

# REEKS: Vrug van die Gees

## KLEINGROEP ONTMOETING 2

### Geduld, selfbeheersing en nederigheid



#### A: KOFFIE

Elkeen kry 'n koppie koffie in die hand – deel met mekaar hoe julle dag/week was.

#### B: GEBED

Iemand wat bereid is, kan met 'n kort gebed open.



#### C: VIDEO-GREEP

Kyk saam na die volgende 5 min video oor geduld deur North Coast Church: <https://www.youtube.com/watch?v=bXzGJihg7JY>

#### D: WANDEL IN DIE WOORD

##### Teks gedeelte: Galasiërs 5: 13 – 26

<sup>19</sup>Die praktyke van die sondige natuur is algemeen bekend: onsedelikheid, onreinheid, losbandigheid, <sup>20</sup>afgodsdienste, towery, vyandskap, haat, naywer, woede, rusies, verdeeldheid, skeuring, <sup>21</sup>afguns, dronkenskap, uitspattigheid en al dergelike dinge. Ek waarsku julle soos ek julle al vroeër gewaarsku het: Wie hom aan sulke dinge skuldig maak, sal nie die koninkryk van God as erfenis verkry nie. <sup>22</sup>Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goeie hartigheid, getrouheid, <sup>23</sup>nederigheid en selfbeheersing. Teen sulke dinge het die wet niks nie. <sup>24</sup>Dié wat aan Christus Jesus behoort, het hulle sondige natuur met al sy hartstogte en begeertes gekruisig. <sup>25</sup>Ons lewe deur die Gees; laat die Gees nou ook ons gedrag bepaal.

##### Nog teksgedeeltes:

Jak 1:19-29; Mat 5:5,39 & 44; Joh 8:1-11; Fil 2:3-4



#### E: GESELS SAAM

Maak beurte in die groep om oor 1 of meer van die volgende te gesels:

1. Wat beteken dit in ons daaglikse lewe om geduldig te wees?
2. Wat beteken dit in ons daaglikse lewe om selfbeheersing/*self control* te hê?
3. Wat beteken dit in ons daaglikse lewe om nederig/*sagmoedig/ gentle* te wees?
4. Deel met mekaar voorbeelde waar die Gees vir julle besondere geduld, selfbeheersing en nederigheid gegee het in 'n spesifieke situasie.
5. Watter getuigenis dra ons uit as ons geduldig, selfbeheersd en nederig is?

#### F: UITDAGING VIR DIE WEEK

Waar of teenoor wie moet ek meer geduldig/selfbeheersd/nederig wees? Daag mekaar uit om EEN situasie/persoon hierdie week ANDERS te hanteer en aan mekaar terugvoer te gee volgende week.

Luister na die volgende lied: *Change my heart o God*. Mag die Gees jou hart in hierdie week verander om VRUG te dra – en meer soos Jesus te lyk.

<https://www.youtube.com/watch?v=IISmG-eJTU>

#### G: GEBED & SAAMKUIER

Vra vir spesifieke gebedsversoeke. Gee geleentheid vir gebed. Kuier nog bietjie saam 😊



# REEKS: Vrug van die Gees

## KLEINGROEP ONTMOETING 2 Geduld, selfbeheersing en nederigheid GESPRESKRIGLYNE

(Ds Cor Swart)

### ONTHOU...

Die volgende riglyne kan help om moeilike vrae in die gesprek te hanteer asook om saam te groei in ons geloof en verstaan van God:



Ons gaan oor die volgende paar weke sommige van die elemente van die vrug van die Gees saam hanteer.

Ons begin met geduld, selfbeheersing en nederigheid. Hierdie 3 “vrug(te)” loop vir my mooi saam. Dit staan teenoor ons sondige natuur van naywer, woede, rusies en afguns. In ons vorige 7 weke reeks het ons gepraat oor die belangrikheid van kommunikasie en in Jakobus 1:19-20 geleer: *elke mens moet maar te gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou kwaad word nie. 'n Mens wat kwaad word, doen nie wat voor God reg is nie.*

Toe ons hierdie gedeelte in Jakobus gedoen het, het Ds. Pieter my herinner dat die teks sê “*nie te gou kwaad word nie*” en nie dat ons glad nie mag kwaard word nie! Dit is presies wat **geduld** beteken – “waiting for sufficient time before expressing anger.” Wag voordat jy reageer, wag voordat jy praat! Maar wees bedag op HOE jy optree TERWYL jy wag...

Om te wag (en hoe ons wag) kom nie uit onself of vanself nie. Daarvoor is **selfbeheersing (self-control)** nodig. In vers 25 stel Paulus dit baie mooi: *Ons lewe deur die Gees; laat die Gees nou ook ons gedrag bepaal.* Die bemeesting vanuit die binneste, word deur die Heilige Gees bepaal. Eers wanneer die Gees ons verander, dan verander ons optrede.

Dikwels sien mense gelowiges se optrede as swakheid. Hoekom baklei jy nie terug nie? Maar Jesus kom leer ons om die ander wang te draai (Mat 5:39), ons vyande lief te hê en vir ons vervolgers te bid nie (Mat 5:44)!



- 1 Geduld** is van die Griekse woord **makrothumia** en kan vertaal word met “*waiting sufficient time before expressing anger*”.
- 2 Selfbeheersing** is van die Griekse woord **enkrateia** en kan vertaal word as bemeesting vanuit die binneste.
- 3** Die Griekse woord **prautés** beteken **sagmoedigheid** (in Engels mildness / gentleness) of **nederigheid**.

**Nederigheid/sagmoedigheid** is nie 'n teken van swakheid nie, maar verwys na innerlike krag wat die Gees ons gee om met sagte oë na ander (en ook onself) te kyk. Jesus het met sagte oë na ons sonde kom kyk. Gaan lees weer Johannes 8 oor Jesus se optrede as die Fariseërs die vrou wat op owerspel betrap is na Hom toe bring. Sagmoedigheid beteken beslis nie dat ons sonde goedkeur nie, maar dat ons steeds in liefde met mekaar handel (selfs al stem ons nie met die ander party se optrede saam nie!). Jesus bevestig die belangrikheid van sagmoedigheid in Mat 5:5 *Geseënd is die sagmoediges, want hulle sal die nuwe aarde ontvang.* Paulus leer ons ook in Fil 2:3 *Moet niks uit selfsug of eersug doen nie, maar in nederigheid moet die een die ander hoër ag as homself.* Die Gees maak dit vir ons moontlik om anders as ons “sondige natuur” op te tree.

**Mag jy gentle wees met dié wat God oor jou pad bring!**

**Mag jy met méér nederigheid en méér selfbeheersing leer om méér geduldig te wees in die situasies en verhoudings in jou lewe. Vra die Gees om jou hart te verander sodat JY kan VRUG dra!**

