

Nokkur ráð til að standast freistingar

Er eitt af fjölmörgum smáritum sem Íslenska Kristskirkjan gefur út um hin ýmsu málefni tengt trúnni og tilverunni. Smáritin fjalla um allt milli himins og jarðar, sem viðkemur okkur persónulega og sambandi okkar við Guð og aðra menn.

Öll eiga ritin það sameiginlegt að vera jákvæð hvatning til að taka framförum í trúnni og líta lífið nýjum augum, með breyttu hugarfari sem Guð einn getur gefið okkur.

Íslenska Kristskirkjan starfar í Reykjavík, í eigin húsnæði að Fossaleyni 14 í Grafarvogi og á einnig og rekur starfsmiðstöð á Austurlandi, á landi Eyjólfsstaða, 9 km suður af Egilsstöðum.

Líttu við á vef Íslensku Kristskirkjunnar á www.kristskirkjan.is og kynntu þér starf safnaðarins, þar sem þú getur einnig nálgast mikið af öðru uppbyggilegu efni til lesturs á borð við þetta rit.



Nokkur ráð til að standast freistingar

Nokkur ráð til að standast freistingar

1. Skrifaðu hjá þér fimm freistingar sem þú myndir alls ekki vilja falla fyrir. (Notaðu þitt eigið leyniletur ef þú vilt ekki að aðrir geti lesið það sem þú skrifar.)
2. Límdu listann inn á kápuspjaldið í Biblíunni þinni, inn á hurðina í fataskápnnum þínum eða á einhvern annan stað þar sem þú sérð hann tiltölulega oft til að minna þig á og styrkja ásetning þinn að standast freistingarnar.
3. Gefðu einhverjum trúnaðarvini þínum listann ef þú treystir þér til. Biddu viðkomandi um að biðja fyrir þér að þú öðlist staðfestu til að standast umræddar freistingar.
4. Mundu þessi tvö grundvallaratriði:
 - A. Það í sjálfu sér að verða fyrir freistingu er ekki synd. Jesú var freistað.
 - B. Freistingin leiðir ekki til syndar fyrr en við höfum fallið fyrir henni.
5. Lærðu utanbókar orðin í 1. Korintubrési 10:13 „Þér hafið ekki reynt nema mannlega freistingu. Guð er trúr og lætur ekki freista yðar um megn fram, heldur mun hann, þegar hann reynir yður, einnig sjá um, að þér fáið staðist.“ Þegar maður treystir Guði og gengur með honum, þá mun hann sýna manni leið til að sigrast á freistingunni.
6. Lærðu fleiri biblíutilvitnanir utanbókar. Mundu að Jesús mætti freistingum Satans með því að vitna í Guðs orð (sjá Matteus 3:22-24). Við ættum að geta farið eins að (Sálmur 119:11).
7. Leggðu frekar áherslu á „Gerðu þetta!“

(eitthvað gott sem Guð bendir þér á) í stað: „Þú mátt ekki gera þetta!“ (eitthvað slæmt sem hann segir þér að gera ekki). Guð bendir okkur alltaf á eitthvað gott sem ætti að koma í stað þess sem er slæmt. Taktu eftir þessum orðum í Efesusbréfinu 4:22-24 „Þér eigið að hætta hinni fyrri breytni og afklæðast hinum gamla manni, sem er spilltur af tælandi girndum, en endurnýjast í anda og hugsun og íklæðast hinum nýja manni, sem skapaður er eftir Guði í réttlæti og heilagleika sannleikans.“ Sumir vöndu sig á, áður en þeir gáfu Guði líf sitt, að hlusta á veraldlega tónlist með textum sem ekki eru Guði þóknanlegir og drógu þá niður. Slíka tónlist ættu menn að forðast og hlusta frekar á góða og uppbyggilega tónlist og söngva. Eins þegar þú hefur ákveðið að hætta að tala neikvætt um aðra, þá skaltu í staðinn einsetja þér að segja daglega eitthvað jákvætt um viðkomandi einstaklinga. Lestu í þessu sambandi Efesusbréfið 4:25-32 og Kólossubrésið 3:5-14.

8. Haltu þig fjarri þeim stöðum eða aðstæðum þar sem freistingin verður ágeng! Besta leiðin til að standast freistingar er að halda sig burtu frá þeim. Þegar maður ætlar sér að forðast syndina, þá á Guðs orð gott ráð við því: „Flyðu!“ (lestu í því sambandi 1. Kor. 6:18, 10:14, 1. Tím. 6:11 og 2. Tím. 2:22). Hvað er það sem þú ert veikur fyrir? Forðastu þá staði og aðstæður sem geta leitt þig til falls.

9. Notaðu bænina. Stuttu áður en Jesús var handtekinn sagði hann við lærisveina sína: „Biðjið svo að þið fallið ekki í freistni.“ (Lúkas 22:40). Og í Faðirvorinu kennir Jesús okkur að biðja Guð föður að forða okkur frá freistingum („...leið oss ekki í freistni.“ – Lúk. 11:4). Bænin er nauðsynleg í baráttu við freistingar. Þegar þú finnur að freistingin er að hellast yfir þig, segðu þá Guði frá því – að nú finnist þér sem þú sért að missa tökin á hlutunum og biddu hann um að gefa þér styrk og segja þér hvað þú eigir að gera til að standast.

10. Kappkostaðu að vera fylltur Heilögum anda. Þegar Jesús mætti freistarannum í eyðimörkinni var hann nýkominn frá skírni sinni í ánni Jórdan, fylltur Heilögum anda. Fylling Heilags anda er sterkasta vörnin gegn freistingum.

11. Vertu stöðugur í lestri Orðsins og bæninni. Þetta tvenn getur haldið þér frá freistingu og synd. Syndin heldur þér hins vegar frá bæn og lestri Guðs orðs.

12. Til að forðast freistingar er gagnlegt að umgangast gott fólk og rækja góðan félagskap þar sem heilbriggt lífverni og góðir síðir eru í heiðri hafðir.

13. Gerðu þér grein fyrir afleiðingum þess að falla í synd og hve vont það er að líða af slæmri samvisku. Sumir eru vikum saman að „ná sér“ eftir að hafa hrasað. Þá verða menn oft óvirkir í því að iðka trúna og þjóna Guði. Láttu það ekki henda þig.

14. Davíð féll í synd (ágirtist Batsebu og lagðist með henni) þegar hann hafði ekkert sérstakt að gera. Það að hafa ekkert gagnlegt fyrir stafni hefur reynst mörgum hættulegt. Þá fara menn stundum að hugsa um það sem freistar þeirra og þeim hættir frekar við að

falla í freistni, einkum ef þeir eru einir og enginn sér til þeirra. Ef þetta er veikleiki hjá þér, reyndu þá að forðast slíkar aðstæður, a.m.k. þangað til þú ert orðinn það sterkur á svellinu að þú getir verið einn.

15. Hafir þú gefið eftir fyrir freistingu og fallið, hvað þá? Það versta sem þú getur gert er að fara í sjálfstærðing og telja að Guð sé búinn að missa trúna á þér og snúa við þér bakinu. Móðir sem elskar barnið sitt vísar því ekki á dyr þótt það óhlýðnist henni, jafnvel aftur og aftur. Guð er betri en besta móðir og vill fyrirgefa þér. Þú þarft að vera hreinskilinn við þig og Guð og segja við hann: „Drottinn, nú féll ég aftur fyrir þessari freistingu. Mér þykir það mjög leitt. Ég stóð mig ekki nógu vel, mig langaði jafnvel að gera það sem ég átti ekki að gera. Viltu hjálpa mér. Ég veit að þetta er ekki rétt og mér þykir það mjög leitt. Ég bið þig að fyrirgefa mér og styrkja mig til að halda mér frá syndinni.“ Drottinn heyrir sílka játningu og bæn sem borin er fram af einlægum huga og fyrirgefur þér. Framvegis mun hann styrkja þig í baráttunni við freistingar og synd. Kannski vinnst ekki fullur sigur strax, en ekki gefast upp þótt þú fallir aftur og aftur. Að lokum muntu líklega verða svo leiður á syndinni og fá slíkan viðbjóð á henni að þú munt gera allt til að standast og ná árangri í baráttu við hana. Það er reynsla margra. Það er miklu betra og ánægjulegra að gera vilja Guðs, halda sér hreinum af syndinni og lífa sigrandi lífi.