

De vrucht van de Geest is: Zelfbeheersing

'Iemand die zichzelf niet in de hand heeft, is als een stad zonder beschermende muur.'

Spreuken 25:28 (HTB)

Zelfbeheersing word zichtbaar in het overwinnen van slechte gewoonten, zondige neigingen en begeerten. Jezus is ons voorbeeld, Hij verlangt van ons dat wij onze eigen begeerten aan het kruis nagelen, onze oude mens achterlaten en de nieuwe mens aantrekken.

Zelfbeheersing is nodig om liefdevol, geduldig en zachtmoedig te kunnen omgaan met de ander en jezelf. Gods Geest woont in ons en wil ons helpen om onze eigen begeerten te beheersen en verleidingen te weerstaan om zo echt in de vrijheid te kunnen leven die onze Vader ons zo gunt.

Samen lezen:

- Matteüs 4:1-11
- 1 Korintiërs 6:12
- 1 Korintiërs 9:24-27
- 2 Korintiërs 10:3-5
- Titus 2:11-13
- 2 Petrus 1:5-8

Om te luisteren/zingen:

- De wedloop – OPW 564
- Psalm 119:23
- Jezus alles geef ik U – OPW 582

Samen delen:

- Wat spreekt je aan in de genoemde bijbelteksten en wat niet?
- Geef je zelfbeheersing een cijfer tussen 0 en 5 en leg uit waarom.
- Op welke momenten word jou zelfbeheersing op de proef gesteld?
- Ken je iemand die veel discipline en/of zelfbeheersing heeft, wat kun je van diegene leren?
- Kies een bijbeltekst die je aanspreekt en je kan blijven herinneren om je te oefenen in zelfbeheersing, deel deze tekst met elkaar en schrijf deze op. Plaats de tekst op een plek waar je het vaak ziet. (Bijv. koelkast, WC, voordeur)
- Bespreek met elkaar waarin je specifiek zou kunnen oefenen in zelfbeheersing en discipline in je dagelijks leven. (Minder op je telefoon, - tv kijken, - snoepen, meer bewegen etc.)

Samen eten:

- Terugblik: Is het gelukt met de boodschappenactie of de zomerpakket actie? Maak concrete afspraken als dit nog niet gelukt is.
- Neem de tijd om te bespreken wat je meeneemt uit de verdieping in de vruchten van de Geest. Vier de groei met iets lekkers en wacht met eten totdat iedereen iets heeft!

Instructie gespreksleider:

- Bespreek de vragen en probeer tot concrete ideeën/afspraken te komen waar je later nog eens op terug kunt komen met elkaar om zo elkaar te stimuleren en aan te moedigen.
- Zorg voor kaartjes/papiertjes waarop de bijbeltekst kan worden geschreven.
- Doe met de kinderen een 'marshmallow test' om ze zo iets te leren over wat zelfbeheersing inhoudt. Geef ze een spekje en zeg dat ze of kunnen wachten totdat je weer terugkomt, dan krijgen ze er nog een, of dat ze het kunnen opeten, ze moeten blijven zitten tot je terugkomt. Bespreek of ze konden wachten waarom wel of niet.
- Voor stellen: Lees met elkaar 1 Korintiërs 7:1-5 en bespreek met elkaar hoe zelfbeheersing vorm krijgt binnen jullie huwelijk maar ook hoe je samen met God leeft en waar jullie als stel in zouden willen groeien. Ga samen in gebed.