



# Handbok för gemensam bön

Välkommen till de tio bönedagarna 2013!

Gud har uträttat tusentals underverk genom de tio bönedagarna sedan de första gången genomfördes som "Operation Global Rain" år 2006. Den heliga Anden har skapat väckelse, samtal, en förnyad iver för evangelisation och helade relationer. Bönen är verkligen förnyelsens födelseplats!

Den här handboken är avsedd att hjälpa dig som ledare. Den första delen behandlar ämnen relaterade till tio bönedagarna 2013. Den andra delen innehåller tips som har hjälpt andra böneledare och som kan vara en hjälp för dig och din bönegrupp. Kom ihåg att detta är bara förslag och idéer. Känn dig fri att ändra saker som Anden leder dig.

Under de första tio bönedagarna, 9-18 januari, bör din bönegrupp försöka samlas varje dag i verkliga livet eller per telefon för en timmas gemensam bön. Den elfte bönedagen, 19 januari, infaller på sabbaten. Denna dag är till för att fira allt vad Gud har gjort som svar på er gemensamma bön. Vi hoppas att idéerna och förslagen här ska vara användbara för er som leder bönen och hjälpa er att göra dessa tio bönedagar till en upplevelse för er smågrupp eller församlingsfamilj.

När ni nu påbörjar den här resan vill vi dela några vittnesbörd från personer som deltog i de tio bönedagarna 2012:

*"Gud är trofast! Behållningen av de tio bönedagarna kan inte beräknas. Hjärtan överlämnades till Gud, människor blev överbevisade och böneämnen besvarades."*

*"Vi bad för medlemmar som har lämnat församlingen att de ska komma tillbaka. Vi utmanade varje aktiv medlem att be för tre eller fyra församlingsmedlemmar. Den gångna sabbaten återvände sju medlemmar till kyrkan."*

*"Vi har aldrig upplevt så mycket andlig tillväxt och så många svar på bön tidigare. Den dagliga handledningen för ledare och deltagare har varit fantastiska guider till förnyelse. Droppar av regn har börjat falla."*

*"På tionde bönedagen kom en ung person som inte hade varit i kyrkan på många år och sa att han ville ge sitt liv till Jesus. Han har kommit till kyrkan sedan dess."*

*"De tio bönedagarna återuppväckte bönemötena mitt i veckan och på fredagar, som inte längre förekom i min kyrka. Dessa tio bönedagar har lärt oss att kraften finns i bönen och förde med sig enhet bland församlingsmedlemmarna och en iver att arbeta för Herren."*

*"Den heliga Anden utgöts och liv påverkades oerhört. Nu finns en ny betoning på avsiktlig bön och vi har haft fantastiska svar på bön."*

# Innehåll

Allmänt om de tio bönedagarna.....	3
Varför be kring 2 Pet. 1:1–11? .....	3
Dagliga temablad.....	3
Dagligt förbönsfokus.....	3
Allmänt format för bönen .....	4
Tillbedjan:.....	4
Bekännelse.....	4
Förbön: .....	4
Tacksägelse:.....	4
Två eller tre.....	4
Förbön för fem.....	5
Förbönskort .....	5
Bönejournalen .....	5
Sista fredagskvällen .....	5
Sabbatsgudstjänster under de tio bönedagarna 2013.....	5
Fira den sista sabbaten .....	5
Följ upp de tio bönedagarna 2013.....	6
Vittnesbörd .....	6
Tips för gemensam bön .....	6
Kom överens .....	6
Bibellöften .....	6
Fasta .....	6
Den heliga Anden .....	7
Fysisk samhörighet .....	7
Be bibelord .....	7
Förbönsbok.....	7
Vördnad.....	7
Meningsböner.....	7
Tystnad.....	8
Sång .....	8
Att ta upp böneämnen.....	8
Din dagliga tid .....	8

**"Han som verkar i oss med sin kraft och förmår göra långt mer än vi kan begära eller tänka, hans är härligheten genom kyrkan och genom Kristus Jesus, i alla släktled i evigheters evighet, amen"**  
**(Ef. 3:20, 21)**

## Allmänt om de tio bönedagarna

*Varför be kring 2 Pet. 1:1–11?*

”I sitt andra brev, som Petrus riktar till dem som ‘hava fått sig beskärd en lika dyrbar tro’ som han själv, framställer aposteln samma gudomliga plan för Kristi efterföljares karaktärsutveckling ... Dessa ord är fyllda av undervisning och segervisshet ... Gud har kallat sitt folk till andlig härlighet och dygd. Detta skall visa sig i de människors liv som verkligen har gemenskap med honom. Sedan de fått del av den himmelska gåvan, skall de fortsätta mot fullkomningen så att de ‘med Guds makt bliven genom tro bevarade’. (1 Petr. 1:5.) Det är genom att skänka dessa dygder åt sina barn som Gud blir förhärligad” (*Löftestiden*, s. 496, 497).

”Normen lyfts inför oss allt högre och ändå är det tänkt att vi var och en ska uppfylla den. Vi kan nå ära och dygd, trots att vi är svaga, syndfulla dödliga, genom att dagligen lära oss i Kristus skola, genom att bli lika den gudomliga förebilden, genom att visa hans framstående karaktär, lägga nåd till nåd, klättra steg för steg på stegen mot himlen och bli fullständiga i den Älskade. När vi följer additionsprincipen och genom tron lägger nåd till nåd, kommer Gud att verka genom multiplikationsprincipen och mångdubbla sin nåd och frid till oss. Vi ska vara flitiga elever i Kristus skola, få insikt om hans vilja och bli aktiva arbetare i hans vingård” (*Peter’s Counsel to Parents*, s. 47; *That I May Know Him*, s. 160).

### Dagliga temablad

Det finns ett temablad förberett för varje dag under de tio bönedagarna. Den första sidan i varje temablad har citat från Bibeln och Ellen White som kan utgöra en bra bakgrund och ämnen för bönen under dagen. Längst ner på temabladet finns en avdelning som kallas Förbönsofokus med förslag på böneämnen att be om särskilt.

Nästa sida är en Bönejournal där deltagarna kan skriva ner sina böner till Gud och även skriva ner anteckningar om hans godhet och bönesvar under de senaste 24 timmarna. För mer information om Bönejournalen, se avsnittet Bönejournal.

Vi rekommenderar att du skriver ut/kopierar den första och andra sidan (temabladet och Bönejournalen) till deltagarna. Det kan göras som fram- och baksida eller att du väljer att flera sidor skrivs ut på ett ark. Detta gör det möjligt för varje person som deltar i bönemötet att göra bönetiden personlig.

Församlingar runt hela världen kommer att be tillsammans med er omkring varje dags tema. Så förena er med dem i bön och be genom bibeltexterna, citaten och böneämnena på varje temablad. Ju mer ni håller er kring temat desto mer meningsfull blir bönen för alla som är med.

Den tredje sidan är en handledning för ledaren med konkreta förslag på hur man leder just denna dags bönestund. Förslagen innehåller både böneämnen, böneaktiviteter, ungefärlig tidsåtgång för varje del och sångförslag. Dessa är tänka att vara en hjälp för ledare, men känn er fria att göra ändringar efter Andens ledning.

### Dagligt förbönsofokus

Det dagliga förbönso temat har valts för att återspegla våra största personliga och samfundsgemensamma behov. I detta avsnitt blir också missionsinitiativen och prioriteringarna i vårt världssamfund 2013 belysta. Känn dig fri att lägga till era egna lokala behov som relaterar till det dagliga temat.

## Allmänt format för bönen

**TILLBEDJAN:** Inled och avsluta er bönegruppstid med att prisa och tacka Gud. Kanske kan ni välja att be med hjälp av en lämplig psaltarpsalm. Till exempel: "Gå in genom hans portar med tacksägelse, kom till hans förgårdar med lovsång" (Ps. 100:4). "Låt oss träda fram inför honom och tacka, hylla honom med sång och spel! ... Kom, låt oss falla ner och tillbe, knäböja inför Herren, vår skapare" (Ps. 95:2, 6).

Det är en mäktig och speciell upplevelse att börja bönen med en stund av tacksägelse och lovprisning. Blanda gärna böneämnen med lovprisning och tacksägelse. Bibelns böner som skrevs av Daniel, Elia och andra börjar alltid med lovprisning, tacksägelse och ett erkännande om vem Gud är.

**BEKÄNNELSE:** "Mina kära, om hjärtat inte dömer oss kan vi stå frimodiga inför Gud. Och vad vi än ber om får vi av honom, eftersom vi håller hans bud och gör det som behagar honom" (1 Joh. 3:21, 22).

Vilken skillnad det gör att ägna några minuter i vår bön åt att röja vägen för Gud tillsammans i bön som grupp. Tillåt Gud att påminna er om det finns någon synd som behöver bekännas. Låt detta vara en tyst stund när var och en är stilla inför Gud.

**FÖRBÖN:** Här tar vi Gud på orden. Han ber oss att be, söka och bulta "Därför säger jag er: Be, så skall ni få. Sök, så skall ni finna. Bulta, så skall dörren öppnas. Ty den som ber, han får, och den som söker, han finner, och för den som bultar skall dörren öppnas... Om nu redan ni, som är onda, förstår att ge era barn goda gåvor, skall då inte fadern i himlen ge helig ande åt dem som ber honom?" (Luk 11:9, 10, 13). Så låt oss ta honom på orden och be!

Var inte rädd att be om för stora ting av Gud. Han säger det själv! Så vädja till honom om den heliga Anden, för hans folks räddning, för att Gud ska uppenbara sig själv för dig, för att dörrar ska öppnas för evangelium. Prisa honom sedan när han svarar på din bön! Be också med hjälp av Bibelns löften.

**TACKSÄGELSE:** Återgå till att prisa och tacka Gud mot slutet av er bönestund. Under den här tiden kan vi specifikt tacka Gud för de många gåvor han ger oss – räddning, liv, familj, vänner, o.s.v. Bönesvar kan ni dela med varandra som tacksägelser till Gud under denna stund. Prisa och tacka Gud också i tro för att han hör och svarar på de böner som ni just har bett under förbönen. Att be genom Psaltarens ord och andra bibelord till Gud är ett fint sätt att tacka Gud på.

"Vi ber knappast för mycket, men vi är alltför sparsamma med att tacka. Om Guds godhet gav upphov till mer tacksägelse och lovprisning, skulle vi ha en mycket större kraft i bönen. Vi skulle överflöda alltmer i Guds kärlek och ha ännu mer att prisa honom för" (*Testimonies*, band 5, s. 317. Läs också s. 315-317, det är verkligen bra!).

### *Två eller tre*

Det är trevligt att vara riktigt många, men två eller tre är allt du behöver. Vare sig det finns många eller bara några få som bryr sig om dessa tio bönedagar, så kommer era böner att höras och besvaras i himlen, var så säker. "Vidare säger jag er: allt vad två av er kommer överens om att be om här på jorden, det skall de få av min himmelske fader. Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem" (Matt. 18:19, 20).

"Vår Frälsare avslutar sin undervisning med ett löfte med att om två eller tre kommer samman och ber Gud om något, så ska de få det. Jesus visar här att det måste finnas enhet med andra, även i våra önskingar om något. Stor vikt läggs vid den gemensamma bönen, ett gemensamt mål" (*Testimonies*, band 3, s. 429).

Om det är många som deltar i de tio bönedagarna, se till att de varje gång får möjlighet att be i små grupper om 2-4 personer. Detta kan bli ett tillfälle att ha förbön för de som finns på era förbönskort.

Uppmuntra folk att inte be med samma lilla grupp varje natt utan att fördjupa sina relationer med andra i kyrkan genom att be med en mängd människor.

### *Förbön för fem*

Uppmuntra var och en att be Gud visa dem fem personer som de kan be för under dessa tio bönedagar. Dessa kan vara familjemedlemmar, vänner, arbetskamrater, församlingsmedlemmar, o.s.v. Låt dem be Gud om vägledning vad de ska be för när det gäller dessa personer. Gud kan överraska oss när det gäller de behov vi behöver be om. Sätt upp dessa individer på en lista och be för dem dagligen. Om Gud manar dig att nå ut till dessa personer under de tio bönedagarna, se till att göra det.

### *Förbönskort*

Ge varje deltagare fem visitkortstora kort på den första kvällen. På varje kort ska de skriva namn och böneämne för var och en av de fem personer som de har valt att be för under dessa tio bönedagar. (Om man önskar att bara skriva förnamn eller hänvisa till personen på något annat sätt för att skydda identiteten är det ok.) Vid slutet av det första mötet, samla in dessa kort och lägg dem i en kista eller korg som finns i rummet där ni samlas till bönemötet. Under bönestunden kan deltagarna gå och hämta fem kort ur kistan eller korgen och be för dessa och deras behov. Om Gud talar till dig genom ett bibelord med tanke på personen som nämns på kortet så skriv gärna ner det som en påminnelse på kortet. Se till att förbönskortet läggs tillbaka i kistan eller korgen vid slutet av bönemötet.

### *Bönejournalen*

Bönejournalen hjälper deltagarna internalisera det dagliga bönetemat och fatta konkreta beslut för Gud och känna igen de välsignelser han ger dem. Att skriva ner böner och följa upp Guds svar är bevisligen en uppmuntran för den som gör det.

Avsätt 5 till 10 minuter för deltagarna att skriva i sin bönejournal under den dagliga bönestunden. Under lov- och tacksägelsedelen kan man dela med sig av de välsignelser Gud har gett under det senaste dygnet. Förklaringen till Bönejournalen som finns med i materialet för den första bönedagen bör kopieras för varje deltagare. Detta kommer att uppmuntra människor att använda den och hjälpa dem att förstå hur man kan börja föra en bönejournal.

### *Sista fredagskvällen*

Det finns flera alternativ för den sista fredagskvällen. Man kan helt enkelt mötas på samma sätt som man gjort de andra dagarna. Eller så kan man planera en särskild andakt med Herrens måltid och fottvättning efter en gemensam kvällsmat.

Ett annat alternativ är att arrangera en bönevaka som pågår hela natten, där olika deltagare kan ansvara för att leda bönen under en timma var. Se förslag på teman för varje timme i dokumentet Bönenatt.

### *Sabbatsgudstjänster under de tio bönedagarna 2013*

Ha ett särskilt bönefokus med vittnesbörd om besvarad bön under gudstjänsterna som inträffar under de tio bönedagarna. Var kreativ, det finns många olika sätt att dela med församlingen vad som hänt under de tio bönedagarna.

### *Fira den sista sabbaten*

Den sista sabbaten bör särskilt utformas att bli en tid av glädje över vad Gud har gjort under dessa tio bönedagar. Ge god tid för vittnesbörd om besvarade böner, biblisk undervisning och predikan om bön och sång. Det kan också vara ett bra tillfälle att ha gemensam bön så att de som inte kunnat delta i de

dagliga bönemötena också kan få uppleva glädjen i att be tillsammans. Se materialet för den elfte bönedagen för fler idéer.

### *Följ upp de tio bönedagarna 2013*

Be mycket om hur Gud vill att församlingen/bönegruppen ska fortsätta det som Gud har påbörjat under de tio bönedagarna. Kanske fortsätter ni med ett bönemöte en gång i veckan. Eller kanske Gud vill att ni börjar en ny tjänst i församlingen eller en utåtriktad verksamhet i samhället. Var öppen att följa dit Gud leder. Ni kommer helt säkert att överraskas i vandringen med honom.

### *Vittnesbörd*

Dela gärna med er av berättelser om hur Gud har verkat under de tio bönedagarna 2013! Era berättelser kommer att vara en uppmuntran för många andra. Berättelser kan skickas till [stories@ministerialassociation.org](mailto:stories@ministerialassociation.org) eller lämnas online på [www.tendaysofprayer.org](http://www.tendaysofprayer.org).

## ***Tips för gemensam bön***

### *Kom överens*

När någon lägger fram ett böneämne inför Gud, se till att andra ber för det ämnet och kommer överens om det. Tänk inte att ingen annan behöver be för ett böneämne som någon annan redan har bett för. "Vidare säger jag er: allt vad två av er kommer överens om att be om här på jorden, det skall de få av min himmelske fader" (Matt. 18:19). Vilken uppmuntran det är att bli upplyft i bön!

### *Bibellöften*

Be Gud att leda dig till ett löfte i hans Ord som du kan återropa för den människa eller situation som du ber för. Det har sagts att vi ska peka på löftet och föra det fram inför Herren, tacka honom i förväg för det svar som han kommer att ge enligt sin vilja.

"Han gläds över den tro som tar honom vid hans ord. Augustinus mor bad för sin sons omvändelse. Hon kunde inte se några tecken på att Guds Ande manade på hans hjärta, men hon tappade inte modet. Hon lade sitt finger på bibelorden, lade fram hans egna ord inför Gud och vädjade så som bara en mor kan. Hennes djupa ödmjukhet, hennes innerliga enträgenhet, hennes orubbliga tro segrade och Herren gav henne hennes hjärtas längtan. Idag är han lika villig att lyssna till hans folks böner. Hans arm är inte kortare så att den inte kan rädda. Inte heller är hans hörsel sämre så att han inte hör" (*Testimonies*, band 5, s. 322, 323).

Uppmuntra deltagarna att skriva ner löftena Gud leder dem till så att de inte glömmer att återropa dem i framtiden.

### *Fasta*

Inbjud de som deltar i de tio bönedagarna att överväga någon form av fasta, som att fasta från tv:n, sekulär musik, film, internet eller godis. Använd den extra tiden till att be och studera Bibeln, och be att Gud uppenbarar sig för er församling.

## *Den heliga Anden*

Se till att be den heliga Anden att visa er hur eller vad ni bör be för i en människas liv eller för en viss situation. Ta fasta på Rom. 8:26. ”På samma sätt är det när Anden stöder oss i vår svaghet. Vi vet ju inte hur vår bön egentligen bör vara, men Anden vädjar för oss med rop utan ord.”

## *Fysisk samhörighet*

När in inleder ert bönemöte inbjud då alla att komma nära varandra. När människor kommer nära varandra i en tät cirkel, bidrar det till att skapa en anda av enhet som är viktig i gemensam bön. Om deltagarna är utspridda i ett rum är det också svårt att höra varandras böner.

## *Be bibelord*

Att läsa eller be korta avsnitt i Bibeln är ett fint sätt att försäkra sig om att be efter Guds vilja. Att be Guds löften tillbaka till honom är ett fantastiskt sätt att bygga tro. Gud älskar att höra oss be hans ord i form av lovprisningar eller löften. ”Låt Kristi ord bo hos er i hela sin rikedom och med all sin vishet.

Lär och vägled varandra, med psalmer, hymner och andlig sång i kraft av nåden, och sjung Guds lov i era hjärtan” (Kol. 3:16). Du kommer att bli förvånad hur länge en liten grupp kan be och tycka om det!

Här är exempel på hur man ber bibelord till Gud: 1 Thess. 3:12, 13 säger: ”Måtte Herren låta er kärlek till varandra och till alla människor bli rik och överflödande som vår kärlek till er, så att ni blir styrkta i era hjärtan och kan stå oförvitliga och heliga inför vår Gud och fader, när vår herre Jesus kommer med alla sina heliga.” Be i stil med det här: ”Käre Herre, styrk min sons hjärtas beslutsamhet så att han vill göra det som är rätt. Ge honom din nåd så att han kan fatta beslut som leder honom till helighet. Jesus, låt honom längta efter din återkomst...” Och så vidare.

## *Förbönsbok*

Skaffa en liten anteckningsbok när ni kan skriva ner deltagarnas böneämnen och bönesvar under de tio bönedagarna. Ett lätt sätt att göra detta på är att dra ett lodrätt streck mitt i sidorna. Skriv ner böneämnet i vänster kolumn och svaret i höger. Det är spännande och bygger tro att titta tillbaka och se hur Gud svarar på bön!

## *Vördnad*

Uppmuntra till och visa genom exempel en vördnadsfull inställning. Vi kommer nämligen inför Kungen på universums kungatron. Låt oss inte se på denna bönestund med likgiltighet genom vår kroppsställning eller åthävor. Det är dock inte nödvändigt att alla knäböjer hela tiden. Man vill ju att deltagarna ska ha det bekvämt under en timmas tid, så uppmuntra dem att knäböja, sitta eller stå allteftersom Gud leder dem och de känner sig bekväma.

## *Meningsböner*

Böner ska vara korta och sakliga. Detta ger andra möjlighet att också be. Försök begränsa era böner till några få meningar. Alla kan be flera gånger. Genom att använda korta meningsböner blir bönestunden intressant och tillåter även den heliga Anden att mana gruppen vad den behöver be om. Man behöver inte inleda och avsluta de korta meningsbönerna varje gång med fraser som ”Käre Gud...” och ”Amen”. Istället är det ett pågående samtal med Gud.

## *Tystnad*

Som ledare ska du inte dominera bönestunden. Målet är att få andra att be. Tysta stunder är underbara, eftersom de ger Gud tid att tala till våra hjärtan. Låt den heliga Anden arbeta och ge var och en tid för bön.

## *Sång*

Spontana sånger som alla kan delta i blandat med bönerna ger bönestunden en skön atmosfär. Beroende på vilken sångbok som finns tillgänglig eller vilka sånger som deltagarna kan utantill, välj sånger som hör till dagens bönetema. I Psalmer och Sånger, och i en del andra sångböcker, är sångerna ordnade i ämnesgrupper, vilket kan vara en hjälp. Att sjunga är också en bra övergång från en del av bönemötet till en annan.

## *Att ta upp böneämnen*

Be inte om böneämnen från gruppen. Uppmana istället deltagarna att be sina böneämnen direkt och uppmuntra andra att delta och "komma överens" om att be för dessa ämnen. Detta är anledningen – tid! Att tala om böneämnen och sedan be för dem tar upp stor del av bönegruppens tid. Satan älskar att få oss att tala om våra problem istället för att be om våra problem. Bönegruppens deltagare börjar ofta ge råd och föreslå lösningar. Men kraften kommer från Gud! Ju mer vi ber, ju mer kraft frigör han för oss!

## *Din dagliga tid*

Detta är så viktigt! Se till att du som ledare ägnar tid varje dag vid Jesus fötter, talar med honom och läser hans Ord! Om du vill göra det till din första prioritet i livet att lära känna Gud kommer det att leda till en fantastisk erfarenhet för dig. "Från de avskilda böneplatserna utgick en kraft som omskakade världen under den stora reformationen. Där satte Herrens tjänare i helig tillit sina fötter på hans löftens klippa" (*Den stora striden*, s. 204).

**"Det hör till Guds plan att ge oss det som vi i tro ber om och som vi inte skulle få,  
om vi inte bad om det."**

*Den stora striden*, s. 504.