

Erwin W. Lutzer

Hur man bryter en envis vana

Originalalets titel:

HOW TO BREAK A STUBBORN HABIT

Copyright © 2017 Erwin W. Lutzer

Published by Harvest House Publishers

Eugene, Oregon 97408

www.harvesthousepublishers.com

Svensk copyright © 2021 Timoteus Förlag AB, Töreboda

Webbsida: www.timoteus-forlag.se

E-post: info@timoteus-forlag.se

Översättning: Maja Wolfbrandt

Omslag: Mediastöd, Huskvarna

Tryckt i Cieszyn, Polen

Bibelcitaten är hämtade ur Svenska Folkbibeln 2015.

ISBN 978-91-89414-78-5

Innehållsförteckning

Förord av Stephen Arterburn	4
En hand från himlen	6
Kapitel 1 Varför möter vi så många frestelser?	9
Kapitel 1 Varför möter vi så många frestelser?	17
Kapitel 2 Grundreglerna	21
Kapitel 3 Lämna ditt förflutna bakom dig	35
Kapitel 4 Att se med Guds ögon	48
Kapitel 5 Den frihet du får när du lever vid korset	60
Kapitel 6 Den helige Andes kraft	70
Kapitel 7 Att få sitt sinne förnyat	79
Kapitel 8 Att leva med sina känslor	91
Kapitel 9 Att tämja sin vilja	103
Kapitel 10 Förbönen från Jesus Kristus och från hans efterföljare	115
Kapitel 11 Djävulens gärning	126
Kapitel 12 Fångad igen	136
Efterord Att skriva det sista kapitlet	148
Handbok för ledare: Tips för gruppdiskussion	151
Källförteckning	154

Förord

av Stephen Arterburn

Det kändes både hedrande och spännande när dr Lutzer bad mig att skriva förordet till denna fantastiska bok. I den värld som jag rör mig i är nämligen Erwin Lutzer oerhört uppskattad, både på grund av sin hjärteinställning och sin begåvning. Det finns tusentals pastorer som läser, lyssnar på och citerar hans verk. De respekterar honom lika mycket som jag, eller till och med mer. Framför allt känner jag mig hedrad över att få skriva förordet till en bok som kan hjälpa människor att hitta ut ur en – eller flera – dåliga vanor, vilket är precis vad den här boken gör.

Men jag vill varna dig för resan du just ska påbörja – den kommer inte att bli lätt. En dålig vana kommer sällan ensam. Ovanor får många gånger sällskap av andra destruktiva vanor som bara har ett enda syfte: att förstöra vår förmåga att känna oss tillfreds med oss själva, med dem som älskar oss och med Gud som skapat oss.

Det har säkert funnits en tid då du var helt nöjd med att leva med vissa dåliga vanor. Visst var det därför som Gud gav oss en fri vilja? Så att vi kan göra vad vi vill, när vi vill? Ja, fast det där har vi nog fått om bakfoten. I Ordspråksboken 14:12 står det: ”En väg kan verka rätt för en människa, men till slut leda till döden.”

Som du vet finns det många vägar i livet. Vissa av dem verkar breda och trevliga (de med minst motstånd), medan andra vid en första anblick ser tuffa och slitsamma ut. Och när vi kämpar med alla de sår som livet gett oss kan det verka så rätt att ta den enklare vägen. Men vad man sällan hör är att när man väl har hamnat på fel väg, då kan det vara svårt att ta sig över till en annan. Har du tänkt på att motorvägar har färre avfarter än andra vägar? Det kanske inte verkar så farligt om du missar en avfart. Men snart inser du att du kommit in på okänt område, långt bort från ditt mål, och att det är omöjligt att vända.

När du väl hamnat där måste du fatta svåra beslut. Om du fortsätter på motorvägen kommer den antagligen att vara jämn och rak. Ingen kommer att störa dig och du kan köra på så fort du vill – i alla fall tills bensinen tar slut. Men ju längre du kör, desto svårare blir det att hitta tillbaka. Du kanske inte känner till avfartsvägarna. Det finns trafikljus och stoppskyltar och du kan hamna på avvägar. Att vända om kan ta tid och bli svårt men Gud har aldrig sagt att det skulle vara lätt. Det är faktiskt tvärtom – Gud säger att det kan vara smärtsamt med förändring. I Första Petrusbrevet 4:1 står det: ”När nu Kristus har fått lida till kroppen ska också ni beväpnas er med samma sinne. Den som fått lida till kroppen har slutat med att synda.”

Det låter inte så kul, eller hur? Du trodde antagligen att allt skulle bli enklare när du väl bestämde dig för att vända om. Men jag vill ändå att du ska känna dig uppmuntrad, för jag tror faktiskt att svårigheterna innebär goda nyheter. Smärta är nämligen ett tecken på utveckling. Om du någonsin har fått en frostskada vet du att uppvärmningen inte är en skön upplevelse. Men hur svår smärtan än är så är den ett tecken på att den kroppsdel som du nyss inte hade någon känsel i håller på att komma tillbaka. Det är inte lätt att sluta titta på bilderna på din dator när du vet att ingen ser dig, och det är inte kul att dra ner på inköpen för att kunna betala av en skuld. Men sådana känslor är ett tecken på att du antligen är på rätt väg.

Och dessutom är vi inte kallade att göra resan ensamma. Andra har gått före och de kan ge oss kraft och insikt inför resan. För att göra det vi inte klarar av på egen hand behöver vi ta hjälp av människor som bryr sig om oss. Och det är just där den här boken kan hjälpa oss.

Min förhoppning är att du medan du läser inte bara lär dig vad det innebär att besegra en ovana, utan att du också lär dig att göra det tillsammans med bröder och systrar som har samma mål – nämligen att uppleva Guds kraft och kärlek och den frihet som han har för oss. Så jag vill välkomna dig till en resa som inte kommer att bli smärtfri, men som likväl kommer att föra med sig mycket glädje och seger. Tro mig – det är sannerligen värt att vänta på.

Stephen Arterburn

En hand från himlen

Filosofen Seneca utropade en gång: ”Å, om ändå en hand kom ner från himlen och räddade mig från synden som plågar mig!” Hans vädjan har sedan dess ekat genom århundradena. Vi har alla någon gång önskat oss ett mirakel.

Envisa vanor har ofta en oskyldig början. Men när vi inte tar kontroll över dem, tar de snart kontroll över oss. Vi har alla upplevt kretsloppet: att njuta av ett förbjudet nöje, känna sig skyldig, besluta sig för att aldrig göra om det, vara stolt över korta stunder av självbehärskning, för att sedan misslyckas ännu en gång. Varje gång vi upprepar detta mönster blir de gamla hjulspåren djupare och kedjorna dras åt lite hårdare.

Vi ursäktar vårt beteende med ett ”jag är ju bara människa” och blir allt mer pessimistiska och till och med trotsiga. Snart har vi fallit offer för en synd som vägrar ge vika. Vi blir så vana vid vårt beteendemönster att vi efter ett tag inte ens vill förändras. Allteftersom vi finner oss till rätta i en obehaglig självgodhet börjar vi känna oss hemma med ilskan, lusten, oron, ätvanorna, latheten, bitterheten eller själviskheten – förutom under våra tillfälliga små försök till förbättring. Vi kanske till och med börjar gratulera oss själva för de små försöken, även om de inte har lett till någon bestående förändring.

Kan vi verkligen bli fria från detta ”ett-steg-framåt-två-steg-bakåt-kretslopp”? Det har funnits tider då jag trott att svaret på frågan var nej. Trots mina försök att överlåta mig åt Gud har jag haft kvar vissa svagheter (för att tala klarspråk, synder!) och dragit slutsatsen att jag helt enkelt måste leva med dem. Ingen är ju trots allt perfekt!

Men jag visste att mina misslyckanden inte ärade Jesus Kristus, han som på korset vann mig åt sig själv och erbjöd mig evigt liv. Hade han inte lovat att vi kunde vara *fria*? Genom många misslyckanden och några få segrar har jag upptäckt att till och med den mest envisa synden kan rubbas. Vi *kan* få uppleva frihet från syndens makt, till och med från de synder som ligger i säkert förvar i själens sprickor.

Förr i tiden omgavs stora städer inte av en massa förorter så som de gör idag. Det var snarare så att alla stadens invånare levde inom de stora murar som skyddade staden från yttre fiender. Fienden brukade ofta fokusera sina attacker på den svagaste delen av muren, för att på så sätt kunna störta den. Gång på gång utnyttjade de samma svaghet – med enastående framgång. Hade det inte varit smart om stadens invånare byggde upp den skadade delen av muren som förberedelse inför nästa anfall? På samma sätt faller vi upprepade gånger för samma frestelser, utan att ha en konstruktiv strategi för att bygga upp vårt försvar. Vi accepterar misslyckanden som en del av livet och tänker att ”det är helt enkelt sådan jag är”.

Men Gud har en annan plan – och utifrån den planen har han gett oss ett budskap om befrielse och hopp. Det är sant att det inte finns några enkla mirakler. Framgång når vi varken direkt eller automatiskt. Smarta och enkla lösningar ger falska förhoppningar och de i sin tur föder besvikelse och otro. Att börja leva ut bibliska principer tar tid och kräver disciplin. Likväl kan vi göra stadiga framsteg. Till och med de syndiga vanor som du haft sedan länge kan ersättas med hälsosamma attityder och handlingar.

Seneca visste inte att hans önskan hade uppfyllts, att Gud har kommit ner från himlen för att befria oss från våra mest ihärdiga synder. I denna bok presenterar jag en ”steg-för-steg-plan” för hur man kan nå den frihet som Jesus Kristus har gett oss.

Om du inte redan har gjort det, vill jag uppmuntra dig att hitta en eller flera personer som gör den här resan tillsammans med dig. Du kommer att upptäcka att det inte finns något bättre stöd än andra troende som har kämpat eller som kämpar med samma problem som du, och som delar din längtan efter att leva på ett annat sätt. Bibeln säger att ”järn skärper järn, den ena människan den andra” (Ords 27:17).

Till stöd för dig i ditt arbete med boken finns några frågor i slutet av varje kapitel. De är till för att hjälpa dig att processa det du läst – antingen tillsammans med andra i en grupp, med en annan person eller på egen hand. Om du väljer att läsa igenom boken med minst en annan person kan du också ta hjälp av den korta diskussionsguide som finns i slutet av boken. Men även om du jobbar

igenom boken ensam kan några av principerna i guiden vara till hjälp för dig. Hur som helst, oavsett om du läser ensam eller tillsammans med någon annan är det spännande att få utforska denna väg till frihet tillsammans med dig och jag ber att det du läser ska föra med sig en äkta förändring i ditt liv.

Jag föreslår att du bara läser ett kapitel om dagen och att du funderar över och handlar utifrån det du lärt dig.

Om du är redo så börjar vi nu ...

Erwin W. Lutzer

Kapitel 1

Varför möter vi så många frestelser?

*Så länge vi lever i våra dödliga kroppar,
kommer vi aldrig att växa ifrån frestelser.*

”Varför är sexlusten en så stark drift?” frågade Taylor. Skulden som tyngde honom var förödande. Han hade begått en sexuell synd. ”Hur ska jag kunna lita på mig själv? Jag vill inte leva med synden. Jag lovade mig själv att jag inte skulle göra det, men nu har jag gjort det *igen*.”

En kvinna som hade försökt sluta röka – men alltid misslyckats (oavsett vilken ny metod hon använde) – frågade mig en gång varför hon inte kunde sluta röka hur mycket hon än försökte och trots att hon bad, överlät sig till Gud och läste Bibeln.

Jag har hört liknande frågor ställas av alkoholister och sexmissbrukare som hela tiden hamnar i samma destruktiva mönster, oavsett hur många gånger de tidigare tagit sig ur dem.

Deras frågor förtjänar svar. Varför har frestelsen en så envis och stark dragningskraft på oss? Varför anpassar inte Gud frestelserna så att det blir lättare för oss att stå emot?

Frestelser kan vara väldigt starka och ihållande, oavsett om det handlar om att försöka gå ner i vikt eller om kampen mot alkohol och sexmissbruk. Det kristna livet verkar ibland onödigt svårt. Visst måste väl Gud – han som har all makt och auktoritet – kunna göra livet enklare för oss som älskar honom? När det finns så många troende som faller för olika synder, och ofta med förfärliga följder, varför väljer Gud inte bara att ligga ett steg före och jämna vägen för

oss? Om detta är saker du grubblar över tycker jag att du ska fundera över följande förslag:

Djävulen satt ur spel?

Det är sant – Gud hade kunnat förinta djävulen. Om han hade gjort det när han skapade jorden, hade chansen till att börja med varit större att Adam och Eva inte hade fått hela mänskligheten att störta rakt ner i synd. Då hade våra första förfäder antagligen lytt Gud utan att ens stanna upp och fundera över om de skulle smaka på den förbjudna frukten eller ej.

Under förutsättning att Adam och Eva hade samma fria vilja som vi har i dag, varför gav Gud dem inte möjligheten att göra ett val som inte påverkades utifrån? Ormen var vacker och verkade ha auktoritet när han talade och han gav löften om ett bättre liv. Så vitt vi vet hade Adam och Eva inte fått kunskap om ormens existens och de var därför ganska oförberedda på detta plötsliga möte. Om ormen inte hade fått vara i lustgården hade Adam och Eva varit mer benägna att lyda Gud. Då hade de kanske valt att inte äta frukten från det förbjudna trädet.

Djävulens närvaro i lustgården och hans verk på jorden får vågskålen att tippa över till fördel för ondskan så att vi väljer den. Jag menar inte att vi är tvungna att följa hans dåliga förslag, men om han inte hade funnits bland oss hade det varit lättare att stå emot frestelser.

Det råder ingen tvekan om att mycket av världens ondskas, inklusive vår egen personliga kamp, kan härledas till osynliga andemakers inblandning. Om Gud skulle utrota djävulen, eller i alla fall begränsa honom till helvetet, skulle vi kunna ta enorma steg framåt i vår vandring med Gud. Inga fler ”ett-steg-framåt-två-steg-bakåt-kretslopp”! Vår kamp med frestelsen skulle minimeras och vi skulle ha lättare att stå emot syndens lockelser.

Så varför utrotar Gud inte helt enkelt djävulen?

Dämpade begär?

Ett annat förslag på hur våra dagliga misslyckanden som kristna kunde minimeras, är att Gud trubbade av frestelsens pilar som plågar oss från insidan. Jakob skrev: ”Var och en som frestas dras och lockas av sitt eget begär” (Jak 1:14). Kunde inte Gud ha dämpat våra begär så att det blev lättare att välja renhet? Visst skulle han kunna hjälpa oss att känna oss lite mindre frestade? Bara så pass mycket att chansen att segra över synden ökade och vi därigenom ärade vår Frälsare mer.

Vi har alla hört någon säga: ”Jag kan inte fatta att jag gör som jag gör. Det jag vill, det gör jag inte, men det jag hatar, det gör jag” (Rom 7:15). Reformatorn John Knox skrev dessa ord inte långt före sin död:

Nu, efter många utkämpade strider, finner jag inget annat i mig själv än fåfänga och fördärv. För jag försummar stillheten, blir otålig när jag får problem och tenderar att tappa modet. Högmod och ärelystnad plågar mig å ena sidan, begär och elakhet stör mig å andra. För att fatta mig kort, Herre, allt det som köttet älskar förtränger nästan din helige Andes verk.

Om denne man, som levde så nära Gud, fick utkämpa sådana strider, finns det då något hopp för resten av oss? Gud skulle kunna göra det enklare för oss, men han har valt att inte göra det.

Förändrade omständigheter?

Även om Gud inte bannlyser djävulen eller försvagar våra begär skulle han väl kunna leda oss bort från platser som innebär frestelse för oss? Då skulle vi skyddas från de omständigheter som driver oss att synda.

Kung David syndade med Batseba eftersom hon råkade ta ett bad medan han låg och vilade på grannhusets tak. Skulle inte hela den röran ha kunnat undvikas om Gud helt enkelt hade gjort så att hon tog sitt bad två timmar tidi-

gare, eller en timme senare? Visst måste en allsmäktig Gud kunna ändra om i människors – hans förgängliga skapelsers – scheman?

Syndade inte Akan eftersom han såg en av babyloniernas mantlar ligga oövervakad efter belägringen av Jeriko? Ljög inte Abraham eftersom det rädde svält i landet och han fruktade för sitt liv? Berättade inte Simson om hemligheten bakom sin styrka därför att han var attraherad av den förtjusande Delila?

Uppenbarligen skyddar Gud oss inte från omständigheter som gör oss sårbara för synden. Kom ihåg att det var den helige Ande som ledde Jesus ut i öknen för att han skulle frestas av djävulen. Jesus lärde sina lärjungar att be: ”För oss inte in i frestelse, utan fräls oss från det onda” (Matt 6:13). Vi måste medge att Gud ibland leder oss in i situationer som stimulerar våra syndiga begär, men det betyder inte att Gud leder oss att synda. Han frestar oss inte heller på samma sätt som djävulen gör. Snarare är det så att vi vid sådana tillfällen måste luta oss mot Gud och be honom rädda oss, eftersom vi inte kan rädda oss själva.

Vi måste luta oss mot Gud och be honom rädda oss, eftersom vi inte kan rädda oss själva.

Jakob skrev: ”Ingen som blir frestad ska säga: ’Det är Gud som frestar mig.’ Gud frestas inte av det onda och frestar inte heller någon” (Jak 1:13). Vi kan inte skylla våra handlingar på Gud. Om vi syndar är det på grund av vår syndiga natur, och därför är det vi själva som är ansvariga. Men Gud prövar oss, och prövningarna innebär ofta en frestelse. Ibland hamnar vi oavsiktligt i situationer som stimulerar oss att synda.

Tänk dig en gift kvinna som efter att ha sprungit på en gammal pojkvän inser att hon fortfarande älskar honom. Som en följd börjar hon tänka att hon gift sig med fel man och känner sig instängd. Hon börjar ställa sig frågan: ”Varför tillät Gud oss att träffas igen, när han vet att jag är så svag?”

Eller tänk dig en kvinna som vid tolv års ålder tvingades in i en sexuell relation med en äldre man och sedan dess kämpat med homosexuella tankar och handlingar. Upplevelsen i hennes barndom satte fart på en lång kamp mot sexuella frestelser. Kunde Gud inte ha skyddat henne från den händelsen?