

## Innledning

Velkommen til Ti dager med bønn 2022! Vi tror bønn er der vekkelser begynner. I tidligere år har Gud utført mange mirakler når vi sammen har søkt ham i bønn og faste. Den hellige ånd har gitt omvendelser, fornyet iver for evangelisering, nytt liv i menigheter og leget relasjoner. Her er noen få vitnesbyrd fra tidligere år:

De ti dagene med bønn ... forandret virkelig livet mitt. Det var en enorm U-sving for meg. (Ruth K.)

Vi ble så rørt av leksene. Folk utøste sitt hjerte til Gud. For første gang lærte vi hva det vil si å be i tråd med Guds løfter og gjøre krav på Jesu mest dyrebare gave – Den hellige ånd. (Moureen K.)

Før Ti dager med bønn var mange i menigheten syke. Men midt i bønneuken ble de helbredet! Dessuten overga syv stykker seg til Jesus Kristus og ble døpt! (Mugabe G.)

Har Guds stemme kalt deg til vekkelser? Bibelen er full av løfter til deg:

“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).

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

“Da skal hver den som påkaller Herrens navn, bli berget” (Joel 3,5).

“Hold dere nær til Gud, så skal han holde seg nær til dere” (Jak 4,8).

“Se, jeg står for døren og banker. Om noen hører min røst og åpner døren, vil jeg gå inn til ham og holde måltid, jeg med ham og han med meg” (Åp 3,20).

Hvor du enn befinner deg i livet akkurat nå, så er Gud nærmere enn du tror. Han vil øse ut sine velsignelser over familien din, din menighet, lokalsamfunnet og verden rundt deg!

### Bønnetemaet vårt: De tre englenes kall til bønn

I år innbyr vi deg til å søke vekkelser gjennom Den hellige ånds kraft under Ti dager med bønn. Be gjennom de tre englebudskapene, og måtte de skinne med ny relevans og gi deg og bønnegruppen din en dypere erfaring med Jesus.

Gud ønsker å gjøre utrolige ting i vårt liv og i våre menigheter i dag. Hans planer går langt ut over våre egne evner, og bare med en konstant forbindelse til ham i bønn kan vi utføre det han har forberedt. Han sier: «Rop på meg, så vil jeg svare deg og fortelle deg store, ufattelige ting som du ikke kjenner til» (Jer 33,3).

Bli med og be om vekkelser, en ny iver for vårt kall i endetiden og den lovte utgyttelsen av Den hellige ånd!

### Forslag til retningslinjer for bønnestunder

- Be korte bøønner – bare en setning eller to om ett emne. La andre slippe til. Du kan be så mange ganger du vil, akkurat som i en samtale.
- Frykt ikke stillheten, 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 verdifull bønnetid til å drøfte 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**

Det er vårt privilegium å gjøre krav på Guds løfter i våre bønner. Alle hans bud og råd er også løfter.

Han ville aldri ha bedt oss om noe som vi ikke kunne gjøre i hans kraft.

Når vi ber, er det lett å bli opptatt av egne behov, våre problemer, våre utfordringer – og syte og klage over vår situasjon. 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. Ta blikket bort fra deg selv og dine svakheter og se til Jesus. Ved å se ham blir vi forvandlet til hans bilde.

Ellen White kommer med denne oppmuntringen: "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 du for eksempel ber om fred, kan du kreve Joh 14,27 og si: "Herre, du har sagt i ditt ord til oss: '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 freden du lovet å gi oss."

Takk Herren for at han gir deg fred selv om du kanskje ikke føler det akkurat da.

### **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 for det nye året. Ellen White sier: "Nå og videre til tidens slutt bør Guds folk være mer alvorlige, mer våkne, ikke stole på sin egen visdom, men på visdom fra sin store leder. De bør sette av dager til faste og bønn. Full avholdenhet fra mat er kanskje ikke nødvendig, men de bør spise lite av den 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 å følge et veldig enkelt kosthold disse ti dagene. Hvis vi ønsker ha et klarere sinn så vi kan høre Guds stemme, og hvis vi ønsker å komme ham nærmere, må vi ikke la kostholdet stå i 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 av det onde, legge beslag på 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 og gjennom oss. 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 annen eller en konkret situasjon.

Bibelen lærer 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, at '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 besvare. 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 bønneren – '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" (Helse og livsglede, side 104-105 [MH 509]). 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 la det bli en vane å takke Gud på forhånd for det han vil gjøre, uansett hvordan han besvarer dine bønner.

## **Be for andre**

I løpet av disse ti dagene oppfordrer vi deg til å be jevnlig for dem Gud har satt i ditt liv. Velg fem til syv personer – det kan være slektninger, venner, kolleger, naboer eller bare bekjente. Sett av litt tid til å spørre Gud hvem han vil at du skal be for. Be ham også om å gi deg en byrde for disse menneskene.

Skriv navnene på et ark og oppbevar det på et godt synlig sted, som i Bibelen din. Du vil bli overrasket over hvordan Gud reagerer på dine bønner!

## **Ti dager med bønn, utfordring til oppsøkende arbeid**

Jesus kaller oss ikke bare til å be, men også til fylle de praktiske behovene folk rundt oss har. "For jeg var sulten, og dere gav meg mat. Jeg var tørst, og dere gav meg å 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 kom til meg" (Matt 25,35.36).

I Helse og livsglede leser vi: "Vi må leve et todelt liv – et liv med tanke og handling, av stille bønn og alvorlig arbeid" (side 512). Vi har mottatt så mye kjærlighet fra Frelseren, og vi har den forrett å dele denne kjærligheten med venner, naboer og fremmede i nød.

Spør Gud hvordan du og din menighet kan tjene andre etter Ti dager med bønn. Når du arbeider med å organisere aktiviteter for tjeneste, må du ikke la arrangementene holde deg fra å be. "Før personlig innsats for andre bør dere be mye alene, for det krever stor visdom å forstå hvordan sjeler kan bli frelst. Før du kommuniserer med mennesker, bør du kommunisere med Kristus. Ved nådens trone kan du skaffe deg en forberedelse til å tjene folket" (Prayer, side 313).

I nettressursene til Ti dager med bønn finner du et dokument med dusinvis av ideer for oppsøkende virksomhet. Jesus inviterer deg til å være hans hender og føtter til en verden i nød!

Hovedforfatter for de daglige bønneveiledningene: Dr. Mark A. Finley  
Alle skriftstedene er fra 2011-oversettelsen

Dere finner flere ressurser om emnet de tre englebudskapene på [www.threeangels.info](http://www.threeangels.info).