

## Bijbelstudie Discipelschap deel 6

### Het karakter van een discipel 5: Zelfbeheersing

*Zoals een opengebroken stad zonder muur, zo is een man die zijn geest niet in bedwang houdt.  
(Spreuken 25:28)*



Vandaag gaan we verder met onze studie over het karakter van een discipel van Jezus. Hoe ziet een leerling van Jezus er nu eigenlijk uit? We hebben de afgelopen keren gekeken naar een aantal aspecten van dat karakter die door Paulus genoemd worden in Galaten 5:22 waar hij spreekt over de vrucht van de Geest. Die opsomming brengt ons vandaag bij karaktereigenschap: zelfbeheersing.

Niet het makkelijkste om te leren. Bekend is het verhaal van een groepje kleuters. Juf moet het lokaal verlaten en zet vlak voor vertrek een schaal snoep op tafel met de opdracht dat de kinderen er niet aan mogen zitten. Wanneer juf even later terug komt is het snoep op maar wanneer Juf vraagt is er geen kind die een snoepje heeft gehad 😊

Leuk verhaaltje maar hoe zit het met jou en mij? Hoe scoren wij op de schaal van zelfbeheersing? Lees de onderstaande situaties eens goed door en antwoord eerlijk: hoe groot is de kans dat jij op een goede, verantwoordelijke wijze reageert? Zet een kruisje bij het percentage van je keuze:

situatie	0%	25%	50%	75%	100%
Je bent op dieet en hebt je voorgenomen om nu echt minder te snoepen. Als je vriend(in) op bezoek komt heeft hij/zij gebak meegenomen voor bij de koffie. Het is je lievelingstaart en er wordt een dik stuk voor je afgesneden. Lukt het je om dit af te slaan?					
Je zit in de auto en bent op weg naar een belangrijke afspraak. Dan wordt het ineens drukker en drukker, je gaat steeds langzamer...file. Je komt nu zeker te laat, de auto achter je knippert zijn lichten en toetert ongeduldig. Blijf jij wel kalm?					
Je hebt je voorgenomen om 's morgen voor je school/werk eerder op te staan om "stille tijd" te houden. Je wekker gaat, je ligt nog zo lekker warm. Het is nog vroeg en donker. Hoe groot is de kans dat je toch uit bed komt?					

Een van je bekenden heeft een wat bijzondere foto op social media geplaatst. Iedereen gaat erop los in de reacties. De meest wrede grappen worden gemaakt. Hoe groot is de kans dat je "voor de lol" mee doet?					
Je moest nog even snel een boodschap halen. De winkel is enorm druk, mensen houden geen afstand, dragen hun mondkapjes niet goed en lopen je voor de voeten. Ook bij de kassa's lange rijen. De mensen voor je nemen ook ruim de tijd, het gaat tergend langzaam en de kassa scant niet goed. Al drie keer moest er gewacht worden omdat elders de prijs opgezocht moest worden. Hoe groot is de kans dat je kalm blijft?					

Zelfbeheersing is een belangrijke karakter eigenschap in het leven van een discipel van Jezus. We hebben in dit bovenstaande "testje" even gekeken hoe het er bij jou voorstaat en nu gaan we dan straks wat beter onderzoeken naar wat Gods Woord ons leert over zelfbeheersing.

Eerst even een andere vraag: Hoe zou jij "zelfbeheersing" omschrijven? Wat is volgens jou een goede definitie?




---



---



---

Het zelfstandig naamwoord (vrl.) egkrateia betekent 'zelfbeheersing, zelfdiscipline'. Het woord is afgeleid van het bijvoeglijk naamwoord egkratēs 'zich(zelf) beheersend'. Zelfbeheersing' is tegenover de bandeloosheid een kenmerk van de ware vrijheid, die de Geest ons schenkt. Dit woord is later wel geïnterpreteerd als hét kenmerk van een God waardig leven.

Het gaat over het leren beheersen van bijvoorbeeld je emotionele impulsen, je eetlust of je begeerten. Het is bedwang houden/ de baas zijn over hartstochten/verlangens en het weerstaan van verleidingen. Een mens die zichzelf kan beheersen is niet langer slaaf van allerlei impulsen die in hem opkomen maar is iemand die bedachtzaam en doelbewust kan reageren. Iemand die niet alleen oog heeft voor plezier en genot op de korte termijn maar iemand die met wijsheid keuzes kan maken en daarbij het oog ook gericht kan houden op het goede op langere termijn.

Lees 1 Petrus 2:19-25 eens aandachtig door. Op welke wijze laat Jezus hier zien dat Hij over zelfbeheersing beschikt? Wat zou er gebeuren als Jezus Zichzelf niet beheerst had?

---



---



---

Lees ook 1 Korinthe 9:24-27 eens door. Paulus maakt hier een vergelijking tussen gelovigen en atleten. Wat kunnen wij als gelovigen leren van atleten als het aankomt op zelfbeheersing denk je?

---



---



---

Als iemand tegen jou zegt dat wilskracht hetzelfde is als zelfbeheersing, wat zou dan jouw antwoord zijn?

---



---



---

Het Bijbelse antwoord is dat deze zaken zeker niet hetzelfde zijn. Ook laat de Bijbel zien dat wij mensen weinig waard zijn als het aan komt op wilskracht. Maar al te vaak blijken we slaven van onze verlangen en begeerten en lukt het ons niet om deze te beheersen. Dat is een belangrijk symptoom van zonde. De oplossing voor het groeien in zelfbeheersing ligt dan ook



niet in het nog harder proberen, nog meer wilskracht maar in een hart wat zich wil vernederen voor God! We hebben niet meer wilskracht nodig maar moeten onze "wil" overgeven aan

Koning Jezus. De Bijbelse oplossing voor het groeien in zelfbeheersing is niet om het "stuurwiel" van je leven nog steviger in handen te pakken maar om het over te geven aan een nieuwe stuurman: Gods Heilige Geest die in je woont!

In Efeze 5:18 staat: **En word niet dronken van wijn, waarin losbandigheid is, maar word vervuld met de Geest.** Waarom zet Paulus een leven door de Geest af tegen dronkenschap?

---



---

Omdat er een belangrijk verschil is. De realiteit is dat wanneer je teveel alcohol drinkt je dit zult gaan vernemen en dat op een zeker moment de alcohol "het overneemt" Je denkt niet meer helder na en verliest allerlei remmingen. Onder invloed van alcohol zijn er al veel verdrietige dingen gebeurt. Gods Geest werkt heel anders. Jazeker wil Hij ons leven vullen en ons leven leiden maar dat betekend niet dat we onszelf compleet verliezen, niet meer kunnen nadenken en alle grenzen vervagen. Gods Geest wil ons leven beheersen omdat God het goede met ons voorheeft. Hij wil ons opbouwen!

Een ander belangrijk verschil is dat om dronken te worden je behoorlijk te best moet doen om in redelijk korte tijd een bepaalde hoeveelheid drank te consumeren. Het vraagt een hele actieve houding. Het vervuld worden met de Geest werkt iets anders. Het is iets wat aan ons gedaan wordt: God schenkt Zijn Heilige Geest. Je moet er voor open staan, je mag erom vragen, je mag verlangen naar de heilzame werking van Gods Heilige Geest en dat is ook een goede houding om als Christen te hebben maar bedenk: God is degene die de Heilige Geest schenkt!  
Jij bent de ontvanger!

### **Belangrijk om hierbij te onthouden:**

Wanneer je tot geloof komt schenkt God je Zijn Heilige Geest (Romeinen 8:9) Of je dit nu wel of niet voelt is niet zo belangrijk. Het is deel van het leven als gelovige. Je hebt de Geest ontvangen, het gaat erom dat jij leert om je door de Geest te laten leiden/beheersen. Dat is het vervullen waar Paulus het over heeft.

Dat vervullen komt niet met een of andere speciale gebedsformule of in een soort trance door allerlei muziek. Het heeft te maken met keuzes en verlangens. Het gaat erom dat we in zaken van ons leven niet slechts luisteren naar eigen verlangens en verleidingen van buitenaf maar dat we luisteren naar de weg die de Geest wijst (Romeinen 8:14) Dat we Hem actief de controle geven. Wanneer we toch zondigen is het belangrijk om dat obstakel te belijden (zodat het wordt opgeruimd 2 Timotheüs 2:21) en Gods Geest ongehinderd Zijn werk kan doen in ons leven zoals Jezus zegt in Johannes

7:38-39.

**Discipelschap**

"SELF-CONTROL IS NOT CONTROL BY ONESELF THROUGH ONE'S OWN WILLPOWER BUT RATHER CONTROL OF ONE SELF THROUGH THE POWER OF THE HOLY SPIRIT."

Jerry Bridges

Het gaat er dus om dat we dagelijks de keuze maken om niet voor eigen kracht te gaan maar om te vertrouwen op Gods kracht.

In Hoofdstuk 3 van zijn brief heeft Jacobus het over “de zonden van de tong” In vers 8 maakt hij duidelijk dat geen mens dat kwaad kan bedwingen. Van alle terreinen waarop we onze zelfbeheersing verliezen is dat van het spreken toch wel het makkelijkste. Hoe snel zeggen we niet allemaal verkeerde woorden, overhaaste conclusies, bittere en harde woorden. Hoe snel breken we elkaar af met de woorden uit onze mond. Als er 1 levensterrein zichtbaar is waarop we Gods kracht nodig hebben dan is dat wel in ons spreken. Ik geef je een lijstje uit het Bijbelboek spreuken. Lees de teksten eens door en schrijf op wat het je leert over zelfbeheersing:

**Spreuken 10:19, 10:32, 11:9, 12:18, 12:22, 13:3, 16:23-24, 17:28, 21:23, 26:28 en 29:2**

---



---



---



---

**Om je te helpen nadenken over alternatieven hierbij een aantal vleselijke tegenover geestelijke manieren van spreken**

Vleselijke manier van spreken	Geestelijke manier van spreken
Halve Bijbelse waarheid doorgeven	<b>Gods beloften vertellen aan elkaar</b>
Ondankbaar mopperen	<b>Dank en waardering uitspreken</b>
Elkaar bekritisieren	<b>Elkaar opbouwen en bevestigen</b>
Opschepperij en grootspraak	<b>Nederig en bescheiden spreken</b>
Onoprechte vleierij	<b>Elkaar in liefde de waarheid zeggen</b>
Roddel en achterklap	<b>Met in plaats van over de ander praten</b>
Leugens verspreiden	<b>De waarheid spreken</b>
vloeken	<b>Loven en prijzen</b>
De ander kleineren	<b>De ander opbouwen</b>
Negativiteit of pessimisme verspreiden	<b>Hoop en vertrouwen in God doorgeven</b>
Continue aan het woord zijn	<b>Spreken is zilver, zwijgen is goud</b>
Ondoordacht doorpraten	<b>Enkele zorgvuldige rake woorden kiezen</b>

Zoals je ziet zijn er veel keuzes die je kunt maken. Dit was dan op gebied van het spreken maar zo wil Gods Geest ons leiden op alle terreinen van ons leven als we Hem daarvoor de gelegenheid geven.

Lees het vers aan het begin van onze studie nog eens door: **Spreuken 25:28**

Het beeld van een opengebroken stad zonder muur, zo wordt iemand omschreven die geen zelfbeheersing heeft. Wat vind je van het beeld wat gebruikt wordt in het licht van wat we vandaag besproken hebben? Kun jij er zelf iets mee, zegt het iets over jou of bepaalde terreinen in jouw leven?

---



---



---

Op welke gebieden vind jij het moeilijk om de controle uit handen te geven aan Gods Heilige Geest?

---



---



---

Wanneer we in ons leven weinig terug zien van de vrucht van de Geest is dat een teken dat we ons (te) weinig laten leiden door/vervullen met/beheersen door de Heilige Geest die in ons woont. Ben jij het daarmee eens? Waarom wel/niet?

---



---



---

Wat zou jij kunnen/willen doen om de Heilige Geest meer ruimte te geven in jouw leven?

---



---



---

welk verschil zou dat maken in je leven denk je? Wat zou er anders uit gaan zien?

---



---



---