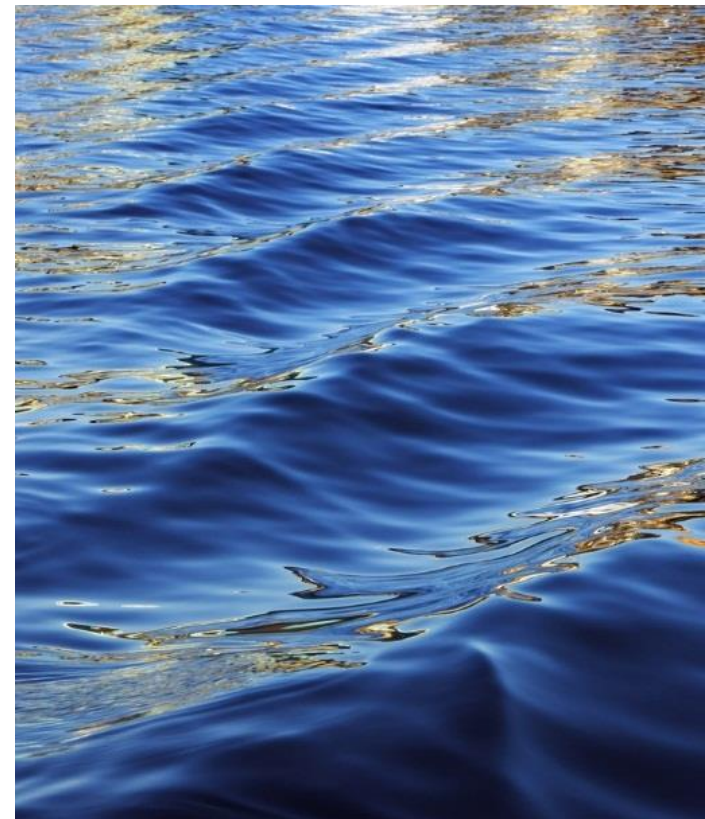




Åndens Frukt

07.10.2018 Ydmykhet og Selvbeherskelse



Åndens Frukt – Gal 5:16-26

¹⁶ Jeg sier dere: Lev et liv i Ånden! Da følger dere ikke begjæret i menneskets kjøtt og blod. ¹⁷ For kjøttets begjær står imot Ånden, og Åndens begjær står imot kjøttet. Disse ligger i strid med hverandre, så dere ikke kan gjøre det dere vil. ¹⁸ Men blir dere drevet av Ånden, er dere ikke under loven. ¹⁹ Det er klart hva slags gjerninger som kommer fra kjøttet: hor, umoral, utskeielser,²⁰ avgudsdyrkelse, trolldom, fiendskap, strid, sjalusi, sinne, selvhevdelse, stridigheter, splittelser, ²¹ misunnelse, fyll, festing og mer av samme slag. Jeg har sagt det før, og jeg sier det igjen: De som driver med slikt, skal ikke arve Guds rike. ²² Men Åndens frukt er kjærlighet, glede, fred, overbærenhet, vennlighet, godhet, trofasthet, ²³ ydmykhet og selvbeherskelse. Slike ting rammes ikke av loven! ²⁴ De som hører Kristus til, har korsfestet kjøttet med dets lidenskaper og begjær. ²⁵ Lever vi ved Ånden, så la oss også vandre i Ånden. ²⁶ La oss ikke være drevet av tom ærgjerrighet så vi utfordrer og misunner hverandre.

Hva er Åndens frukt?



- Kjærlighet
- Glede
- Fred
- Overbærenhet
- Trofasthet
- Godhet
- Vennlighet
- Ydmykhet
- Selvbeherskelse

Å leve i Ånden

- «Derfor sa jeg til dere: Ingen kan komme til meg uten at det blir gitt ham av min Far.» Joh 6:65
- ... gjorde Han oss levende med Kristus, vi som var døde på grunn av våre misgjerninger. Av nåde er dere frelst. Ef 2:4-6
- Om det nye livet begynte med Ånden, skulle det fortsette i Ånden. Gal 3:1-5
- De ting som er fra Ånden har Åndens natur.
- Kjøttet har sitt egen begjær, det vil velge alt som er mot Ånden (Rom 7:18, 8:7)
- Friheten kommer fra å leve i Ånden. Du er ikke under loven på to forskjellige måter:
 1. Jesus døde for oss så at lovens krav er oppfylt i oss når vi lever slik Ånden vil. (Rom 8:4)
 2. Når Ånden leder oss, er Guds regler ikke noe som peker på oss, men noe som leder oss.



Ydmykhet

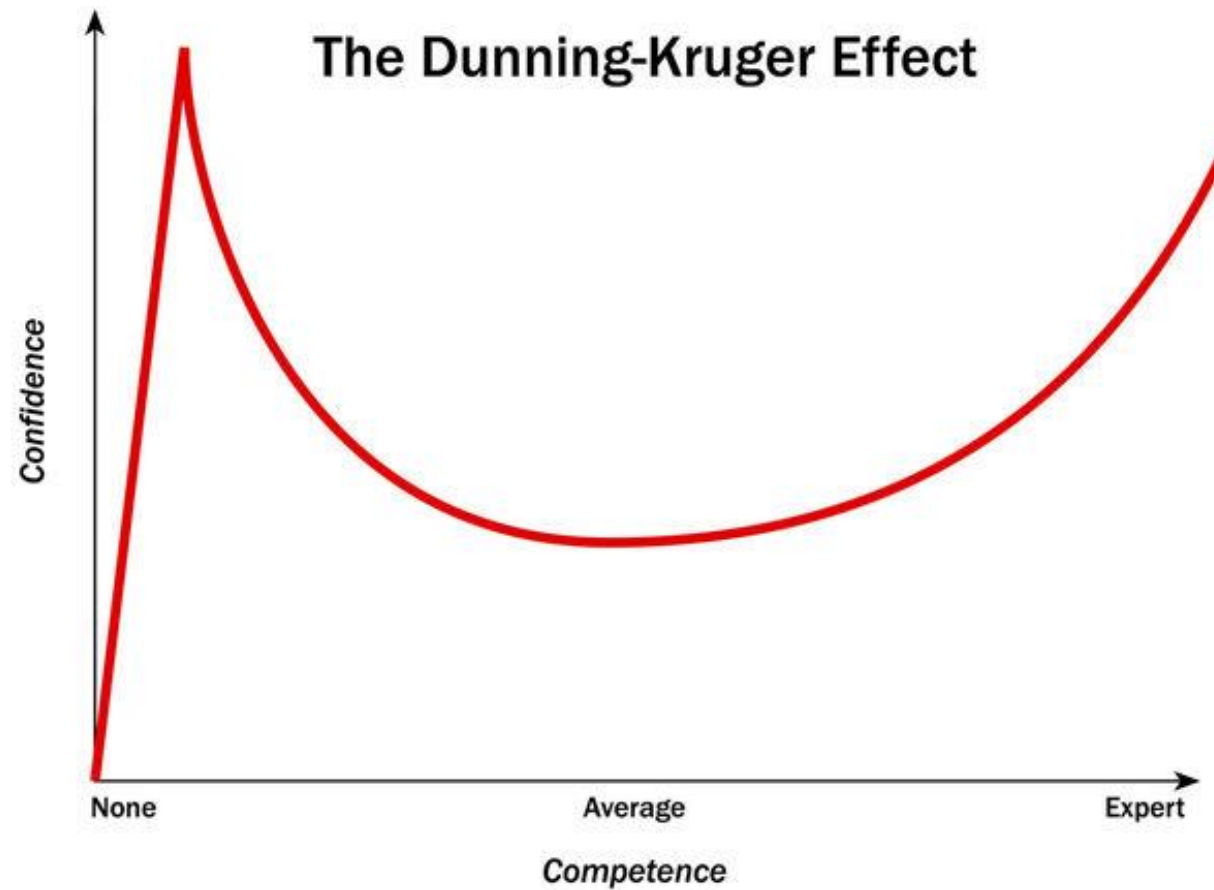
Ikke å trykke deg selv ned, men løfte andre opp.





*“These smug pilots have lost touch with regular passengers like us.
Who thinks I should fly the plane?”*

Selvtillit og kompetanse



Arroganse og Ydmykhet

- Arroganse og stolthet er direkte motsetninger til ydmykhet. «Jeg vet mer enn du, jeg er bedre enn du».
- En arrogant person snakker ned mot andre folk, løfter opp sine egne kunnskaper, og viser fram bare sine egne intresser.
- Når vi er selvforsynte, vil vi ikke se vårt behov for frelse og tilgivelse, men også ikke se vårt behov for åndelig vekst. «Jeg er bra nok, hvordan i all verden skulle jeg trenge hjelp?»
- Ydmykhet er å vise ærlighet i svakhetene, vi er alle svake i en eller annen område.
- En ydmyk person ser verdi i sine egen kunnskaper, men velger å unngå unødvendig skryting over det, men i stedet velge å løfte andre og deres kunnskaper opp.
- Ydmykhet i oss viser hvor avhengig vi er av Jesus frelsesverk for oss. Vi vet at uten Ham er vi ikke god nok for å komme fram til Gud, men på samme tid vet vi at i Ham vi kan!

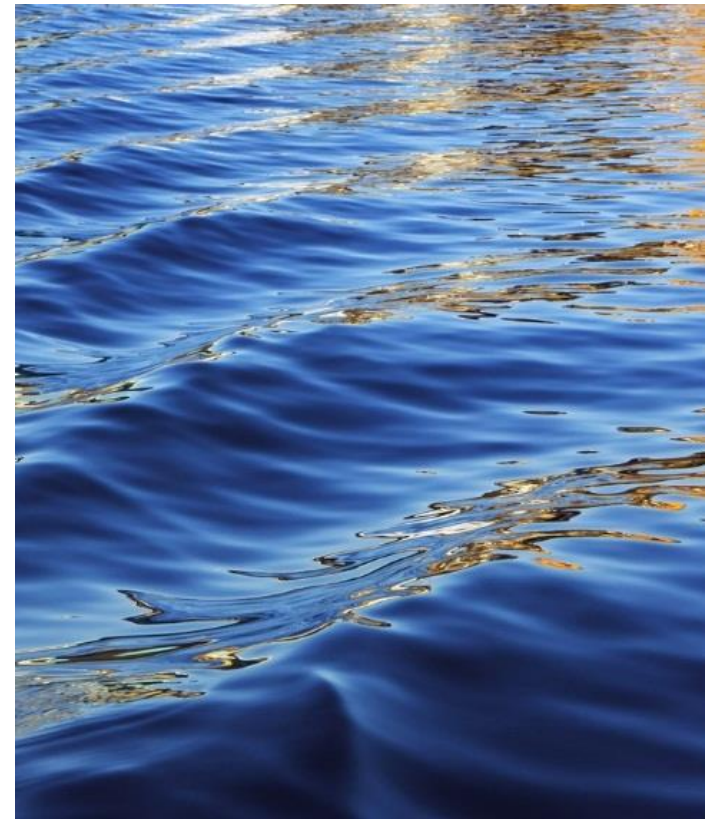
Kristi eksempel i lydighet og ydmykhet

- Til noen som stolte på at de selv var rettferdige, og så ned på alle andre, fortalte Jesus denne lignelsen:
 - «To menn gikk opp til tempelet for å be. Den ene var fariseer og den andre tollere. Fariseeren stilte seg opp for seg selv og ba slik: 'Gud, jeg takker deg for at jeg ikke er som andre mennesker, de som svindler, gjør urett og bryter ekteskapet, eller som den tolleren der. Jeg faster to ganger i uken og gir tiende av alt jeg tjener.' Tolleren sto langt unna og ville ikke engang løfte blikket mot himmelen, men slo seg for brystet og sa: 'Gud, vær meg synde nådig!'
Jeg sier dere: Tolleren gikk hjem rettferdig for Gud, den andre ikke. For hver den som setter seg selv høyt, skal settes lavt, og den som setter seg selv lavt, skal settes høyt.» (Luk 18:9-14)
- Om det da er trøst i Kristus, oppmuntring i kjærligheten, fellesskap i Ånden, om det finnes medfølelse og barmhjertighet, så gjør nå min glede fullkommen: Ha samme sinnelag og samme kjærlighet, vær ett i sjel og sinn. Gjør ikke noe av selvhevdelse og tom ærgjerrighet, men vær ydmyke og sett de andre høyere enn dere selv. Tenk ikke bare på deres eget beste, men også på de andres. La samme sinnelag være i dere som også var i Kristus Jesus! (Fil 2:1-5)



Selvbeherskelse

... jeg skal ikke la noe få makt over meg.



Treningsrutine for en OL-utøver



- Michael Phelps, 28 medaljer i OL, mest av alle tider.
- På sitt mest intensivt tid svømmet 80km per uke
- To-tre ganger trening per dag, seks dager i uke
- I tillegg styrketrening med og uten vekt
- Streng diet med masse energi og rette næringsverdier.

Treningsrutine for det Evige Løpet

- Vet dere ikke at på stadion deltar alle i løpet, men bare én får seiersprisen? Løp da slik at dere vinner den! Alle som deltar i kamplekene, må nekte seg alt. De gjør det for å vinne en seierskrans som visner, vi for å vinne en som aldri visner. Jeg løper derfor ikke uten å ha et mål. Jeg er heller ikke lik en nevekjemper som slår i løse luften. Nei, jeg kjemper mot meg selv og tvinger kroppen til å lystre, for at ikke jeg som har forkynt for andre, selv skal komme til kort. (1. Kor 9:24-27)
- Selvbeherskelse eller selvkontroll er den siste av de ni deler av Åndens Frukt. Det kan bli tenkt som en hjørnestein som holder de andre sammen. Det tar en god del av selvkontroll å utøve de andre åtte. DHÅ er der med sitt hjelp for å gi styrke og kraft til oss, så at vi kan holde fast til det som er godt.
- I løpet trenger vi å holde blikket fram. Vi må unngå både dårlige ting, men også for mye av de gode ting. «Finner du honning, så spis bare det du trenger, ellers blir du for mett og må kaste opp.» (Ordsp 25:16)

Utholdenhet er nøkkelen

- Derfor, når vi har så stor en sky av vitner omkring oss, så la oss legge av alt som tynger, og synden som så lett fanger oss inn, og med utholdenhet fullføre det løpet som ligger foran oss, med blikket festet på ham som er troens opphavsmann og fullender, Jesus. For å få den gleden han hadde i vente, holdt han ut på korset uten å bry seg om skammen, og nå har han satt seg på høyre side av Guds trone. Ja, tenk på ham som holdt ut en slik motstand fra syndere, så dere ikke blir trette og motløse. (Hebr 12:1-3)
- Selvdisciplin er en viktig del av disippelskap. «Så sa han til alle: «Om noen vil følge etter meg, må han fornekte seg selv og hver dag ta sitt kors opp og følge meg.» (Luk 9:23) og «Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler.» (Joh 8:31)
- Gud vil ikke ta bort en persons fri vilje til å gjøre valg i livet. Men så lenge du fortsetter å invitere Ham inn i livet ditt, vil Gud styrke deg "å både vil og gjør det som er etter Guds gode vilje." (Fil 2:13)

Selvbeherskelse er å ta vare på «ditt indre by»



- Lik en ødelagt by med nedrevet mur er den som ikke kan styre sitt sinn. (Ordsp 25:28)
- Bedre å være sen til vrede enn å være krigshelt, bedre å styre sitt sinn enn å innta en by. (Ordsp 16:32)