**10 dage AT SØGE GUDS ÅND**

**med BØN**

**Dag 7 – At bede i Helligånden**

*”Under stadig bøn og anråbelse skal I altid bede i Ånden og holde jer vågne til det og altid være udholdende i forbøn for alle de hellige.” (Ef 6,18).*

**Vidnesbyrd**

”Kristus, vores Mellemmand, og Helligånden går uafladeligt i forbøn på menneskets vegne, men Ånden beder ikke indtrængende som Kristus, der frembærer sit blod, der blev udgydt, fra verdens grundvold blev lagt; Ånden arbejder på vores hjerter, idet den frembringer vores bønner og bodfærdighed, pris og tak. Taknemmeligheden, som flyder fra vores læber, er et resultat af, at Ånden rører ved sjælens strenge i hellig ihukommelse, som vækker hjertes musik” (Ellen White, *SDA Bible Commentary*, bind 6, s.1077-1078).

Bøn er udfordrende. Vi kan ikke se Gud, og de fleste af os hører sjældent, om nogen sinde Gud. Vi kan ikke røre ved ham, og det synes somme tider som om, det er svært at få svar. Vi har også mange spørgsmål med hensyn til, hvordan bøn virker, eller hvorfor det ikke synes at virke.

Jeg husker, at jeg bad som ung og blev mere og mere frustreret. Jeg ville ofte blive døsig (mens jeg bad med bøjet hoved og lukkede øjne), og mit sind somme tider vandrede til en liste af ting, jeg behøvede at gøre, i stedet for at tale med Herren. Sange som ”Sweet hour of prayer” (O, søde bønnestund) var et mysterium for mig. ”Hvordan kan nogen bede en time? Jeg kan næppe bede i 15 minutter. Faktisk viser en undersøgelse, at en gennemsnitspastor bruger 7-10 minutter i bøn dagligt! Jeg følte mig skyldig. Af alle de ting, som en pastor burde være optaget af, må bøn være det mest betydningsfulde.

Mens jeg grundigt studerede emnet om Helligånden, kom jeg forbi denne tekst: ”Og også Ånden kommer os til hjælp i vores skrøbelighed. For hvordan vi skal bede, og hvad vi skal bede om, ved vi ikke. Men Ånden selv går i forbøn for os med uudsigelige sukke” (Rom 8,26). Jeg forstod ikke helt teksten på dette tidspunkt, men det var klart, at Helligånden ville hjælpe mig med at bede. Denne ene tanke alene begyndte at ændre mit bønneliv. Gud havde lovet at hjælpe mig med at bede, så jeg begyndte at gøre krav på dette løfte af hele mit hjerte. Når jeg blev døsig, gjorde jeg krav på løftet. Når mit sind vandrede, gjorde jeg krav på løftet. Gradvist forbedredes kvaliteten af mine bønner, såvel som tiden jeg tilbragte i bøn. Ligeledes brugte jeg mere tid i bøn, personlige udfordringer forbedredes eller forsvandt, og mirakler begyndte at ske. Jeg kan ikke forklare hvorfor, men det synes at være sandt: at tiden, vi tilbringer i bøn, er lige så vigtig som kvaliteten af det, vi siger.

Selvom bøn til tider stadigvæk kan være en udfordring, finder jeg, at tiden går mere hurtigt, og jeg ikke har problemer med døsighed eller mentale vandringer. Jeg ved, at Gud hører mine bønner, og jeg ved, at han vil besvare dem i sin egen tid og på sin egen måde. Så, bibelsk talt, at bede i Ånden betyder at anstrenge sig rent menneskeligt på at forbedre vores tid i bøn, mens vi stoler på at Helligånden vil inspirere os og give os kraft.

**Nogle praktiske idéer til at forbedre vores bønneliv:**

* Bed gennem Skriften. Læs en tekst og bed til Herren om, hvad du lige har læst.
* Brug musik. Salmebogen eller andre sangbøger indeholder mange bønner. Brug disse bønner til at hjælpe dig at vide, hvad du ønsker at sige. At synge er en anden form for bøn.
* Bed et sted, hvor der er frisk luft og hvor man er fri fra distraktioner.
* Skriv dine bønner ned. Mange mennesker holder af at nedskrive deres bønner og finder, at det hjælper dem at klare deres tanker og udtrykke dem selv mere tydeligt.
* Find en bønnepartner, du kan bede sammen med personligt eller på telefonen.
* Deltag i bønnemøder (i kirken eller i folks hjem) eller start selv et bønnemøde.
* Lav en liste over de ting, som du behøver at tale med Gud om.

**Bibeltekster at bede over**

* Judas 20 – Vi opbygger vores tro ved at bede i Ånden.
* Ef 6,18 – Bed i Ånden med alle slags bønner og ønsker.
* Luk 6,12 – Jesus fortsatte hele natten i bøn.
* Luk 11,11-13 – Helligånden kommer til os som svar på bøn.
* 1 Tim 2,1 – Bøn er det vigtigste, vi overhovedet kan gøre.
* Luk 22,43 – Guddommelig hjælp vil styrke vores bønner, som det gjorde for Jesus.
* 1 Mos 32,24 – Jakob kæmpede med Gud i bøn. Somme tider kan bøn være hårdt arbejde.
* Luk 18,1 – Vi vil blive velsignet, hvis vi holder ud i bøn uden at tabe modet.
* Zak 12,10 – Nådens og bønnens ånd vil blive udgydt over os og vores familier.

**Forslag til bøn**

* Kære Fader, gør mig til en bønnens person og brug mig til at velsigne andre i mit liv. Udgyd din Hellige Ånd over mig og give mig styrke.
* Herre, Sæt Satan og hans onde ånder, som ønsker at holde mig fanget, i rette. Giv mig sejr over mine synder ved dit blods kraft.
* Frels mine børn og børnebørn. Send enhver ledig engel fra himlen til at lede til evigt liv. Bryd Satans magt over dem, hjælp dem at se din godhed, og giv dem omvendelsens ånd.
* Velsign vores pastorer, lærere, evangelister og medlemmer over hele verden med en bønnens ånd. Må den forenede stemme fra dit folk nå himlen som et mægtigt kor af pris og forbøn.
* Herre, vi beder for din beskyttelse over udsatte børn og teenagere. Vi beder dig om at beskytte dem fra dem, som søger at udnytte dem.
* Vi beder dig skaffe missionærer til storbyerne, som vil plante menigheder blandt de 806 befolkningsgrupper i 20 lande i Inter-European Division.
* Rejs en hær af arbejdere, der vil plante menigheder i de 948 befolkningsgrupper, der findes i de 38 lande i Inter-American Division.
* Herre, led i de beslutninger, som vil blive truffet ved Generalkonferensen i 2020. Må delegerede, ledere og besøgende være fyldt med en vækkelsens og kærlighedens ånd.
* Vi beder for de syv navne, vi har skrevet ned på vores kort. Bring disse mennesker nærmere til dig.
* Lokale bønneønsker:

**Forslag til sange**

Find salmer og åndelige sange, der passer til anledningen.