SELFBEHEERSING IS ‘N MOET EN ‘N KAN

Gal 5:13-26

INLEIDING: **Koerantberig oor 'n ongeduldige persoon in 'n tou voor 'n kassiere** (lees) – snaaks omdat baie van ons seker ook al so gevoel het! Tog groot verleentheid veroorsaak en kon baie erger gevolge gehad het. Gestel iemand het ‘n wapen uitgeruk …
Dis maar een voorbeeld van die belangrikheid van SELFBEHEERSING, i.e. die vermoë “om jouself vas te vat” soos iemand dit beskryf het, om vir jouself grense te stel en daarby te hou.

DIT IS NIE MAKLIK NIE
Oor die algemeen **hou ons nie van** grense, om ingeperk te word nie. Die post-moderne mens het ‘n broertjie dood aan voorskriftelikheid. Elkeen wil sy/haar eie baas wees. Die **groot vraag** is: IS ons ons eie baas – of beheer ons gevoelens, of ons drange en begeertes, of groepsdruk ons?
Om jouself te beheer is glad nie so maklik nie. Thomas a Kempis het eeue gelede al gesê: *“Ek weet nie van ‘n groter stryd as om jouself te bedwing nie.”* En Aristoteles het al vC gesê: *“Die mens wat sy eie drange kan bedwing, is moediger as die wat baie vyande oorwin het. Die grootste oorwinning is die oorwinning oor jouself.”*
Pieter die Grote het bely: *“Ek het ‘n wêreldryk verower, maar kon nie daarin slaag om myself te oorwin nie.”*
Hoe vaar JY en ek daarmee?
Kom ons toets ons aan ‘n paar alledaagse situasies.

ALLEDAAGSE TOETSSITUASIES
Jy is dalk ‘n suikersiektelyer, of het cholesterol, of is oorgewig – hoe streng hou jy by jou dieet? Weet jy wanneer om op te hou wanneer jy alkohol gebruik? Hoekom het jy nog nie ophou rook nie, al weet jy hoe skadelik dit is?
Is jy kort van draad en sukkel jy om jou woede te beteuel? ‘n Mens kan nie altyd verhelp dat jy sekere emosies ervaar nie, maar jy moet die teuels styf vashou dat dit nie met jou op loop sit nie. Dit kan ook emosies van liefde wees vir iemand anders se vrou bv. Dit kan ook die begeerte na ‘n seksuele verhouding wees buite die huwelik.
Hoe beheersd is jy wanneer dit by inkopies kom? Daar is baie druk op die verbruiker om goed te koop wat ons nie regtig nodig het nie, om te probeer byhou by die bure. Skynbaar is dit een van die oorsake van die huidige finansiële krisis in die wrld dat mense bo hul vermoë spandeer het en skuld gemaak het wat hulle nie weer kan betaal nie. Hulle oë was groter as hul beursie.
Hoe reageer ons wanneer ander ons uittart? ‘n Mens sien soms op die rugbyveld sulke situasies en as die speler wat uitgelok word nie selfbeheersing toepas nie, kry hy kort voor lank ‘n geel of ‘n rooi kaart en die ander span lag in hulle mou! Wie sy selfbeheersing verloor, verloor. Jy is uiteindelik die een wat aan die pen ry, wat skande maak, verskoning moet vra.
Hoe gereeld gebeur dit dat jy jou mond verby praat? Waaroor kry jy die meeste kere agterna spyt: Oor goed wat jy gesê het, of goed wat jy NIE gesê het nie? Hoe geneig is jy om jou neus in ander se sake te steek?
Hoe dikwels verspeel jy jou tyd voor die TV of rekenaar? As ek kla dat ek nie genoeg tyd het nie, kan dit wel wees omdat ek nie genoeg selfbeheersing aan die dag lê met die tyd wat ek wel het nie.

WAT Sê DIE BYBEL?

Het die Bybel as God se woorde aan ons hieroor iets te sê?
Vir seker!
WAARDE: Spr 16 (:32) *"'n Geduldige mens het meer waarde as 'n bedrewe vegter, 'n mens met selfbeheersing meer as iemand wat 'n stad inneem."* **Petrus** het sy swaard uitgepluk en Malgus se oor afgekap. Hy was skynbaar 'n bedrewe vegter, maar dit was nie wat Jesus op daardie tydstip nodig gehad het nie.
Paulus illustreer die waarde wat selfbeheersing vir 'n christen het deur die voorbeeld van '**n sportman** te gebruik (1 Kor 9:25). 'n Goeie sportman/vrou moet baie selfbeheersing toepas om goed te kan presteer. Hy/sy kan bv nie eet en drink wat hy wil en hoeveel hy wil nie. Hy kan nie laatnag partytjies hou nie; kan nie net oefen wanneer hy/sy lus voel en ophou sodra hy moeg word nie. **Netso** is selfbeheersing in ons geestelike lewe ook noodsaaklik om *geestelik fiks* te bly. Ek kan nie maar aan alles deelneem wat die wrld bied nie. Ek moet my vriende reg kies. Ek kan nie maar net bid en Bybel lees en kerk toe gaan en goed doen aan ander en my dankoffer gee wanneer ek ***lus het*** nie.
WAARSKUWING: Spr 25 (:28) *"'n Stad sonder 'n muur om hom te beskerm, so weerloos is 'n mens as hy nie selfbeheersing het nie."* Ek herinner u aan **Dawid en Batseba** – hy kon sy begeerte na haar nie bedwing nie en het agterna die bitter vrugte daarvan gepluk. Daar is ook die voorbeeld van **Simson** wat sy ongeduld met Delila nie kon bedwing nie en sy geheim verklap en gevolglik die prooi van sy vyande geword het. **Noag** het te veel gedrink, met skandalige gevolge.
OPROEP: Spr 23(:23) *"Hou by die waarheid, moet daar nie van afstand doen nie; hou by wysheid, by selfbeheersing, by insig."* **Josef** het hom nie deur Potifar se vrou laat verlei nie. Hoewel die mense Hom valslik beskuldig het, gespot en deur die gesig geklap het, het **Jesus** Hom nog steeds waardig gedra.
Paulus skryf in Titus 1 oor die **vereistes vir 'n ouderling** en beklemtoon dat hy selfbeheersing moet hê. Hy moet getrou wees aan sy vrou. Hy moenie opvlieënd wees nie, of 'n dronkaard, onsin praat, uit wees op oneerlike wins, opstandig wees teen gesag of 'n vraat wees nie (1:6-12). Dit het alles met 'n gebrek aan selfbeheersing te make.

SO WORD DIT DEEL VAN JOU LEWE

Ons besef nou opnuut **hoe belangrik** selfbeheersing is. In een van Petrus se briewe skryf hy dat ons ons geloof **moet verryk** met selfbeheersing (2 1:6). Ons het gehoor en weet uit eie ervaring dat dit ook **nie aldag maklik** is nie. Hoe kan ons dit **deel van ons lewe** maak?
In **Gal 5** word selfbeheersing genoem as deel van die vrug van die Gees (:23). Dit staan teenoor die **praktyke van die sondige natuur**, dinge soos onsedelikheid, losbandigheid, woede, rusies, dronkenskap en uitspattigheid (:19vv). Dit hoort nie by 'n christen nie. Iemand met selfbeheersing sal hom/haar nie aan sulke goed skuldig maak nie.
Wat ons te doen staan, sê Paulus in daardie hfstk, is om ons lewe deur die Gees van God **te laat beheers**, *"dan sal julle nooit swig voor begeertes van julle sondige natuur nie."* (:16) Die geheim van selfbeheersing lê in Geesbeheersing. Dit kom daarop neer dat ek my lewe van oomblik-tot-oomblik onder die **beheer** van die HG stel, *"my deur die Gees laat lei"* soos wat vers 18 sê. *"Ons lewe deur die Gees;"* staan in vers 25, *"laat die Gees nou ook ons gedrag bepaal."*

So ‘n lewe waarin die HG in beheer is, sal die vrug vd Gees vertoon, en selfbeheersing is deel daarvan.
Eintlik moet ek dus nie **vir myself sê**: *“Ek moet myself beheer!”* nie, maar: *“Ek moet dat die HG my beheer!”* Luister na sy stem, volg sy leiding, laat HY *gedurig* jou gedrag bepaal – nie net wanneer daar ‘n krisis is nie.
Gee **die teuels** van jou lewe in Sy betroubare hande en Hy sal sorg dat jou emosies en begeertes nie met jou *op loop sit oor die afgrond* nie. Hy sal ‘n **Sekuriteitswag** voor jou mond wees en waak oor wat daar in- en uitgaan. In daardie selfde hfstk **belowe Petrus**: *“Sy Goddelike krag het ons alles geskenk wat ons nodig het om te lewe en Hom te dien.”* (2 1:3)

SLOT
Om terug te keer na die voorbeeld wat ek aan die begin genoem het - Hoe sou ‘n **Geesbeheerde persoon** hom/haar in daardie tou gedra het? Hy/sy sou doodgewoon – of dalk is dit nie so gewoon nie - die vrug vd Gees uitgeleef het en dit sluit in geduld, vriendelikheid en selfbeheersing. Ek kan my voorstel dat dit is wat Jesus sou gedoen het! Amen

5 Oktober 2008

GESPREKSVRAE:

1. Gesels oor die onderstreepte gedeeltes in die preek.
2. Lees Gal 5:13-26
    a. In watter verse kom selfbeheersing direk of indirek ter sprake?
    b. Wat sê dit vir ons oor (1) die noodsaak vir selfbeheersing; (2) die weg tot selfbeheersing.
3. Het iemand ‘n getuienis?