



Å vokse i Hellighet

Innledning

St. St. Augustin av Hippo, da han ble spurt: «Hvorfor faste?» svarte han: «Fordi det noen ganger er nødvendig å dempe kjøttets glede i forhold til tillatte gleder for å hindre at det gir etter for ulovlige gleder.»

Som de fleste gamle kristne intellektuelle, så han fråtseri som den første av de syv dødssynder, og betraktet en kristens forhold til mat som en nøkkel til deres forhold til Gud. De fleste av oss kan se denne sammenhengen gjennom direkte erfaring: En manglende evne til å kontrollere sitt begjær kan ha en bølgeeffekt på hele personen, ofte resulterende i en tilsvarende manglende evne til å kontrollere andre kroppslige begjær – for drikke, sex, tale, sladder, forbruk, makt og herredømme over andre.

Men på den andre siden har mange lyse personer fra Jesu vei betraktet faste som en måte å nære ånden og sulte kjødet – den delen av oss som er bøyd mot synd.

Når vi faster, skjer minst fire ting i vår kropp og sjel:

1. Det hjelper oss å venne oss av nytelsesprinsippet.
2. Det avslører hva som er i vårt hjerte.
3. Det omorganiserer våre begjær.
4. Det trekker på Guds kraft for å overvinne synd.
- 5.

Vår kamp er ikke mot kroppen – kroppen er brutt, men den er en god gave. Vår kamp er for kroppen. Den er mot kjødet, eller de syndige begjærene i oss alle. Og faste er en av de kraftigste disiplinene på veien til å frigjøre kropp og sjel fra syndens lenker og skammens fengsel.

Notater

Mens dere ser undervisningen sammen som gruppe, bruk gjerne denne siden til å ta notater. Hva står ut for deg, eller hva resonnerer med deg?

[illegible]

Spørsmål og diskusjon

Nå er det tid for samtale om undervisningen. Sett dere i grupper på tre og diskuter følgende spørsmål:

- 01 What idea Hvilken idé fra undervisningen traff deg?
- 02 Hva synes du om tanken på å bruke kroppen din for å endre hjertet ditt mot Gud og synd?
- 03 Hvordan kan vi som fellesskap støtte hverandre i vår kamp mot synd og for hellighet?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Praksis

ØKT 02 : Å VOKSE I HELLIGHET

Informasjon alene fører ikke til forvandling. For å vokse, la oss sette denne undervisningen ut i praksis. Ta et øyeblikk til å reflektere over hva Ånden inviterer deg til.

01 Fast til solnedgang én dag denne uken, med fokus på å vokse i hellighet.

- Pick a Velg en dag som passer for deg. Igjen, onsdager eller fredager er ideelle hvis du vil faste sammen med kristne over hele verden og gjennom kirkehistorien.
- Hvis mulig, velg en dag for å faste sammen som fellesskap; dette vil oppmuntre og styrke din ukentlige praksis.
- Fast til solnedgang den dagen. Deretter, spis et enkelt måltid i takknemlighet.
- Hvis en hel dag er for mye for kroppen eller sjelen din, start mindre. Skipp frokost og bryt fasten ved

lunsj eller kl. 15. Hver gang, prøv å forlenge fastetiden litt. Hvis forrige gang var frem til kl. 12, prøv til kl. 14 denne gangen.

- Den tiden du vanligvis bruker på å handle, lage mat, spise eller rydde, bruk til bønn, og fokuser hjertet ditt på denne andre motivasjonen for faste: å vokse i hellighet.
- I de dedikerte bønnetidene dine, eller hver gang du kjenner på sult, kan du be: «Gud, rens mitt hjerte og rens hele mitt vesen fra synd.»
- Hvis mulig, sett av tid til stillhet eller til dyp samtale med en nær åndelig venn, og be Gud avsløre hvilken synd i livet ditt han ønsker å sette deg fri fra. Overgi det til Gud i bekjennelse, omvendelse og bønn.

Notat: Tilpass etter helsemessige behov, og vurder om det kan være nyttig å møte med en terapeut eller lege før du går inn i denne praksisen.

Skriv ned planen din: Vil du faste saman med et fellesskap eller alene? Hvilken dag planlegger du?