Wenke Om
Versoeking
Te Weerstaan

DOUG BATCHELOR

Kopiereg © 2004 deur
Doug Batchelor

Alle regte voorbehou.

In Afrikaans vertaal deur
Anita van Deventer

Vir gebruik in die
Transvaal Konferensie

Wenke Om

Versoeking

Te Weerstaan

DEUR DOUG BATCHELOR

INLEIDING – FUNDAMENTELE WAARHEDE …	2
# 1 Onthou die Beloning ………	6
# 2 Glo in die Boosheid van Sonde ………	8
# 3 Moenie Geld Liefhê Nie ………	10
# 4 Maak Gereed Om Te Vlug ………	11
# 5 Moenie die Skare Volg Nie ………	13
# 6 Beplan om Besig te Bly ………	15
# 7 Hou 'n Plan Gereed ………	18
# 8 Ken Jouself ………	19
# 9 Oorwin die Bose met die Goeie ………	22
#10 Pas u Gesondheid op ………	24
#11 Herken U Ontsnapping ………	25
#12 Oorleef 'n Val ………	27
'n Opsomming – 12 Stappe in Een ………	30

'n Verbasende Feit: *'n Tiener in Virginia was geskok om 'n skilpad met twee koppe agter haar huis te vind. Sy het die arme skepsel gevang en gekyk terwyl die twee fratskoppe tou getrek het oor 'n stukkie kos wat sy vir hulle – of dit! – gegee het. Volgens wetenskaplikes, kan daar onder alle diere gevalle voorkom waar hulle twee koppe het, maar hulle lewensduur is redelik kort. Die rede is dat elke kop neig om onafhanklik van die ander te werk, sy eie kant van die liggaam te beheer, en daarom onenigheid, verwarring en frustrasie veroorsaak. Tensy een kop beheer neem, sal die ondier spoedig sterf weens uithongering en besluiteloosheid.*

INLEIDING – FUNDAMENTELE WAARHEDE

Sedert sonde die wêreld ingekom het, is daar 'n stryd in elke menslike hart aan die gang tussen die gees en die vlees. Elke persoon wat verlang om God te dien, is bewus van die stryd tussen hierdie twee teenstrydige meesters. En Satan is altyd besig om

fisiese en emosionele begeertes uit te buit om sodoende ons verhouding met die Here te skaad. "Julle ongeregtighede het 'n skeidsmuur geword tussen julle en God" (Jesaja 59:2). Die Bybel begin met die slang wat Adam en Eva versoek en gaan voort met die agteruitgang van die wêreld. Die Nuwe Testament begin met Satan wat Jesus versoek en volg met die verlossing van die wêreld. Toe die mensdom na daardie eerste subtiele versoeking in die tuin geval het, het dit die reine liefdevolle motiewe waarmee hulle oorspronklik geskape was, verloor. Selfsug het die plek daarvan ingeneem, en die gevolg is steeds verwoestend: dood, siekte, oorlog, misdaad, pyn – die lys gaan aan en aan.

God het ons geroep om heilig te wees. "Maar soos Hy wat julle geroep het, heilig is, moet julle ook in jul hele lewenswandel heilig word, omdat daar geskrywe is: Wees heilig, want Ek is heilig (1 Petrus 1:15,16). Sonder bonatuurlike hulp is mans en vroue egter magteloos om die bose begeertes en motiewe van die vleeslike hart te weerstaan.

God sal ons egter nooit vra om iets te doen wat ons nie sonder Sy hulp sal kan doen nie. Hy het nie Sy rebelse skepsels in die steek gelaat nie, en Hy het volkome en finale voorsiening vir die herstel daarvan gemaak. Die doel van Sy plan van verlossing is om in my en jou die beeld van Christus te herstel, sodat ons die seuns en dogters van God genoem kan word. "Immers, sy goddelike krag het ons alles geskenk wat tot die lewe en godsvrug dien, deur die kennis van Hom wat ons geroep het deur *sy* heerlikheid en deug, waardeur Hy ons die grootste en kosbare beloftes geskenk het, sodat julle daardeur deelgenote kan word van die goddelike natuur, nadat julle die verdorwenheid ontvlug het wat deur begeerlikheid in die wêreld is." (2 Petrus 1:3,4).

Baie glo dat dit sonde is om versoek te word. Dit is nie waar nie. Die Bybel verklaar, "Want ons het nie 'n hoëpriester wat nie met ons swakhede medelye kan hê nie, maar een wat in alle opsigte versoek is net soos ons, *maar* sonder sonde." (Hebreërs 4:15). Jesus was versoek in die woestyn, so dit kan nie moontlik

wees dat dit sonde is om versoek te word nie. Dit is eerder sonde om *aan versoeking toe te gee.* Shakespeare het geskryf, "Dit is een ding om versoek te word, 'n ander om te struikel." Christene moenie die vleeslike natuur toelaat om voor te skryf wat hulle doen nie; hulle moet die Gees toelaat om hulle die pad aan te wys en nie die vlees nie.

Indien ons Jesus waarlik wil volg, is dit ons keuse om daardie dade en gedagtes te weerstaan wat ons weet teenstrydig met Sy wil is. Gelukkig het God, deur Jesus, alles voorsien wat ons nodig het om die bose suksesvol teen te staan en oorwinnaars te wees. Ons kan onsself dus vanselfsprekend vra, "Aangesien ek 'n volgeling van Christus is, wat het Jesus gedoen om versoeking te weerstaan?" Eerstens, Hy het die Bybel aangehaal. Kennis van Sy Woord voorsien die beste verdediging teen versoeking. "U woord het ek in my hart gebêre dat ek teen u nie sal sondig nie" (Psalm 119:11). Tweedens, ons moet bid! Selfs Jesus het gebid om versoeking te weerstaan. "Waak en bid, dat julle nie in versoeking kom nie." (Markus 14:38). Ek kan baie maklik slegs hierdie twee basiese punte,

gebed en die Woord, uitbrei om 'n hele boek te ontwerp oor hoe om versoeking te weerstaan. In plaas daarvan wil ek hierdie fundamentele waarhede as 'n fondament gebruik om 12 praktiese punte uit te lig oor hoe om versoeking te weerstaan en te oorwin. Ek wil u ook 'n paar Bybelse gedeeltes gee wat u kan opsê, soos wat Jesus gedoen het, wanneer u versoek word. Ek glo dat hierdie basiese bybelse ammunisie, saam met u gereelde en opregte godsdiensoefeninge, u pad met meer gereelde oorwinning sal afmerk.

#1 Onthou die Beloning

"Dit is makliker om die duisternis te verdra wanneer u glo dat die dag nader kom."

Ek is seker dat een rede waarom mense so maklik deur versoeking oorwin word, is dat hulle hulle ewige perspektief uit die oog verloor. Indien 'n engel op hierdie oomblik aan u sou verskyn in al sy glansryke heerlikheid en sou sê, "Bekeer jou! Jesus kom binnekort," sal dit vir u makliker wees om versoeking te weerstaan – ten minste vir die res van die dag? Verseker, want u geloof sou versterk word dat u beloning werklik en baie naby is.

Hebreërs 11:24-26 sê, "Deur die geloof het Moses, toe hy grootgeword het, geweier om die seun van Farao se dogter genoem te word, omdat hy verkies het om liewer sleg behandel te word saam met die volk van God as om 'n tyd lank die genot van die sonde te hê, en die smaad van Christus groter rykdom geag het as die skatte van Egipte, want hy het uitgesien na die beloning." Moses was in aanmerking geneem om Egipte gedurende die hoogtepunt van sy mag en rykdom te regeer. Daardie magsposisie sou 'n verskriklike versoeking vir enigeen gewees het. Moses het egter na God se ewige beloning gekyk en was in staat om die duiwel se tydelike aardse skat te weerstaan.

Moenie die heerlikheid wat God vir u beplan, vergeet nie. "Wat die oog nie gesien en die oor nie gehoor en in die hart van 'n mens nie opgekom het nie, wat God berei het vir die wat Hom liefhet." (1 Korinthiërs 2:9). Dit is soveel makliker om versoeking te weerstaan indien u glo dat u regtig gered is. Indien u verkeerdelik dink dat u kan werk om uself te red, sal u in werklikheid u vermoë om te weerstaan uitwis.

Wanneer u egter glo dat u gered is, is dit baie makliker om soos 'n seun van God op te tree.

"Want ek reken dat die lyding van die teenwoordige tyd nie opweeg teen die heerlikheid wat aan ons geopenbaar sal word nie." (Romeine 8:18). Dit is maklik om 'n jellieboontjie te weerstaan wanneer u weet dat u oppad is na 'n fees!

2 **Glo in die Boosheid van Sonde**

U moet ook onthou *hoe sleg* sonde is – met of sonder 'n beloning. Paulus sê, "sodat die sonde deur die gebod uitermate sondig kon word." (Romeine 7:13). U moet waarlik weet dat sonde baie afgryslik is, en indien u 'n herinnering nodig het, gaan ongeveer 2 000 jaar terug na Golgota en kyk wat sonde aan Jesus gedoen het. As Christene, kan ons sonde nie aanvaar nie, omdat dit smerig, aaklig en dodelik is. Sonde het die dood van ons geliefde Jesus veroorsaak.

Die Bybel sê, "Daar was 'n man in die land Us wie se naam was Job; en dié man was vroom en opreg en

godvresend en een wat afgewyk het van die kwaad." (Job 1:1). Ons het nodig om verby die basiese emosie te gaan van om God lief te hê. Net soos Job, is 'n deel daarvan om God lief te hê, om die bose te haat. God wil hê dat ons sonde moet haat, omdat Hy dit haat. "Uit u bevel kry ek verstand; daarom haat ek elke leuenpad." (Psalm 119:104).

Moenie mislei word wanneer die duiwel probeer om sonde voor te stel as iets wat begeerlik en aantreklik is nie. Hy is 'n genie daarin om iets wat smerig en verwronge is skoon en onskadelik te laat lyk. Moenie mislei word nie, omdat daardie pragtige prentjie u uiteindelik sal doodmaak. U moet by die plek kom waar u God so liefhet dat u eerder sal sterf as om bewustelik te sondig en Hom te bedroef.

"Sonde sal u verder neem as wat u wil gaan, u langer hou as wat u wil bly en u meer kos as wat u wil betaal."

3 Moenie Geld Liefhê Nie

Ek kan 'n lang lys van individuele versoekings neerskryf, maar ek het gekies om geld spesifiek in te sluit, omdat naas trots dit *die* groot een is. Die geld waaroor ek skryf, is egter nie soveel geldnote nie as wat dit gaan oor die lokval van materialisme en mag. Ek glo dat Christene hard moet werk om te verdien en te spaar en soveel as wat hulle kan *gee*. Daar is egter 'n voortdurende gevaar dat geld ons god kan word.

"Maar die wat ryk wil word, val in versoeking en strikke en baie dwase en skadelike begeerlikhede wat die mense laat wegsink in verderf en ondergang." (1 Timotheus 6:9). Ek het gesien hoe mense sulke dwase keuses maak, soos om hulle spaargeld uit te dobbel, omdat hulle vinnig wil ryk word. Hulle hou aan om die dobbelmasjien se handvatsel te trek, omdat die duiwel vir hulle sê dat indien hulle dalk nog net een muntstuk insit, hulle die boerpot sal slaan. Om nie

eers te noem dat hulle besig is om geld weg te gooi wat vir die redding van siele gebruik kon word nie.

"Niemand kan twee here dien nie; want òf hy sal die een haat en die ander liefhê, òf hy sal die een aanhang en die ander verag. Julle kan nie God en mammon dien nie!" (Mattheus 6:24). Om God en u begeerte na geld te dien, is onmoontlik. Geld is mag, en nie alle mag is sleg nie. Geld kan 'n mag wees om goed of kwaad te doen – 'n tweesnydende swaard. Ons bid in ons kerke dat die Here ons behoeftes finansieel moet seën, maar ons wil nie slawe word van die liefde vir geld nie. Indien u hart by u geld is, kan dit nie by God wees nie. God het vir ons gevra om gereed te wees om ons vol nette, tolhuise en huise vol besittings te verlaat sonder om terug te kyk. "Onthou Lot se vrou" (Lukas 17:32).

4 Maak Gereed Om te Vlug

Min spoedrekords word gebreek wanneer mense weghardloop van versoeking. Oor die algemeen kruip hulle weg van versoeking met die hoop dat dit hulle sal

inhaal. Soms kom versoeking by 'n deur in wat ons doelbewus ooplaat. Veronderstel dat u per ongeluk brandstof oor u klere uitgestort het en iemand daar naby steek 'n vuurhoutjie aan. Waarheen sou u gaan? *So ver weg as wat u kan en so vinnig as moontlik!* Dit behoort die houding van 'n Christen teenoor versoeking te wees. Paulus het gesê, ""Vlug vir die hoerery" en "vlug vir die afgodediens" (1 Korinthiërs 6:18; 10:14). Vlug dus weg van sonde en moenie 'n nuwe adres laat nie.

Moenie hierdie oorslaan nie: Wanneer u van versoeking weghardloop, is u oppad na God. "Nader tot God, en Hy sal tot julle nader." (Jakobus 4:8). Wanneer u weet dat iets sondig is, moenie by die duiwel betrokke raak of met hom gekskeer nie, want hy is die meester van rasionalisering – dit is hoe Eva geval het!

Dit breek my hart wanneer Christene probeer om hulle sondes te regverdig. Daar is geen beperking op die argumente waarmee die duiwel u kan voorsien nie. So gou as wat u weet dat iets verkeerd is, *vlug!*

Die dapperste man hardloop weg van versoeking; die dwaas flankeer daarmee.

U wil ook nie wag totdat u so oud word dat al daardie begeertes van die jeug vervaag het en u uself mislei deur te dink dat u die oorwinning behaal het. "... en die kapperkruid nutteloos wees; want die mens gaan na sy ewige huis" (Prediker 12:5). U hart kan nog steeds korrup wees. Vlug nou, daadwerklik. U moet uself aan God se sorg toevertrou terwyl u nog Sy veranderende genade in u lewe kan ervaar. Jesus se krag is voldoende, selfs vir ons warmbloedige jeug. Onthou toe Josef versoek was, het hy van Potifar se vrou weggevlug (Genesis 39:12).

John Dryden het gesê, "Dit is beter om die aas te vermy as om in die vangnet te worstel."

5 **Moenie die Skare Volg Nie**

'n Algemene rede waarom Christene maklik versoek word, is die redenasie, "Almal doen dit en daarom moet dit reg wees." Dit is die duiwel se

geliefkoosde selfvernietigende logika. Dit is ook waarom Petrus vir Jesus verloën het. Net 'n paar ure voordat hy Jesus verloën het, het Petrus plegtig belowe, "Al moes ek ook saam met U sterwe, ek sal U nooit verloën nie!" (Mattheus 26:35). En toe Petrus hierdie stelling gemaak het, omring deur sy vriende, was hy baie opreg. Toe Jesus egter in die hofsaal ingeneem was, was dit nie langer gewild om saam met Christus te wees nie. Petrus het saam met Christus se spotters om 'n vuur vergader, en hoe langer hy gebly het, hoe makliker het dit geword om soos Christus se vyande op te tree en te praat.

Om die skare toe te laat om ons waardes te meet, word ons soos die meerderheid. En die Bybel sê dat die meerderheid gewoonlik verkeerd is. "Gaan in deur die nou poort, want breed is die poort en wyd is die pad wat na die verderf lei, en daar is baie wat daardeur ingaan." (Mattheus 7:13). Christene moet vir hulleself dink. Hulle moet portuurdruk weerstaan – hulle moet anders wees. Indien 'n biljoen mense 'n leuen glo, is dit nog steeds 'n leuen.

In die laaste dae gaan daar twee baie godsdienstige groepe wees – een met die merk van die dier, die ander met die seël van God. Die eersgenoemde groep sal die meerderheid wees. Net omdat 'n groot groep mense godsdienstig is, beteken dit nie dat dit God se groep is nie. Gewoonlik was die Bybelse uitstaande manne en vroue diegene wat gestaan het vir wat reg is, terwyl die res neergebuig het.

'n Verdere rede om in gedagte te hou om nie die meerderheid te volg nie, is omdat u dopgehou word. Terwyl u nie die meerderheid wil volg nie, behoort u 'n lewe te ly waarna hulle kan kyk. Mense is baie meer beïndruk, en baie het hulle bekeer, wanneer hulle Christene gesien het wat hulle geloof onder druk behou het. Een swak kompromie kan 'n hele leeftyd van getuienis bederf.

6 **Beplan om Besig te Bly**

Bokant 'n kasregister in 'n Cincinnati kerswinkel is 'n groot teken wat lees, "Daar is 'n baie goeie rede vir hierdie teken om hier te wees en dat u nou voor die

teken staan en dit lees. Dit is hier om u besig te hou. Ons besef hoe irriterend dit kan wees om net rond te staan en niks te doen nie en te probeer om iemand te vind om u te help. Daarom het ons hierdie teken hier geplaas vir u om te lees en hoop dat teen die tyd dat u dit klaar gelees het, een van ons verkoopsmense u gevind het."

'n Bietjie verder voeg dit by, "N.S. Indien nie, lees asseblief weer hierdie kennisgewing."

Die meeste mense haat dit om ledig te wees omdat God ons geskep het om aktief te wees. U het al die uitdrukking gehoor, "Ledigheid is die duiwel se oorkussing." Dit is nie 'n direkte Bybelse aanhaling nie, maar Esegiël 16:49,50 kom naby daaraan. "Kyk, dit was die ongeregtigheid van jou suster Sodom: In trotsheid, oorvloed van brood en sorgelose rus het sy en haar dogters geleef, … het Ek, toe Ek dit sien, hulle weggeruim."

Die sonde van Sodom en Gomorra was nie slegs verdorwenheid en seksuele immoraliteit nie. Die vallei van Sodom was vrugbaar met plantegroei en oorvloedig met kos. Die lewe was gerieflik vir haar inwoners. Lot

het daarheen getrek omdat dit vir hom 'n luilekker lewe gebied het. Wanneer 'n persoon egter niks het om te doen nie, is die kanse goed dat die duiwel die vleeslike hart sal help om iets boos uit te dink. "Ledigheid is die duiwel se oorkussing."

Sonde begin in die mens se verstand, wat gemaak is om hoofsaaklik op een ding op 'n keer te konsentreer. Indien ons besig bly, veral gefokus daarop om iets goed te doen soos om te getuig of die armes te help, het ons nie tyd om aan boosheid te dink nie. E.G. White het gesê, "Krag om die bose te weerstaan, word die beste verkry deur aggressiewe diens." Een van die maniere om uit die moeilikheid te bly, is om aggressief in diens vir Jesus betrokke te wees. Na die sondeval toe God vir Adam gesê het, "In die sweet van jou aanskyn, sal jy jou brood verdien," was dit bedoel om 'n seën vir die mens te wees om besig en uit die moeilikheid te bly (Genesis 3:19). 'n Ledige persoon versoek eintlik die duiwel om hom te versoek.

"Pas dan op dat julle nougeset wandel, nie as onwyse nie, maar as wyse; en koop die tyd uit, omdat

die dae boos is." (Efesiërs 5:15,16). 'n Italiaanse spreekwoord voeg by, "Hy wat arbei word deur een duiwel versoek; hy wat ledig is, deur 'n duisend."

7 Hou 'n Plan Gereed

Ons struikel dikwels in sonde omdat, wanneer ons versoeking sien aankom, ons wag soos 'n bokkie om in die hoofligte gevang te word om te sien wat gaan gebeur wanneer dit aankom. Dit is egter beter om voor die tyd gereed te wees. Spreuke 22:3 sê, "'n Skrander mens sien die onheil en verberg hom, maar die eenvoudiges gaan verder en word gestraf." 'n Wyse man ondersoek die pad vir potensiële gevaar. Indien hy 'n bende rowers gewaar dink hy, "Ek moet liewer wegkruip of my roete verander omdat ek nie beroof wil word nie!" Maar die dwaas sê, "Sjoe! Ek dink daar is rowers oppad. Ek wonder wat gaan gebeur wanneer hulle hier kom."

Christene sal dit dikwels met versoeking doen. Ons sê, "Ek wonder of ek versoek sal word indien ek na hierdie program kyk, hierdie tydskrif lees, of hierdie

goed drink." Ek dink dit was Ben Franklin wat gesê het, "Voorkoming is beter as genesing." En Jesus het gesê, "As jou regteroog jou dan laat struikel, ruk dit uit en gooi dit weg van jou af; want dit is vir jou beter dat een van jou lede vergaan en nie jou hele liggaam in die hel gewerp word nie." (Mattheus 5:29). Indien u weet van versoekings waarvan u bewus is wat u kan laat struikel, tref dan watter voorsorgmaatreëls u ookal kan, ongeag hoe desperaat, om te voorkom dat u oorwin word.

Indien u probeer om op te hou met rook, vermy dan vriende wat rook of plekke waar u makliker in die versoeking sal kom om te rook. Beplan ten minste 'n manier om te ontsnap. Indien u versoeking ooreet is, maak voor die tyd 'n besluit om 'n geskikte hoeveelheid kos op u bord te skep en beplan om op te hou wanneer dit klaar is. Miljoene peusel hulle pad in sonde in omdat hulle nie vooruit dink nie. Dit lei my na die volgende punt.

8 **Ken Jouself**

Alex het probeer om al die sente wat hy kon te spaar om 'n nuwe rugbybal te koop, maar hy het 'n

stryd gehad. Een aand terwyl hy gebid het, het hy ernstig versoek, "Ag Here, help my asseblief om genoeg geld te spaar vir 'n rugbybal. En, God moenie dat die roomysman hier na ons straat kom nie!"

'n Spaanse spreekwoord sê, "Moenie 'n bakker wees as jou kop van botter is nie."

Wanneer iemand by Alkoholiste Anoniem aansluit, is hy of sy eerstens veronderstel om te *erken* dat hulle 'n alkoholis is. Hierdie erkenning kan 'n geweldige deurbraak verteenwoordig, omdat die persoon hulle swakheid erken. Net so, is een van die eerste stappe om 'n Christen te word, om te erken dat ons 'n "sondaar" is.

"As ons sê dat ons nie gesondig het nie, dan maak ons Hom tot 'n leuenaar en is sy woord nie in ons nie." (1 Johannes 1:10). "Daarom, wie meen dat hy staan, moet oppas dat hy nie val nie." (1 Korinthiërs 10:12). Die Bybel sê dat ons nie op ons eie krag moet vertrou nie. Ons moet baie versigtig wees wanneer ons begin dink dat ons beheer het oor 'n sekere versoeking en sê, "Dit sal my nie meer pla nie. Ek is sterk genoeg. Ek het die oorwinning behaal!" Dit is

wanneer ons veral in 'n posisie is om te struikel. Sommige Christene is selfs trots op die areas wat hulle oorwin het, maar hulle stel hulleself net beskikbaar vir die duiwel om hulle neer te slaan. Op die aand van Sy verloëning, het Jesus vir Petrus gewaarsku: "… in hiedie nag, voordat die haan twee maal gekraai het, saal jy My drie maal verloën." (Markus 14:30). Maar Petrus het gespog, "Al moes ek saam met U sterwe, ek sal u nooit verloën nie!" (Markus 14:31). Jesus het vir Petrus gewaarsku dat hy nie werklik geweet het hoe swak hy in werklikheid was nie.

Selfs wanneer u besig is om iemand anders te help om 'n swakheid te oorwin, moet u saam met hom of haar bid, maar ook besef dat u in gevaar verkeer om dieselfde fout te maak. Wanneer 'n redder iemand uit vinnigvloeiende water trek, moet hulle versigtig wees om nie self ook ingetrek te word nie. Ons moet dus altyd daarop bedag wees om ons eie swakhede te herken. "Broeders, as iemand ewenwel deur een of ander misdaad oorval word, moet julle wat geestelik is, so een reghelp met die gees van sagmoedigheid, terwyl

jy op jouself let, dat jy ook nie versoek word nie." (Galasiërs 6:1).

Wees bedag op versoekings – hoe meer u daarvan sien, hoe beter lyk dit vir u!

9 **Oorwin die Bose met die Goeie**

Ons stel onsself dikwels bloot vir kompromie wanneer ons nalaat om die leemte wat deur afgelegde slegte gewoontes gelaat is, te vul. Ek het mense geken wat die oorwining oor een verslawing behaal het, slegs om dit met 'n ander te vul, omdat hulle nie 'n positiewe plaasvervanger gevind het om die leemte mee te vul nie.

"Wanneer die onreine gees uit die mens uitgegaan het, gaan hy deur waterlose plekke en soek rus; en as hy dit nie vind nie, sê hy: Ek sal teruggaan na my huis waar ek uitgegaan het. En hy kom en vind dit uitgevee en versierd. Dan gaan hy en neem sewe ander geeste, slegter as hy self, en hulle kom in en woon daar; en die laaste van daardie mens word erger as die eerste." (Lukas 11:24-26).

Indien u 'n stryd het met 'n eetversteuring of voedselverslawing, kan u nie net eenvoudig ophou eet nie. Die geheim is om te leer om "te eet wat goed is" (Jesaja 55:2). "Laat jou nie deur die kwaad oorwin nie, maar oorwin die kwaad deur die goeie." (Romeine 12:21). Indien u 'n probleem het om die hele dag deur aan sjokolade te peusel, koop druiwe of amandels. Het u selfs daardie sigarette weggegooi? Kry 'n dosie tandestokkies of sonneblomsaad (maar nie sjokolade nie).

Indien iemand u beledig het of u wreed misbruik het, moenie wraak neem met boosheid nie, maar met vriendelikheid. "As jou vyand dan honger het, gee hom iets om te eet; as hy dors het, gee hom iets om te drink" (Romeine 12:20). Oorwin die bose met die goeie. Wanneer 'n valk deur die arende aangeval word, loods dit nie 'n teenaanval nie, maar vlieg hoër en hoër in al wyer wordende sirkels totdat die aanvallers hom alleen laat.

10 **Pas u Gesondheid op**

Versoeking kom dikwels nie op ons sterkste oomblikke nie, maar wanneer ons op ons swakste is. Wanneer ons op die laagtepunt van ons krag, geduld, liefde en gesondheid is, word ons versoek om onchristelik te wees. Pasop; Jesus se versoeking het *na* 40 dae van vas begin. Hy was moeg en honger. Toe Petrus Jesus verloën het, was hy ook baie moeg.

Ons vermoë om basiese versoekings te weerstaan, kan grootliks beïnvloed word deur enigiets van gereelde oefening, of gebrek daaraan, tot liggaamshormone. Dikwels wanneer ons siek is of wanneer ons kragte min is, reageer ons op negatiewe maniere. Die meeste huweliksargumente kom voor aan die einde van die dag wanneer een of beide maats moeg en honger is. Kry genoeg slaap en eet goeie kos op gereelde tye. Een van my geliefde skrywers sê ook, "Deur die toegewing aan verdorwe eetlus, verloor die mens sy krag om versoeking te weerstaan." Baie lekkergoed kan u tydelik opkikker net om gevolg te word deur gevoelens van depressie en geïrriteerdheid.

U sal nie altyd in staat kan wees om uitputting of honger te kan vermy nie, maar indien 'n soldaat deur 'n landmyngebied gaan, is hy baie versigtiger waar hy trap. Vermy sensitiewe besprekings of uitdagende take gedurende hierdie onbestendige tye. Jesus het gesê, "Die gees is wel gewillig, maar die vlees is swak." (Mattheus 26:41). Dit beteken egter nie dat ons nie moet probeer om alles in ons vermoë te doen om ons gesondheid te verbeter en gevolglik ook ons morele voornemens. 'n Goeie nag se rus, 'n bietjie oefening, en 'n voedsame ontbyt kan u laat voel asof u gereed is om Goliat aan te durf.

11 Herken U Ontsnapping

Wanneer ek op 'n vliegtuig klim, maak ek in my gedagtes 'n aantekening van waar die nooduitgange is. Ek is nie paranoïes nie, slegs versigtig. Vir my is die beste manier om versoeking te oorwin om te erken dat God 'n ontsnappingsroete vir elkeen van ons voorsien het. Onthou hierdie gedeelte: "Geen versoeking het julle aangegryp behalwe 'n menslike nie; maar God is

getrou, wat nie sal toelaat dat julle bo julle kragte versoek word nie; maar Hy sal saam met die versoeking ook die uitkoms gee, sodat julle dit sal kan verdra." (1 Korinthiërs 10:13). Dit is werklikwaar goeie nuus. Ons hoef nie op ons wankelende geloof staat te maak nie; ons kan op God vertrou omdat Hy getrou is!

Wanneer u nou versoek word, kan u sê, "God *meet* wat Hy die duiwel toelaat om na my te bring, en ek is in staat om dit deur Sy genade te kan hanteer." U sal nooit hoef te sê, "Ek kan dit nie meer uithou om die duiwel langer te weerstaan nie." Deur dit te sê, sal u God 'n leuenaar noem!

Die Egiptenare het die kinders van Israel van agter af agtervolg, en terwyl hulle gevlug het, het hulle gevind dat die berge weerskante van hulle was en 'n rivier het voor hulle gelê. Dit het soos 'n baie hopelose situasie gelyk. Maar God het beloof dat Hy getrou sou wees, en Hy het 'n ontsnaproete voorsien. Die Bybel is vol soortgelyke verhale wat hopeloos lyk, maar waar God getrou was. Hy sal selfs dramatiese reddingspogings gebruik om u te help. Toe dit gelyk

het asof daar geen voedsel was vir die skare wat Jesus gevolg het nie, was God getrou om kos te voorsien, selfs uit die hemel, vir die volgelinge.

Elke keer wat u dus dink, "Ek sien geen manier om hieruit te kom nie," onthou hierdie verhale en besluit om God te vertrou en wag dan op Sy ontsnappingsroete. Selfs met die mees duiwelse versoeking op u drumpel, sê, "Ek gaan God vertrou. Ek gaan die regte ding doen." God sal vir u 'n ontsnaproete voorsien.

12 **Oorleef 'n Val**

In 1944 het Vlugsersant Alkemade oor Duitsland uit sy brandende bomwerper gespring en 6 000 meter na onder geval. Hy het oorleef sonder 'n skrapie, omdat sy val deur sneeubedekte bome op 'n berghang gekeer was.

Ek het dit wat ek as die belangrikste sleutel beskou om versoeking te oorwin, vir laaste gebêre. U weet alreeds dat Jesus u kan help om nie te struikel

nie (Judas 1:24). Indien u egter struikel, moenie bly lê nie.

Indien u in Christus is, het u die grootste krag om die verkeerde te weerstaan. Om in Hom te bly, is om in Sy Gees te bly. Galasiërs 5:16 sê, "Wandel deur die Gees, dan sal julle nooit die begeerlikheid van die vlees volbring nie." Noag, Henog, en Abraham het met God gewandel. En u kan vandag dieselfde doen deur op u knieë te gaan en te smeek vir krag. God sal elke engel in die hemel stuur om u van sonde te red, eerder as om toe te laat dat 'n vertrouende kind struikel wanneer hy vir Sy hulp pleit. Ons moet egter kies om Jesus te volg, eerder as die leuens van die duiwel. God het ons vrye menslike wesens gemaak, en die duiwel kan ons nie laat sonde doen nie.

Deur God se genade kan ek en u elke versoeking deur Sy Gees weerstaan. Onthou egter dat indien u struikel, u nie moet moed opgee nie. Baie mense wat struikel, bly lê. Hulle sê, "O wel. Ek is nou verlore; ek kan net sowel toegee vir elke ander versoeking." God kan u help om verlore terrein te herwin, en Hy sal u red uit toekomstige versoekings. Miskien sal u drie

dae moet gebruik om te soek en jammer te wees soos Josef en Maria toe hulle Jesus verloor het, maar Hy sal vir u wag in Sy Vader se huis.

Die duiwel sal u moedeloos maak met sy bose fluistering en sê, "Ek ken jou! Ek het jou versoek en jy het dit gedoen! Jy beteken niks. Jy noem jouself 'n Christen, maar jy is net 'n fariseër. Jy is inderwaarheid nie eers gered nie!" Ek glo egter dat die Christelike lewe progressief is. Die Bybel beloof, "My kinders, ek skryf hierdie dinge aan julle, dat julle nie moet sondig nie; en as iemand gesondig het, ons het 'n Voorspraak by die Vader, Jesus Christus, die Regverdige." (1 Johannes 2:1). Indien u sonde doen, en ons doen dit almal, moenie moed opgee nie. Indien die duiwel u verlei, en u struikel, moenie bly lê nie. Moenie dat die mislukkings van u verlede 'n verskoning vir toekomstige toegewings wees nie. God kan u help om alles te oorwin. U moet dit slegs een dag en een tree op 'n keer neem.

'n Opsomming – 12 Stappe in Een

Om al hierdie stappe op te som, is in werklikheid baie maklik. Die kosbaarste manier om enige versoeking te oorwin moet wees *omdat u God liefhet.* U weet dat sonde God seermaak, en wanneer u versoek word, moet u hardop sê, "Ek kan dit nie doen nie omdat ek God liefhet."

Erwin W. Lutzer het gesê, "Ons reaksie op versoeking is 'n akkurate barometer van ons liefde vir God." Hoe liewer u Jesus het, hoe minder sal die aantreklikhede van die duiwel oor u die mag hê. Onthou hoe lief Jesus u het deur die kruis te onthou wanneer u versoek word, en gee dan daardie liefde terug deur die bose voor u te weerstaan.

Ons word almal versoek, maar die Here het beloof dat ons oorwinnaars kan wees deur die "oorvloedige kosbare beloftes" wat ons in die Skrifte vind. Jesus sal ons leer hoe om te oorwin. Die duiwel kon Jesus nie laat sonde doen nie, en hy kan ons dit

ook nie laat doen nie. Sê baie dankie aan God wat ons die oorwinning deur onse Here Jesus Christus gee (1 Korinthiërs 15:57). Vra Hom vir krag om te oorwin, en delf met vreugde in Sy Woord.