



Leidingdeel Kernwoorden - Schets 1

Matigheid

A) Doel

1. *Betekenis benoemen*

Matigheid = onthouding van het 'teveel' wat deze wereld ons te bieden heeft. En het dankbaar gebruik maken van Gods gaven.

2. *Actualiteit aangeven*

We leven in een overdadige, luxe wereld. Matigheid is vandaag de dag een manier van handelen die bijzonder is. Door matig te leven, kun je als christen iets laten zien van je geluk en tevredenheid wanneer je genoeg mag hebben aan de genade van Jezus Christus.

3. *Christus centraal stellen*

Duidelijk maken dat matigheid een vrucht van de Geest is. Vruchten van de Geest groeien in mensen die Christus kennen als hun Zaligmaker; de christen moet verbonden zijn met Christus, de Wijnstok, om vrucht te dragen.

B) Achtergrondinformatie

Galaten 5:22 'Gaven van de Geest'

Het begrip matigheid is afkomstig uit het rijtje vruchten van de Geest in Galaten 5:22. Wanneer iemand werkelijk gelooft, verandert zijn leven. Het leven gaat vruchten voortbrengen. Ethisch verantwoord handelen, waaronder het leven in matigheid, is een gevolg van het geloof – niet de voorwaarde daartoe. Wanneer iemand tot geloof gekomen is, volgt uit het geloof ook de heiliging van het leven (Gal. 3:6-9). Liefde, vrede, lankmoedigheid, matigheid, zachtmoedigheid en goedheid zijn kenmerken van het leven uit het geloof.

We kunnen het ook vergelijken met de woorden die Jezus Zelf spreekt in Johannes 15. "Blijft in Mij, en Ik in u. Gelijkerwijs de rank geen vrucht kan dragen van zichzelf, zo zij niet in den wijnstok blijft; alsoo ook gij niet, zo gij in Mij niet blijft." Om vruchten te dragen moeten we dus in de Wijnstok zijn. We moeten in Christus zijn, anders brengen we geen goede vruchten voort. We kunnen nog zo matig leven, maar als dat geen vrucht is van de Geest, heeft het geen nut. We kunnen God niet behagen zonder in Christus te zijn.

Matigheid als vrucht van de Geest betekent niet dat we met een matig geloofsleven genoeg moeten nemen. Nee, het gaat om een gematigde houding richting alles wat deze wereld ons te bieden heeft. Door matig gebruik te maken van alles wat de wereld ons te bieden heeft, laten we zien dat we niet vastzitten aan het hier en nu. Dat we genoeg hebben aan de genade van God. Het echte geluk ligt niet in dat wat de wereld te bieden heeft.

Matigheid is volgens de kanttelingen het onthouden van onbehoorlijke lusten. De vraag die dan bovenkomt is: wat zijn onbehoorlijke lusten? Dit zijn niet alleen lusten op seksueel gebied, al vallen deze daar zeker ook onder. We kunnen denken aan overmatig eten en drinken, het aanschaffen van allerlei genotsartikelen. Concreet kan het betekenen dat je altijd de eerste wilt zijn met allerlei

nieuwe technische snufjes, de nieuwste telefoon, de grootste harde schijf, het grootste computerscherm enz.

Het Griekse grondwoord voor matigheid wil ook aangeven dat het gaat om macht of heerschappij. Een woord dat wij daarbij kennen is zelfbeheersing. Waarin moeten we ons beheersen? Het is de bedoeling dat we onszelf onder controle houden. In die zin vallen alle verslavingen onder 'onbehoorlijke lusten'. Maar zelfbeheersing is breder. Laat je niet leiden door je gevoelens en gedachten, maar leg alles eerst naast de Bijbel. Als je gaat winkelen en zoveel mooie kleren en schoenen tegenkomt, is het dan goed om alles te kopen wat je graag wilt hebben? Iets kan goed voelen, maar totaal niet goed zijn. Eerst denken, dan doen. Denk bijvoorbeeld aan het beheersen van je tong, hoe snel zeg je niet iets dat anderen kwetst?



Het Oude Testament gebruikt de term matigheid niet. Wel lezen we dat alles wat we hebben afkomstig is van de HEERE. Psalm 24:1: "De aarde is des HEEREN, mitsgaders haar volheid, de wereld en die daarin wonen." Psalm 50:12 zegt hetzelfde en de kanttekeningen geven aan bij het woordje volheid: dat is, al wat erin is, waarmede zij door Mij vervuld en versierd is.

'Consuminderen' is een hedendaagse term die aan wil duiden dat we minder moeten gaan consumeren. Deze term wordt ook regelmatig gebruikt in de seculiere wereld. Ook niet-christenen zien waarschijnlijk de negatieve effecten van het overdadige leven dat velen leiden. Kinderen worden verwend, mensen zijn minder tevreden met wat ze hebben, het kan negatieve effecten hebben op het milieu, mensen krijgen last van hart- en vaatziekten, enz.

Suggesties voor verdieping

- **Bijbel:** Joz. 7:20-26, 1 Kon. 11:1-13
- **Geloofsbelijdenis:** HC, zondag 9 vraag 26, zondag 41 vraag 108
- **Literatuur:**
 - Ds. C.G. Vreugdenhil - *Vrucht dragen voor Hem*
 - Ds. J. Lohuis - *De brief aan de Galaten*. Bijbelserie *Aan u geschreven*
 - Ds. C. den Boer – *Galaten*

C) Suggesties voor de avondinvulling

Niveau 1	Niveau 2
<p>Alternatieve startopdracht Ga in discussie over de stelling: Een christen die leeft in matigheid is dankbaar.</p> <p> <i>Stellingen</i> www.lcj.nl/verwerkingplus16 www.hhjo.nl/verwerkingplus16</p>	<p>Alternatieve startopdracht Ga in discussie over de stelling: Een christen die leeft in matigheid is dankbaar.</p> <p> <i>Stellingen</i> www.lcj.nl/verwerkingplus16 www.hhjo.nl/verwerkingplus16</p>



<p>Bijbel <i>Laat deze vragen altijd aan de orde komen!</i> Handelingen 24:24-27 1. Over welke onderwerpen spreekt Paulus? 2. Wat is de reactie van Felix hierop?</p> <p>Galaten 5:16-26 3. Wat zijn de werken van het vlees? En welke zijn de vruchten van de Geest? 4. Wat moet je doen om de werken van het vlees niet te doen? (vs. 16)</p>	<p>Bijbel <i>Laat deze vragen altijd aan de orde komen!</i> Handelingen 24:24-27 1. Over welke onderwerpen spreekt Paulus? 2. Wat is de reactie van Felix hierop?</p> <p>Galaten 5:16-26 3. Welke tegenstelling komt in dit gedeelte constant naar voren? 4. Wat is de betekenis van de wet in dit Bijbelgedeelte?</p>
<p>Keuzevragen Associatieopdracht Vraag 2, 4, 5, 6, 7 Casus vasten Stelling 2</p>	<p>Keuzevragen Associatieopdracht Studieopdracht Vraag 1, 3, 5, 6, 7, 8 Casus vasten Stelling 1,3</p>
<p>Overige verwerking</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bespreek met elkaar de stelling 'Overdaad schaadt'. - Laat de jongeren in groepjes de antwoorden op deze vraag op papier schrijven: Tegenwoordig horen we regelmatig de term 'consuminderen' voorbijkomen. Noem zoveel mogelijk redenen waarom het goed is om minder te consumeren. 	<p>Overige verwerking</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrijf zoveel mogelijk levensterreinen op en verwoord daarbij hoe je op dit levensgebied matig zou kunnen leven. Voorbeelden van levensterreinen zijn sport, carrière, eten en drinken, milieu enz.

D) Antwoorden en suggesties

Vragen

1. Gods gunstbewijzen zijn gunsten, goede dingen die God ons geeft. Een gunstbewijs is een bewijs van Gods gunst voor ons, onverdiende gaven. Voorbeelden zijn het manna in de woestijn, Gods dagelijkse zorg voor ons leven, Zijn bewaring. Maar veel groter nog is het geven van Zijn Zoon voor onze zonden.

Studieopdracht

- Hand. 24:25 Paulus staat voor Felix en spreekt over matigheid in de vorm van zelfbeheersing.
- Gal 5:2 In dit hoofdstuk valt matigheid onder de vruchten van de Geest.
- 2 Pet. 1:6 God heeft alles gegeven wat nodig is voor een godvruchtige wandel.
- Rom. 12:3 De gemeente in Rome wordt opgeroepen bescheiden over zichzelf te denken, naar de mate van geloof zoals God die aan een ieder heeft toebedeeld.



- 1 Tim. 2:9 Hier wordt matigheid bedoeld als ingetogenheid. De houding van een vrouw moet ingetogen zijn, dat komt ook tot uiting in de kleding.
- 1 Tim. 2:15 De houding van een vrouw moet gekenmerkt worden door bezonnenheid.

Vragen

2. Een vraag die gaat om bewustwording. De Heere geeft veel, wat doen we ermee? Danken we Hem voor wat we krijgen? Geven we ons leven aan God terug, omdat Hij er recht op heeft? Of houden we alles voor onszelf, genieten we van het aardse leven en laten we het eeuwige geluk aan ons voorbij gaan?
3. Het gaat om de bron van waaruit we handelen. Matigheid als vrucht van de Geest is een levensstijl waarmee we dankbaarheid en tevredenheid naar God uiten. Het niet uitbuiten van de aarde kan net zo goed een doel zijn van een niet-christen die graag wil dat zijn kinderen ook nog fijn kunnen leven op deze aarde. Dan gaat het niet om Gods gaven en om een leven tot Zijn eer.

Stelling

Het is juist mooi om te kunnen genieten van de kleine dingen. We moeten leren om tevreden te zijn met dat wat we krijgen. We mogen dankbaar zijn voor Gods gaven. Denk maar aan een dag waarop de zon heerlijk schijnt, daar kun je volop van genieten. De dingen die God geeft zijn veel mooier dan een hippe tas of snelle scooter die toch over een paar jaar weer aan vervanging toe is.

Vragen

4. a. Welke reactie roept de casus op bij de jongeren? Deze casus kan confronterend zijn, stel dat ouders rondrijden in een dikke auto. De casus kan dus verdedigende reacties opleveren. Zie deze casus als een constatering en niet direct als een oordeel en ga door naar b.
b. Als het goed is, gaan we op in de dienst aan de Heere, het liefhebben van Hem en onze naaste. Als we in beslag genomen zijn door wat de wereld te bieden heeft, is er minder plek voor God in ons hart. We kunnen niet God dienen en de Mammon, slechts een van beide kan de eerste plaats hebben.
c. We moeten oppassen met het veroordelen van anderen, in dit geval rijke medechristenen. Zet de spiegel vooral voor de jongere zelf neer. Hoe vast zit jij aan geld en goed? Welke plek heeft God in je leven?

Casus

Vasten is een Bijbels gebruik. We lezen dat Esther het volk oproept om met haar te vasten, in Ninevé gaan de mensen vasten nadat Jona het oordeel heeft verkondigd, de volgelingen van Johannes de Doper vasten en over de gemeente in Antiochië lezen we ook dat ze vasten om antwoord te krijgen van God. Je kunt vasten om verschillende redenen. Ter verootmoediging voor God, om een antwoord van de Heere te horen en ook om je in te leven in mensen die het minder hebben.

Door jezelf iets te ontzeggen, zoals het eten van allerlei lekkers, ga je meer nadenken over al die extra dingen die we krijgen zonder dat we het echt nodig hebben. Als het goed is worden



we daar dankbaar van. Je kunt ook vasten van je gebruikelijke maaltijd en die tijd gebruiken om de Bijbel te lezen en te bidden.

Vraag

5. Matigheid beschermt tegen een vastzitten aan de wereld. Matigheid is een vrucht van de Geest. Als we Christus hebben leren kennen als onze Zaligmaker, mogen we ons geluk zoeken in Hem. Daar mogen we van genieten. We mogen God dankbaar zijn voor alles wat Hij geeft, en wat Hij geeft is genoeg.
6. Bij de groep horen is voor veel jongeren belangrijk, zowel voor serieuze, reformatorische jongeren als voor jongeren die zich graag aanpassen aan een wereldse levensstijl. Jezelf verpakken achter het masker 'refo' of 'stoere jongen/hippe meid' door te zijn 'zoals het hoort', is voor bepaalde plekken (de kerk) wel makkelijk, maar wie ben je op je opleiding? Of op je werk? Het is belangrijk om zelf keuzes te maken waar je echt achter staat. Je laten leiden door wat de groep van je vraagt is simpel, maar niet het meest eerlijk. Je mag bij de Heere jezelf zijn. Spiegel je aan Gods Woord in plaats van aan de groep.
7. God wil niet dat er voor het huwelijk gemeenschap is tussen een jongen en een meisje. Daarin hebben ze zich te beheersen. De verleiding in verkeringsstijd om wel alles te doen met elkaar is groot. Het is belangrijk om grenzen te stellen. Niet alleen de uiterste grens (geslachtsgemeenschap), maar veilige en verstandige grenzen (niet in hetzelfde bed slapen, niet uit de kleren enz.). Voor je het weet wil je meer dan goed voor je is.
8. Hopelijk komen er wat verhalen over mensen die matig leven, dit zijn toch concrete voorbeelden voor ons. In de Bijbel zien we Paulus en de Heere Jezus Zelf als duidelijke voorbeelden van matigheid. Ze hebben weinig eigen bezittingen, zitten niet vast aan de wereld, maar verheugen zich in zondaren die tot bekering komen.

Stellingen

- Natuurlijk mag je best eens wat leuks voor jezelf kopen van het geld dat je zelf hebt verdiend. Toch is er een grens. De vraag die we onszelf moeten stellen is: waar leven we voor? Voor ons eigen genot of leven we voor God? Wanneer we voor de Heere willen leven, leren we ook te delen van wat we hebben gekregen.
- Als je een middag in de regen hebt gelopen geniet je meer van een warme douche, schone kleren en een warm huis dan wanneer je niet in de regen hebt gelopen. Dit geldt ook voor vasten met als doel ons te bezinnen. Als het goed is zijn we na die periode van vasten extra dankbaar voor alles wat we van God ontvangen.
Geestelijk gezien werkt het net zo. Des te meer we in gaan zien wat het Jezus heeft gekost om voor onze zonden te betalen, des te dankbaarder we worden. Aan de andere kant zouden we ontberingen niet nodig moeten hebben om echt dankbaar te kunnen zijn.

E) Extra voorbereiding

Zorg voor voldoende pennen en papier bij de overige verwerkingsopdrachten.