



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

## Co mówi Biblia o samokontroli (umiarkowaniu)? — Rozważanie i modlitwa · Wersety KJV z numerami Stronga

MODLITEWNIK I MODLITWA · KRÓTKI CZYTANIE DO ZABRANIA ZE SOBĄ I MODLITWA NA  
ZAKOŃCZENIE

*Umiarkowanie — Fundamentalna doktryna biblijna*

### SŁOWO WSTĘPNE

*Dziś, zanim dzień poniesie cię tam, dokąd zechce, przyjmij pierwszą zasadę: panuj nad własnym duchem. To największa moc, jaka jest dana człowiekowi — większa niż zdobycie miasta. Spotkasz rzecz dozwoloną, która chce cię opanować, i rzecz niedozwoloną, która chce cię kupić; a człowiek opanowany mówi „nie” jednemu i drugiemu. Bądź trzeźwy. Czuwaj. Trzymaj swoje ciało w karności i nie dawaj miejsca ciału. Nie musisz być silny o własnych siłach, ponieważ powściągliwość jest owocem Ducha — wyrasta na jego winorośli, nie na twojej. Postanów w swoim sercu, zanim nadejdzie godzina pokusy, tak jak Daniel postanowił, zanim postawiono przed nim pokarm królewski; a gdy grzech chwyta cię za szatę, uciekaj, tak jak uciekł Józef. To, co puszczasz dla niego, jest tylko kawałkiem odzienia; to, co zachowujesz, jest tobą samym. Łaska uczy cię mówić „nie” bezbożności, a człowiek opanowany biegnie po koronę, która nigdy nie więdnie. Zbadaj to.*

### GRECKIE SŁOWA KLUCZOWE

“umiarkowanie” — **G1466 egkrateia** — samokontrola  
owoc Ducha to cichość, wstrzeźliwość — wyrasta on z niego.

“bądź trzeźwy” — **G3525 nepho** — być rozważnym, czuwać  
bądźcie trzeźwi, czuwajcie, bo przeciwnik chodzi wokoło.

### HEBRAJSKIE SŁOWA KLUCZOWE

“reguła” — **H4910 mashal** — sprawować rządy, panować

*kto panuje nad duchem swoim, lepszy jest, niż ten, co dobył miasta.*

“reguła” — **H4623 matsar** — kontrola, powściągliwość

*kto nie panuje nad własnym duchem, jest jak miasto bez murów.*

## I. OPANOWUJ WŁASNEGO DUCHA

**Proverbs 16:32** Lepszy jest nierychły do gniewu, niżeli mocarz; a kto panuje sercu swemu, lepszy jest, niżeli ten, co dobył miasta. **[H4910 mashal ■]**

**KTO PANUJE SERCU SWEMU = LEPSZY JEST, NIŻELI TEN, CO DOBYŁ MIASTA.**

*(Moje osobiste myśli — dzisiaj wielka bitwa nie toczy się gdzieś tam, lecz wewnątrz ciebie. Możesz nigdy nie zdobyć miasta, ale możesz panować nad swoim duchem, a Bóg uważa to za większe zwycięstwo. Bądź dziś nieskory do gniewu; trzymaj swego ducha tak, jak namiestnik trzyma miasto, a będziesz silniejszy niż mocarze.)*

## II. WSTRZEMIĘŻLIWY WE WSZYSTKIM

**1 Corinthians 9:25** A każdy, który się potyka, we wszystkim się powściąga, onć wprawdzie, aby wzięli koronę skazitelną, ale my nieskazitelną. **[G1467 egkrateuomai ■]**

**KTO SIĘ POTYKA = WE WSZYSTKIM SIĘ POWŚCIĄGA → KORONA NIESKAZITELNA.**

*(Moje osobiste przemyślenia — zwróć uwagę na miarę: panujący nad sobą we WSZYSTKIM, nie tylko w niektórych rzeczach. Sportowiec w treningu wyrzeka się wielu dozwolonych rzeczy dla jednej nagrody, która wiednie. Wyrzeknij się dziś jednej rzeczy dla nagrody, która nie może zwiędnąć, a dobrze przebiegniesz bieg.)*

## UKRYJ TO SŁOWO W SERCU

**Galatians 5:22** Ale owoc Ducha jest miłość, wesele, pokój, nieskwapliwość, dobrotliwość, dobroć, wiara, cichość, wstrzemięźliwość.

**Galatians 5:23** Przeciwno takowym nie masz zakonu.

**OWOC DUCHA JEST MIŁOŚĆ, WESELE, POKÓJ, NIESKWAPLIWOŚĆ, DOBROTLIWOŚĆ, DOBROĆ, WIARA, CICHOSĆ, WSTRZEMIĘŻLIWOŚĆ.**

## MODLITWA

*Panie, Ty jesteś Bogiem, który daje Ducha, a owocem Ducha jest umiarkowanie; nie proszę więc o moją własną siłę, lecz o Twoją. Nauczaj mnie dziś panować nad własnym duchem, co jest większą rzeczą niż zdobycie miasta; uczyni mnie nieskorym do gniewu, trzeźwym i czujnym, gdyż mój przeciwnik krąży wokół. Utrzymaj moje ciało w poddaniu i niech żadna dozwolona rzecz nie stanie się moim panem; niechaj nie dam miejsca ciału, by zaspokajać jego pożądliwości. Ustal postanowienie w moim sercu, zanim nadejdzie godzina próby, tak jak Daniel postanowił wcześniej; a gdy grzech mnie ogarnie, daj mi nogi Józefa, aby uciekać i zachować się czystym. A ponieważ miłość wielu oziębnie, daj mi umiarkowanie, aby wytrwać do końca i nie stać się letnim — zachowaj mnie w zawodach zgodnie z zasadami, abym nie został wykluczony, lecz otrzymał wieniec, który nigdy nie przemija. Naucz mnie więc, przez Twoją łaskę, mówić nie bezbożności i pożądliwościom światowym, i żyć rozsądnie, sprawiedliwie i pobożnie, wyglądając owej błogosławionej nadziei. Amen.*

## ZAKOŃCZENIE

**1 Corinthians 10:13** Pokuszenie się was nie jęło, tylko ludzkie; ale wierny jest Bóg, który nie dopuści, abyście byli kuszeni nad możność waszą, ale uczyni z pokuszeniem i wyjście, abyście znosić mogli.

**BÓG JEST WIERNY → UCZYNI Z POKUSZENIEM I WYJŚCIE, ABYŚCIE ZNOSIĆ MOGLI.**

## SOURCES & CREDITS

Scripture: Gdanska (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).