

# Hoe word ek geestelik fiks?

## Hoe word ek geestelik fiks?

As ons mense se voornemens vir 'n nuwe jaar lees, is een van die algemeenste voornemens: ek wil hierdie jaar fiks word. Om dit reg te kry, het ek gesonde gewoontes nodig. Ons kan dit ook op die Christelike lewe toepas – bou gesonde geestelike gewoontes:

### **1. Geestelike gesondheid begin by die inname van die regte geestelike voedsel**

Ons het die regte geestelike voedsel nodig om ons geloof te voed, sodat dit in die waarheid gewortel is. *Maar jy moet verkondig wat in ooreenstemming is met die gesonde leer* (Titus 2:1). Gesonde leer leer vir ons wat die korrekte geloof is – geloof gewortel in die waarheid, in wat God sê. Hierdie geloof word nie beïnvloed deur vals leermeesters nie. Om behoorlik gevoed te word, moet Christene gereeld bid, 'n kerk wat op die evangelie fokus, bywoon en God se woord lees. So voed jy jou geestelik met gesonde voedsel

### **2. 'n Gesonde geestelike lewenstyl is nie volledig sonder gereelde oefening nie.**

'n Hardloper wat nie oefen vir die resies nie, sal sukkel om die wedloop te voltooi. *Almal wat aan 'n wedstryd deelneem, ontsê hulleself allerlei dinge. Hulle doen dit om 'n verganklike oorwinnaarskroon te verkry, maar ons 'n onverganklike. Ek hardloop dan soos een wat nie van sy doel onseker is nie; ek slaan soos 'n bokser wat nie in die lug slaan nie. Maar ek oefen my liggaam en bring dit onder beheer, sodat ek nie ander tot die stryd oproep en self nie kwalifiseer nie* (1 Korintiërs 9:25 -27). Soos 'n boom geplant

in goeie grond en wat gereeld water kry, goeie vrugte sal dra. AS ek goeie vrugte wil dra, moet ek Christus lewenslank navolg en eer deur sy gebooië na te kom.

### **3. Geestelike gesondheid vereis lewenslange dissipline**

Om Christus te volg, is soos 'n resies – dit vereis oefening. Hierdie gewoonte is moeilik om te onderhou. Dit is moeilik om 'n slaai te eet as ons vriende 'n burger en aartappelskyfies eet. Ons voel nie altyd lus om kerk toe te gaan of om te bid of Bybel te lees nie. Hierdie gewoontes is lewensnoodsaaklik om te keer dat ons nie ontspoor word as ons versoek word of as ons twyfel odat ons misluk het nie. Gesonde gewoontes hou ons aan die gang as ons wil tou opgooi.

Om ons kruis op te tel en Jesus te volg vereis dissipline. Gelukkig laat hy ons nie aan ons eie pogings oor nie. Hy gee aan ons die Heilige Gees wat in ons woon en wat in ons werk sodat ons kan groei.

### **4. 'n Gesonde geestelike lewenstyl vereis daaglike herinneringe aan God se genade en goedheid aan ons bewys.**

A ek misluk om 'n geestelike gesonde lewenstyl te leef, moet ek altyd onthou dat my verlossing nie afhang van wat ek doen nie. Di resies wat ons hardloop het 'n einde. Christus het reeds verseker dat as ons in Hom glo ons die resies as wener sal voltooi. *Hy is die versoening vir ons sondes en nie net vir ons sondes nie, maar ook vir dié van die hele wêreld* (1 Johannes 2:2) Hy het God se gebooië volmaak onderhou en al die hindernisse op ons pad oorwin – sonde dood en die duiwel.

*Die engel van die dood is die sonde en die sonde kry sy krag*

*uit die wet van God. Maar ons dank God dat Hy aan ons die oorwinning gee deur ons Here Jesus Christus. Daarom, lieve broers, wees standvastig, onwankelbart, altyd oorvloedig in die werk van die Here, sodat julle weet dat julle inspanning in diens van die Here nie tevergeefs is nie (1 Korintiërs 15:56 -58).*