



HVERNIG VAR MÉR ÆTLAÐ AÐ LIFA?

NEÞRÁ

BYRJAÐU HÉR	B
<i>að leggja</i> UNDIRSTÖÐUR	1
<i>að þrá</i> EINLÆGNI	2
<i>að dýpka</i> TRÚ	3
<i>að reiða sig á</i> GUÐLEGAN MÁTT	4
<i>að taka þátt í</i> 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

- 41 1. skref—ég dey syndugu eðli mínu / 140
- 42 2. skref—fyllt Heilögum anda / 142
- 43 að gefast vilja Guðs / 144
- 44 auðmjúk játning / 146
- 45 kvöldmáltíðin: Jesús var undirgefinn / 148
- 46 undirgefni og hlýðni við lögmál Guðs / 150
- 47 líkami minn undirgefinn Guði—1 / 152
- 48 líkami minn undirgefinn Guði—2 / 154
- 49 endurreisn fyrir auðmýkt / 158
- 50 mótuð af biblíulegum meginreglum / 160
- 51 gefumst til að öðlast hreinleika / 162
- 52 deyjum sjálfinu— venjum og erfiði / 164
- 53 beðið um fyllingu / 166
- 54 fyllt með daglegri guðrækni / 168



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.

1. skref—ég dey syndugu eðli mínu

guðlegur máttur er minn eftir að ég dey syndugu eðli mínu

að reiða sig á
GUÐLEGAN
MÁTT

41

markmiðið

Páll segir að markmið Guðs með okkur sé að „mótast eftir mynd sonar síns“ (Róm 8.29). Andrew Murray útlistar hlutverk Heilags anda í þessu verki:

Þegar Guð gefur Heilagan anda er hið háleita markmið hans að skapa heilaga lyndiseinkunn. Þetta er gjöf heilags hugarfars og andlegs lundernis og það sem við þurfum að gera umfram allt er að segja: „Ég má til með að öðlast Heilagan anda til að helga allt mitt innra líf, eigi ég virkilega að lifa Guði til dýrðar“ (Absolute Surrender, 9).

Við munum sjá kenningu Biblíunnar sem segir **að endurspeglun á lyndiseinkunn Guðs komi ekki til vegna lagfæringar á því sem ég er heldur á umskiptingu eðlis míns— þar sem syndugu eðli mínu er skipt út fyrir eðli Jesú.**

rót vandans

1. Hvernig erum við án Guðs? Róm 3.10-11; Ef 2.3.

Murray bendir okkur á vandann og síðan lausnina:

Hvers vegna er lamb alltaf blítt? Því það er eðli þess. Rembist lambið við að vera blítt? Nei. Hvers vegna ekki? Það er svo fallegt og blítt. Þarf lambið að læra að vera blítt? Hvers vegna er þetta lambinu svo létt? Því það er eðli þess. Og úlfurinn – hvers vegna er úlfinum svo auðvelt að vera grimmur og sökkva tönnum sínum í vesalings lambið eða kindina? Því það er eðli hans. Hann þarf ekki að tala í sig kjark, úlfseðlið er til staðar (Absolute Surrender, 16).

2. Hvernig skal tekið á syndugu eðli okkar? Róm 8.1-14.

Þegar við skiljum að vandi okkar stafar af syndugu eðli getum við forðast þau mistök að reyna að eiga við stakar syndir og frekar beint sjónum okkar að verksmiðjunni sem framleiðir þessar syndir.

3. Hver er leiðin til að verða lærisveinn Jesú skv. Lúk 9.23 og sem er einnig leiðin til að eiga við syndugt eðli?

YFIRLIT

- **fyrsta skref í að öðlast guðlegan mátt sem getur umbreytt lífi mínu er dauði syndugs eðlis míns**
- **synduga eðlið þarf að deyja því það getur stöðuglega af sér syndir**
 - **helsta leið til að syndugt eðli deyi er að ég gefi mig heilshugar Guði**
- **dauði syndugs eðlis míns er leiðin til að verða lærisveinn Jesú**

4. Hver er afleiðing þess að vera „lifandi fórn“ skv. Páli í Róm 12.1-2?
-

hvernig deyr synduga eðlið?

Leiðin til að sigrast á syndugu eðli mínu er ekki sú að dvelja við syndir mínar heldur að einblína á Jesú. Þegar ég er með hugann við synd mína fyllir Satan mig af vanmáttarkennd og gremju. En andspænis Jesú sé ég hjálpina þegar ég sé að ég get ekki kippt málunum lag. **Ég get lítið gert í synd minni nema færa hana Jesú. Því legg ég allt að fótum hans.**

Sjáðu hvernig Páll leggur áherslu á að gefast, bjóða sig fram, í Rómverjabréfinu: „Ljáið ekki heldur syndinni limi ykkar sem ranglætisvopn. Nei, ljáið heldur Guði sjálf ykkur lifnuð frá dauðum og limi ykkar sem réttlætisvopn“ (6.13). Og eins og við sáum „bjóðið fram sjálf ykkur að lifandi, heilagri, Guði þóknanlegri fórn“ (12.1).

Páll notar orðin „bjóða fram“. Kristnir höfundar hafa líka notað orð eins og gefast á vald, yfirgefa, gefa eftir o.fl. Við stöndum frammi fyrir Guði með opna lófa, reiðubúin að gefa honum allt. Fræðilega er þetta auðvelt. En þegar ég verða að horfast í augu við það sem ég þarf að gefa Guði tvístíg ég aðeins og streitist á móti. Þegar ég sé metnað minn og þrár til að fara eftir mínu höfði, fylgja mínum draumum um hamingju og sé svo að allt þetta ber mér að gefa Guði þá getur mér fundist þetta vera happdrætti. Stundum gef ég mig og bit á jaxlinn, stundum er léttir í því að þurfa ekki að bera ábyrgð á eigin árangri. **Ög þar sem syndin er svo viðloðandi þá verð ég að fara þangað sem Guð er. Ég get ekki „boðið fram“ úr fjarlægð.** Þegar ég læri að gefast stöðuglega læri ég að „vera í“ (Jóh 15.1-5).

5. Hversu oft segir Jesús að ég verði að deyjja syndugu eðli mínu í Lúk 9.23 (þ.e. að gefast Guði og leggja allt að fótum hans)?
-

æfðu þetta

Dietrich Bonhoeffer ritaði þessi frægu orð: „Þegar Kristur kallar mann þá býður hann honum að koma og deyjja.“ Verðu tíma nú til að biðja Guð um að sýna þér á hvaða svið lífsins þú þurfir að leggja fyrir hann. Punktaðu þetta hjá þér svo þú getir nýtt þér það sem bænarefni á komandi dögum. Bið þess sama dag hvern í komandi viku.

M

að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

2. skref- fyllt Heilögum anda

guðlegur máttur birtist þegar eðli Jesú kemur í stað syndugs eðlis míns

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

42

YFIRLIT

- **Heilagur andi fyllir tómarúmið sem skapast við dauða syndugs eðlis míns**
- **dagleg skírni Heilags anda á sér stað þegar ég bið daglega um að fyllast nærveru Guðs**

Annað skrefið í að upplifa guðlegan mátt til að endurspeglar ímynd Krists kemur sem afleiðing þess að deyða daglega syndugt eðli mitt (sjá síðustu lexíu). Þessi afleiðing er oft nefnd skírni Heilags anda. Á sama hátt og það að deyja sjálfu er daglegt og stöðugt ferli, eins er skírni Heilags anda dagleg og stöðug reynsla.

Mikilvægt er að muna að ég er ekki að breyta mér smávegis. Mér er ætlað að fyllast eðli Guðs sem getur aðeins gerst að því marki sem ég tæmist af eigin syndugu eðli.

1. Hver er sönnun þess að eðli Guðs sé innra með okkur skv. Gal 5.22-23?

2. Lestu Matt 3.16. Hvencær kom Heilagur andi yfir Jesú?

3. Hvað varð til að Heilagur andi kom yfir Jesú eftir að hann hafði stigið upp úr vatninu? Lúk 3.21-22.

Skírni táknar dauða hins gamla lífs. Við skírni fer einstaklingurinn alveg á kaf til að sýna greftrun hins gamla lífs. En svo er risið upp til nýs lífs, lífs sem knúið er af Heilögum anda. **Það var effir að Jesús steig upp úr hinni votu gröf Jórdanárinnar að guðlegur eldur Heilags anda kom af himni og hvíldi á honum.**

Páll notar málfar helgidómsþjónustunnar þegar hann hvetur lesendur sína til að bjóða sig fram sem „lifandi fórn“ (Róm 12.1) sem átti að eyðast með guðlegum eldi.

4. Hvert var eldsneyti eldsins sem notaður var í helgidómsþjónustunni? 3Mós 9.24 og 2Kron 7.1.

5. Hvað segir Biblían um altariseldinn í helgidóminum á tíma Ísraelsmanna? 3Mós 6.8-9, 12-13.

6. Hvaða ráðleggingar gefur Páll samstarfsmanni sínum og hinum kristnu í þessalóníku? 2Tím 1.6 og 1þess 5.19.

Að vera fórn og að öðlast skírni Heilags anda eru tvær hliðar sama penings. **Skírni heilags anda er afleiðing þess að verða fórn en kemur þegar ég bið Guð.** Jesús segir

að lærisveinn þurfi að deyja daglega (Lúk 9.23), eins mun skírni Heilags anda gerast dag hvern þegar ég bið. Þannig þjóna ég guðlegum mætti frekar en mínum eigin.

hagnýting

7. Hvað þarftu að gera til að upplifa mátt Heilags anda dag hvern?



að reiða sig á guðlegan mátt

Hvað hefur Heilagur andi sýnt 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 Jesú og hjálpræðið í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: Heilagur andi, 7. Eðli mannsins, og 11. Að vaxa í Kristi.
2. Til að skoða málið betur skaltu lesa um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.

að gefast vilja Guðs

ég þekki vilja Guðs og lifi samkvæmt honum þegar ég gefst Guði

að reiða sig á
GUÐLEGAN
MÁTT

43

að þekkja vilja Guðs: leyndardómurinn

Að lifa umvafin vilja Guðs er að vera á öruggum stað. Því þrá flestir kristnir að vita hver vilji Guðs sé svo þeir geti notið friðar. Þáll postuli opinberar leyndardóminn um að þekkja vilja Guðs:

(A) 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. Fylgið ekki háttsemi þessa heims. (B) Látið heldur umbreytast með hinu nýja hugarfari og (C) lærið svo að skilja hver sé vilji Guðs, hið góða, fagra og fullkomna (Róm 12.1-2).

Taktu eftir niðurröðuninni með því að skoða hana aftur á bak. Niðurstaðan er að þekkja vilja Guðs (C). Leiðin til þess er að umbreytast með nýju hugarfari (B). En hvernig öðlumst við nýtt hugarfar? Með því að bjóða okkur Guði sem lifandi fórn (A).

Sem sagt, **vilji Guðs verður skýr þegar ég gefst honum af öllu hjarta**. Eins og Salómon skrifaði:

Treystu Drottin af öllu hjarta en reiddu þig ekki á eigið hyggjuvit. Minnstu hans á öllum vegum þínum, þá mun hann gera leiðir þínar greiðar. Þú skalt ekki þykjast vitur en óttast Drottin og forðast illt, það er heilnæmt líkama þínum og hressing beinum þínum (Okv 3.5-8).

En þegar ég er til í að gefa Guði allt sem ég á, er og vil vera—sem er kjarni þess að vera lifandi fórn—þá óttast ég ekki framtíðina. Þegar ég legg mig algerlega í hendur Guðs get ég tekið hverju sem er því ég veit að Guð stýrir öllu mér í hag.

að deyja sem fræ

Elizabeth Elliot lýsir svona lífi með hliðsjón af fræi sem deyr.

Vöxtur alls þess sem grænt er lýsir á undursamlegan hátt því að öðlast og gefa frá sér, fá og missa, lifa og deyja. Fræið fellur í jörð og deyr um leið og nýr frjóangi kemur upp. Eitthvað verður að klofna og brotna til að nýtt brum myndist. Brumið „sleppir hendinni“ þegar blómið myndast. Bikarblöðin sleppa svo blóminu. Krónublöðin visna og deyja svo aldinið myndist. Aldinið fellur, klofnar, sleppir fræinu. Fræið fellur til jarðar. Ekkert andlegt líf getur þrífist án þess að sleppa. Um leið og við neitum að sleppa hættir vöxturinn. Ef við höldum fast í það sem okkur er gefið og neitum að sleppa því þegar þess er þörf, eða neitum að láta það nýtast eins og gefandinn ætlast til, þá hindrum við vöxt sálarinnar. Fræið „veit“ ekki hvað muni gerast. Það veit bara það sem er að gerast—fallið, myrkrið, dauðinn... Endanlegt áform Guðs er eins fjarlæggt ímyndun okkar og eikartréð er ímyndun akarnsins. Akarnið gerir það sem það

YFIRLIT

- **ég læri að lifa samkvæmt vilja Guðs þegar ég læri að lifa sem lifandi fórn**
- **þekkingin kemur eftir að ég dey**
- **að þekkja Guð er mikilvægara en að vita hvað skal gera næst – að þekkja sjálfan Guð veitir frið**

á að gera án þess að angra skapara sinn með spurningum um hvenær, hvernig og af hverju. Við sem höfum öðlast skynsemi, vilja og alls konar þrár sem geta stangast á við hið guðlega áform til góðs erum beðin um að trúa honum (Elisabeth Elliot, *Passion and Purity*, Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell, 1984), 162-165).

Og aftur: **að vita kemur á effir að deyja.** Við vitum hvað ber að gera þegar við höfum gefist Guði algerlega. Ellen White fjallar um þetta í tengslum við Jesú:

Hér á jörðu lagði Kristur engin áform fyrir sig. Hann meðtók áform Guðs með hann og faðirinn opinberaði áform sín dag frá degi. Þannig ættum við að reiða okkur á Guð svo að líf okkar verði einföld framvinda vilja hans. Þegar við felum okkur honum mun hann leiða okkur (Ministry of Healing, 479).

Guð sjálfur er það sem skiptir máli

Þannig er Guðs vilji ekki spurning um hvaða maka, hvaða vinnu, hvaða hús – þó Guði sé annt um öll svið lífs okkar. En Guði er í mun að við séum í stöðugu sambandi við hann, svo algerlega helguð honum, því í þannig aðstæðum verðum við sem hann. Að lifa samkvæmt vilja Guðs er því ekki spurning um stað eða hlut fremmur um tilveru okkar og afstöðu gagnvart Guði sjálfum. Það er að vera sífellt opin fyrir honum, sama hvað. Þegar við lifum þannig skipta mistök okkar eða rangt val eða óvissa um hvað gera eigi næst ekki máli, því við finnum við frið í Guði sjálfum því við erum opin fyrir handleiðslu hans.

æfðu þetta

Taktu þér tíma og gerðu lista yfir það sem þú þarft að gera til að meta það að þekkja Guð sjálfan frekar en að vita hvað þarf að gera næst. Hvað þarftu að gera til að verða „lifandi fórn“. Endurtaktu þetta dag hvern í komandi viku.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

auðmjúk játning

auðmjúk játning lagar skaddað samband mitt við Guð

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

44

YFIRLIT

- **syndin rýfur samband mitt við Guð**
- **eitt helsta hlutverk Heilags anda er að benda mér á synd mína**
 - **einungis með auðmjúku hjarta er mér mögulegt að játa fyrir Heilögum anda**
- **Heilagur andi sannfærir mig um synd en aðeins ég get játað syndina**

vandinn við syndina

Syndin slítur sambandi okkar við Guð. „Ef ég hygg á illt í hjarta mínu, þá heyrir Drottinn ekki“ segir Sálmaskáldið (Sálm 66.18). Ímyndaðu þér að Guð hlusti ekki á okkur! **Davíð skildi að erfitt væri fyrir Guð að hjálpa ef hann lifði á skjön við ætlun og áform Guðs.**

Stundum vitum við hvað við höfum gert rangt. Sundum vitum við ekki hvert vandamálið er—okkur bara líður ekki vel. Í slíkum kringumstæðum er mikilvægt að spyrja Heilagan anda hvað sé að og bíða svo eftir svári hans.

hvernig Andinn vinnur

Jesús sagði lærisveinunum að Heilagur andi kæmi til að „sanna heiminum hvað er synd og réttlæti og dómur“ (Jóh 16.8). **Andinn mun einnig sýna okkur synd okkar ef við biðjum hann.** Ef Andinn sýnir okkur synd okkar og við ákveðum að hlusta ekki þá hindrum við Guð í að gera okkur hrein eins og hann er hreinn. Breyting er okkar val. En þegar við erum opin fyrir Guði og játum synd okkar er hann fær um að hreinsa okkur og við munum endurspegla heilagleika hans.

lykillinn að endurreisn

Charles Finney varði miklum tíma í að prédika og skrifa um umbreytt lífni og hvernig játning og iðrun eru dyr til slíks. Hann áleit að kall Hósea væri lykillinn að því að skilja hvað okkur beri að gera, ...að „brjóta land til ræktunar. Nú er tími til að leita svara hjá Drottni þar til hann kemur og lætur réttlæti rigna yfir yður“ (Hós 10.12). M.ö.o. **við þurfum að brjóta harðúð hjartna okkar með því að játa því aðeins þá mun regn Heilags anda ná til hjartna okkar og breyta okkur.**

Um Charles Finney var sagt að hann væri maður „sem hefði sennilega orsakað fleiri sinnaskipti og skapað fleiri vakningar en nokkur annar maður nútímans.“ Hann á að hafa stuðlað að sinnaskiptum 250.000 manna. Upphafsmálgrein bókar hans How I Experienced Revival lýsir grunni endurnýjaðs lífs: „Vakning er endurnýjuð sannfæring um synd og iðrun.“

Allir leiðandi menn trúarvakninga hafa verið sammála um nauðsyn sannfæringar á synd. Jóhannes skírari hafði þetta sem forgang þegar hann hvatti fólk til að „taka sinnaskiptum og láta skírast til fyrirgefningar synda“. Jesús sjálfur sagði: „Tíminn er fullnaður og Guðs ríki í nánd. Takið sinnaskiptum og trúið fagnaðarerindinu“ (Mrk 1.15).

Slík syndajátning krefst þess að við sjáum allt sem hindrar okkur í samskiptum okkar við Guð. Þetta getur verið sársaukafullt og auðmýkjandi ferli en samt nauðsynlegt. En

Þegar við vísum synd úr lífi okkar og biðjum Guð fyrirgefningar sköpum við rúm fyrir græðandi ástúð hans og frið til að fylla huga okkar. Fyrirheit hans um að hreinsa okkur er ætíð til staðar: „Ef við játum syndir okkar, þá er hann trúr og réttlátur svo að hann fyrirgefur okkur syndirnar og hreinsar okkur af öllu ranglæti“ (1Jóh 1.9).

æfðu þetta

Verðu nú tíma til að játa syndir í einrúmi.

1. Þakkaðu Guði fyrir fyrirheit hans um að fyrirgefa þér svo að þú getir byrjað upp á nýtt. Jóhannes segir að „ef við játum syndir okkar, þá er hann trúr og réttlátur svo að hann fyrirgefur okkur syndirnar og hreinsar okkur af öllu ranglæti“ (1Jóh 1.9). Þetta þýðir að ef við iðrumst sannarlega fyrir að ganga í berhögg við áform Guðs með líf okkar þá muni Guð fyrirgefa okkur og endurskapa okkur hið innra – sama hvað við höfum gert.
2. Biddu Heilagan anda að gefa þér auðmjúkt og skarpsýnt hjarta svo að þú sjáir hvort þú þurfir að játa eitthvað og breyta einhverju. Eins og Finney bendir á þá mun slíkt fela í sér syndir vanrækslu – það sem ég hefði átt að gera en gerði ekki, og svo hinar syndirnar – þær sem ég hef drýgt en hefði ekki átt að gera.
3. Gerðu lista yfir þetta. Haltu áfram að biðja og skrifa þangað til þú ert viss um að ekki sé neitt fleira sem Heilagur andi vilji sýna þér. Dragðu svo strík undir listann, t.d.:
 1. Fyrir að reiðast Nonna í morgun.
 2. Fyrir að skoða efni á netinu sem ég hefði ekki átt að gera.
 3. Fyrir að langa ekki að hjálpa fólki í neyð.

-
4. Biddu Guð um fyrirgefningu og hjálp til að breyta hugsunum og gjörðum. Sjáðu fyrsta atriðið á listanum (reiði). Bið svo Guð að fyrirgefa þér fyrir að reiðast og skammast. Þegar þú ert viss um að Guð hafi fyrirgefið þér (mundu 1Jóh 1.9) skaltu strika yfir það atriði. Svo skaltu biðja sérstaklega varðandi atriði tvö og fara eins að. Biddu um hvert atriði fyrir sig. Þegar þú kemur svo að strikinu veistu að þennan dag ertu í stöðu til að lifa samkvæmt Guðs vilja.

Ekki halda að Guð geti ekki fyrirgefið eitthvað sem þú hefur gert. Guð vill endilega reisa þá upp sem biðja eins og Davíð gerði í 51. Sálmi.

Æfðu þetta í svolitla stund dag hvern í komandi viku.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

kvöldmáltíðin: Jesús var undirgefinn

regluleg áminning um að gera eins og Jesús og gefast Guði algerlega

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

45

YFIRLIT

vandi stefnulausra hjartna okkar

Tvær mikilvægar athafnir kristinna manna tákna og lýsa algerri undirgefni okkar við Guð. Sú fyrri er skírinn. Í flestum tilvikum fer hún fram einu sinni og er opinber yfirlýsing þegar gefist er Guði.

Hin athöfnin er kvöldmáltíð Drottins. Þessi athöfn fer fram nokkrum sinnum ár hvert. Hún gegnir svipuðu táknrænu hlutverki og skírinn því hún er regluleg áminning um fórn Jesú og minnir okkur því á staðfestu okkar í að vera Guði lifandi fórnir.

Þar sem hjörtu okkar fara reglulega út af sporinu og frá Guði þá er **kvöldmáltíðin reglulegt tækifæri til að laga stefnuna og öðlast fullvissu um fyrirgefningu Guðs.** Þegar við helgum okkur aftur til að líkja eftir fórn Jesú þá opnum við okkur fyrir því að meðtaka fyllingu Heilags anda inn í líf okkar.

bakgrunnur

Kvöldmáltíðin grundvallast á síðustu máltíðinni sem Jesús átti með lærisveinum sínum fyrir krossfestinguna. Jesús var að halda upp á páskahátíð Gyðinga en hún var til minningar um það þegar engillinn heimsótti heimilin í Egyptalandi. Þau heimili sem höfðu roðið lambsblóði á dyrastafi sína sluppu (2Mós 12.21-28). Þetta benti fram til hjálpræðisins sem Messías mundi bjóða upp á. Fyrir krossfestingu sína gaf Jesús tákni brauðsins (líkama Jesú) og vínsins (blóð Jesú) nýja þýðingu.

fótaþvottur

Kvöldmáltíðin skiptist í tvennt. Fyrri hlutinn er fótaþvotturinn.

1. Lestu Jóh 13.1-17. Fótaþvottur var almenn kurteisvenja á tíma Jesú. Hvað er Jesús að kenna okkur með fótaþvottinum?

- *kvöldmáltíðin minnir á björgun Ísraelsmanna úr þrældómi í Egyptalandi og á vonina um komandi Messías*
- *kvöldmáltíðin er tækifæri til að stilla reglulega hjarta mitt gagnvart Guði*
- *athöfnin hefst með fótaþvotti sem táknar auðmýkt hjartans sem er forsenda þess að meðtaka það sem Jesús hefur gert fyrir mig*
- *kvöldmáltíðin er opin hverjum sem trúir á Jesú og það eru engin aldurskilyrði*

brauðið og vínið

Í seinni hluta athafnarinnar er borðað ósýrt brauð og drukkinn óáfengur vínberjasafi. (Ósýrt brauð er án gers. Ísraelsmönnum var sagt að gera sér slíkt brauð áður en Guð bjargaði þeim úr þrælaldinu í Egyptalandi. Þeir þurftu að yfirgefa Egyptaland með litlum fyrirvara og höfðu ekki tíma til að láta brauðið hefast).

2. Lestu Matt 26.17-30. Hvað segir Jesús að sé tákn

brauðsins? _____

vínsins? _____

3. Lestu Jóh 6.48-58. Hvað getum við lært meira um tákn brauðsins og vínsins skv. Jesú?

4. Hver segir Páll að sé tilgangur þess að minnast síðustu kvöldmáltíðar Jesú? (1Kor 11.23-26).

opin öllum

Kvöldmáltíðin er opin öllu kristnu fólki sem trúir á Jesú. Upphaflega páskamáltíðin stóð öllum í fjölskyldunni til boða og því er fólki á öllum aldri velkomið að taka þátt. Eina skilyrðið er að trúa á dauða, líf og upprisu Jesú.

hagnýting

5. Er nokkuð sem hamlar þér að taka þátt í næstu kvöldmáltíðarathöfn?



að reiða sig á guðlegan mátt

Hvað hefur Heilagur andi sýnt 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 kvöldmáltíðina í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar:16. Kvöldmáltíðin.
2. Til að skoða málið betur skaltu lesa um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.

undirgefni og hlýðni við lögmál Guðs

hlýðni er undirgefni við kærleika Guðs

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

46

YFIRLIT

- **lögmál Guðs er mótað af kærleika hans**
- **hlýðni mín er það að afneita sjálfstæði mínu og velja að lifa lífi mínu samkvæmt gæsku og áformi Guðs**
 - **lögmál Guðs er einfaldlega þær reglur sem segja til um hvernig Guð skapaði mig til að lifa**
- **lögmálið á að dvelja í hjarta mér—annars verð ég bókstafstrúar**

hvað er lögmál Guðs?

Ég hugsa mér oft um lögmál Guðs eins og íbúar himnaríkis sem lifa án þess að þurfa að hugsa um það. **Lögmál Guðs lýsir því hvernig skaparinn ætlaði sköpunarverkinu að starfa.** Biblían segir „Guð er kærleikur“ (1Jóh 4.8). Allt sem hann skapar, okkur líka og hvernig við eigum að virka, er gegnsýrt og mótað af kærleika hans. M.ö.o. **lögmál Guðs er einfaldlega endurspeglun lyndiseinkunnar hans sem í grunninn er gæska og kærleikur.** Þannig að þegar ég ákveð að hlýða lögmáli Guðs vel ég að hlýða ekki eigin geðþótta heldur að mótast af kærleika Guðs og tilgangi hans fyrir líf mitt. **Lögmál Guðs, sem mótar hver Guð er, hefur mátt til að lagfæra mig svo ég geti endurspeglað kærleikslyndiseinkunn Guðs—eins og Guð hafði ætlað mér.**

1. Lestu Sálms 19.8-13. Hvað segir höfundurinn um gagnsemi lögmáls Guðs?

skráð

Þetta lögmál kærleikans er skráð því syndin hefur tilhneigingu til að fá mig til að gleyma. Þannig missi ég sjónar af meginreglunum sem Guð hefur ætlað mér að lifa eftir. **Lögmál Guðs er skráð líka vegna þess að syndugt eðli mitt hefur tilhneigingu til að rugla saman góðu og illu.**

2. Hvað notaði Guð þegar hann gaf Móse boðorðin tíu á Sínaíffalli og hvers vegna skiptir þetta máli? (2Mós 24.12; 34.1).

á hjartað

Synd er ekki á himni svo himneskar verur eru ekki gleymnar og þurfa að hafa lögmál Guðs í rituðu formi. Lögmál Guðs er ritað á hjörtu þeirra eins og Guð hafði ætlað í okkar tilfalli. Guð tvinnar hjartað, lögmálið og Heilagan anda saman þegar hann lofaði fyrir munn Esekíels: „Ég mun gefa ykkur nýtt hjarta og leggja ykkur nýjan anda í brjóst. Ég mun taka steinhjartað úr líkama ykkar og gefa ykkur hjarta af holdi. Ég mun leggja ykkur anda minn í brjóst svo að þið farið að boðum mínum og haldið reglur mínar og framfylgið þeim“ (Esk 36.26-27). **Hjá okkur sem sköpuðum verum átti hjarta okkar að vera staðsetning lögmáls Guðs.**

3. Hvers vegna sér Sálmaskáldið hjartað sem staðsetningu lögmáls Guðs? (Sálm 40.9).

Ein hættan við að halda lögmál er þegar það er ekki í hjarta okkar heldur er utan við okkur. Sem leiðir til lögmálshyggju, bókstafstrúar. **Vandamálið við lögmálshyggju er að hún leiðir til harðneskju og náðarleysis því lögmálshlýðnin sprettur ekki af kærleika Guðs í hjartanu.** Þessu stóð Jesús frammi fyrir er hann kom til jarðar. Þegar hann reyndi að útskýra grundvöll lögmáls Guðs lagði hann áherslu á mótun þess á innra lífni.

4. Í fjallræðunni (Matt 5-7) byrjar Jesús margar málsgreinar á „þér hafið heyrt að sagt var . . . en ég segi yður . . .“ Hvað er Jesús að sýna varðandi lögmál Guðs? Líttu á tvö dæmi í Matt 5.21-22 og 5.27-28.

Lögmál Guðs er varanlegt

Lögmál Guðs samstillir okkur við áform hans með líf okkar. **Þar sem við erum sköpuð í mynd Guðs þá geymir lögmálið leiðsögn fyrir siðferðilegan, andlegan og líkamlegan þroska okkar.** Þar af leiðandi heldur slíkt lögmál eilíflega gildi sínu. Sum lög vörðudu einungis Ísrael en hin voru ætluð til að sýna hvernig ímynd Guðs getur verið endursköpuð í okkur sem svo leiðir til fagnaðar og kærleika í þjónustu við aðra.

hagnýting

5. Hvaða lög Guðs glímir þú helst við og hvers vegna? Hvernig ætlaðu að taka á þessu?

-
6. Hvað þarftu að gera til að forðast að verða lögmálshyggju-kristinn?

M

að reiða sig á guðlegan mátt

Hvað hefur Heilagur andi sýnt 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 lögmálið í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: 19. Lögmál Guðs.
2. Til að skoða málið betur skaltu lesa um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.

Líkami minn undirgefinn Guði—1

Líkami minn er musteríð þar sem Heilagur andi dvelur

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

47

YFIRLIT

- **líkami minn er Guði mjög mikilvægur sem dvalarstaður Heilags anda**
- **Guð hefur ákvarðað að gera hug minn og líkama nátengda**
- **líkamleg heilsa mín hefur bein áhrif á andlega heilsu mína**
- **öll erum við fíklar að einhverju leyti**
- **ég sigrast á fíkn þegar ég gef Guði stjórnina og nýti mér mátt hans**
- **deilan mikla milli Guðs og Satans snýst um rétta beitingu hugans og að velja Guð**

Líkami minn skiptir Guð máli

Guði er vel ljóst mikilvægi líkama okkar.

Vitið þið ekki að líkami ykkar er musterí heilags anda sem í ykkur er og þið hafið frá Guði? Þið eigið ykkur ekki sjálf. Þið eruð verði keypt. Vegsamið því Guð með líkama ykkar (1Kor 6.19-20)

Markmið okkar er ljóst: Líkamar okkar þurfa að vera í besta mögulega formi fyrir Anda Guðs að búa í. **Þar sem Jesús dó fyrir mig þá snýst líf mitt um það eitt að heiðra Guð með öllu sem ég er.**

Skv. 1Mós 1.26-27 skapaði Guð okkur „í sinni mynd.“ **Þó mynd Guðs geti átt við lyndiseinkunn hans þá er líkami og hugur mikilvægur hluti þeirrar myndar.** Mestu máli skiptir að Guð getur ekki haft samband við okkur án heilans sem höfuð okkar geymir. **Hugur okkar velur og metur og þessi hæfileiki til að velja er kjarni deilunnar milli Guðs og Satans.** En þegar hugur okkar er vanmegnugur að virka sem skyldi vegna þunglyndis, fíknar eða líkamlegs sjúkdóms– og þá líka að eiga samband við Guð—verður allt meira krefjandi, jafnvel ómögulegt.

8 skref til að sigrast á fíkn

Einhver sagði að við værum öll fíklar. Fíknin getur verið vín, sigarettur eða eituryf – en líka sykur, klám, vinna, tölvuleikir, að reyna að þóknast öðrum eða að líta vel út. Hér koma 8 skref til að sigrast á fíkn, aðlöguð úr efni eftir Mark Finley. Merktu við númerið við upphaf hvers skrefs þegar þú ert fær um að meðtaka það sem Biblían kennir um málið.

1. **Viðurkenndu að ____ FÍKN ÞÍN ____ er synd gegn Guði og lögmálum þeim sem hann cætlaði líkama þínum og huga að lífa samkvæmt.** Hvað segir Róm 12.1-2 um líkama þinn?

2. **Viðurkenndu veikleika syndugs eðlis þíns og vanmátt þinn til að umbreytast af eigin mætti.** Kannski hefur fíknin hrjád þig árum saman eins og var með marga sem Jesús mætti (t.d. Jóh 5.5-8). Þú þarft Heilagan anda Guðs til að fylla líf þitt svo þú getir sigrast á fíkninni. Hvað kennir Jesús þér um eigin mátt þinn? Jóh 15.5.

3. **Trúðu því að þrátt fyrir veikleika þinn þá er máttur Heilags anda í þér nægilega sterkur til að sigrast á fíkninni.** Hvað lærir þú af glímu Páls við syndina? Róm 7.21-25.

4. **Leggðu þig og fíkn þína fyrir Guð.** Hvað kennir Páll okkur um það að gefast Guði? Róm 6.3-15.

5. **Trúðu Guði og fyrirheitum hans um að hjálpa þér og þakkaðu honum núna.** Hvað segir Sálmaskáldið um það sem Guð getur gert fyrir þig í dag? Sálm 103.1-5.

6. **Áttu eða ertu með aðgang að sígarettum, víni, lyfjum, klámefti? Ertu í sjónvarps- eða netáskrift með aðgang að slíku?** Ef eitthvað er til staðar sem skaðar líkama eða huga – hentu því eða segðu upp áskriftinni á stundinni. Hafðu ekkert innan seilingar sem getur freistað þín síðar. Hvað segir Jakob þér að gera nú? Jak 4.7.

7. **Finndu þér stuðning hjá öðrum.** Finndu vin sem þú getur rætt við um ákvörðun þína að losna undan þessari fíkn. Bið hann að fylgja þessu eftir með þér. Svo getur verið gagnlegt að byrja daglegar líkamsæfingar, borða nóg af ávöxtum og grænmeti, drekka nóg vatn, sofa a.m.k. 8 klst. á nóttu og forðast ávanabindandi efni eins og kaffi og alkóhól. Og þó að Guð bjargi þér frá fíkninni þá hjálpa daglegar venjur þér að standa þig. Hver getur veitt þér aðhald meðan þú losar þig við fíknina?

8. **Trúðu því stöðuglega að Guð bjargi þér frá fíkninni.** Æfðu þig að þakka honum fyrir hjálp hans og mundu að þakkir og lofgjörð eru leiðir til að sýna trú þína á hann. Hver er ástæðan fyrir þakkargjörð í 1Kor 15.57?



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

kafað dýpragoing deeper

1. Þú getur séð útdrátt um það sem Sjöunda-dags aðventistar trúa varðandi notkun líkama okkar í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: 22. Kristileg hegðun.
2. Til að skoða málið betur skaltu lesa um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.

Líkami minn undirgefinn Guði—2

að lifa eins og Guð ætlaðist til – fyrir líkamann sem hann hannaði

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

48

guðleg hönnun

Guð skapaði okkur í „sinni mynd“ (1Mós 1.26-27). **Sem slík erum við margbrotin og margsamfengd heild hugar, líkama og anda sem ekki er hægt að slíta í sundur.** Reyndar hefur heilbrigði eins þáttar áhrif á hina. Allt er þetta saman skapað í „hans mynd“.

Kjarni deilunnar milli Guðs og Satans er baráttan um vilja okkar og val um að fylgja öðru aflinu eða hinu. Í þessu samhengi hefur líkamleg heilsa mín bein áhrif á heilbrigði hugar míns og þar af leiðandi hversu vel ég nýti mér valkosti mína. **Mataræði mitt snýst því ekki bara um eigin smekk minn. Það sem ég borða hefur áhrif á hæfileika líkama míns til að virka eins og Guð ætlaði og því einnig á hæfni mína til að velja sem best.** Sumir þessara valkosta snerta eilífðarvelferð manns.

heilbriggt mataræði

Skoðum aðeins áform Guðs um mataræði okkar.

1. Hvaða mat ákvarðaði Guð fyrir fólk í Eden? (1Mós 1.29-30).

2. Hve mörg pör dýra gengu inn í örkina fyrir flóðið? (1Mós 7.2-3).

3. Hvaða tegund dýra fórnaði Núi Guði þegar stigið var út úr örkinni? (1Mós 8.20).

4. Hverju bætti Guð við mataræðið sem ákveðið var í Eden—eftir flóðið? (1Mós 9.3).

5. Hvaða útskýringu gefur Guð á dýraáti? (1Mós 9.4). Sem er svo endurtekið í Nýja testamentinu (Post 15.20).

Eftir brottför Ísraelsmanna frá Egyptalandi bætti Guð við nánari leiðbeiningum um hreina og óhreina fæðu. **Á sama hátt og lögmálið sem var fengið Ísraelsmönnum var ekki nýtt, heldur staðfesting á því sem hafði gleymst, eins virðist með reglurnar um hreina og óhreina fæðu – þær voru skráðar til að fólk þetta gleymdi þeim ekki.**

YFIRLIT

- **Guð hannaði fæðuna sem við þurfum til að þrífast**
 - **meginreglur mataræðis sem urðu til í Eden og stuttu síðar virka enn í dag**
- **við erum órjúfanleg eining hugar, líkama og anda þar sem hver hluti virkar á hina**
- **heilsulögmálið snýst um að halda líkama okkar í besta formi miðað við aðstæður**
- **ég gæti þurft að fara í bága við sumar langanir mínar til að fylgja heilsureglum Guðs**

6. Hvernig skilgreinir Guð hreina og óhreina fæðu? (3Mós 11.1-47; 5Mós 14.3-21).

Biblían útskýrir ekki ástæður Guðs fyrir að flokka fæðu í hreina og óhreina. Við vitum að margar tegundir óhreinna dýra eru sorphirðumenn náttúrunnar, t.d. svín, krabbar o.fl. og geta því auðveldlega borið sjúkdóma. En af einhverri ástæðu var dýrum skipt í hrein og óhrein dýr frá upphafi – jafnvel fyrir tíma Nóa. **Áhugavert er að sjá að Guð útskýrir ekki þessi lög um mataræði í tengslum við heilsu og sjúkdóma heldur í samhengi hlýðni og heilagleika. Í miðjum hluta laganna um mataræði segir Guð: „Vegna þess að ég er Drottinn, Guð ykkar, skuluð þið helga ykkur og vera heilagir því að ég er heilagur“** (3Mós 11.44-45). Meðfylgjandi eru leiðbeininga til að greina á milli þessara tveggja flokka fæðu (3Mós 11.47).

mataræði í hnotskurn

Guð vill að við, sköpuð í mynd Guðs, njótum sem bestar líkamlegrar heilsu. Upphaflega ætlaðist Guð til að við lifðum á óbreyttum, hráum matvælum úr náttúrunni. Effir flóðið þegar lífið var um gróður gaf hann leiðbeiningar um neyslu á hreinum dýrum sem höfðu verið látin blæða út. Núi þekkti til hreinna dýra sem voru notuð til fórnfæringa og borðuð síðan. Þó Guð hafi ekki bannað át á hreinum dýrum hefur Kirkja sjöunda dags aðventista mælt með grænmetisfæði sem vísindin hafa sýnt fram á stuðli að lengra lífi og betri lífsgæðum eins og Guð ætlaðist til í Eden. Erfitt getur verið að breyta um mataræði því það snýst um að breyta löngunum sem hafa mótað huga þinn, tilfinningar og bragðkirtla árum saman. Að neyta matar eins og Guð ætlaðist til krefst erfiðra ákvarðana og átaka. En þegar þú leggur val þitt og líkama í hendur Guðs mun hann hjálpa þér til að venja þig á mataræði sem stuðlar að sem bestri heilsu.

hagnýting

7. Hvernig mun ákvörðun mín varðandi reglur Biblíunnar um mataræði breyta matarvenjum mínum og matarundirbúningi fyrir fjölskylduna?

8. Hvaða áskoranir mæta mér þegar ég ætla að fylgja lögum Guðs um mataræði og lifa sem heilbrigðustu lífi? Hvernig snerta þessi lög það sem ég drekk, þ.m.t. alkóhól?

9. Þessi lexía hefur snúist um mataræði en hreyfing, svefn, umhverfið og streita skipta líka máli fyrir heilbrigðan líkama. Hvaða ákvarðanir þarftu að taka í dag til til að halda góðri heilsu?

að reiða sig á guðlegan mátt

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

M

hverjum geturðu deilt þessu með?

kafað dýpra

1. Þú getur séð útdrátt um það sem Sjöunda-dags aðventistar trúa varðandi heilsuna í Byrjaðu hér 5, Helstu trúarkenningar: 22. Kristileg hegðun.
 2. Til að skoða málið betur skaltu lesa um þessa grunnkenningu í bókinni Seventh-day Adventists Believe.
-

til athugunar: krefjandi vers um mataræði

Varðandi hreina og óhreina fæðu þá virðist sumt í Biblíunni gefa til kynna að þessi greinarmunur sé ógildur núna. Hér eru nokkrir þessara ritningarstaða með útskýringum.

1Mós 9.3 Fyrir flóðið var augljós greinarmunur á hreinni og óhreinni fæðu. Síðar endurtekur Guð þennan greinarmun fyrir Ísrael. En milli flóðsins og lögmálsins á Sínái virðist Guð segja að fólkíð geti borðað hvað sem það vill – „Allt sem hrærist og lifir skal vera ykkur til fæðu.“ En þar sem Guð gerði greinarmun á hreinni og óhreinni fæðu við Nóa – og mun brátt gera sama greinarmun við Ísraelsmenn – þá er líklegt að Guð sé að vísa til alls sem er innan marka hreinnar fæðu í stað þess að vera alltaf að skipta um skoðun um mataræði fólks.

Post 10.9-28 Hér virðist Péttri vera sagt að hann geti borðað hvað sem er. En Pétur segir greinilega að allt sitt líf, líka meðan hann var með Jesú: „Nei, Drottinn, engan veginn, aldrei hef ég etið neitt vanheilagt né óhreint“ (Post 10.14). Hér er Guð ekki að lýsa alla fæðu hreina heldur er hann að segja Péttri að heiðingjarnir séu einnig fólk og að Pétur eigi að deila fagnaðarerindinu með því.

Róm 14.14 Hér skrifar Páll: „Það veit ég með fullri vissu í trúnni á Drottin Jesú að ekkert er vanheilagt í sjálfu sér nema þá þeim sem heldur eitthvað vanheilagt, honum er það vanheilagt.“ En hér er ekki verið að ræðar um lögmál mataræðis sem kom fram fyrir flóðið heldur hvort kristnir gætu borðað kjöt sem áður hafði verið fórnað heiðnum hjáguðum sem var dæmigert ágreinisefni í þá daga. Páll segir að kristnir geti með góðri samvisku neytt slíks kjöts.

Mrk 7.14-23 Í þessu samhengi skoðum við annað erfitt vers hjá Markúsi. Hann segir

um Jesús: „Þannig lýsti hann alla fæðu hreina“ (19. vers). En hér er Jesús ekki að afnema skilin á milli hreinnar og óhreinnar fæðu. Jesús og farisearnir voru ekki að ræða fæðutegundir heldur hvernig fæðunnar væri neytt. T.d. var nauðsynlegt að viðhafa þeim helgisið sem krafðist handarþvottar fyrir matinn? Jesús er að benda á að saurgun snýst ekki um hvort maturinn hefði komist í snertingu við óþvegnar hendur heldur hvort hjartabelið væri saurugt eða hreint (Mrk 7.20-23). Þannig er öll fæða sem neytt er með óþvegnum höndum lýst „hrein“.

endurreisn fyrir auðmýkt

máttur Guðs til að laga skaddað samband krefst auðmjúks hjarta

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

49

YFIRLIT

syndin spillir samböndum

Syndin spillir samböndum. Þegar Satan syndgaði spilltist sambandið við Guð og allan himininn. **Þegar Adam og Eva syndguðu spilltist sambandið við Guð og milli þeirra sjálfra líka.** Þannig hefur þessu verið varið alla mannkynsöguna. Syndin birtist og sambönd og samskipti spillast milli okkar og Guðs, vina, fjölskyldna og innan kirkjusamfélaga. Syndin spillir.

uppskrift Jesú að bættum samböndum

Hvernig byrjum við á að bæta rofin sambönd? Jesús sýnir okkur það í Jóh 3.16: „Því svo elskaði Guð heiminn að hann gaf einkason sinn til þess að hver sem á hann trúir glatist ekki heldur hafi eilíft líf.“

1. **Guð byrjar á að sýna náð þeim sem eru skaddaðir og í uppreisn.** „Svo elskaði Guð heiminn.“ Meðan heimurinn var ennþá í uppreisn og áhugalaus um Guð elskaði Guð. Þetta spratt af náð því elska Guðs var óverðskulduð. Guð byrjaði á því að lífa á hinn seka með náðaraugum.
2. **Guð fórnar sér fyrir þá sem eru skaddaðir og í uppreisn.** „Því svo elskaði Guð heiminn að hann gaf einkason sinn.“ Þegar fólk gerir það sem mér finnst rangt vil ég yfirleitt berjast fyrir réttlætinu og fá fólk til að gera rétt. En Guð bauð sjálfan sig sem fórn áður en hann nefndi réttlæti eða rétta hegðun á nafn.
3. **Guð býður hinum sködduðu og uppreisnargjörnu tækifæri til að ná saman.** „Því svo elskaði Guð heiminn að hann gaf einkason sinn til þess að hver sem á hann trúir glatist ekki heldur hafi eilíft líf.“ Guð þráir að gefa hinum sködduðu og uppreisnargjörnu eilíft líf. Sem sagt, hann vill fá þá til sín. Guði er ekki í mun bara að fyrirgefa fólk úr fjarlægð. Hann vill koma því í náið samband við sig.

Að lífa þannig er erfitt og tekst ekki nema með auðmjúku hjarta (Fil 2.3-11). Því það að rétta sáttarhönd þeim sem hafa sært okkur fer algerlega í berhögg við tilfinningar okkar. Okkur finnst að gerandinn ætti að koma og biðjast afsökunar. Það er rétt og sanngjarnt! Og svo erum við svo særð að okkur langar ekkert til að koma á sambandi við persónuna aftur. Páll hvetur okkur: „Skuldið ekki neinum neitt nema það eitt að elska hvert annað því að sá sem elskar náunga sinn hefur uppfyllt lögmálið“ (Róm 13.8).

Hér koma fimm atriði til að hafa í huga þegar vinslit eiga sér stað:

1. **Allir eru börn Guðs – Guð elskar þá sem særðu mig, sama hvað þeir gerðu mér.** Reyndar finnur Guð væntanlega meira til en ég því hann skapaði þá og hefur verið umhugað um þá síðan þeir fæddust.
2. **Satan er að baki allra samskiptaslíta—hann er hinn raunverulegi óvinur, ekki sá sem særði mig.** Þetta er erfitt að muna, en ef ég gleymi þessu mun mér líða enn verr gagnvart einstaklingnum sem særði mig.

□ **synd mín spillir sambandi mínu við aðra**

□ **Guð átti frumkvæðið að því að koma sambandinu milli okkar í samt lag þó ég hafi upphaflega gert uppreisn gegn honum**

□ **lagfæring á sambandsslitum við aðra krefst auðmjúks hjarta**

□ **skilyrðislaus kærleiki hefur undursamlegan mátt til að bæta sambandsslit**

3. **Sá sem særði mig er sennilega verr staddur en ég.** Jú, ég hef orðið fyrir særindum, en hversu djúp eru særindi gerandans? Mögulega mun það mitt um náð handa gerandanum vera einmitt smyrslíð sem hann þarf á sín sár. Kannski er það eina leiðin fyrir hann til að batna.
4. **Ákveddu að bregðast við eftir biblíulegum meginreglum frekar en effir tilfinningum.** Eins og þegar Guð skipti Jórdanáni áður en Ísraelsmenn fóru inn í Kanaan þá bíður Guð kannski með að breyta kringumstæðum mínum þangað til ég tek fyrsta skrefið. Kraftaverk verða þegar ég stíg fram í trú – samkvæmt þeim fyrirheitum sem Guð hefur gefið mér.
5. **Ég get ekki veitt öðrum fyrirgefningu nema ég hafi fyrst meðtekið hana frá Guði.** Skorti mig náð og kærleika mun ég ekki geta veitt neinu til annarra nema gremju minni. Stundum þreytist ég mjög á að reyna að gera rétt gagnvart öðrum. Oft verð ég hissa þegar ég verð æ þreyttari á að leggja meira á mig. Það er vegna þess að mátturinn til að sigrast á tilfinningum mínum og árásum Satans á skaddað samband mitt mun aðeins verða minn þegar ég er á hnjúnum. Því verra sem ástandið er því lengur gæti ég þurft að dvelja í návist Guðs til þess að bregðast við með Guðs mætti innra með mér.

æfðu þetta

Þegar þú ert að glíma við sambandsslit geturðu skráð hugsanir, bænir og tilfinningar í dagbókina. En við þurfum umfram allt að lifa trú okkar. Við getum beðið, skrifað og hugsað en þegar kemur að samskiptum verðum við að taka djarfar ákvarðanir. Þegar við gerum þetta verðum við ekki ein—því sá Guð sem bauð okkur náð sína mun vera með okkur og bjóða náð sína í gegnum okkur þeim sem það þurfa.

Þú gætir notað dagbókina þína sem „bardagaáætlun“. Hvaða sambönd eru í ólagi? Eru einhverjir andlegir leiðtogar sem Guð hefur sett yfir þig sem þú hefur ekki viðurkennt (Heb 13.17) vegna þess að þú vilt fara þínu fram? Hvern gæti Guð snert með náð sinni gegnum þig? Hvert er fyrsta skref þitt til að laga samband sem Satan hefur reynt að skaða?

Verðu nú tíma til að hugsa og biðja varðandi skaddað sambandi í lífi þínu. Biddu fyrir þessu í komandi viku og skráðu það sem Guð gæti viljað að þú gerðir til að finna lausn.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

mótuð af biblíulegum meginreglum

förum eftir meginreglum Guðs þegar Biblían virðist óljós

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

50

YFIRLIT

- **sjö meginreglur til að taka góðar siðferðilegar ákvarðanir þegar Biblían virðist óljós varðandi einstök mál**
- **að fara eftir biblíulegum meginreglum getur verið erfitt því syndugt eðli mitt hneigist ekki til þess að hlýða Guði**

hvernig veit ég?

Dick Duerksen segir hvernig við getum verið viss um að taka réttar ákvarðanir þegar Biblían virðist ekki vera skýr. Hann segir að þegar Biblían virðist ekki veita beina leiðsögn varðandi málefni verðum við að hlýða meginreglum Guðs í Biblíunni. Yfirleitt er þetta erfitt því syndugt eðli okkar vill ekki hlýða Guði.

Við viljum tilheyra ríki Guðs og því ætlum við að skoða 7 biblíulegar meginreglur sem hjálpa okkur að taka réttar siðferðilegar ákvarðanir. Þú getur notað þær til að fá svör við spurningum um gráu svæðin. Höfum eitt á hreinu: Við notum ekki þessar meginreglur ef Biblían segir okkur fyrir hvað ber að gera. Þær eru aðeins notaðar þegar Biblían virðist óljós.

sjö meginreglur til að reisa traust hús

Hér koma svo 7 meginreglur Duerksens um að velja rétt. Líttu á hverja meginreglu sem hluta byggingar, sem stuðlar að traustu húsi, til að dvelja með Guði.

Undirstaðan

1. **Meginreglan um Guði helgað líf:** Þar sem ég kýs að deyja þrám mínum og löngunum mun ég beina hjarta og huga – tilfinningum og hugsunum – að Guði einum.

Fyrst þið því eruð uppvakin með Kristi, þá keppist eftir því sem er hið efra þar sem Kristus situr við hægri hönd Guðs. Hugsið um það sem er hið efra en ekki um það sem á jörðinni er. Því að þið eruð dáið og líf ykkar er fólgið með Kristi í Guði (Kól 3.1-3).

Tvískipta þakið

2. **Meginregla dómsins:** Það er ekki á mína ábyrgð að dæma aðra heldur að meta hvort ég fylgi hinum róttæka lífsstíl Guðs.

Því hefur þú, maður, sem dæmir, enga afsökun hver sem þú ert. Um leið og þú dæmir annan dæmir þú sjálfan þig því að þú, sem dæmir, fremur hið sama. Við vitum að Guð dæmir þá með réttu sem slíkt fremja. Hyggur þú, maður, sem dæmir þá er þvílíkt fremja og gerir sjálfur hið sama, að þú munir umflýja dóm Guðs? Eða forsmáir þú hans miklu gæsku, þolinmæði hans og biðlund og lætur þér ekki skiljast að gæska Guðs vill leiða þig til afturhvarfs? (Róm 2.1-4).

3. **Meginregla frelsisins:** Frelsi mitt er til þess að lifa fyrir Guð frekar en það sem mig langar.

Þið eruð frjálssir menn. Notið frelsið til að þjóna Guði en ekki til að hylja vonsku (1Pét 2.16).

Undirstöðurnar fjórar

4. **Meginreglan um að hlaupa án byrða:** Ég geri ekkert sem hægir á mér andlega.

Fyrst við erum umkringd slíkum fjölda votta léttum þá af okkur allri byrði og viðloðandi synd og þreytum þolgóð það skeið sem við eigum fram undan (Heb 12.1).

5. **Meginregla notagildisins:** Ég geri það eitt sem gagnast mér, öðrum og Guði.

Allt er mér leyfilegt en ekki er allt gagnlegt (1Kor 6.12a).

6. **Meginregla þrælahaldsins:** Ég geri það eitt sem Heilagur andi getur stjórnað.

Allt er mér leyfilegt en ég má ekki láta neitt fá vald yfir mér (1Kor 6.12b).

7. **Meginregla fordæmisins:** Ég geri það eitt sem er öðrum kristilegt fordæmi.

Dæmum því ekki frammar hvert annað. Hitt skuluð þið ákveða að verða trússystkinum ykkar ekki til ásteytingar eða falls (Róm 14.13).

æfðu þetta

Hugsaðu þér eitthvað sem þú ert ekki viss um að Biblían gefi skýrt svar við. Svo skaltu biðja Heilagan anda að leiða hugsun þína og skoðaðu svo meginreglurnar sjö. Þú getur notað dagbókina þína til að vinna með siðferðileg grá svæði og þær biblíulegu meginreglur sem hjálpa þér að velja rétt.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

- Þetta efni er frá Dick Duerksen aðlagð með leyfi hans.

gefumst til að öðlast hreinleika

máttur til að njóta hreinleika kemur þegar ég læt af syndugum venjum

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

51

YFIRLIT

- **hjarta mitt er svikult að eðlisfari**
- **hreinleiki snýst um stefnumótun en ekki staðsetningu**
- **hreinleik fæst ekki án hreinleika Guðs innra með mér**
- **við verðum hrein þegar við gefumst kærleika Guðs – sem svo kemur í stað óhreinleika okkar**

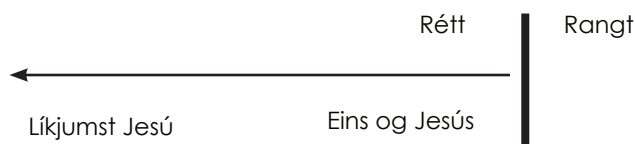
Jeremía segir: „Svikult er hjartað framur öllu öðru og forhert. Hver skilur það?“ (Jer 17.9). **Þegar hugsað er um hreinleika fyrir Guði þá eru það ekki gjörðirnar sem ég ætli að íhuga fyrst og fremst heldur hjartað. Þar liggur vandinn.** En þegar hjarta mitt er í réttu sambandi við Guð—þegar ég „horfi á yndisleik Drottins“—þá munu gjörðir mínar í hans garð og annarra vera réttar.

strikið

Einhver sagði að við sjáum oft hreinleika sem það að vera réttu megin við strikið. „Rétt“ er öðrumegin en „rangt“ hinumegin. En slíkur hugsunargangur er hættulegur því við álitum að séu fætur okkar réttu megin við strikið þá sé allt í sómanum. En hjarta okkar getur samt verið röngu megin.

Rétt	Rangt
Fætur	Hjarta

Gagnlegra er að hugsa um hjartað, ekki sem á réttum stað, heldur í réttri stefnu – sífellt að líkjast Jesú meir og meir því það er stefnan sem við munum vinna með á hinnum.



Munum að Satan og Adam og Eva bjuggu á fullkomnum stöðum – himni og Eden – þegar þau syndguðu. Þau voru á „réttum“ stað en hjörtu þeirra stefndu í ranga átt. Hjörtu þeirra voru ekki Guði gefin.

Líttu inn á við. Hvað atriði þarftu að hugsa betur um þegar kemur að því að endurspeglar hreinleika Jesú í hjarta þér? Hefur hjarta þitt átt í baráttu við óhreinir kynlífs hugsanir? Óhreinleika í fjármálum? Reiði eða hefningimi? Eitthvað annað?

tekist á við óhreint hjarta

Dag einn kom maður nokkur til Jesú og spurði:

Meistari, hvert er hið æðsta boðorð í lögmálinu?“ Jesús svaraði honum: „Elska skalt þú Drottin, Guð þinn, af öllu hjarta þínu, allri sálu þinni og öllum huga

þínum. Þetta er hið æðsta og fremsta boðorð. Annað er hliðstætt þessu: Þú skalt elska náunga þinn eins og sjálfan þig. Á þessum tveimur boðorðum hvílir allt lögmálið og spámennirnir“ (Matt 22.36-40).

Við höfum séð að lögmálsbrot í hjarta nær til margra þátta. En Jesús segir að þessi lögmál greinist í tvo flokka: elsku til Guðs og elsku til hvers annars. **Þannig að eigi líf okkar að einkennast af hreinleika gagnvart Guði og náunganum þá þurfum við að skilja hvað það þýðir í raun að elska Guð og náungann.** Hjörtu okkar verða að læra að gefast kærleikanum. Sennilega er það þess vegna sem Jesús segir í fjallræðunni:

Þér hafið heyrt að sagt var: Þú skalt elska náunga þinn og hata óvin þinn. En ég segi yður: Elskið óvini yðar og biðið fyrir þeim sem ofsækja yður. Þannig sýnið þér að þér eruð börn föður yðar á himnum er lætur sól sína renna upp yfir vonda sem góða og rigna yfir réttláta sem rangláta. Þótt þér elskið þá sem yður elska, hver laun eigið þér fyrir það? Gera ekki tollheimtumenn hið sama? Og hvað er það þótt þér heilsíð bræðrum yðar og systur einum? Það gera jafnvel heiðnir menn. Verið því fullkomin eins og faðir yðar himneskur er fullkominn (Matt 5.43-48).

Hjarta sem er algerlega hreint er hjarta sem elskar fullkomlega – jafnvel óvini. Til þess að fjarlægja óhreinleika hið innra þurfum við að gefast kærleika Guðs – kærleika sem kemur að utan. Hann verður að ýta óhreinleikanum á brott.

4 skref til að elska á fullkominn hátt

Að elska fullkomlega er verkefni alls lífsins. Hér eru 4 skref til að elska fullkominni elsku.

1. **Bið Heilagan anda** að leiða hugsanir þínar þegar þú íhugar hreinleika eigin lífs.
2. **Spurðu:** Er barátta mín tengd óhreinleika gagnvart Guði eða manneskju? Beinist hún að ákveðinni persónu skaltu biðja Guð reglulega um að fylla þig kærleika gagnvart henni. Beinist hún að Guði skaltu biðja Guð reglulega um að fylla þig kærleika hans svo þú getir elskað hann enn meira.
3. **Mundu að kærleikur er meginregla, ekki tilfinning.** Einsettu þér að skapa nýjar venjur með mætti Heilags anda.
4. **Mundu línuna:** Þú ert að sinna verkefni sem tekur allt lífið þar sem þú hverfur frá illu til enn frekari helgunar til að endurspegla ímynd Jesú.

Nú skaltu taka þér tíma til að gera þetta. Endurtaktu þetta dag hvern í komandi viku.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

deyjum sjálfinu— venjur og erfiði

að verða eins og Jesús krefst nýrra venja, uppgjafar, kjarks og erfiðis

að reiða sig á
GUÐLEGAN
MÁTT

52

YFIRLIT

- **ég er ekkert nema vaninn**
 - **venjur móta lyndiseinkunn mína**
 - **andlegar venjur skapa tækifæri fyrir Heilagan anda til að móta mig**
- **að búa til venjur krefst meðvitaðs erfiðis en mesta erfiðið felst í því að gefa syndugt eðli mitt upp á bátinn og gefast Guði**

lyndiseinkunn er örlög

Gríski heimspekingurinn Herakleitos sagði fyrir 2500 árum síðan að „lyndiseinkunn væri örlög.“ Annar grískur heimspekingur, Aristóteles, skrifaði að „siðferðilegir yfirburðir kæmu af venjum“. Þannig hafa margir séð að „endurteknar athafnir móta venjur, venjur móta lyndiseinkunn og það er hún sem ákvarðar örlög okkar nú og um eilífið“ (Christ's Object Lessons, 356).

ekki óvart

Ég þrái ekki Krist umfram allt bara fyrir slysi. Ég endurspeglar ekki Jesú eingöngu vegna einlægni minnar. Ég þarf að gróðursetjast í góða mold til að njóta andlegar heilbrigði og vaxa stöðuglega í ímynd Guðs – og þetta gerir mig að því sem ég er:

Lyndiseinkunnin verður ekki til fyrir slysi. Hún ákvarðast ekki af einu frekjukasti, einu skrefi í ranga átt. Það er endurteking athafnarinnar sem gerir hana að vana og mótar lyndiseinkunnina til góðs eða ills. Rétt lyndiseinkunn getur aðeins mótast með þrautseigu, linnulausu erfiði, með því að bæta hverja gefna gáfu og hæfileika Guð til dýrðar (Child Guidance, 164).

Richard Foster lýsir speglun lyndiseinkunnar Guðs sem ferð eftir stíg. Öðru megin við stíginn getum við fallið niður í hyldýpi mannlægs erfiðis með því að reyna að umbreyta okkur sjálf. Hinum megin við stíginn getum við fallið niður í hyldýpið sem er það að gera ekkert fyrir okkur sjálf. Foster heldur áfram:

Þegar við göngum eftir stíg þessum mun blessun Guðs koma yfir okkur endurmóta okkur í ímynd Jesú. Við verðum að muna að stígurinn framkallar ekki breytinguna; hann er einungis staðurinn þar sem breyting getur átt sér stað. Þetta er stígur agaðrar náðar (Richard J. Foster, Celebration of Discipline, (New York, NY: HarperCollins Publishers Inc., 1998), 8).

Að haldast á þessum stíg „agaðrar náðar“ krefst stöðugs vals—vals sem forðar mér frá sjálfsvorkunn eða uppgjöf þegar lífið verður erfitt. Slíkt val heldur okkur einnig á þeim stað þar sem við erum opin fyrir Heilögum anda.

venjur og erfiði

Að leggja hart að sér til að temja sér guðrækilegar venjur er ekki það sama og að frelsast fyrir verk. Páll ritar: „ . . . vinnið nú að sálhjálp ykkar með ugg og ótta eins og þegar ég var hjá ykkur, því fremur nú þegar ég er fjarri. Því að það er Guð sem verkar í ykkur bæði að vilja og að framkvæma sér til velþóknunar“ (Fil 2.12-13). Guð er að verki innra með okkur en við verðum að gera eitthvað – stundum mikið. Dallas Willard segir: „**Guð er ekki mótfallinn verkum heldur því að ávinna sér.**“

við hvað þarf að leggja hart að sér?

Áreynsla er nauðsynleg vegna einnar ástæðu: syndugs eðlis míns. Mér er ekki eðlislægt að gera rétt því innra með mér geisar stríð milli syndugs eðlis míns og ákalls Heilags anda. Þannig að áreynslan mikla sem þarf til að skapa nýjar venjur er ekki það að erfiða við að verða betri, heldur er það að gefast Guði enn frekar. Þannig getur Guð breytt stefnu minni og löngunum hjarta míns. Vegna þessarar undirgefni við Guð er hægt að skapa nýjar venjur með hans hjálp.

Í eftirfarandi versum lýsir Pétur þeim eiginleikum Guðs sem hann vill að verði okkar. Áður en þú heldur áfram skaltu lesa 2Pét 1.5-7 í Biblíunni þinni.

2Pét 1.5-7	Útskýring
Leggið þess vegna alla stund á að	Átaks er þörf til að vinna með Heilögum anda til að vaxa í lyndiseinkunn Guðs
1. sýna í trú ykkar dyggð.....	Dyggð: siðferðilegt ágæti, eins og Guð, í lyndiseinkunn okkar
2. og í dyggðinni þekkingu.....	Þekking: á Guði og andlegum málum
3. í þekkingunni sjálfsgaga	Sjálfsgagi: að haga sér eftir meginreglum Guðs þegar tilfinningar okkar vilja gera eitthvað annað
4. í sjálfsgaganum þolgæði	Þolgæði: að þrúka áfram – þegar gangan er erfið eða við mætum mótstöðu
5. í þolgæðinu guðrækni	Guðrækni: líf eins og líf Guðs
6. í guðrækninni bróðurelsku	Elska: að sinna þörfum annarra
7. og í bróðurelskunni kærleika	Kærleiki: þrá og vinna að því besta fyrir aðra

æfðu þetta

Skoðaðu listann yfir kristilegar dyggðir í 2Pét 1.5-7 og bið Guð að sýna þér hverri þeirra þú þarft að hlúa að í dag. Notaðu dagbók þína með bæn í huga til að skipuleggja þig í að móta nýjar venjur á þessu sviði. Dag hvern í komandi viku skaltu halda áfram að íhuga hvað Guð vilji gera í lífi þínu í tengslum við þessi vers.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

beðið um fyllingu

bænin dregur nærveru Heilags anda inn í líf mitt

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

53

YFIRLIT

hvernig get ég breyst?

Ein algengasta spurning kristinna er „hvernig get ég breyst? Ég bið að Heilagur andi breyti mér en ekkert virðist gerast!“ Þetta getur verið mjög ergjandi því við vitum að Guði er allt mögulegt og við vitum að við viljum breytast – svo hvers vegna virðist ekkert gerast?

Hluta svarsins er að finna í því sem Jesús kenndi lærisveinunum um Heilagan anda. Hann sagði að Heilagur andi sinni tveimur mikilvægum verkefnum. Í fyrsta lagi mun hann sýna mér það sem ég er að gera rangt – „Þegar hann kemur mun hann sanna heiminum hvað er synd“ (Jóh 16.8). Í öðru lagi mun hann sýna mér það sem er rétt – „En þegar andi sannleikans kemur mun hann leiða yður í allan sannleikann“ (Jóh 16.13). **Þó Heilagur andi sýni mér syndina í lífi mínu og réttan veg þá getur hann ekki látið mig iðrast eða hlýða.** Líf mitt mun aðeins breytast þegar ég kys að iðrast og hlýða sem viðbrögð við leiðsögn Heilags anda. Sleppi ég þessu tvennu get ég alls ekki breyst. Hvernig get ég þá samstarfað með Heilögum anda?

- **guðlegur máttur Heilags anda kemur vegna bænar**
- **máttur Guðs kemur ekki sjálfkrafa inn í mig heldur þegar ég samstarfa með Guði**

samstarfað með Heilögum anda

Að umbreytast til að líkjast Jesú kemur ekki af sjálfu sér. Og ekki heldur með því að dauðlanga það. Það gerist þegar Heilagur andi kemur eðli Jesú fyrir í lífi mínu. Hér er ferlinu lýst sem við förum í gegnum þegar við viljum að Heilagur andi breytir okkur hið innra. Flettu upp á versunum.

Viðurkenndu veikleika þinn. Játaðu fyrir Guði að þú hafir engan veginn mátt eða visku til að breytast eða til að vita hvað sé rétt (Sálm 6.3; Jak 5.15; Hós 5.13).

Biddu um leiðsögn og mátt Heilags anda. Við þurfum hjálp frá himni til að breytast. Bið Guð um að sýna þér hvað gera skal eða hvernig þú getur breyst (Lúk 11.13; Jak 1.5; Okv 3.5-6). Mundu að máttur Heilags anda kemur ekki endilega með einhverri tilfinningu því það er fyrir trú á Guð sem við vöxum.

Gerðu tilkall til fyrirheits Guðs um hjálp. Eitt er að biðja um hjálp en allt gannað er að trú á því að Guð hjálpi þér. En við munum ekki upplifa breytingu án trúar – algerrar trúar á að Guð muni gera það sem hann lofaði. Því er gagnlegt að herma upp á hann fyrirheit hans – til að sýna honum að þú treystir honum til að uppfylla það sem hann hefur lofað að gera í þér og fyrir þig. Þú getur lesið meira um að minna hann á fyrirheit hans í 24. kafla (Jóh 14.26; Jer 29.11-13; Jes 41.10).

Drífðu í því. Gerðu það sem þú veist að er rétt samkvæmt orði Guðs hvernig sem þér líður. Oft gerum við ekki það sem rétt er því okkur „finnst“

það erfitt. Ekki reiða þig á tilfinningarnar til að gera rétt heldur á leiðbeiningar Biblíunnar og fyrirheit Guðs (Fil 2.12-13). Ef þú byrjar að gera eitthvað og finnst svo það gæti verið rangt, hafðu þá ekki áhyggjur. Talaðu við Guð um það og treystu því að hann leiði þig rétta leið þó þér finnst þú hafa gert mistök.

Þakkaðu Guði fyrir verk hans í þér. Enn og aftur, þakkaðu Guði hvernig sem þér líður því þakkargjörð er trú í verki! Þakkaðu Guði, ekki vegna þess að þú sérð hvernig allt breytist heldur vegna trausts þíns á að Guð sé að verki í þér samkvæmt fyrirheitum hans – núna (Fil 4.4-6; Sálms 28.6-7; 56.12).

dæmi

Ímyndaðu þér að þú sért að glíma við reiði í garð einhvers sem hefur sært þig og að þú villir að Heilagur andi hjálpi þér til að losna við þessa tilfinningu. Samkvæmt ferlinu hér að ofan gætirðu beðið eitthvað á þessa leið:

Kæri Faðir, (Viðurkenning) ég ræð ekkert við þessa reiði innra með mér. (Beiðni) Send Heilagan anda þinn til að hjálpa mér að stjórna hugsunum mínum og tilfinningum. (Tilkall) Ég veit að þú hefur lofað mér að gefa mér anda friðar sem Páll lýsir í Galatabréfinu 5.22. (Þakkir) Þökk sé þér fyrir að heyra mig. Ég veit að þú ert mikill Guð og að þú munt hjálpa mér. Amen.

Mundu að **verk Guðs í þér er ferli**. Stundum gerir Guð kraftaverk sem taka enga stund. En oftast starfar **Heilagur andi í okkur um ákveðinn tíma svo að við getum skilið hvernig hann starfar**. Effir að hafa myrt Egypta nokkurn dvaldi Móse 40 ár í eyðimörkinni áður en hann var reiðubúinn til að leiða Ísraelsmenn út úr Egyptalandi. Ekki missa móðinn þó breyting gerist ekki eins hratt og þú óskar. Guð hefur heyrt bænir þínar. Hann er að sinna þér núna. Treystu honum því hann og allur himinninn er að sinna þér.

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 . . . (Róm 8.28-29).

æfðu þetta

Dag hvern í næstu viku skaltu nota dagbókina þína og nota ferlið til að skrá bænir þínar um breytingu.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

fyllt með daglegri guðrækni

að öðlast guðlegan mátt fyrir reglulegt og náið samband við Guð

að reiða sig á
**GUÐLEGAN
MÁTT**

54

YFIRLIT

hvað eru persónulegar guðræknistundir?

Mér hugnast að líta á persónulegar guðræknistundir sem reglulegar stundir til að ná áttum. Ímyndaðu þér að þú sért á gangi til næsta bæjar og sért með kort. Öðru hverju þarftu að stoppa, líta á kortið og leiðrétta stefnu þína. **Án þess að staldra reglulega við til að skoða stefnuna getum við villst illilega.**

Eins er því farið með líf okkar í Guði. Frumatriði er að ákveða stefnuna á andlega áttavitanum okkar að morgni og athuga svo reglulega hvernig gengur meðan við biðjum án afláts (1 Þess 5.17) og meta svo stöðuna að kveldi. Eins og við sjáum í reynslu Davíðs í Sálmunum 27.4 þá er meginmarkmiðið ekki að fá eitthvað frá Guði heldur að sjá hann.

1. Hvað er sumt af því sem Davíð gerir með Guði að morgni?

Sálm 5.4 _____

Sálm 119:147-148 _____

Sálm 63:7 _____

stöðirnar 4

Auðvelt er að sjá guðræknistundirnar með hliðsjón af slíkum athöfnum. En mögulegt er að biðja og þakka Guði án þess að breytast. Ég ætla að útskýra þetta.

Þessi bók skiptist í fjóra hluta, stöðir: 1) einlægni gagnvart Guði, 2) trú á Guð, 3) lífað fyrir mátt Guðs með því að deyja sjálfinu og vera skírð af Heilögum anda, 4) þátttaka í verki Guðs. Fyrstu þrjú atriðin snúast um að „vera“ frekar en athafnir, að gera eitthvað. T.d. **get ég framkvæmt athöfnina að biðja án þess að vera opinn fyrir Guði vegna streitu og áhyggna yfir því sem gerðist í vinnunni í gær. Ég get lesið Biblíuna án þess að trúa því sem Guð er að segja.** Í báðum þessum dæmum get ég verið að gera eitthvað sem er trúarlega gott en það leiðir ekki til breytingar þar sem ekki eru til staðar andlegu atriðin einlægni, trú, að deyja sjálfinu og að meðtaka skír Heilags anda. Og þegar slíkt vantar getur virst sem ég sýni trúrækni því ég er að öðlast fleiri upplýsingar og gera rétt. En samt er ég ekki í réttum takti andlega.

allt snýst þetta um samband

Ég mun ekki dafna vel andlega af nokkrum mínútum við upphaf og lok dags. Slíkar bænastundir eru aðeins til að ná áttum og stilla sig af. Allan daginn þarf ég að lífa í einlægni og vera opinn fyrir Guði, treysta honum, deyja eigin syndugum hvötum

- dagleg guðrækni er stund til að ná áttum
- tilgangur sambands við Guð er kynnast honum
- samskipti við Guð snúast alltaf um umskipti – þar sem eðli Guðs fer í mig og skiptir út syndugu eðli mínu
- allar guðrækniathafnir ættu að fela í sér lærisveinastöðirnar 4— einlægni, trú, traust á guðlegan mátt og starf fyrir Guð
- stöðunum 4 er ætlað að móta mig stöðuglega en eru ekki bara fyrir guðræknistundir

mínum og fyllast Heilögum anda. Þetta er líf stöðugs sambands við Guð. Þannig vorum við öll hönnuð til að lifa. Mestu máli skiptir að sambandið snýst ekki aðeins um að vera í nálægð Guðs heldur að vera þar til þess að njóta skírnar Heilags anda daglega. Þessi skír Heilags anda setur upp hin lífsnauðsynlegu samskipti lífs míns. Þessi fylling Heilags anda gerir eðli Guðs mögulegt að flæða inn í líf mitt þannig að ég finni til, hugsí og lífi eins og Guð gerir—því nú lifir hann sínu lífi í mér.

æfðu þetta

- Áskorun okkar er að eðli okkar þráir ekki sjálfkrafa að „horfa á yndisleik Drottins“ (Sálm 27.4). Hver dagur er barátta við að vera einlæg og opin, trúföst og gefin Guði og fyllt Anda hans. Skráðu í kassann hér að neðan helstu ástæður fyrir því að vera í andstöðu við Guð og hvernig það sést í lífi þínu.

	Ástæður fyrir því að vera...	Einkenni þess að vera...
Lokuð		
Trúfítil		
Óháð		
Skortir Heilagan anda		

Hugsaðu um hvernig best er að styrkja einlægni gagnvart Guði, trú á hann, deyjja sjálfínu og skír Heilags anda. Skráðu og skipuleggðu áform um daglegt guðrækniáform fyrir þessa viku sem innifelur stoðirnar fjórar.



að reiða sig á guðlegan mátt

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

hverjum geturðu deilt þessu með?

