

Søndag 31. januar

## Disippelliv i praksis – Vanenes makt

Vaner er viktige fordi de påvirker oss. Vaner er handlinger som gjentas nærmest på autopilot. Ting vi gjør igjen og igjen lager sterke koblinger i hjernen vår. Vi bygger vaner, så former vanene oss. Men dårlige vaner er like kraftfulle som gode vaner når det gjelder å forme hjernen vår. Derfor er det viktig hva slags vaner vi legger oss til. Vi tenker ofte at det er slitsomt å lage nye vaner, og det kan det være, men vi gjør det hele tiden bevisst eller ubevisst – fordi hjernen vår elsker vaner. Det gjør den fordi vanene sparer den for energi – fordi hver gang du må velge mellom ulike alternative handlinger, eller gjøre noe for første gang, så krever det masse energi fra hjernen. Når vi slipper å velge fordi vi har automatisert en handling (=etablert en vane) sparer vi energi og bruker ikke opp vår viljestyrke. Og jo oftere vi gjentar en handling eller tanke, jo lettere er det å fortsette med den. Forskningen viser at det kan ta alt fra 18 til 254 dager å etablere en vane, alt ettersom hvem vi er og hvilken atferd vi ønsker å etablere/endre. Men alle som gjentar en handling øker automatiseringen – altså det blir enklere å gjøre det for hver gang man prøver. Dette skjer selv om man hopper over noen dager.

Jødene var gode på rytmer og vaner i sitt Gudstjenesteliv. Jesus valgte seg disipler som fulgte ham tett i 3 år for å imitere ham på alle livets områder. Vi er også kalt til å være disipler og da kan gode rytmer og vaner være gode allierte når det gjelder å leve ut disippellivet i praksis. De første kristne og de eldste kirkesamfunnene var gode på dette, men vi i vår hyperindividualistiske vestlige protestantisme har miste mange av disse tradisjonene og praksisene. Jeg tror vi kan tjene på å vekke til livet noen av disse rytmene som kristne før oss har praktisert. Det kan handle om vaner rundt bibellesning, bønn og åndelig felleskap. Men det kan også inkludere hverdagslige gjøremål og prioriteringer som å ha en fast dag hvor vi inviterer gjester, eller faste måter å gi av vår tid og våre penger. Det kan være rutiner for å be hver morgen før vi står opp, eller på kvelden før vi går til sengs. Poenget er at dersom vi lager rytmer og vaner for oss selv så gjør vi det mye enklere å holde fast på de prioriteringene og verdiene vi ønsker å ha.

Jesus lovet oss ikke et enkelt liv, men at han skulle være med oss alle dager inntil verdens ende. Alle disiplene unntatt Johannes ble martyrer, og Paulus forbereder oss på at kristenlivet kan være en kamp til tider. Selv sier han at; «Det gode som jeg vil, gjør jeg ikke, men det onde som jeg ikke vil, det gjør jeg» (Rom 7:19). Hva kan være grunnen til at det til tider er så vanskelig å få liv og lære til å henge i hop?

En forklaring er synden som bor i oss - det bibelen kaller kjødet eller den gamle Adam. En annen grunn er at kulturen rundt oss ofte trekker oss i feil retning. Og dersom vi ikke er bevisst rundt valgene våre, vil fort kulturen velge for oss, fordi vi har en tendens til å velge det som de rundt oss velger. Og når vi først har lagt oss til en dårlig vane, så former denne

### FOKUS:

<b>I</b>	Ordet bønn tilbedelse
<b>VI</b>	felleskap tilgivelse oppriktig og hjertelig glede
<b>GI</b>	kraft gjerning ord

### FLYT I EN GRUPPE-KVELD + SPØRSMÅL:

VI: 20-30 min.  
Hva har skjedd  
siden sist?  
Hva har vi å være  
takknemlige for?

I: 40-50 min.  
Hva taler Gud til  
oss gjennom sitt  
Ord?  
Hva er min respons  
på det Gud taler?

GI: 20-30 min  
(Gr. på 2-4 pers.)  
Hva har vi å gi til  
andre?  
Hvem ber vi for?

dårlige vanen hjernen vår slik at vi gjentar dette selv om vi vet vi ikke burde. På grunn av dette, er det viktig å legge seg til gode vaner og bygge inn rytmer i livet som hjelper oss i vårt praktiske disippelliv.

Til slutt så er det viktig at vi ikke baserer vår motivasjon på dårlig samvittighet, men at vi lar kjærligheten til Jesus være det som driver oss. Men det er altså ingen motsetning mellom kjærlighet og disiplin, fordi kjærlighet staves «valg». «Ingen har større kjærlighet den som gir sitt liv for sine venner», sier Johannes (Joh 15:13). Og Peter, som selv feilet grovt og trengte Guds nåde, oppfordrer oss til å «væpne oss» med tanken om hvordan Jesus led og døde på korset for våre synder. For når vi minnes hva Jesus har gjort for oss, får vi ikke bare motivasjon til å følge han, men vi tør å stole på ham fordi vi skjønner at han vil oss det beste. Så kommer vi til å feil og falle vi også, men da kan vi gjøre som Paulus gjorde: «Jeg glemmer det som ligger bak .... og jager fram mot målet, mot den seiersprisen som Gud fra det høye har kalt oss til i Kristus Jesus (Fil 3:14). For det er retningen som avgjør hvor vi havner, ikke hvor fort eller feilfritt vi beveger oss dit.

#### Spørsmål til samtale i gruppene:

- 1) Kjenner du deg igjen i det forkynnelsen tar opp?
- 2) Hvilke gode vaner og rytmer har du allerede i dag, som hjelpe deg i mitt disippelliv?
- 3) Hvilken god vane eller rytme kan du tenke deg å innarbeide de neste ukene?
- 4) Hva er det som motiverer deg i ditt praktiske disippelliv; er det dårlig samvittighet eller kjærlighet til Jesus?

