

**Dag 10 — Zelfbeheersing**  
**Matteus 4:1-11****Suggesties voor voorbeden**

Voel u vrij om ook op andere beloftes aanspraak te maken. Onthoud, Al Gods opdrachten maakt Hij mogelijk!

- **Prijs God dat Hij u de kracht geeft om zelfbeheersing te hebben. Prijs God voor de manieren waarop Hij u kracht geeft om zelfbeheersing te hebben in specifieke situaties.**

De God die mij met kracht omgordt, leidt mij op een volmaakte weg, Psalmen 18:33

- **Prijs God dat Zijn kracht geperfectioneerd wordt door uw zwakte.**

Maar hij zei: 'Je hebt niet meer dan mijn genade nodig, want kracht wordt zichtbaar in zwakheid.' 2 Korintiërs 12:9

- **Prijs God dat Hij degene is die u bereidwilligheid geeft en u helpt om zelfbeheersing te tonen.**

Want het is God die zowel het willen als het handelen bij u teweegbrengt, omdat het hem behaagt. Filippiëzen 2:13

God zij gedankt dat hij ons, die één zijn met Christus, in zijn triomftocht meevoert en dat hij overal door ons de kennis over hem verspreidt als een aangename geur. 2 Korintiërs 2:14

- **Vraag God om u welwillend maken ten opzichte van zelfbeheersing.**

Broeders en zusters, met een beroep op Gods barmhartigheid vraag ik u om uzelf als een levend, heilig en God welgevallig offer in zijn dienst te stellen, want dat is de ware eredienst voor u. U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en hem welgevallig is. Romeinen 12:1, 2

- **Vraag God u te helpen een afkeer te hebben van wereldse zaken en u liefde voor Hem en Hem alleen te geven. Vertel hem over de zaken waar u van moet leren een afkeer te hebben.**

Heb de wereld en wat in de wereld is niet lief. Als iemand de wereld liefheeft, is de liefde van de Vader niet in hem, want alles wat in de wereld is – zelfzuchtige begeerte, afgunstige inheligheid, pronkzucht –, dat alles komt niet uit de Vader voort maar uit de wereld. De wereld met haar begeerte gaat voorbij, maar wie Gods wil doet blijft tot in eeuwigheid. 1 Johannes 2: 15-17

- **Vraag God om u elke keer dat u verleid wordt te herinneren dat uw lichaam de tempel van de Heilige Geest is.**

Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent? U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam en met uw geest, die van God zijn. 1 Korintiërs 19, 20

Zijn goddelijke macht heeft ons alles geschonken wat nodig is voor een vroom leven, door de kennis van hem die ons geroepen heeft door zijn majesteit en wonderbaarlijke kracht. Hiermee zijn ons kostbare, rijke beloften gedaan, opdat u zou ontkomen aan het verderf dat de wereld beheerst als gevolg van de begeerte, en opdat u deel zou krijgen aan de goddelijke natuur. 2 Petrus 1:3, 4

- **Vraag God u te helpen om alles voor Zijn glorie te doen.**  
Dus of u nu eet of drinkt of iets anders doet, doe alles ter ere van God. 1 Korintiërs 10:31
- **Vraag God u te helpen om een leven geborgen in Hem te leiden.**  
Ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij. Mijn leven hier op aarde leef ik in het geloof in de Zoon van God, die mij heeft liefgehad en zich voor mij heeft prijsgegeven. Galaten 2:20
- **Bid voor de verenigde evangelisatie en getuigenisactiviteiten van alle Zevende-Dags-Adventisten, man, vrouw en kind, in de hele wereld. Bid dat wij kracht krijgen van de Heilige Geest terwijl wij Zijn leiding volgen in onze levens.**  
Maar de HEER antwoordde: 'Zeg niet: "Ik ben te jong." Richt je tot iedereen naar wie ik je zend en zeg alles wat ik je opdraag. Wees voor niemand bang, want ik zal je terzijde staan en je redden – spreekt de HEER.' Jeremia 1:7, 8
- **Bid dat God goddelijke, leergierige en nederige leiders naar voren zal brengen voor de toekomst en dat zij op Christus gericht leiderschap zullen tonen terwijl Zijn kerk zijn hemelse mandaat aan de wereld volbrengt.**  
En laat u ook zelf als levende stenen gebruiken voor de bouw van een geestelijke tempel. Vorm een heilige priesterschap om geestelijke offers te brengen die God, dankzij Jezus Christus, welgevallig zijn. 1 Petrus 2:5
- **Bid dat Christus vrede en liefde zal brengen in de families en huizen van Zevende-Dags-Adventisten. Bid dat Zijn aanwezigheid mishandeling en stress zal verdrijven door de heiligmakende kracht van Zijn rechtvaardigheid.**  
En bovenal, kleeft u in de liefde, dat is de band die u tot een volmaakte eenheid maakt. Laat in uw hart de vrede van Christus heersen, want daartoe bent u geroepen als de leden van één lichaam. Wees ook dankbaar. Kolossenzen 3: 14, 15
- **Missie voor de steden (MTTC – Mission to the Cities) – Bid voor de West- en Centraal Afrikaanse Divisie en de steden die zij voor Christus willen bereiken: Lagos, Nigeria; Douala, Kameroen; Calabar, Nigeria; Accra, Ghana; Abuja, Nigeria; en Lome, Togo. Bid dat mensen hun behoefte aan Christus zullen inzien en een beroep op Hem zullen doen.**  
Want er staat: 'Ieder die de naam van de Heer aanroept, zal worden gered.' Romeinen 10:13
- **Bid voor uw persoonlijke behoeftes of alles wat u dan ook op uw hart heeft.**  
Mijn God zal uit de overvloed van zijn majesteit elk tekort van u aanvullen, door Christus Jezus. Filippenzen 4:19
- **Prijs God dat niets onmogelijk is met Hem en dat Hij uw gebeden heeft gehoord en heeft verhoord.**  
De HEER laat immers voortdurend zijn ogen over de aarde rondgaan en biedt iedereen hulp die hem met heel zijn hart is toegedaan. 2 Kronieken 16: 9a

Aan het einde van de gebedstijd kunt u groepjes vormen van twee of drie leden en bidden voor de zeven mensen die u op uw lijst heeft staan. Bid dat zij hun lichamen als de tempel van de Heilige Geest zullen behandelen en dat zij zelfbeheersing zullen hebben. Maak aanspraak op 1 Cor. 10:13 voor hen: 'U hebt geen beproevingen te doorstaan die niet voor mensen te dragen zijn. God is trouw en zal niet toestaan dat u boven uw krachten wordt beproefd: hij geeft u mét de beproeving ook de uitweg, zodat u haar kunt doorstaan.' Als u een persoonlijk gebedsverzoek heeft dat u niet in de grote groep wilt delen, voel u dan vrij om dit te delen met uw partner en er samen voor te bidden.

**Vragen voor Persoonlijke Reflectie**

1. In welke gebieden van uw leven heeft u meer zelfbeheersing nodig? Maak hier een lijst van en toon deze aan God. Maak aanspraak op Zijn beloftes over overwinning en prijs Hem bij voorbaat voor de overwinning die Hij u zal geven.
2. Kent u iemand die meer zelfbeheersing moet hebben? Neem de tijd om te bidden en, om ook voor deze persoon, aanspraak te maken op Gods beloftes.