



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

Vad säger Bibeln om självbehärskning (måttfullhet)? — The Foundation · KJV-skrifter med Strong's nummer

THE FOUNDATION · THE ORIGINAL STUDY, SET IN THE ANCIENT ORDER

Måttfullhet — Grundläggande biblisk lära

ÖPPNANDE ORD

Lyssna nu till ett ord som mycket väl behövs. Andens frukt är måttlighet — det grekiska ordet är egkrateia (G1466, temperance), styrka inombords, att styra sig själv. Det är inte styrkan som intar en stad; det är styrkan som styr en ande. Denna studie ställer två vägar framför dig. Se på en kung som inte kunde styra sig själv: för en köksträdgårds skull lade han sig ned på sin bädd, vände bort sitt ansikte och ville inte äta någon mat — och till slut sålde han sig själv. Och han är inte ensam. Saul fruktade folket. Bileam älskade lön. Eva såg och tog. David sände och tog. Var och en satte något högre än Guds röst, och var och en gav bort sig själv för att få det. Se sedan på Sonen. Han var hungrig, och han ville inte befalla stenarna. Han såg alla riken, och han ville inte falla ned. Han blev skymfad, och han skymfades inte igen. Fastän han var en Son, lärde han sig lydnad. Och här är din tröst: att styra sig själv är inte ditt eget verk allena — det är hans Andes frukt, och Gud är trofast och skall bereda en utväg. Utforska detta.

TRE FRÅGOR SOM DENNA STUDIE BESVARAR:

1. Vad är måttfullhet, och varifrån kommer den?
2. Hur säljer en person sig själv, på det sätt som Ahab och Esau sålde sig själva?
3. Vem är det fullkomliga exemplet på självbehärskning, och vad frambringar måttlighet?

GREKISKA NYCKELORD

“temperament” — **G1466 egkrateia** — självbehärskning, avhållsamhet, måttfullhet
frukten av Anden är måttfullhet

“måttlig” — **G1467 egkrateuomai** — att öva självbehärskning, att hålla tillbaka, vara måttfull
var och en som tävlar är återhållsam i allt

“nyktert” — **G4996 sophronos** — med sunt förstånd, måttligt, nyktert
nåden lär oss att leva tuktigt i den nuvarande tidsåldern

“sålde” — **G591 apodidomi** — att ge bort, att avge, att sälja
Esau sålde sin förstfödsrätt för en enda måltid mat

“Ödmjukad” — **G5013 tapeinoo** — att göra låg, att ödmjuka, att förnedra
han ödmjukade sig själv och blev lydig intill döden

“Smädad” — **G3058 loidoreo** — att förebrå, att smäda
när han blev smädad, smädade han icke igen

HEBREISKA NYCKELORD

“sålde” — **H4376 makar** — att sälja, att överlämna
du har sålt dig till att göra det onda i HERRENS ögon

(Mina personliga tankar — makar (H4376, att sälja) är ordet som talas om Ahab; apodidomi (G591, att sälja) är ordet som skrivs om Esau. Två språk, en och samma handel: en människa ger bort sig själv för det hon åtrår. Måttfullhet är att bevara sig själv, så att man inte blir såld.)

ÖPPNANDE ANKARE

Galaterbrevet 5:22-23 Andens frukt åter är kärlek, glädje, frid, tålmod, mildhet, godhet, trofasthet
[G1466 egkrateia ■] (23) saktmod, återhållsamhet. Mot sådant är icke lagen.

MÄTTLIGHET — ÅTERHÅLLSAMHET — ÄR ANDENS FRUKT.

(Mina personliga tankar — lägg märke till var måttfullhet står: bland Andens frukt. Det är inte i första hand en människas verk; det är frukt. egkrateia (G1466, måttfullhet) är styrka inombords — det egna jaget behärskat. Där Anden bor, där växer denna frukt, och mot sådant är lagen icke.)

I. NÄR SJÄLVBEHÄRSKNING SAKNAS — AHAB

A. Första Kungaboken 21:1-4 Därefter hände sig följande. Jisreeliten Nabot hade en vingård i Jisreel bredvid Ahabs palats, konungens i Samaria. (2) Och Ahab talade till Nabot och sade:»Låt mig få din vingård för att därav göra mig en köksträdgård, eftersom den ligger så nära intill mitt hus; jag vill giva dig en bättre vingård i stället, eller om dig så behagar, vill jag giva dig penningar såsom betalning för den.» (3) Men Nabot svarade Ahab:»HERREN låte det vara fjärran ifrån mig att jag skulle låta dig få mina fäders arvedel.» (4) Då gick Ahab hem till sitt, missmodig och vred för det svars skull som jisreeliten Nabot hade givit honom, när denne sade:»Jag vill icke låta dig få mina fäders arvedel.» Och han lade sig på sin säng och vände bort sitt ansikte och åt intet.

INGET SJÄLVBEHÄRSKNING — HANS OFÖRMÅGA ATT FÅ DET HAN VILLE HA GJORDE HONOM TUNG, MISSNÖJD OCH OFÖRMÖGEN ATT ÄTA.

B. Första Kungaboken 21:7 Då sade hans hustru Isebel honom:»Är det du som nu regerar över Israel? Stå upp och ät och var vid gott mod; jag skall skaffa dig jisreeliten Nabot vingård.

ISEBELS ERBJUDANDE ATT SÄTTA SIG ÖVER GUDS LAG VAR PRECIS DET SOM AHABS RUTTNA BEGÄR VÄNTADE PÅ.

C. Första Kungaboken 21:20 Ahab sade till Elia:»Har du äntligen funnit mig, du min fiende?» Han svarade:»Ja, jag har funnit dig. Eftersom du har sålt dig till att göra vad ont är i HERRENS ögon
[H4376 makar ■]

AHAB SÅLDE SIG TILL ATT GÖRA VAD ONT ÄR I HERRENS ÖGON.

D. Första Kungaboken 21:25 (Också har ingen varit såsom Ahab, han som sålde sig till att göra vad ont var i HERRENS ögon, när hans hustru Isebel uppeggade honom därtill. **[H4376 makar ■]**

INGEN VAR SÅSOM AHAB, HAN SOM SÅLDE SIG TILL ATT GÖRA VAD ONT VAR, UPPEGGAD AV SIN EGEN HUSTRU.

(Mina personliga tankar — en kung, och han kunde inte styra sig själv. Ett helt rike var hans, men en köksträdgård gjorde honom nedstämd och tog bort hans matlust. Ordet är makar (H4376, att sälja): han sålde sig själv för att få det han önskade. Detta är avsaknad av måttfullhet — mannen äger inte begäret, begäret äger mannen.)

II. MÖNSTRET ATT SÄLJA SIG SJÄLV — VAD SOM HELST SOM VÄRDESÄTTS HÖGRE ÄN LYDNAD MOT GUD

A. Första Samuelsboken 15:24 Saul sade till Samuel: »Jag har syndat därmed att jag har överträtt HERRENS befallning och handlat emot dina ord; ty jag fruktade för folket och lyssnade till deras ord.
SAUL VÄRDESATTE FOLKETS FRUKTAN OCH LOVORD HÖGRE ÄN LYDNAD FÖR HERRENS RÖST.

B. Andra Petrusbrevet 2:15 De hava övergivit den raka vägen och kommit vilse genom att efterfölja Balaam, Beors son, på hans väg. Denne åtrådde ju att vinna lön genom orättfärdighet;
BALAAM VÄRDESATTE LÖN GENOM ORÄTTFÄRDIGHET HÖGRE ÄN LYDNAD MOT GUD.

C. Första Moseboken 3:6 Och kvinnan såg att trädet var gott att äta av, och att det var en lust för ögonen, och att det var ett ljuvligt träd, eftersom man därav fick förstånd, och hon tog av dess frukt och åt; och hon gav jämväl åt sin man, som var med henne, och han åt.
EVA VÄRDESATTE FRUKTENS UTSEENDE OCH LUSTEN ATT FÅ FÖRSTÅND HÖGRE ÄN UNDERORDNANDE UNDER GUDS ORD.

D. Andra Samuelsboken 11:2-4 Då hände sig en afton, när David hade stått upp från sitt läger och gick omkring på konungshusets tak, att han från taket fick se en kvinna som badade; och kvinnan var mycket fager att skåda. (3) David sände då åstad och förfrågade sig om kvinnan, och man sade: »Det är Bat-Seba, Eliams dotter, hetiten Urias hustru.» (4) Då sände David några män med uppdrag att hämta henne, och hon kom till honom, och han låg hos henne, när hon hade helgat sig från sin orenhet. Sedan återvände hon hem.
DAVID VÄRDESATTE NÖJET AV HENNES SÄLLSKAP HÖGRE ÄN LYDNAD MOT GUDS BUD.

(Mina personliga tankar — lägg märke till det ena mönstret i fyra liv: Saul fruktade, Bileam älskade, Eva såg, David tog. Ingen av dem blev tvingad. Var och en värderade något högre än Guds röst och gav sig själv för att få det. Tingen är olika; bytet är detsamma.)

III. KRISTUS — DET FULLKOMLIGA FÖREBILDEN FÖR SJÄLVBEHÄRSKNING

A. Hebreerbrevet 5:8 Så lärde han, fastän han var »Son», lydnad genom sitt lidande;
FASTÄN HAN VAR »SON», LÄRDE HAN LYDNAD GENOM SITT LIDANDE.

B. Filipperbrevet 2:8 och ödmjukade sig och blev lydig intill döden, ja, intill döden på korset.
[G5013 tapeinoo ■]
HAN ÖDMJUKADE SIG SJÄLV OCH BLEV LYDIG INTILL DÖDEN, JA, KORSETS DÖD.

C. Första Petrusbrevet 2:22-23 »Han hade ingen synd gjort, och intet svek fanns i hans mun.
[G3058 loidoreo ■] (23) När han blev smädad, smädade han icke igen, och när han led, hotade han icke, utan överlämnade sin sak åt honom som dömer rättvist.
NÄR HAN BLEV SMÄDAD, SMÄDADE HAN ICKE IGEN, UTAN ÖVERLÄMNADE SIN SAK ÅT HONOM SOM DÖMER RÄTTVIST.

(Mina personliga tankar — Ahab hade ett kungarike men ingen makt över sig själv; Sonen hade all makt och fullt herravälde. Han ödmjukade sig själv — tapeinoo (G5013, att göra låg). Han blev smädad — loidoreo (G3058, att smäda) — och svarade inte igen. Självehärskning är inte svaghet; det är styrka böjd under Guds vilja, ända till döden.)

IV. VAD MÅTTFULLHET FRAMBRINGAR — FRUKTEN OCH KRONAN

A. Andra Petrusbrevet 1:5-6 Vinnläggen eder just därför på allt sätt om att i eder tro bevisa dygd, i dygden kunskap **[G1466 egkrateia ■]** (6) i kunskapen återhållsamhet, i återhållsamheten ståndaktighet, i ståndaktigheten gudsfruktan
ÅTERHÅLLSAMHET LÄGGES TILL KUNSKAPEN, OCH AV ÅTERHÅLLSAMHETEN KOMMER STÅNDAKTIGHET, OCH AV STÅNDAKTIGHETEN GUDSFRUKTAN.

B. Första Korinthierbrevet 9:24-25 I veten ju, att fastän de som löpa på tävlingsbanan allasammans löpa, så vinner allenast en segerlönen. Löpen såsom denne, för att I mån vinna lönen.

[G1467 egkrateuomai ■] (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.

ALLA SOM VILJA DELTAGA I EN SÄDAN TÄVLAN PÅLÄGGA SIG ÅTERHÅLLSAMHET I ALLA STYCKEN, FÖR ATT VINNA EN OFÖRGÄNGLIG SEGERKRANS.

C. Titusbrevet 2:11-12 Ty Guds nåd har uppenbarats till frälsning för alla människor;

[G4996 sophronos ■] (12) den fostrar oss till att avsäga oss all ogudaktighet och alla världsliga begärelser, och till att leva tuktigt och rättfärdigt och gudfruktigt i den tidsålder som nu är

GUDS NÅD LÄR OSS SJÄLV ATT AVSÄGA OSS VÄRLDSLIGA BEGÄRELSE OCH LEVA TUKTIGT I DEN TIDSÅLDER SOM NU ÄR.

(Mina personliga tankar — lägg märke till ordningen: måttfullhet läggs till kunskap, och tålmod byggs på måttfullhet. Och nåden lär oss: samma nåd som ger frälsning lär oss att säga nej till världsliga begär och att leva nyktert — sophronos (G4996, nyktert), med ett sunt sinne. De som löper för en förgänglig krona är måttfulla — egkrateuomai (G1467, att vara måttfull) — i allt; hur mycket mer bör vi vara det, för en oförgänglig.)

MUN AV TVÅ — ORDET SÅLT: MAKAR (H4376, ATT SÄLJA) OCH APODIDOMI (G591, ATT SÄLJA)

A. Första Kungaboken 21:20 Ahab sade till Elia:»Har du äntligen funnit mig, du min fiende?» Han svarade:»Ja, jag har funnit dig. Eftersom du har sålt dig till att göra vad ont är i HERRENS ögon

[H4376 makar ■]

EN KUNG SÅLDE SIG SJÄLV FÖR EN ÖRTAGÅRD.

B. Hebreerbrevet 12:16-17 sen till, att ingen är en otuktig människa eller ohelig såsom Esau, han som för en enda maträtt sålde sin förstfödslorett. **[G591 apodidomi ■]** (17) I veten ju att han ock sedermera blev avvisad, när han på grund av arvsrätt ville få välsignelsen; han kunde nämligen icke vinna någon ändring, fastän han med tårar sökte därefter.

EN FÖRSTFÖDD SON SÅLDE SIN FÖRSTFÖDSLORÄTT FÖR EN ENDA MATRÄTT, OCH HEBREÉRBREVET TILLÄGGER VAD KUNGBÖCKERNA INTE GÖR — TÅRARNASOM INTE KUNDE KÖPA TILLBAKA BYTET.

(Mina personliga tankar — av alla män i denna studie är det bara om två som ordet sålde skrivs: Ahab och Esau. En kung bytte bort rättfärdighet mot en köksträdgård; en förstfödd bytte bort sitt arv mot en enda måltid. Kungaboken avslutar Ahabs historia med dom, men det är endast Hebreerbrevet som följer Esau vidare — in i den dag då han med tårar försökte få tillbaka välsignelsen och inte fann någon plats för bättring. Sälj inte dig själv; vissa byten kan inte köpas tillbaka.)

C. Predikaren 4:12 Och om någon kan slå ned den som är ensam, så hålla dock två stånd mot angriparen. Och en tretvinnad tråd brister icke så snart.

SÅ HÅLLA DOCK TVÅ STÅND MOT ANGRIPAREN + OCH EN TRETVINNAD TRÅD BRISTER ICKE SÅ SNART.

SKUGGAN OCH UPPFYLLELSEN — DEN TREFALDIGA BEGÄRSELSEN, OCH ÉN MANS LYDNAD

Shadow Första Moseboken 3:6 Och kvinnan såg att trädet var gott att äta av, och att det var en lust för ögonen, och att det var ett ljuvligt träd, eftersom man därav fick förstånd, och hon tog av dess frukt och åt; och hon gav jämväl åt sin man, som var med henne, och han åt.

DET FÖRSTA MISSLYCKANDET MED SJÄLVBEHÄRSKNING: MAT, ÖGON OCH BEGÄR EFTER VISHET.

Första Johannesbrevet 2:16 Ty allt som är i världen, köttets begärelse och ögonens begärelse och högfärd över detta livets goda, det är icke av Fadern, utan av världen.

DE SAMMA TRE NÄMNS ÅTER.

Fulfillment Matteus 4:3-4 Då trädde frestaren fram och sade till honom:»Är du Guds Son, så bjud att dessa stenar bliva bröd.» (4) Men han svarade och sade:»Det är skrivet: 'Människan skall leva icke allenast av bröd, utan av allt det som utgår av Guds mun.'»

Matteus 4:8-10 Åter tog djävulen honom med sig, upp på ett mycket högt berg, och visade honom alla riken i världen och deras härlighet (9) och sade till honom:»Allt detta vill jag giva dig, om du faller ned och tillbeder mig.» (10) Då sade Jesus till honom:»Gå bort, Satan; ty det är skrivet: 'Herren, din Gud, skall du tillbedja, och honom allena skall du tjäna.'»

FRESTAD I BEGÄRELSE OCH I ÖGONENS LUST, SVARADE HAN MED ORDET OCH TILLBAD ALLENAST GUD.

Romarbrevet 5:19 Ty såsom genom en enda människas olydnad de många fingo stå såsom syndare, så skola ock genom en endas lydnad de många stå såsom rättfärdiga.

GENOM EN ENDA MÄNNISKAS OLYDNAD BLEVO DE MÅNGA SYNDARE; GENOM EN ENDAS LYDNAD BLIVA DE MÅNGA RÄTTFÄRDIGA.

(Mina personliga tankar — samma tre portar: köttet, ögonen, livets högfärd. Vid trädet såg kvinnan, hon åtrådde, tog och åt. I öknen frestades Sonen vid samma portar, och han svarade var och en av dem: Det är skrivet. Där den första människan föll, har den enes lydnad gjort många rättfärdiga.)

STÄNGNING

Första Korinthierbrevet 10:13 Inga andra frestelser hava mött eder än sådana som vanligen möta människor. Och Gud är trofast; han skall icke tillställa 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, OCH NÄR HAN LÅTER FRETELSEN KOMMA, SKALL HAN OCK BEREDA EN UTVÄG DÄRUR.

Andra Petrusbrevet 1:6 i kunskapen återhållsamhet, i återhållsamheten ståndaktighet, i ståndaktigheten gudsfruktan [**G1466 egkrateia** ■]

TILL ÅTERHÅLLSAMHETEN STÅNDAKTIGHET + TILL STÅNDAKTIGHETEN GUDSFRUKTAN.

(Mina personliga tankar — här är hela studien i en enda rad: måttfullhet, egkrateia (G1466, måttfullhet), är Andens frukt — dig själv styrd av hans kraft. Ahab sålde sig själv, makar (H4376, att sälja); Esau sålde sin förstfödsrätt; Saul, Bileam, Eva och David värderade var och en något högre än Guds röst. Men Sonen styrde sig själv ända till döden, och genom en endas lydnad blir många gjorda rättfärdiga. Och Gud är trofast: du skall icke frestas mer än du förmår bära, och med frestelsen skall han också bereda en utväg. Lagg måttfullhet till din kunskap, och löp för den oförgängliga kronan.)

ÖVNINGSFRÅGOR

- Galaterbrevet 5:22-23 — Andens frukt åter är kärlek, glädje, frid, tålmod, mildhet, godhet, trofasthet, saktmod, och:**
 - vishet
 - återhållsamhet
 - kunskap
- 1 Kungaboken 21:20 — Du har sålt dig till att:**
 - att göra vad ont är i HERRENS ögon
 - göra ont inför folkets ögon
 - vandra på dina fäders väg
- 1 Samuel 15:24 — Saul sade: Jag har syndat därmed att jag har överträtt HERRENS befallning, ty:**
 - Jag fruktade HERREN och lydde hans röst
 - folket tog av rovet
 - jag fruktade för folket och lyssnade till deras ord
- 2 Petrusbrevet 2:15 — Balaam, Beors son, åtrådde:**
 - belöningarna för spådom
 - rätt sätt
 - lönen för orättfärdighet
- 1 Petrus 2:23 — När han blev smädad:**
 - smädade icke igen
 - svarade igen
 - tillät dem inte
- Hebreerbrevet 12:16 — Esau för en enda maträtt sålde:**

- a) hans välsignelse
sin förstfödsrätt
- c) hans arv

7. 1 Korinthierbrevet 10:13 — 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
- b) en plats för omvändelse
- c) ett slut på synd

SVARSNYCKEL: 1-b, 2-a, 3-c, 4-c, 5-a, 6-b, 7-a

HUR DENNA STUDIE FÖRGRENAR SIG

HUR DE SÅLDA BLIR ÅTERKÖPTA: AHAB OCH ESAU SÅLDE SIG SJÄLVA, MEN NI ÄR KÖPTA FÖR ETT PRIS (1 KORINTHIERBREVET 6:20) — SÅLDA UNDER SYNDEN (ROMARBREVET 7:14), MEN ÅTERLÖSTA FRÅN FÖRBANNELSEN (GALATERBREVET 3:13).

HUR STADEN BEVARAS: DEN SOM INTE STYR SIN EGEN ANDE ÄR LIK EN STAD SOM ÄR NEDBRUTEN OCH UTAN MURAR (ORDSPRÅKSBOKEN 25:28); OCH DEN SOM STYR SIN ANDE ÄR BÄTTRE ÄN DEN SOM INTAGER EN STAD (ORDSPRÅKSBOKEN 16:32).

HURU LOPPET LÖPS: MÅTTFULL I ALLT LEDER TILL ATT MED TÅLAMOD LÖPA DET LOPP SOM ÄR FÖRELAGT OSS, MED BLICKEN FÄST PÅ JESUS (HEBREERBREVET 12:1-2).

→ HUR STEGEN KLÄTTRAR: TILL KUNSKAPEN MÅTTLIGHET, TILL MÅTTLIGHETEN TÅLAMOD, TILL TÅLAMODET GUDSFRUKTAN (2 PETER 1:5-7) — SÅ ATT NI VARKEN BLIR LATA ELLER OFRUKTBARA (2 PETER 1:8).

HUR DE FRESTADE BLIR HJÄLPTA: EFTERSOM HAN SJÄLV HAR LIDIT GENOM ATT BLI FRESTAD, KAN HAN HJÄLPA DEM SOM FRESTAS (HEBREERBREVET 2:18) — FRESTAD PÅ ALLA SÄTT SÅSOM VI, DOCK UTAN SYND (HEBREERBREVET 4:15).

HUR NÅDEN LÄR: ATT LEVA TUKTIGT LEDER TILL ATT VÄNTA PÅ DET SALIGA HOPPET OCH DEN HÄRLIGA UPPEBARELSEN (TITUS 2:13) — ETT EGENDOMSFOLK, IVRIGT ATT GÖRA GODA GÄRNINGAR (TITUS 2:14).

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).