

Miten hillitsen itseni

Uskon kilpi, sp 13.8.2006

Rick Warren: Keys to developing self-control

Kuin muurinsa menettänyt kaupunki on mies, joka ei hillitse itseään. Sananl.25:28.

Itsensä hillitsemiseen liittyy tunne omasta pätevyydestä. Aivan kuin huippuunsa viritetty auto sinun elämäsi pysyy tiellä pelkästään kevyestä ohjauspyörän hipaisusta. Itsensä hillitsemisen tuloksena syntyy luottamus ja sisäinen turvallisuuden tunne.

Itsensä hallitseminen ja itseuri ovat molemmat avaintekijöitä, kun tavoittelet menestystä tässä elämässä. Ilman itseuria tuskin saavutat mitään kestäväää. Apostoli Paavali oli havainnut tämän, kun hän kirjoitti:

Jokainen kilpailija noudattaa lujaa itseuria, juoksijat saavuttaakseen katoavan seppeleen, me saadaksemme katoamattoman. 1.Kor.9:25.

Olympiaurheilijat harjoittelevat vuosia saavuttaakseen edes hetkeksi voiton huumen. Mutta se kilpailu, jossa me juoksemme, on paljon tärkeämpi kuin mikään maanpäällinen urheilukilpailu. Sen vuoksi itseuri ei ole mikään vapaaehtoinen vaihtoehto uskovalle.

Miten sitten saavutamme todellista itsensä hallitsemisen kykyä? Jumalan sana on aika selkeä tässä suhteessa. Haluan esittää seitsemän askelta itsensä hallitsemiseen:

1) Myönnä ongelmasi

Lähtökohta itsensä hallitsemiseen on kohdata se, mitä Jumala on sanonut minusta: olen vastuussa omasta käyttäytymisestääni. Jaakob 1:14 toteaa: *Jokaista kiusaa hänen oma himonsa; se häntä vetää ja houkuttelee.* Ymmärrätkö mitä tässä sanotaan? Siinä sanotaan, että sinä teet asioita siksi, että haluat tehdä niitä! Kun teen jotakin, jonka tiedän olevan pahasta, saatan silti tehdä niin, koska haluan tehdä niin. Tykkään tehdä niin. Se on sisäinen tahtoni.

Haluatko oppia lisää itseuria? Myönnä, että sinulla on ongelma, ja ole sen suhteen tarkkana. Ala rukoilla tarkasti ongelma-alueittesi puolesta.

2) Jätä menneisyytesi taaksesi

Filippiläiskirje 3:13 sanoo: *jättäen mielestäni sen, mikä on takanapäin, ponnistelen sitä kohti, mikä on edessä.* Tämä jae nostaa esiin erään väärinkäsityksen, joka voi

estää sinua saavuttamasta itsekuria: epäonnistuin kerran, epäonnistun aina. Menneisydessäsi tapahtunut epäonnistuminen ei merkitse, ettet koskaan voisi muuttua. Mutta jos keskityt menneisiin hairahduksiin, on takuuvarmaa, että teet niitä uudestaan. Ihan kuin ajaisit autoa ja katsoisit koko ajan peruutuspeiliin. Silloin kolaroit vastaantulijan kanssa. Sinun pitää jättää menneisyytesi taaksesi.

3) Tunnista omat tunteesi

Annatko mielialojesi heilutella sinua? Jumala ei halua, että tunne-elämäsi hallitsee sinua. Hän haluaa, että sinä hallitset tunteitasi. Kun sinulla on Kristus elämäsi Herrana, sinä voit oppia olemaan omien tunteittesi herra. Opi reagoimaan tunteisiisi. Opi haastamaan omat tunnekuohusi.

Titus 1:12-13 sanoo: *Jumalan armo ... kasvattaa meitä hylkäämään jumalattomuuden ja maailmalliset himot ja elämään hillitysti, oikeamielisesti ja Jumalaa kunnioittaen tässä maailmassa...* Jumalan armo antaa meille voimaa tehdä sitä, mikä on oikein. Jumala antaa sinulle kykyä sanoa "ei" sinua vaivaavalle tunteelle, halulle tai impulssille.

4) Usko, että voit muuttua

Hengen hedelmä lähtee sinun ajatusmaailmastasi. Siemen tulee istuttaa sinun mieleesi. Sinun ajattelutapasi määrää sen, mitä tunnet, ja se mitä tunnet, määrää sen, mitä teet.

Jumala antoi meille voimaa muuttaa tapojamme, kun hän antoi meille kyvyn valita, miten ajattelemme. Kertooko Ef.4:23, että muutumme kovalla työllä tai pelkällä tahdonvoimalla? Ei. Mikä antaa meille voiman muuttumiseen? Mielen ja hengen uudistuminen. Kun sinun itsehillintäsi joutuu koetukseen, sinun tulee täyttää mielesi Jumalan lupauksilla.

Ensimmäisen Korinttilaiskirjeen 10:13 sanoo: *Teitä kohdannut kiusaus ei ole mitenkään epätavallinen. Jumalaan voi luottaa. Hän ei salli kiusauksen käydä teille ylivoimaiseksi, vaan antaessaan teidän joutua koetukseen hän samalla valmistaa pääsyn siitä, niin että voitte sen kestää.* Se on tosiasia. Kun olet kristitty, sinun ei tarvitse koskaan sanoa: "Kiusaus oli liian suuri, en voinut mitään". Raamattu sanoo, että Jumala on uskollinen. Kun olet uskova, hän ei anna kiusata sinua enemmän kuin kestät. Hän ei anna sinulle enempää ulkoista painetta kuin hän antaa sisäistä voimaa sen kestämiseen.

5) Ota vastuu

Etsi joku, joka voi tukea sinua, rukoilla puolestasi ja rohkaista sinua niillä alueilla, joilla haluat kehittää kykyäsi itsehillintään. Saarnaaja 4:12 sanoo: *Yksinäisen*

kimppuun on helppo käydä, mutta kaksi pitää puolensa... Ystävä, jos olet tosissasi tämän itsehillinnän kanssa, etsi käsiisi joku seurakunnastasi (tai jos on pakko, etsi joku toisesta seurakunnasta) ja mene hänen luokseen ja sano näin: "Minulla on tällainen ongelma. Olen tunnustanut sen Jumalalle. Olen pyytänyt sitä anteeksi ja nyt pyydän sinua auttamaan minua. Haluaisitko olla minulle kumppani, henkilö, jolle voin soittaa, kun tarvitsen tukea ja rohkaisua?" Luulen, että Jumala haluaa kaikkien seurakuntien olevan täynnä näitä kumppaneita ja uskovien luovan ihmissuhteita, joissa he ovat vastuussa toinen toisistaan ja tukevat ja rohkaisevat toisiaan uskossa. Ei ole aina helppoa olla vastuussa jollekulle, mutta se toimii.

6) Vältä kiusauksia

On kysymys maalaisjärjestä: älä hakeudu tilanteisiin, joissa joudut kiusaukseen. Jos kamppaillet alkoholiongelman kanssa, älä mene baariin. Jos sinulla on ylipaino-ongelma, älä täytä jääkaappiasi jäätelöllä. Tee kaikkesi, että välttäisit kiusauksen.

7) Ole riippuvainen Kristuksen voimasta

Ei ole mitään, jonka voisit tehdä yhtä hyvin ilman häntä kuin hänen kanssaan. Mikä tahansa taistelu, johon joudut, tulee olemaan helpompi voittaa hänen avullaan.

Älä tee sitä virhettä, että kuvittelet: "minun täytyy ensin siivota kaikki tämä elämäni sotku ennen kuin voin kääntyä Jumalan puoleen". Sellainen on hölmöä. Sehän olisi kuin yrittäisi parantua ensin ja mennä vasta sitten lääkäriin. Mene heti ensimmäiseksi Jumalan luo ja anna hänen auttaa sinua kaikissa taisteluissasi.

Itsensä hallitsemisen salaisuus on Kristuksen hallintavalta. Niinpä, kun joudut kiusauksiin, jotka ovat sinulle liian vaikeita hoitaa, muista, että hän on kanssasi ja käännä hänen puoleensa. Muista, että Kristus antaa sinulle voiman elämäsi muuttumiseen!

Ensi kertaan

Rick

Copyright © Rick Warren 2006. Julkaistu luvalla. Kaikki oikeudet pidätetään.

Alkuperäisen artikkelin lähteenä käytetty verkkosivustoa:

www.pastors.com