



SEE MORE JESUS • WANTTOSEEMORE.COM

## Що каже Біблія про самовладання (поміркованість)? — Девоційник і молитва · Вірші KJV з номерами Стронга

МЕДИТАЦІЯ ТА МОЛИТВА · КОРОТКЕ ЧИТАННЯ, ЩОБ НЕСТИ З СОБОЮ, ТА МОЛИТВА НА  
ЗАВЕРШЕННЯ

Стриманість — Фундаментальне біблійне вчення

### ВСТУПНЕ СЛОВО

Сьогодні, перш ніж день понесе тебе куди захоче, візьмися за першу заповідь: керуй власним духом. Це найбільша сила, яка дана людині — більша, ніж захопити місто. Тобі трапиться дозволена річ, яка хоче тебе опанувати, і недозволена річ, яка хоче тебе продати; і стримана людина каже "ні" обом. Будь тверезим. Залишайся уважним. Тримай своє тіло під контролем і не давай місця для плоті. Тобі не потрібно бути сильним самому, тому що стриманість — це плід Духа, — він росте на його виноградній лозі, а не на твоїй. Вирішуй у своєму серці ще до того, як прийде час спокуси, так, як Даниїл вирішив ще до того, як царську їжу поставили перед ним; і коли гріх хапає тебе за одяг, тікай, так, як тікав Йосип. Те, що ти залишаєш заради нього, — це шматок одягу; те, що ти зберігаєш, — це сам ти. Благодать навчає тебе казати "ні" нечестю, і стримана людина біжить за вінцем, який ніколи не в'яне. Досліди це.

### ГРЕЦЬКІ КЛЮЧОВІ СЛОВА

“**стриманість**” — **G1466 egkrateia** — самовладання  
плід Духа є лагідність, стриманість — він виростає з Нього.

“**бути тверезим**” — **G3525 nepho** — бути розсудливим, пильнувати  
будьте тверезі, пильнуйте, бо супротивник ходить.

### ЄВРЕЙСЬКІ КЛЮЧОВІ СЛОВА

“**правило**” — **H4910 mashaal** — володарювати, панувати

хто володіє духом своїм, ліпший від завойовника міста.

“правило” — **H4623 matsar** — стриманість, самоконтроль

Хто не має влади над своїм духом, той — місто без стін.

## I. ПАНУЙ НАД СВОЇМ ДУХОМ

**Proverbs 16:32** ↗ *read this in your Bible*

**ХТО ВОЛОДІЄ СВОЇМ ДУХОМ = ЛІПШИЙ ЗА ТОГО, ХТО ЗДОБУВАЄ МІСТО.**

(Мої особисті думки — сьогодні велика битва не там, зовні, а всередині тебе. Ти можеш ніколи не захопити міста, але ти можеш володарювати своїм духом, і Бог вважає це більшою перемогою. Будь повільним на гнів сьогодні; тримай свій дух так, як правитель тримає місто, і ти сильніший за могутніх.)

## II. СТРИМАНИЙ У ВСЬОМУ

**1 Коринфян 9:25** Кожен, хто бере участь у змаганнях, стримується в усьому. Вони це роблять, щоб отримати тлінний вінок, ми ж біжимо заради нетлінного. **[G1467 egkrateuomai ■]**

**ХТО БЕРЕ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ = СТРИМУЄТЬСЯ В УСЬОМУ → НЕТЛІННИЙ ВІНОК.**

(Мої особисті думки — зверни увагу на міру: стриманий в УСЬОМУ, а не лише в дечому. Атлет під час тренування зрікається багатьох дозволених речей заради однієї нагороди, яка в'яне. Відмов собі сьогодні в одній речі заради нагороди, яка не в'яне, — і ти пробіжиш добре.)

## СЛОВО, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ В СЕРЦІ

**Галатів 5:22** А плід Духа – це любов, радість, мир, терпіння, доброта, добросердечність, віра

**Галатів 5:23** лагідність і стриманість. Проти цього немає осуду Закону.

**ПЛІД ДУХА – ЦЕ ЛЮБОВ, РАДІСТЬ, МИР, ТЕРПІННЯ, ДОБРОТА, ДОБРОСЕРДЕЧНІСТЬ, ВІРА, ЛАГІДНІСТЬ І СТРИМАНІСТЬ.**

## МОЛИТВА

Господи, Ти — Бог, Який дає Духа, а плід Духа — це стриманість; тож я прошу не своєї сили, а Твоїєї. Навчи мене сьогодні керувати власним духом, що є більшим, ніж здобути місто; зроби мене повільним на гнів, тверезим і пильним, бо мій ворог ходить довкола. Тримай моє тіло під контролем, і нехай жодна дозволена річ не стане моїм володарем; нехай я не даю місця плоті, щоб задовольняти її пожадання. Утверди намір у моєму серці ще до того, як настане час спокуси, як заздалегідь вирішив Даниїл; а коли гріх схопить мене, дай мені ноги Йосифа, щоб тікати й зберегти себе чистим. І оскільки любов багатьох охолоне, дай мені стриманість триматися до кінця й не стати теплуватим — тримай мене у змаганні за правилами, щоб я не був відкинутий, а отримав вінець, що ніколи не в'яне. Тож навчи мене, за Твоєю благодаттю, казати "ні" безбожності та мирським пожаданням і жити розсудливо, праведно й побожно, очікуючи ту блаженну надію. Амінь.

## ЗАВЕРШЕННЯ

**1 Коринфян 10:13** Вас не спіткало жодне випробування, яке б не було людським. Але вірний Бог, Який не дозволить вам бути випробуваними понад те, що ви можете витримати, а разом із випробуванням підготував і шлях для виходу, щоб ви могли витримати.

**БОГ ВІРНИЙ → А РАЗОМ ІЗ ВИПРОБУВАННЯМ ПІДГОТУВАВ І ШЛЯХ ДЛЯ ВИХОДУ, ЩОБ ВИ МОГЛИ ВИТРИМАТИ.**

## SOURCES & CREDITS

Scripture: New Ukranian Translation NT+Psalms (CC BY-SA 4.0) — 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).