

En dypere erfaring

LEDERVEILEDNING

Velkommen til *Ti dager med bønn 2019*! Gud har gjort mange mirakler gjennom Ti dager med bønn-oppleggene siden starten som Operation Global Rain i 2006. Den hellige ånd har gitt vekkelser, omvendelse, en ny misjonsiver og leget forholdet mennesker imellom. Ja, bønn er vekkelsernes arnested!

Disse retningslinjene er ment å hjelpe deg som leder. Den første delen dekker temaer i forbindelse med Ti dager med bønn 2019, og i den andre delen finner du tips som kan hjelpe deg og bønnegruppen din. Husk at dette er bare ressurser og forslag. Føl dere fri til å justere opplegget etter som Ånden leder.

Under Ti dager med bønn fra 9. til 19. januar 2019 bør gruppen samles daglig eller via telefon og be sammen i en time. Du vil legge merke til at 19. januar teknisk sett er den 11. dagen. Det er valgfritt, men vi foreslår at du bruker denne sabbaten til å feire alt det Gud har gjort som svar på forent bønn. Vi håper disse ideene og forslagene kan være med og gjøre Ti dager med bønn 2019 til en stor opplevelse for smågruppen eller menighetsfamilien din.

Når du legger ut på denne reisen, bør du ta deg tid til å lese noen vitnesbyrd fra dem som deltok i ti dager med bønn 2018:

TASHA, SAINT KITTS OG NEVIS

«DET VIRKET SOM OM ALT ANNET GIKK FORAN FORHOLDET TIL KRISTUS, OG Å BE VAR BARE ET RITUAL. DISSE TI DAGENE HAR MINNET MEG OM DEN FRED OG GLEDE DET GIR Å SNAKKE MED FRELSEREN OG FØLE HANS NÆRVÆR.»

SANDRA, MARYLAND, USA

«DET VAR SOM OM HVER DAGS STUDIE VAR SKREVET FOR MEG. MIN TRO HAR ALLTID VÆRT STERK OG BLIR STADIG STERKERE. JEG FÅR KLARE BØNNESVAR NÅR JEG BER. NOEN OGSÅ FØR JEG BER. SAMTIDIG HAR JEG KOMMET UT FOR MANGE UVENTEDE PRØVELSER JEG IKKE HAR HATT KONTROLL OVER, OG GUD HAR PÅ EN ELLER ANNEN MÅTE HJULPET MEG MED Å VINNE SEIER. HAN ER OVERVELDENDE!»

YAN, INDONESIA

«TI DAGER MED BØNN VAR EN FANTASTISK OPPLEVELSE! VÅR MENIGHET KOM SAMMEN OG BA FOR HVERANDRE. DET VAR TÅRER OG GLEDE PÅ DETTE HELLEGE MØTET, OG DA VI BA, SÅ VI GUDS KJÆRLIGHET OG HANS SVAR PÅ VÅRE BØNNER.»

RONALD, USA

«DETTE HAR FORANDRET VÅRT BØNNELIV.»

JENNY, KOREA

«JEG FØLER AT JEG HAR FÅTT EN SPRØYTE MED FORNYET KRAFT OG STYRKE. JEG ER VIRKELIG VELSIGNET SOM FÅR VÆRE EN DEL AV GRUPPEN MED MENNESKER SOM BER. GUD BESVARTE DE FLESTE AV MINE BØNNER, OG ETTER DISSE BØNNENE TRENGER JEG FORTSATT SVAR OM HANS VISDOM OG TIMING.»

IMA, NIGERIA

«JEG BLE VELDIG INSPIRERT OG OPPMUNTRET AV TI DAGER MED BØNN. DEN MEST SPENNENDE OPPLEVELSEN VAR DA EN PENSJONERT PASTOR SOM VAR SENGELIGGENDE ETTER DIABETESKOMPLIKASJONER OG IKKE KUNNE SNAKKE, BEGYNTE Å RINGE TIL FOLK. HAN ER NÅ I RULLESTOL. DETTE ER BARE BEGYNNELSEN PÅ VÅR LOVPRISNINGSRAPPORT!»

DORIS, VIRGINIA, USA

«Dette er det fjerde året vi går sammen i bønn. Vi fastet og ba i ti dager. Vi så at Gud utfører mirakler i vårt liv. En søster ba om at hun kunne få kontakt med slektninger i et annet land som hun ikke hadde hørt fra på tjue år. Etter alvorlig bønn opprettet Gud forbindelsen! Vi takket Gud sammen med henne.»

Generelle punkter for Ti dager med bønn

Hvorfor snakke om en dypere erfaring?

Ellen White skriver: «De som er beskjeftiget i Mesterens tjeneste, behøver en erfaring som er meget høyere, dypere og mer vidtfavnende enn mange ennå har tenkt på å oppnå. Mange som allerede er medlemmer av Guds store familie, vet lite om hva det vil si å beskue hans herlighet og å forvandles fra herlighet til herlighet. Mange skimter Kristi ypperlighet som i et demrende skjær, og deres hjerte banker av glede. De lengter etter et fullere, dypere begrep om Frelserens kjærlighet. La slike verne om enhver sjelens attrå etter Gud.» (*Evangeliets tjenere*, side 205, 206 [GW 274]). Vi vil utforske denne tanken om å utvikle en høyere, dypere og bredere erfaring med Jesus og se på hvordan dette gjelder vår praktiske daglige erfaring.

Dagens temaark

Det er utarbeidet et temaark for hver av de ti dagene. Første side begynner med et bibelvers og en kort, praktisk andakt. Den andre siden har et forslag til format for bønnestunden og inkluderer ideer til bestemte bønnemøner, salmer og løfter å be over. Vi anbefaler at du kopierer temaarkene så alle deltakerne kan følge med under bønnestunden.

Kirker verden over samles i bønn om hver dags tema. Bli med og be over versene, sitatene og bønneønskene på temaarkene. Men føl ikke at dere må haste gjennom hele listen med bønneforslag. Dere vil kanskje dele opp i små grupper og la hver gruppe be over en del av listen.

Noen av bønneønskene handler spesielt om Syvendedags adventistkirken på verdensbasis. Det er viktig å be for menighetsfamilien sammen, men du vil kanskje tilpasse bønnestunden og bruke mer generelle bønnemøner hvis gruppen inkluderer besøkende fra lokalsamfunnet. Be om hvordan dere best kan ta imot gjester og la dem føle seg som en av gruppen.

Forslag til tidsbruk for hver del av bønnestunden

Den tiden dere bruker på hver del av bønnestunden vil trolig variere litt for hver gang dere ber sammen. Denne tidsrammen er et forslag som ofte fungerer godt:

- **Velkommen/Innledning:** 2 - 5 minutter
- **Lesing av andaktsstoff:** 3 - 5 minutter
- **Lovprisning av Gud i bønnestunden:** 10 minutter
- **Bekjennelse og bønn om seier over synd i bønnestunden:** 3 - 5 minutter
- **Påkallelse og forbønn i bønnestunden:** 30 - 35 minutter
- **Takk i bønnestunden:** 10 minutter

Forbønn for de sju

Foreslå at alle skal be Gud om å vise dem sju personer de kan be for i de ti dagene. Det kan være familiemedlemmer, venner, kolleger, menighetsmedlemmer osv. Be dem om å be om at Den hellige ånd må lede disse sju til å bli i Kristus. Gruppemedlemmene bør også be Gud om å vise dem hvordan de kan be for konkrete behov og nå ut til sine sju personer i løpet av de ti dagene. Du kan f.eks. gi dem noen kort eller papirlapper der de kan skrive de sju navnene de vil be for.

Sabbatgudstjenester under Ti dager med bønn 2019

Legg særlig vekt på bønn og vitnesbyrd om bønnesvar under gudstjenestene begge sabbatene. Vær kreativ – det finnes mange måter man kan fortelle menighetsfamilien om de daglige bønnemøtene på.

Siste sabbat, feiring

Spesielt den siste sabbaten bør det legges til rette for at man kan glede seg over alt det Gud har gjort disse ti dagene. Sett av god tid til å vitne om bønnesvar, bibelsk undervisning/forkynnelse om bønn, og

sang. Led menigheten i en bønnestund slik at de som ikke har vært på møtene gjennom uken, kan få oppleve gleden ved å be sammen med andre. Se arket SABBAT FEIRING for mer informasjon.

Oppfølging etter Ti dager med bønn 2019

Be mye om hvordan Gud vil at din menighet/gruppe skal videreføre det han har begynt under Ti dager med bønn 2019. Kanskje vil dere innføre et ukentlig bønnemøte. Eller kanskje Gud vil at dere skal begynne en ny tjeneste i menigheten eller en besøkstjeneste i nærmiljøet. Vær mottakelige og gå der Gud leder. Dere vil garantert bli forundret når dere vandrer med ham. Vi har tatt med en utfordring til utadvendt virksomhet med forslag på slutten av denne lederveiledningen.

Vitnesbyrd

Fortell om hvordan Gud har arbeidet gjennom Ti dager med bønn 2019! Historiene deres vil bli til oppmuntring for mange andre. Vitnesbyrdene kan sendes til stories@ministerialassociation.org eller leveres elektronisk på www.tendaysofprayer.org.

Tips for bønnefellesskapet

Bli enige

Når noen ber Gud om noe, må dere sørge for at andre også ber om det samme og er enige – dette er stort! Tro ikke at ingen andre behøver å be om en ting når en annen har bedt om det. «Også dette sier jeg dere: Dersom to av dere her på jorden blir enige om å be om noe, hva det enn er, skal de få det av min Far i himmelen.» (Matt 18,19). Det er oppmuntrende å bli løftet opp i bønn!

Gjør krav på Guds løfter

Du finner bibelløfter for spesifikke emner hver gang. Be gruppen om å gjøre krav på Guds løfter når de ber. Det er så lett å fokusere på våre problemer. Men når vi gjør krav på Guds løfter, styrkes troen og vi minnes om at ingenting er umulig for Gud. Løftene hjelper oss å løfte blikket fra våre svakheter og problemer og rette det mot Jesus. For hver svakhet og kamp har Bibelen løfter vi kan gjøre krav på. Be folk finne frem til flere løfter og skrive dem ned slik at de kan be over dem senere.

Faste

Be dem som deltar i Ti dager med bønn om å overveie en form for faste, så som å avstå fra TV, verdslig musikk, filmer, Internett, søtsaker eller annen tungt fordøyelig mat. Sett av ekstra tid til bønn og bibelstudium, be Gud om hjelp så du og din menighet kan bli i Kristus. Når vi legger oss til et enkelt kosthold, blir sinnet mer mottakelig for Den hellige ånds stemme.

Den hellige ånd

Be Den hellige ånd om å vise deg hva og hvordan du skal be for en annen eller en konkret situasjon. Bibelen sier at vi ikke vet hva vi skal be om og at Den hellige ånd går i forbønn for oss.

«Vi må ikke bare be i Kristi navn. Vi må be med Den hellige ånd som vår inspirasjonskilde. Her ligger forklaringen på det som står skrevet: «Ånden selv går i forbønn for oss med sukk uten ord» (Rom 8,26). En slik bønn føler Gud det som en fryd å svare på. Når vi med alvor og intensitet hvisker fram en bønn i Kristi navn, ligger det i selve denne intensiteten et faktisk pant på at Gud står klar til å svare på bønnen - «uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår» (Ef 3,20). (Ord som lever (2006), side 97 [COL 147], kursiv tilføydd).

Fysisk sammen

Be alle om å sette seg nær hverandre når dere skal ha bønnestund sammen. Når folk danner en tett sirkel, er det med og fremmer fellesskapet. Dette er viktig når vi ber sammen. Hvis folk sitter spredt i et rom, er det også vanskelig å høre hverandres bønner.

Før dagbok

Hvis deltakerne fører bønnejournal i de ti dagene med bønn, kan det hjelpe en å ta dagens bønntema inn over seg, komme med konkrete løfter til Gud og notere seg hans velsignelser. Mange har funnet det nyttig å skrive ned sine bønner og lage en oversikt over Guds svar.

Hvis du ønsker det, kan journalen inngå i Ti dager med bønn på flere måter. Dere kan sette av tid under bønnemøtet slik at deltakerne kan skrive ned svar til Gud i bønnejournalene sine. Eller dere kan føre en gruppejournal med bønneemner og svar – enten i en notatbok, på en stor plakat, eller på nettet. En enkel måte å gjøre det på er å trekke en loddrett linje på et stort stykke papir. Skriv bønneønsker til venstre og svar til høyre. Det er spennende, og det styrker troen når man ser tilbake og merker seg Guds bønnesvar!

Respekt

Vær et eksempel på en ærbødig holdning. Vi er i tronsalen til universets hersker. Vi må ikke behandle bønnestunden uvørent, verken ved kroppsholdning eller atferd. Men det er ikke nødvendig å knele hele tiden. Du vil at folk skal holde ut en time, så be dem knele eller sitte eller stå alt etter som Gud leder og de har det godt med.

Setningsbønner

Bønnene bør være korte og rett på sak. Da får også andre en sjanse til å be. Prøv å begrense bønnene til noen få setninger. Man kan be mer enn én gang. Korte setningsbønner holder interessen ved like gjennom bønnestunden og åpner for Den hellige ånds veiledning. Dere behøver ikke å begynne og avslutte hver setningsbønn med slikt som «Kjære Gud» og «Amen». Dette er en kontinuerlig samtale med Gud.

Taushet

Som leder må du ikke dominere bønnestunden. Målet er at andre skal få be. Det er godt at det blir stille innimellom, for da kan Gud tale til hjertet. La Den hellige ånd arbeide, og slipp alle til.

Sang

Spontan gruppesang ispedd bønn gir et vakkert bønnemøte. Du finner forslag til sanger på slutten av temaarkene. Dette er bare forslag. Velg gjerne andre, gjerne norske. Sang er også en god måte å markere overgangen fra én del av bønnestunden til en annen på.

Bønneønsker

Ikke be om bønneønsker. Be heller gruppen om å be sine bønneønsker og la andre stemme i dem og be for disse bønneønskene. Hvorfor? Det sparer tid! Prat om bønneønsker sluker brotparten av bønnestunden. Satan fryder seg når han får oss til å snakke om problemene i stedet for å be over dem. Gruppemedlemmene vil ofte komme med råd og foreslå løsninger. Kraften kommer fra Gud! Jo mer vi ber, desto mer av sin kraft får han frigitt.

Din daglige bønnestund

Dette er viktig! Som leder må du sette av tid ved Jesu føtter hver dag, tale med ham og lese hans ord. Hvis det å kjenne Gud får høyeste prioritet hos deg, vil det åpne for en flott erfaring. «Fra bønnens lønnkammer kom den kraften som rystet verden under Reformasjonen. Der fant Herrens tjenere fotfeste på løftenes klippe.» (*The Great Controversy*, side 210).

Ti dager med bønn, utfordring til misjon

Alle kan gjøre noe for å fremskynde Jesu komme gjennom Totalt medlemsengasjement.

«For jeg var sulten, og dere ga meg mat; jeg var tørst, og dere ga meg drikke; jeg var fremmed, og dere tok imot meg; jeg var naken, og dere kledde meg; jeg var syk, og dere så til meg; jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.» (Matt 25,35.36).

I *Helse og livsglede* leser vi: «Vi må leve vårt liv på to plan - et liv i ettertanke og et liv i handling, i stille bønn og i alvorlig arbeid» (side 394). Det er vårt privilegium å vise andre Jesu kjærlighet. Vi har mottatt så mye kjærlighet fra Frelseren, og la oss ikke holde det for oss selv. La oss dele hans kjærlighet med andre.

Vi oppfordrer deg og din menighet til å be Gud om hvordan dere kan nå ut til andre etter de ti dagene i bønn. Velg en eller flere aktiviteter, velg en dag, og vær Jesu hender og føtter. Mens du arbeider med å organisere det hele må du bare ikke glemme å be. «Vi bør be mye i lønnkammeret før vi gjør personlig innsats for andre, for det krever stor visdom å forstå hvordan sjeler kan reddes. Tal med Kristus før dere taler med mennesker. Forbered dere på å tjene folket ved å tre frem for himmelens nåde trone» (*Prayer*, side 313).

Vi har laget en liste over måter du kan hjelpe andre på. Velg hva som passer til behovene hos de menneskene du skal tjene. Du må gjerne gjøre noe som ikke står på listen.

- Lag et måltid mat til en som har vært syk.
- Be med en nabo/medarbeider til en sosial sammenkomst.
- Gi en hjemløs noe å spise.
- Doner klær som du selv kunne tatt imot.
- «Adopter» et eldre menneske. Besøk denne personen regelmessig og hjelp med husarbeid, shopping, matlaging eller hagearbeid.
- Bak brød og gi et til en nabo.
- Hjelp til med prosjekter lokalt.
- Vær hos et sykt eller funksjonshemmet menneske så deres omsorgspersoner kan få gjort et ærend.
- Delta i prosjekter lokalt.
- Bli kjent med en ny nabo ved å gi dem et måltid mat. Få dem til å føle seg velkommen i nabolaget.
- Kjøp dagligvarer og lever dem til en fattig familie.
- Doner dine gamle briller.
- Tilby bibelstudier.
- Besøk folk på sykehjem.
- Gi en student litt «matpenger».
- Samle inn klær til de nødstedte. Du kan starte et klesskap i kirken og gi til dem som har det trangt.
- Doner din gamle PC eller annen elektronikk.
- Doner en brukt bil.
- Organiser en helseutstilling.
- Send et kort til en som er nedfor.
- Organiser en møteserie.
- Ring dine naboer og spør hvordan de har det.
- Gi noen en bok du tror de vil like.
- Del ut GLOW-traktater (kan bestilles her: www.glowonline.org/glow).
- Be noen ta imot Jesus.
- Hold en matlagingskurs.
- Gjør prosjektet «28 bøker». I uke 1, gi bort en bok. Uke 2, gi bort to bøker. Uke 3, gi bort tre bøker. Fortsett til du har gitt bort 28 bøker.
- Gå med mat til en som har mistet en av sine kjære.
- Besøk noen på sykehuset som en oppmuntring eller hjelp dem på en eller annen måte.
- Les for en eldre person.
- Besøk et barnehjem og tilby personalet din hjelp.
- Start en sy-/strikke-/heklegruppe som lager klær til nødstedte.
- Les Bibelen høyt for en som ikke kan se eller lese.
- Vær vert for en ungdomskveld.

- Vær volontør på et senter for mishandlede personer.
- Doner noen bøker til et barnehjem eller herberge.
- Ta med barn fra menigheten og besøk et pleiehjem. Hold et program for dem.
- Planlegg og vær vertskap for en morsom dag for barn med spesielle behov og deres familier.
- Hold en oppryddingsdag i lokalmiljøet.
- Start en helseklubb i kirken. Be venner og naboer.
- Spør noen om de vil være med og se en DVD med et åndelig budskap. Når dere ser den sammen, bør du be om at Den hellige ånd skal tale til dette menneskets hjerte.
- Lag ditt eget prosjekt.

Du finner flere ressurser om vitnearbeid på www.revivalandreformation.org/resources/witnessing.

En dypere erfaring

INNLEDNING

Velkommen til *Ti dager med bønn 2019*! Vi er så glad for at vi kan starte året med bønn. Gud har gjort mange mirakler i de siste årene når vi har søkt ham i bønn og faste. Den hellige ånd har gitt vekkelse, omvendelse, en ny misjonsiver og leget forholdet mennesker imellom. Ja, bønn er virkelig vekkelsens arnested!

Vi tror både du og dem du ber for vil oppleve forandringer når du ber sammen med andre menighetsmedlemmer om Den hellige ånds komme, som Far har lovet å gi til dem som ber. Her er bare tre svar fra dem som deltok i forrige Ti dager med bønn:

HOWARD, ZIMBABWE

«Jeg har blitt velsignet noe aldeles umåtelig under Ti dager med bønn. I menigheten vår i Zimbabwe har Herren besvart våre bønner, og det er enhet i kirken. Familier har blitt gjenforent, og menighetsmedlemmer vil gjerne tjene Herren.»

GLENNY, NEW YORK, USA

«Menigheten har virkelig blitt velsignet. De fleste medlemmene spør om vi kan gjøre det igjen. Alle snakker om at de føler seg nærmere Gud, og det er en sterk følelse av enhet i vår midte.»

DERECK, SØR-AFRIKA

"Gjennom bønn ble de syke helbredet, familiemedlemmer ble gjenforent, håpet var til stede også når ens kjære døde, og folk overga seg til Gud igjen. Vi tjener en levende Gud! Vi gleder oss til å se hva han har i bakhånden for oss i år. Priset være hans navn!»

Bønnetemaet vårt: En dypere erfaring

I Ti dager med bønn 2019 vil vi se på hvordan vi får en dypere og rikere kristen erfaring. Enten vi er nye i troen eller har vært i troen i mange år trenger vi alle et nytt, daglig møte med Jesus. Denne serien inneholder lekser fra det virkelige liv, bibelløfter og oppmuntrende sitater fra Ellen White for å styrke vår daglige vandring med Kristus.

Vi leser om de første kristne: «De troende i Korint trengte en dypere erfaring i det som hører Gud til. De forstod ikke riktig hvor betydningsfullt det er å se hans herlighet og bli forvandlet til det samme bilde, fra herlighet til herlighet. De hadde bare sett de første stråler fra denne herlighets morgendemring. Paulus ønsket at de skulle bli fylt av hele Guds fylde og kjenne ham som kommer like sikkert som lyset om morgenen, og lære av ham til de stod omgitt av evangeliets stråler som ved høylys dag.» (*Alfa og Omega*, bind 6, side 214 [AA 307, 308]).

Vi ber om at dette bønnefokuset vil hjelpe oss med å utvikle et dypt og varig forhold til Jesus inntil vi står «omgitt av evangeliets stråler som ved høylys dag» og fullt ut gjenspeiler hans kjærlighet.

TIPS TIL RETNINGSLINJER FOR BØNNESTUNDENE

- Be korte bøinner – bare en setning eller to om ett emne. La andre slippe til. Du kan be så mange ganger du vil, som i en samtale.
- Ikke vær redd stillheten, for den gir alle tid til å lytte til Den hellige ånd.
- Det er også en stor velsignelse å synge sanger veiledet av Ånden. Dere trenger ikke noe piano – syng gjerne a cappella.
- Bruk ikke dyrebar bønnetid til å snakke om bønneemner. Be i stedet. Da kan også andre be for dine bønneønsker og gjøre krav på løfter som fyller ditt behov.

Gjør krav på løftene

Bibelen inneholder mange løfter. Det er en forrett å kunne gjøre krav på dem når vi ber. Alle hans bud og råd er også løfter. Han ville aldri ha bedt oss om noe som vi ikke kan gjøre i hans kraft.

Når vi ber, er det lett å fokusere på egne behov, våre problemer, våre utfordringer – og syte og klage over vår situasjon. Men dette er ikke bønnens hensikt. Bønnens formål er å styrke troen. Det er derfor vi ber deg om å gjøre krav på Guds løfter i din bønnestund. Flytt blikket bort fra deg selv og dine svakheter og se på Jesus. Ved å se på ham blir vi forandret til hans bilde.

«Hvert løfte i Guds ord er for oss. Når du ber kan du holde fram Herrens sikre løfter og ved tro gjøre krav på dem. Hans ord er garantien for at hvis du ber i tro, vil du få alle åndelige velsignelser. Fortsett å be, og du vil få langt ut over det du kan tenke deg å be om.» (*Lys fra det høye*, side 70 [HP 71]).

Hvordan kan du gjøre krav på hans løfter? Når de ber om fred, kan du f.eks. påberope deg Joh 14,27 og si: «Herre, i ditt ord har du sagt: 'Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet.' Gi meg den fred som du har lovt å etterlate oss.» Takk Herren for at han gir deg fred selv om du kanskje ikke føler det her og nå.

Konkrete løfter er nevnt på arket for hver kveld.

Faste

Vi oppfordrer deg til å ta en Daniel-faste i løpet av disse ti dagene. Å begynne året med bønn og faste er en fin måte å innvie seg til Gud på foran det nye året. Ellen White sier: «Nå og frem til tidens ende bør Guds folk være mer seriøse, mer årvåkne og ikke stole på sin egen visdom, men på Lederens visdom. De bør sette av dager til faste og bønn. Full avholdenhet fra mat er ikke alltid nødvendig, men de bør spise med måte og av den aller enkleste mat» (*Counsels on Diet and Foods*, side 188, 189).

Vi har lest om Daniel som spiste frukt og grønnsaker i ti dager. Vi oppfordrer deg til et veldig enkelt kosthold i disse ti dagene. Et enkelt kosthold uten sukker, ferdigmat og foredlet mat og brus kan gjøre godt på flere plan. For det første: Et enkelt kosthold betyr rett og slett mindre tid til matlaging og mer tid til være sammen med Gud. For det andre: Jo enklere kosten er, desto lettere er det for magen å fordøye den, og desto klarere blir vi i hodet. Sukker formørker frontallappen, der vi har tankesenteret. Hvis vi ønsker å ha et klarere sinn så vi kan høre Guds stemme, og hvis vi ønsker å komme ham nærmere, må vi ikke la kosten stenge veien.

Faste er ikke bare å avstå fra mat. Vi oppfordrer deg til å faste fra TV, filmer, dataspill, ja også Facebook og YouTube. Noen ganger kan ting som ikke i seg selv er et onde, så som Facebook og YouTube, stjele altfor mye tid. Legg bort alt du kan slik at du kan være mer sammen med Gud.

Faste er ikke en snarvei til Guds mirakler. Faste handler om å ydmyke seg så Gud kan arbeide i oss og gjennom oss. «Faste og bønn kan anbefales som hensiktsmessig i visse tilfeller. I Guds hånd er de et middel til å rense hjertet og fremme mottakelighet. Vi får svar på våre bønner når vi ydmyker oss for Gud» (*Medical Ministry*, side 283).

La oss ydmyke oss for Gud og søke ham av hele vårt hjerte, sinn og all vår kraft. La oss komme til ham i bønn og faste, så vil han komme oss nærmere.

Den hellige ånd

Sørg for å be Den hellige ånd om å vise deg hva og hvordan du skal be for en annens liv eller en konkret situasjon. Bibelen sier at vi ikke vet hva vi skal be om og at Den hellige ånd går i forbønn for oss.

«Vi må ikke bare be i Kristi navn. Vi må be med Den hellige ånd som vår inspirasjonskilde. Her ligger forklaringen på det som står skrevet: 'Ånden selv går i forbønn for oss med sukk som ikke kan uttrykkes i ord.' Rom 8,26. En slik bønn føler Gud det som en fryd å svare på. Når vi med alvor og intensitet hvisker fram en bønn i Kristi navn, ligger det i selve denne intensiteten et faktisk pant på at Gud står klar til å svare på bønnen - 'uendelig mye mer enn alt det vi ber om og forstår. Ef 3,20». (*Ord som lever* (2006), side 97 [COL 147]).

Tro

Ellen White skriver at «bønn og tro vil gjøre det som ingen jordisk makt kan utrette» (*The Ministry of Healing*, side 509). Vi oppfordres også til å be og ha tillit til at Gud har hørt oss og vil besvare vår bønn.

«Kristus sier: 'Be, så skal dere få.' Med disse ordene viser Kristus oss hvordan vi skal be. Når vi kommer til vår himmelske Far, skal vi være liketil som et barn og be ham om Den hellige ånds gave. Jesus sier også: 'Alt dere ber om i bønnene deres – tro at dere har fått det, og dere skal få det.' Kom til Far med anger og bekjenn dine synder idet du tømmer sjelen for all synd og urenheter. Da er det din forrett å gjøre krav på Guds løfter. [...] Vi må tro Guds ord. Karakteren prøves ved at dere bygger dere opp i den hellige tro. Gud prøver dere gjennom sitt ord. Dere skal ikke vente på fantastiske følelser før dere tror at Gud har hørt dere. Følelser må ikke være kriteriet, for følelser er like skiftende som skyene. [...] Vi er på jorden, men vi kan få hjelp fra himmelen. [...] for jeg har prøvd Gud tusen ganger. Jeg vil gå i tro, jeg vil ikke vanære min frelser med vantro» (Review and Herald, 11. oktober 1892, avsn. 1, 3, 6).

Hun skriver også at «vi kan be om [...] alle de gavene han har lovt. Så må vi tro at vi får det vi har bedt om og takke Gud for at vi har fått det.» (*Utdanning for livet*, side 141 [Ed 258].) Så gjør det til en vane å vise tro og takke Gud på forhånd for det han vil gjøre, uansett hvordan han besvarer dine bønner.

Be for sju

Vi oppfordrer deg til å be spesielt for sju personer i disse ti dagene, mennesker som du på en særlig måte ønsker skal få oppleve «liv og overflod». Dette kan være slektninger, venner, kolleger, naboer eller andre bekjente. Sett av litt tid til å be Gud hvem han vil du skal be for. Be ham også om å gi deg en byrde for disse menneskene. Skriv navnene på en lapp og legg den på et viktig sted, som i Bibelen din. Det er noe med det å skrive navnene ned, og du vil bli overrasket over hvordan Gud arbeider som svar på dine bønner!

Utfordring til misjon i Ti dager med bønn

Alle kan gjøre noe for å fremskynde Jesu komme gjennom Totalt medlemsengasjement.

«For jeg var sulten, og dere ga meg mat; jeg var tørst, og dere ga meg drikke; jeg var fremmed, og dere tok imot meg; jeg var naken, og dere kledde meg; jeg var syk, og dere så til meg; jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.» (Matt 25,35.36).

I *Helse og livsglede* side 394 leser vi: «Vi må leve vårt liv på to plan - et liv i ettertanke og et liv i handling, i stille bønn og i alvorlig arbeid.» Det er vårt privilegium å vise andre Jesu kjærlighet. Vi har mottatt så mye kjærlighet fra Frelseren, og la oss ikke holde det for oss selv. La oss dele Hans kjærlighet med andre.

Vi oppfordrer deg og din menighet til å be Gud om hvordan dere kan nå ut til andre etter de ti dagene i bønn. Velg en eller flere aktiviteter, velg en dag, og vær Jesu hender og føtter. Mens du arbeider med å organisere det hele må du bare ikke glemme å be. «Vi bør be mye i lønnkammeret før vi gjør personlig innsats for andre, for det krever stor visdom å forstå hvordan sjeler kan reddes. Tal med Kristus før dere

taler med mennesker. Forbered dere på å tjene folket ved å tre frem for himmelens nådetrone» (*Prayer*, side 313).

I ressursene på nettet finner du et eget ark med forslag til å nå lokalmiljøet for Jesus.

Materialet er utarbeidet av Ministerial Association, General Conference of Seventh-day Adventists.

Hovedbidragsyter for de daglige bønneguidene er: Jodi Genson.

Med mindre annet er angitt, er bibeltekstene hentet fra Bibelselskapets oversettelse av 2011.

Ti dager med bønn, utfordring til misjon

Alle kan gjøre noe for å fremskynde Jesu komme gjennom Totalt medlemsengasjement.

«For jeg var sulten, og dere ga meg mat; jeg var tørst, og dere ga meg drikke; jeg var fremmed, og dere tok imot meg; jeg var naken, og dere kledde meg; jeg var syk, og dere så til meg; jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.» (Matt 25,35.36).

I *Helse og livsglede*, side 394 leser vi: «Vi må leve vårt liv på to plan - et liv i ettertanke og et liv i handling, i stille bønn og i alvorlig arbeid.» Det er vårt privilegium å vise andre Jesu kjærlighet. Vi har mottatt så mye kjærlighet fra Frelseren, og la oss ikke holde det for oss selv. La oss dele Hans kjærlighet med andre.

Vi oppfordrer deg og din menighet til å be Gud om hvordan dere kan nå ut til andre etter de ti dagene i bønn. Velg en eller flere aktiviteter, velg en dag, og vær Jesu hender og føtter. Mens du arbeider med å organisere det hele må du bare ikke glemme å be. «Vi bør be mye i lønnkammeret før vi gjør personlig innsats for andre, for det krever stor visdom å forstå hvordan sjeler kan reddes. Tal med Kristus før dere taler med mennesker. Forbered dere på å tjene folket ved å tre frem for himmelens nådetrone» (*Prayer*, side 313).

Vi har utarbeidet en liste over måter du kan hjelpe andre på. Velg hva som passer til behovene hos de menneskene du skal tjene. Du må gjerne gjøre noe som ikke står på listen.

- Lag et måltid til en som har vært syk.
- Be med en nabo/medarbeider til en sosial sammenkomst.
- Gi en hjemløs noe å spise.
- Doner klær som du selv kunne tatt imot.
- «Adopter» et eldre menneske. Besøk denne personen regelmessig og hjelp med husarbeid, shopping, matlaging eller hagearbeid.
- Bak brød og gi et til en nabo.
- Hjelp til med prosjekter lokalt.
- Vær hos et sykt eller funksjonshemmet menneske så deres omsorgspersoner kan få gjort et ærend.
- Delta i prosjekter lokalt.
- Bli kjent med en ny nabo ved å gi dem et måltid mat. Få dem til å føle seg velkommen i nabolaget.
- Kjøp dagligvarer og lever dem til en fattig familie.
- Doner dine gamle briller.
- Tilby bibelstudier.
- Besøk folk på sykehjem.
- Gi en student litt «matpenger».
- Samle inn klær til de nødstedte. Du kan starte et klesskap i kirken og gi til dem som har det trangt.
- Doner din gamle PC eller annen elektronikk.
- Doner en brukt bil.
- Organiser en helseutstilling.
- Send et kort til en som er nedfor.
- Organiser en møteserie.
- Ring dine naboer og spør hvordan de har det.
- Gi noen en bok du tror de vil like.
- Del ut GLOW-kanaler (bestilles her: www.glowonline.org/glow).
- Be noen ta imot Jesus.
- Hold en matlagingskurs.
- Gjør prosjektet «28 bøker». I uke 1, gi bort en bok. Uke 2, gi bort to bøker. Uke 3, gi bort tre bøker. Fortsett til du har gitt bort 28 bøker.

- Gå med mat til en som har mistet en av sine kjære.
- Besøk noen på sykehuset som en oppmuntring eller hjelp dem på en eller annen måte.
- Les for en eldre person.
- Besøk et barnehjem og tilby personalet din hjelp.
- Start en sy-/strikke-/heklegruppe som lager klær til nødstedte.
- Les Bibelen høyt for en som ikke kan se eller lese.
- Vær vert for en ungdomskveld.
- Vær volontør på et senter for mishandlede personer.
- Doner noen bøker til et barnehjem eller herberge.
- Ta med barn fra menigheten og besøk et hjem for eldre mennesker. Hold et program for dem.
- Planlegg og vær vertskap for en morsom dag for barn med spesielle behov og deres familier.
- Hold en oppryddingsdag i lokalmiljøet.
- Start en helseklubb i kirken. Be venner og naboer.
- Spør noen om de vil være med og se en DVD med et åndelig budskap. Når du ser den sammen, bør du be om at Den hellige ånd skal tale til dette menneskets hjerte.
- Lag ditt eget prosjekt.

Du finner flere ressurser om vitnetjeneste på www.revivalandreformation.org/resources/witnessing.

En dypere erfaring

EN NATT I BØNN VALGFRITT BØNNEMØTE HELE NATTEN IGJENNOM FOR DAG 10

Hvorfor be gjennom natten?

Det er ikke noe hellig ved det å holde seg våken og be en hel natt eller en del av natten. Men natten kan være den eneste tiden da folk ikke er opptatt med andre ting. Målet ditt må ikke være å holde deg våken hele natten, men å be så lenge som nødvendig og til du har bedt for alt du føler Gud vil du skal be for.

Forslag: La flere dele på å lede møtet gjennom natten. Sørg for å ta pauser. Som leder kan du fornemme atmosfæren. Legg merke til når dere trenger en pause og når dere bør gå over til neste del av bønnestunden. Vi foreslår ti minutters pause minst hver halvannen time. Dere kan også sette av tid til lesing av skriftsteder i bønnetiden. Dere kan gjøre alt som er forslått eller bare noe av det, alt etter hva som er best for gruppen. Dere kan godt endre rekkefølgen.

Her er vårt forslag til opplegg for bønnnatten:

- **Pris Gud til innledning.** Pris Gud i bønn og sang.
- **Sett av noe tid til syndsbekjennelse** så ingenting får hindre Gud i å høre dere. Gi tid til private bekjennelser og sett av tid til bekjennelse sammen med andre. Be folk om å bekjenne private synder privat og bekjenne offentlige synder offentlig. I Dan 9,1-19 leser vi om Daniel, som gikk i forbønn for Guds folk og offentlig bekjente deres synd. Be folk om å bekjenne kirkens synder offentlig.
- **Be for de tilstedeværendes behov.** Mange har det vondt eller har behov for bønn, eller de kjenner andre som har et sterkt behov for bønn. Dann en sirkel, sett en stol i midten og be dem som har et spesielt bønneønske om å komme frem og fortelle om det. Kom bort til personen og la to eller tre be for personens spesifikke behov og gjør krav på Guds løfter. Dere vil bli overrasket over hvor mange som har det vondt og trenger forbønn.
- **Del gruppen i to.** La kvinnene be i ett rom og mennene i et annet. La en kvinne lede kvinnegruppen og en mann manngruppen. Mange personlige behov verken kan eller bør deles med alle. Det er lettere å åpne seg for andre av samme kjønn.
- Når dere samles igjen, **ber dere over den listen med behov som dere finner nedenfor.** Dette er forslag til bønneønsker fra verdenskirken. Ikke føl at dere må haste gjennom hele listen. Dere vil kanskje dele opp i smågrupper og la hver gruppe be over en del av listen.
- **Be for de sju** som dere har bedt for disse ti dagene.
- **Velg et avsnitt fra Bibelen og be over det.**
- **Avslutt bønnestunden med lovprisning og takk til Gud.**

Behov for bønn

- Be for de flere hundre tusen misjonsaktivitetene rundt om i verden i 2019. Vi ber spesielt for Totalt medlemsengasjement-evangeliseringen i India i juni 2019 og Papua Ny Guinea i mai 2020.
- Vi ber for medlemmer som står overfor forfølgelse eller fengsel på grunn av sin tro.
- Vi ber om en åndelig vekkelse blant syvendedags adventistungdommer som går på offentlige høyskoler og universiteter. Måtte de bli levende ambassadører for Kristus.
- Vi ber for de 69 prosent av verdens befolkning som ikke har fått en klar fortelling om Jesus.
- Vi ber for de 62 millioner menneskene i de 28 minste nådde byene i det tidligere Sovjetunionen (Euro-Asia-divisjonen).
- Vi ber om at Gud må kalle modige misjonærer som er villige til å arbeide blant de 746 folkegruppene i de 20 landene i Midtøsten.
- Vi ber for 1000 Missionary Movement i Northern Asia-Pacific-divisjonen og Southern-Asia Pacific-divisjonen. Måtte disse ungdommene få Den hellige ånds dåp og kraft til arbeidet for Gud i Taiwan, Kina, Russland og Burma.

- Vi ber om en mektig bølge av adventister som vil tjene Gud ved å elske andre og vitne for mennesker fra andre kulturer og religioner.
- Gi oss moderne valdenser-studenter som er villige til å tjene deg på vanskelige steder.
- Vi ber om at de 202 millioner menneskene i de 41 minst nådde byene i Southern Asia-Pacific-divisjonen må få kjenne Jesus.
- Vi ber for sabbatsskole- og misjonsavdelingen i hver lokalmenighet idet de søker Guds ledelse og går til lokalsamfunnet med kjærlig innsats, bibelstudier og personlig vitnetjeneste.
- Vi ber for ADRA og de praktiske behov som de møter rundt om i verden.
- Vi ber for de 16 millioner menneskene i de seks minst nådde byene i South Pacific-divisjonen. Vi ber om Den hellige ånds daglige dåp for medlemmer når de går ut til de unådde i kjærlighet.
- Vi ber om at Den hellige ånd må hjelpe oss å finne ut hvordan vi skal nå de 406 millioner menneskene i de 105 minst nådde byene i Northern Asia-Pacific-divisjonen.
- Velsign Adventist Chaplaincy Ministries i deres mobilisering av kapellaner og interesserte medlemmer til å hjelpe dem som er i fengsel.
- Herre, vi husker våre sabbatsskolelærere. La dem vite hvor viktig deres arbeid for barna våre er.
- Herre, vi søker din veiledning for de mange innflytelsessentra, helse- og familieprogrammer og speiderlagene rundt om i verden.
- Vi ber om at stadig flere unge voksne vil bli engasjert i Mission to the Cities.
- Vi ber om din hjelp til å elske og ta oss av nye medlemmer.
- Herre, vis oss hvordan vi kan sende mer sannhetsfylt litteratur (trykt og elektronisk) ut i lokalsamfunnet. Vi ber om at folk vil lese det og at Den hellige ånd vil overbevise dem om Bibelens sannhet.
- Herre, vi ber deg beskytte misjonærer som arbeider på farlige steder.
- Gi oss litteraturevangelister, studentmosjonærer, forfattere, mediaspesialister og økonomiske støttespillere for å spre ord om håp og liv.
- Vi ber for de 8208 adventistskolene med nesten 2 millioner elever. Måtte disse skolene alltid lære Bibelens sannhet og føre unge mennesker til oppdrag og tjeneste.
- Herre, gi oss visdom til å nå verdslige kulturer som ikke er interessert i religion. La din hellige Ånd bryte ned murene som omgir verdslige hjerter.
- Vi ber for de unådde folkegruppene i Asia, så som muslimer, buddhister og hinduer. Mange har aldri hørt navnet Jesus. Gi oss spesiell visdom til å møte deres behov.
- Velsign oss når vi går ut til folk som er slaver under åndedyrkelse, avgudsdyrkelse og animistisk tro. Hjelp oss å forstå deres livssyn og gjøre dem kjent med en personlig frelser.
- Herre, inspirer syvendedags adventister rundt om i verden til å be som aldri før. La oss be om Den hellige ånds senregn. Vi ber deg oppfylle Joel 2, Hosea 6 og Apg 2, slik du har lovt.
- Vi ber for de 541 folkegruppene i de 18 landene i Southern Africa-Indian Ocean-divisjonen. Før dem til bibelsk sannhet.
- Vis oss hvordan vi skal møte de praktiske og åndelige behovene som flyktninger har. Måtte vår kirke bli kjent for sin kjærlighet til alle mennesker, uansett hvem de er eller hvor de kommer fra.
- Måtte vi være trofaste og forkynne de tre englebudskapene i Åp 14 fullt ut. Måtte vi fokusere all vår undervisning på Kristi kjærlighet og rettferdighet.
- Vi ber deg om å kalle bymisjonærer som kan plante menigheter for de 806 folkegruppene i de 20 landene i den inter-europeiske divisjon.
- Skap en hær av arbeidere som kan plante menigheter for de 948 folkegruppene i de 38 landene i Den interamerikanske divisjon.
- Lære oss å forkynne våre grunnleggende trospunkter med klarhet, kreativitet og bibelsk autentisitet. Måtte Jesu kjærlighet være kjernen i alt vi tror.
- Vi ber deg om å kalle unge mennesker til å plante menigheter for de 789 folkegruppene i de 9 landene i Nordamerika-divisjonen.
- Vi ber deg om å undervise frivillige i å betjene de 70 folkegruppene i Israel-feltet.
- Vi ber deg om helsemisjonærer til å plante kirker blant de 830 folkegruppene i de elleve landene i East-Central Africa-divisjonen.
- Vi ber deg om bønnekrigere til å be for de 2568 folkegruppene i de fire landene i Sør-Asia-divisjonen. Vi husker spesielt Hope TV India og Asian Aid School for the Blind.

- Vi ber for arbeidet ved Southern Asia-Pacific-divisjonens forlag.
- Vi ber deg gjøre som du lover i Sal 32,8 og lede og veilede oss under de ti dagene med misjonsutfordring.
- La våre familier åpenbare din kjærlighet i hjemmet og lokalsamfunnet. Vi ber deg skape harmoni i hjemmet, helbrede ødelagte forhold, beskytte de sårbare mot misbruk og åpenbare din helliggjørende kraft i tilsynelatende håpløse situasjoner.
- Måtte våre kirkemedlemmer, pastorer og ledere over hele verden hente næring i Guds Ord hver dag. Måtte vi også søke deg daglig i bønn. Minn oss om at uten deg kan vi ingenting gjøre.
- Be Gud kalle sykepleiere og leger som kan plante nye menigheter blant de 1,978 folkegruppene i de 22 landene i West-Central Africa-divisjonen.
- Vi ber for de 49 millioner menneskene i de 19 byene med færrest adventister i Transeuropeisk divisjon.
- Vi ber for våre barn. Gi dem kraft og mot til å stå opp for deg når de møter hindringer og press. Hjelp dem til å ta kloke valg og stå for sannheten (Jes 44,3.4).
- Lær oss å følge Kristi uselviske eksempel ved å fylle de daglige behovene hos mennesker i vår nærhet. Utrust oss for tjeneste som legemisjonærer, lokale volontører og de nødstedtes venner.
- Herre, måtte en mektig vekkelse og enkel gudsfrykt feie inn over din kirke i de siste dager. Måtte vi stå for sannheten uansett hva.
- Herre, vis oss hvordan vi kan dele evangeliet med muslimske folkegrupper. Vi ber om at de må høre og ta imot ditt tilbud om nåde.
- Vi ber for de sannhetskornene som ble sådd i Japan under fjorårets Totale medlemsengasjement. Send arbeidere som kan arbeide og be for Japan.

En dypere erfaring

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

Alle tekstene er fra 2011-oversettelsen.

Gud gir oss mange løfter i sitt ord. Det er vårt privilegium å gjøre krav på disse løftene i bønn. Alle hans bud og råd er også løfter. Han ville aldri ha bedt oss om noe uten at vi kan gjøre det i hans kraft.

Når vi ber, er det lett å fokusere på egne behov, våre problemer, våre utfordringer – og syte og klage over vår situasjon. Men dette er ikke bønnens hensikt. Bønnens formål er å styrke troen. Det er derfor vi ber deg om å gjøre krav på Guds løfter i din bønnestund. Flytt blikket bort fra deg selv og dine svakheter og se på Jesus. Ved å se på ham blir vi forandret til hans bilde.

«Hvert løfte i Guds ord er for oss. Når du ber kan du holde fram Herrens sikre løfter og ved tro gjøre krav på dem. Hans ord er garantien for at hvis du ber i tro, vil du få alle åndelige velsignelser. Fortsett å be, og du vil få langt ut over det du kan tenke deg å be om.» (*Lys fra det høye*, side 70 [HP 71]).

Hvordan kan du gjøre krav på hans løfter? Når de ber om fred, kan du f.eks. påberope deg Joh 14,27 og si: «Herre, i ditt ord har du sagt: 'Fred etterlater jeg dere. Min fred gir jeg dere, ikke den fred som verden gir. La ikke hjertet bli grepet av angst og motløshet.' Gi meg den fred som du har lovt å etterlate oss.» Takk Herren for at han gir deg fred selv om du kanskje ikke føler det her og nå.

Løfter om Den hellige ånd

«BE HERREN OM REGN I VÅRREGNETS TID. HERREN SKAPER UVÆRSSKYER, GIR MENNESKENE REGNSKYLL OG VEKSTER PÅ MARKEN.» SAK 10,1

«NÅR SELV DERE SOM ER ONDE, VET Å GI BARN A DERES GODE GAVER, HVOR MYE MER SKAL IKKE DA FAR I HIMMELEN GI DEN HELLIGE ÅND TIL DEM SOM BER HAM!» LUK 11,13

«MEN TALSMANNEN, DEN HELLIGE ÅND, SOM FAR SKAL SENDE I MITT NAVN, SKAL LÆRE DERE ALT OG MINNE DERE OM ALT DET JEG HAR SAGT DERE ... OG NÅR HAN KOMMER, SKAL HAN GÅ I RETTE MED VERDEN OG VISE DEN HVA SYND ER, HVA RETTTFERDIGHET ER, OG HVA DOM ER.» JOH 14,26; 16,8

«SANNELIG, SANNELIG, JEG SIER DERE: DEN SOM TROR PÅ MEG, SKAL OGSÅ GJØRE DE GJERNINGENE JEG GJØR, JA, ENDA STØRRE GJERNINGER, FOR JEG GÅR TIL FAR. OG DET DERE BER OM I MITT NAVN, VIL JEG GJØRE, SÅ FADEREN SKAL BLI ÆRET GJENNOM SØNNEN. DERSOM DERE BER MEG OM NOE I MITT NAVN, VIL JEG GJØRE DET.» JOH 14,12-14

«DA SVARTE HAN: DETTE ER HERRENS ORD TIL SERUBABEL: IKKE VED MAKT OG IKKE VED KRAFT, MEN VED MIN ÅND, SIER HERREN OVER HÆRSKARENE.» SAK 4,6

Løfter om at Gud svarer bønn

«HVIS DERE BLIR I MEG OG MINE ORD BLIR I DERE, BE DA OM HVA DERE VIL, OG DERE SKAL FÅ DET.» JOH 15,7

«LA OSS DERFOR FRIMODIG TRE FRAM FOR NÅDENS TRONE, SÅ VI KAN FINNE BARMHJERTIGHET OG FINNE NÅDE SOM GIR HJELP I RETTE TID.» HEBR 4,16

«DERFOR SIER JEG DERE: ALT DERE BER OM I BØNNENE DERES – TRO AT DERE HAR FÅTT DET, OG DERE SKAL FÅ DET.» MARK 11,24

«KALL PÅ MEG PÅ NØDENS DAG, SÅ VIL JEG UTFRI DEG, OG DU SKAL GI MEG ÆRE.» SAL 50,15

«OGSÅ DETTE SIER JEG DERE: DERSOM TO AV DERE HER PÅ JORDEN BLIR ENIGE OM Å BE OM NOE, HVA DET ENN ER, SKAL DE FÅ DET AV MIN FAR I HIMMELEN.» MATT 18,19

«OG ALT DERE BER OM I BØNNENE DERES, SKAL DERE FÅ NÅR DERE BER MED TRO.» MATT 21,22

«OG DET DERE BER OM I MITT NAVN, VIL JEG GJØRE, SÅ FADEREN SKAL BLI ÆRET GJENNOM SØNNEN.» JOH 14,13

«PÅ DEN DAGEN SKAL DERE IKKE HA MER Å SPØRRE MEG OM. SANNELIG, SANNELIG, JEG SIER DERE: HVIS DERE BER FAR OM NOE, SKAL HAN GI DERE DET I MITT NAVN.» JOH 16,23

«OG DETTE ER VÅR FRIMODIGE TILLIT TIL HAM: AT HAN HØRER OSS NÅR VI BER OM NOE SOM ER ETTER HANS VILJE» 1 JOH 5,14

Løfter om Guds kraft

«ER DET NOE SOM ER UMULIG FOR HERREN? JEG KOMMER TILBAKE TIL DEG NÅR TIDEN ER INNE. DA SKAL SARA HA EN SØNN.» 1 MOS 18,14

«HERREN SKAL STRIDE FOR DERE, OG DERE SKAL VÆRE STILLE.» 2 MOS 14,14

«JESUS SÅ PÅ DEM OG SA: FOR MENNESKER ER DET UMULIG, MEN IKKE FOR GUD. ALT ER MULIG FOR GUD.» MARK 10,27

«TROFAST ER HAN SOM KALLER DERE TIL DETTE. HAN SKAL OGSÅ FULLFØRE DET.» 1 TESS 5,24

«JEG VET AT DU MAKTER ALT. INGEN TING ER UMULIG FOR DEG NÅR DU VIL DET.» JOB 42,2

«HVA SKAL VI SÅ SI TIL DETTE? ER GUD FOR OSS, HVEM ER DA MOT OSS?» ROM 8,31

«GUD ER IKKE ET MENNESKE, SÅ HAN LYVER, ET MENNESKEBARN, SÅ HAN SKIFTER SINN. GJØR HAN IKKE DET HAN SIER, HOLDER HAN IKKE DET HAN LOVER?» 4 MOS 23,19

«VET DU IKKE, HAR DU IKKE HØRT? HERREN ER DEN EVIGE GUD SOM SKAPTE JORDENS ENDER. HAN BLIR IKKE TRETT OG IKKE SLITEN, INGEN KAN UTFORSKE HANS FORSTAND. HAN GIR DEN TRETT KRAFT, OG DEN SOM IKKE HAR KREFTER, GIR HAN STOR STYRKE. GUTTER BLIR TRETT OG SLITNE, UNGE MENN SNUBLER OG FALLER. MEN DE SOM VENTER PÅ HERREN, FÅR NY KRAFT, DE LØFTER VINGENE SOM ØRNEN, DE LØPER OG BLIR IKKE SLITNE, DE GÅR OG BLIR IKKE TRETT.» JES 40,28-31

Løfter om Guds ledelse

«JEG HAR JO SAGT DEG: VÆR MODIG OG STERK! LA DEG IKKE SKREMME, OG MIST IKKE MOTET! FOR HERREN DIN GUD ER MED DEG OVERALT HVOR DU GÅR.» JOS 1,9

«SE, JEG VIL VÆRE MED DEG OG BEVARE DEG OVERALT HVOR DU GÅR, OG FØRE DEG TILBAKE TIL DETTE LANDET. FOR JEG SKAL IKKE FORLATE DEG, MEN GJØRE DET JEG HAR LOVET DEG.» 1 MOS 28,15

«SE, JEG SENDER EN ENGEL FORAN DEG FOR Å BEVARE DEG PÅ VEIEN OG FØRE DEG TIL DET STEDET SOM JEG HAR GJORT I STAND.» 2 MOS 23,20

«MEN DERSOM DERE SØKER HERREN DIN GUD DER, SKAL DU FINNE HAM NÅR DU SØKER HAM AV HELE DITT HJERTE OG HELE DIN SJEL.» 5 MOS 4,29

«ROP PÅ MEG, SÅ VIL JEG SVARE DEG OG FORTELLE DEG STORE, UFATTELIGE TING SOM DU IKKE KJENNER TIL.» JER 33,3

«HVER DAL SKAL HEVES, HVERT FJELL OG HVER HAUG SKAL SENKES. BAKKET LAND SKAL BLI TIL SLETTE OG KOLLENE TIL FLAT MARK.» JES 40,4

«JEG VIL GJØRE DEG VIS OG LÆRE DEG DEN VEIEN DU SKAL GÅ, JEG VIL LA MITT ØYE HVILE PÅ DEG OG GI DEG RÅD.» SAL 32,8

«HERREN SELV SKAL GÅ FORAN DEG. HAN SKAL VÆRE MED DEG. HAN SVIKTER DEG IKKE OG FORLATER DEG IKKE. VÆR IKKE REDD OG MIST IKKE MOTET!» 5 MOS 31,8

«HVER DEN SOM FRYKTER HERREN, LÆRER AV HAM DEN VEI HAN SKAL VELGE.» SAL 25,12

«STOL PÅ HERREN AV HELE DITT HJERTE, STØTT DEG IKKE TIL DIN EGEN INNSIKT!» ORDSP 3,5

«OM DU GIR AV DITT EGET TIL DEN SULTNE OG SELV METTER DEN SOM LIDER NØD, DA SKAL DITT LYS GÅ OPP I MØRKET, DIN NATT SKAL BLI SOM HØYLYS DAG.» JES 58,10.11

«FØR DE ROPER, SKAL JEG SVARE, MENS DE ENNÅ TALER, VIL JEG HØRE.» JES 65,24

Løfter om et nytt sinn

«JEG GIR DEM ET HJERTE TIL Å KJENNE MEG, FOR JEG ER HERREN. DE SKAL VÆRE MITT FOLK, OG JEG SKAL VÆRE DERES GUD NÅR DE VENDER OM TIL MEG AV HELE SITT HJERTE.» **JER 24,7**

«HERREN DIN GUD SKAL OMSKJÆRE DITT HJERTE OG DINE ETTERKOMMERES HJERTE, SÅ DU ELSKER HERREN DIN GUD AV HELE DITT HJERTE OG AV HELE DIN SJEL, SLIK AT DU SKAL FÅ LEVE.» **5 MOS 30,6**

«JEG GIR DERE ET NYTT HJERTE, OG EN NY ÅND GIR JEG INNI DERE. JEG TAR STEINHJERTET UT AV KROPPEN DERES OG GIR DERE ET KJØTTHJERTE I STEDET.» **ESEK 36,26**

«OG JEG ER TRYGG PÅ AT HAN SOM BEGYNTE SIN GODE GJERNING I DERE, SKAL FULLFØRE DEN – HELT TIL JESU KRISTI DAG.» **FIL 1,6**

«NEI, DEN SOM ER I KRISTUS, ER EN NY SKAPNING. DET GAMLE ER BORTE, SE, DET NYE ER BLITT TIL!» **2 KOR 5,17**

«JEG ER KORSFESTET MED KRISTUS; JEG LEVER IKKE LENGER SELV, MEN KRISTUS LEVER I MEG. DET LIVET JEG NÅ LEVER SOM MENNESKE AV KJØTT OG BLOD, DET LEVER JEG I TROEN PÅ GUDS SØNN, SOM ELSKET MEG OG GA SEG SELV FOR MEG.» **GAL 2,19.20**

«MÅ HAN, FREDENS GUD, HELLIGE DERE HELT IGJENNOM, OG MÅ DERES ÅND, SJEL OG KROPP BLI BEVART USKADET, SÅ DERE IKKE KAN KLANDRES FOR NOE NÅR VÅR HERRE JESUS KRISTUS KOMMER.» **1 TESS 5,23.24**

Løfter om tilgivelse

«HVIS DA DETTE FOLKET SOM MITT NAVN ER NEVNT OVER, YDMYKER SEG OG BER, SØKER MEG OG VENDER SEG BORT FRA SINE ONDE VEIER, SKAL JEG HØRE DEM FRA HIMMELEN, TILGI DEM SYNDENE OG LEGE LANDET.» **2 KRØN 7,14**

«FOR DU, HERRE, ER GOD, DU TILGIR, DU ER RIK PÅ MISKUNN MOT ALLE SOM KALLER PÅ DEG.» **SAL 86,5**

«MEN NÅR DERE STÅR OG BER OG HAR NOE Å ANKLAGE EN ANNEN FOR, SÅ TILGI HAM, FOR AT DERES FAR I HIMMELEN KAN TILGI DERE MISGJERNINGENE DERES.» **MARK 11,25**

«VÆR GODE MOT HVERANDRE, VIS MEDFØLELSE OG TILGI HVERANDRE, SLIK GUD HAR TILGITT DERE I KRISTUS.» **EF 4,32**

«MEN DERSOM VI BEKJENNER VÅRE SYNDER, ER HAN TROFAST OG RETTFERDIG, SÅ HAN TILGIR OSS SYNDENE OG RENSER OSS FOR ALL URETT.» **1 JOH 1,9**

«KOM, LA OSS GJØRE OPP VÅR SAK! SIER HERREN. OM SYNDENE DERES ER SOM PURPUR, SKAL DE BLI HVITE SOM SNØ, OM DE ER RØDE SOM SKARLAGEN, SKAL DE BLI HVITE SOM ULL.» **JES 1,18**

«JEG, JEG ER DEN SOM UTSLETTER DINE LOVBRUDD FOR MIN SKYLD, OG DINE SYNDER MINNES JEG IKKE.» **JES 43,25**

«FOR JEG VIL TILGI SKYLDEN DERES OG IKKE LENGER HUSKE SYNDEN.» **JER 31,34**

«I HAM HAR VI FRIHETEN, KJØPT MED HANS BLOD, TILGIVELSE FOR SYNDENE. SÅ RIK ER GUDS NÅDE.» **EF 1,7**

Løfter om seier over synd

«FOR ALT SOM ER FØDT AV GUD, SEIRER OVER VERDEN. OG DET SOM HAR SEIRET OVER VERDEN, ER VÅR TRO.» 1 JOH 5,4

«MEN I ALT DETTE VINNER VI MER ENN SEIER VED HAM SOM ELSKET OSS.» ROM 8,37

«MEN GUD VÆRE TAKK SOM GIR OSS SEIER VED VÅR HERRE JESUS KRISTUS!» 1 KOR 15,57

«FRYKT IKKE, FOR JEG ER MED DEG, VÆR IKKE REDD, FOR JEG ER DIN GUD! JEG GJØR DEG STERK OG HJELPER DEG OG HOLDER DEG OPPE MED MIN RETTFERDS HØYRE HÅND.» JES 41,10

«HOLD ALLTID TROENS SKJOLD HØYT! MED DET KAN DERE SLUKKE ALLE DEN ONDES BRENNENDE PILER.» EF 6,16

«JEG ER KORSFESTET MED KRISTUS; JEG LEVER IKKE Lenger SELV, MEN KRISTUS LEVER I MEG. DET LIVET JEG NÅ LEVER SOM MENNESKE AV KJØTT OG BLOD, DET LEVER JEG I TROEN PÅ GUDS SØNN, SOM ELSKET MEG OG GA SEG SELV FOR MEG.» GAL 2,19,20

«FOR DET ER GUD SOM ER VIRKSOM I DERE, SÅ DERE BÅDE VIL OG GJØR DET SOM ER ETTER GUDS GODE VILJE.» FIL 2,13

«JEG SIER DERE: LEV ET LIV I ÅNDEN! DA FØLGER DERE IKKE BEGJÆRET I MENNESKETS KJØTT OG BLOD.» GAL 5,16

«MÅ FREDENS GUD SNART KNUSE SATAN UNDER FØTTENE DERES! VÅR HERRE JESU NÅDE VÆRE MED DERE!» ROM 16,20

«INNRETT DERE IKKE ETTER DEN NÅVÆRENDE VERDEN, MEN LA DERE FORVANDLE VED AT SINNET FORNYES, SÅ DERE KAN DØMME OM HVA SOM ER GUDS VILJE: DET GODE, DET SOM ER TIL GLEDE FOR GUD, DET FULLKOMNE.» ROM 12,2

«ELSK IKKE VERDEN, HELLER IKKE DET SOM ER I VERDEN! DEN SOM ELSKER VERDEN, HAR IKKE KJÆRLIGHETEN TIL FAR I SEG.» 1 JOH 2,15

Løfter om helbredelse

«HVIS DU FULLT OG HELT ADLYDER HERREN DIN GUDS RØST OG GJØR DET SOM ER RETT I HANS ØYNE, LYTTET TIL HANS BUD OG HOLDER ALLE HANS FORSKRIFTER, DA SKAL JEG IKKE LEGGE PÅ DEG ALLE DE SYKDOMMENE JEG LA PÅ EGYPTERNE. FOR JEG, HERREN, ER DEN SOM HELBREDE DEG.» 2 MOS 15,26

«DINE BOMMER SKAL VÆRE AV JERN OG BRONSE. SOM DINE DAGER ER, SKAL DIN STYRKE VÆRE.» 5 MOS 33,25

«VELSIGN HERREN, MIN SJEL! GLEM IKKE ALT DET GODE HAN GJØR. HAN TILGIR ALL DIN SKYLD OG LEGER ALLE DINE SYKDOMMER. HAN FRIR DITT LIV FRA GRAVEN OG KRONER DEG MED BARMHJERTIGHET OG KJÆRLIGHET. HAN METTER DITT LIV MED DET GODE, DU BLIR UNG IGJEN SOM ØRNEN.» SAL 103,2-5

«VÆR IKKE VIS I EGNE ØYNE, FRYKT HERREN OG VEND DEG BORT FRA DET ONDE!» ORDSP 3,7.8

«HAN VAR FORAKTET, FORLATT AV MENNESKER, EN MANN AV SMERTE, KJENT MED SYKDOM, EN DE SKJULER ANSIKTET FOR. HAN VAR FORAKTET, VI REGNET HAM IKKE FOR NOE. SANNEG, VÅRE SYKDOMMER TOK HAN, VÅRE SMERTER BAR HAN. VI TENKTE: HAN ER RAMMET, SLÅTT AV GUD OG PLAGET. MEN HAN BLE SÅRET FOR VÅRE LOVBRUDD, KNUST FOR VÅRE SYNDER. STRAFFEN LÅ PÅ HAM, VI FIKK FRED, VED HANS SÅR BLE VI HELBREDET.» JES 53,3-5

«HELBRED MEG, HERRE, SÅ BLIR JEG HELBREDET, FRELS MEG DU, SÅ BLIR JEG FRELST. FOR DU ER MIN LOVSANG.» JER 17,14

«JEG LAR SÅRENE DINE GRO OG LEGER SLAGENE DU FIKK, SIER HERREN, DU SOM BLE KALT HUN SOM ER DREVET BORT, SION, SOM INGEN SPØR ETTER» JER 30,17

«SE, JEG LAR SÅRENE HENNES GRO OG LEGER HENNE. SÅ HELBREDER JEG DEM OG ÅPENBARER EN RIKDOM AV FRED OG TRYGGHET FOR DEM.» JER 33,6

«MEN FOR DERE SOM FRYKTER MITT NAVN, SKAL RETTFERDS SOL GÅ OPP MED LEGEDOM UNDER SINE VINGER. DERE SKAL SLIPPE UT OG HOPPE SOM KALVER.» MAL 4,2

«ER NOEN BLANT DERE SYKE? HAN SKAL KALLE TIL SEG MENIGHETENS ELDSTE, OG DE SKAL BE OVER HAM OG SALVE HAM MED OLJE I HERRENS NAVN» JAK 5,14.15

Løfter om kraft til å gjøre Guds vilje

«SETT DITT HÅP TIL HERREN! VÆR FRIMODIG OG STERK, JA, SETT DITT HÅP TIL HERREN!» SAL 27,14

«DERFOR MISTER VI IKKE MOTET, FOR SELV OM VÅRT YTRE MENNESKE GÅR TIL GRUNNE, BLIR VÅRT INDRE MENNESKE FORNYET DAG FOR DAG. DE TRENGSLENE VI NÅ MÅ BÆRE, ER LETTE, OG DE SKAPER FOR OSS EN EVIG RIKDOM AV HERLIGHET SOM VEIER UENDELIG MYE MER. VI HAR IKKE DET SYNLIGE FOR ØYE, MEN DET USYNLIGE. FOR DET SYNLIGE TAR SLUTT, DET USYNLIGE ER EVIG.» 2 KOR 4,16-18

«LA OSS IKKE BLI TRETTE MENS VI GJØR DET GODE. NÅR TIDEN ER INNE, SKAL VI HØSTE, BARE VI IKKE GIR OPP.» GAL 6,9

«ALT MAKTER JEG I HAM SOM GJØR MEG STERK.» FIL 4,13

«FOR DET ER GUD SOM ER VIRKSOM I DERE, SÅ DERE BÅDE VIL OG GJØR DET SOM ER ETTER GUDS GODE VILJE.» FIL 2,13

«MEN HAN SVARTE: 'MIN NÅDE ER NOK FOR DEG, FOR KRAFTEN FULLENDES I SVAKHET.' DERFOR VIL JEG HELST VÆRE STOLT AV MINE SVAKHETER, FOR AT KRISTI KRAFT KAN TA BOLIG I MEG.» 2 KOR 12,9

Løfter om å være Guds vitner

«FRYKT IKKE, VÆR IKKE REDDE! HAR JEG IKKE FØR AV FORTALT OG LATT DEG FÅ HØRE? DERE ER MINE VITNER. FINNES DET NOEN GUD VED SIDEN AV MEG? JEG KJENNER IKKE TIL NOEN ANNEN KLIPPE.» JES 44,8

«REIS DEG, BLI LYS! FOR LYSET DITT KOMMER, HERRENS HERLIGHET GÅR OPP OVER DEG.» JES 60,1

«MEN ALT ER AV GUD, HAN SOM VED KRISTUS FORSONTE OSS MED SEG SELV OG GA OSS FORSONINGENS TJENESTE.» 2 KOR 5,18

«DA SA HERREN TIL MEG: DU SKAL IKKE SI: JEG ER UNG! OVERALT HVOR JEG SENDER DEG, SKAL DU GÅ, OG ALT JEG BEFALER DEG, SKAL DU SI.» JER 33,6

«MEN DERE SKAL FÅ KRAFT NÅR DEN HELLIGE ÅND KOMMER OVER DERE, OG DERE SKAL VÆRE MINE VITNER I JERUSALEM OG HELE JUDEA, I SAMARIA OG HELT TIL JORDENS ENDE.» APG 1,8

«MEN DERE ER EN UTVALGT SLEKT, ET KONGELIG PRESTESKAP, ET HELLIG FOLK, ET FOLK SOM GUD HAR VUNNET FOR AT DERE SKAL FORKYNNE HANS STORVERK, HAN SOM KALTE DERE FRA MØRKET OG INN I SITT UNDERFULLE LYS.» 1 PET 2,9

«MEN HOLD KRISTUS HELLIG SOM HERRE I HJERTET! VÆR ALLTID KLARE TIL FORSVAR NÅR NOEN KREVER DERE TIL REGNSKAP FOR DET HÅP DERE EIER. MEN GJØR DET YDMYKT OG MED GUDSFRYKT» 1 PET 3,15

En dypere erfaring

DAG 1 – Å VITE OG TRO

«Kan en kvinne glemme sitt diende barn, en omsorgsfull mor det barnet hun bar? Selv om de skulle glemme, skal ikke jeg glemme deg» (Jes 49,15).

Kan et barn forstå Guds kjærlighet fullt ut hvis det ikke har opplevd en jordisk fars kjærlighet? For meg er det veldig vanskelig. Jeg hadde fire fedre. Min første far skilte seg fra mor da hun var gravid med meg. Det gjorde ordentlig vondt. Mors andre mann var alkoholiker og konemishandler – han prøvde å drepe henne. Min neste stefar var snill, men grisk. Sammen med to venner ranet han tre banker. Han kom i fengsel, og mor skilte seg fra ham.

Barndomsårene var langt fra glamorøse. Jeg var utrygg, hadde dårlig selvbilde og følte meg lite elsket. Det var vanskelig å få venner på skolen. Som tenåring lengtet jeg etter å bli akseptert av kameratene, men jakten på kjærlighet gjorde meg tom og ensom. Jeg visste ikke at min far i himmelen arbeidet bak kulissene for å fylle tomrommet. «Før jeg formet deg i mors liv, kjente jeg deg ... Jeg har kalt deg med ditt navn; du er min» (Jer 1,5; Jes 43,1). «Jeg vil være deres far, og dere skal være mine sønner og døtre, sier Herren, Den allmektige» (2 Kor 6,18). «Om far ... forlater meg, vil Herren ta imot meg» (Sal 27,10).

Da jeg var 19, ba en venn meg med på en kristen konsert i kirken sin. En av musikkgruppens ledere kom med oppfordringen: «*Vil du ikke gi Jesus en sjanse hvis livet ditt er tomt og du føler deg alene.*» Ordene og musikken rørte ved mitt hjerte, og jeg fulgte kallet om å komme frem og ta imot Jesus.

Jeg leste Johannesevangeliet og kom over denne setningen: «For Far selv elsker dere» (Joh 16,27, første del). Det slo meg! Jeg hadde hørt at Jesus elsket meg, men Faderen? Kunne jeg virkelig tro det? Alt jeg visste om Gud Faderen var at han lot til å være langt borte fra meg – et sted i himmelen – og at han kunne se alt jeg foretok meg. Jeg var redd ham. Når jeg leste Skriften, ble jeg glad i Jesus. Men Jesus kom for å vise oss sin Fars kjærlighet. Da Filip sa: «Herre, vis oss Far, det er nok for oss,» svarte Jesus: «Kjenner du meg ikke, Filip, enda jeg har vært hos dere så lenge? Den som har sett meg, har sett Far» (Joh 14,8.9).

Jeg måtte godta at Gud Faderen virkelig elsket meg gjennom sin Sønn Jesus Kristus. «Det første skritt på veien til Gud er å forstå den kjærlighet han har til oss, og å tro på den. Det er også hans kjærlighet som drar oss til ham» (*I naturens tempel*, side 106 [MB 105]). «Men Gud viser sin kjærlighet til oss ved at Kristus døde for oss mens vi ennå var syndere» (Rom 5,8). Og «det var Gud som i Kristus forsonet verden med seg selv, slik at han ikke tilregner dem deres misgjerninger» (2 Kor 5,19).

Da jeg forsto at Gud elsket meg uten forbehold, fant jeg kraft til å tilgi mine jordiske fedre at de hadde avvist meg. Gud ga meg nåde til å leve videre. Jeg vet nå at jeg har en Far i himmelen og at jeg er datter av den aller høyeste Gud, kongenes konge. Vår himmelske Far forstår menneskets behov for kjærlighet og anerkjennelse. Han glemte ikke meg.

Så hva med min fjerde far? Jeg var elleve da mor giftet seg igjen. Alle de andre mennene hadde forlatt oss, så jeg lurte på om han ble værende. Det ble han. Jeg adopterte ham som min far og elsker ham som om han var min biologiske far. Han har gitt meg den trygghet og kjærlighet som enhver far bør gi. Mor er borte nå, men far er fortsatt viktig for meg. En far er mer enn blod.

Hva med deg? Ble du forlatt av en forelder eller et familiemedlem? Lengter du etter å bli akseptert og trygg? Verker du etter å bli elsket uten forbehold? «Lev ditt liv i samfunn med den levende Jesus, så vil han holde deg fast med en hånd som aldri slipper taket. Forstå, og tro på den kjærlighet Gud har til oss, og du vil være trygg. Denne kjærligheten er som en uinntagelig festning mot alle Satans bedrag og angrep.» (*I naturens tempel*, side 119 [MB 119]). «Herrens navn er et festningstårn, den rettferdige løper dit og finner vern» (Ordsp. 18,10).

FORSLAG TIL OPPLÉGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Far, vi priser deg for at du elsket oss først.
- Vi lovpriser deg fordi du drar på oss med din kjærlighet (Jer 31,3).
- Vi priser deg for din evige omsorg.
- Herre, vi priser deg for din helbredende kraft.

Synsbekjennelse:

- Herre, tilgi oss for synder som hindrer oss i å ha en dypere erfaring med deg. [Ta et øyeblikk til personlig, stille bønn, slik at Den hellige ånd kan granske hjertet og vise deg synder du kanskje bør bekjenne privat for Gud, ikke offentlig.]

Bønn og forbønn

- Herre, vi ber som Paulus gjorde i Ef 3,17-19:
 - At du må få fast tilhold i vårt hjerte mens vi lærer å stole på deg.
 - At vi må få dype røtter i din kjærlighets jord.
 - At vi må forstå bredden og lengden og dybden og høyden av din kjærlighet.
 - At vi må bli fylt av all Guds fylde.
- Vi ber deg fylle oss med din kjærlighet og gjøre oss ivrige etter å elske andre til Jesus.
- Vi ber for familier hvis verden er preget av kaos, sorg og forvirring.
- Velsign de flere hundre tusen misjonsaktivitetene rundt om i verden i 2019. Vi ber spesielt for Totalt medlemsengasjement-evangeliseringen i India i juni 2019 og Papua Ny Guinea i mai 2020.
- Vi ber for medlemmer som står overfor forfølgelse eller fengsling på grunn av sin tro.
- Vi ber om åndelig vekkelse blant syvendedags adventistungdommer som går på offentlige høyskoler og universiteter. Måtte de være levende ambassadører for Kristus.
- Vi ber for de 69 prosent av verdens befolkning som ikke har fått en klar fortelling om Jesus.
- Herre, vi ber for de sju (eller flere) menneskene på våre individuelle bønnlister. Måtte de la Den hellige ånd få arbeide i sitt liv. Vi ber også for de personlige behovene til dem som er samlet her og for våre lokale bønneønsker.

Takk

- Far, vi takker deg for de [konkrete navn] som har elsket og tatt seg av oss.
- Takk for at du holdt din hånd over oss før vi ble født (Sal 139,13).
- Herre, takk for du ville ha dødd for meg selv om jeg hadde vært den eneste (*Ord som lever* (2006), side 126, 127 [COL 187]).
- Takk for at du svarer våre bønner allerede før vi ber.

FORSLAG TIL SANGER

“The Wonder of It All” (SDA Hymnal #75); “And Can It Be?” (SDA Hymnal #198); “I Will Sing of Jesus’ Love” (SDA Hymnal #183)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «For Far selv elsker dere fordi dere har elsket meg og trodd at jeg er kommet fra Gud» (Joh 16,27).
- «Fra det fjerne viste Herren seg for meg: Med evig kjærlighet har jeg elsket deg, jomfru Israel, derfor har jeg hele tiden vist deg miskunn» (Jer 31,3).
- «Se hvor stor kjærlighet Far har vist oss: Vi får kalles Guds barn, ja, vi er det! Verden kjenner oss ikke, fordi den ikke kjenner ham» (1 Joh 3,1).

En dypere erfaring

DAG 2 – INNENFRA UT

«Jesus svarte: Sannelig, sannelig, jeg sier deg: Den som ikke blir født på ny, kan ikke se Guds rike» (Joh 3,3).

Som barn var jeg ganske snill. Jeg gjorde ikke opprør mot mor. Jeg fulgte med på skolen og hadde respekt for lærerne. Jeg verken gikk på ville fester, drakk alkohol eller eksperimenterte med narkotika slik som andre unge.

Da jeg ble kristen, var jeg stolt over at jeg var et godt menneske. Jeg spiste den riktige maten, byttet ut rockemusikken med kristen musikk, kledde meg beskjedent, underviste i sabbatsskolen, organiserte misjonsaktiviteter og vitnet til og med for andre. Jeg hadde overgitt meg til Jesus, var døpt, trodde virkelig på hans ord og gledet meg til livet i hans rike. Hele min verden dreide seg om kirken og dens aktiviteter og å gjøre gode ting. Utad levde jeg et rettferdig liv. Men snart skjønte jeg hvor overfladisk min kristne erfaring var – og hvor mye jeg trengte Jesus.

En kveld var jeg på et seminar i kirken om kristen livsførsel. Taleren sa at med mindre en person er født på ny, er han ikke i et frelsesforhold til Kristus. Hun siterte denne uttalelsen fra Ellen G. White: «Den kristnes liv er ikke en tillempling eller forbedring av det gamle, men en forvandling av naturen. Selvet og synden må dø, og et nytt liv må vokse frem» (*Alfa og Omega*, bind 4, side 97 [DA 172]). Det sto klart for meg: Kristenlivet er mer enn jeg hadde forestilt meg! Visst var livet annerledes enn før jeg tok imot Kristus, men det var forbedret, modifisert. Jeg var kristen, men selvet levde fremdeles. Jeg var fremdeles hissig og hårsår. Jeg var stolt og forlangte at andre skulle danse etter min pipe. Jeg hadde ikke overgitt meg til Kristus. Jeg trodde at frelsen var trygt forvart takket være de tingene jeg gjorde, men jeg hadde ikke frelsesglede! Jeg hadde bekjent Kristus, men jeg hadde ikke Kristi kjærlighet. Jeg hadde ikke overgitt meg til ham. Jeg hadde behov for at Jesus skulle ta form i meg.

Hvordan overgir man seg til Kristus? For det første er det viktig å se at vi trenger en frelser – vi må velge ham.

«Opplysning, dannelselse, bruken av viljen og menneskelige bestrebelser har alt sammen sin betydning, men i denne forbindelse er alt dette verdiløst. De kan nok skape en utvendig korrekt opptreden, men ikke forandre hjertet. De kan ikke rense selve livskilden. ... 'Ingen kan se Guds rike' hvis han ikke får et nytt hjerte, nye lengsler, nye forsetter og tilskyndelser som fører til et nytt liv» (*Veien til Kristus*, side 16-17 [SC 18]). Jeg kunne ikke forandre mitt hjerte, men jeg kunne velge å gi ham min vilje. Jeg tok imot omvendelsens gave og bekjente egenrettferdighetens synd, innbilskhet, nytelsessyke og selvmedlidenhet, og så overga jeg viljen til Kristus og ba ham styre den.

For det andre: Sett av kvalitetstid til å bli kjent med ham som er evig liv. «Og dette er det evige liv, at de kjenner deg, den eneste sanne Gud, og ham du har sendt, Jesus Kristus» (Joh 17,3). Da jeg tok tid til Skriften og bønn og ble gjort kjent med Frelseren, begynte livet mitt å anta ny mening. Jesus begynte prosessen med å skape noe vakkert av livet mitt. Tankene ble fornyet – nye holdninger og nye følelser ble utviklet. Jeg fikk et dypere ønske om å tjene Gud.

Du sier kanskje: «Jeg ble født inn i kirken. Jeg har vært kristen hele mitt liv!» «Jeg har aldri vært ute i verden!» «Jeg har jobbet for Mesteren så lenge jeg kan minnes.» Det kan være sant, og pris Herren for det! Men du kan ha alt dette og likevel ikke ha Sønnen.

Kanskje har Den hellige ånd fortalt deg at din kristne erfaring er overfladisk. Hva kan du gjøre med det? Du kan be denne bønnen: «Ransak meg, Gud, og kjenn mitt hjerte, prøv meg og kjenn mine tanker! Se om jeg følger avguders vei, og led meg på evighetens vei!» (Sal 139,23.24). La ham få hjertet og livet, og han vil avdekke områder i livet som trenger til forandring. Når du samarbeider med ham, vil livet ditt bli helt forandret.

FORSLAG TIL OPPLÉGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Far, vi priser deg for at du har rensert oss fra all synd og urettferdighet.
- Herre, vi priser deg for at du kan bevare oss fra å falle, og at du fører oss jublende frem for Faderen (Jud 24).
- Vi priser deg for at du overbeviser oss om synd og viser oss barmhjertighet.

Syndsbekjennelse:

- Herre, vis oss områder i livet hvor selvet er aktivt.
- Tilgi oss når vi har vært selv gode, nytelsessyke og vist selvmedlidenhet.
- Vis oss områder i livet som må forvandles [noen øyeblikks taushet her].

Bønn og forbønn

- Herre, fyll oss med kunnskap om din vilje, og måtte vi leve et liv som er deg verdig.
- Vi ber om at de som er fanget i åndelige og mentale fengsler, må bli fri for sin skyld.
- Vi ber deg fylle oss med rettferdighetens frukt.
- Herre, vi ber om en mektig bølge av adventister som vil tjene Gud ved å elske andre og hjelpe mennesker fra andre kulturer og religioner.
- Gi oss moderne valdenser-studenter som er villige til å tjene deg på vanskelige steder.
- Vi ber for de 62 millioner menneskene i de 28 minste nådde byene i det tidligere Sovjetunionen (Euro-Asia-divisjonen).
- Vi ber om at Gud må kalle modige misjonærer som er villige til å arbeide blant de 746 folkegruppene i de 20 landene i Midtøsten.
- Vi ber for 1000 Missionary Movement i Northern og Southern Asia-Pacific-divisjonene. Måtte disse ungdommene få Den hellige ånds dåp og kraft til arbeidet for Gud i Taiwan, Kina, Russland og Burma.
- Vi ber også for vår liste med sju eller flere personer [si navnene hvis det er passer].

Takk

- Herre, takk for dem som har hjulpet oss å komme til deg.
- Takk for at du ikke lar oss bli i våre gamle feil og mangler.
- Takk for omvendelsens gave og for at du viser oss vårt behov for deg.
- Takk for at du kjenner enden fra begynnelsen og besvarer våre bønner når din tid kommer.

FORSLAG TIL SANGER

“Lord, I Want to be a Christian” (SDA Hymnal #319); “Be Thou My Vision” (SDA Hymnal #547); “Give Me Jesus” (SDA Hymnal #305); “I Would Be Like Jesus” (SDA Hymnal #311); “Nearer, Still Nearer” (SDA Hymnal #301)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «Nei, den som er i Kristus, er en ny skapning. Det gamle er borte, se, det nye er blitt til!» (2 Kor 5,17).
- «Herren er nådig, vi går ikke til grunne. Hans barmhjertighet tar ikke slutt, den er ny hver morgen. Din trofasthet er stor» (Klag 3,22.23).
- «Men det ble åpenbart hvor god vår Gud og frelser er, og at han elsker menneskene: Han frelste oss, ikke på grunn av våre rettferdige gjerninger, men fordi han er barmhjertig. Han frelste oss ved badet som gjenføder og fornyer ved Den hellige ånd, som han så rikelig har øst ut over oss ved Jesus Kristus, vår frelser» (Tit 3,4-6).

- «Jeg gir dere et nytt hjerte, og en ny ånd gir jeg inni dere. Jeg tar steinhjertet ut av kroppen deres og gir dere et kjøtt hjerte i stedet» (Esek 36,26).
- "Jeg er korsfestet med Kristus; jeg lever ikke lenger selv, men Kristus lever i meg. Det livet jeg nå lever som menneske av kjøtt og blod, det lever jeg i troen på Guds Sønn, som elsket meg og ga seg selv for meg» (Gal 2,19.20).

En dypere erfaring

DAG 3 – DEN STØRSTE KAMPEN

«Dere skal søke meg, og dere skal finne meg. Når dere søker meg av et helt hjerte» (Jer 29,13).

«Vi må overgi oss helt til Gud, for ellers vil han aldri kunne forandre oss etter sitt bilde. ... Kampen mot selvet er den største kamp som noen gang har vært utkjempet. Å oppgi selvet, å overgi alt under Guds vilje krever kamp, men vi må overgi oss til Gud før han kan fornye oss til et hellig liv.» (*Veien til Kristus*, side 48-49 [SC 43]). Helt siden jeg var liten, hadde jeg ønsket å være som Jesus. Jeg innviet livet mitt til ham hver dag og ba om at han skulle forandre meg. Han besvarte min bønn på en interessant måte.

Svigerfar George flyttet inn hos oss etter at hans kone døde av kreft. Vi var glade for å få ham nærmere oss og ønsket at han skulle være en del av vår unge datters liv. Vi håpet at det å bo hos oss og deltakelsen i familieandaktene ville ha en positiv åndelig innflytelse på ham.

Vi bodde på en gård med låve, innsjø, beite og ville dyr som besøkte eiendommen. George var ivrig friluftsmenneske, så dette var et førsteklasses sted for ham i pensjonstilværelsen. Hver morgen gikk han tur ved innsjøen. En dag da han ikke kom tilbake til vanlig tid, gikk mannen min og så etter ham. Han satt fast i et bjørnebærkratt der han hadde falt over ende. De neste ukene klaget George over bena og føttene, og det var vanskelig å gå. Testene avslørte en svulst som hadde metastasert i ryggraden. Legen ordnet en operasjon for å fjerne svulsten, men han ble lam fra midjen og ned.

Vi bestemte oss for at jeg skulle pleie ham hjemme i stedet for å sende ham på pleiehjem. Jeg hadde ingen erfaring i sykepleie, bare et lynkurs som sykepleieren ga meg da vi forlot sykehuset. Dagene gikk med til å bade George, ta meg av liggesårene hans, gi ham medisiner og flytte ham fra sengen til stolen og tilbake igjen. Det var en stor ydmykelse for ham at han ikke kunne ta vare på seg selv lenger, og frustrasjonene hans gikk ut over meg.

Min mann og jeg planla en frihelg og fikk en ung mann til å ta seg av George mens vi var borte. Kvelden før vi skulle dra, la jeg ned George, kysset ham på pannen og minnet ham om at vi skulle dra om morgenen og være borte i helgen. Men det ble for mye for George: «Jeg er ditt ansvar! Du har ingen rett til å overlate meg til andre!» Jeg kvitterte: «Du er en urimelig gammel egoist!».

Samvittigheten dømte meg straks for at min handlemåte var feil og veldig ukristelig. Jeg løp gråtende til rommet mitt og kastet meg på sengen. «Herre, hva er galt med meg? Hvorfor kan jeg ikke styre temperamentet? Er du i det hele tatt i livet mitt?» Svaret kom veldig varsomt: «Jeg jobber med deg. Jeg besvarer din bønn om å bli mer som meg. Du er bitter på George. Han stjeler din tid og får deg til føle deg overveldet og uten utvei. Motviljen er synd, men hvis du lar meg få den, vil jeg gi deg nåde til å fortsette å ha omsorgen for George.»

«Mange som oppriktig vier sitt liv til tjeneste for Gud, blir overrasket og skuffet over å oppdage at de mer enn noen gang før møter hindringer og blir rammet av prøvelser og vanskeligheter. De ber om å få del i Kristi karakter, om å bli skikket til å arbeide for Herren, og så møter de omstendigheter som synes å lokke fram alt det onde i deres natur . . . Han gir dem anledning til å rette på disse manglene og å gjøre seg skikket til tjeneste for ham» (*Helse og livsglede*, side 358, 359 [MH 470, 471]). «Omvendelse betyr at vi er bedrøvet over synden og vender oss bort fra den. Vi vil ikke avstå fra synden før vi innser hvor avskyelig den er. Og før vi vender oss bort fra den av hele vårt hjerte, vil det ikke skje noen virkelig forandring i vårt liv.» (*Veien til Kristus*, side 24 [SC 23])

Jeg så hvordan motviljen tok seg ut, og jeg ville ikke at den skulle bo i mitt hjerte. Jeg bekjente min synd og besluttet å leve for Gud. Jeg ba ham vaske meg ren og gi meg et nytt hjerte. Jeg reiste meg fra sengen, tørket øynene og ba George om tilgivelse. Fred fylte mitt hjerte, og nederlaget ble vendt til seier. Til slutt ble det umulig for meg å gi George den pleien han trengte og han måtte på pleiehjem. En kveld ringte de og sa at vi måtte komme, for George hadde fått et slag. Min mann satt ved siden av ham og hvisket ham i

øret: «Far, du vet vel at Jesus elsker deg? Hvis du ber inni deg, frelser han deg. Det eneste synlige tegnet på at George forsto, var en tåre som gled nedover kinnet. Jeg tror at han tok imot Jesus som sin Frelser i sin siste stund.

FORSLAG TIL OPPLEGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi priser deg fordi du gir oss krefter og holder oss oppe når vi er svake.
- Vi takker deg for at du ikke forlater oss når vi faller.
- Vi takker deg for at du kaster våre synder i havets dyp og ikke husker dem lenger.

Synsbekjennelse:

- Herre, tilgi oss når vi har latt selvet ta overhånd.
- Tilgi oss når vi har gitt andre et galt bilde av deg.
- Tilgi oss for de gangene vi har klamret oss til synden i stedet for å la deg fjerne den fra vårt liv.
- Ransak oss, Herre, og kjenn vårt hjerte, Se om vi følger avguders vei og led oss på evighetens vei! (Sal 139,23.24). [Ta tid til personlig, stille bønn slik at Den hellige ånd kan granske hjertet].

Bønn og forbønn

- Herre, hjelp oss å være tålmodig og snill så vi åpenbarer din kjærlighet og medlidenhet mot dem som irriterer og anklager oss.
- Hjelp oss å holde ut i vanskeligheter, spesielt når det ikke passer oss å vise kjærlighet.
- Vi ber for dem som tar seg av gamle og/eller syke familiemedlemmer. Gi dem tålmodighet, krefter og kjærlighet.
- Herre, lindre angsten hos dem som er uhelbredelig syke. Gi dem mot og Jesu fred.
- Vi ber om at de 202 millioner menneskene i de 41 minst nådde byene i Southern Asia-Pacific-divisjonen må få kjenne Jesus.
- Vi ber for sabbatsskole- og misjonsavdelingen i hver lokalmenighet idet de søker Guds ledelse og går til nærmiljøet med kjærlig innsats, bibelstudier og personlig vitnetjeneste.
- Vi ber for ADRA og de praktiske behov som de møter rundt om i verden.
- Vi ber også for vår liste over sju eller flere personer [si navnene hvis det passer].

Takk

- Takk for at du setter vakt for vår munn og vokter våre lepper.
- Takk for at du gir oss Kristi kjærlighet til dem som er vanskelig å elske.
- Takk for at andre blir tiltrukket av deg etter som din karakter trer frem i vårt liv.
- Herre, takk for at du hører oss, svarer på våre bønner og utvirker din vilje bak kulissene.

FORSLAG TIL SANGER

“Rejoice! Ye Pure in Heart” (SDA Hymnal #27); “Live Out Thy Life Within Me” (SDA Hymnal #316); “O for a Closer Walk with God” (SDA Hymnal #315); “Because He Lives” (SDA Hymnal #526); “Abide with Me” (SDA Hymnal #50)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «Herren gjør mannens steg faste og gleder seg over hans vei. Om han faller, går han ikke over ende, for Herren holder hans hånd» (Sal 37,23.24).
- «Men de som venter på Herren, får ny kraft, de løfter vingene som ørnen, de løper og blir ikke slitne, de går og blir ikke trette» (Jes 40,31).
- «Herren er mitt vern og mitt skjold, mitt hjerte satte sin lit til ham, og jeg fikk hjelp. Hjertet jublet, med sang vil jeg prise ham» (Sal 28,7).

En dypere erfaring

DAG 4 – BETYDNINGEN AV OVERGIVELSE

«Jeg sier dere: På samme måte blir det større glede i himmelen over én synder som vender om, enn over nittini rettferdige som ikke trenger omvendelse» (Luk 15,7).

Han vokste opp i en tømmerkoie som det yngste av fire barn. Søsknene var mye eldre og hadde sitt eget liv; hans far og mor hadde det travelt med å drive en kro i den lille byen der de bodde. Eddie var ofte henvist til å passe på seg selv. Den lokale kinoen var barnevakt i helgene, og mange ganger kom han hjem til et tomt hus etter langfilmen. Noen ganger satt han i familiens bil lenge at andre syvåringer lå og sov. Han gråt og ventet på at moren skulle komme ut av kroen og kjøre hjem.

Da Eddie var 14, ble moren hans omvendt. Hun ble syvendedags adventist, og livet ble snudd på hodet. I stedet for å gå til kroen begynte mor å gå på bønnemøter og gudstjenester. Eddie ble med i Syvendedags Adventistkirken sammen med moren og begynte på menighetsskole. Men 17 år gammel hadde han mistet interessen for kirken. To år senere ble han innkalt til militærtjeneste. Pastoren oppfordret ham til å bli døpt på ny før han dro ut i krigen. Dette lød som en god plan, og Eddie gikk med på å gjøre det når han kom hjem på permisjon. Han studerte Adventistkirkens læresetninger enda en gang. Det ga ham teoretisk kunnskap, men han kjente fremdeles ikke Jesus.

Det var en utfordring for Eddie å skulle oppfylle kirkens forventninger i egen kraft. Han var lei av å prøve å være en kristen, leke kirke og prøve å adlyde. Han maktet ikke å leve kristenlivet og falt tilbake til gamle vaner. Hva var galt? «Det finnes mange som bekjenner seg til å tjene Gud, mens de stoler på sine egne bestrebelser for å holde hans lov, utvikle en riktig karakter og sikre seg frelse. Deres hjerte er ikke påvirket av en dyp forståelse av Kristi kjærlighet. De søker å utføre kristenlivets plikter som noe Gud krever av dem for at de kan komme til himmelen. En slik kristendom er verdiløs. Hvis vi bekjenner Kristus uten å eie denne dype kjærlighet, blir bekjennelsen bare en talemåte, en tørr formalitet, en tung trelletjeneste» (*Veien til Kristus*, side 50 [SC 44]).

Eddies mor og søster deltok på et bønnemøte hele natten igjennom i kirken på nyttårsaften. De ba spesielt for Eddie. De så svaret på sine bønner de neste ukene da ting begynte å gå galt for ham. Han mistet kjæresten, jobben og bilen. Hvorfor faller verden fra hverandre? tenkte han. Etter en fuktig natt sammen med venner kom Eddie døddrukken hjem. Han ropte: «Gud, hvis du finnes, så trenger jeg deg! Jeg vet mye om deg, men nå vil jeg bli kjent med deg!» En svak stemme trengte gjennom tåken i hodet hans: «Jeg ER TIL, og jeg er glad i deg.» Dette knekket ham. «Hvordan kan du elske meg etter det livet jeg har levd?» spurte han. «Jeg er så lei av det livet jeg har levd. Vær så snill og gjør meg til en sann kristen. Jeg ønsker å tjene deg resten av livet, men jeg klarer det ikke selv.»

Den kvelden overga Eddie seg til Jesus og tok imot ham som Herre og frelser. Han trodde at hans synder var tilgitt og at han var en ny skapning i Kristus Jesus; det gamle var borte. Med denne enkle troen på Guds løfte begynte Den hellige ånd å arbeide i ham. Et nytt liv tok form, og Eddie så seg ikke tilbake. «Når du har overgitt deg til Jesus, må du ikke trekke deg tilbake. Gå ikke bort fra ham, men si hver dag: 'Jeg hører Kristus til. Jeg har overgitt meg til ham.' Be ham om å gi deg sin Ånd og bevare deg i sin nåde. Når du overgir deg til Gud og tror på ham, blir du hans barn. Du skal også leve i ham. Apostelen sier: 'Dere har tatt imot Kristus Jesus som Herre; så må dere også leve i ham' (Kol 2,6).» (*Veien til Kristus*, side 60-61 [SC 52]).

Eddie begynte å lese Bibelen og lærte å be. Livet hans ble forvandlet da han studerte Skriften og lærte mer om Guds kjærlighet i Jesu liv. Drikk, røyking og andre livsstilsvalg som en gang gjorde ham glad, var ikke lenger en del av livet.

Eddies mor foreslo at han skulle lese den lille boken *Veien til Kristus* som hjelp på hans nye reise. Først var det vanskelig å lese – tankene flakket – men han holdt ut og tok en side av gangen. Da ble han glad i boken. Der fant han Guds kjærlighet, og ved tro skjønte han at Guds løfter var ment for ham. Endelig fant han fred.

FORSLAG TIL OPPLÉGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi takker deg for at du ikke gir opp noen.
- Vi takker deg for dine fantastiske gjerninger for mennesker.
- Herre, vi priser deg for den glede vi finner i din nærhet og for at du gir oss håp og fremtid.

Syndsbekjennelse:

- Herre, tilgi at vi har klynget oss til ting som skiller oss fra deg.
- Tilgi oss når vi prøver å leve kristenlivet på egen hånd.

- Vi innrømmer at vi trenger en personlig erfaring med deg, ikke bare teoretisk kunnskap.

Bønn og forbønn

- Herre, vi ber deg om å gi oss et hjerte som er helt overgitt til deg og lever i lydighet mot ditt ord.
- Døp oss daglig med Den hellige ånd og gi oss større iver etter å vinne mennesker for deg.
- Vi ber om at våre kjære som har forlatt troen, må huske hvordan det var å ha samfunn med deg og vil lengte etter å komme tilbake til deg. Hjelp dem å merke og ta imot din kjærlighet og tilgivelse.
- Oppfyll løftet i Joel 2,25: gi oss igjen for årene som gresshoppene [synden] har spist i vårt og i våre kjæres liv. Gi oss tro på at du vil holde ord.
- Vi ber for de 16 millioner menneskene i de seks minst nådde byene i South Pacific-divisjonen. Vi ber om Den hellige ånds daglige dåp for medlemmer når de går ut til de unådde i kjærlighet.
- Vi ber om at Den hellige ånd må hjelpe oss å finne ut hvordan vi skal nå de 406 millioner menneskene i de 105 minst nådde byene i Northern Asia-Pacific-divisjonen.
- Velsign Adventist Chaplaincy Ministries i deres mobilisering av kapellaner og interesserte medlemmer til å hjelpe dem som er i fengsel.
- Vi ber også for vår liste over syv eller flere personer [nevn navn hvis det passer].

Takk

- Takk, Herre, for at du ga oss Den hellige ånd til å lede oss stadig lenger inn i all sannhet.
- Takk for at du arbeider med å besvare våre bønner på måter vi ikke kan se.
- Herre, vi takker deg på forhånd for at du hører våre bønner, ikke fordi vi er verdige, men fordi Jesus er det.

FORSLAG TIL SANGER

“Come, Thou Fount” (SDA Hymnal #334); “Have Thine Own Way” (SDA Hymnal #567); “All the Way” (SDA Hymnal #516); “Because He Lives” (SDA Hymnal #526); “Faith is the Victory” (SDA Hymnal #608)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «Og dette er vår frimodige tillit til ham: at han hører oss når vi ber om noe som er etter hans vilje. Og når vi vet at han hører oss hva vi enn ber om, så vet vi at vi allerede har det vi har bedt ham om» (1 Joh 5,14.15).
- «Jeg vil helbrede deres frafall, og jeg vil elske dem av hjertet, for min vrede har vendt seg fra dem» (Hos 14,4).
- «Jeg er ikke kommet for å kalle rettferdige, men syndere til omvendelse» (Luk 5,32).
- «Riv hjertet i stykker, ikke klærne! Vend om til Herren deres Gud! For han er nådig og barmhjertig, sen til vrede og rik på miskunn, og han kan angre på ulykken» (Joel 2,13).

En dypere erfaring

DAG 5 – PARTNERSKAPETS PRIVILEGIUM

«Nei, den som er i Kristus, er en ny skapning. Det gamle er borte, se, det nye er blitt til!» (2 Kor 5,17).

Da jeg overga meg til Jesus, var jeg 19 år. Det forandret hele livet mitt. Bibelstudium og bønn ble daglige følgesvenner. Jeg gledet meg til bønnemøtene, bibelstudiegrupper, sabbatsskolen og gudstjenesten – hvor som helst Guds ord ble lagt ut og folk vitnet for Jesus. Jeg lengtet etter å få mer av Jesus. Jo mer Kristus fylte meg, desto annerledes så jeg på musikk, underholdning, klær, alt! Sabbatsskolelæreren, som jeg satte stor pris på, pleide å si at når vi overgir oss helt til Kristus og innvier vårt liv til hans tjeneste, vil vi «ikke lenger følge [våre] tidligere lyster, men i troen på Guds Sønn vil [vi] følge i hans fotspor, gjenspeile hans karakter. ... Det [vi] engang hatet, elsker [vi] nå, og det [vi] engang elsket, hater [vi]» (*Veien til Kristus*, side 67 [SC 58]).

Jeg opplevde at det var sant. Etter hvert fikk jeg et ønske om å fortelle alle jeg kunne at Kristus elsket meg og tilga meg min synd, at jeg var ren og verdifull for ham. «Når et menneske kommer til Kristus, får han et sterkt ønske om å fortelle andre hvilken venn han har funnet i Jesus. Den sannhet som frelser og helliggjør, kan ikke holdes innestengt i hjertet. Dersom vi er kledd i Kristi rettferdighet og fylt med hans Ånds glede, vil vi ikke kunne tie. Hvis vi har smakt og sett at Herren er god, så har vi også noe å fortelle.» (*Veien til Kristus*, side 91 [SC 78]).

Hvor skulle jeg begynne? Jeg hadde ingen anelse hvordan jeg kunne dele med andre, så jeg ba Gud vise meg hva jeg skulle gjøre. Disse ordene gjorde inntrykk på meg: «Gi som gave det dere fikk som gave» (Matt 10,8). Det var lettere sagt enn gjort. Hva skal jeg fortelle dem? tenkte jeg. Under en andakt fant jeg dette sitatet: «Men de [de djevelesatte] var i seg selv vitnesbyrd om at Jesus var Messias. De kunne fortelle hva de visste, hva de selv hadde sett, hørt og opplevd av Kristi kraft. Det kan alle og enhver gjøre når Guds nåde har rørt ved hjertet. ... Vi kan fortelle hvordan vi har prøvd hans løfter og funnet at de er til å stole på. Vi kan vitne om hva vi har opplevd av Kristi nåde. Det er dette han ber oss vitne om, og uten det går verden til grunne» (*Alfa og Omega*, bind 4, side 292-293 [DA 340]). Jeg ventet på at Herren skulle gi meg muligheter til å vitne for ham.

Jeg jobbet som resepsjonist da nyheten rullet over TV-skjermen og varslet at en forferdelig orkan hadde rammet USAs delstat Florida og dro nordover langs Atlanterhavskysten. Mens vi så på sendingen spurte Ginger, en av mine medarbeidere, «Hva er det som foregår? Verden går av skaftet!» «Jesus kommer!» plumpet det ut av meg. Jeg hadde ikke hatt jobben særlig lenge og ble overrasket over at jeg svarte så nøkternt! Jeg skyndte meg tilbake til skrivebordet. Snart kom Ginger og satte seg foran skrivebordet mitt. Hun sa: «Nå, så fortell meg om dette Jesus kommer-styret. Jeg vil vite mer!» Jeg ba og ga henne et kort bibelstudium om tegnene på Jesu gjenkomst. Jeg fortalte hvordan jeg forberedte mitt hjerte på å bli kjent med ham som en venn og være klar til å møte ham. Jeg oppfordret henne til å gjøre det samme. Herren åpnet en dør, og jeg valgte å gå gjennom den.

Jeg har fått arbeide sammen med Gud ham i nesten 40 år. Jeg har vært bibelarbeider, undervist om Bibelen på en adventistskole i seks år, forkynt for tusenvis av mennesker i Filippinene, vitnet for hundrevis av videregående-elever i bønneuken og gjennomført seminarer på kvinnesamlinger, leirmøter og i kirker. Dette har vært fantastiske anledninger til å fortelle hva Gud har gjort, men den mest effektive måten å vinne sjeler for Mesteren på, er ved å komme mennesker nær med omsorg, ved å oppfylle deres behov og vinne deres tillit. Deretter kan du oppfordre dem til å følge Jesus.

«De som venter på at Brudgommen skal komme, skal si til folket: ‘Se, der er deres Gud!’ De siste strålene av barmhjertig lys, det siste budskapet om nåde til verden, blir en åpenbaring av hans ømme og kjærlige karakter. Det er Guds barn som skal åpenbare hans herlighet. Gjennom sitt eget liv og sin egen karakter skal de vitne om hva Gud har gjort for dem» (*Ord som lever* (2006), side 302, 303 [COL 415]).

FORSLAG TIL OPPLEGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi takker deg for at du har forandret oss. Vi er nye skapninger!
- Vi takker deg for den tryggheten vi finner i deg (Jes 49,16).
- Vi takker deg for din barmhjertighet mot oss, som er ny hver dag.

Syndsbekjennelse

- Herre, tilgi oss for de gangene vi ikke har delt vår tro på grunn av frykt.
- Vi bekjenner at vi trenger din kraft til å vitne effektivt.
- Herre, vis oss områder i livet som hindrer oss i å være et positivt vitne for deg.
- Tilgi oss, Herre, for at vi ikke har åpenbart din kjærlighet for andre.

Bønn og forbønn

- Herre, gi de slitne arbeiderne nye krefter. Minn dem om at de gjør din vilje. La dem se frukten av sitt arbeid, selv om det bare er én sjel.
- Herre, vi tenker på våre sabbatsskolelærere. La dem vite hvor viktig arbeidet deres er for barna våre.
- Herre, vi søker din veiledning for de mange innflytelsessentra, helse- og familieprogrammer og speiderlagene rundt om i verden.
- Vi ber om at stadig flere unge voksne vil bli engasjert i Mission to the Cities.
- Vi ber om din hjelp til å elske og ta oss av nye medlemmer.
- Herre, vis oss hvordan vi kan sende mer sannhetsfylt litteratur (trykt og elektronisk) ut i nærmiljøet. Vi ber om at folk vil lese det og at Den hellige ånd vil overbevise dem om Bibelens sannhet.
- Herre, vi ber deg beskytte misjonærer som arbeider på farlige steder.
- Gi oss litteraturevangelister, studentmisjonærer, forfattere, mediaspesialister og økonomiske støttespillere for å spre ord om håp og liv.
- Vi ber for våre lister med syv navn. Gjør store ting i deres liv. Vi viser til 1 Joh 5,16.

Takk

- Takk for at du besvarer våre bønner etter din vilje.
- Takk for at du bruker oss til å dele med andre!
- Takk, Herre, for at dine løfter er sanne og troverdige.

FORSLAG TIL SANGER

“Lift High the Cross” (SDA Hymnal #362); “I Love to Tell the Story” (SDA Hymnal #457); “Trust and Obey” (SDA Hymnal #59)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «For Den hellige ånd skal lære dere i samme stund hva som må sies» (Luk 12,12).
- «Slik er mitt ord som går ut av min munn: Det vender ikke tomt tilbake til meg, men gjør det jeg vil og fullfører det jeg sender det til (Jes 55,11).
- «Men hold Kristus hellig som Herre i hjertet! Vær alltid klare til forsvar når noen krever dere til regnskap for det håp dere eier» (1 Pet 3,15).

En dypere erfaring

DAG 6 – OMVENDELSENS GAVE

«Ydmyk dere da under Guds mektige hånd, så han kan opphøye dere når tiden kommer» (1 Pet 5,6).

G var en avholdt lærer på en liten internatskole i de rullende åsene i Øst-Washington i USA. Denne skolen underviste ikke bare i lesing, skriving, matematikk og yrkesfag, men også det grunnleggende ved et praktisk kristenliv. Elevene lærte å gi bibelstudier, holde møteserier og ta oppgaver i sine hjemmemenigheter ved å undervise i sabbatsskolen, holde prekener og misjonere i nærmiljøet. G var en viktig del av denne opplæringen.

G underviste fra boken *Veien til Kristus* i bibelsklassen på videregående. Han brukte praktiske metoder så elevene skulle huske hvor enkelt evangeliet er, og han var opptatt av at de skulle forstå prinsippene for vandringen med Jesus og bli i ham hver dag. Hans liv var et vitnesbyrd om Guds kraft, og han understreket betydningen av å starte dagen med Kristus. «Du må hellige deg til Gud hver morgen. Dette må være din aller første handling. La din bønn være: 'Ta meg Herre, og la meg helt høre deg til. Jeg legger alle mine planer ved dine føtter. Bruk meg i dag i din tjeneste. Bli hos meg, og la all min gjerning bli gjort i deg!'» (*Veien til Kristus*, side 81-82 [SC 70]).

G underviste ikke bare i bibeltimene. Han hadde også sløydtimene med guttene i niende klasse. Timen var todelt. Først studerte de en bok, så gjorde de praktisk bruk av det de hadde lært. En dag hjalp G tre av guttene å bygge en støttemur mens de andre tre lekte på en tømmerhaug. G ba guttene holde seg unna tømmeret, for det kunne rulle ned og skade noen. Guttene fortsatte å slåss på stokkene, og da han gikk for å snakke med dem, falt en stor stokk på foten hans. Han hoppet rundt i smerte og klemte om foten. Guttene syntes det var ustyrtelig morsomt, lo og pekte på ham. Da ble G sint. Det strømmet sinte ord fra hans munn. Moses hadde mistet besinnelsen overfor israelittene, og G gikk fra konseptene overfor elevene.

G løp til et kontor like ved og ropte til Gud: «Jeg har spolert alt, Herre! Jeg kan ikke være lærer lenger!» Jesu nåde og barmhjertighet ga trøst og omvendelse. «Altfor ofte leder han mange som virkelig er samvittighetsfulle, og som ønsker å leve for Gud, til å feste seg ved sine egne feil og skrøpeligheter. Ved å skille dem fra Kristus på denne måten, håper han å vinne seier. ... Hvil i Gud. Han er mektig til å ta vare på det som du har overgitt til ham. Dersom du overgir deg i hans hender, vil han gi deg mer enn seier ved ham som har elsket deg.» (*Veien til Kristus*, side 83-84 [SC 71]).

Mens han ba, slo det ham: «Du kan ikke bli her på kontoret hele dagen. Du må gå og fortelle guttene at ga du et uriktig bilde av meg med dine handlinger.» Han gikk tilbake til guttene som stod ute og bebreidet seg selv for hans utbrudd. «Jeg viste dere ikke Jesus i dag. Det er jeg lei for,» sa han og ba om unnskyldning. Guttene prøvde å trøste ham og sa: «Det er OK! Alle gjør sånt. Det er normalt!»

Den neste undervisningstimen hans den dagen var bibeltimen. Han hadde gitt elevene det femte kapitlet i *Veien til Kristus*. De skulle lese om helligelse og skrive ned en tanke som gjorde inntrykk på dem. Da han kom inn i klasserommet, følte han seg ikke emosjonelt forberedt på å undervise. Elevene kom inn og satte seg, og en av jentene la leksen sin på kateteret. G kikket ned, og blikket falt på en setning: «Ditt håp grunner seg ikke på deg selv, men på Kristus» (*Veien til Kristus*, side 82). Denne ene setningen var det han trengte.

Flere år senere fikk han et brev fra en av guttene. «Jeg vet at du ikke var stolt av det du gjorde i sløydtimen den dagen,» sto det i brevet. «Men jeg vil at du skal vite at ditt eksempel på å innrømme det gale og rette opp, be oss om unnskyldning, gjorde et sterkt inntrykk på meg. Nå som jeg er far har jeg mange ganger måttet be barna mine om tilgivelse når jeg har tabbet meg, og takket være ditt eksempel har det hjulpet meg å bli en bedre far.»

«Ofte må vi nok gråte og bøye oss ned ved Jesu føtter på grunn av våre feil og mangler, men vi må ikke bli motløse. Gud støter oss ikke bort, han forlater eller forkaster oss ikke selv om vi blir overvunnet av fienden. Nei, Kristus er ved Guds høyre hånd, og han går i forbønn for oss» (*Veien til Kristus*, side 74-75 [SC 64]).

FORSLAG TIL OPPLÉGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi takker deg for vår talsmann Jesus Kristus, som går i forbønn for oss.
- Vi takker deg fordi du kan vende våre nederlag til seier.
- Vi takker deg, Herre, for selv om vi faller, blir vi ikke forkastet og forlatt.

Synsbekjennelse:

- Herre, vis oss hvor vi trenger til at din Ånd skal rense og mildne oss.
- Tilgi oss når vi mister besinnelsen og taler sint eller forhastet til andre.
- Gi oss kraft til å be om unnskyldning når vi har behandlet andre dårlig.

Bønn og forbønn

- Herre, vi ber deg om din freds Ånd når vi møter irritasjoner.
- Vi ber for de 8208 adventistiskolene med nesten 2 millioner elever. Måtte disse skolene alltid lære Bibelens sannhet og føre unge mennesker til oppdrag og tjeneste.
- Herre, gi oss visdom til å nå verdslige kulturer som ikke er interessert i religion. La din hellige Ånd bryte ned murene som omgir verdslige hjerter.
- Vi ber for de unådde folkegruppene i Asia, så som muslimer, buddhister og hinduer. Mange har aldri hørt navnet Jesus. Gi oss spesiell visdom til å møte deres behov.
- Velsign oss når vi går ut til folk som er slaver under åndedyrkelse, avgudsdyrkelse og animistisk tro. Hjelp oss å forstå deres livssyn og gjøre dem kjent med en personlig frelser.
- Herre, inspirer syvendedags adventister rundt om i verden til å be som aldri før. La oss be om Den hellige ånds senregn. Vi ber deg oppfylle Joel 2, Hosea 6 og Apg 2, slik du har lovt.
- Vi ber for de 541 folkegruppene i de 18 landene i Southern Africa-Indian Ocean-divisjonen. Før dem til bibelsk sannhet.
- Vis oss hvordan vi skal møte flyktningenes praktiske og åndelige behov. Måtte vår kirke bli kjent for sin kjærlighet til alle mennesker, uansett hvem de er eller hvor de kommer fra.
- Måtte vi være trofaste og forkynne de tre englebudskapene i Åp 14 fullt ut. Måtte vi fokusere all vår undervisning på Kristi kjærlighet og rettferdighet.
- Vi ber også for vår liste med sju eller flere personer [nevnt dem hvis det passer].

Takk

- Takk, Herre, for at du kan bevare oss fra fall (Jud 24).
- Takk for omvendelse, tilgivelse og forsoning.
- Vi takker for Kristi eksempel på tjeneste. Gi oss kraft til å følge hans eksempel.

FORSLAG TIL SANGER

“Just When I Need Him” (SDA Hymnal #512); “I Must Tell Jesus” (SDA Hymnal #485); “Whiter Than Snow” (SDA Hymnal #318)

LØFTER Å BE OVER

- «Dersom vi bekjenner våre synder, er han trofast og rettferdig, så han tilgir oss syndene og renser oss for all urett» (1 Joh 1,9).
- «Mine barn, dette skriver jeg til dere for at dere ikke skal synde. Men om noen synder, har vi en talsmann hos Far, Jesus Kristus, Den rettferdige» (1 Joh 2,1).

En dypere erfaring

DAG 7 – FORMÅLETS HERLIGHET

«Sannelig, jeg sier dere: Det dere gjorde mot én av disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg» (Matt 25,40).

«Det egennyttige mennesker ville se på som nedverdiggende, nemlig å hjelpe de usle og elendige, dem som på alle måter er underlegne i karakter og rang, dette er de syndfrie englers oppgave. Den ånd som rår i himmelen og danner selve grunnlaget for deres lykke, er Kristi selvopppofrende kjærlighets ånd. Dette er den ånd Kristi etterfølgere vil eie, som vil prege det arbeid de utfører» (*Veien til Kristus*, side 89-90 [SC 77]).

«Herre, jeg tror ikke jeg klarer dette! Nå har du gjort en stor feil! Jeg ønsker å arbeide for deg, men ikke her!» Slik ropte jeg til Herren etter at han hadde plassert meg i en alternativ videregående skole for tenåringer som skulle fullføre skolegangen og forberede seg på arbeidslivet. Mange av barna var hjemløse, offer for misbruk eller innblandet i gjenger, narkotika og til og med prostitusjon. Jeg hadde undervist i over 20 år i et skjermet kristent skolemiljø, og dette nye oppdraget fortonte seg som mer enn jeg kunne håndtere.

Da elevene kom inn i klasserommet den første dagen, holdt de buksene oppe og hadde på seg hetter som dekket ansiktet. Det ble bråk i den første timen da en gutt begynte å rope trusler og slibrigheter mot to andre unge menn. Her var jeg helt ute av min trivselssone, med en slåsskamp i anmarsj. Jeg var skremt. Deres rå språk, musikk og eksplisitte bilder på dataskjermene fikk meg til å lengte etter mitt beskyttende miljø. Jeg hørte ikke til her. Jeg følte meg som et lam blant ulver, som disiplene på den opprørte sjøen ropte jeg: «Herre, redd meg!»

Jeg hadde lest Jeremia til andakt, og Herren minnet meg om disse ordene: «Vær ikke redd for dem, jeg er med deg og skal berge deg, sier Herren. ... De skal gå til krig mot deg, men ikke vinne. For jeg er med deg, sier Herren. Jeg skal berge deg» (Jer 1,8.19).

Jeg sendte opp en bønn om hjelp og ba Herren om å oppfylle sitt ord til Jeremia og skape ro i rommet. Med et unaturlig mot sa jeg tilevene: «Jeg tillater ikke slik oppførsel her i klasserommet. Hver enkelt av dere må sette seg og begynne på oppgavene sine.» Forestill deg hvor overrasket jeg ble da de gjorde som jeg sa! Jeg pristet Gud og takket ham for hans godhet og barmhjertighet. De neste ukene fortsatte jeg å be Herren om få slippe for arbeidssituasjonen min. Jeg trodde ikke jeg hørte til der. Han svarte bønnen min på en uvanlig måte – ved å vise meg hvordan mitt eget hjerte var.

Jeg arbeidet med en elev på datamaskinen da han stilte meg et merkelig spørsmål: «Jodi, kom ikke du fra en kristen skole?» Da jeg svarte «ja», sa han: «Så hvorfor er du her hos oss?» Spørsmålet stakk meg i hjertet. Herren talte til meg: «Du er ikke klar til å gjøre tjeneste i verden. Du kan ikke åpenbare min kjærlighet for disse barna før du kommer bort fra dine innebygde fordommer og frykt. Du er her for å gjøre en forskjell i deres liv, for å åpenbare min karakter for dem.» Gud hadde rett! Jeg var ikke klar til å tjene dem fordi jeg ikke hadde kjærlighet. «Jeg vil vel bare gjøre en forskjell i ditt liv,» sa jeg. Senere den ettermiddagen skjedde det samme, denne gangen med en ung jente.

Hvilken forskjell kunne jeg gjøre? Det begynte med småting, for eksempel å gi dem en sunn frokost så de kunne starte dagen med minst ett godt måltid. Jeg vant tilliten deres ved å lytte til det de fortalte og sette meg inn i deres lidelser og ved å bli en venn og mentor.

Da tsunamien rammet Asia i 2004, ville elevene vite hva jeg tenkte om tragedien. Jeg sa at tsunamien var et tegn på Jesu snare gjenkomst. En av elevene, som skjøt av at han var oppvokst i menigheten, sa: «Taler ikke Åpenbaringen om det?» Jeg ba ham lese et avsnitt. Elevene var veldig alvorlige da jeg forklarte at Jesus varslet verden om å gjøre seg klar. Jeg tilføyde at hvis noen ville vite hvordan de kunne forberede seg på Jesu komme, ville jeg gjerne fortell dem det. Senere den dagen kom en jente inn på kontoret og sa: «Jeg vil gjerne vite det.» Jeg fortalte henne om Jesu kjærlighet til henne og hennes sønn og førte henne Kristus som Frelser. Gjennom det året hadde jeg flere muligheter til å vise «barna mine» Jesus og hjelpe dem å ta imot ham.

«Gud leder aldri sine barn annerledes enn de selv ville velge å bli ledet hvis de kunne se enden fra begynnelsen og oppdage den store hensikten de oppfyller som hans medarbeidere» (*Conflict and Courage*, side 278).

FORSLAG TIL OPPLEGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi takker deg fordi du har forståelse for våre lidelser.
- Vi takker deg for dem som har hjulpet oss i troen og fører oss til et nærmere forhold til Jesus.
- Vi priser deg for din uendelige trofasthet mot oss.

Bekjenne og gjøre krav på seier over synd

- Far, vis oss hvilke synder vi skal bekjenne åpent og hvilke vi skal bekjenne privat. Vi gjør krav på din seier over disse syndene.
- Herre, tilgi oss for at vi har tvilt på din ledelse. Tilgi oss at vi prøvde å finne vår egen vei ut av en vanskelig situasjon når du kan ha hatt en grunn til å plassere oss der.
- Tilgi oss for når vi lar frykt eller fordommer hindre oss i å dele din kjærlighet med andre.

Bønn og forbønn

- Herre, vi ber deg beskytte utsatte barn og tenåringer. Beskytt dem mot dem som vil utnytte dem.
- Herre, vi ber at de som tar seg av hjemløse barn, må ha medfølelse, milde hender og vennlige ord.
- Vi ber for familiene til barn som er i opprør mot autoriteter. Gi dem nåde til å håndtere situasjonen med medfølelse.
- Vi ber deg om å kalle bymisjonærer som kan plante menigheter for de 806 folkegruppene i de 20 landene i Den inter-europeiske divisjon.
- Skap en hær av arbeidere som kan plante menigheter for de 948 folkegruppene i de 38 landene i Den interamerikanske divisjon.
- Vi ber for det som ligger våre egne kirkemedlemmer og alle her på bønnestunden på hjerte.
- Vi legger frem for deg de sju navnene vi har skrevet på kortene våre. Far, bare du kjenner alle de situasjonene som våre venner, familie og kolleger opplever. Styr dem på din vei og før dem nær til deg.

Takk

- Takk for din store kjærlighet og medfølelse med oss.
- Far, takk for at du alltid våker over oss med et ømt hjerte.
- Takk for at du forstår oss og har medfølelse med oss i vår svakhet.

FORSLAG TIL SANGER

“Lead Them, My God to Thee” (SDA Hymnal #653); “Rescue the Perishing” (SDA Hymnal #367); “Seeking the Lost” (SDA Hymnal #373); “Work, for the Night is Coming” (SDA Hymnal #375); “Far and Near the Fields are Teeming” (SDA Hymnal #358)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «Hjelp svake og farløse til deres rett, frikjenn hjelpeløse og fattigfolk, berg fattige og svake, fri dem fra de lovløses hånd!» (Sal 82,3.4).
- «Ja, så sier Herren: Fanger skal tas fra krigeren, og byttet skal berges fra voldsmannen. Jeg vil stride mot dem som strider mot deg, og barna dine vil jeg frelse.» (Jes 49,25).

«En gudsdyrkelse som er ren og feilfri for Gud, vår Far, er å hjelpe enker og foreldreløse barn i deres nød, og ikke la seg flekke til av verden» (Jak 1,27).

En dypere erfaring

DAG 8 – GJENNOM DALEN

«Herren er nær hos dem som har et nedbrutt hjerte, han frelser dem som har en knust ånd» (Sal 34,19).

Vi var på et toukers misjonsoppdrag i Iloilo City i Filippinene da jeg ble kalt inn til kirkens forretningskontor. «Missy, det er en oppringning fra USA – skynd deg!» Pulsen raste mens jeg løp til kontoret og grep telefonen. Stakkåndet sa jeg: «Hallo?» I den andre enden hørte jeg en gråtkvalt stemme si: «Jodi, Danny er død!» Jeg grep meg vantro til brystet. «Hvordan? Hva har skjedd? spurte jeg.

Min lillebror Frank overbrakte meg nyheten om at storebror Danny, som var alkoholiker og rusmisbruker, var funnet med en nål i armen på et motellrom. Han hadde tatt en dødelig overdose av heroin og alkohol. Jeg var i sjokk da jeg la fra meg telefonen og falt sammen i min manns armer. Jeg var for langt hjemmefra til å skynde meg hjem til familien og måtte vente en uke til oppdraget var slutt.

På den lange flyreisen hjem strømmet barndomsminnene på. Jeg husket spesielle øyeblikk da jeg lekte med broren min. Jeg husket hvor beskyttende han hadde vært overfor meg. Jeg tenkte på Dannys liv, den veien han hadde valgt. Jeg hadde lengtet etter at han kunne få et bedre liv, kjenne Gud og finne fred og tilfredshet.

Danny hadde alltid hatt lett for å få venner. Han lot til å være den «populære». Men da han gikk på videregående, var vennene hans dem som festet, drakk og eksperimenterte med narkotika. Det tok ikke Danny lang tid å bli alkoholiker og rusmisbruker. Slik ble han en hyppig gjest i fengselet og på avrusningssentre. Til slutt hadde retten advart Danny om at hvis han ikke kom bort fra byen og vennene, kunne han ende opp i fengsel. Så han kom og bodde hos oss en stund.

Mens Danny bodde hos oss, viste han interesse for åndelige ting. Han deltok i familieandakter og tok et bibelbrevkurs. Han visste alle de riktige svarene og fullførte leksene på rekordtid. Livet tok en annen retning, og han trodde han var stabil, så han dro hjem. Snart var han tilbake hos sine gamle venner og drev med narkotika – denne gangen med sterkere stoffer som til slutt kostet ham livet. Det må ha knust Guds hjerte at den han hadde betalt frelsen for, var redusert til en slave av vaner. «Guddommelig kjærlighet gråter av angst over mennesker som er dannet i Skaperens bilde, men ikke vil ta imot hans kjærlighet» (*The Spirit of Prophecy, bind 3, side 13*).

Jeg syntes synd på Danny. Det var forferdelig for familien å være vitne til hans kamp med avhengigheten. Mange ganger utnyttet han foreldrene våre, han stjal fra dem for å finansiere sin avhengighet og løy for å dekke over det. De kunne ikke la ham å fortsette å bo hjemme. Dermed ble han hjemløs. Det knuste mors hjerte å tenke på at sønnen hennes sov på gata om vinteren, spiste på herberger hvis han i det hele tatt spiste, og vandret gatelangs på jakt etter mer narko. Hun ga ham mange «nye sjanser», men han forandret seg aldri. Han døde alene. Jeg er så trett av denne verden og Satans manipulering av dem som er svake og uten Kristus. Det har aldri vært Guds plan at menneskeheten skulle gå gjennom livet i smerte og ensomhet, som slaver under Satan.

Jeg lurte ofte på om Danny trodde at Gud elsket ham. Jeg lurte på hva som gikk gjennom hans sinn i de siste øyeblikkene i hans liv. Påkalte han Gud? Blir han frelst? Jeg får ikke svaret her i livet, men jeg er sikker på at vår himmelske Far hadde sin hånd over Danny helt fra han ble født. Jeg vet at Guds kjærlighet var hans faste følgesvenn, dro ham til seg i kjærlighet og tilbød ham frelsen.

FORSLAG TIL OPPLEGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi takker deg for Jesus som døde for å frelse oss og våre kjære.
- Herre, vi takker deg for at du hører oss når vi taler til deg og for at du svarer etter din vilje.
- Vi priser deg for din livsforvandlende kraft.

Bekjenne og gjøre krav på seier over synd

- Far, vis oss hvilke synder vi skal bekjenne privat. Vi gjør krav på din seier over disse syndene.
- Tilgi oss for når vi ikke har vært villig til å følge din vilje som den er skildret i ditt ord.
- Takk for at du tilgir oss etter 1 Joh 1,9.

Bønn og forbønn

- Far, vi ber for dem som er offer for omstendigheter eller styres av avhengighet. Bryt lenkene som binder dem! Måtte vi vinne dem tilbake til deg med vår kjærlighet og omsorg.

- Herre, gi oss forståelsesfulle, medfølende hjerter for familiemedlemmer som har utnyttet oss. Hjelp dem å se din kjærlighet i våre handlinger.
- Lære oss å forkynne våre grunnleggende trospunkter med klarhet, kreativitet og bibelsk autentisitet. Måtte Jesu kjærlighet være kjernen i alt vi tror.
- Vi ber deg kalle unge mennesker til å plante menigheter for de 789 folkegruppene i de 9 landene i Nordamerika-divisjonen.
- Vi ber deg om å undervise frivillige i å betjene de 70 folkegruppene i Israel-feltet.
- Vi ber deg om helsemisjonærer til å plante kirker blant de 830 folkegruppene i de elleve landene i East-Central Africa-divisjonen.
- Vi ber deg om bønnekrigere til å be for de 2568 folkegruppene i de fire landene i Sør-Asia-divisjonen. Vi husker spesielt Hope TV India og Asian Aid School for the Blind.
- Vi ber for arbeidet i Southern Asia-Pacific-divisjonens forlag.
- Vi ber deg gjøre som du lover i Sal 32,8 og lede og veilede oss under de ti dagene med misjonsutfordring.
- Takk, far, for at du sender Den hellige ånd for å omvende sju menneskene på våre bønnlister.

Takk

- Herre, takk for at Satan ikke har noen makt over oss.
- Takk for at du finner en utvei slik at fristelsen ikke skal overvelde oss (1 Kor 10,13).
- Takk for at hvis du setter oss fri, er vi virkeligfri! (Joh 8,36).
- Takk på forhånd for at du svarer våre bøønner.

FORSLAG TIL SANGER

“Does Jesus Care?” (SDA Hymnal #181); “Hiding in Thee” (SDA Hymnal #525); “Burdens Are Lifted at Calvary” (SDA Hymnal #476); “We Would See Jesus” (SDA Hymnal #494)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «Så skal min Gud, som er så rik på herlighet i Kristus Jesus, gi dere alt dere trenger» (Fil 4,19).
- «Han leger dem som har et knust hjerte, og forbinder sårene deres» (Sal 147,3).
- «Han sier til Herren: ‘Min tilflukt og min borg, min Gud som jeg setter min lit til!’ Han berger deg fra fuglefangerens snare, fra pest som legger øde» (Sal 91,2.3).
- «Nei, den som er i Kristus, er en ny skapning. Det gamle er borte, se, det nye er blitt til!» (2 Kor 5,17).

En dypere erfaring

DAG 9 – EN STYRKE SOM ER STØRRE ENN TVIL

«For jeg vet hvem jeg tror på. Og jeg er overbevist om at han har makt til å ta vare på det som er blitt betrodd meg, helt til dagen kommer» (2 Tim 1,12).

«Testen er positiv; du er gravid!» Jeg kunne ikke få fortalt mannen min den gode nyheten snart nok. Vår datter var nesten to år, og denne graviditeten ville gi perfekt mellomrom mellom barna. Men gleden ble til tristhet, ikke bare én, men to ganger. Senere samme dag fikk jeg vondt i underlivet og måtte på sykehuset. Prøvene avslørte det legen hadde mistanke om – en ektopisk graviditet. Det hadde gått hull på en av egglederne, og jeg hadde en livstruende indre blødning. Operasjonen fikset den fysiske skaden, men ikke skuffelsen.

Etter mange år med mislykkede forsøk på å bli gravid, fortalte legen at det var umulig på grunn av vevskader etter blødningen. Jeg var fast bestemt på å vise at han tok feil! Jeg sa til meg selv: «Jeg tjener en stor Gud, han utførte et mirakel med Sara slik at hun kunne bli gravid mot alle odds, og han kan utføre et mirakel for meg.» Jeg la all min tro i Guds hånd, og det varte ikke lenge før jeg var gravid igjen. Gud hadde hørt min bønn! Vi var så glade. Vår tro på Guds løfter og vår kjærlighet til ham vokste.

Mannen min og jeg gikk langs en stille elv en solfylt sabbats ettermiddag da jeg følte en velkjent smerte i siden. Jeg hadde følt det før, men feid det bort. Senere på kvelden vokste smertene, og igjen kom jeg på sykehuset. Prøvene bekreftet min angst – det var nok en ektopisk graviditet, og jeg måtte hasteopereres.

Hva skjer når en kristen setter all sin lit til Guds løfter, bare for å bli skuffet? Hvor er det gode som omtales i Rom 8,28? Skyer av tvil trakk inn over meg. Jeg spurte: Hvorfor, Gud? Jeg forstår det ikke! Hvorfor svarte du bønnen min, men tok den bort? Hvorfor skuffet du meg?

Jeg lå på sykehuset og var veldig motløs. Jeg hadde fysiske smerter og var emosjonelt uttørret. Jeg ville ikke se noen! Sykepleieren forsikret meg om at varmt vann ville gjøre godt og hjalp meg inn i dusjen. Tårene strømmet nedover kinnene. Jeg syntes jeg burde be, men klarte det ikke. Jeg følte meg helt forlatt av Gud. Dampen fra dusjen minnet om mørke uværsskyer. Djevelen var på pletten med sitt forslag: «Er det slik Gud belønner dem som tror på ham? Er dette slik han viser sin kjærlighet?»

Men Gud hadde ikke forlatt meg. Noe sa meg at jeg skulle gjenta disse ordenen høyt: «Gud elsker meg.» Jeg visste ikke om jeg kunne det – eller ville det. Men igjen var det som om noe sa det, og med større ettertrykk, så jeg sa: «Gud elsker meg.» Jeg gjentok ordene tre ganger, og hver gang understreket jeg et nytt ord. «GUD elsker meg.» «Gud ELSKER meg.» «Gud elsker MEG!» Da jeg sa det tredje gang, forlot mørket meg! Jeg kom helt utmattet tilbake til sengen og ville være alene.

Da sykehuspresten kom inn på rommet, så hun på skjemaet mitt og spurte: «Fru. Genson?» Da jeg svarte, kom hun bort til meg. Hun tok min hånd i sin og sa: «Det er hardt å miste et barn, ikke sant?» Skyene kom tilbake! Jeg ville ikke gråte mens hun var der, så jeg trakk teppet over hodet og sa høyt, «Gud elsker meg! Jeg vet hvem jeg tror på! Jeg har overgitt meg til Kristus, og det han vil gjøre med meg, er OK, for livet mitt er skjult med Kristus.» Dermed forlot skyene meg igjen.

Disse ordene som Jesus talte til Peter, ble senere til trøst for meg: «Det jeg gjør, forstår du ikke nå, men du skal forstå det siden» (Joh 13,7). Jeg kjempet med Gud over mitt tap. Jeg kunne ikke forstå hvorfor det hadde skjedd, spesielt når jeg viste tro. Det skulle gå ti år før jeg forsto at Gud ville jeg skulle oppleve at troen må strekke seg utover skyene til det usette, at hans nåde blir fullkommen i vår svakhet. Jeg ba om et mirakel, og Gud ga meg et. Men jeg lærte at det virkelige mirakelet var at Guds kraft var større enn min tvil og at han kunne holde meg oppe gjennom alle vanskeligheter. Som Job kan jeg si: «Selv om han slår meg, vil jeg stole på ham». «Men han kjenner den veien jeg fulgte. Prøver han meg, kommer jeg ut som gull» (Job 13,15 NBK; 23,10).

«Gud gir oss lekser i tillit. Han vil lære oss hvor vi skulle se etter hjelp og styrke i nødens stund. Slik får vi praktisk kunnskap om hans guddommelige vilje, og det har vi stort behov for å erfare. Troen vokser seg sterk i store konflikter med tvil og frykt» (*Testimonies*, bind 4, side 116, 117). «I det kommende liv vil vi skjønne det uforklarlige som her har plaget og skuffet oss. Vi kommer til å se at det som tilsynelatende var

ubesvarte bønner og drømmer vi aldri fikk oppfylt, har vært blant våre største velsignelser» (*Helse og livsglede*, side 361 [MH 474]).

FORSLAG TIL OPPLEGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, takk for at du er den Far som er rik på barmhjertighet, vår Gud som gir all trøst! (2 Kor 1,3-7).
- Vi takker deg for at du helbreder vårt knuste hjerte og forbinder våre sår.
- Vi takker deg for at du lar oss legge våre byrder over på deg. Du vil bevare oss i sorgens stund, for du har kjent sorg.

Bekjenne og gjøre krav på seier over synd

- Vi ber at din hellige Ånd må påpeke de synder som måtte skille oss fra deg.
- Tilgi oss, Far, når vår tvil er større enn evnen til å stole på deg.
- Takk for tilgivelsen som du så rikelig tilbyr oss.

Bønn og forbønn

- Herre, vi ber om visdom og nåde til å godta våre skuffelser i vissheten om at du elsker oss og vil vende alt til det beste, selv om vi kanskje ikke forstår det nå.
- Vi ber om at vår tro må bli styrket i møtet med tvil og frykt.
- La våre familier åpenbare din kjærlighet i hjemmet og lokalsamfunnet. Vi ber deg skape harmoni i hjemmet, helbrede ødelagte forhold, beskytte de sårbare mot misbruk og åpenbare din helliggjørende kraft i tilsynelatende håpløse situasjoner.
- Måtte våre menighetsmedlemmer, pastorer og ledere over hele verden hente næring i Guds Ord hver dag. Måtte vi også søke deg daglig i bønn. Minn oss om at uten deg kan vi ingenting gjøre.
- Be Gud kalle sykepleiere og leger som kan plante nye menigheter blant de 1,978 folkegruppene i de 22 landene i West-Central Africa-divisjonen.
- Vi ber for de 49 millioner menneskene i de 19 byene med færrest adventister i Transeuropeisk divisjon.
- Vi ber for de syv menneskene på våre bønnlister. Gi dem å kjenne deg slik ditt ord sier det i Jer 24,7.

Takk

- Takk, Far, fordi Kristus går i forbønn for oss så vi har håp og fremtid.
- Takk for at du trøster oss i alle våre vanskeligheter slik at vi kan trøste andre.
- Takk, Gud, fordi din styrke fullendes i vår svakhet.

FORSLAG TIL SANGER

“I Know Whom I Have Believed” (SDA Hymnal #511); “Moment by Moment” (SDA Hymnal #507); “My Faith Looks Up to Thee” (SDA Hymnal #517); “It Is Well with My Soul” (SDA Hymnal #530)

LØFTER Å BE OVER

- «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile» (Matt 11,28).
- «Frykt ikke, for jeg er med deg, vær ikke redd, for jeg er din Gud! Jeg gjør deg sterk og hjelper deg og holder deg oppe med min rettferds høyre hånd» (Jes 41,10).
- «Kast din byrde på Herren, han vil sørge for deg! Han lar aldri den rettferdige vakle» (Sal 55,23).

En dypere erfaring

DAG 10 –SLIPP TORNENE

«Mine søsken, jeg tror ikke om meg selv at jeg har grepet det. Men én ting gjør jeg: Jeg glemmer det som ligger bak, og strekker meg etter det som er foran, 14 og jager fram mot målet, mot den seiersprisen som Gud fra det høye har kalt oss til i Kristus Jesus» (Fil 14 :13.14).

Min storebror og jeg ble forlatt av vår biologiske far. Han forlot vår mor da vi var bare små, så vi traff ham aldri. Vi visste bare at han var sjømann, høy og kjekk med ildrødt hår og fregner, og han hadde sørstatsaksent. Alle forsøk på å finne ham mislyktes, så vi ga opp. Jeg vokste opp og lurte på hvorfor han ikke ville ha oss. Det etterlot et arr i mitt unge hjerte.

Jeg var klumsete og snublet ofte for «ingenting» på lekeplassen. Jeg ble ertet av på skolen. Håret mitt var kortklippet om det bleke ansiktet mitt. Mine øyne hadde ikke den glade gløden som burde kjennetegne åtteåringer flest. Jeg ble ofte gjenstand for vitser og erting.

Jeg gikk ofte alene, så friminuttene var det jeg likte minst på skolen, men gymtimene var enda verre. Vi spilte kickball, en slags baseball med fotball, og jeg kunne ikke fordra det. Man skulle sparke en ball og løpe rundt stasjoner. Når barna stilte opp, valgte kapteinene lag. Jeg ble alltid valgt sist. Lagene inntok sine plasser, og jeg ble sendt til den mest avsides delen av banen siden jeg ikke var særlig god til dette spillet. Da begynte teamet mitt å rope: «Kom tilbake! Det er Timmys tur!» Timmy sparket alltid ballen veldig hardt. Jeg sto bare med korslagte armer. Plutselig hørte jeg ropene: «Dumme DeWeese! Ballen kommer til deg! Ta imot!» Jeg så opp og så ballen på vei rett mot meg. Jeg strakte ut hendene og grep den! De andre barna roste meg, fulle av undring: «Ja! Dumme DeWeese tok ballen!» En stakkert stund var jeg en helt og ble rost av klassekameratene, men det varte ikke. Alt var ved det normale igjen da det ble min tur til å sparke ballen og jeg knallet til den så laget mitt tapte kampen.

Usikkerhet og liten selvtillit preget meg i tenårene og voksenlivet. Hendelser i vår første barndom kan forme oss, men vi behøver ikke å la det bli med det. Jeg hadde all rett til å være bitter og sint. Jeg ble jo avvist av min far, var venneløs og lett å utnytte fordi jeg lengtet etter å bli akseptert. Jo mer jeg tenkte på det, desto mer ble det en realitet. Jeg samlet meg en bukett av torner. Men klynger man seg til fortiden, enda så bitter som den kan ha vært, blir det en for tung byrde å bære og kan til slutt gå ut over helsen. Vi blir slaver under våre følelser.

Jeg leste dette av Ellen White ganske nylig:

«Under vandringen fremover på livets vei er det mange som tenker på sine feiltrinn og skuffelser, og deres hjarter blir fylt med sorg og motløshet. En trossøster som hadde gitt seg over til slike tanker, og som var dypt fortvilt, skrev til meg under mitt opphold i Europa og ba meg om å sende henne noen oppmuntrende ord. Natten etter at jeg hadde lest hennes brev, drømte jeg at jeg var i en hage. En som så ut til å være hagens eier, førte meg omkring i gangene. Jeg plukket blomster og gledet meg over duften av dem, da denne søsteren som hadde gått ved siden av meg, ledet min oppmerksomhet på noen stygge nypetorn som sperret veien for henne. Der stod hun sørgmodig og bedrøvet. Hun fulgte ikke vår veileder og holdt seg heller ikke på stien, men gikk blant torner og kratt. «Akk,» sukket hun, er det ikke sørgelig at denne vakre hagen skal være ødelagt av torner!» Da sa lederen vår: «La tornene være, for de vil bare såre deg. Plukk rosene, liljene og nellikene!»

Har det ikke vært noen lyspunkter i din erfaring? ... Når du lar blikket gå tilbake og betrakter de forskjellige avsnitt i dine opplevelser, finner du da ikke enkelte behagelige iblant? Er det ikke så at Guds løfter, lik de duftende blomstene, vokser overalt langs din vei? Vil du ikke la deres skjønnhet og ynde fylle ditt hjerte med glede? ... Det er ikke klokt å samle på alle de ubehagelige minner om vårt tidligere liv, våre synder og skuffelser, for å tale om dem og sørge over dem helt til vi blir overveldet av motløshet. Den motløse blir fylt med mørke, han stenger lyset ute fra sitt eget sinn og kaster skygge på andres sti» (*Veien til Kristus*, side 139-141 [SC 116, 117]).

Jeg valgte å slippe taket i tornene og heller samle rosene. Da Kristus kom inn i mitt liv, så jeg hvem jeg var i ham! En gang var jeg en tynn, liten jente som trodde hun ikke gjøre noe riktig – men jeg ble Guds barn, en prinsesse hos kongenes konge (1 Pet 2,9). Jeg er ikke lenger farløs, for han ble min far (Sal 27,10; Joh 16,27). Jeg er ikke avvist og venneløs lenger, for min Far i himmelen kaller meg sin venn (Joh 15,15). Jeg vet at jeg er verdifull, for han ga sitt liv for meg (Joh 3,16). Det er grunn til å glede seg, det!

FORSLAG TIL OPPLEGG FOR BØNNESTUNDEN

Lovprisning

- Herre, vi takker deg for din forvandlende kraft!
- Vi priser deg for at du har kalt oss dine venner (Joh 15,15).
- Vi takker deg for at du har utvalgt oss til å være dine barn.

Bekjenne og gjøre krav på seier over synd

- Herre, vi gjør krav på din seier over synden i vårt liv.
- Tilgi oss for at vi har valgt å tenke på fortidens «tørner» og latt dem gjøre oss motløse. Takk for at hvis vi bekjenner våre synder, er du trofast og rettferdig og tilgir oss vår synd og renser oss (1 Joh 1,9).

Bønn og forbønn

- Herre, vi legger våre menighetsledere over hele verden frem for deg. Gi dem visdom når de tar viktige beslutninger og leder ditt folk.
- Vi ber om din nåde til å tilgi dem som har gjort oss urett. Herre, kom med helbredelse og gjenreisning til familier.
- Herre, måtte hver av oss være en venn for de vennløse og åpenbare Guds kjærlighet for dem som trenger det.
- Vi ber for våre barn. Gi dem kraft og mot til å stå opp for deg når de møter hindringer og press. Hjelp dem å ta kloke valg og stå for sannheten (Jes 44,3.4).
- Lær oss å følge Kristi uselviske eksempel ved å fylle de daglige behovene hos mennesker i vår nærhet. Utrust oss for tjeneste som legemisjonærer, lokale volontører og de nødstedtes venner.
- Herre, måtte en mektig vekkelse og enkel gudsfrykt feie inn over din kirke i de siste dager. Måtte vi stå for sannheten uansett hva.
- Herre, vis oss hvordan vi kan dele evangeliet med muslimske folkegrupper. Vi ber om at de må høre og ta imot ditt tilbud om nåde.
- Vi ber for de sannhetskornene som ble sådd i Japan under fjorårets Totale medlemsengasjement. Send arbeidere som kan arbeide og be for Japan.
- Vi ber for de sju navnene på listene våre. Vis hver enkelt av dem hvor høyt Jesus elsker dem.

Takk

- Herre, takk for løftet: «Og jeg er trygg på at han som begynte sin gode gjerning i dere, skal fullføre den – helt til Jesu Kristi dag» (Fil 1,6).
- Takk, Herre, for at du kan fylle oss med glede og fred.
- Takk for at du allerede arbeider i hjertet til dem vi ber for.

FORSLAG TIL SANGER

“A Child of the King” (SDA Hymnal #468); “Blessed Assurance” (SDA Hymnal #462); “There’s Sunshine in My Soul” (SDA Hymnal #470); “Wonderful Peace” (SDA Hymnal #466)

LØFTER TIL BØNNESTUNDEN

- «Om far og mor forlater meg, vil Herren ta imot meg» (Sal 27,10).
- «Hva skal vi så si til dette? Er Gud for oss, hvem er da mot oss?» (Rom 8,31).
- «Kan en kvinne glemme sitt diende barn, en omsorgsfull mor det barnet hun bar? Selv om de skulle glemme, skal ikke jeg glemme deg» (Jes 49,15).

EN DYPERE ERFARING

SABBAT FEIRING, 19. JANUAR

Forslag til opplegg for den andre sabbaten

Denne siste sabbaten burde være en tid med stor takk for alt det Gud har gjort for deg og din menighet i de ti dagene med bønn. Legg opp dagen så den blir en feiring av Guds godhet og kraft. Tenk over hvordan dere har opplevd Den hellige ånds utøsning de siste ti dagene. Denne sabbaten er en anledning til å glede seg over det han har gjort, gjør, og vil gjøre.

Hver menighet har egne behov, så samarbeid med de lokale lederne om en konkret plan for din menighet. Noen forslag til innslag i den andre sabbatsgudstjenesten:

TEMATEKST:

«Og dette er det evige liv, at de kjenner deg, den eneste sanne Gud, og ham du har sendt, Jesus Kristus» (Joh 17,3).

- **Vitnesbyrd:** Sett av god tid til vitnesbyrd om bønnesvar. De som har deltatt i de ti dagene med bønn, har nok mye å fortelle menigheten, men be dem fatte seg i korthet slik at alle kan slippe til. Andre kan også ha noe å fortelle. Det kan også være en fordel om noen vitnesbyrd er planlagt på forhånd.
- **Bønnestund:** Be hele menigheten være med og be sammen. Du kan lede menigheten gjennom en interaktiv bønn, sånn som det dere har brukt i løpet av uken. Dere kan be over en bestemt tekst sammen. Dette kan gjøres i smågrupper, eller alle kan be sammen. Et alternativ er å ha flere slags bønn gjennom hele gudstjenesten – be Skriften, i smågruppe, enkeltvis, fellesbønn, stille bønn og så videre.
- **Sang:** Dette er en dag til å glede seg over det Gud har gjort, og musikk er en fin måte å feire på. Hvis en bestemt sang er blitt temasang for gruppen, må dere passe på å synge den med hele menigheten.
- **Fremtidsplaner:** Hvis Gud har ledet dere til et spesielt oppsøkende arbeid eller tiltak gjennom Ti dager med bønn, bør dere orientere menighetsfamilien om planene og innby dem til å være med. (Noen forslag er tatt med i Lederveiledningen for de ti dagene i bønnen.)
- **Barn/Unge:** En barnefortelling om bønn ville nok passe riktig godt. Og hvis barn eller unge har vært med på de vanlige bønnemøtene, bør de få fremføre vitnesbyrd og/eller lede ut i en bønnestund.
- **Fleksibilitet:** Sørg for at opplegget er romslig slik at du kan følge Den hellige ånds ledelse i hele gudstjenesten.