

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Innhold

Lederveiledning for 10 dager i bønn 2026	2
Retningslinjer for å sikre at 10 dager i bønn treffer på tvers av generasjonene	2
Hvordan lede 10 dager i bønn for størst mulig virkning.....	3
Dette trenger du til kveldsmøtene med «Menighetsfamilien»:	4
Dag 1 Kjenn Jesus som vår levende frelser.....	6
Familie-/vennesirkelen	7
Menighetsfamilien.....	8
Dag 2 Følg Guds rikes prioriteringer	10
Alenetid med Gud.....	10
Familie-/vennesirkelen	10
Menighetsfamilien.....	11
Dag 3 Møt Jesus når han overrasker oss	13
Alenetid med Gud.....	13
Familie-/vennesirkelen	13
Menighetsfamilien.....	14
Dag 4 Kom ydmykt sammen, omsluttet av Kristi tanker.....	15
Familie-/vennesirkelen	16
Menighetsfamilien.....	17
Dag 5 Vend om og bli fylt av Den hellige ånd	18
Familie-/vennesirkelen	19
Menighetsfamilien.....	19
Dag 6 Stå modig for Kristus og følg ham til helt og fullt	21
Familie-/vennesirkelen	22
Menighetsfamilien.....	22
Dag 7 Kjenn Jesus som vår levende frelser.....	24
Familie-/vennesirkelen	25
Menighetsfamilien.....	25
Dag 8 Elsk trosfamilien vår slik som Jesus gjør	27
Alenetid med Gud.....	27
Familie-/vennesirkelen	28
Menighetsfamilien.....	28

Dag 9 Se og ta vare på de forglemte.....	30
Familie-/vennesirkelen	30
Menighetsfamilien.....	31
Dag 10 Praktiser radikal gavmildhet	32
Alenetid med Gud.....	32
Familie-/vennesirkelen	33
Menighetsfamilien.....	33

Lederveiledning for *10 dager i bønn 2026*

Hver av de 10 dagene i bønn omfatter 3 avdelinger:

- 1. Alenetid med Gud (personlig andakt):** Nyt denne alenetiden sammen med Gud. Alle barn som kan lese, alle ungdommer, unge voksne, og voksne – alle inviteres her til å møte Gud gjennom hans Ord, bønn og en vandring med Jesus.
- 2. Familie-/vennesirkelen (familieandakt):** Inviter venner og familie til å dele denne stunden sammen med deg. Alle som du regner som familie får være med. Be for dem i forkant, før du kaller dem sammen til en givende stund i bønn og lesing av Guds Ord.
- 3. Menighetsfamilien (kveldsmøtet hver kveld):** Inviter menigheten, naboer og venner til å bli med på aktiviteter og bønnestund hver kveld. Be oppriktig om at Gud skal vise deg hvem du bør invitere, ut over de aktive medlemmene i menigheten. Vurder muligheten for å invitere inaktive medlemmer, forhenværende medlemmer, klassekamerater, arbeidskolleger og pastorer i andre kirkesamfunn.

Retningslinjer for å sikre at *10 dager i bønn* treffer på tvers av generasjonene

- Bønnegruppen vår skal organisere bønnepartnere som skal be for hvert barn, hver ungdom og hver voksen, ved navn, hver kveld. Om mulig, gjør vi dette over flere måneder i forkant av *10 dager i bønn*. Vi skal også rekruttere bønnepartnere som ber for 10 personer, ved navn, både før og under *10 dager i bønn*. Dessuten vil vi be om at Den hellige ånd forbereder ethvert hjerte til å ta imot Guds skrevne Ord og til å bli sluppet løs av Den hellige ånd.
- Vi vil bruke Guds skrevne Ord som vår primære inspirasjonskilde. Vi vil sørge for at det er nok bibler til alle, også til barn som er store nok til å lese. Vi vil også oppleve daglig velsignelse gjennom inspirerende ord fra Ellen G. White.
- Vi som har lovet å innkalle menighetsfamilien til bønn, skal først love følgende:
 - at vi hver dag investerer tid i bønn til Gud og til å studere hans Ord,
 - at vi overgir oss til Jesus som vår Herre,
 - at vi ber om, og mottar, Den hellige ånds dåp ved tro.

4. På kveldsmøtene skal vi inkludere alle aldersgrupper i smågruppene, som skal ha inntil 6 medlemmer per gruppe. Smågruppene skal ha to ledere: både en elev/student og en voksen person.
5. De to lederne i hver smågruppe (en voksen og et barn/ungdom) velges ved bønn og Guds ledelse. Vi skal også forberede lederne på å føre flere til Jesus.
6. Vi skal inkludere alle aldersgrupper i alt som foregår under *10 dager i bønn*, og sørge for at alt er forståelig for en 10-åring.
7. Vi ber korte bønner slik at flere i gruppen kan delta. Generelt sett er det nok å be 1–2 setninger, som da vil føre til at bønnestunden blir mer engasjerende for barn og ungdommer.
8. Vi skal prøve å lede alle fremmøtte til å delta aktivt i *10 dager i bønn*, i stedet for at de bare er tilskuere.
9. Vi skal synge sanger som treffer alle generasjonene, og hjelpe hvert barn, hver ungdom og hver voksen person til å vite at de har en stemme under tilbedelsen.
10. Vi skal overgi alle våre planer for kveldsmøtene i Den hellige ånds hender.
11. Vi serverer et enkelt, lett måltid før hvert av «Menighetsfamilien»-møtene, for å oppmuntre til fellesskap blant de troende slik det står beskrevet i Apostlenes gjerninger (Apg 2,42).

Hvordan lede *10 dager i bønn* for størst mulig virkning

1. Ti dager før *10 dager i bønn*: be og les gjennom hele heftet, både «Alenetid med Gud», «Familie-/vennesirkelen» og «Menighetsfamilien».
2. Under *10 dager i bønn*, be og les gjennom hver dags avsnitt igjen, før møtet. Vi håper at du selv vil få en personlig opplevelse av Guds Ord og Den hellige ånd før du oppfordrer menigheten din til å gjøre det samme.
3. Gjør «Alenetid med Gud» og «Familie-/vennesirkelen» tilgjengelige hver dag for alle som er med på kveldens «Menighetsfamilien»-møte.
4. Før hver «Menighetsfamilien»-møte:
 - Hold en bønn sammen med alle smågruppelederne, bønnelederne og sanglederne 30 minutter før møtet begynner,
 - Fra talerstolen, led alle smågruppene i bønn og instruksjon fra Bibelen for å aktivere og forene smågruppene i sine bønner og studiet av Guds Ord.
 - Gjennomfør «24-timers-utfordringen» selv hver dag, slik at også du kan bidra når du spør alle, dagen etter, hvordan det gikk med «24-timers-utfordringen».
 - Del den foreslåtte appellen direkte fra hjertet – ikke les den opp. Be sammen med både de som responderer og de som ikke gjør det.
 - Forbered deg på å dele ditt personlige vitnesbyrd om hvordan bibellesningene til hvert møte påvirker livsførselen din. Del vitnesbyrdet ditt før appellen – rett fokus mot Kristi evne til å forandre på livet gjennom Den hellige ånd og ikke gjennom egen kraft.
 - Avslutt møtet ved å takke alle for at de er delaktige i det Gud utretter under *10 dager i bønn*.
 - Etter hvert møte, vær tilgjengelig for de som har spørsmål eller ønske om bønn.
5. Planlegg et «Hva nå?»-møte rett etter at *10 dager i bønn* er gjennomført. Disse 10 dagene i bønn er ikke et mål i seg selv. Den hellige ånd er mer enn klar til å gjøre møteserien til en katalysator for personlig, familieorientert og kirkelig misjon og evangelisering i lokalsamfunnet og hele verden! (Les gjennom oversikten for «Hva nå?»-møtet som følger nedenfor).

Dette trenger du til kveldsmøtene med «Menighetsfamilien»:

- Et møtelokale stort nok til sitteplasser til alle deltakere (hver smågruppe skal ha inntil 6 medlemmer).
- En fleksibel og tilpasningsdyktig bønneleder som leder kveldens «Menighetsfamilien»-møte fra talerstolen.
- Flere bønneteam-medlemmer som kan planlegge og forberede sanger til gruppebønnen.
- To ledere (en voksen og en ung person) til hver av smågruppene.
- Bibler til alle deltakere (de kan gjerne ha med egen bibel, eller du kan dele ut bibler).
- Kopier av daglige bønneveiledninger til deltakerne (eller tilby digital tilgang om dere foretrekker det).
- Til «Hva nå?»-møtet: en stor hvit tavle, ikke-permanente tusjpenner, Post-It-lapper eller papirlapper og teip.

Anbefalt fremdrift for kveldsmøtene til «Menighetsfamilien».

(med foreslåtte tidsrammer)

18:00	Lett servering av kveldsmat
18:30	Bønn sammen med alle lederne for smågruppene, bønnelederne og sanglederne
19:00	Velkommen (først fra talerstolen, så i smågruppene)
19:03	Tilbe gjennom bønn Pris/takk/fortell (enten/eller) Bekjenn/angre (enten/eller) Be om
19:25	Personlig vitnesbyrd (Del med gruppen hva Gud har hjulpet deg til å gjøre i løpet av «24-timers-utfordringen»)
19:30	Fellesaktivitet
19:35	Tilbe gjennom Ordet
19:45	Bønnefokus
19:55	Appell
20:00	Takk all som møtte opp, og avslutt

10 dager i bønn er utviklet av pastoravdeling i Adventistkirkens Generalkonferansens.
Copyright©2025. Hovedbidragsyter: Don MacLafferty.

Hvis ikke annet angis, er alle bibelvers hentet fra Bibelselskapets 2011-oversettelse.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Innledning

Velkommen til *Sluppet løs 2026*! Vi tror at Jesus kommer snart, og nettopp derfor er det at tema for årets *10 dager i bønn* handler om å invitere Den hellige ånd til å forvandle våre liv og vår verden. Bli med når vi nå søker Gud i 10 dager med vekkelser, ledet av Den hellige ånd.

Før Jesus døde, lovet han vennene sine at de skulle motta Den hellige ånd: «Og jeg vil be min Far, og han skal gi dere en annen talsmann, som skal være hos dere for alltid: sannhetens Ånd» (Joh 14,16.17). Litt senere, rett før Jesus forlot denne verden for å forberede et sted til oss for evigheten, ba han disiplene sine om å bli der i Jerusalem og «vente på det som Far har lovet», som var å «bli døpt med Den hellige ånd» (Apg 1,4.5).

Men dessverre er det slik at denne gaven fra Gud stort sett forblir uåpnet av Guds folk. Vi snakker riktignok mye om gaven. Vi studerer og analyserer den. Men altfor ofte kommer vi aldri i gang med å faktisk åpne gaven som er dåpen i Den hellige ånd.

Det er ikke tvil om at det kun er Den hellige ånd som kan fornye våre hjerter: «Jeg gir dere et nytt hjerte, og en ny ånd gir jeg inni dere» (Esek 36,26).

Det er kun Den hellige ånd som kan forvandle barna våre: «Jeg øser min Ånd over din ætt og min velsignelse over dine etterkommere» (Jes 44,3).

Og det er kun Den hellige ånd som forbinder oss med Guds himmelske familie: «Ånden selv vitner sammen med vår ånd om at vi er Guds barn» (Rom 8,16).

Og, best av alt: Gud er mer enn villig til å gi oss Den hellige ånd: «Når selv dere som er onde, vet å gi barna deres gode gaver, hvor mye mer skal ikke da Far i himmelen gi Den hellige ånd til dem som ber ham!» (Luk 11,13)

Løftet ligger der, klart til oss, og venter på at vi skal ta imot det. Ellen G. White skriver: «Alle blir fylt av Ånden dersom de vil la seg fylle. Overalt hvor behovet for Den Hellige Ånd blir skjøvet til side, er det åndelig tørke, åndelig mørke, åndelig forfall og død.» Hun spør også: «Når dette er måten vi kan motta kraft på, hvorfor hungrer og tørster vi da ikke etter Åndens gave? Hvorfor snakker og ber vi ikke om den? Hvorfor taler vi ikke om den?» (Alfa og Omega, bd. 6, s. 38, 39; The Acts of the Apostles, s. 50).

Den hellige ånd fyller oss med Faderens kjærlighet og styrker oss så vi blir fryktløse og effektive vitner for Kristus. Hvorfor ikke be om å få denne gaven?

Se jorden riste

I 1. Samuel 14 finner vi den inspirerende historien om Jonatan og våpenbæreren hans. Mens faren hans, kong Saul, oppholdt seg under et granatepletre og ikke gjorde noen ting nyttig overhodet, trådte Jonatan og våpenbæreren hans utenfor de trygge rammene og strakte seg ut mot Guds kraft. Filisterhæren hadde holdt på med å terrorisere Israel. Nå lå den store hæren deres i leir på den andre siden av et dypt skar og forberedte seg på kamp mot Israels hær.

Styrket av tillit til Gud, klatret Jonatan og våpenbæreren hans ned de steile klippene, ned i skaret, og opp klippene på den andre siden, for å gå fienden i møte alene. Fryktløst gjøv disse to krigerne løs på filistrene med styrke fra Herren. De kjempet på vegne av hele garnisonen av soldater, og Gud selv grep in. Bibelen forteller oss at det kom «redsel over hele hæren, både i leiren og ute på marken. Til og med forposten og plyndrerne skalv av skrekk. Jorden ristet, og en redsel fra Gud kom over dem.»

(1 Sam 14,15). Det var Jonatans tillit som gav Gud en grunn til å få bakken til å riste fremfor disse to unge heltene. Hvis ikke Gud hadde grepet inn og utløst et jordskjelv, ville det vært en enkel sak for filistrene å overvinne Jonatan og våpenbæreren hans.

Gud får fremdeles bakken til å riste den dag i dag. Bli med oss når vi ber: «O Herre, hva skal til for å gi deg en grunn, i 10 dager på rad, til å få bakken til å riste?»

For to tusen år siden var det om lag 120 troende som klemte seg inn på et rom i andre etasje i et hjem, over Jerusalems travel gater. De våget å tro på Jesu løfte om Den hellige ånd. De torde å være tro mot Jesu befaling om å vente på denne gaven (Apg 1.2).

Og derfor kom de sammen, og så ventet de. Da Den hellige ånd ble utøst i pinsen, ble de troende sluppet løs som levende vitner for den gjenoppståtte Frelser, Jesus Kristus! De elsket familiene sine og trosfamilien sin som aldri før. De ofret pengene sine og det de hadde som aldri før. De reiste seg og våget å tale for Kristus som aldri før.

Den hellige ånd elsker å jobbe innenfra og ut! Nå inviterer vi alle dere til å oppleve *10 dager i bønn*, ikke som et program, men som en ny livsstil.

SLUPPET LØS! omfatter tre daglige segmenter:

1. **Alenetid med Gud:** Start hver av de 10 dagene med personlig bønn og bibelstudium.
2. **Familie-/vennesirkelen:** Invester tiden som trengs for å samle familien eller vennegruppen din til bønn hver dag.
3. **Menighetsfamilien:** Kom sammen med menighetsfamilien din til bønnemøte med alle aldersgrupper, hver kveld.

Så kall sammen vennene dine, kirkemedlemmer, kolleger, ungdommer og barn i alle aldre, til 10 dager med åndelig vekkelse. Nå er det igjen tid for å bli *sluppet løs* av Den hellige ånd!

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 1 Kjenn Jesus som vår levende frelser

Apg 1,1–3

Alenetid med Gud

Bønn

Gjør krav på løftet i Salmene 119,105 i bønn. Be Gud om å sende Den hellige ånd som kan gjøre det skrevne Ordet til et lys for din trosvandring.

Utforsk Ordet

1. Les Apg 1,1–3. Hva lærer vi om Jesus i disse versene?

2. Undersøk de fire evangeliene for å se hvor mange ganger Jesus viste seg / *LIVE* for sine etterfølgere, etter at han stod opp fra døden. (Se Matt 28,9–20; Mark 16,9–20; Luk 24,13–53; Joh 20,14–21,25).

Innsikt fra Ellen G. White:

«Jesus ble på jorden ytterligere førti dager. Han forberedte disiplene på det arbeid som ventet på dem, og forklarte alt det de tidligere ikke hadde forstått. Han belyste profetiene om hans komme til verden og hvordan jødene skulle forkaste ham. Han forklarte profetiene om sin død og viste hvordan hver enkelt detalj i disse profetiene var blitt oppfylt. Han fortalte at oppfyllelsen av profetiene måtte betraktes som en bekreftelse på den kraft som skulle følge dem i arbeidet. Vi leser: 'Da åpnet han deres forstand så de kunne forstå skriftene, og sa til dem: «Slik står det skrevet: Kristus skal lide og stå opp fra de døde tredje dag, og i hans navn skal omvendelse og tilgivelse for syndene forkynnes for alle folkeslag; dere skal begynne i Jerusalem. Dere er vitner om dette. Jeg sender over dere det som min Far har lovt. Men dere skal bli i byen til dere blir utrustet med kraft fra det høye.»'»

I den tiden Kristus var sammen med disiplene, opplevde de noe nytt. Etter hvert som deres kjære mester forklarte skriftene i lyset av det som var skjedd, kom de til full tro på ham. De kom så langt at de kunne si: 'Jeg vet hvem jeg tror på.' De begynte å forstå arbeidets art og dets omfang, og skjønnte at de måtte gjøre verden kjent med de sannheter de selv hadde fått del i. De hadde opplevd Jesu liv, død og oppstandelse og sett oppfyllelsen av profetier som pekte fram mot disse begivenheter. De var blitt innført i frelsesplanens hemmeligheter og hadde opplevd Jesu makt til å tilgi synd. Om alt dette skulle de vitne for verden. De skulle forkynne det glade budskapet at det finnes fred og frelse for alle som angrer sin synd og tar imot kraft fra Frelseren.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 22, 23; *The Acts of the Apostles*, s. 26, 27)

Bønnefokus

Bruk noen øyeblikk til å tenke over livet ditt. Fortell Gud om noen av de måtene Jesus har vist deg at han lever! Takk Gud for at Jesus Kristus har åpenbart seg selv gjennom bønnesvar, som den levende frelser.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Be hver person om å gi en kort beskrivelse av ett eller annet som lever, uten at de sier hva det er. Be dem om å oppgi én grunn til at de vet helt sikkerhet at det faktisk lever. Så skal alle prøve å gjette hva det er. (For eksempel: Det har vinger og er tiltrukket av skjønnhet på engene. Jeg vet det lever fordi det flyker gjennom luften, selv om det ikke blåser).

Bønn om Den hellige ånd

Be sammen om å motta Den hellige ånd. Gjør krav på løftet i Lukas 11,13.

Utforsk ordet

1. Les Luk 1,1–4 og Apg 1,1–3. Hvorfor skrev Lukas sitt evangelium og Apostlenes gjerninger?
2. Hvordan illustrerer Lukas' gjengivelse i Luk 24,36–43 det som står i Apg 1,3?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Før himmelfarten gav Jesus disiplene en gjerning å utføre. De skulle fullbyrde hans siste vilje. Han hadde testamentert til verden det evige livs rikdommer. Dere har sett hvordan jeg ofret meg for verden og strevde med Israel, sa han. Mitt eget folk kom ikke til meg og tok imot livet; prestene og folkets ledere forkastet meg. Likevel gir jeg dem enda en anledning til å ta imot Guds Sønn. Dere har sett at jeg villig tar imot alle som kommer og bekjenner sine synder. Jeg støter ingen bort. Dette budskapet om nåde overlater jeg til dere, mine disipler. Det må forkynnes både for jøder og hedninger – først til Israel og deretter til alle nasjoner, tungemål og folk. Alle som tror, skal samles i én menighet.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 23; *The Acts of the Apostles*, s. 27, 28)

Menighetsfamilien

Fremdriftsplan for første møte

På første kveld skal deltakerne i *10 dager i bønn* fordele seg i grupper med 6 eller færre personer på hver gruppe. På hver gruppe skal det være personer fra hver generasjon, både unge, voksne og eldre. Hver gruppe skal også ledes av både en ung person og en voksen, slik som lederveiledningen beskriver. Deltakerne må gjerne bli på samme gruppe på alle 10 møtene. (Hvis det kommer nye deltakere utover i perioden, hjelper du dem til å bli med i en av gruppene, eller etabler en ny gruppe hvis det er nødvendig).

Hver kveld setter deltakerne seg sammen i gruppene sine, mens en bønnekoordinator står fremme og veileder alle gjennom bønnen og aktivitetene. Lederne i hver av smågruppene sørger for god fremdrift i diskusjonen i gruppen sin, når de får beskjed om å delta. Noen ganger skal alle delta i plenum, andre ganger skal de be og diskutere innad i egen smågruppe, og noen ganger får de beskjed om å be i stillhet. En fleksibel og hensynsfull bønnekoordinator er i stand til å skifte mellom aktiviteter og tilpasse materialet til de lokale behovene.

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Pris:

1. (SMÅGRUPPENE) Ha biblene deres oppslått til Jesaja 53. Finn frem til spesifikke trekk og kjennetegn på Jesus. Pris Gud for hvert av Jesu kjennetegn.
2. (ALLE) Syng en sang som priser Gud sammen.

Bekjenn:

1. (SMÅGRUPPENE) Les Jes 53,5. Ta tid til personlig bekjennelse i stillhet.
2. (ALLE) Syng en sang med pris sammen.

Be om:

1. (SMÅGRUPPENE) Les Joh 16,13. Be om at Den hellige ånd skal komme og lære oss om sannheten.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Sett dere sammen i grupper på to eller tre. Spør hverandre: «Oppgi tre ting som du ønsker at andre skal vite om deg». Del disse tingene med hverandre i noen minutter. Alle har vi interessante fakta som vi kan fortelle om og lære om hverandre. Etter at Jesus døde på korset og ble vekket opp fra døden, var det noe spesielt som han gjerne ville at alle skulle vite om ham.

Tilbe gjennom Ordet

(SMÅGRUPPENE)

1. Les Apg 1,1–3. Legg godt merke til noe spesielt i vers 3 som Jesus ønsket at alle skulle vite. Jesus «... sto... LEVENDE fram for dem med mange klare bevis på at han levde».
2. Les Luk 24,13–32. Legg spesielt godt merke til vers 27. Hva var det Jesus gjorde for å åpenbare seg for de to disiplene?
3. Legg merke til vers 32. Hva gikk det personlige vitnesbyrdet til de to disiplene ut på etter at de innså at de hadde vært sammen med den levende Frelseren?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Slik samtalte Kristus med disiplene og åpnet deres sinn så de kunne forstå Den Hellige skrift. De var slitne, men det hindret ikke samtalen. Jesus uttalte ord fulle av liv og forsikring. Men enda var øynene deres ikke åpnet. Da han fortalte dem hvordan Jerusalem skulle bli ødelagt, så de med sorg ut over den dødsdømte byen. Men enda ante de ikke hvem de hadde følge med. De hadde ingen anelse om at han som de samtalte om, gikk ved siden av dem, for Kristus omtalte seg selv som om han var en annen person. De tenkte at han var en av dem som hadde vært til stede ved den store høytiden, og som nå var på vei hjem.

Han gikk like forsiktig som de gjorde, der veien var steinet og ujevn. Av og til stanset han sammen med dem for å ta en liten hvil. Slik fortsatte de langs den berglendte veien mens han gikk ved siden av dem, han som snart skulle innta sin plass ved Guds høyre hånd, og som kunne si: 'Meg er gitt all makt i himmel og på jord'.» (*Slektenes håp*, s. 609; *The Desire of Ages*, s. 800)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: Noen ganger oppfører vi kristne oss som om Jesus fremdeles lå i graven! Jesus tilbrakte 40 døgn etter oppstandelsen med å gi personlige forsikringer til sine trofaste etterfølgere om at han var den LEVENDE Frelseren.

La oss be i gruppene om at vi ikke skal være blinde for vår levende Frelser. La oss be om at Gud skal åpne øynene våre slik at vi skjønner at Jesus lever og er til stede i våre liv gjennom Den hellige ånds kraft.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere i kveld er overbevist om sitt behov for å overgi hjertet sitt på nytt til den levende Frelseren og til å bli bedre kjent med ham hver dag? Jeg vil invitere alle som ønsker å overgi hjertet sitt på nytt til Jesus som den levende Frelseren, om å knele ned, akkurat der dere er.

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: En gang i løpet av de neste 24 timene: Skru av alle elektroniske apparater i ti minutter. Les Salmene 46 for deg selv – bare du og Gud. Pris Jesus Kristus for at han er den levende Gud! Be Den hellige ånd om å legge én person på ditt sinn, og del med den person én grunn til at du vet at Jesus lever. Les Apg 1,6–8 som forberedelse til i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 2 Følg Guds rikes prioriteringer

Apg 1,6–8

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

1. Les Apg 1,6–8. Hva var det disiplene prioriterte?
2. Hvilken prioritering hadde Jesus for disiplene sine?
3. Hvilke prioriteringer opptar mesteparten av tiden din?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Før himmelfarten gav Jesus disiplene en gjerning å utføre. De skulle fullbyrde hans siste vilje. Han hadde testamentert til verden det evige livs rikdommer. Dere har sett hvordan jeg ofret meg for verden og strevde med Israel, sa han. Mitt eget folk kom ikke til meg og tok imot livet; prestene og folkets ledere forkastet meg. Likevel gir jeg dem enda en anledning til å ta imot Guds Sønn. Dere har sett at jeg villig tar imot alle som kommer og bekjenner sine synder. Jeg støter ingen bort. Dette budskapet om nåde overlater jeg til dere, mine disipler. Det må forkynnes både for jøder og hedninger – først til Israel og deretter til alle nasjoner, tungemål og folk. Alle som tror, skal samles i én menighet» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 23; *The Acts of the Apostles*, s. 27, 28).

Bønnefokus

Overgi dine personlige prioriteringer i hendene til Jesus, vår Herre. Be Gud om å gjøre hans rike til hovedprioriteten din!

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Mens alle holder øynene lukket, still dere på en lang rekke helt uten å komme borti hverandre. Dere får kun bruke stemmen til å stille dere på rekke ved siden av hverandre. Når dere har fått det til, kan dere åpne øynene. Hvordan gikk det?

Bønn om Den hellige ånd

Be sammen: «Kjære Herre, vil du åpne våre øyne gjennom Den hellige ånd slik at vi står samlet for å gjennomføre ditt oppdrag for oss».

Utforsk ordet

1. Les Apg 1,6–8. Sammenlign forespørslene til Jakob og Johannes i Mark 10,35–37 med disiplenes spørsmål i Apg 1,6. Hvilket tema var det som opptok disiplenes tanker?
2. Les Apg 1,7. Hva har Jesu svar til disiplene å si for din familie og dine bekymringer for fremtiden?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Befalingen om å forkynne evangeliet er Guds rikes store misjonsmanifest. Disiplene skulle arbeide med iver for å nå alle med nådens innbydelse. De måtte ikke vente på at folket skulle komme til dem, men bringe budskapet ut til folket» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 23; *The Acts of the Apostles*, s. 28).

Bønnefokus

Knel ned og dann en sirkel i bønn. Be sammen om at Gud skal gi dere sitt hjertelag for hans prioriteringer. Be om å få motta løftet som han har gitt om Den hellige ånd slik at dere kan være hans vitner uansett hvor dere går.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Pris:

1. (I SMÅGRUPPENE) Ha biblene slått opp til Luk 19,10. Tenk over navn og begrep som brukes om Jesus, som beskriver prioriteringene hans (for eksempel: hyrde). Pris ham for disse navnene!
2. (ALLE) Syng en sang med pris.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Luk 19,8. Sakkeus vendte om fra syndene sine. Be Gud om å hjelpe dere til å leve et liv preget av omvendelse.
2. (ALLE) Syng en sang om anger og omvendelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Joh 14,16. Be om at Den hellige ånd skal komme og være vår talsmann og hjelper.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE) Gå sammen i grupper på to eller tre innenfor smågruppene deres. Still og svar på spørsmålet: «Hva hjalp Gud deg til å gjøre under gårsdagens 24-timers-utfordring?»

(Gårsdagens 24-timers-utfordring: En gang i løpet av de neste 24 timene: Skru av alle elektroniske apparater i ti minutter. Les Salmene 46 for deg selv – bare du og Gud. Pris Jesus Kristus for at han er

den levende Gud! Be Den hellige ånd om å legge én person på ditt sinn, og del med den person én grunn til at du vet at Jesus lever. Les Apg 1,6–8 som forberedelse til i morgen.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Reis dere og still dere i en sirkel i hver smågruppe. Tenk på en viktig jobb som dere for tiden trenger å få gjort (som f.eks. å betale regninger, jogge, eller reparere bilen). Hver person i gruppen later som de gjør jobben, mens de andre prøver å gjette hva det er. Vi har alle sammen mye som vi prioriterer – både ting som haster og mindre viktige oppgaver – men hva går Guds prioriteringer for oss ut på?

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

1. Les Apg 1,6.7 og Matt 6,33. Hvordan gir Jesu ord i Matteus 6,33 mening til hans ord i Apg 1,6.7?
2. Les Fork 3,1–11. Hva kan vi lære av disse versene om den gaven som tiden er, og om prioriteringer?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Disiplenes oppgave var å arbeide i Jesu navn. I ord og gjerning skulle de gjøre andre oppmerksom på det navnet som inneholder livskraften som syndere kan bli frelst ved. Disiplenes tro måtte være forankret i ham som er kilden til nåden og kraften. I hans navn skulle de komme fram for Faderen i bønn og få svar. De skulle døpe til Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn. Kristi navn skulle være deres feltrop og kjennetegn, et tegn på enheten og deres fullmakt til å virke. Navnet skulle være kilden til deres framgang. I hans rike blir ingen ting godkjent uten at det bærer hans navn og påskrift.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 23, 24; *The Acts of the Apostles*, s. 28)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: Be sammen om at dere skal inneha de samme prioriteringene som i Kristi rike. Be om å få Kristi hjertelag for tapte mennesker.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere som er her i kveld, er overbevist om at livsprioriteringene deres i løpet av de siste dagene ikke er de samme som Kristi prioriteringer? Jeg inviterer dere alle til å bli med meg når vi ber Gud om å omstrukturere prioriteringene våre så de kommer på linje med prioriteringene i hans rike.

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Definer de fire viktigste prioriteringene i livet ditt akkurat nå – og være ærlig om virkeligheten i livet ditt og hvor hjertet og prioriteringene dine ligger. Be og les Jak 1,5–8. Be Gud om å vise deg hva han ønsker at de fire viktigste prioriteringene dine skal være. Lag en liste og plasser den på et sted der du ser den hver dag. Med Guds hjelp, ta et skritt i tro, mot det å leve i overensstemmelse med hans prioriteringer for livet ditt! Les Apg 1,9–11 som forberedelse på i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 3 Møt Jesus når han overrasker oss

Apg 1,9–11

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

1. Les Joh 14,1–3. Hva er det Jesus personlig forbereder før han kommer tilbake?
2. Les Apg 1,9–11. På hvilken måte vil Jesus komme tilbake?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Da tiden kom for Kristus til å dra tilbake til sin Far, førte han disiplene ut mot Betania. Med disiplene samlet omkring seg løftet han hendene som for å forsikre dem om sin beskyttende omsorg. Så velsignet han dem og ble langsomt borte. 'Og mens han velsignet dem, skiltes han fra dem og ble tatt opp til himmelen'.

Mens disiplene stirret opp mot himmelen for å få et siste glimt av sin herre, ble han mottatt av jublende engler fra himmelen. De fulgte ham tilbake til de himmelske boliger. Hele veien sang de begeistret: 'Jordens kongeriker, syng for Gud, syng og spill for Herren, han som farer over himmelen. ... La Gud få makt! Han har velde over Israel, hans makt når helt til skyene.'»
(*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 26; *The Acts of the Apostles*, s. 32)

Bønnefokus

Be Gud om å forberede hjertet ditt på å møte Jesus snart.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

1. Be alle tenke over hvor mange minutter de foretrekker å ankomme før eller etter en avtale.
2. Be alle som liker å ankomme tidlig, om å rekke samme antall fingre i været som det antallet minutter de foretrekker å ankomme tidlig.
3. Be alle som synes det er greit å ankomme avtaler sent, om å rekke det antall fingre i været som de minuttene de er villige til å være for sent ut.

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

1. Les Matt 24,42–44. På hvilken måte vil Jesu annet komme være som ankomsten til en tyv?
2. Hva er den beste måten vi kan forberede oss på Jesu gjenkomst?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Meningen var at disiplene alltid skulle ha klart for seg løftet om Kristi annet komme. Den samme Jesus som de så fare opp til himmelen, skulle komme tilbake og ta med seg til himmelen alle som går inn i hans tjeneste. Den samme røsten som sa: 'Se, jeg er med dere

alle dager inntil verdens ende', vil da ønske dem velkommen til samvær med ham i himmelriket.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 26; *The Acts of the Apostles*, s. 33)

Bønnefokus

Be sammen om at Den hellige ånd skal forberede hver person i bønnesirkelen deres på å møte Jesus når han kommer igjen.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Pris Jesus for hans annet komme!

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Åp 22,7.12.13.20. Velg et av disse løftene og pris Jesus for det løftet forteller om ham.
2. (ALLE) Syng en sang om Jesu annet komme.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Åp 22,10.11. Be om at Gud skal kalle oss alle til anger og omvendelse mens vi ennå har tid til å vende oss til ham.
2. (ALLE) Syng en sang om omvendelse.

Be om å få Den hellige ånd:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Åp 22,17. Be om å motta Den hellige ånd for å mette vår åndelige tørste. Be om at vi skal finne vår glede, fred og kjærlighet i Den hellige ånd.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud dere til å gjøre under gårsdagens 24-timers-utfordring?»

(Gårsdagens 24-timers-utfordring: Definer de fire viktigste prioriteringene i livet ditt akkurat nå – og være ærlig om virkeligheten i livet ditt og hvor hjertet og prioriteringene dine ligger. Be og les Jak 1,5–8. Be Gud om å vise deg hva han ønsker at de fire viktigste prioriteringene dine skal være. Lag en liste og plasser den på et sted der du ser den hver dag. Med Guds hjelp, ta et skritt i tro, mot det å leve i overensstemmelse med hans prioriteringer for livet ditt! Les Apg 1,9–11 som forberedelse på i morgen.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Still dere i en sirkel i smågruppen deres. Be hver person om å spille at de gjør noe som er vanskelig å vente på i livet. De andre på gruppen skal gjette hva det er personen gjør.

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

1. Les 1 Tess 4,16–18. Hva er som kommer til å gjøre Jesu gjenkomst til den beste dagen noensinne på denne planeten?
2. Les Matt 25,1–13. Hva kan vi lære av denne liknelsen om det å forberede seg på Jesu snarlige annet komme?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Også etter Frelserens himmelfart følte apostlene hans guddommelige nærvær. Det var et personlig nærvær fylt av kjærlighet og lys. Frelseren Jesus hadde vandret sammen med dem. Han hadde snakket og bedt med dem og gitt dem både håp og trøst. Mens fredens budskap ennå hvilte på hans lepper, var han blitt tatt bort fra dem og ført til himmelen. Da skaren av engler tok imot ham ved himmelfarten, husket de hva Jesus hadde sagt: 'Se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende'. Jesus var fart tilbake til himmelen i et menneskes skikkelse, og apostlene skjønnte at han stod for Guds trone som deres venn og frelser, at hans medkjensle var den samme, og at han alltid ville føle seg ett med en lidende verden. De visste at han ville stille seg fram for Gud som offerlammet og vise sine sårede hender og føtter for å minne om den pris som var blitt betalt for de frelste. Disse tankene gav dem kraft til å tåle skjensel for hans skyld. Samfunnet med Kristus føltes sterkere nå enn den gang de var sammen personlig. Lyset, kjærligheten og kraften som strålte ut fra deres hjerte fordi Kristus bodde der, forundret alle.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 48, 49; *The Acts of the Apostles*, s. 65)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: Be sammen om at Gud skal gi oss en følelse av at det haster når vi forbereder oss på å møte Jesus ansikt til ansikt når han kommer igjen.

Appell

LEDER TIL ALLE: Jesus forbereder et sted til dere der dere kan leve med ham i all evighet. Hvem av dere som er kommet hit i kveld, har behov for at Den hellige ånd hjelper dere til å forberede dere på Jesu annet komme? Vil dere komme og be sammen med meg?

24-timers-utfordringen

Spør Gud: «Hva trenger du å gjøre med mitt forhold til Jesus, slik at jeg er klar til å møte ham personlig når han kommer?» Åpne hjertet ditt for det som Gud måtte ønske å gjøre i deg. Hvis han påvirker deg til å gjøre noe spesielt, ta det nødvendige skrittet i ditt forhold til ham. Les Apg 1,12–14 som forberedelse til i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 4 Kom ydmykt sammen, omsluttet av Kristi tanker

Apg 1,12–14

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

1. Les Apg 1,12–14. I listen over de som befant seg i loftsrommet, hvilket navn overrasker deg mest? Hvorfor det?
2. Les Rom 3,23. Hvordan er denne sannheten med på å kalle oss alle til å være ydmyke i måten vi vurderer og anser hverandre?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Mens disiplene ventet på oppfyllelsen av løftet, ydmyket de seg i ekte anger og bekjente sin vantro. Når de nå tenkte over det Jesus hadde fortalt dem før han døde, forstod de bedre hva han mente. De husket sannheter de hadde glemt, og minnet hverandre om det de hadde hørt. De bebreidet seg selv at de hadde misforstått Frelseren. Den ene begivenhet etter den annen i hans forunderlige liv passerte revy.

Når de tenkte nærmere over hans rene, hellige liv, følte de at ikke noe arbeid ville være for hardt, eller noe offer for stort, om de bare fikk lov å vitne med sitt liv om Kristi prisverdige karakter. Kunne de bare fått leve om igjen de siste tre årene! Da ville de ha handlet helt annerledes, tenkte de. Kunne de bare møte mesteren én gang til! Da ville de gjøre alt for å vise hvor høyt de elsket ham, og hvor oppriktig de angret sorgene de i sin vantro hadde voldt ham med ord eller handlinger. Men når de tenkte over at de var blitt tilgitt, følte de seg likevel trøstet. De ville gjerne gjøre opp for sin vantro og modig bringe vitnesbyrdet om Jesus ut til hele verden.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 28, 29; *The Acts of the Apostles*, s. 36)

Bønnefokus

Be om at ingenting skal få stå i veien for måten du verdsetter familien, vennene og menighetsfamilien din.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Sammen med familien eller vennene dine, still dere i en sirkel med ryggen mot hverandre. Spør: «Innenfor denne sirkelen, hvilke holdninger er det som trekker oss sterkest mot hverandre?» Hør ett svar fra hver person i sirkelen. Når de svarer, be dem snu seg og vende ansiktet innover i sirkelen, til alle står med ansiktet mot hverandre.

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Fil 2,5–8. Hva betyr det å ha samme sinnelag og holdning som Kristus? Hvordan bør dette få lov til å påvirke måten vi behandler hverandre innenfor familien og vennekretsen?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Dager med forberedelse ble preget av dyp hjerteransakelse. Disiplene følte sitt åndelige behov og bønnfalt Herren om den salvelse som kunne sette dem i stand til å arbeide for menneskers frelse. De bad ikke bare om selv å bli velsignet. Andres frelse hvilte på dem som

en byrde. De forstod at evangeliet måtte bringes ut til hele verden, og tryglet om den kraft Kristus hadde lovt.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 28, 29; *The Acts of the Apostles*, s. 36)

Bønnfokus

Be om å få sinnelaget og holdningen til Jesus Kristus. Be om å motta Jesu ydmykhet når du omgås hver person i familien, slekten og vennekretsen din.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Takk:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Matt 11,28.29. Be takkebønner der dere takker for Jesu milde og ydmyke hjerte.
2. (ALLE) Syng en sang med takksigelse.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Matt 11,29, der det står at Jesus er ydmyk av hjertet. Be om å få motta Jesu ydmykhet så du kan bekjempe stolthet og arroganse i hjertet. Bekjenn stoltheten din og be om å få Jesu hjerte og sinnelag.
2. (ALLE) Syng en sang om anger og omvendelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Matt 11,30, der Jesus forteller at hans åk er godt og hans byrde lett. Det er Den hellige ånds kraft som gjør Jesu åk lett for den enkelte. Be om at Den hellige ånd skal velsigne ordet og gi sin hvile til hver enkelt.
2. (ALLE) Syng en sang med Den hellige ånd som tema.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud dere til å få til under gårsdagens 24-timers-utfordring?»

(Gårsdagens 24-timers-utfordring: Spør Gud: «Hva trenger du å gjøre med mitt forhold til Jesus, slik at jeg er klar til å møte ham personlig når han kommer?» Åpne hjertet ditt for det som Gud måtte ønske å gjøre i deg. Hvis han påvirker deg til å gjøre noe spesielt, ta det nødvendige skrittet i ditt forhold til ham. Les Apg 1,12–14 som forberedelse til i morgen.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Still dere i en sirkel i smågruppen deres. Be hver person i gruppen om å dele den beste illustrasjonen de kommer på, på ordet «ENHET».

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

1. Les Apg 1,12–14. Hvilke mennesker som var samlet oppe på salen kunne ha bidratt med tvil og bekymring? Hvorfor?
2. Les Joh 17,20–23. Hva var det Jesus ba Gud Faderen om å gjøre for alle oss som er hans etterfølgere?
3. Les Ef 4,30–32. I hvilken grad bør vi tilgi hverandre?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Inderlig og oppriktig bad disiplene om å bli skikket til å stå fram for mennesker og i det daglige samværet med dem tale slik at syndere kunne bli ledet til Kristus. De la til side alle uoverensstemmelser og ønsker om å være størst, og kom inn i et nært kristent fellesskap.»
(*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 29; *The Acts of the Apostles*, s. 37)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: I smågruppen deres, be om å få motta Jesu ydmykhet i måten dere vurderer og behandler hverandre.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere som er her i kveld, har behov for Jesu sinnelag og hjerte for å kunne klare å tilgi og inngå i fullstendig enhet med alle her i denne menigheten? Jeg inviterer dere til å komme frem mens vi ber Gud om å utføre mirakler i våre hjerter.

24-timers-utfordringen

Spør Gud om hvilken person i ditt liv som mest trenger kjærlighet, godhet, respekt eller tilgivelse. Følg dit Den hellige ånd leder deg, idet du strekker deg ut mot den personen. Les Apg 1,4.5 som forberedelse på møtet i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 5 Vend om og bli fylt av Den hellige ånd

Apg 1,4.5; 2,1–4; 2,37–39; 3,19

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

1. Les Apg 1,4.5. Hva var det Jesus lovet disiplene at de skulle få hvis de ventet?
2. Les Luk 11,11–13. Hvor høyt ønsker Gud at du skal få Den hellige ånd?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Så mektig som dette er det mulig for mennesker å virke når de overgir seg under kontrollen til hans Hellige ånd.

Løftet om Den Hellige Ånd er ikke begrenset til bare ett slektledd eller til ett folkeslag. Kristus erklærte at den guddommelige kraften fra hans Ånd skulle særprege hans tilhengere gjennom alle tider. Fra pinsedagen til i dag er talsmannen sendt til alle som har gitt seg selv helt til Herren og hans tjeneste. For alle som tar imot Kristus som frelser, blir Den hellige ånd en rådgiver, helliggjører, leder og veileder.

Jo nærmere de troende vandrer med Gud, desto klarere og kraftigere vitner de om Frelserens kjærlighet og hans frelsende nåde. Menn og kvinner som gjennom lange århundrer med forfølgelse og prøvelser opplevde en større fylde av Den Hellige Ånds kraft, er blitt stående som tegn og undere. De har åpenbart for både engler og mennesker hvilken forvandlende kraft som er til stede i Guds frelsende kjærlighet.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 38; *The Acts of the Apostles*, s. 49)

Bønnefokus

Be om at Gud skal gi deg Den hellige ånds gave i større grad enn du noen gang har fått den før.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Be hver person om å beskrive en minneverdig gave som de fikk av et familiemedlem eller en venn, og hvorfor gaven var så spesiell for dem. Hva tror du Gud ønsker å gi deg?

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Luk 11,13 og Matt 7,7.8. Hva inviterer Jesus oss til å gjøre?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Tidens gang har ikke endret Kristi avskjedslovte om å sende Den hellige ånd som sin representant. Det er ingen begrensninger fra Guds side som hindrer hans nådes rikdommer i å nå menneskene. Ser vi ikke oppfyllelsen av løftet fullt ut, er grunnen at det ikke blir tilstrekkelig verdsatt. Alle blir fylt av Ånden dersom de vil la seg fylle. Overalt hvor behovet for Den hellige ånd blir skjøvet til side, er det åndelig tørke, åndelig mørke, åndelig forfall og død. Hvor underordnede ting får innta førsteplassen, mangler den guddommelige kraften som er så nødvendig for menighetens vekst og velvære, og som også bringer med seg en rekke andre velsignelser. Da er det til ingen nytte at kraften tilbys i ubegrenset mengde.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 38, 39; *The Acts of the Apostles*, s. 50)

Bønnefokus

Be sammen om at Gud skal sende Den hellige ånds gave til hvert familiemedlem og hver venn i sirkelen din.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Takk:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Jak 1,17. Be takkebønner til Gud for at han er Giveren, som gir gode gaver til alle. Takk Gud for gavene som fyller hjertet ditt med takknemlighet!
2. (ALLE) Syng en sang om takksigelse.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Jak 1,21. Be Gud om å gi deg den ydmykheten og kraften som er nødvendig for å kunne vende deg bort fra all ondskap.
2. (ALLE) Syng en sang om anger og omvendelse.

Be om:

1. Les Luk 11,13 og Jak 1,22. Be Gud om å utøse sin Ånd på sitt Ord og på våre liv. Be om å få et hjerte som er lydig og som følger ham.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud deg til å gjøre med gårsdagens «24-timers-utfordring»?

(Gårsdagens «24-timers-utfordring»: Spør Gud om hvilken person i ditt liv som mest trenger kjærlighet, godhet, respekt eller tilgivelse. Følg dit Den hellige ånd leder deg, idet du strekker deg ut mot den personen. Les Apg 1,4.5 som forberedelse på møtet i morgen.).

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Innad i smågruppene deres, be hver person om å gi en kort beskrivelse av en gang da de så at noe ble helt «overøst» eller «gjennomsyret» av noe annet. I dag skal vi be om å bli fullstendig overøst og gjennomsyret av Den hellige ånd.

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

1. Les Apg 1,4.5. Hvilket ord er det Jesus bruker når han lover at Den hellige ånd vil komme?
2. Les Apg 2,1–4. Hvilke ord blir brukt i disse versene for å beskrive utøringen av Den hellige ånd på pinsedagen?
3. Les Apg 2,37–39. Hva er det som er avgjørende for å kunne ta imot hele fyllden av Den hellige ånd?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Når dette er måten vi kan motta kraft på, hvorfor hungrer og tørster vi da ikke etter Åndens gave? Hvorfor snakker og ber vi ikke om den? Hvorfor taler vi ikke om den? Herren er mer villig til å gi Den hellige ånd til dem som tjener ham, enn foreldre er til å gi sine barn gaver.

Enhver arbeider bør daglig trygle Gud om Åndens dåp. Grupper av arbeidere for Kristus bør komme sammen og be spesielt om himmelsk visdom til å legge gode planer og å gjennomføre dem. Spesielt bør de be Gud om å gi hans sendebud på misjonsfeltene et rikt mål av Ånden. Er Guds Ånd til stede, vil hans arbeidere forkynne sannheten med en kraft som all verdens ære og berømmelse ikke kan gi.

At et menneske i en spesiell situasjon viser åndelig henførelse, er ikke et avgjørende bevis på at dette menneske er en kristen. Hellighet er ingen salighetsrus, men det er å overgi sin vilje helt til Gud og leve av hvert ord som går ut av hans munn. Det er å gjøre en himmelsk Fars vilje. Det er å stole på Gud i prøvelser, så vel i mørke som i lys. Det er å vandre i tro uten å se. Det er å stole ubetinget på Gud og å hvile i hans kjærlighet.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 39; *The Acts of the Apostles*, s. 51, 51)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: Be sammen i grupper på to eller tre om at Den hellige ånd skal styrke oss så vi fullt ut kan angre og vende om fra alt det som fører til kompromiss for vårt forhold til Gud.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere her i kveld lengter etter å bli overøst og gjennomsyret av Den hellige ånd? Jeg inviterer dere til å komme frem og stå her sammen med meg idet vi ydmyker oss selv og ber om få motta den hele og fulle Hellige ånds dåp.

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Be hver dag om å motta en frisk dåp i Den hellige ånd. Hvis det er mulig, gå ned på kne og rop til Gud om å få denne uendelig verdifulle gaven! Vend om fra alt det som Den hellige ånd påvirker deg til å etterlate deg og slutte med. Les Apg 2,14 og 4,1–31 som forberedelse på i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 6 Stå modig for Kristus og følg ham til helt og fullt

Apg 2,14; 4,1–31

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

Les Apg 1,13; 2,1–5.11. Var Peter tilstede i salen oppe? Hva utførte Den hellige ånd gjennom ham og de andre som var tilstede i rommet den pinsen?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Det som nå skjer, har stor interesse. Folk fra alle kanter er kommet sammen for å høre disiplene vitne om sannheten i Jesus. De trenger på og fyller templet. Prester og folkets ledere er også der. Ennå hviler ondskaper over ansiktene deres. Hjertene er fylt av hat mot

Kristus. Hendene er tilsmusset av blodet som fløt da de korsfestet verdens frelser. De hadde ventet å finne apostlene knuget av frykt for forfølgelse og død. I stedet opplever de at disiplene fryktløst og fylt av Åndens kraft forkynner Kristi guddommelighet. De hører apostlene erklære med stort mot at han som de nylig ydmyket, spottet, slo og korsfestet, er livets herre, opphøyd og sittende ved Guds høyre side.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 33; *The Acts of the Apostles*, s. 42)

Bønnefokus

Be om å få hellig mot til å være den som Den hellige ånd har kalt deg til å være!

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Spør familie-/vennegruppen din: «Hvor og når føler du deg tryggest på å heve stemmen og ytre deg?» La alle få sjansen til å dele med gruppen. I dag skal vi se nærmere på frimodigheten som Den hellig ånd kan gi oss.

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Apg 2,14. Når vi tar inn over oss at Peter hadde gitt offentlig uttrykk for at han ikke kjente Jesus, omtrent sju uker før pinsedagen, hvilke overraskende skritt tok Peter da han ble fylt av Den hellige ånd?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Disiplene kunne forkynne navnet Jesus med overbevisning. Var han kanskje ikke deres venn og eldre bror? I det nære fellesskapet med Kristus var de sammen med ham i det høye. Når de vitnet om ham, talte de med begeistring. Deres hjerte var fylt med en hengivenhet så full og dyp og vidtrekkende at den drev dem til verdens fjerneste områder for å vitne om Kristi kraft. De ble fylt med inderlig lengsel etter å fortsette det arbeid han begynte.

Disiplene innså hvor uendelig mye de skyldte himmelen, og følte det store ansvaret som fulgte med arbeidet. Den hellige ånd gav dem styrke, og med stor iver drog de ut og forkynnte budskapet om seieren som var blitt vunnet på korset. Ånden ansporet dem og talte gjennom dem. Kristi fred strålte fra deres ansikter. De hadde viet sitt liv til hans tjeneste, og deres atferd bar bud om at de hadde overgitt seg helt til ham.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 36; *The Acts of the Apostles*, s. 46)

Bønnfokus

Be om at Den hellige ånd skal gjøre hver person i familie-/vennesirkelen frimodig nok til å dele de gode nyhetene om Jesus med hvem som helst.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere

smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Pris:

1. (I SMÅGRUPPENE) I Åp 1 finner vi mange forskjellige navn på Jesus. Pris Jesus for ett av navnene hans som dere finner i dette kapitlet.
2. (ALLE) Syng en sang med pris.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Åp 1,5 (siste del). Inviter gruppemedlemmene til å ta privat tid for seg selv til bekjennelse. Finn din tilgivelse i Jesus, han som «har fridd oss fra våre synder med sitt blod».
2. (ALLE) Syng en sang om bekjennelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Be Gud Fader, i navnet til Jesus, han som «lever i all evighet» (Åp 1,18), om å sende Den hellige ånd for å velsigne hans Ord.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud dere til å få til under gårsdagens '24-timers-utfordring'?»

(Gårsdagens «24-timers-utfordring»: Be hver dag om å motta en frisk dåp i Den hellige ånd. Hvis det er mulig, gå ned på kne og rop til Gud om å få denne uendelig verdifulle gaven! Vend om fra alt det som Den hellige ånd påvirker deg til å etterlate deg og slutte med. Les Apg 2,14 og 4,1–31 som forberedelse på i morgen.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Hadde dere vært villige til å reise dere og stå opp i et rom som var fullt av folk, HVIS– (stå opp hvis svaret på uttalelsen er JA for deg)

- alle som reiste seg, skulle få en gratis flybillett til hvor som helst på jord?
- den første som reiste seg fikk 15.000 kroner i gave?
- den første som reiste seg, fikk tre minutter på seg til å si hva som helst til alle i rommet?

I dag, la oss snakke sammen om hva Ordet forteller oss om det å risikere alt for å reise seg for Jesus Kristus.

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

1. Les Apg 4,1–13. Oppgi to årsaker til at Peter var så fryktløs på vegne av Kristus. (Legg spesielt merke til Apg 4,8.13)
2. Les Apg 4,21–31. Hva var det de troende ba om?

Innsikt fra Ellen G. White:

«De som var til stede, husket den rolle Peter hadde spilt under rettssaken mot Mesteren. De dristet seg til å tro at trusler om fengsel og død ville skremme ham. Men den Peter som fornektet Kristus da han hadde det som tyngst, var oppfarende, full av selvtillit og helt annerledes enn den Peter som ble ført fram for å bli forhørt av Det høye råd. Etter fallet var han blitt omvendt. Han var ikke lenger stolt og stormunnet, men beskjeden og uten store tanker om seg selv. Han var fylt av Den hellige ånd, og i denne kraften var han fast bestemt på å viske ut frafallets skamplott og ære det navn han tidligere hadde vanæret.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 46; *The Acts of the Apostles*, s. 62, 63)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: Sammen med smågruppen din, be om at Den hellige ånd skal hjelpe hver person i smågruppen til å tale Guds hellige Ord med frimodighet, mot, og Guds store kjærlighet.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere her i kveld er overbevist om at det er frykt som står i veien for at man deler de gode nyhetene om Jesus med familie, venner, klassekamerater, naboer, kolleger eller fremmede?

Kom og bli med meg når jeg ber om hellig frimodighet og mot fra Den hellige ånd, til å dele Jesus hvor som helst, når som helst, og uansett hva det koster.

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Be Gud om Kristi mot til å dele det han gjør i ditt liv med andre. Be så Gud om å lede deg, ved Den hellige ånd, til noen som har behov for å høre din personlig historie om det Jesus utretter i ditt liv. Del Jesus med den personen! Som forberedelse på i morgen, les Apg 2,17.18; 4,24–31.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 7 Kjenn Jesus som vår levende frelser

Apg 2,17.18.

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

Les Joel 3,1.2. Hva er det som blir profetert i disse versene om Den hellige ånds utgytelse?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Guds hensikt med barna som vokser opp i våre hjem, er videre, dypere og langt mer opphøyet enn vår begrensede forstand kan fatte. Fra tid til annen har Gud kalt trofaste mennesker fra de enkleste kår til å vitne om ham i de mest ansvarsfulle stillinger i verden. Unge som i dag vokser opp på samme måte som Daniel i sitt hjem i Judea, som studerer Guds

ord og hans skaperverk og lærer hva det vil si å være trofaste i tjenesten, vil også komme til å opptre i lovgivende forsamlinger, for domstoler og landets leder for å vitne om kongenes konge. Mange vil bli kalt til en større tjeneste. Hele verden vil være åpen for evangeliet. ...

Fra alle deler av verden lyder ropet fra mennesker som er rammet av synd, om å få vite noe om kjærlighetens Gud. ... Det påhviler oss som har fått del i denne kunnskap, og også barna våre som vi skal bringe kunnskapen videre til, å svare på dette ropet. Alle familier og skoler, alle foreldre, lærere og barn som har mottatt det klare lyset fra evangeliet, vil oppleve en krise da de vil bli stilt overfor det samme spørsmålet som dronning Ester fikk på det skjebnesvangre tidspunktet i Israels historie: 'Hvem vet om du ikke nettopp for en tid som denne er kommet til dronningverdigheten?'» (*Det kristne hjem*, s. 376; *The Adventist Home*, s. 484)

Bønnefokus

Be om at Gud skal gjøre ditt liv til en oppfyllelse av denne profetien fra gammel tid.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Se rundt på familie-/vennesirkelen din. Be hver person om å nevne en hobby eller en egenskap som de gjerne skulle lære av noen andre i sirkelen. På samme måte som vi kan videreføre talenter til andre familiemedlemmer eller venner, kan vi også videreføre tillit, mot og misjonsiver.

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Apg 2,17.18 og Mal 4,5.6. Hvordan forbereder budskapet i Malaki hjertene til familiemedlemmer på å bli en del av endetidsprofetien gjengitt i Apg 2,17.18?

Innsikt fra Ellen G. White:

«I likhet med Abraham burde foreldrene på en særskilt måte betrakte seg som sendebud fra Gud. De skal lære barna å gå på hans veier. De må daglig lese i Guds ord for å kunne lære sine barn hva som er hans vilje. 'Hva krever Herren av deg uten at du skal gjøre rett og gjerne vise kjærlighet og vandre ydmykt med din Gud', sier profeten Mika. (Mika 6,8) For å kunne være lærere må foreldrene også til stadighet være elever. De må daglig ta imot nytt lys fra Gud, og gjennom ord og eksempel gi det videre til barna.

Gud har vist meg at foreldrene skal være både forkynnere, leger, sykepleiere og lærere. Med varige bånd skal de knytte barna til seg og til Gud, lære dem å unngå alle vaner som motvirker Guds hensikt med kroppen og ta vare på alle deler av den levende organismen.» (*Det kristne hjem*, s. 137, 138; *The Adventist Home*, s. 184)

Bønnfokus

Be Gud om å fylle deg med ekstra mye kjærlighet og vende hjertet ditt tilbake til eventuelle familiemedlemmer der forholdet dere imellom har behov for helbredelse.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Pris:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Joel 2,1. Pris Gud for Jesu annet komme, som i dette verset betegnes som «Herrens dag». Jesus kommer igjen!
2. (ALLE) Syng en sang med pris.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Joel 2,12.13. Be Gud om å vende hjertet ditt helt tilbake til ham.
2. (ALLE) Syng en sang om anger og omvendelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Joel 2,15–17. Be Gud sende Den hellige ånd til å samle alle generasjonene for hans sønn, Jesus Kristus, mens det ennå er tid.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud dere til å få til under gårsdagens «24-timers-utfordring»?

(Gårsdagens «24-timers-utfordring»: Be Gud om Kristi mot til å dele det han gjør i ditt liv med andre. Be så Gud om å lede deg, ved Den hellige ånd, til noen som har behov for å høre din personlig historie om det Jesus utretter i ditt liv. Del Jesus med den personen! Som forberedelse på i morgen, les Apg 2,17.18; 4,24–31.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Gå sammen i grupper på to eller tre. Fortell partneren din om en person som var mentor for deg og veiledet deg, da du var barn eller ungdom, i det å ha tillit til Jesus, å følge ham, og å dele ham med andre. Hvordan kan vi selv være en slik mentor for andre?

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

1. Les Apg 2,17.18. Når skal denne profetien gå i oppfyllelse? Hva kommer hver generasjon til å gjøre når de blir fylt av Den hellige ånd?
2. Les 5 Mos 6,4–7. Hvordan er Guds plan i disse versene med på å forberede barn og ungdom på å gjøre sin del i profetien om de siste dager som står i Apg 2,17.18?

Innsikt fra Ellen G. White:

«I sin store visdom har Gud latt familien spille den største rollen i all utdanning. Det er i hjemmet barnet får sin første opplæring. Her begynner skolegangen, med foreldrene som lærere. Her tilegner barnet seg den kunnskap som skal lede det gjennom livet – respekt, lydighet, ærbødighet og selvbeherskelse. Det er her grunnlaget blir lagt til godt eller ondt. Hjemmets innflytelse er i de fleste tilfelle stille og gradvis, men ingenting kan på en bedre måte fremme sannhet og rettferdighet. Dersom barnet ikke får den rette oppdragelsen i

hjemmet, vil Satan etter hvert overta utdannelsen og utnytte alle midler til å vende sinnet nedover. Av denne grunn er familien den viktigste av alle skoler.

Det er i familien barna skal lære å gjøre sine plikter i hjemmet, i samfunnet og i menigheten.»
(*Det kristne hjem*, s. 135; *The Adventist Home*, s. 182)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: Be sammen i smågruppene deres, for følgende saker:

1. At foreldre skal aktivt gå inn for å veilede barn og ungdom i hjemmene, til å ha tillit til Jesus, følge ham, og dele ham med andre.
2. At unge og gamle skal gå sammen om å dele Jesus i lokalsamfunnet rundt seg og i hele verden.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere som er her i kveld, er overbevist om at de bør investere tid og energi i det å veilede og være mentorer for unge mennesker, i det å ha tillit til Jesus, følge ham, og dele ham med andre, i kraft av Den hellige ånd? Vil dere komme og stå hos meg når vi ber?

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Be Gud vise deg hvordan du best kan bekrefte og oppmuntre barna dine og barna til andre i familien og venneskirken din, i sin trosreise. Før morgendagens møte, strekk deg ut mot et av disse barna med en gang du får en idé av Gud. Les Apg 2,41–47 som forberedelse på i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 8 Elsk trosfamilien vår slik som Jesus gjør

Apg 2,41–47

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

Les Apg 2,41. Hvordan kan den enorme økningen i urkirkens medlemstall ha utgjort en utfordring for de første troendes omsorg og nestekjærlighet?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Når Kristi nåde kommer til uttrykk i de troendes ord og gjerninger, vil lys skinne ut til de som befinner seg i mørke; for samtidig med at leppene uttrykker pris til Gud, strekker hånden seg ut i godhet for å hjelpe de som lider. Vi leser om pinsedagen, da Den hellige ånd ble utøst blant disiplene, at det var ingen av dem som påstod at det de eide tilhørte dem selv. Alt det de eide ble benyttet til fremme for den enestående reformasjonen. Og tusener ble omvendt hver dag. Når den samme Ånd aktiverer troende i dag, og de gir tilbake til Gud med samme

raushet som han har vist dem, vil et vidtrekkende og omfattende verk bli gjennomført.»
(*Manuskript 95, 1907, avsnitt 17*)

«Den første engels budskap i Åp 14, som kunngjør tiden for Guds dom og oppfordrer menneskene til å frykte Gud og tilbe ham, hadde til hensikt å skille hans folk fra den onde innflytelsen i verden og vekke dem til å innse at de selv var verdslige og frafalne.

Dette budskapet var en advarsel til menigheten, og hvis det var blitt påaktet, ville det ha fjernet det onde som skilte menigheten fra Gud. Hvis Guds folk hadde tatt imot budskapet fra himmelen, ydmyket seg for Herren og i oppriktighet innstilt seg på å møte ham, ville hans Ånd og kraft ha virket blant dem. Menigheten ville igjen ha opplevd den enighet, tro og kjærlighet som hersket på apostlenes tid, da de troende var 'ett i hjerte og sin' og 'talte Guds ord med frimodighet'. 'Hver dag ble nye mennesker frelst, og Herren la dem til menigheten.'» (*Mot historiens klimaks, (1989), s.293, The Great Controversy, s. 379*).

Bønnefokus

Be Gud om å fylle hjertet ditt med den kjærligheten som skal til for å bry seg om menneskene han kaller til å være med i hans profetiske endetidsbevegelse.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

La det gå på rundgang at dere tenker på en handling som noen i familie-/menighetssirkelen deres har gjort, som viser dere, rent praktisk, hvor høyt dere er elsket. Lat som dere gjør handlingen, så kan familien/vennene deres prøve å gjette hva det skal forestille.

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Apg 2,42–44. Hvordan forvandlet Den hellige ånd måten urmenigheten elsket hverandre?

Innsikt fra Ellen G. White:

«De troende skulle for alltid holde fast ved kjærligheten som fylte apostlenes hjerter etter Den hellige ånds utgytelse. Villig og lydig skulle de leve ut det nye budet: 'Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre' (Joh 13,34). Så tett var forbindelsen mellom dem og Kristus at de faktisk ville være i stand til å oppfylle det han ba om. Frelseren skulle opphøyes, en frelser som hadde kraften til å rettferdiggjøre dem gjennom sin rettferd.» (*Testimonies for the Church, bd. 8, s. 241*)

Bønnfokus

Be om at Den hellige ånd skal hjelpe hver person i familie-/vennesirkelen din til å elske hverandre, både i ord og gjerning.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil

dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Takk:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les 1 Joh 4,9.10. Takk Gud for at han viste oss sin kjærlighet ved å sende Jesus til oss, så vi kunne finne livet i ham!
2. (ALLE) Syng en takksigelsessang

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les 1 Joh 4,11. Bekjenn at vi ikke har elsket hverandre slik Gud har kalt oss til å gjøre.
2. (ALLE) Syng en sang om bekjennelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les 1 Joh 4,19. Be Gud om å hjelpe dere til å elske andre i menigheten deres gjennom Den hellige ånds kraft.
2. (ALLE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud deg til å gjøre under gårsdagens «24-timers-utfordring»?

(Gårsdagens «24-timers-utfordring»: Be Gud vise deg hvordan du best kan bekrefte og oppmuntre barna dine og barna til andre i familien og venneskolen din, i sin trosreise. Før morgendagens møte, strekk deg ut mot et av disse barna med en gang du får en idé av Gud. Les Apg 2,41–47 som forberedelse på i morgen.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Gå sammen i grupper på to eller tre. Fortell partneren deres om en gang da et kirkemedlem gjorde noe spesielt for å ta seg av deg og tok vare på deg eller noen andre i menigheten.

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

Les Apg 2,41–45. Nevn eksempler på selvoppofrende kjærlighet som medlemmene i urkirken viste hverandre.

Innsikt fra Ellen G. White:

«Da disiplene etter utøsing av Den hellige ånd drog ut for å forkynne en levende frelser, var deres eneste ønske å frelse mennesker. De gledet seg over det skønne fellesskapet med de hellige. Ømhjertede, omtensomme og selvoppofrende gav de villig alt for sannhetens skyld. I samværet med hverandre viste de kjærlighet, slik Kristus hadde pålagt dem. Uselviske i ord og gjerninger gjorde de sitt beste for å tenne den samme kjærligheten i andre.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 375, 376; *The Acts of the Apostles*, s. 547).

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: I smågruppene deres, be om at Den hellige ånd skal konfrontere vår likegyldige holdning overfor andre i menigheten og familien vår som har behov.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem her i kveld er villig til å be Den hellige ånd om å åpne hjertet deres slik at dere elsker menighetsfamilien slik dere aldri før har elsket dem? Og å bry dere om trosfamilien deres slik dere aldri før har brydd dere om dem? Hvis dere føler dere overbevist om dette, vil dere komme frem og stå sammen med meg i bønn?

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Be Gud vise deg én ting som han gjerne vil at du skal gjøre for å hjelpe en person i menighetsfamilien din med et behov de har. Gi av deg selv for å utføre den kjærlighetshandlingen før morgendagens møte. Les Apg 3,1–10 som forberedelse på i morgen.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 9 Se og ta vare på de forglemte

Apg 3,1–10

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

Les Matt 25,31–46. Hvem er det Jesus utfordrer oss til å ta oss av? Hvordan blir Jesus personlig påvirket av måten vi tar oss av disse glemte personene?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Hver gode gjerning som gjøres mot dem i Jesu navn blir tatt imot av ham som om det ble gjort mot ham. For han identifiserer sine interesser med interessene til lidende mennesker. Og han har pålagt sin menighet det storslåtte arbeidet med å hjelpe Jesus ved å hjelpe og velsigne de som lider og er fattige. Herrens velsignelser vil falle på alle som hjelper dem med et villig hjerte.» (Ellen G. White, *Counsels on Stewardship*, s. 164)

Bønnefokus

Be om å få øyne som ser mennesker i nød som om de var Jesus selv. Be om styrke til å ta seg av dem som om de var Jesus.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Inviter hver person i familie-/vennesirkelen din til å fortelle om en person i lokalsamfunnet som har en eller annen form for behov. Hvorfor er det slik at vi ikke alle legger merke til de samme personene som har behov?

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Apg 3,1–4. Peter og Johannes hadde kommet til templet mange ganger. Dette er første tilfelle der det nevnes at de stoppet opp hos en person i nød. Hva var det som fikk dem til å SE en person i nød denne gangen? (Se Apg 2,4, første del).

Innsikt fra Ellen G. White:

«Ikke noen annen metode enn den Kristus brukte vil gi virkelig suksess når det er snakk om å nå mennesker. Frelseren blandet seg med menneskene som en som ønsket at de skulle ha det godt. Han viste dem sin sympati, fylte deres behov og vant deres tillit. Så bød han dem: 'Følg meg'.» (*Helse og livsglede*, (1994), s. 104; *The Ministry of Healing*, s. 143)

Bønnefokus

Be om å få Jesu hjertelag for de forglemte menneskene som er i nød.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Takk:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Matt 9,35. Takk Gud for Jesu personlige arbeid overfor mennesker, ikke bare programmer.
2. (ALLE) Syng en takkesalme.

Bekjenn:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Matt 9,36. Bekjenn vår mangel på omsorg og kjærlighet for mennesker. Be Gud om å tilgi oss for at vi ikke har Jesu medlidenhet med mennesker som lider og er i nød.
2. (ALLE) Syng en sang om omvendelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Matt 9,37.38. Be Gud om å kaste dere ut i hans innhøstingsarbeid, for å ta dere av mennesker i nød.
2. (I SMÅGRUPPENE) Syng en sang om Den hellige ånd.

Personlig vitnesbyrd

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud deg til å få til i løpet av gårsdagens «24-timers-utfordring»?

(Gårsdagens «24-timers-utfordring»: Be Gud vise deg én ting som han gjerne vil at du skal gjøre for å hjelpe en person i menighetsfamilien din med et behov de har. Gi av deg selv for å utføre den kjærlighetshandlingen før morgendagens møte. Les Apg 3,1–10 som forberedelse på i morgen.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Gå sammen i grupper på to eller tre. Fortell partneren deres om en gang da en fremmed viste omsorg overfor deres behov og hjalp dere. Hvilken virkning fikk det i deres liv på det tidspunktet? Be sammen om at Den hellige ånd skal velsigne Ordet.

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

Les Apg 3,1–10. Hvordan førte det at Peter og Johannes «så» den lamme, til at de tok seg av ham og hjalp ham?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Det aller beste er å komme nær mennesker gjennom personlig kontakt. Dersom vi brukte mindre tid på å preke og mer tid til mennesker på det personlige plan, ville vi kunne oppnå større resultater. Vi må lindre de fattiges nød, pleie de syke, trøste dem som har sorg, undervise de uvitende, gi råd til de uerfarne. Vi må lære oss å gråte med dem som gråter og glede oss sammen med dem som har glede. Gjør vi dette sammen med overtalelsens kraft, bønnens kraft og den kraft som ligger i Guds kjærlighet, så vil det ikke, ja, det kan ikke være uten frukt.» (*Helse og livsglede*, (1994), s. 104, 105; *The Ministry of Healing*, s. 143, 144)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: I hver deres smågruppe, be om at dere skal se mennesker slik Jesus ser dem. Be om at hjertet ditt skal bli beveget av medlidenhet når du ser mennesker med uløste behov.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere her i kveld har behov for Jesu hjertelag for de forglemte i lokalsamfunnet og omgangskretsen deres? Kom og bli med meg idet vi ber om Jesu hjertelag for de som er i nød.

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Be Gud om å vise deg noen som er forglemt i lokalsamfunnet eller omgangskretsen din. Spør Gud om hva den forglemte personen behøver av deg og av Herren Jesus. Gå og hjelp den personen i Jesu navn før morgendagens møte. Les Apg 4,32–37 som forberedelse på morgendagens møte.

SLUPPET LØS!

10 dager i bønn 2026

Dag 10 Praktiser radikal gavmildhet

Apg 4,32–37

Alenetid med Gud

Bønn

Utforsk Ordet

Les Apg 4,32. Hvordan vil du beskrive de troende i Apostlenes gjerninger?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Denne gavmildheten var et resultat av at Ånden ble utøst. Alle som ble omvendt til evangeliet, var ett i hjerte og sinn. Deres felles interesse var framgang i den oppgaven de hadde fått. Begjær var ukjent. De elsket sine medtroende og Kristi verk høyere enn penger og eiendom. Gjerningene vitnet om at de satte mennesker høyere enn verdens rikdom.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 52; *The Acts of the Apostles*, s. 70, 71)

Bønnefokus

Be Gud om å gi deg et gavmildt hjerte og et brennende ønske om ekte enhet med dine medtroende.

Familie-/vennesirkelen

Fellesaktivitet

Still dere i en sirkel i smågruppen deres. Hver person tenker på en selvoppofrende gave som noen en gang gav dem, så later de som de gjør handlingen mens de andre gjetter hva det er. Etterpå, be om at Den hellige ånd skal velsigne sitt Ord.

Bønn om Den hellige ånd

Utforsk ordet

Les Apg 4,32.33. Hvilken sammenheng er det mellom stor gavmildhet og stor kraft fra Den hellige ånd?

Innsikt fra Ellen G. White:

«Om apostelmenigheten i denne tiden da den oppstandne frelsers herlighet strålte om dem, leser vi at 'ikke én sa om noe av sitt gods at det var hans eget'. 'Det var heller ikke noen trengende blant dem.' 'Og med stor kraft bar apostlene frem vitnesbyrdet om den Herre Jesu oppstandelse, og det var stor nåde over dem alle.' 'Og idet de samdrektig hver dag stadig søkte tempelet og brøt brødet hjemme, nøt de sin mat med fryd og hjertets enfold, idet de lovet Gud og hadde yndest hos hele folket. Og Herren la hver dag dem som lot seg frelse, til menigheten.' (Apg. 4,32–34; 2,46.47)

Man kan gjennomforske himmel og jord, og man vil ikke finne noen sannhet mer tydelig åpenbart enn den som viser seg i gode gjerninger mot dem som trenger vår sympati og hjelp. Dette er sannheten som den er i Jesus. Når de som bekjenner Jesu navn, begynner å praktisere prinsippene i den gyldne regel, vil den samme kraft ledsage evangeliet som på apostlenes tid.» (*I naturens tempel*, s. 136)

Bønnfokus

Be om at Den hellige ånd skal fylle hvert familiemedlem og venn med glede i Jesus ved å ofre gaver til fremme for hans verk på jord.

Menighetsfamilien

Velkommen

Tilbe gjennom bønn

LEDER SIER TIL ALLE: Sett dere i de faste smågruppene deres. Nå vil bønneteamet invitere

smågruppene til å delta i bønn, gjennom Guds Ord. Når dere har bedt sammen i noen minutter vil dere høre at bønneteamet begynner å synge en sang. Da kan dere avrunde bønnen og gå over til sang.

Fortell:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Sal 78,4. Del med gruppen din de fantastiske tilfellene der Gud har virket i ditt liv i løpet av årets *10 dager i bønn*.
2. (ALLE) Syng en sang med takk for velsignelser.

Angre:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Sal 78,5–7.11 Bekjenn, i bønn, at vi har glemt hvor mye Gud har gjort for oss. Be ham om tilgivelse.
2. (ALLE) Syng en sang om tilgivelse og frelse.

Be om:

1. (I SMÅGRUPPENE) Les Sal 78,23–25. Be om at Den hellige ånd skal gi oss vår Fars hjerte. Hjelp oss til å være gavmilde slik som han er gavmild mot oss.
2. (ALLE) Syng en sang om innvielse eller villighet.

Personlig vitnesbyrd

(I SMÅGRUPPENE)

Del dere i grupper på to eller tre innad i smågruppen deres. Spør og svar: «Hva hjalp Gud deg til å gjøre under gårsdagens «24-timers-utfordring»?

(Gårsdagens «24-timers-utfordring»: Be Gud om å vise deg noen som er forglemt i lokalsamfunnet eller omgangskretsen din. Spør Gud om hva den forglemte personen behøver av deg og av Herren Jesus. Gå og hjelp den personen i Jesu navn før morgendagens møte. Les Apg 4,32–37 som forberedelse på morgendagens møte.)

Fellesaktivitet

LEDER TIL ALLE: Spør de andre i smågruppen din: «Hva kunne dere gitt bort til noen andre, som ikke var vanskelig å gi bort, men som likevel var betydningsfullt»? La alle få svare. Etterpå spør du: «Hva ville vært aller vanskeligst for deg å gi bort?»

Tilbe gjennom Ordet

(I SMÅGRUPPENE)

Les Apg 4,32–37. Hva var det som motiverte den enorme gavmildheten hos menighetsmedlemmene i Apostlenes gjerninger? Kom med eksempler på hvordan vårt lokalsamfunn og vår menighetsfamilie ville endre seg hvis vi praktiserte samme type gavmildhet og deling som det som beskrives i teksten.

Innsikt fra Ellen G. White:

«Slik vil det alltid være hvor Guds Ånd får råde. Alle som har hjertet fylt av Kristi kjærlighet, vil følge det eksempel han satte, da han for vår skyld ble fattig, så vi ved hans fattigdom kan bli rike. Penger, tid og innflytelse er gaver vi har mottatt fra Gud, men de bør bare verdsettes som midler til å fremme evangeliets sak. Slik var forholdene i den første menighet. Når medlemmer av vår tids menighet viser at de ved Åndens kraft ikke lenger higer etter det som hører verden til, men villig ofrer for at medmennesker skal få høre evangeliet, vil forkynnelsen av sannheten øve en mektig innflytelse.» (*Alfa og Omega*, bd. 6, s. 52; *The Acts of the Apostles*, s. 71)

Bønnefokus

LEDER TIL ALLE: I smågruppene, be Gud om å fylle deg med hans dype kjærlighet for de som har gått seg vill. Be om at Gud skal erstatte våre selvsentrerte hjerter med gavmilde, sjenerøse, selvoppofrende hjerter, så vi kan utføre det siste misjonsfremstøtet, så vi når ut til enhver sjel før han kommer tilbake.

Appell

LEDER TIL ALLE: Hvem av dere som er her i kveld, er blitt overbevist av Ånden om å overgi alt det Gud har gitt deg til å fremme Jesu Kristi evangelium? Kom og bli med meg idet vi overgir vår tid, våre talenter, våre eiendeler og vår påvirkningskraft i Kristi hender.

24-timers-utfordringen

LEDER TIL ALLE: Spør Gud om hvilken spesifikk gave du kan gi til ham – tid, talenter, penger – som vil være til stor hjelp for å fremme evangeliet akkurat nå. Når han lar deg vite hva det er han ønsker, bidra med det med glede og selvoppofrelse, og gjør det raskt, til ære for Jesus alene!