# Geestelikke Fiksheids Klas

"Jy moet oefen om dit te doen soos 'n atleet oefen om fiks te bly." 1 Timoteus 4:8 (DB)

"As iemand 'n resies wil wen, oefen hy eers hard. Met 'n gewone resies is die prys vir die wenner klein, maar in die resies van hierdie lewe is die prys vir die wenner baie groot en dit hou vir altyd." 1 Korintiërs 9:25 (DB)

**Ons Oefenprogram:**

- Probeer om te groei deur jou eie krag

"Hoe kan julle so dwaas wees? Wil julle dit wat die Gees in julle begin het, nou uit eie krag probeer klaarmaak?" Galasiers 3:3 (NLV)

- Probeer om te groei deur reels/wette na te kom

"Dit is goed om deur God se genade versterk te word en nie deur die nakoming van kosvoorskrifte, wat in elk geval vir dié wat dit nagekom het, niks gebaat het nie." Hebreers 13:9 (NLV)

- Probeer om te groei deur jouself te straf

"Wie sal ons veroordeel? Christus Jesus is tog die Een wat vir ons gesterf het, wat boonop ook opgestaan het, wat op die ereplek langs God sit en wat daar vir ons pleit." Romeine 8:34 (NLV)

**God se Oefenprogram:**

"Julle het tog in julle eenheidsband met Jesus die waarheid geleer, naamlik dat julle, wat julle vroeëre leefstyl betref, **die ou, sondige mens** soos vuil klere **moet uittrek**. Bedrieglike begeertes laat hierdie mens te gronde gaan. Julle moet op 'n**nuwe, geestelike manier leer dink**. Ja, **trek die nuwe mens soos skoon klere aan**, die mens wat na God se beeld geskape is: iemand wat werklik reg lewe voor God en werklik aan Hom toegewy is." Efesiers 4:21-24

1. Le neer jou ou self

"Toe het Jesus vir hulle 'n gelykenis vertel om sy punt te illustreer: Niemand skeur tog 'n stuk materiaal van 'n nuwe kledingstuk af en lap 'n ou kledingstuk daarmee nie. Want dan sal die nuwe kledingstuk geskeur word en boonop sal die nuwe lap nie eens by die ou kledingstuk pas nie." Lukas 5:36 (NLV)

2. Beklee jouself met die nuwe

"Daarom – iemand wat aan Christus verbind is, is 'n nuwe skepping. Die ou dinge is verby, kyk, die nuwe is hier!" 2 Korinthiers 5:17 (NLV)

"Julle het mos saam met Christus gesterf en julle lewe is saam met Hom veilig by God weggesteek." Kolossense 3:3 (NLV)

3. Vernuwe jou denke

"Moenie julle leefstyl aanpas by die gedragspatrone van hierdie wêreld nie, maar laat God julle omvorm deurdat Hy julle denkpatrone vernuwe. Dan sal julle goed kan onderskei wat Hý wil hê dat julle moet doen, naamlik dit wat werklik goed en aanvaarbaar en volmaak is." Romeine 12:2 (NLV)

"Daarom moet julle die leuen aflê en die waarheid teenoor mekaar praat. Ons is tog lede van dieselfde liggaam." Efesiers 4:25 (NLV)

"Die dief moet ophou steel en eerder hard werk. Hy moet sy eie hande vir eerlike werk gebruik sodat hy iets kan hê om met mense in nood te deel." Efesiers 4:28 (NLV)

“Raak saam met alle ander slegte dinge ontslae van alle bitterheid, woede, wraak, geskel en gevloek. Wees eerder vriendelik met mekaar. Gee vir mekaar om. Vergewe mekaar soos God julle vergewe het op grond van wat Christus gedoen het.” Efesiers 4:31-32 (NLV)

“Maar die vrug wat die Gees voortbring, is: liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedheid, getrouheid, sagmoedigheid en selfbeheersing. Teen sulke dinge is daar nie ’n wet nie.” Galasiers 5:22-23 (NLV)

Le neer:

Beklee jouself:

Vernuwe jou denke:

Waar begin ek? VERTROUE
“Ek is oortuig dat God die goeie werk wat Hy in julle begin het, sal voortsit totdat Hy dit voltooi op die dag wanneer Jesus Christus terugkom.” Filippense 1:6 (NLV)