

Je bent een mooi mens...

Hoe God je karakter vormt 10: zelfbeheersing
Galaten 5:16-25, 1 Korintiërs 9:24-27

GESPRESKSHANDREIKING

Met behulp van deze handreiking kun je zelf aan de slag met de inhoud van de preek of kun je als kleine groep een geloofsgesprek voeren. De gehouden preek is te lezen en te beluisteren op de site van de Fonteinkerk.

www.fonteinkerkhaarlem.nl/jebenteenmooimens

Zeven Bijbelwoorden over zelfbeheersing

(zoek ze op, schrijf ze over, prent ze in je hart)

1. Spreuken 16:32
2. Spreuken 25:28
3. Romeinen 8:4
4. 1 Korintiërs 6:12
5. 1 Korintiërs 7:5
6. 1 Korintiërs 9:27
7. 2 Petrus 1:6

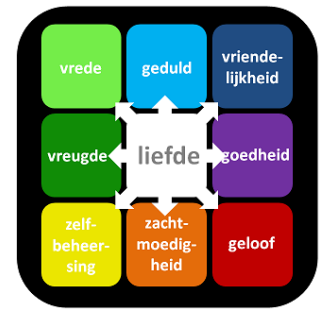
Om over na te denken

- 1) Beheersing 2) Beheerstheid 3) Controle 4) Controle over zichzelf 5) Discipline 6) Enkratie 7) Innerlijke controle 8) Zelfbedwang 9) Zelfcontrole
- Betekenissen van zelfbeheersing uit een woordenboek
- Sommige mensen laten zich door hun hartstocht meeslepen, anderen door hun zelfbeheersing. ■ C. Buddingh
- De mens is pas mens als hij tot zelfbeheersing in staat is en eigenlijk dan pas wanneer hij haar in de praktijk brengt. ■ Mahatma Gandhi
- Zelfrespect, zelfkennis, zelfbeheersing. Alleen deze drie geven het leven onovertreffelijke kracht. ■ Alfred Lord Tennyson
- Beter een geduldig mens dan een vechtjas, beter zelfbeheersing dan een stad veroveren. ■ Spreuken 16:23

Gespreksvragen n.a.v. de preek

1. Heb jij bewondering voor atleten en andere sporters (of musici) die tot grote prestaties komen? Waarom?

2. Wat zijn de verschillen tussen zelfbeheersing aan de ene kant en zelfexpressie aan de andere kant? Pas dat ook toe op je gebedsleven.
3. Zelfbeheersing is van groot belang omdat we allemaal last hebben van de zeven ondeugden: hoogmoed, afgunst, toorn, luiheid, gierigheid, gulzigheid en onkuisheid. Herken je dat?
4. Hoe verhouden het werk van de Geest en je eigen inspanning zich tot elkaar als het gaat om karaktervorming?
5. Wat zijn jouw weerstanden tegen zelfbeheersing en discipline als onmisbare voorwaarde voor een groeiend geestelijk leven?
6. Zoek de zeven Bijbelwoorden in het kader hiernaast op en lees ze een voor een hardop voor. Wat is de betekenis van deze uitspraken voor jou?
7. Praat door over enkele van de uitspraken onder 'Om over na te denken'.
8. Bespreek deze drie oefeningen rond zelfbeheersing:
 - Wees doelgericht
 - Schakel je lichaam in
 - Leef geestelijk



Ren als de atleet die wint.

✎

Paulus

Jos Douma
www.josdouma.nl

