



Inleidend filmpje

Bekijk het filmpje over geduld op de website www.keppelstok.nl onder het tabblad Jaartheme.



Vragen bij het thema

1. Wat versta jij onder zelfbeersing?
2. Heb jij bewondering voor atleten en andere sporters (of musici) die tot grote prestaties komen? Waarom?
3. Wat zijn de verschillen tussen zelfbeheersing en zelfexpressie? Pas dat ook toe op je gebedsleven.
4. Zelfbeheersing van groot belang omdat we allemaal last hebben van de zeven ondeugden: hoogmoed, afgunst, toorn, luiheid, gierigheid, gulzigheid en onkuisheid. Herken je dat?
5. Hoe verhouden het werk van de Geest en je eigen inspanning zich tot elkaar als het gaat om karaktervorming?
6. Wat zijn jouw weerstanden tegen zelfbeheersing en discipline als onmisbare voorwaarde voor een groeiend geestelijk leven?
7. Bespreek de drie oefeningen rond zelfbeheersing:
 - wees doelgericht
 - schakel je lichaam in
 - leef geestelijk

Verdere vragen

8. Uit welke bron put jij als het gaat om je omgang met anderen? Uit je eigen natuur of uit de Heilige Geest?
9. Kun je de slotsom van Paulus nazeggen in Galaten: “Wie Christus toebehoort, heeft zijn aardse natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis geslagen. Als we leven door de Geest, laten we de Geest dan ook volgen” (Galaten 5:24)