

# Helligånden

## Guds styrkende nærvær

### Start her

Kan du huske en tid, hvor nogens tilstedeværelse gav dig styrke, vejledning og/eller opmuntring og hjalp med at holde ud?

Eller måske et tidspunkt, hvor din tilstedeværelse hjalp en anden til at få succes?

### Snak sammen

#### Vi er alle på en rejse i livet.

Som troende er vi nu på vores vigtigste rejse – at følge den opstandne Herre.

Men at være discipel kan være udfordrende. Nogle gange virker det umuligt i vores øjne.

- Hvordan er du vokset som discipel på din rejse indtil videre?
- På hvilke måder synes du, at din rejse er udfordrende?
- Hvad ville være nyttigt for dig på din rejse?

### Udforsk ordet

Hvordan er det muligt for os at være trofaste disciple på vores rejse?

Læs de følgende vers, som Jesus specifikt talte til sine disciple lige før sin korsfæstelse.

Hvad lærer du om, hvordan Jesus styrker os til at følge ham?

- Johannes 14:16-18
- Johannes 14:26
- Johannes 16:13

På pinsedagen opfyldte Jesus sit løfte, og hans disciple blev døbt med kraft (ApG 2).

### Hovedtanke

Den gode nyhed er, at Jesus, efter at have levet som et menneske, kender de udfordringer og lidelser, vi står over for. Han lovede at styrke os og ikke at efterlade os alene på vores rejse ved at give os sin Helligånd.

Bibelen siger, at den, der kommer til tro, er beseglet med Helligånden. Det lærer os også, at vi kan vandre i Helligånden og blive fyldt på ny med hans nærvær og kraft. Det er i Åndens kraft, at vi kan:

- Leve i sunde forhold til hinanden (Galaterne 5:22-24)

- Vandre i lydighed og hellighed (Galaterne 5:16)
- Bede effektivt (Romerne 8:26)
- Være et vidne for verden (ApG 1:8)

Det er derfor, Det Nye Testamente konstant henviser til Helligåndens arbejde i kirken og i vores liv.

## Gør det sammen

Tag dig tid nu til at bede sammen for at blive bemyndiget og fyldt på ny med Helligånden. Sådan kan du bede:

- Tak Jesus for at sende Helligånden og forbered dig selv (sind, hjerte og krop) på at modtage.
- Udtryk dit behov og ønske om at blive fyldt på ny med Ånden.
- Bed: "Kom, Helligånd".

Brug et par minutter på at vente på Herren, enten gennem lovprisning og tilbedelse, eller ved at meditere stille over Guds løfter. Husk på, at mennesker oplever Helligåndens nærvær på forskellige måder, når han fylder dem og giver gaver. For nogle er det en stille, blid oplevelse, for andre er det energisk og glædeligt. Uanset hvad der sker, mens du beder, så vær sikker på, at løftet om at blive fyldt med Helligånden er for alle, der fortsætter med at forfølge og bede om at blive fyldt.

## Gennemgå din daglige praksis

- Lad os huske at blive ved med at blive fyldt af Ånden. For at gøre dette, start hver dag med at bede følgende.
  - Helligånd, vær venlig at fylde mig på ny i dag og velsigne mig med dit nærvær.
  - Helligånd, bemyndig mig til at elske de mennesker, jeg interagerer med i dag på den måde, som du ville elske.
  - Helligånd, styrk mig til at vandre i lydighed og hellighed i dag.
  - Helligånd, lær mig at bede i overensstemmelse med din plan og formål.
  - Helligånd, gør mig i stand til at være et modigt vidne for dig.
  - Efter at have bedt, brug et par øjeblikke på at vente på ham.
- Ring til hinanden gennem ugen for at fortælle om måder, hvorpå I har følt jer ledet, styrket og opmuntret.

Mens du fortsætter med at læse dit daglige kapitel fra Lukas og Salmerne, så læs også Efeserne 5:18-20. Brug lidt tid på at takke og lave musik i dit hjerte til Herren. Er der en sang, du kan dele med en ven? Send det til dem via sociale medier.