**SKRIFLESING**: 1 Timoteus 4:6-16

**FOKUS**: 1 Timoteus 4:7-8

**TEMA**: *Hoe om geestelik fiks te word en te bly.*

*In 1 Timoteus 4 leer Paulus vir Timoteus hoe hy ’n goeie dienaar van Jesus Christus kan wees. Een so manier is deur geestelik fiks te word en te bly.*

**Inleiding**

1. Sou julle sê Suid-Afrikaners hou oor die algemeen van sport? Maak ’n lys van die verskillende spoortsoorte waaraan elkeen in julle groep deelneem.
2. Watter belangrike dinge moet mens doen om te sorg dat jy jou sport kan geniet?
3. *Nou die vraag:* In vergelyking met ons fisiese fiksheid, hoe fiks is ons geestelik?

*Om geestelik fiks te word en te bly beveel die Here ons by monde van Paulus om twee dinge te doen:*

**[1] Eet gedurig die regte voedsel (1 Tim 4:6-7a)!**

1. Hoekom is ons geestelike dieet belangrik vir ons geestelike fiksheid?
2. Wat is die regte geestelike dieet? Wat moet ons “eet” (1 Tim 4:6)? Vgl. Deut 8:3.
3. Wat word ons gewaarsku om nie te eet nie, en hoekom? Vgl. 2 Tim 2:16; Tit 3:9.
4. Beoordeel die volgende stelling: “*Om fiks te wil word help dit nie jy eet een keer per week gesonde kos en die res van die week net wat jy wil nie. Dieselfde geld vir jou geestelike fiksheid*”.
5. Wees lekker prakties: Hoe kan ons seker maak dat ons elke dag die regte geestelike dieet volg?

**[2] Oefen gedurig die regte spiere (1 Tim 4:7b-8)!**

1. Wat is die regte spiere wat Paulus vir Timoteus beveel om te oefen?
2. Wat beteken dit om jou te oefen om in toewyding aan God te lewe?
3. Hoekom het ons juis oefening nodig om in toewyding aan God te lewe?
4. Het liggaamlike oefening volgens ons Skrifgedeelte dan geen waarde nie?
5. Wat word daarmee bedoel dat om in toewyding aan God te lewe “*in alle opsigte groot waarde het, want dit bevat ’n belofte van lewe, vir nou en die toekoms*”?
6. Wees lekker prakties: Hoe kan ons seker maak dat ons elke dag die regte geestelike spiere oefen?

**Afronding**

1. Watter dinge is volgens 1 Timoteus 4 nodig om geestelik fiks te word en te bly?

*Dit gaan nie daaroor dat ons deur geestelike oefening die ewige lewe kan verkry nie. Onthou: Ons werk nie vir ons verlossing nie, maar vir ons Verlosser!*

**Sing**: Ps 119-1:11,12