



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

Vad säger Bibeln om självbehärskning (måttfullhet)? — Andakt och bön · KJV-skriftställen med Strongs nummer

EN ANDAKT OCH EN BÖN · EN KORT LÄSNING ATT BÄRA MED SIG, OCH EN BÖN ATT AVSLUTA MED

Måttfullhet — Grundläggande biblisk lära

ÖPPNANDE ORD

Idag, innan dagen för dig med sig vart den vill, ta upp den första regeln: härska över din egen ande. Det är den största makt en människa ges — större än att intaga en stad. Du kommer att möta något lovligt som vill bemästra dig, och något olovligt som vill sälja dig; och den självbehärskade säger nej till båda. Var nykter. Var vaken. Håll din kropp under kontroll, och ge intet rum för köttet. Du behöver inte vara stark på egen hand, eftersom självbehärskning är en Andens frukt — den växer på hans vinstock, inte på din. Besluta dig i ditt hjärta innan frestelsens stund kommer, på det sätt Daniel beslöt sig innan konungens mat sattes fram inför honom; och när synden griper tag i dina kläder, fly, på det sätt Josef flydde. Det du släpper för hans skull är ett klädesplagg; det du bevarar är dig själv. Nåden lär dig att säga nej till ogudaktighet, och den självbehärskade löper för en krona som aldrig vittnar bort. Utforska det.

GREKISKA NYCKELORD

“**temperament**” — **G1466 egkrateia** — självbehärskning
Andens frukt är saktmod, måttfullhet — den växer fram ur honom.

“**vara sansad**” — **G3525 nepho** — att vara försiktig, att vaka
Var nyktra, var vaksamma, ty motståndaren vandrar omkring.

HEBREISKA NYCKELORD

“**regel**” — **H4910 mashal** — att härska, att ha herravälde
Den som beherskar sin ande är bättre än den som intar en stad.

“regel” — **H4623 matsar** — kontroll, återhållsamhet
han som inte har herravälde över sin egen ande är en stad utan murar.

I. HÄRSKA ÖVER DIN EGEN ANDE

Ordspråksboken 16:32 Bättre är en tålmodig man än en stark, och bättre den som styr sitt sinne än den som intager en stad. **[H4910 mashal ■]**

HAN SOM STYR SITT SINNE = BÄTTRE ÄN DEN SOM INTAGER EN STAD.

(Mina personliga tankar — idag är den stora striden inte där ute utan inuti dig. Du kommer aldrig att inta en stad, men du kan råda över din ande, och Gud räknar det som den större segern. Var sen till vrede idag; behärska din ande så som en styresman behärskar en stad, och du är starkare än de mäktiga.)

II. MÄTTFULL I ALLA TING

Första Korinthierbrevet 9:25 Men alla som vilja deltaga i en sådan tävlan pålägga sig återhållsamhet i alla stycken: dessa för att vinna en förgänglig segerkrans, men vi för att vinna en oförgänglig.

[G1467 egkrateuomai ■]

DEN SOM TÄVLAR = ÅTERHÅLLSAM I ALLA STYCKEN → EN OFÖRGÄNGLIG KRANS.

(Mina personliga tankar — lägg märke till måttet: självbehärskad i ALLA ting, inte bara i vissa. En idrottsman i träning nekar sig själv många lovliga ting för ett pris som förvissnar. Neka dig själv en sak idag för ett pris som inte kan förvissna, och du har löpt väl.)

ORDET ATT GÖMMA I HJÄRTAT

Galaterbrevet 5:22 Andens frukt åter är kärlek, glädje, frid, tålmod, mildhet, godhet, trofasthet

Galaterbrevet 5:23 saktmod, återhållsamhet. Mot sådant är icke lagen.

ANDENS FRUKT ÄR KÄRLEK, GLÄDJE, FRID, TÅLAMOD, MILDHET, GODHET, TROFASTHET, SAKTMOD, ÅTERHÅLLSAMHET.

BÖNEN

Herre, du är Gud som ger Anden, och Andens frukt är avhållsamhet; så jag ber inte om min egen styrka, utan om din. Lär mig idag att styra min egen ande, vilket är en större sak än att inta en stad; gör mig sen till vrede, och nykter, och vaksam, ty min fiende går omkring som ett rytande lejon. Håll min kropp i lydnad, och låt ingen tillåten sak bli min herre; låt mig inte lämna något rum åt köttet, till att tillfredsställa dess begär. Fäst uppsåtet i mitt hjärta innan frestelsens stund kommer, på det sätt som Daniel beslöt sig i förväg; och när synden griper tag i mig, giv mig Josefs fötter, till att fly och bevara mig ren. Och eftersom kärleken hos många ska kallna, giv mig den avhållsamhet som håller ut till änden och inte blir ljum — håll mig kämpande efter reglerna, så att jag inte blir dömd ovärdig, utan får den krona som aldrig vissnar. Så lär mig, genom din nåd, att säga nej till ogudaktighet och världsliga begär, och att leva tuktigt, rättfärdigt och gudfruktigt, väntande på det saliga hoppet. Amen.

STÄNGNING

Första Korinthierbrevet 10:13 Inga andra frestelser hava mött eder än sådana som vanligen möta människor. Och Gud är trofast; han skall icke tillstämja att I bliven frestade över eder förmåga, utan när han låter frestelsen komma, skall han ock bereda en utväg därur, så att I kunnen härda ut i den.

GUD ÄR TROFAST → NÄR HAN LÅTER FRETELSEN KOMMA, SKALL HAN OCK BEREDA EN UTVÄG DÄRUR, SÅ ATT I KUNNEN HÄRDA UT I DEN.

SOURCES & CREDITS

Scripture: Swedish (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).