



# 5: Tilbedelse har et uttrykk

Som jeg allerede har nevnt, er tilbedelse å gi Gud verdi, og prisen på tilbedelsen gjenspeiler hvor høyt vi verdsetter ham. Tilbedelse kommer synlig til uttrykk. Jeg synes forfatteren og lovsangslederen ved Gateway Church, Zach Neese, forklarer det så fint. Han sier: "Tilbedelse er kjærlighet som uttrykkes på Guds måte."

Den unnskyldningen jeg ofte får servert når noen ikke føler for å delta i lovsangen, er at "Gud ser hjertet mitt". Og det gjør han så absolutt! Det er der tilbedelsen begynner, men den skal ikke slutte der. Tilbedelse og lovsang er uttrykksformer. Over 55 % av kommunikasjonen mellom oss mennesker skjer gjennom kroppsspråket, så burde vi ikke bruke kroppen også når vi kommuniserer vår kjærlighet til Gud?

Hvis noen sier noe fint til deg, men ansiktsuttrykket eller kroppsspråket signaliserer noe annet, da kan det være vanskelig å tro på det som blir sagt, eller ta det alvorlig. Når vi tilber Gud med ord, hvordan kommer de ordene rent fysisk til uttrykk?

I Romerne 12,1 oppfordres vi til å bære kroppene våre fram for Gud som en åndelig gudstjeneste.

*"Derfor formaner jeg dere ved Guds barmhjertighet, søsken: Bær kroppen fram som et levende og hellig offer til glede for Gud. Det skal være deres åndelige gudstjeneste."*

Mange argumenterer med at de ikke er komfortable med å bruke kroppen i tilbedelsen, og at de bare kan sitte og tilbe Gud i hjertet. Tilbedelse begynner kanskje i hjertet, men det må komme til uttrykk på et eller annet vis. Tro uten gjerninger er en død tro. Tilbedelse uten kjærlighet er død tilbedelse. Kjærlighet uten uttrykk og lydighet er død kjærlighet.

Tenk på hvordan dette ser ut i mellommenneskelige relasjoner. For et barn er det utrolig viktig å få klemmer, kyss og bekræftende ord fra foreldrene for at det skal føle seg elsket. Og en ektefelle trenger ikke bare å høre løfter som blir avgitt på bryllupsdagen, men se ulike uttrykk for kjærlighet hver eneste dag. Slik er det også med Gud. Gud er ikke et energifelt høyt oppe på himmelen. Han er en person. Han er vår Far, og han lengter etter å se fysiske uttrykk for vår kjærlighet til ham.

Det handler ikke bare om å bruke kroppen i lovsangen. Det er fullt mulig å bevege seg uten at hjertet er rettet mot Gud i det hele tatt. Det er også mulig å synge ord med munnen som ånden din ikke kobler seg på, slik at det bare blir tomme ord. Vi kan synge sanger som "Jeg vil gi deg alt" uten egentlig å tenke over hva ordene betyr, og når gudstjenesten er over, fortsetter vi å leve livet for oss selv.

## VÅRT TREDELTE VESEN

Jeg tror ikke vi alltid forstår hvor tett sammenknyttet ånden, sjelen og kroppen vår er. Gud vil at vi skal bruke alle tre i tilbedelsen. Jesus sier at det største budet er å elske Gud av hele sitt hjerte, hele sin sjel, hele sitt sinn og av all sin kraft.<sup>1</sup> For å gjøre det må vi bruke alle de tre delene av oss selv i tilbedelsen.

Vi er skapt som tredelte vesener, akkurat som vår Skaper. Gud er både Far i himmelen, Sønnen som ikledde seg en menneskelig skikkelse, og Den Hellige Ånd som lever i oss. Allikevel er Gud én. Du er både en kropp, en sjel og en ånd, samtidig som du er én person. Vi vet at kroppen er et tempel for Den Hellige Ånd, og det er den fysiske skikkelsen vår. Jeg tror sjelen bærer følelsene og tankene våre, mens ånden bærer viljen vår og leder sjelen og kroppen til det de skal gjøre. Når Den Hellige Ånd bor i oss, leder han vår egen ånd. Vi kan ikke se sjelen eller ånden vår, men vi kan se kroppen. Kroppen er et fysisk uttrykk for det som er på innsiden.

---

<sup>1</sup>Mark 12,30



Dette fysiske uttrykket er viktig for Gud. Joda, Gud ser hjertet ditt. Men det fysiske uttrykket for kjærlighet er så viktig fordi han vet hvor viktig det er for oss. Bare tenk på det – Gud tok på seg et fysisk uttrykk for kjærlighet ved å ikle seg en kropp og vise oss kjærlighet i form av Jesus. Hvis han ikke hadde gjort det, ville vi aldri fått erfare Gud som person. Før Jesus kom, var Guds forhold til menneskene mye fjernere. Det var bare en utvalgt gruppe av prester og profeter som kunne oppleve Guds nærvær i tabernakelet og formidle Guds vesen til folket. I dag kan alle kristne få et personlig møte med Gud takket være det fysiske uttrykket for kjærlighet som Gud viste oss i en fysisk kropp gjennom Jesu Kristi liv, død og oppstandelse. Burde vi ikke da bære frem kroppene våre til ham som en tilbedelseshandling?

### **TIL LOVSANGSLEDERE OG LOVSANGSTEAM:**

*Som lovsangsledere og lovsangsteam er dere forbilder på hvordan tilbedelse kan se ut i gudstjenesten. Dere kan gi andre frihet eller begrense dem i uttrykksformen alt etter hvordan dere selv uttrykker tilbedelse. Dere leder ikke bare gjennom musikken, men også med kroppene deres. Jeg vil oppfordre dere til å tenke over hvordan kroppsspråket deres påvirker atmosfæren i rommet når dere leder lovsang. La kroppen uttrykke ordene dere synger, og la ordene "bli kjøtt". Det virker litt rart om du synger om glede samtidig som det ser ut som du kjeder deg. Eller synger om Guds kjærlighet med et sint uttrykk i ansiktet. Jeg sier dette fordi jeg har vært vitne til det mange ganger. Jeg vil oppfordre deg til å snakke med noen du stoler på, og be dem om å fortelle deg hva kroppsspråket ditt kommuniserer under lovsangen. Det er ikke sikkert du er klar over ditt eget kroppsspråk, selv om du er dypt engasjert i lovsangen. Noen mener det ikke burde ha noe å si hvordan man fremstår, så lenge hjertet er med. Jeg har forståelse for det synspunktet, men som leder må du være bevisst på hvordan du leder forsamlingen. Andre kan ikke se hjertet ditt eller ånden din, men de kan se kroppen din. Du er en lovsangsleder, og det betyr at du først og fremst er en tilbeder som tjener og gleder Gud, men du skal samtidig tjene andre gjennom å lede dem.*

*Bruk litt tid på å tenke gjennom spørsmålene nedenfor, og del deretter tankene dine med resten av gruppen.*

## Spørsmål til refleksjon og samtale:

1. Hva tenker du når du hører at tilbedelse er å uttrykke kjærlighet? Tenk over hvordan du selv gir uttrykk for tilbedelse. Hvordan ser det ut?
2. Tenk på avsnittet om å tilbe med hele seg. Hva tror du det innebærer å tilbe med ånden, sjelen og kroppen? Hvordan kommer hver enkelt del til uttrykk i tilbedelse?

### 3. TIL LOVSANGSLEDERE OG LOVSANGSTEAM:

*På hvilken måte bruker dere kroppsspråket for å lede andre i tilbedelse? Hvis du går gjennom denne boken sammen med lovsangsteamet ditt, hvordan gir dere i fellesskap uttrykk for tilbedelse? Snakk sammen i teamet om dette, og sett ord på hver andres styrker og svakheter. Hva er dere flinke til, og hva kan bli bedre? Hvis du leser denne boken på egen hånd, an du snakke med noen du stoler på, og spørre hva kroppsspråket ditt uttrykker under lovsangen.*

## Oppgave:

Sett på litt lovsangsmusikk og begynn å lovprise Gud.  
Vær oppmerksom på de tre ulike delene av ditt eget vesen.  
Øv deg på å bruke ånden, sjelen og kroppen din i tilbedelsen.