



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

Hva sier Bibelen om selvbeherskelse (måtehold)? — Andakt og bønn · KJV-skrifter med Strong's nummer

EN ANDAKT OG EN BØNN · EN KORT LESNING Å BÆRE MED SEG, OG EN BØNN SOM AVSLUTNING
Temperance — Grunnleggende bibelsk doktrine

ÅPNINGSORD

Før dagen i dag fører deg dit den vil, ta opp den første regelen: hersk over din egen ånd. Det er den største kraft et menneske er gitt — større enn å innta en by. Du vil møte en lovlig ting som vil beherske deg, og en ulovlig ting som vil selge deg; og den selvbeherskede sier nei til begge. Vær sindig. Vær vaksom. Hold kroppen din under kontroll, og gi ikke kjødet noe rom. Du behøver ikke være sterk av egen kraft, for selvbeherskelse er en Åndens frukt — den vokser på hans vintre, ikke på ditt eget. Bestem deg i ditt hjerte før fristelsens time kommer, slik Daniel bestemte seg før kongens mat ble satt fram for ham; og når synden griper i klærne dine, flykt, slik Josef flyktet. Det du gir avkall på for hans skyld er et klesplagg; det du bevarer er deg selv. Nåden lærer deg å si nei til ugudelighet, og den selvbeherskede løper mot en krans som aldri visner. Søk det ut.

GRESKE NØKKEWORD

“temperament” — **G1466 egkrateia** — selvkontroll
frukten av Ånden er saktmodighet, måtehold — den vokser fra ham.
“vær edru” — **G3525 nepho** — å være beskjeden, å våke
vær sober; vær vaksom, for motstanderen vandrer omkring.

HEBRAISKE NØKKEWORD

“regel” — **H4910 mashal** — å herske, å ha herredømme
han som hersker over sin ånd, er bedre enn den som inntar en stad.
“regel” — **H4623 matsar** — kontroll, avholdenhet

han som ikke har herredømme over sin egen ånd, er en by uten murer.

I. HERSK OVER DIN EGEN ÅND

Salomos ordspråk 16:32 Ein tolog mann er betre enn ei kjempa, og den som styrer hugen sin, stend yver den som tek ein by. **[H4910 mashal ■]**

HAN SOM STYRER HUGEN SIN = BETRE ENN DEN SOM TEK EIN BY.

(Mine personlige tanker — i dag er det store slaget ikke der ute, men inne i deg. Du vil kanskje aldri innta en by, men du kan herske over din ånd, og Gud regner det som den største seier. Vær sen til vrede i dag; hold din ånd slik en hersker holder en by, og du er sterkere enn den mektige.)

II. AVHOLDENDE I ALLE TING

1. Korinter 9:25 Kvar den som er med i tevling, er fråhaldande i alt, hine so dei kann få ein forgjengeleg krans, men me ein uforgjengeleg. **[G1467 egkrateuomai ■]**

ER MED I TEVLING = FRÅHALDANDE I ALT → EIN UFORGJENGELEG KRANS.

(Mine personlige tanker — legg merke til målestokken: selvbeherskelse i ALLE ting, ikke bare i noen. En idrettsutøver i trening nekter seg selv mange lovlige ting for én pris som visner bort. Fornekt deg selv én ting i dag for en pris som ikke kan visne, så har du løpt godt.)

ORDET Å GJEMME I HJERTET

Galaterne 5:22 Men Andens frukt er kjærleik, gleda, fred, langmod, mildskap, godleik, truskap

Galaterne 5:23 [Stu21: 22] spaklynde, fråhald. [Stu21: 23] Mot slike er ikkje lovi.

ANDENS FRUKT ER KJÆRLEIK, GLEDA, FRED, LANGMOD, MILDSKAP, GODLEIK, TRUSKAP, SPAKLYNDE, FRÅHALD.

BØNNEN

Herre, du er Guden som gir Ånden, og Åndens frukt er selvbeherskelse; så jeg ber ikke om min egen styrke, men om din. Lær meg i dag å herske over min egen ånd, som er en større ting enn å innta en by; gjør meg sen til vrede, edruelig og årvåken, for min fiende går omkring. Hold min kropp under kontroll, og la ingen lovlig ting bli min herre; la meg ikke gi rom for kjødet, til å tilfredsstille dets begjær. Fest forsettet i mitt hjerte før fristelsens time kommer, slik Daniel besluttet på forhånd; og når synden griper tak i meg, gi meg Josefs føtter, til å flykte og bevare meg ren. Og fordi manges kjærlighet skal bli kald, gi meg selvbeherskelsen til å holde ut til enden og ikke bli lunken — hold meg i konkurransen etter reglene, så jeg ikke skal bli forkastet, men få den kronen som aldri visner. Så lær meg, ved din nåde, å si nei til ugudelighet og verdslige lyster, og å leve sindig, rettferdig og gudfryktig, mens jeg ser frem til det salige håp. Amen.

LUKKING

1. Korinter 10:13 Dykk hev ingi freisting råka som menneskje ikkje kann bera; men Gud er trufast, som ikkje skal lata dykk verta freista utyver det de toler; men skal gjera både freistingi og utgangen slik at de kann halda det ut.

GUD ER TRUFAST → MEN SKAL GJERA BÅDE FREISTINGI OG UTGANGEN SLIK AT DE KANN HALDA DET UT.

SOURCES & CREDITS

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

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEPbible 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).