



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

Hvad siger Bibelen om selvbeherskelse (mådehold)? — Devotional og bøn · KJV-skriftsteder med Strongs numre

EN ANDAGT OG EN BØN · EN KORT LÆSNING AT BÆRE MED SIG, OG EN BØN AT AFSLUTTE MED
Mådehold — Grundlæggende bibelsk lærdom

ÅBNINGSORD

Inden dagen i dag fører dig hen, hvor den vil, så tag den første regel op: hersk over din egen ånd. Det er den største magt, et menneske er givet — større end at indtage en by. Du vil møde noget lovligt, der vil beherske dig, og noget ulovligt, der vil sælge sig til dig; og det selvbeherskede menneske siger nej til begge dele. Vær ædru. Vær årvågen. Hold din krop under kontrol, og giv ikke kødet plads. Du behøver ikke være stærk af egen kraft, for selvbeherskelse er en Åndens frugt — den vokser på hans gren, ikke på din. Beslut dig i dit hjerte, før fristelsens time kommer, sådan som Daniel besluttede sig, før kongens mad blev sat foran ham; og når synden griber fat i dine klæder, så flygt, sådan som Josef flygtede. Det du slipper for hans skyld, er et klædningsstykke; det du bevarer, er dig selv. Nåden lærer dig at sige nej til ugudelighed, og det selvbeherskede menneske løber for en krans, der aldrig visner. Ransag det.

GRÆSKE NØGLEORD

“mådehold” — **G1466 egkrateia** — selvbeherskelse
Åndens frugt er sagtnodighed, mådehold — den vokser frem af ham.
“vær ædruelig” — **G3525 nepho** — at være diskret, at våge
være ædru, vær årvågen, thi modstanderen går omkring.

HEBRAISKE NØGLEORD

“regel” — **H4910 mashal** — at herske, at have herredømme
den, der behersker sin ånd, er bedre end den, der indtager en stad.
“regel” — **H4623 matsar** — kontrol, tilbageholdenhed

Den, som ikke kan styre sin egen ånd, er som en by uden mure.

I. HERSK OVER DIN EGEN ÅND

ORDSPROGENE 16:32 Større end Helt er sindig Mand, større at styre sit Sind end at tage en Stad.

[H4910 mashal ■]

DEN, SOM STYRER SIT SIND = BEDRE END DEN, SOM TAGER EN STAD.

(Mine personlige tanker — i dag er det store slag ikke derude, men inde i dig. Du erobrer måske aldrig en by, men du kan beherske din ånd, og det regner Gud for den større sejr. Vær langsom til vrede i dag; hold din ånd, som en høvedsmand holder en by, og du er stærkere end de vældige.)

II. AFHOLDENDE I ALLE TING

1 KORINTERNE 9:25 Enhver, som deltager i Kamplegene, er afholdende i alt; hine nu vel for at få en forkrænkelig Krans, men vi en uforkrænkelig. **[G1467 egkrateuomai ■]**

DELTAGER I KAMPLEGENE = AFHOLDENDE I ALT → EN UFORKRÆNKELIG KRANS.

(Mine personlige tanker — bemærk målestokken: selvbehersket i ALLE ting, ikke kun i nogle. En atlet i træning fornægter sig selv mange tilladte ting for én sejrskrans, som forgår. Fornægt dig selv én ting i dag for en sejrskrans, som ikke kan forgå, og du har løbet godt.)

DET ORD, DER SKAL GEMMES I HJERTET

GALATERNE 5:22 Men Åndens Frugt er Kærlighed, Glæde, Fred, Langmodighed, Mildhed, Godhed, Trofasthed

GALATERNE 5:23 Sagtmodighed, Afholdenhed Imod sådanne er Loven ikke

ÅNDENS FRUGT ER KÆRLIGHED, GLÆDE, FRED, LANGMODIGHED, MILDHED, GODHED, TROFASTHED, SAGTMODIGHED, AFHOLDENHED.

BØNNEN

Herre, du er Gud, som giver Anden, og Andens frugt er selvbeherskelse; så jeg ber ikke om min egen styrke, men om din. Lær mig i dag at herske over min egen ånd, hvilket er en større ting end at indtage en stad; gør mig langsom til vrede, og ædru, og vaksom, fordi min fjende går omkring som en rovlysten løve. Hold mit legeme i tugt, og lad ingen tilladt ting blive min herre; lad mig ikke give kødet rum, til at tilfredsstille dets lyster. Sæt forsættet i mit hjerte, før fristelsens time kommer; ligesom Daniel besluttede på forhånd; og når synden griber mig, giv mig Josefs fødder, til at flygte og bevare mig ren. Og fordi manges kærlighed vil blive kold, giv mig den selvbeherskelse at holde ud til enden og ikke blive lunken — hold mig i, at jeg strider efter reglerne, så jeg ikke bliver forkastet, men får den krone, som ikke forgår. Så lær mig, ved din nåde, at sige nej til ugudelighed og verdslige lyster, og at leve sindigt, retfærdigt og gudfrygtigt, mens jeg venter på det salige hop. Amen.

AFSLUTNING

1 KORINTERNE 10:13 Der er ikke kommet andre end menneskelige Fristelser over eder, og trofast er Gud, som ikke vil tillade, at I fristes over Evne, men som sammen med Fristelsen vil skabe også Udgangen af den, for at I må kunne udholde den.

GUD ER TROFAST → SAMMEN MED FRISTELSEN VIL HAN OGSÅ SKABE UDGANGEN AF DEN, FOR AT I MÅ KUNNE UDHOLDE DEN.

SOURCES & CREDITS

Scripture: Danish Bible 1931 (Public Domain) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · wanttoseemore.com — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).