyðir og þjófar brjótast inn og stela. Safnið yður heldur fjársjóðum á himni þar sem hvorki eyðir mölur né ryð og þjófar brjótast ekki inn og stela“ (Matt 6.19-20).

Við getum líka heimfært þetta upp á bænarlíf okkar.

- **reglulegt bænarlíf heldur huga og hjarta opnu fyrir Guði**
- **þó svo Guði sé annst um líkamlega velferð mína þá er andleg velferð mín og annarra mikilvægust**
- **flokkun á bænum mínum getur aukið jafnvægi og skerpu**

fjórar aðferðir við að biðja

Ein leið til að skipuleggja bænir okkar er að nota fjóra flokka: lof, þakkir, beiðnir varðandi mig, beiðnir varðandi aðra. Með þessa flokka í huga getum við haft jafnvægi á bænunum og varast að vera sjálfhverf.

Punktaðu hjá þér hvað þessir Biblíuhöfundar báðu um sem tengjast aðferðunum fjórum:

1. Lof—Nebúkadnesar (Dan 4.34-35).

2. Þakkir—Sálmaskáldið (Sálm 118.1-9).

3. Bænir fyrir sjálfum sér—Davíð (Sálm 27.4).

4. Bænir fyrir öðrum—Páll (Ef 3.14-21).

æfðu þetta

Prófaðu að verja stund til að biðja og nota aðferðirnar fjórar. Skráðu bænaefni þín í töfluna hér að neðan eða í dagbókina þína. Svo skaltu verja smá stund dag hvern þessa viku og æfa þessa aðferð til að móta bænir þínar.

Dagsetning	Lof fyrir það hver Guð er	Þakkir fyrir það sem Guð hefur gert	Bænir fyrir okkur sjálfum	Bænir fyrir öðrum

E

að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

að læra Biblíugreinar utan að

ég verð opnari og einlægari gagnvart Guði þegar ég fylli hugann af orðum hans

að þrá
EINLÆGNI

21

Ég hef mikla trú á að læra Biblíuvers utanbókar. Ég hef gert það frá barnsaldri en svo er þetta ekki jafn auðvelt á fullorðinsárum. Þetta er mjög spennandi fyrstu dagana en svo fer amstur hversdagsins að setja strik í reikninginn.

Joshua Choonmin Kang setur fram góð rök fyrir að læra hluta Biblíunnar utanbókar í bók sinni Scripture by Heart. Grunnáhersla hans er að „**til þess að læra Biblíugreinar utan að verðum við fyrst að biðja Biblíuna.**“ Þessi sýn breytir því hvernig við lítum á utanbókarlærdóm á Biblíunni. Þetta snýst ekki aðeins um að geta sagt vers utan að heldur að Biblían verði undirstaða og leiðsögn í samskiptum við Guð. Þegar Biblían verður hluti af bænarlífi mínu þá verður auðveldara að læra utan að því þá er kominn hvati til að safna orðum Guðs upp í hjarta mér.

Kang setur fram fjórar ástæður fyrir að læra greinar úr Biblíunni utan að: 1) að þekkja Guð, 2) að líkja effir Kristi, 3) að tilbiðja Guð, 4) að vinna verk Guðs.

YFIRLIT

- **að læra utanbókar er auðveldar þegar við biðjum með orðum Guðs**
- **utanbókarlærdómur hjálpar okkur að 1) þekkja Guð, 2) líkja effir Kristi, 3) tilbiðja Guð, 4) vinna verk Guðs**

fjórar ástæður fyrir utanbókarlærdómi

að þekkja Guð

Við getum ekki átt í sambandi við Guð án þess að þekkja hann. Því hefur Guð gefið okkur Biblíuna. Þegar Biblían fyllir huga okkar vöxum við í þekkingunni á Guði.

1. Lestu Jesaja 11.9. Hvað segir Guð Jesaja um hversu langt þekkingin á Guði muni ná?

Þekking á Guði breiðist út efir að hafa fyrst verið safnað í huga okkar og svo deilt með öðrum.

að líkja effir Kristi

Þú kannt að hafa séð að ferli þess að verða lærisveinn Jesú er ævilangt ferli og nær inn í eilífðina. Páll segir að Guð hafi ætlað þér „að mótast effir mynd sonar síns“ (Róm 8.29). Hvernig mótastu þá effir mynd Jesú?

2. Lestu Jóhannes 1.1. Hvernig lýsir Jóhannes Jesú?

Þetta vers minnir okkur á þegar Guð skapaði með orði sínu (1Mós 1). Jóhannes vill sýna okkur að sami Jesú sem skapaði heiminn (Kól 1.15) með orði sínu muni tala aftur—og með orðum sínum endurskapa líf okkar í sinni mynd.

3. Lestu 2. Tímóteusarbréf 3.16. Hverju getur orð Guðs áorkað í lífi þínu?

að tilbiðja Guð

4. Lestu Jesaja 43.21. Hvað mun útvalinn lýður Guðs gera?

Guð segir okkur að hann hafi skapað mannkynið fyrir tilbeiðslu. Sem þýðir að lífi okkar er ætlað að snúast um tilbeiðslu á Guði. Löngu eftir að Guð talaði fyrir munn Jesaja sagði Jesús konunni við brunninn að sannir tilbiðjendur mundu tilbiðja í „anda og sannleika“ (Jóh 4.23). Tilbeiðslan er tvíþætt – hún er innblásin af Heilögum anda og mótuð af orði Guðs – sannleika Guðs. Þannig er tilbeiðsla það að leyfa orðum Guðs að móta hugi okkar. Besta leiðin til þess er að fylla huga okkar með orðum Guðs.

að vinna verk Guðs

Hér á jörðu var Jesús alltaf að vitna í ritningarnar, sem við í dag köllum Gamla testamentið. Í guðspjöllunum vitnar Jesús utan að í 24 bækur Gamla testamentisins!

5. Lestu 2. Tímóteusarbréf 3.17. Hvað segir Páll að Biblían geri í lífi þínu?

nú byrjum við

Kang nefnir fjölda hjálplegra aðferða við að læra Ritningargreinar utan að, t.d.:

1. Byrjaðu bara, en byrjaðu smátt og bættu svo við þig með tímanum.
2. Vertu viss um að skilja það sem þú ert að leggja á minnið.
3. Settu þér markmið og tímamörk til að vera markviss.
4. Skrifðu Biblíuvers á minnskort sem þú getur tekið með þér. En dreifðu þeim líka um íbúðina eða hafðu nokkur í bílum eða á skrifstofunni þar sem þú rekst reglulega á þau.
5. Kíktu svo á gömul kort og rifjaðu upp eldri vers.
6. Gerðu þetta að vana, t.d. með að velja ákveðinn tíma dags.
7. Finndu þér þægilegt umhverfi þar sem svona vinna verður ánægjuleg.
8. Heimfærðu upp á líf þitt það sem þú lærir.
9. Mundu að það að læra vers utan að er að mynda samband við Guð.

E

að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

að heyra rödd Guðs í hávaðanum

að þrá
EINLÆGNI

22

ég verð opnari og einlægari gagnvart Guði við að minnka hávaðann kringum mig

hvers vegna talar Guð ekki hærra?

Hugsaðu um þetta: Guð elskar þig svo mikið að hann leyfði einkasyni sínum að deyja fyrir syndir þínar. Hann gerði þetta til að geta átt samband við þig því hann vil endurskapa þig í sinni ímynd. Mundi slíkur Guð, við að reyna að ná sambandi við þig, tala svo lágt eða einkennilega að þú gætir alls ekki skilið hann?

Heldurðu að Guð reyni að vera erfiður eða klaufalegur þegar hann á í samskiptum við okkur? En hvers vegna eigum við þá svo oft erfitt með að heyra hann tala? Er Guð með einhverja stæla?

Það er ekkert vit í því að almáttugur Guð geri okkur erfitt að heyra hann. Gætu aðrar ástæður legið að baki því að við heyrum ekki í Guði?

Getur verið að við heyrum ekki Guð tala við okkur persónulega vegna þess að við hlustum ekki nægilega vel, frekar en að hann tali ekki nógu hátt?

Kannski. Kannski er þetta bæði vegna þess að við höfum ekki nægan tíma til að hlusta og að við sköpum svo mikinn hávaða að rödd Guðs drukkna í honum. Slíkur „hávaði“ er ekki endilega bókstaflegur hávaði sem glymur í eyrum okkar heldur hvað sem truflar athygli okkar við að heyra í Heilögum anda.

Sagan um Elía sýnir hvernig Guð er oft að finna í kyrrðinni. Eitt sinn þegar Elía var langt niðri kom Guð til hans til að koma honum í rétt horf. Í hellinum upplifði Elía mikinn storm, síðan jarðskjálfta, og þá eld – en Guð var ekki í neinu þessara fyrirbæra. Loksins kom Guð og talaði við hann í „þýðum blæ“. Söguna er að finna í 1. Konungabók 19.1-18. Einnig sagði Guð Sálmaskáldinu „verið kyrrir og viðurkennið að ég er Guð“ (Sálm 46.11). **Best heyrst í Guði í kyrrðinni.**

hávaði

Hvers konar hávaði drekkir rödd Guðs? Hér eru nokkrar tegundir „hávaða“:

- **Náttúrulegur hávaði:** Spilun tónlistar. Sjónvarps- eða kvikmyndaáhorf. Fréttafíkn, netnotkun, tölvupóstur.
- **Huglægur hávaði:** Sífelld kvart og kvein, sjálfsvorkunn.
- **Tilfinningalegur hávaði:** Að velta sér upp úr ástartilfinningum, velgengni; hefningirni eða að fá rétti mínum framgengt gagnvarð skaða af hálfu annarra, hugsun um slúður um frægt fólk eða fólk sem ég þekki, að hugsa endalaust um íþróttalið.
- **Andlegur hávaði:** Öllum tíma varið í lesa kristilegar bækur eða hlusta á kristilega tónlist; kannski finnst mér þetta vera gott og andlegt en ef ég hef ekki tíma til að íhuga og hlusta á Guð vegna þess að ég er sífelld að hugsa um eitthvað nýtt þá getur það verið bara „hávaði“.

YFIRLIT

- **Guð talar oft með hljóðláttri rödd**
- **oft er erfitt að heyra í Guði í hávaða**

Kannski finnst þér effir að hafa lesið listann að þetta sé ekki hávaði og að þú eigir ekki í vanda með neitt af þessu. Sjáum til.

Ein leið til að sjá hversu háð við erum hávaðanum í kringum okkur er að hvíla okkur á honum – fara í hávaðaföstu eða -bindindi. Fastan er mikilvæg trúarleg athöfn því hún veitir okkur stund og rúm til að gera hlé og sjá hvað við erum raunverulega að hugsa um og gera yfir daginn. Því er gagnlegt að sjá raunverulegar hvatir okkar fyrir því sem við gerum.

Hvernig virkar hávaðafasta eiginlega?

svona virkar hávaðafasta

Venjuleg fasta snýst um að borða ekki, hávaðafasta felur í sér að hvíla sig á öllum ytri hávaða. Þú getur reynt þetta svona:

- Í 10 daga skaltu sleppa allri tónlist, sjónvarpi, útvarpi og kvikmyndum. Farðu ekki á netið og lestu engin blöð.
- Í staðinn skaltu verja tímanum sem hefði farið í allt þetta í að hlusta á Guð, bænagjörð, Biblíusestur eða sjá fingraför Guðs í náttúrunni.

Þú verður hissa á hversu erfitt þetta er! En getir þú gert þetta í 10 daga muntu uppgötva að það sem þú gast ekki verið án er ekki svo aðlaðandi lengur. Og svo muntu kynnast innri „hávaða“, eigin tilfinningum og þrám á þann hátt sem þig hefði aldrei getað grunað.

Kannski kemstu að þeirri niðurstöðu að þú viljir breyta lífsstíl þínum. En dýrmætast er að þú heyrir kannski Guð miklu skýrar.

æfðu þetta

Prófaðu hávaðaföstu þessa vikuna og skráðu reynslu þína í dagbókina. Tjáðu þig um erfiðleika, bænir og það sem þú lærir og hvernig næmni fyrir rödd Guðs eykst.

E

að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

opin fyrir þrenningunni

Þekking eykst og stefnan skýrist þegar við erum opin fyrir Guði

að þrá
EINLÆGNI

23

YFIRLIT

Þríeinn

Til er arfsögn um heilagan Patrek að hann hafi notað smáralauf til að útskýra eðli Guðs fyrir kristnum Írum til forna. Eins og hvert lauf samanstendur af þremur hlutum, en samt er það eitt lauf, þannig eru þrjár persónur í þrenningunni – Faðirinn, Sonurinn og Heilagur andi – samt er hver um sig Guð. Svipað og að vatn, ís og gufa eru sama efnið en upplifun og mynd manna af efninu er mismunandi.

Lúkas segir frá skírni Jesú þar sem þrjár persónur guðdómsins voru samankomnar:

Er allt fólkíð lét skírast var Jesús einnig skírður. Þá bar svo við, er hann gerði bæn sína, að himinninn opnaðist og heilagur andi steig niður yfir hann í líkamlegri mynd, eins og dúfa, og rödd kom af himni: „Þú ert minn elskaði sonur, á þér hef ég velpóknun“ (Lúkas 3.21-22).

Hér sjáum við Guð Soninn í Jórdanánni, Guð Heilagan Anda koma af himni og yfir Jesú, og Guð Föðurinn sem talar af himni. Orðið „þrenning“ er ekki að finna í Biblíunni heldur er það latneskt orð sem þýðir „þrír“.

Þó svo að eðli Guðs og vegir hans séu óútskýranlegir þá segir Biblían mismunandi persónur þrenningarinnar hafa sama eðli og hæfni. Samt dregur Biblían fram vissa þætti sem skipta okkur máli í þessum heimi.

Skoðum nokkur atriði um Guð Föður, Guð Son og Guð Heilagan Anda sem koma fram í Jóhannesarguðspjalli.

að skilja Guð

Jesús er e.t.v. sú persóna guðdómsins sem auðveldast er að skilja því hann kom til jarðar sem mannvera. Jesús sagði að öll Biblían væri um hann (Lúkas 24.27). Gamla testamentið bendir fram til lífs hans og dauða en Nýja testamentið ræðir mikilvægi lífs hans og dauða.

1. Hvers vegna er mikilvægt að mannverur séu opnar fyrir Jesú? Jóhannes 3.16 og 12.46-47.

Heilagur andi er kannski sú persóna þrenningarinnar sem erfiðast er að skilja því hann getur verið á mörgum stöðum í einu. En Biblían lýsir honum ekki sem afli heldur sem persónu.

2. Hvers vegna segir Jesús í Jóhannesi 16.7-15 að við ættum að vera opin fyrir Heilögum anda?

□ **allar persónur þrenningarinnar, guðdómsins, eru í eðli sínu Guð**

□ **við verðum að vera opin fyrir opinberun Guðs um sjálfan sig svo við skiljum hver hann er og hvernig hann vill að við lifum**

□ **Heilagur andi fylgir mér sífellt til að leiða, hugga, og sannfæra mig um synd**

Heilagur andi talar ekki til að koma upplýsingum á framfæri, hann talar til að fá viðbrögð. Og hann veit hvenær við erum svo upptekin af eigin málum að það sé tímasóun að mæla með öðru. Þá er hann oft hljóður. Hann bíður eftir því að við séum nægilega róleg til að hlusta og svo að hlýða (Charles Stanley, *The Wonderful Spirit Filled Life*, 1992).

Faðirinn—það getur verið erfitt að skilja hann þar sem enginn hefur séð hann (Jóh 6.46). En eins og Jesús sagði við Filippus: „Sá sem hefur séð mig hefur séð föðurinn“ (Jóh 14.9). Jesú kom til jarðar til að opinbera lyndiseinkunn föðursins og lifa á jörðu eins og hann lifir á himni.

3. Jesús sagði að tilbiðja ætti föðurinn „í anda og sannleika.“ Lestu um þetta í Jóhannesi 4.21-24. Hvað telur þú að það þýði að tilbiðja föðurinn svona?

Einn er Guð: faðirinn, sonurinn og Heilagur andi. Þegar við erum opin fyrir boðskap Jesú til okkar, hlustum á rödd Heilags anda beint að okkur og finnst að Faðirinn sé verðugur tilbeiðslu þá öðlumst við aukinn skilning á því sem Guð hefur gert fyrir okkur, finnum stefnu fyrir líf okkar og lífum sem fagnandi borgarar ríkis Guðs.

hagnýting

4. Hvaða meiningu hefur það fyrir okkur að vera opin fyrir starfi og nærveru þrenningarinnar?



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

kafað dýpra

1. Þú getur lesið samantekt af því sem Sjöunda-dags aðventistar trúá varðandi þrenninguna í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: 3, 4 og 5.
2. Til að rannsaka efnið dýpra skaltu lesa um þessar grunnenningar í bókinni *Seventh-day Adventists Believe*.

hvers vegna tilbeiðsla?

tilbeiðsla opnar hjarta og hug fyrir Guði

að þrá
EINLÆGNI

24

YFIRLIT

hvað er tilbeiðsla?

Orðabækur skilgreina tilbeiðslu sem lotningu og virðingu sem veitt er guðlegri veru. En hvernig gerum við þetta gagnvart Guði?

Sérfræðingur í lögum kom til Jesú og spurði hann hvert væri æðst allra boðorða. Jesús svaraði og sagði það vera að „elska Drottin, Guð þinn, af öllu hjarta þínu, allri sálu þinni, öllum huga þínum og öllum mætti þínum“ (Markús 12.30).

Taktu eftir tvennu í þessu versí. Í fyrra lagi þá elskum við Guð með hjarta okkar, sál, huga og mætti. Með öðrum orðum, **þá elskum við Guð með öllum tilfinningum okkar, hugsunum og gjörðum**. Í öðru lagi, taktu eftir endurtekningunni á orðinu „allur“. **Við eigum að elska Guð—ekki með hluta hjartans, sálarinnar, hugans og máttarins – heldur með öllu**. Með öðrum orðum, það er alls enginn möguleiki á að elska eitthvað sem ekki er tengt Guði. Því hefjast boðorðin tíu á að Guð segir:

Þú skalt ekki hafa aðra guði en mig. Þú skalt hvorki gera þér líkneski né neina eftirlíking af því sem er á himnum uppi eða því sem er á jörðu niðri eða í hafinu undir jörðinni. Þú skal hvorki falla fram fyrir þeim né dýrka þau því að ég, Drottinn, Guð þinn, er vandlátur Guð . . . (2Mós 20.3-5a).

Því tilbiðjum við Guð þegar við vottum honum lotningu og virðingu—sem er að elska hann með öllu sem við erum, meðan við beinum elsku hjarta okkar, sálar, huga og máttar að engu öðru. Slík tilbeiðsla fer ekki bara fram í guðsþjónustunni í kirkjunni. Tilbeiðsla er viðhorf og lífsstíll.

rýnt í tilbeiðsluna

Rýnum aðeins í hugmyndina um tilbeiðslu svo við sjáum hana í framkvæmd. Biblían segir að ýmsir þættir tengist tilbeiðslunni sem hjálpa okkur að skilja hvað það þýðir að elska og tilbiðja Guð af öllu hjarta, huga, sál og mætti.

1. **Við viðurkennum Guð sem skapara okkar.** „Komið, föllum fram og tilbiðjum, beygjum kné vor fyrir Drottin, skapara vorum. Því að hann er vor Guð og vér erum gæslulýður hans, hjörðin sem hann gætir“ (Sálm 95.6-7).
2. **Við viðurkennum aðeins einn sannan Guð.** „Fallið fram fyrir heilagri hátign Drottins, öll jörðin skjálfi frammi fyrir honum“ (Sálm 96.9).
3. **Lofgjörð.** „Esra lofaði Drottin, hinn mikla Guð, og allt fólkidi rétti upp hendur sínar og svaraði: „Amen, amen.“ Því næst hneigði fólkidi sig og féll til jarðar fram á úsjónu sína“ (Nehemía 8.6).
4. **Förn:** „Því brýni ég ykkur, systkin, að þið vegna miskunnar Guðs bjóðið fram sjálf ykkur að lifandi, heilagri, Guði þóknanlegri fórn. Það er sönn guðsdýrkun af ykkar hendi“ (Róm 12.1).
5. **Hlýðni.** „En konungsveldi, vald og tign allra konungsríkja undir himninum verður

□ **tilbeiðsla er tími, staður og rými til að vera opin fyrir Guði**

□ **regluleg tilbeiðsla hjálpar mér að halda falsguðum frá því að stjórna lífi mínu**

fengið hinum heilögu Hins æðsta. Konungdæmi þeirra verður eilíft konungdæmi og því munu öll ríki þjóna og hlýða“ (Dan 7.27).

6. **Þjónusta.** „Ritað er: ‚Drottin, Guð þinn skalt þú tilbiðja og þjóna honum einum““ (Lúkas 4.8).

Þó mig langi til að fara eftir þessu þá hneigjast hjarta mitt, sál, hugur og máttur að því að setja eitthvað í stað Guðs. Vissulega þarf að minna mig á skipun Guðs um að „hafa ekki aðra guði en mig“!

að kljást við aðra guði

Hvað með okkur nú? Eru aðrir guðir í lífi okkar sem trufla hjarta, sál, huga og mátt okkar og leiða okkur frá hinum sanna Guði? Skoðum þetta aðeins.

Hvað sem leiðir okkur frá Jesú er einhvers konar guð. Hvaða guðir torvelða mér að leyfa hjarta, sál, huga og mætti að helgast Jesú algerlega? Hvaða falsguðum leyfir þú að stjórna lífi þínu? Hvaða falsguði lofar þú, hlýðir þú eða færir fórnir fyrir? Aðferð Guðs til að takast á við falsguði var skýr.

Þið skuluð geryða öllum helgistöðunum þar sem þjóðirnar, sem þið eigið að ryðja úr vegi, þjónuðu guðum sínum á háum fjöllum, hólum og undir hverju grænu tré. Þið skuluð rífa niður ölturu þeirra, brjóta merkisteina þeirra, brenna Asérústólpa þeirra í eldi og höggva skurðgoð þeirra niður og afmá nafn þeirra af staðnum (5Mós 12.2-3).

Hvernig ætlar þú að eyða þínum falsguðum?

æfðu þetta

Þið nú Heilagan anda að sýna þér guðina í lífi þínu sem skyggja á hinn sanna Guð. Skráðu í dagbókina þessa guði þína og áform þín og bænir sem sýna hvernig þú ætlar að fara með þá. Þú getur líka skoðað hvaða skref þú ætlar að taka til að þroskast og móta viðhorf og lífsstíl tilbeiðslu. Þú getur beðið Guð í komandi viku að fletta ofan af huldum guðum í lífi þínu.



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

að þrá Guð sjálfan

með því að læra um Guð verð ég sífellt opnari og einlægari fyrir honum

að þrá
EINLÆGNI

25

YFIRLIT

- *ég þrá Guð af því að ég þekki hann*
- *því meira sem ég veit um Guð því viljugri er ég að opna hug og hjarta fyrir honum*

þráir hjarta þitt Guð?

Langar þig í frí til Malé? Kannski ertu ekki of viss? Er heitt þarna? Kalt? Hvasst? Hver veit?

Hvað ef ég segði þér að Malé væri kóral-hitabeltiseyja í miðju Indlandshafi?

Maldíveyjaklasinn umhverfis Malé státar af undurfögnum hvítum ströndum og hlýjum sjó. Þarna er kjörið að snorka og sjá alls kyns tegundir fagurra fiska. Þetta er eins og paradís á jörð.

Kannski ertu þegar að hugsa um að fara þangað í næsta frí. Sérðu hvernig það að vita eitthvað skapar löngun? Við þráum ekki eitthvað sem við vitum ekkert um þó það sé fallegt.

Sama með Guð. **Okkur mun ekki langa að vera með Jesú og verja tíma með honum í nærveru hans ef við vitum ekki mikið um hann.**

tengsl hugar og hjarta

Beint samband er á milli þess að þekkja með huganum og þrá með hjartanu. **Þráin effir Guði er ekki bara tilfinning sem við búum til innra með okkur. Þessar tilfinning að þrá Guð er afleiðing þess sem „sjón hjartans“ hefur séð (Ef 1.18).**

Sálmaskáldið hrópaði „sálu mína langaði til, já, hún þráði forgarða Drottins, nú fagnar hjarta mitt og hold fyrir hinum lifanda Guði“ (Sálm 84.2). Hví sagði hann þetta? Því hann sá fegurð staðarins þar sem Guð „bjó“—musteri Salómons í Jerúsalem og skildi þannig mikilfengleika þess Guðs sem musterioð táknaði.

Hvað með þig? Hvað sérð þú í Orði Guðs eða sköpun hans sem fær þig til að langa að verja meiri tíma með honum? Þetta er okkur öllum áskorum því það er svo margt annað sem kallar á athygli okkar. Sjónvarpið, netið, áhugamál, vinna—og listinn heldur áfram. **Svo eigi hjörtu okkar að þrá að vera með Guði þá verðum við að setja stund til hliðar til að vera ein með honum til að „horfa á yndisleik Drottins“ (Sálm 27.4).**

afleiðingar þess að þrá Guð

Að sjá yndisleik Guðs er að sjá lyndiseinkunn hans. Þegar ég sé yndisleik lyndiseinkunnar Guðs þá eykst þrá mín effir honum og að líkjast honum. Að sjá yndisleik lyndiseinkunnar Guðs er hvati til að hlýða lögmáli Guðs því lögmál Guðs er einfaldlega birtingarmynd þess hver Guð er og hvernig hann lifir. Endanlega tengjast allar hugsanir mínar og gjörðir þránni að endurspegla yndisleik Guðs.

Lærum að þrá Guð

Hjarta mitt fer að þrá Guð þegar ég sé eitthvað undursamlegt við hann...

1. Löngun hans og gleði til að vera með mér eins og skráð er í Biblíunni
2. Lýsingar Biblíunnar á eðli Guðs og hvernig hann var sífellt að efla Lýð sinn
3. Þegar ég sé fyrirheit hans í Biblíunni um að hann sinni öllum þörfum mínum
4. Hvernig hann starfar í lífi fólks því til góðs
5. Hvernig Heilagur andi fullvissir mig um nærveru og kærleika hans þegar ég bið
6. Þegar ég minnst velgjörða hans í minn garð á liðnum tíma
7. Þegar ég sé fegurð hans í náttúrunni
8. Þegar ég sé gæsku hans í andstöðu við illskuna í heiminum og hjarta mínu sem svo eflir löngum mína eftir Guði sjálfum og himninum

Ef morgun- og kvöldbænir okkar eru ekki annað en að hraðlesa nokkur vers og rjúka svo út eða fara að sofa þá munum við ekki læra að þrá Guð eins og höfundur 84. Sálmsins. Reyndu því að:

1. Verja tíma kvölds og morgna til bænagjörða án þess að flýta þér þannig að nægur tími gefist til að lesa, biðja og íhuga gæsku Guðs í þinn garð.
2. Við lestur Biblíunnar skaltu taka eftir...
 - a. Lýsingum sem sýna hversu Guð metur þig mikils
 - b. Löngun Guðs að vera með þér
 - c. Löngun Guðs til að gæta þín
 - d. Löngun Guðs til að umbreyta þér
 - e. Hvernig Guð gerir fólki sínu gott
3. Verðu tíma til bæna og þakkaðu honum fyrir það sem þú sérð—ekki flýta þér.
4. Við bænagjörðina skaltu beita næmni fyrir áhrifum Heilags anda sem undirstrika sannleikann um það sem þú hefur lesið í Biblíunni
5. Svo yfir daginn skaltu reyna að muna það sem þú uppgötvaðir með Guði og spyrja sífellt: „hvernig finn ég ánægju og gleði í því sem ég sé í lyndiseinkunn Guðs?“

æfðu þetta

Skráðu það sem þú uppgötvar um Guð sem eykur þrá þína eftir gleði og ánægju í honum. Mundu að við getum ekki framkallað þrá eftir Guði. En þegar þú sérð gæsku hans mun löngun þín, gleði og ánægja varðandi hann aukast. Dag hvern þessa viku skaltu biðja Heilagan anda að sýna þér ný sannindi um Guð sem auka löngun þína til að verja tíma með honum.



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

Í miðju alheimsstríði

að skynja yfirnáttúrulegan raunveruleika

að þrá
EINLÆGNI

26

YFIRLIT

□ *ég er í miðri
yfirnáttúrulegri styrjöld*

□ *stríðið hófst á himni
þegar Satan vildi öðlast
mátt Guðs en ekki
lyndiseinkunn hans*

□ *eina leiðin fyrir mig til
að komast af er að
vera í yfirnáttúrulegu
sambandi við Heilagan
anda*

Í einum upphafskaflanna kíktum við aðeins á alheimsstríðið milli Guðs og Satans. Stríðið er umgjörð þess sem gerist í heimi okkar. Skoðum framvindu þessa stríðs aðeins nánar.

stríðið í stuttu máli

Lestu eftirfarandi vers. Þau lýsa upphafi þessa alheimsstríðs. Taktu eftir kjarnanum:

1. Ástæðan fyrir árás Satans á Guð (Jes 14.12-14).

2. Afleiðingarnar fyrir Satan og engla hans (Opb 12.7-9).

3. Afleiðingarnar fyrir mannkynið (2Kor 4.4 og Ef 2.1-3).

Sjáðu hvernig Satan vildi „líkjast Hinum hæsta“ (Jes 14.14). Hann langaði í mátt Guðs en ekki lyndiseinkunn hans. Þessi valdagræðgi hófst á himni en breiddist til jarðarinnar. Þegar syndin kom í heiminn fyrir tilstuðlan Satans (1Mós 3) sagði Guð Adam og Evu að frelsari kæmi sem mundi krefja vald Satans og frelsa þau frá valdi syndarinnar (1Mós 3.15). Svo með framvindu sögu Biblíunnar lærum við hversu mjög við þörfnumst yfirnáttúrulegs máttar Heilags anda, því það er **aðeins með yfirnáttúrulegum mætti sem við getum fengist við syndina í okkur og freistingarnar sem streyma frá Satan og englum hans umhverfis okkur.**

4. Samkvæmt orðum Páls í Efesus 6.10-20, hvernig eiga mannvörur að glíma við yfirnáttúrulegan óvin?

5. Hvað uppörvun veitir Pétur í 1. Pétursbréfi 5.8-10 þeim sem eru í miðju þessa alheimsstríðs?

samantekt

Margt er í gangi umhverfis okkur þó við greinum það ekki með skilvitum okkar fimm. Þar sem við lifum og hrærumst í yfirnáttúrulegu stríði þar sem Satan og Jesús keppast um hylli okkar þá gætum við þurft að hugsa og hegða okkur öðruvísi en ef við værum ómeðvituð um þennan raunveruleika. En mikilvægast er að vera sífengd við yfirnáttúrulegan mátt Heilags anda.

hagnýting

6. Hvaða máli skiptir þig að vita að þú sért í miðju alheimsstríðs?



að þrá einlægni

Hvað hefur Heilagur andi opinberað þér og hvernig þarftu að bregðast við?

hverjum geturðu deilt þessu með?

kafað dýpra

1. Þú getur séð útdrátt um það sem Sjöunda-dags aðventistar trúa varðandi deiluna miklu í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: 8 Deilan mikla.
2. Til að rannsaka málið betur geturðu lesið um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.

