NYCKEL 12:
Ära Gud med din kropp

Varför ska vi ära Gud med vår kropp?
I 1 Kor 6:12-20 uppmanar oss aposteln Paulus att *ära Gud med vår kropp*, vilket betyder att vi behöver hålla oss borta från det som orenar oss. Paulus ger två skäl till varför detta är så viktigt:

- *Vår kropp är en del av Kristi kropp*, *det vill säga Församlingen:* Om vi orenar vår kropp, drar vi alltså Jesu egen kropp – Församlingen – i smutsen.
- *Vår kropp är ett tempel för den Helige Ande*: Om vi orenar vår kropp, smutsar vi alltså ner och vanhelgar Andens tempel.

Hur gör vi för att hålla oss rena?
Här följer *sex konkreta tips* för att hålla sig ren och ära Gud med sin kropp. Initialerna i tipsens inledningsord bildar tillsammans ordet *UTKAST*, vilket gör tipsen lättare att komma ihåg.

1) Undvik fallgropar!
Fallgropar är situationer där vi lätt *faller för frestelser*. Djävulen är expert på att utnyttja frestelser, såsom sex, pengar och makt, och rigga fallgropar där vi är som svagast. Du vet själv var du har dina svaga punkter. Kanske behöver du:

- Sluta titta på vissa program eller hålla dig bort från vissa sajter.
- Sluta umgås med vissa personer, i alla fall på tu man hand.
- Förändra ditt sätt att prata om eller behandla andra.

Att bli frestad är inte detsamma som att *synda* – då skulle även Jesus ha syndat (se t ex Luk 4:1-13). Det är när vi låter frestelsen dröja kvar i våra tankar och rota sig i vårt hjärta som den leder till synd.

Generellt kan man säga att det är i *fyra typer av tillstånd* som vi är som mest sårbara för frestelser. Det är när vi är: *Hungriga, Ensamma, Arga* eller *Trötta*. Initialerna bildar ordet *HEAT*. När vi är i ett av HEAT-tillstånden behöver vi vara extra vaksamma och försiktiga, och se till att ha hela Guds vapenrustning (Ef 6:10-18) på oss.

2) Tydliggör gränser!
En viktig del av att ära Gud med kroppen är att ha *rena relationer*. Sexualiteten är något fantastiskt som Gud har skapat för att förena två individer till en oupplöslig enhet – den enda förening som kan ge upphov nytt liv. Gud befallde Adam och Eva att vara fruktsamma och föröka sig och uppfylla jorden (1 Mos 1:28). Sex är alltså den vackraste och mest intima formen av mänsklig gemenskap – och just därför måste vi handskas med det på ett varsamt och respektfullt sätt.

Enligt Bibeln är sexualiteten reserverad för det livslånga kärleksförbund mellan en man och en kvinna som vi kallar för *äktenskapet*. Därför behöver vi, ända fram till den dagen vi gifter oss, *sätta tydliga gränser för fysisk kontakt och beröring* i umgänget med personer av det motsatta könet. Det handlar om att enas om vilka spelregler som ska gälla. Ett bra sätt är att dela in kroppen i olika zoner, och bestämma vilka zoner som är ”tillåtna” och vilka zoner som är ”förbjudna” när det gäller fysisk kontakt och beröring. Om ni skulle överskrida en gräns, skynda er att be varandra och Gud om förlåtelse, och förnya er överlåtelse att följa spelreglerna!

3) Kommunicera renhet!
Renhet i relationer handlar också om *vad vi kommunicerar* genom vårt sätt att uppträda och klä oss. Kroppsspråk, klädsel och smycken är inte ”neutrala”; tvärtom sänder de ut signaler om vilka vi är

och vad vi vill. Det spelar ingen roll vad modet säger – vår kropp är inte till för att imponera på våra coola kompisar utan för att ära Gud. Kom också ihåg att alla sorters kläder inte passar i alla sammanhang. Kläder som passar på stranden, passar inte nödvändigtvis på scenen i en gudstjänst. En bra fråga att ställa sig är: Drar mitt kroppsspråk, mina kläder och mina smycken uppmärksamheten till mig och min kropp eller till Jesus?

4) Avstå skadeämnen!
Om vår kropp är ett tempel för den Helige Ande, är det då rätt att fylla den med *skadliga substanser* som alkohol, tobak och droger? Inte nog med att dessa substanser förstör olika organ i kroppen. De är också beroendeframkallande, vilket leder till ett liv i slaveri (2 Petr 2:19). Dessutom påverkar alkohol och droger vårt omdöme, så att vi riskerar att säga och göra saker som vi senare ångrar. Dessa berusningsmedel försämrar vår förmåga att ta ansvar för våra val och handlingar, vilket Gud kräver av oss (Rom 14:12), och att leva på ett sätt som ärar Gud. Därför skriver aposteln Paulus: *”Berusa er inte med vin, det leder till vårdslöshet. Låt er i stället uppfyllas av Anden.”* (Ef 5:18)

5) Skippa skräpmat!
Genom att *äta sunt och skippa skräpmat* underhåller vi Andens tempel, och ser till att det är i så gott skick som möjligt och håller så länge som möjligt. Däremot får kosten inte slå över i något slags extrem ”nyttighets-religion” som tar allt vårt fokus (se t ex Matt 6:25ff; Fil 3:19).

Principen att sluta äta skräpmat gäller inte bara *fysisk mat*, utan lika mycket *andlig och själslig föda*. Skräpmat för anden och själen är allting vi stoppar i oss som går emot sanningarna och principerna i Guds Ord. Det kan handla om filmer, musik, spel, Internetsajter, böcker, tidningar eller jargon som:

- Dryper av sex eller våld.
- Hyllar en ytlig och världslig livsstil.
- Hånar eller förnekar kristen tro.
- Trycker ner och förlöjligar våra medmänniskor.

Varför ska vi mata vårt hjärta med skräpmat, som bara får oss att må dåligt, när vi kan äta *”livets bröd”* (Joh 6:35) och dricka *”strömmar av levande vatten”* (Joh 7:38)?

6) Titta bort!
Hur mycket vi än försöker, kan vi aldrig undvika alla de situationer och miljöer där vi utsätts för frestelser och negativa influenser. Därför behöver vi hitta ett sätt att hantera alla orena och destruktiva bilder, ord och budskap som väller emot oss via massmedia och via medmänniskor. En bra strategi är att *aldrig titta två gånger*.

Varje gång du råkar se eller höra något du egentligen inte vill eller borde se eller höra, har du ett val: att fortsätta titta eller att titta bort. Genom att titta bort eller gå därifrån, ger du aldrig frestelsen något utrymme att ockupera dina tankar och rota sig i ditt hjärta. Be Gud att utplåna intrycket ur ditt medvetande, och fokusera på Jesus istället för på det du just har sett eller hört.

Övergripande råd: *Vaka över dina tankar!*
Jesus säger att *synden börjar i tanken*. Det gäller både sexuell omoral och alla typer av beroenden, liksom stölder och lögner (se t ex Matt 5:28, 37). För att ära Gud med vår kropp och hålla oss rena och obesmittade av världen, behöver vi alltså *vaka över våra tankar*, för det är där allting börjar – det är tankarna som utlöser allt det som orenar vår kropp. Så fort du har gått över gränsen och syndat, om så bara med en tanke, fall ner på knä och omvänd dig. Du kommer genast att bli fri!

SAMTALSFRÅGOR

- Vad fick du för tankar av undervisningen? Vad talade starkast?
- Vad betyder det att kroppen är ett tempel för den Helige Ande?
- På vilka sätt försöker du att ära Gud med din kropp?
- Vilka av UTKAST-råden tror du kan vara extra värdefulla för dig?
- Har du förslag på åtgärder som kan hjälpa en att motstå frestelser när man är i ett HEAT-tillstånd?
- Vad kan du göra för att vaka över dina tankar?

BÖNEÄMNEN

- Be om att få vara ett helt och rent tempel för den Helige Ande.
- Be om vishet och disciplin att följa de råd som Gud särskilt pekar på.
- Be om att få vara ett föredöme för andra när det gäller att ära Gud med kroppen.
- Valfria böneämnen.