

## Öva dig i gudsfruktan

**Nyckelverser:** *"Träna dig i gudsfruktan, ty kroppslig träning har endast liten nytta, men gudsfruktan är nyttig till allt, eftersom den har ett löfte för det nuvarande livet och också för det kommande."*  
**1 Timoteus 4:7,8**

**Utvalda bibelverser:**  
**1 Timoteusbrevet 4:7-16**

I Paulus första brev till Timoteus kallar aposteln honom "min egen son i tron" (1 Timoteus 1:1,2). Det finns tecken på att Timoteus saknade självförtroende när Paulus först kallade honom till tjänsten. Aposteln påminde honom därefter om den tro som hans mor och mormor hade visat, och att han inte skulle underkasta sig "rädslans ande" (2 Timoteus 1:5-7). Vid ett annat tillfälle bad Paulus korintierna att inte skrämma Timoteus när han besökte dem, vilket visar att han var medveten om hans möjliga osäkerhet (1 Korintierbrevet 16:10). I vårt utvalda bibelställe uppmanar aposteln Timoteus: "Låt ingen se ner på dig för att du är ung" (1 Timoteusbrevet 4:12). Även om Paulus uppmuntran till Timoteus är personlig till sin natur, kan den tillämpas på varje medlem i församlingen.

I våra nyckelverser uppmuntrar Paulus Timoteus att överväga kontrasten mellan kroppslig träning och gudsfruktan. En översättning lyder: "Kroppslig träning har ett visst värde, men gudsfruktan har

värde för alla saker och ger löften för både det nuvarande livet och det kommande livet.” Många studier har visat de psykologiska fördelarna med träning, inklusive minskade symptom på både depression och ångest, minskade stressnivåer och ökad självkänsla och självförtroende. Paulus avfärdar inte fysisk träning som slöseri med tid, utan berömmar den som något värdefullt. På ett annat ställe säger aposteln att vår kropp är den Helige Andes tempel, given av Gud och köpt med Kristi dyrbara blod. Vi bör därför ära Gud genom att hålla oss i form för hans tjänst. 1 Korintierbrevet 6:19,20

Efter att ha erkänt det praktiska värdet av fysisk träning betonar Paulus omedelbart överlägsenheten i att utöva ”gudsfruktan”. Han påminner Timoteus om hans pastorala skyldigheter, inte för att han har glömt eller försummat att fullgöra dem, utan för att uppmuntra honom att fortsätta på detta sätt. Han uppmanar Timoteus att instruera församlingen att avvisa och förkasta alla profana och mytiska läror och uppmana till utövande av sann gudsfruktan. Han ska uppmuntra bröderna att erkänna Guds trofasthet och se det gudomliga budskapets godtagbarhet. Timoteus ska påminna de troende om privilegiet att arbeta och lida smälek för Kristi skull. Han ska lära dem att ”förlita sig på den levande Guden, som är alla människors Frälsare”. 1 Timoteusbrevet 4:7-10

Paulus säger till den unge Timoteus att han ska ”vara ett föredöme för de troende” (1 Timoteusbrevet 4:12). Hans ord, uppförande, kärlek, anda, tro och renhet ska vara ett föredöme, inte bara när han talar offentligt, utan också i sina dagliga sysslor. Ett sådant föredöme måste börja inifrån, i hans hjärta och sinne. Då ska hans kristna karaktärs inre nåd

manifesteras utåt i hans tal, uppförande och handlingar. Paulus avslutar sin uppmaning till Timoteus med att säga: "Tills jag kommer, ägna dig åt läsning, ... åt läran. Försumma inte den gåva som finns i dig, ... Meditera över dessa saker; ägna dig helt åt dem." 1 Timoteus 4:13-15

Varje kristens kallelse och trofasthet vilar på principerna om "rättfärdighet och sann helighet" (Efesierbrevet 4:24). De troende uppmanas att återspegla Guds karaktär: "Liksom han som har kallat er är helig, så ska också ni vara heliga i allt ert leverne." 1 Petrusbrevet 1:15