



Avgörande självbehärskning

Självbehärskning: Den outhärliga karaktärsegenskapen som den heliga Anden ger och som ger oss möjlighet att styra vårt beteende och göra kloka val, och som kommer till uttryck i hur vi tar hand om våra kroppar och samspelar med dem omkring oss.

”...till kunskapen självbehärskning” (2 Pet. 1:6).

”Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den heliga anden, som ni har inom er och som ni har fått från Gud? Ni tillhör inte er själva. Gud har köpt er och priset är betalt. Ära då Gud med er kropp” (1 Kor. 6:19, 20).

”Era prövningar har inte varit övermänskliga. Gud är trofast och skall inte låta er provas över förmåga: när han sänder prövningen visar han er också en utväg, så att ni kommer igenom den... Om ni äter eller dricker eller vad ni än gör, så gör allt till Guds ära” (1 Kor. 10:13, 31).

”Allt förmår jag genom honom som ger mig kraft” (Fil. 4:13).

”Ni vet ju ändå vad tiden lider: det är dags för er att vakna. Ty nu är vår räddning närmare än när

vi kom till tro Natten går mot sitt slut och dagen är nära. Låt oss då lägga av oss mörkrets gärningar och ta på oss ljusets rustning. Låt oss leva värdigt, som det hör dagen till, inte med festande och drickande, inte med otukt och orgier, inte med strider och avund. Nej, ikläd er Herren Jesus Kristus, och ha inte så mycket omsorg om det jordiska att begären väcks” (Rom. 13:11-14).

”Guds överflödande kärlek och närvaro i hjärtat kommer att ge självbehärskningens kraft och forma sinnet och karaktären. Kristus nåd i livet kommer att göra dina mål och syften och möjligheter till kanaler som ger moralisk och andlig styrka – kraft som ungdomarna inte behöver lämna i denna världen men som de kan bära med sig in i det framtida livet och behålla genom evigheten” (*My Life Today*, s. 70).

FÖRBÖNSFOKUS

Hälsoverksamheter i världen

Hälsa var en självklar del av Jesus tjänst på jorden. När vi använder hälsoarbete för att nå ut till människor för honom, be för:

- Adventistsamfundets hälso- och sjukvårdspersonal att de ska fyllas av den heliga Anden och få vishet att nå människor
- Kreativa, praktiska hälsoverksamheter som uppfyller de behov som finns i samhället
- Tillräckliga ekonomiska resurser så att hälsoverksamheter kan fungera effektivt
- Att hälsoverksamheten ska föra många människor till Jesus
- De som arbetar med hälsa och evangelisation ska förenas i sina ansträngningar att nå människor
- Hälsoverksamheter som ingår i arbetet i storstäderna, såsom:
 - Matlagningskurser
 - Hälsoexpo och föreläsningar
 - Medicinskt missionsarbete
 - Vegetariska restauranger



BÖNEJOURNAL

Avgörande självbehärskning / Hälsoverksamheter i världen

Om vi är trogna i små uppgifter åstadkommer vi addition och då kommer Gud att verka för oss genom multiplikation!

Gode Gud, under de närmaste 24 timmarna känner jag att du kallar mig för att lägga till denna nåd till mitt liv:

I din styrka och kraft väljer jag att:

På dessa sätt har jag sett hur Gud mångdubbla sin nåd till mig idag:



LEDARHANDLEDNING

Avgörande självbehärskning / Hälsoverksamheter i världen

INLEDNING - 5 MINUTER:

FÖRESLAGEN PLAN

- Påminn deltagarna om hur den gemensamma bönen går till med utgångspunkt i Handledning för gemensam bön (finns på www.tendaysofprayer.org och www.adventist.se).
- Introducera dagens böneämnen: självbehärskning och hälsoverksamheter för att nå ut till människor.
- Låt varje deltagare slumpvis ta fem förbönskort ur förbönskorgen/kistan för att be för dessa under förbönstiden. Se till att förbönskorten läggs tillbaka i förbönskorgen/kistan efter bönemötet.

LOVPRISNING – 10 MINUTER:

TID FÖR GEMENSAM BÖN

- Prisa Gud för att är källan till all sann självbehärskning och den som gör oss hela. Använd de bibeltexter som finns på temabladet och låt dem leda er i lovprisningen.
- Prisa Gud för de hälsoverksamheter som eventuellt finns i din församling och de som drivs runt om i världen.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av besvarade böner som lovprisning till Gud.

BEKÄNNELSE – 5 MINUTER:

- Ge deltagarna 2-3 minuter att granska sig själva och i tysthet be Gud uppenbara för dem om något står som hinder mellan dem och Gud. Uppmuntra dem särskilt att granska sina hjärtan när det gäller självbehärskning och hälsa.

- Ägna 2-3 minuter åt att gemensamt bekänna brist på självbehärskning eller dåliga hälsovanor.

BÖNESTUND – 25 MINUTER:

- Be att varje församlingsmedlem söker den självbehärskning som endast Gud kan ge.
- Be särskilt om Guds kärlek som ger oss självbehärskning. Be de löften som finns på temabladet.
- Be om den heliga Andens utgjutelse efter Guds ords löften. Be om Andens frukt – speciellt självbehärskning – även i svåra / prövande situationer.
- Be att Adventistsamfundets hälsoverksamheter ska stärkas. Använd förslagen i förbönsofokus som ledning för dina böner.
- Dela upp deltagarna i små grupper om 2-3 personer för att be för de individer/situationer som nämns på de fem förbönskorten som de tagit ur förbönskorgen/kistan. Uppmuntra dem att fortsätta be bibellöften!

TID FÖR BÖNEJOURNALEN - 5 MINUTER:

- Ge tid för tyst eftertanke om hur Gud har lett sedan igår och hur han vill att varje individ ska växa imorgon.

LOVPRISNING – 5 MINUTER:

- Tacka Gud för att han ger oss självbehärskning och hjälper oss att nå ut med hälsobudskapet.
- Tacka honom för segern han ger i våra liv som svar på bön.

SÅNGFÖRSLAG: Välj psalmer eller sånger om den heliga Ande, om Guds godhet och ledning och kraft att rädda.