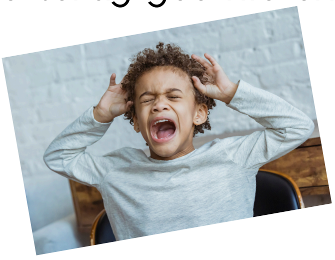
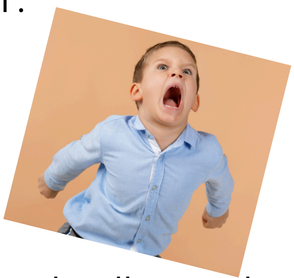
Selfbeheersing – vrug van die Gees

Wat is selfbeheersing en hoekom moet ons dit hê?

Het dit al gebeur met jou dat jy so kwaad raak dat jy iets wil slaan of breek of sommer net skree?

Ek dink dit het al met almal gebeur. Jy voel dalk daar is te veel goed wat nou gebeur en jy kan nie nog iets op jou vat nie. Of iemand wil net nie stil bly en vir jou 'n kans gee om te praat nie. Dalk het iemand iets by jou gevat en hulle wil dit nie terug gee nie en dit maak jou wil ontplof.

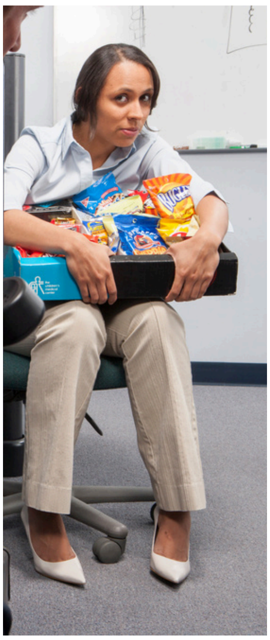




Dit is van die tye waar selfbeheersing moet gebruik word.

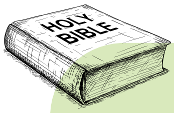
Is om kwaad te raak die enigste plek waar mens selfbeheersing moet gebruik?

Daar is baie ander plekke waar ons selfbeheersing moet gebruik. Dit kan wees met screen time, tik-tok, verkeerde en te veel kosse eet, alkohol of dwelms, lelike taal gebruik. In alles daai moet ons selfbeheersing gebruik. Die duiwel kom met die goed wat ons die maklikste voor val en dan moet ons se nee, en selfbeheersing gebruik.



Selfbeheersing – vrug van die Gees

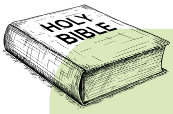
Wat se die bybel?



SPREUKE 16:32 AFR53

Die lankmoedige is beter as 'n held; en hy wat sy gees beheers, as een wat 'n stad inneem.

Kom ons kyk biejtjie hoe se die boodskap vertaling dit:



Spreuke 16:32 DB

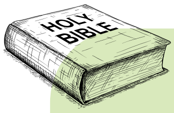
Wie sy humeur kan beteuel, is sterker as die sterkste mens. Wie sy drange en emosies kan beheer, is magtiger as baie magtiges.
DB: Die Boodskap

As ek nou die bybel reg verstaan lyk dit vir my om selfbeheersing toe te pas maak jou beter as 'n held. Hoekom dink jy se die bybel dit?

Het jy al gevoel hoe dit voel as iemand op jou so tekere gaan?

Dit is nie baie lekker as iemand stoom afblaas op jou nie nê. Dit maak mens se hart glad nie lekker voel nie. Dan dra mens daai gevoel daai dag verder in jou hartjie en glo dit of nie iewers in die dag pak jy op iemand anders af. Dit is 'n bose kringloop.

Hoor gou wat se die bybel van mense wat nie hulle self kan beheer nie.



SPREUKE 25:28 AFR53

'n Afgebreekte stad sonder muur, so is 'n man wat sy gees nie kan inhou nie.

AFR53: Afrikaans 1933/1953

Kom ons skets gou ‘n prentjie.. ‘n afgebreekte stad sonder ‘n muur.

Hoe moet dit lyk en voel as jou stad aangeval is en al die geboue is aangeval. Daar is nie deure nie, die vensters is gebreek. Die aanvallers het alles in die huise wat hulle wou he gesteel.

Ek reken daai mense moet hartseer en stukkend voel. Wonder hoe hulle weer alles gaan reg kry en opbou.
Wat gebeur as ‘n stad nie ‘n muur het nie?
As ‘n stad nie ‘n muur het nie kan enige iemand sommer net daar in loop en doen wat hulle wil.

Nou die woord se ‘n man wat nie sy gees kan inhou nie is soos ‘n afgebreekte stad sonder ‘n muur.

Hoe is 'n mens dan soos 'n stad?

God het vir ons al die tools gegee wat ons nodig het om staande te bly teen die aanvalle van die vyand. Hy het vir ons die coolste armour gegee wat ons kan gebruik. Hy het ons baie spesiaal gemaak.

As ons iets doen (soos nie selfbeheersing toepas nie) dan maak ons 'n swak plek in ons muur waar die duiwel dan sommer net kan kom en ons aanval soos hy wil.

Nou hoe keer ons dat dit gebeur?

Die eerste stappie is om altyd naby aan Jesus te bly. Om elke dag in sy woord (die bybel) te lees wat Hy vir ons vertel en om elke dag met Hom te praat (bid).

Ons is mens en ons lewe in die wêreld en die wêreld is 'n sondige plek. God het geweet dat ons mens maar swak is en dit is hoekom Hy vir Jesus gestuur het.

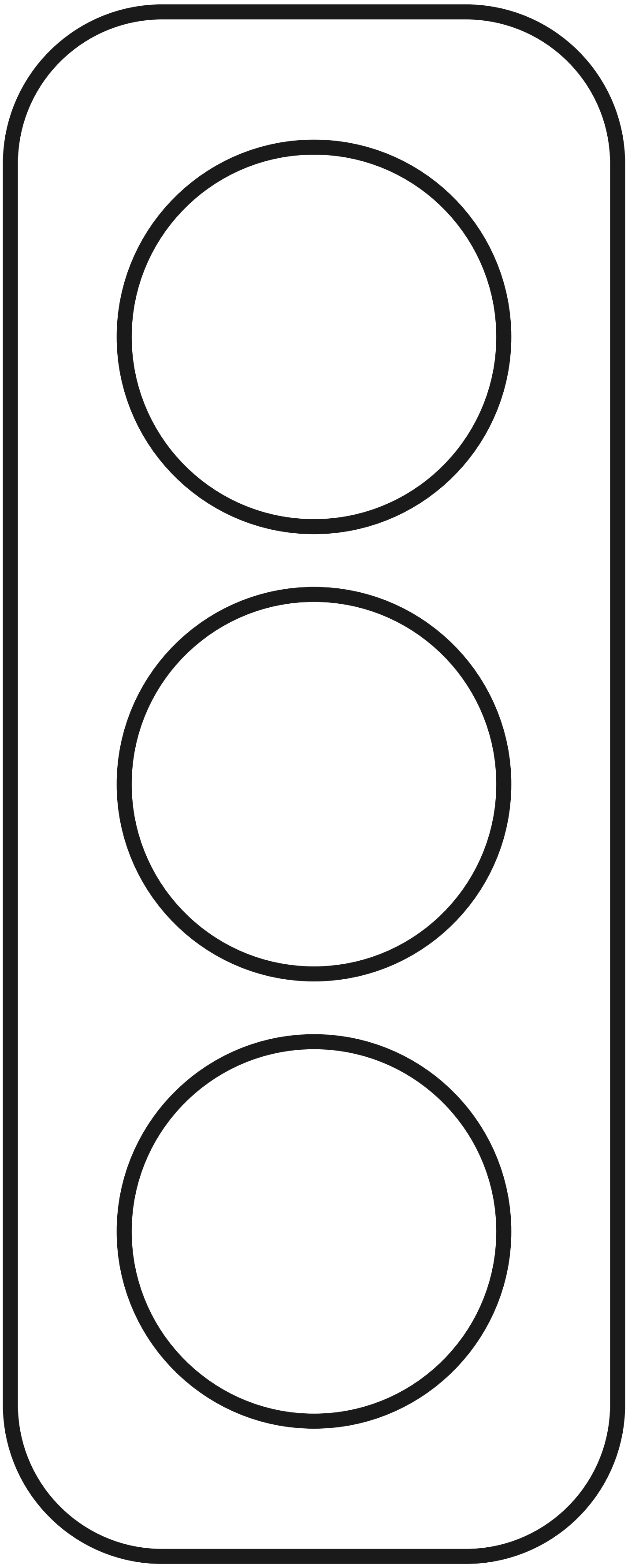
Wanneer dit gebeur dat ons nie reggekry het om ons self te beheer nie kan ons net na die Vader toe gaan en Hom vra om ons te vergewe en ons te help. Ons moet dan werk aan dit wat ons nie reggekry het nie. Die beste manier is om die oomblik wat jy voel jy nie jouself kan beheer nie (in watter omstandighede ook) jou ogies styf toe te maak en vir Jesus te vra om jou te help en jou te lei.

Kom ons bid:

Abba Vader, ek kom na U toe in die naam van Jesus. Dankie dat ek na U toe kan kom met enigiets en alles.
Vader, ek het 'n glipsie gemaak en nie myself beheer toe ek moes nie, ek voel baie sleg hieroor en vra dat U my sal vergewe. Heilige Gees lei my asb en leer my dat ek nie weer in hierdie trap sal val nie. Dankie Vader dat wanneer ek na U toe kom U my dadelik vergewe en my sonde bedek en nie weer dit sien nie.

Amen

Beoefen Selfbeheersing



STOP

DINK

DOEN

Print hierdie blad op harder karton en sny uit met 'n messie op die legkaart lyne.

Kopkrapper

Die woord se dat Jesus vir ons sondes gesterf het en alles op Hom geneem het in daardie tyd van Sy dood. Dit se vir my dat Jesus weet hoe dit voel en al het Hy nie sonde gehad nie was hy ook deur alles waardeur ons gaan.

Kom ons gaan kyk bietjie waar Jesus beproef was met selfbeheersing.

In Lukas 4 sal ons al die antwoorde kry vir hierdie kopkrappers.

1. Wat was die eerste ding waarmee die duiwel vir Jesus versoek het?

2. Hoekom het Jesus hom geantwoord soos Hy hom geantwoord het op hierdie versoeking?

3. Die duiwel het Hom versoek deur wat te gebuik?

Kopkrapper Antwoord blad

Die woord se dat Jesus vir ons sondes gesterf het en alles op Hom geneem het in daardie tyd van Sy dood. Dit se vir my dat Jesus weet hoe dit voel en al het Hy nie sonde gehad nie was hy ook deur alles waardeur ons gaan.

Kom ons gaan kyk bietjie waar Jesus beproef was met selfbeheersing.

In Lukas 4 sal ons al die antwoorde kry vir hierdie kopkrappers.

1. Wat was die eerste ding waarmee die duiwel vir Jesus versoek het?

Hy was versoek met kos, om die klippe in brood te verander.

2. Hoekom het Jesus hom geantwoord soos Hy hom geantwoord het op hierdie versoeking?

Want al eet ons brood / kos versterk dit net ons liggaam ons moet die bybel lees (woord van God) om ons gees te versterk sodat ons liggaam siel en gees kan lewend wees.

3. Die duiwel het Hom versoek deur wat te gebuik?

Hy was versoek met skrif verse uit die bybel.

Die duiwel het regtig vir Jesus versoek met alles wat mense versoek mee word. Kos as jy honger is, rykdom, invincability.

Jesus het die vyand weerstaan deur ook die woord van God te gebruik, dit is hoekom dit so belangrik is om Sy woord in jou hart te bere en dit reg te gebruik.