

Lederveiledning Ti dager i bønn 2024

Innholdsfortegnelsen er klikkbar.

Innhold

Lederveiledning Ti dager i bønn 2024	1
Lederveiledning: Troens prioriteringer – kristne dyder i en urolig tid	2
Generelle punkter for Ti dager i bønn.....	2
Tips om bønnefellesskapet.....	3
Innledning.....	5
Bønnetemaet vårt: Troens prioriteringer – kristne dyder i en urolig tid	5
Om forfatteren	7
Natt i bønn.....	8
Utfordring til oppsøkende arbeid for Ti dager i bønn	9
Løfter til bønnestunden.....	11
Feiring på sabbaten	15
Verdensmenighetens bønneønsker	16
DAG 1 — LESS IS MORE.....	19
DAG 2 — FARENE VED Å VÆRE TRAVELT OPPTATT FOR GUD.....	21
DAG 3 — VELSIGNELSENE VED Å VENTE	23
DAG 4 — FRIHETEN VED ET FOKUSERT OG FORENKLET LIV	25
DAG 5 — FOKUS PÅ DET SOM BETYR MEST NÅR VI BER.....	27
DAG 6 — STÅ-PÅ-VILJE, LIDENSKAP OG UTHOLDENHET	29
DAG 7 — VERDIEN AV GODHET MOT ANDRE	31
DAG 8 — TAKKNEMLIGHET.....	33
DAG 9 — SABBATENS VELSIGNELSE	35
DAG 10 — BLI RIKE PÅ DET SOM BETYR NOE – BLI MER ANALOG.....	37
DAG 11 — FORSLAG TIL LESESTOFF — VELSIGNELSEN VED EN DIGITAL SABBATS-DETOX	39

A

Lederveiledning: Troens prioriteringer – kristne dyder i en urolig tid

Velkommen til Ti dager i bønn 2024! Vi tror vekkelse begynner med bønn. 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.

Har Guds stemme kalt deg til vekkelse? 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 ønsker å øse ut sine velsignelser over familien din, menigheten din, lokalsamfunnet og din verden. Bli med oss nå i kallet hans om å komme tilbake til alteret!

Generelle punkter for Ti dager i bønn

Daglige bønneveiledninger

Vi har laget en bønneveiledning for hver av de ti dagene. Hver veiledning inneholder et skriftsted, andaktslesning, bibeltekster å be gjennom, forslag til bønn og sanger. Vi anbefaler at dere kopierer temaarkene så alle deltakerne kan ha et og følge med under bønnestunden.

Menigheter verden over samles i bønn om hver dags tema. Bli med dem og be gjennom versene og bønneønsker, men føl ikke at du må skynde deg gjennom hele listen med bønneemner. Det kan være lurt å dele opp i små grupper og la hver gruppe be for en del av bønneønskene deres.

Vi har også med et dokument som heter Verdensmenighetens bønneønsker. Det er viktig å be for verdensmenigheten, men det kan være lurt å bruke ekstra tid på å be for lokale behov hvis det er besøkende fra lokalmiljøet i gruppen. Be om hvordan dere best kan ta imot gjester og få dem til å føle seg som en del av gruppen.

Forslag til tid for hvert bønnemøte

La bønnestunden være enkel slik at gruppen kan ha fokus på bønn. Det kan variere hvor mye tid dere vil bruke på hver del. Denne veiledningen er bare et forslag:

Velkomst og innledning: 2–5 minutter

Lese andakt (i daglig bønneveiledning): 5 minutter

Be gjennom versene i “Be Guds ord” (i den daglige bønneveiledningen): 10–15 minutter

Be om emnene i “Flere bønneforslag” (i den daglige bønneveiledningen): 20–30 minutter

Svar i sang og lovprisning: 5–10 minutter

Be for andre

Be alle om å be jevnlig for fem til syv personer som Gud har latt bli en del av deres liv. Det kan være slektninger, venner, kolleger, naboer eller andre bekjente. Oppfordre dem til å be Den hellige ånd om veiledning i valg av navn og i å nå ut til disse menneskene i løpet av de ti dagene. Det kan være lurt å dele ut noen kort eller papirlapper der man kan skrive navnene på dem man vil be for.

Sabbatgudstjenester under Ti dager i bønn

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

Den siste sabbaten bør det legges til rette for å 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. Du finner mer informasjon på arket om sabbatsfeiring.

Oppfølging etter Ti dager i bønn

Be Gud vise dere hvordan han vil bønnegruppen/menigheten skal videreføre det han har begynt under Ti dager i bønn. Kanskje vil dere holde et ukentlig bønnemøte. Eller kanskje vil Gud at dere skal starte en ny tjeneste i menigheten eller en besøktjeneste i nærmiljøet. Vær mottakelige og følg dit Gud leder. Dere kommer uten tvil til å bli forundret når dere vandrer med ham. Dokumentet Utfordring til misjon er fullt av ideer til tjeneste.

Vitnesbyrd

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

Tips om bønnefelleskapet

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

Be gruppen om å gjøre krav på Guds løfter når de ber. Det er så lett å fokusere på problemene våre. Men når vi gjør krav på Guds løfter, styrkes troen og vi blir minnet på at ingenting er umulig for Gud. Løftene hjelper oss å løfte blikket fra svakhetene og problemene våre og rette det mot Jesus. Bibelen lover oss hjelp med enhver svakhet og kamp, og disse løftene kan vi gjøre krav på. Be folk om å finne frem til flere løfter og skrive dem ned slik at de kan gjøre krav på dem fremover.

Faste

Be dem som deltar i Ti dager i 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 følger et enkelt kosthold, blir sinnet mer mottakelig for Den hellige ånds stemme.

Den hellige ånd

Sørg for å be Den hellige ånd om å vise deg hva du skal be om og hvordan du skal be, vedrørende 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). Det er en glede for Gud å svare på slike bønner. Når vi med alvor og intensitet hvisker frem en bønn i Kristi navn, ligger det i selve denne intensiteten et faktisk pant på at Gud står klar til å svare på bønner – “uendelig mye mer enn alt det vi ber om og forstår.” (Ef 3,20). (Ord som lever (2006), side 97, [COL 147]).

Før dagbok

Å føre bønnjournal under Ti dager i bønn kan hjelpe deltakerne å ta dagens bønntema inn over seg, komme med konkrete løfter til Gud og notere seg hans velsignelser. Det å skrive ned bønnene våre og ha oversikt over Guds svar er en god kilde til oppmuntring!

Hvis du vil, kan du sette av tid under bønnemøtet så folk kan journalføre sine svar til Gud i sine egne bønnejournaler. Eller dere kan føre en gruppejournal med bønneemner og bønnesvar – enten i en notatbok, på en stor plakat, eller på nettet. Det er spennende, og det styrker troen når man ser tilbake og merker seg Guds bønnesvar!

Ærbødighet

Sett et eksempel på en ærbødig holdning. Vi er i tronsalen hos 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 om å 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 dine til noen få setninger. Man kan be mer enn én gang. Korte setningsbønner holder interessen oppe gjennom bønnestunden og åpner for Den hellige ånds veiledning. Du behøver ikke å begynne og avslutte hver setningsbønn med ord 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 til slutt på 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 selv be sine bønneønsker og la andre stemme i dem og be for disse bønneønskene. Hvorfor? Det sparer tid! Samtale om bønneønsker sluker brorparten 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, jo 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 lønnkammeret kom kraften som rystet verden under den store reformasjonen. Der, med hellig ro, satte Herrens tjenere føttene på Guds faste løfter” (Alfa og Omega, bind 8, side 38 [GC 210]). Når en leder ber, arbeider Gud med hjertene!

B

Innledning

Velkommen til Ti dager i bønn 2024! Vi tror vekkelser begynner med bønn. 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 året som har gått:

“Jeg har aldri følt Guds ånd på denne måten før.” (Frank B.)

“Gud reddet familien min gjennom Ti dager i bønn.” (Adebayo O.)

“I løpet av Ti dager i bønn ba jeg for den ikke-troende familien min. På dag 9 ble det 20-år-gamle barnebarnet mitt med, og for første gang i livet hennes begynte hun å stille meg åndelige spørsmål. Det var litt av et bønnesvar!” (Fran J.)

“Vi ba for faren min, som hadde forlatt både troen og oss som familie, om at han måtte finne frelse. Da Ti dager i bønn var omme, kom ham hjem for første gang på mange år. Han ba om tilgivelse, søkte forsoning og ønsket å rette opp i sitt forhold til Gud.” (G.M.)

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: Troens prioriteringer – kristne dyder i en urolig tid

Opplever du noen ganger at du blir så revet med i livets travle oppgaver at det er liten tid igjen til bønn og ettertenksomme stunder? Hvis du lengter etter et mer meningsfylt og givende åndelig liv, vil Ti dager i bønn og refleksjon utvilsomt gi deg mye.

I løpet av de neste ti dagene vil du få en unik anledning til å gi slipp på alt som dominerer tankevirksomheten og hverdagen din, men som ikke bringer deg sann tilfredsstillelse. I stedet, skal vi bruke tid og rette fokus mot det som virkelig betyr noe for Gud. Dette er en anledning til å leve livet med litt mindre, slik at du blir i stand til å oppleve det som faktisk betyr noe.

I løpet av denne reisen vil du oppdage praktisk innsikt som vil gi deg sterkere tillit til Gud og en mer rikholdig opplevelse av sabbaten. Fokus på en stadig dypere takknemlighet blir også en viktig del av oppdagelsesreisen vår. Du vil dessuten motta pågangsmotet, kraften og utholdenheten du trenger for å lykkes i dette.

La oss åpne våre hjerter og sinn mot Gud og invitere Hans ånd inn i våre liv under disse ti dagene. Vi ber om at vi, gjennom denne prosessen, må bli forandret og fornyet, idet vi blir til mektige vitner for Guds livsforvandlende kjærlighet.

La oss be sammen om at vi opplever vekkelser og gjenoppliving rundt vårt personlige alter og familiens tilbedelsesalter, så Den hellige ånd kan reformere og styrke oss så vi kan spre Guds budskap om håp til verden!

- Dr. Frank Hasel (forfatteren til årets materiell).

Forslag til retningslinjer for bønnestunder

- Be korte bønner – 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.
- Ikke vær redd for om det blir stille iblant. Stillhet gir alle tid til å lytte til Den hellige ånd.

- Det er også en stor velsignelse å synge felles 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 gjennom bønnene våre. 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 rett blikket mot 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 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” (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 i 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 i 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 i 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!

Om forfatteren

Frank M. Hasel, Ph.d., er teolog og forfatter og er for tiden assisterende avdelingsleder ved *Biblical Research Institute* (BRI) ved hovedkontoret til Syvendedags Adventistkirkens verdensforbund i Silver Spring, Maryland, USA. I den nylig utgitte boken hans, *Love Is! a Journey of Grief, Grace, and Gratitude* (Cascade, 2024), er han åpen omkring sin personlige opplevelse da han mistet sin kjære kone til kreft, og gir verdifulle innsikter omkring sorgprosessen og hva det vil si å oppleve stort savn i livet.

Opprinnelig født i Tyskland, tjente han som ordinert pastor, bibellærer, og dekanus ved teologisk fakultet i Europa før han da flyttet til Statene. Frank finner glede i sitt forhold til Jesus, han stortrives med stimulerende samtaler, han setter stor pris på ekte godhet, finner trøst i turer ut i naturen, og koser seg gjerne en gang iblant med en vegansk iskrem.

Frank har sterk tro på at Bibelens lærdommer inneholder nøkkelen til personlig vekst hos mennesket, noe som beriker hvert eneste aspekt av livet. Ønsker du å holde kontakt med ham, kan du følge hans reise på Instagram (@frank.m.hasel) og Facebook (<https://www.facebook.com/Frank.M.Hasel>), eller besøk hjemmesiden hans, www.frankmhasel.com.

Materialet i Ti dager i bønn er utgitt av pastoravdelingen ved Syvendedags Adventistkirkens verdensforbund, Generalkonferensen. Samtlige bibelvers er hentet fra Bibelselskapets oversettelse fra 2011.

C

Natt i bønn

Vil dere be en hel natt som en del av Ti dager i bønn? Dere kan for eksempel begynne klokken 18.00 og avslutt klokken 06.00 Velg en tidsplan som passer gruppen din.

Hvorfor be gjennom natten?

Det er ingenting "hellig" ved å holde seg våken og be hele natten. Men natten kan være den eneste tiden da folk ikke er opptatt med andre ting. Målet ditt bør ikke være å holde deg våken hele natten, men å be så lenge som nødvendig og til du har bedt for alt det 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 fornemmer du atmosfæren. Legg merke til når dere trenger en pause og når dere bør gå over til neste del av bønnestunden.

Dere kan også sette av tid til lesing av skriftsteder i bønnestunden. Dere kan gjøre alt som er forslått eller bare noe av det, alt etter hva som er best for gruppen. Stokk gjerne om på rekkefølgen.

Mulig format for bønnestunden

Begynn med lovprisning. 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 bekjenne private synder privat og 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 for behovene til mennesker som er på bønnemøtet. Mange har det vondt eller har behov for bønn, eller de kjenner andre som har et stort behov for bønn. Sitt i en ring, sett en stol i midten og be dem som har et spesielt bønneønske om å komme frem og fortelle om det. Samle dere om personen og la to-tre be om personens spesifikke behov og gjøre krav på Guds løfter.

Del gruppen i to. La kvinnene be i et rom (med en kvinne som leder) og mennene i et annet rom (med en mannlig leder). Mange personlige behov verken kan eller bør deles med alle. Det er lettere å åpne seg for andre av samme kjønn.

Når alle er samlet igjen, **kan dere be om behov i samfunnet og menigheten.** Sett også av tid til verdensmenigheten

Bønneønsker (på et eget ark i materialet for Ti dager i bønn). Føl ikke at dere må rase gjennom hele listen. Det kan være lurt å dele opp i små grupper og la hver gruppe be for en del av listen.

Be for de fem til syv personene du har bedt for i disse ti dagene.

Velg et avsnitt fra Bibelen og be over det.

Avslutt bønnestunden med lovprisning og takk til Gud.

D

Utfordring til oppsøkende arbeid for Ti dager i bønn

Jesus kaller oss ikke bare til å be, men også til å tjene de åndelige og fysiske behovene hos dem rundt oss. "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. 36 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 i bønn. Når du arbeider med å organisere tjenesteaktivitetene, bør du ikke la aktivitetene hindre deg i 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).

Her er noen måter å hjelpe andre på. Velg det som passer lokalt, og føy gjerne til dine egne ideer.

- Lag et måltid til en som har vært syk.
- Inviter en nabo/kollega til en sosial sammenkomst.
- Gi mat til en hjemløs.
- Gi bort klær du kunne tenke deg å få.
- Adopter et eldre menneske. Besøk personen regelmessig og hjelp med husarbeid, innkjøp, matlaging eller hagearbeid.
- Bak brød og la også naboen få et brød.
- Hjelp med prosjekter i nabolaget.
- Tilby deg å være hos en syk eller funksjonshemmet person slik at omsorgspersonen deres kan gå et ærend.
- Delta i prosjekter i nabolaget.
- Bli kjent med en ny nabo ved å gi dem et måltid. La dem føle seg velkommen i nabolaget.
- Kjøp inn dagligvarer og gi dem til en fattig familie.
- Gi bort dine gamle briller.
- Tilby noen et bibelstudium.
- Besøk folk på sykehjem.
- Gi "matpenger" til en student.
- Samle inn klær til de nødstedte. Du kan starte et klesskap i menigheten der dere deler med dem som lider nød.
- Gi bort din gamle bærbare datamaskin eller annen elektronikk.
- Gi bort en brukt bil.
- Organiser en "helseutstilling".
- Send et kort til en som er nedfor.
- Organiser en møteserie.
- Ring til naboene 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 et kokekurs.
- Del ut gavebøker om bibelske emner.
- Gå med mat til noen som har mistet en de er glad i.
- Besøk noen på sykehuset for å oppmuntre dem eller hjelpe dem med noe.
- Les for en eldre person.
- Besøk et barnehjem og tilby personalet din hjelp.
- Start en sy-/strikke-/heklegruppe for å lage klær å gi bort.
- Les Bibelen høyt for noen som ikke kan se eller lese.
- Arranger en ungdomskveld hjemme hos deg.
- Hjelp til på et sted for mishandlede personer.

- Doner noen bøker til et barnehjem.
- Ta med barn fra menigheten din og besøke et aldershjem. Lag et program for dem.
- Planlegg og gjennomfør en morsom dag for barn med spesielle behov og familiene deres.
- Hold en oppryddingsdag i nærmiljøet.
- Start en klubb for sunn livsstil i menigheten din. Inviter venner og naboer.
- Spør noen om de vil se en DVD med et åndelig budskap sammen med deg. Mens dere ser den sammen, ber du om at Den hellige ånd vil tale til personens hjerte.
- Lag ditt eget prosjekt.

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

E

Løfter til bønnestunden

Alle skriftstedene er fra 2011-oversettelsen.

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 barna deres gode gaver, hvor mye mer skal ikke da Far i himmelen gi Den hellige ånd til dem som ber ham!” (Luk 11,13).

“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 rettferdighet 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).

“Ikke ved makt og ikke ved kraft, men ved min Ånd, sier Herren over hærskaene” (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).

“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.

Dersom dere ber meg om noe i mitt navn, vil jeg gjøre det.” (Joh 14,13.14).

“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. Hittil har dere ikke bedt om noe i mitt navn. Be, og dere skal få, så gleden deres kan være fullkommen.” (Joh 16,23.24).

“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).

Løfter om Guds kraft

“Er det noe som er umulig for Herren?” (1 Mos 18,14).

“Herren skal stride for dere, og dere skal være stille” (2 Mos 14,14).

“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).

“For mennesker er det umulig, men ikke for Gud. Alt er mulig for Gud.” (Mark 10,27).

“Hva skal vi så si til dette? Er Gud for oss, hvem er da mot oss? Han som ikke sparte sin egen Sønn, men ga ham for oss alle, kan han gjøre noe annet enn å gi oss alt sammen med ham?” (Rom 8,31.32).

“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 trette og ikke sliten, ingen kan utforske hans forstand. Han gir den trette kraft, og den som ikke har krefter, gir han stor styrke. Gutter blir trette 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 trette.” (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. Herrens herlighet skal åpenbare seg, alle mennesker skal sammen se det. For Herrens munn har talt.” (Jes 40,4.5).

“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! Tenk på ham hvor du enn ferdes, så gjør han stiene dine jevne.” (Ordsp 3,5.6).

“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. Herren skal alltid lede deg og mette din sjel i det tørre landet. Han skal styrke kroppen din så du blir som en vannrik hage, en kilde der vannet aldri svikter.” (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 kjøtt hjerte i stedet.” (Esek 36,26).

“Og jeg er trygg på at han som begynte sin gode gjerning i dere, skal fullføre den – elt til Jesu Kristi dag” (Fil 1,6).

“Ja, alt vi trenger for å leve i gudsfrykt, har hans guddommelige makt gitt oss i gave ved at vi kjenner ham som kalte oss ved sin egen herlighet og makt. Slik har vi fått de største og mest dyrebare løfter. Ved dem skulle dere få del i guddommelig natur når dere har sluppet unna forfallet, som kommer fra lystene i verden.” (2 Pet 1,3.4).

“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. Trofast er han som kaller dere til dette. Han skal også fullføre det.” (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).

“Du tok bort ditt folks skyld, dekket over all deres synd” (Sal 85,3).

“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 forløsningen ved hans blod, syndenes forlatelse, etter hans nådes rikdom” (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

“Han sa: Hvis du fullt og helt adlyder Herren din Guds røst og gjør det som er rett i hans øyne, lytter 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 helbreder deg.” (2 Mos 15,26).

“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! Det blir til helse for kroppen, en styrkedrikk for marg og bein.” (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. Sannelig, 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” (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. Da skal troens bønn redde den syke, og Herren skal reise ham opp. Har han gjort synder, skal han få dem tilgitt.” (Jak 5,14.15).

Løfter om kraft til å gjøre Guds vilje

“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 fra 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 forsonet 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 1,7).

“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.” (1 Pet 3,15).

F

Feiring på sabbaten

Planlegg den siste sabbaten av Ti dager i bønn så dere feirer Guds godhet og store kraft den sabbaten. Fortell hvordan dere har opplevd Guds kraft gjennom bønn og det gode budskap i det evige evangelium i løpet av de ti siste dagene. Gled dere over det Gud har gjort, gjør, og vil gjøre. Hver menighet har sine egne behov, så samarbeid med de lokale lederne om en konkret plan for menigheten. Her er noen ting dere eventuelt kan ta med i den siste sabbatsgudstjenesten.

Tema:

Troens prioriteringer – kristne dyder i en urolig tid

Dagens vers:

“Han har kunngjort for deg, menneske, hva godt er. Og hva krever Herren av deg? Bare at du gjør rett, viser trofast kjærlighet og vandrer ydmykt med din Gud.” (Mik 6,8).

Mulige salmer:

Vi er i deg, grener på vintreet 330; Let the weak say I am strong 648; In moments like these 656; Som en hjort lengter etter vann 396; Kom nær til meg 189; Nærmere Herre 429

Prekenideer:

La en pastor, forstander eller bønneleder holde en kort tale om et utvalg av de kristne dydene som står i fokus i årets Ti Dager i bønn.

[ELLER]

La deltakere i Ti dager i bønn veksle på å gi 1 eller 2 minutter lange sammendrag av hver av de 10 daglige bønneveiledningene. Oppgi tittel, hovedverset og en viktig tanke. (Planlegg på forhånd så sammendragene ikke tar mer enn 1-2 minutter. For de fleste er ett minutt 125-150 talte ord.)

[ELLER]

Be tre personer i forskjellige aldersgrupper om å gi korte presentasjoner (5-10 minutter) om hvordan de lever et målrettet og meningsfullt kristent liv i hverdagen. Avslutt med en oppfordring om at alle skal gjøre sin kristne vandring mer Kristus-sentrert, bibelsk, og meningsfull, grunnfestet i verdiene og dydene som vi finner i lesningene til Ti dager i bønn.

Andre programforslag:

Medlemmers vitnesbyrd om besvart bønn, bønnestund i smågrupper, kunngjøring om fremtidig bønne- eller tjenesteaktiviteter, barnefortelling, spesielt musikkutvalg, osv.

G

Verdensmenighetens bønneønsker

- Herre, vil du la en mektig vekkelse preget av dyptgripende gudsfrykt feie gjennom din menighet i den siste tid. Måtte vi stå for sannheten, uansett hva som skjer. La vekkelsen starte med meg.
- Herre, vis oss hvordan vi kan være gjennomført i vår daglige andakt, både alene og sammen med familien.
- Herre, vil du gjøre oss klar over alle forstyrrelser i livet vårt – alt det som hindrer oss i å ha hele vårt fokus rettet mot deg. Vil du gi oss et udelt hjerte i vår tilbedelse av deg.
- Herre, vil du hjelpe oss til å la deg vekke oss opp hver morgen, uansett hvor tidlig det måtte være, slik at vi kan gjennomføre en givende og rolig andaktsstund med ditt ord og bønn.
- Vi ber deg hjelpe oss til å komme til deg akkurat slik vi er, med alle våre emosjoner, skavanker, synder og behov, og tillate deg å elske oss, forandre oss og gjenskape oss til å bli personen du ønsker at vi skal være.
- Herre, lær oss å be om daglig dåp i Din ånd.
- Vi ber om at senregnet i Den hellige ånd skal styrke oss i våre vitnesbyrd for deg og sette oss i stand til å gjennomføre det arbeidet du har bedt oss gjøre før du kommer igjen.
- Vil du vise oss hvordan vi best kan elske familiene våre og danne disipler til ditt rike, idet vi tar første skritt overfor våre barn og våre nærmeste.
- Vi ber om visdommen vi trenger når vi skal søke i, forstå, og følge Guds ord. Lær oss hvordan vi best kan spre dine sannhets ord med andre.
- Herre, vil du fornye vår takknemlighet for veiledningen vi finner i skriftene til Ellen G. White.
- Vi ber om religionsfrihet og samvittighetsfrihet for hele verden. Herre, vil du åpne stengte dører mot forkynnelsen av ditt ord i lukkede territorier.
- Herre, måtte din menighet ta imot kallet om å spre de tre englers budskap til alle nasjoner og folkeslag. Vis oss hvordan vi kan grunnfeste denne læren i Kristi kjærlighet og rettferd.
- Herre, hjelp oss til å være gode eksempler overfor våre ungdommer og unge voksne på hva det vil si å leve ut de tre englers budskap.
- Herre, vi ber om at adventister i hele verden skal si “Herre, send meg” og påta seg kallet om å tjene deg og forkynne de gode nyhetene om frelsen.
- Vi ber for de som jobber innen helsebransjen, vitenskapsfolk, politiske ledere, og ledere innen offentlig helsestell om at de skal få visdommen de trenger til de mange avgjørelsene de må ta.
- Vi ber om at adventister verden rundt skal tilby praktisk hjelp og oppmuntring til de som lider. Gi oss mot, kreativitet og en uselvisk ånd når våre naboer trenger oss som mest.
- Vi ber for de som har økonomiske utfordringer etter å ha blitt arbeidsløse i forbindelse med endringer i verdensøkonomien.
- Herre, vil du vise menighetsmedlemmene hvordan de best kan hjelpe de som sliter med mental helse eller ensomhet.
- Vi ber for pastorer og menigheter at de skal vite hvordan de kan sørge for at menighetsmedlemmene fortsetter å be aktivt med hverandre. Herre, vil du trekke menigheten din sammen i gudstjeneste og tjeneste for andre.
- Vi ber om en åndelig vekkelse blant unge mennesker i Syvendedags Adventistkirken og de som gjennomfører utdanning ved diverse universiteter og høyskoler verden rundt. Måtte de bli glødende ambassadører for Kristus.
- Vi ber for de 69 prosentene av verdens befolkning som ikke har mottatt en nøytral eller upartisk presentasjon av Jesus.
- Vi ber for de 62 millionene menneskene som lever i de 28 byene i den tidligere Sovjetunionen (Den euroasiatiske divisjon), som i aller minste grad er blitt nådd med budskapet om Jesus.
- Vi ber om at Gud skal løfte opp modige misjonærer som er villige til å arbeide blant de 746 folkegruppene i de 20 landene i Midtøsten.
- Herre, vi ber om at du skal vekke moderne Valdenser-studenter som er villige til å tjene deg i krevende områder.
- Vi ber for menighetsmedlemmer som står overfor forfølgelse og fengsling på grunn av sin tro.

- Vi ber for de 202 millioner menneskene i de 41 minst nådde byene i Den sørasiatiske divisjon, om at de skal få kjenne Jesus.
- Vi ber for sabbatskoleavdelingen og vitnetjenesten i hver lokalmenighet idet de søker Guds plan og jobber med å nå ut til lokalsamfunnet med omsorgsfull tjeneste, bibelstudium og personlig vitnesbyrd.
- Vi ber for ADRA (Adventist Development and Relief Agency) i de praktiske behovene de står overfor, verden rundt.
- Vi ber for de 16 millioner menneskene som bor i de 6 minst nådde byene i Den sørlige Stillehavsddivisjon.
- Vi ber om at Den hellige ånd skal hjelpe oss til å vite hvordan vi kan nå de 406 millioner menneskene i de 105 minst nådde byene i Den nordasiatiske Stillehavsddivisjon.
- Herre, vil du velsigne vitnetjenesten som utføres av pastorer og medlemmer overfor de som sitter i fengsel.
- Herre, vi ber for sabbatskolelærerne våre. La dem vite hvor viktig innsatsen deres er for vårt arbeid overfor barna.
- Herre, vi ber om din ledelse ved de mange sentrene (*Centres of Influence*) som er opprettet i lokalmiljøene, som tilbyr helserelaterte og familieorienterte programmer, og speiderarbeid, verden rundt.
- Herre, vis oss hvordan vi kan sende enda mer sannhetsfylt litteratur (både på papir og elektronisk) ut i samfunnet rundt oss. Vi ber om at menneskene skal lese det som står og at Den hellige ånd skal overbevise dem om sannheten i Bibelen.
- Herre, vi ber om din beskyttelse over misjonærer som arbeider på farefylte steder.
- Vil du vekke kolportører, frivillige studenter, forfattere, spesialister innen media, og økonomiske krefter til innsats for å spre budskapet om håp og liv.
- Vi ber for våre menighetsskoler, studenter og lærere verden rundt. Måtte disse skolene trofast lære Bibelens sannhet og lede unge mennesker frem til misjon, tjeneste og et frelsende forhold til Kristus.
- Herre, vil du gi oss visdommen vi trenger for å nå ut til sekulære kulturer som ikke har noen interesse for religion. Måtte din hellige ånd bryte ned murene som omgir sekulære hjerter.
- Vil du velsigne oss idet vi strekker oss ut mot mennesker som lever i slaveri under åndetilbedelse, avgudsdyrkelse og animistiske religioner. Hjelp oss til å forstå verdensbildet og paradigmet deres og å kunne føre dem frem til en personlig frelser.
- Herre, vil du inspirere syvendedags-adventister verden rundt til å be som aldri før. Lær oss å gjøre krav på løftene dine og til å forvente at du flytter fjell når vi ber.
- Vi ber for de 541 folkegruppene fordelt på de 18 landene i Den sørafrikanske-Indiske havs divisjon. Vil du føre dem frem til bibelsk sannhet.
- Vis oss hvordan vi skal møte de praktiske og åndelige behovene til flyktninger. Måtte vår menighet bli kjent for vår omsorg og kjærlighet overfor alle mennesker, uansett hvem de er eller hvilket land de kommer fra.
- Vi ber deg om å vekke urbane misjonærer som kan plante menigheter til de 806 folkegruppene som lever i de 20 landene i Den mellom-europeiske divisjon.
- Vil du vekke opp en armé av arbeidere som kan etablere menigheter til de 948 folkegruppene som lever i de 38 landene i Den mellomamerikanske divisjon.
- Lær oss å forkynne trospunktene våre med klarhet, kreativitet og bibelsk troverdighet. Måtte Jesu kjærlighet stå som selve kjernen i alt det vi tror på.
- Herre, vil du forberede unge mennesker på å etablere menigheter blant de 789 folkegruppene fordelt på de 9 landene i Den nordamerikanske divisjon.
- Vi ber deg om å forberede frivillige til å drive vitnetjeneste overfor de 70 folkegruppene som bor i Israelfeltet.
- Vi ber deg om å løfte opp medisinske misjonærer som kan etablere menigheter blant de 830 folkegruppene som bor i de 11 landene i Den østsentralafrikanske divisjon.
- Vi ber deg om å løfte frem bønnehelter som kan be for de 2.568 folkegruppene i de fire landene i Den sørasiatiske divisjon.

- Hjelp familiene våre til å vise din kjærlighet hjemme og i lokalsamfunnet. Vi ber deg om å bringe harmoni inn i våre hjem, helbrede ødelagte forhold, beskytte de sårbare for misbruk og vise din helliggjørende kraft i situasjoner som virker helt håpløse.
- Vi ber deg om å reise opp sykepleiere og leger som kan plante nye menigheter blant de 1.978 folkegruppene i de 22 landene i Den vestsentralafrikanske divisjon.
- Vi ber for de 49 millioner menneskene som lever i de 19 minst nådde byene i Den transeuropeiske divisjon.
- Vi ber for våre barn. Vil du gi dem styrken de trenger til å stå oppreist og modige for deg når de står overfor hindringer og press. Hjelp dem til å ta gode valg og stå for sannheten.
- Lær oss å følge Kristi uselviske eksempel ved at vi møter de daglige behovene til de som står oss nærmest. Sett oss i stand til å tjene som medisinske misjonærer, frivillige i lokalsamfunnet og venner for de som er i nød.

H

DAG 1 — LESS IS MORE

“Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som ukloke mennesker, men som kloke, så dere bruker den dyrebare tiden godt, for dagene er onde” (Ef 5,15.16).

Betyr mer virkelig mer?

Livene våre er smekkkfulle av alt det vi ønsker å forfølge og oppnå. I et samfunn som drives av materialisme og markedsføring, er det lett å la seg lure til å tro at jo mer vi har, desto lykkeligere blir vi. På grunn av all den fristende reklamen rundt oss, ønsker vi å eie det alt sammen. Det hender til og med at vi utvider denne tenkemåten til å omfatte vår innsats for Gud. Vi ønsker å tjene Gud, men samtidig ønsker vi ikke å gå glipp av noe annet som måtte dukke opp i livet vårt. Dermed forsøker vi desperat å sammenføre vårt ønske om å tjene Gud med det konstante jaget etter flere og flere eiendeler. Dermed ender vi opp i en virvelvind av aktivitet. I et vilt tempo, lurer vi oss selv til å tro at vi kan følge Gud uten å gi slipp på alt annet som krever vår oppmerksomhet. Når vi anvender denne falske tenkemåten på vår vandring med Gud, bedrar vi oss selv.

Villig til å gi slipp

Vi kan jo ikke få alt – det er ikke mulig å omfavne verden og alle fristelsene og nytelsen den har å tilby, i tillegg til Guds velsignelser. Å tro at det er mulig, er en farlig feil å begå. Denne forbruksmentaliteten smitter fort over på den generelle tenkemåten vår og fører til katastrofale følger for vårt åndelige liv. Det er ikke mulig å få Gud i tillegg til alt det andre, som en slags pynt på toppen av kaken, uten at vi målrettet skaper rom til ham i den travle og hektiske hverdagen vår. Først må vi være villige til å leve med *mindre* for å få mulighet til å oppleve velsignelser som betyr *mer*. Vi må gi slipp på det som trekker oppmerksomheten bort fra Guds nærvær og som utmagrer vår fysiske, mentale og åndelige energi. Når vi forsøker å sjonglere tettpakkede timeplaner i stadig høyere tempo, samtidig som oppgavelistene våre blir lengre og lengre, opplever vi fort at vi blir fysisk utslitt og åndelig utarmet.

Lev med mindre

Er tidsklemma med på å hindre deg i å leve livet ditt for Gud? Stressede liv levner lite rom til universets skaper. Vi trenger å innse at vi får mer ved å omfavne mindre. Det er umulig for oss å oppleve flere åndelige velsignelser, mere tid til bønn, mer av noe som helst i vårt åndelige liv, hvis vi stadig forsøker å legge det til det som allerede ligger opphopet på tallerkenen vår. Slik overfylling fører bare til mer tomhet. I stedet, er det viktig at vi bestemmer oss for å leve målrettet, samtidig som vi har mindre, slik at vi kan nyte mer av det som betyr noe for Gud. *Less is more*.
La oss be.

Tid for bønn (30-45 minutter)

Alle bønnegrupper har forskjellig dynamikk og forskjellige måter å be sammen. Vi oppfordrer dere til å tilbringe de neste 30-45 minuttene i bønn, akkurat slik Den hellige ånd leder dere til å gjøre det. Vi oppfordrer til korte samtalebønner (1-3 setninger). Slik blir det mulig for flere deltakere å be flere ganger. Nedenfor finner dere noen eksempler på temabasert bønn gjennom skriften. Det er mulig å bruke andre bibelvers og inkludere andre temaer i bønnestunden deres. For flere bønneideer, kan dere sjekke “lederveiledningen” og “verdensmenighetens bønneønsker”.

Bønn gjennom Guds ord – Ef 5,15.16

“Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som ukloke mennesker, men som kloke, så dere bruker den dyrebare tiden godt, for dagene er onde.”

“Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som ukloke mennesker, men som kloke.”

Gud, i vår nedbrutte tilstand søker vi din nåde og hjelp. Vi har fylt livene våre med for mange aktiviteter og forstyrrelser. Vi trenger en reformasjon, en rensning, en omprioritering i forhold til det som virkelig betyr noe. Lær oss hva det vil si å leve med mindre, slik at vi blir i stand til å ha fokus rettet mot det som har mest å si. Vårt ønske er å bli vise, med din visdom. Vi ber om at du vil lede oss. Amen.

“Så dere bruker den dyrebare tiden godt.”

Kjære Jesus, du velger alltid riktig tidspunkt, og du vet nøyaktig hva som bør sies og gjøres i hver historiske epoke. Takk for din fullkomne tjeneste på vegne av denne verden. Vil du lære oss hvordan vi best kan bruke vår tid for deg, spesielt med endetid som kontekst. Vis oss hvor det er vi sløser tiden vår og hjelp oss til å seire over alt det som tar for mye plass i våre liv. Amen.

“For dagene er onde.”

Kjære Gud, vi forstår at verden snart vil ta slutt. Tegnene på endetiden omgir oss på alle kanter. Likevel blir vi tidvis så forstyrret av travelheten vår, eller diverse bedrag, at vi glemmer at vi befinner oss på grensen til evigheten. Vil du lede oss inn i en fullstendig overgivelse til deg og den gjerningen du har til hver og en av oss. Vil du omkalibrere våre liv slik at vi er i harmoni med din vilje. Amen.

Flere bønneforslag

Takk og pris: Takk Gud for spesifikke velsignelser og pris ham for hans godhet.

Bekjennelse: Bruk noen minutter på personlig/privat bekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Ledelse: Be Gud om å gi deg visdom i møte med nåværende utfordringer og avgjørelser.

Vår menighet: Be for regionale og verdensomspennende behov menigheten har (se ekstraarket med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for nåværende behov som menighetsmedlemmer, familie og naboer opplever.

Lytt og svar: Ta tid til å lytte etter Guds stemme, og svar ham med pris eller sang.

Forslag til sanger

Fra Salmer og sanger: Kom nær til meg 189; Just som jeg er 209; Hvilken venn vi har 238; Inderlig, nådig 199; Nærmere Herre 429

Andre sanger: Søk først Guds rike; Kom til meg nu

DAG 2 — FARENE VED Å VÆRE TRAVELT OPPTATT FOR GUD

“Apostlene samlet seg igjen hos Jesus og fortalte ham om alt de hadde gjort, og alt de hadde lært folket. Og han sa til dem: ‘Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!’ For det var så mange som kom og gikk at de ikke fikk tid til å spise engang. Så dro de ut med båten til et øde sted for å være alene.” (Mark 6,30–32).

Travelt opptatt med Guds verk

Å ha det travelt er høyt ansett her i verden vår. Det moderne samfunnet og presset om høyt forbruk og utstrakt materialisme har dundret én sannhet inn i hodet på oss: Jo travlere vi har det, desto mer respekt får vi. Travelhet har blitt markør på hvor flinke og ivrige vi er etter å gjøre det som er godt og bevege oss fremover i livet. Men samtidig som vi er travelt opptatt med å *tjene til livets opphold*, har vi glemt å *leve* og nyte at vi lever, som jo er en tragedie. Det som kanskje er enda mer tragisk, er den skjulte faren som ligger i holdningen som mange kristne har: en holdning om travelhet i vår innsats for Gud. Vi gjør det ofte ut fra de best tenkelige motivene. Vi vet at tiden er kort. Vi ønsker å få utrettet mest mulig for ham. Derfor søker vi å være mest mulig travle for ham. Vi ønsker å være gode forvaltere over vår tid og våre talenter. Det føles godt å være travelt opptatt for Gud, og av og til fristes vi til å tenke at Gud nok vil belønne oss for travelheten vår. Men så oppdager vi at midt i travelheten vår for Gud, har vi tapt den levende koblingen til vår frelser. Vi utfører alt det gode basert på vaner, ikke ut fra Den hellige ånds kraft. Og jo travlere vi blir, desto mer tenker vi at vi er helt på linje med Guds vilje. Travelhet blir den nye normen for oss. Vi blir så travle med å fremheve hvor travle vi er, at vi går glipp av øyeblikkene i livet som virkelig betyr noe. Travelhet knuser kraften i åndeligheten vår. Stress og travelhet er fienden til ethvert kjærlighetsforhold, spesielt vårt forhold til den levende Gud i Bibelen. Kjærligheten krever oppmerksomheten som kommer av ro i tiden.

Ansvar om å hvile seg

Det er ikke rart at Bibelens Gud gjentatte ganger ber oss om å stå stille, ta en pause, og se hva han vil gjøre for sitt folk (2 Krøn 20,17; Sal 37,7). Gud oppfordrer sine barn til å roe seg. Han vet godt hvor fort vi slutter å ha blikket festet på ham når hjernen vår er oppslukt av en virvelvind av menneskelig aktivitet. Et av de fineste eksemplene vi har på faren ved konstant travelhet finner vi da vår Herre Jesus tok seg friheten til å hvile seg, midt i sin egen tjeneste på jord. Ellen G. White fanger opp dette viktige aspektet ved hans tjeneste sammen med disiplene: “De hadde lagt hele sin sjel i arbeidet for menneskene, og dette holdt på å tappe dem for krefter både fysisk og mentalt. Nå var det deres plikt å hvile.” (Slektenes håp [1992], s. 269, DOA s. 360).

Travelheten knuser den åndelige energien og effektiviteten vår. Stress og travelhet er den store fienden for vår kjærlighet til Gud. I stedet for å tilføye enda flere avtaler i kalenderen vår, la oss heller foreta en målrettet reduksjon og rydde plass til meningsfull, sjel-styrkende stille tid sammen med vår skaper og frelser.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30-45 minutter)

Alle bønnegrupper har forskjellig dynamikk og forskjellige måter å be sammen. Vi oppfordrer dere til å tilbringe de neste 30-45 minuttene i bønn, akkurat slik Den hellige ånd leder dere til å gjøre det. Vi oppfordrer til korte samtalebønner (1-3 setninger). Slik blir det mulig for flere deltakere å be flere ganger. Nedenfor finner dere noen eksempler på temabasert bønn gjennom skriften. Det er mulig å bruke andre bibelvers og inkludere andre temaer i bønnestunden deres. For flere bønneideer, kan dere sjekke “lederveiledningen” og “verdensmenighetens bønneønsker”.

Bønn gjennom Guds ord – Mark 6,30–32

“Apostlene samlet seg igjen hos Jesus og fortalte ham om alt de hadde gjort, og alt de hadde lært folket. Og han sa til dem: ‘Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!’ For det var så mange som kom og gikk at de ikke fikk tid til å spise engang.”

“Kom med meg”

Kjære Far, vi har vært så travelt opptatt med å utføre ditt verk at vi har glemt at det er ditt verk. Takk for at du minner oss på vårt behov for å komme oss vekk, ta en pause, ta en pust i bakken. Takk for at vi ikke er maskiner, men mennesker. Tilgi oss for de gangene når vi har gjort travelheten vår om til en avgud, eller når vi har basert vår egenverdi som mennesker på hvor mye vi klarer å utføre for deg. Vil du endre vår travelhet til trofasthet. Amen.

“Til et øde sted”

Kjære Gud, vi har omgitt oss med for mye støy, for mange eiendeler, for mange forstyrrelser. Om vi bruker tiden vår på menighetsarbeid eller på annen måte, erkjenner vi vårt behov for å komme oss vekk og tilbringe tid i stille refleksjon og hvile, vekk fra livets travelhet. Vil du gi oss nåden vi behøver så vi er i stand til å rydde plass til alenetid sammen med deg, hver dag, så vi får puste og rette fokus mot det som virkelig betyr noe. Amen.

“Hvil dere litt”

Vår kjære Jesus, da du vandret rundt her på denne jorden, forstod du behovet for hvile som vi mennesker har. Takk for at du viste oss det balanserte livet som vi bør leve, gjennom ditt eksempel. Vil du vise oss hvordan ekte hvile ser ut og hvordan vi kan hvile oss regelmessig slik at vi får ladet opp og festet fokus på nytt. Amen.

Flere bønneforslag

Takk og pris: Takk Gud for spesifikke velsignelser og pris ham for hans godhet.

Bekjennelse: Bruk noen minutter på personlig/privat bekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Ledelse: Be Gud om å gi deg visdom i møte med nåværende utfordringer og avgjørelser.

Vår menighet: Be for regionale og verdensomspennende behov menigheten har (se ekstraarket med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for nåværende behov som menighetsmedlemmer, familie og naboer opplever.

Lytt og svar: Ta tid til å lytte etter Guds stemme, og svar ham med pris eller sang.

Forslag til sanger

Fra Salmer og sanger: Nærmere, Herre, nær til ditt bryst 429; Når vi søker Gud 427; Kjære Gud, når eg bed 419; Det er makt i de foldede hender 409

Andre sanger: There is a Redeemer 654; My Jesus, my Saviour 649

J

DAG 3 — VELSIGNALSENE VED Å VENTE

“Hold opp! Kjenn at jeg er Gud.” (Sal 46,10).

Den bibelske dyden å senke farten

I vår samtid, preget som den er av konstant bevegelse og lydforurensning, er ingenting så viktig som stillhet og ro. I vårt hektiske, moderne liv, krever daglige hastejobber vår fulle oppmerksomhet. Vi er blitt vant til en umiddelbar tenkemåte der vi forventer å få alt på raskest mulig måte. Vi har glemt hvordan det er å vente tålmodig, og denne utålmodigheten kan lett prege vår åndelige vandring, med svært ødeleggende effekt. De visuelle inntrykkene og lydforstyrrelser i vår hypertilkoblede tidsalder gjør det enda vanskeligere å sette ned farten og være stille. Å lære å vente i ro og stillhet, og fokusere tankene våre på guddommelige ting mens vi snakker med Gud, kan fort virke som en merkelig handling for mange mennesker i dag, men det er en bibelsk dyd som det er viktig at vi gjenoppliver. For å kunne opprettholde god kontakt med Gud, er det viktig at vi sørger for å ha et stille sted som ikke er smekkfullt av andre pressende saker, og at vi tar vare på tid som ennå ikke er beslaglagt. Å sakke farten, sitte stille, puste, minne oss selv på Guds omsorg for oss, vente tålmodig, og ikke bli nervøse om Gud ikke svarer på bønnene våre umiddelbart – dette er kunster som vi trenger å lære på nytt.

Fordeler ved å vente

Gjennom hele skriften møter vi på Guds folk som venter tålmodig. Bibelens forfattere uttrykker ofte sin avventende forventning med et spørsmål: “Hvor lenge, Herre?” (Hab 1,2; Dan 8,13). Det finnes intet håp uten at vi venter (Tit 2,13). Det finnes ingen utholdenhet uten at vi venter (Rom 5,3.4). Det finnes ingen tålmodighet uten venting (Åp 14,12). Det finnes ingen lengten uten venting (Sal 42,2). Det finnes intet liv uten venting. Det eksisterer ingen menneskelige historie uten venting. Venting er en del av det å være menneske.

Mens vi venter, har vi en tendens til å rette fokus mot problemene som er ubehagelige og håpe på at de skal forsvinne. Men venting betyr ikke at vi bare sitter passive og venter og ikke gjør noe, i håp om at en ubehagelig situasjon skal forsvinne på et eller annet vis. Ut fra Bibelen, er den primære meningen med venting å føre oss frem til en forståelse av hvem *jeg* er og hvem *jeg* holder på å bli under ventetiden. Opplevelsen av å vente stiller meg overfor en viktig åndelige avgjørelse: I min utålmodighet og tvil, stiller jeg spørsmål ved Guds godhet og allmakt? Eller erkjenner jeg at mens jeg venter, så blir jeg stilt overfor en unik anledning som vil hjelpe meg til å bli det mennesket som Gud ønsker at jeg skal være? Gjennom opplevelsen av å vente, kan jeg bli det mennesket som jeg aldri ellers ville blitt.

Hvis vi ser det på den måten, blir venteprosessen Guds måte å forandre oss, å endre oss etter hans vilje. Dermed blir ventingen i virkeligheten et uttrykk for Guds godhet og nåde. Den hjelper oss til å bli mer lik Gud, som venter med enorm tålmodighet og ikke ønsker at noen skal gå fortapt hvor det finnes den minste mulighet for frelse.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30-45 minutter)

Bønn gjennom Guds ord – Sal 46,10

“Hold opp! Kjenn at jeg er Gud.”

“Hold opp!”

Kjære Gud, vi har vært svært urolige. Vi har tillatt oss selv å bli travle og stressede, og tenkt at hvis vi ikke er det, er vi på en eller annen måte uten verdi. Vår kjære Gud, vi trenger din hjelp til å senke farten og lære hvordan vi simpelthen skal være stille og finne ro. Sosiale forventninger har innstilt våre sinn til alltid å rase videre mot ett eller annet. Hjelp oss til å verdsette stillhetens dyd og til å oppleve

velsignelsen stillheten fører med seg. Vil du tale ordene "Hold opp!" til våre utålmodige hjerter. Amen.

"Kjenn at jeg er Gud"

Kjære Jesus, det faktum at du er vår Gud og Herre har enorme implikasjoner for våre liv. Likevel virker det som vi er tilbakeholdne med å la deg bli Herre over hele vårt liv. Vi vil ha kontroll, og vi klarer liksom ikke å slutte å gjøre det vi gjør. Lær oss at du, den allmektige skaper, den som fyller evigheten, er Herre; at du er i stand til å føre oss og planene våre så mye lenger enn det vi kan forestille oss, om vi bare blir rolige, venter, og erkjenner den du er. Amen.

Flere bønneforslag

Takk og pris: Takk Gud for spesifikke velsignelser og pris ham for hans godhet.

Bekjennelse: Bruk noen minutter på personlig/privat bekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Ledelse: Be Gud om å gi deg visdom i møte med nåværende utfordringer og avgjørelser.

Vår menighet: Be for regionale og verdensomspennende behov menigheten har (se ekstraarket med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for nåværende behov som menighetsmedlemmer, familie og naboer opplever.

Lytt og svar: Ta tid til å lytte etter Guds stemme, og svar ham med pris eller sang.

Forslag til sanger

Fra Salmer og sanger: Stor er din trofasthet 280; Be still, my soul 644; I Gud Faders hender 284; Let the weak say I am strong 648

Andre sanger: In moments like these 656; Nærmere Herre 429

K

DAG 4 — FRIHETEN VED ET FOKUSERT OG FORENKLET LIV

“Når dere faster, skal dere ikke gå med dyster mine, slik som hyklerne. De forsømmer sitt utseende for at folk skal se at de faster. Sannelig, jeg sier dere: De har alt fått sin lønn. Men når du faster, skal du salve hodet og vaske ansiktet, for at ingen skal se at du faster, ingen andre enn din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.” (Matt 6,6–18).

Faste rydder plass

En måte å rydde plass i livet til mer fokus på Gud, er gjennom faste. Faste betyr at vi fjerner alt fjaset fra tankene våre og lever livet med målrettet intensjon om å rydde rom til Den hellige ånds bevegelse i oss, og retter fokus mot Gud og hans ord. Bibelen nevner ofte faste i forbindelse med bønn. Jesus fastet før han startet sin tjeneste her på jord (Matt 4,2; Luk 4,2). Apostlene fastet og ba, ledet av Gud (Apg 13,2.3), og i Det gamle testamentet ble faste ofte praktisert blant troende menn og kvinner (1 Kong 21,9.12; 2 Krøn 20,3; Esra 8,21; Est 4,3.16; Jes 58,6; Jer 36,9; Dan 9,3; Joel 2,12; Joh 3,5 osv.).

I motsetning til faste for å oppnå helsegevinster, handler ikke bibelsk faste om å holde seg til en spesiell diett som skal gi vektreduksjon og velvære. Det handler i stedet om å avstå fra mat og forstyrrende aktiviteter over en periode, for å be og ha samvær med Gud. Når vi avstår fra det vante og kjente en stund, oppnår vi fornyet åndelig frihet. Når vi faster og ber, skifter fokuset i vårt daglige liv – vekk fra å tilfredsstille vår egne behov, vekk fra våre egne gjerninger, og over på å lytte til Gud. Når vi faster på bibelsk måte, uttrykker vi vårt ønske om å øke vår avhengighet av Gud og ha fokus rettet mot viktige åndelige spørsmål. Dette handler altså om mer enn å ikke spise; det utfordrer faktisk alle sidene ved livet vårt. Når vi faster, erkjenner vi at vi ønsker å rydde rom til Gud ved at vi reduserer alle forstyrrelsene som trenger seg på våre tanker og preger våre ønsker og begjær. Vi viser at vi ønsker å søke og verdsette Guds nærvær i våre liv mer enn noe annet.

Avstå og inkluder

Hvordan er det mulig for oss å leve en slik enkel livsstil, der vi lærer å ha fokus rettet mot det som virkelig betyr noe? På samme måte som vi må holde øye med det vi spiser, må vi også være forsiktige med hva vi plasserer foran øynene våre og hva som får slippe inn i ørene våre. Det vi hører, påvirker tankene like mye som det vi ser. Hva slags musikk, bøker, podkaster, eller nettsider fører til giftige tanker eller opptar den dyrebare tiden din med forfengeligheit? I tillegg til å avstå fra visse ting, blir du kanskje nødt til å begynne med helt nye vaner som kan hjelpe deg til å bygge og danne sunne, helbredende tanker.

Et forenklet liv, en hjerne som ikke preges av forvirrelse – det får man ikke av det verden sier vi skal etterstrebe. Et tilfredsstilt hjerte får man av å stole på Gud. Når vi lærer oss å ha fokus rettet mot ham, heller enn det som alle andre driver med, og når vi praktiserer det å gi slipp på alt som forstyrrer tankene, oppdager vi et enklere liv, preget av hvile, ro og fred sammen med vår skaper og frelser.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30-45 minutter)

Bønn gjennom Guds ord – Matt 6,16–18

“Når dere faster, skal dere ikke gå med dyster mine, slik som hyklerne. De forsømmer sitt utseende for at folk skal se at de faster. Sannelig, jeg sier dere: De har alt fått sin lønn. Men når du faster, skal du salve hodet og vaske ansiktet, for at ingen skal se at du faster, ingen andre enn din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.”

“Når dere faster”

Kjære himmelske Far, takk for at du forsyner oss med det vi faktisk trenger. Midt i vår overflod, er det lett for oss å glemme at for mye av en ting aldri er bra. Herre, faste er ikke noe som kommer av seg selv, og derfor ber vi om å motta din styrke til å velge å avstå fra overdådighet og fra alt som er skadelig, om det er mat, musikk, filmer, shopping, eller liknende. Vi ber også om at du vil vise oss hvordan vi kan være mer målrettet når vi erstatter det som ikke er oppbyggende med det som er det. Hjelp oss til å velge en helhetlig og holistisk sunn livsstil. Amen.

“Slik som hyklerne”

Kjære Gud, vi ønsker oss en hjertetransplantasjon. Tilgi oss for hykleriet vårt, for de gangene når vi sier, underviser, eller taler ett budskap, men har en annen livsførsel. Vi ønsker å gjøre alt vi gjør for deg, av et udelt hjerte som helt er overgitt til deg, et hjerte som motiveres av kjærlighet, et hjerte som blir fornyet av din nåde og omsorg og Den hellige ånds stadige nærvær. Måtte vår faste, og alle våre åndelige og daglige aktiviteter, være et ekte uttrykk for ditt hellige nærvær i våre hjerter. Amen.

Flere bønneforslag

Takk og pris: Takk Gud for spesifikke velsignelser og pris ham for hans godhet.

Bekjennelse: Bruk noen minutter på personlig/privat bekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Ledelse: Be Gud om å gi deg visdom i møte med nåværende utfordringer og avgjørelser.

Vår menighet: Be for regionale og verdensomspennende behov menigheten har (se ekstraarket med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for nåværende behov som menighetsmedlemmer, familie og naboer opplever.

Lytt og svar: Ta tid til å lytte etter Guds stemme, og svar ham med pris eller sang.

Forslag til sanger

Fra Salmer og sanger: Just som jeg er 209; Alt for Jesu fot jeg legger 216; Gi hva du har til din frelser 220; Hvilken venn vi har i Jesus 238;

Andre Sanger: Som en hjort lengter etter vann 396; Kom nær til meg 189; Nærmere Herre 429; Som vinden stryker 176

L

DAG 5 — FOKUS PÅ DET SOM BETYR MEST NÅR VI BER

“Slik skal dere da be: Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges. La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.” (Matt 6,9.10).

Nytt fokus for bønn

Det er også viktig for bønnelivet vårt at vi holder fokus rettet mot Gud og det som virkelig betyr noe. Ofte er bønnene våre svakelige og lite effektive fordi de bare dreier seg om oss selv. Vi ber til Gud om det vi ønsker å ha. Fokuset vårt er på *våre* behov og utfordringene vi står overfor, heller enn Gud. Bønner som behager Gud, har et helt annet og forfriskende fokus. Det som står i sentrum er ikke lenger listen over alt vi ønsker, men Gud selv. Dette perspektivet er nøkkelen til en ny opplevelse av bønn. Bønn som gleder Gud, erkjenner først Gud som min trofaste venn som jeg søker samkvem med fordi *han* er viktig for meg, ikke fordi jeg ønsker meg noe av ham. *Den han er*, er mye viktigere enn tingene han forsyner meg med. Forholdet til ham, det å kjenne ham, er jo grunnen til at jeg ønsker å snakke med ham i utgangspunktet. Uten ham, mangler livet mitt sentrum og et godt perspektiv. Mitt ønske om å være hos ham bør være viktigere enn noe av det jeg kan be ham om. Hans nærvær og den han er, kommer da i sentrum for bønn.

Gud-sentrert bønn forvandler

Bønn som behager Gud, starter med et ønske om å være hos ham. Den starter ikke med mine ønsker og forespørsler. Når bønneønskene mine ikke er forankret i et slikt kjærlighetsfylt forhold til ham, dreier de seg mer om meg enn om Gud og hans vilje. Men når jeg innser at mitt forhold til Gud er bønnens kjerne, får bønneønskene mine et helt nytt fokus. Nå begynner jeg å tenke og be ut fra Guds perspektiv. Jeg begynner å vurdere mine bønneønsker, det jeg ønsker meg, det jeg ønsker skal skje, og hele livet mitt, gjennom hans øyne. Dette perspektivet gir bønningen en helt ny dybde og verdi. Men fjern aspektet med Gud fra bønn, og bønningen blir ensidig, selvsentrert, og feil. Gud-sentrert bønn befri tankene mine så de ikke lenger dreier seg om meg selv. Det gjør det mulig for meg å være ærlig med Gud. I lys av hans kjærlighet og hellighet, begynner jeg å se meg selv med andre øyne. Bønnens sanne mål er ikke å oppfylle ønskene mine, men å styrke mitt forhold til vår livsforandrende Gud. Det er så lett å be Gud om å få noe før jeg har fått nytte nærværet med ham.

Når jeg bevisst tenker på Guds karakter, hans egenskaper og det han er i stand til å utføre, og når jeg uttrykker min tilbedelse og kjærlighet til ham med egne ord, blir bønnene mine fylt av åndelig kraft, hengivenhet og ærefrykt. Bønnene mine dreier seg ikke lenger om problemene mine, men om Gud, som er Herre over alle mine behov. Slik bønn løfter meg opp til hans nærvær. Slik bønn forandrer ikke på Gud, men det forandrer på meg. Hvorfor ikke begynne å be på denne måten? Det vil forandre hele livet ditt.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30–45 minutter)

Bønn gjennom Guds Ord — Matt 6,9.10

“Slik skal dere da be: Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges. La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.”

“Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges”

Vår kjære, gode himmelske Far, du er Gud. Du er allmektig, allvitende, vidunderlig og praktfull. Du er skjønn og fantastisk. Du er sannhet, rettferdighet og kjærlighet. Vi ønsker å bli så mye bedre kjent med deg. Vi ønsker å verdsette din karakter, dine evner, din personlighet og din vilje, hver dag. Fri oss fra vårt egosentriske fokus og la bønnene våre dreie seg omkring deg. Amen.

“La riket ditt komme. La viljen din skje”

Herre, ditt rike er den eneste myndigheten vi ønsker å love troskap til. Du regjerer i kjærlighet, sannhet, rettferd og rettskaffenhet. Våre ideer, planer og metoder er ufullkomne, men din vilje er alltid fullkommen. Spre ditt rike i våre hjerter og liv i dag. La oss få vite hvem du er. Amen.

Flere bønneforslag

Takk og pris: Takk Gud for spesifikke velsignelser og pris ham for hans godhet.

Bekjennelse: Bruk noen minutter på personlig/privat bekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Ledelse: Be Gud om å gi deg visdom i møte med nåværende utfordringer og avgjørelser.

Vår menighet: Be for regionale og verdensomspennende behov menigheten har (se ekstraarket med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for nåværende behov som menighetsmedlemmer, familie og naboer opplever.

Lytt og svar: Ta tid til å lytte etter Guds stemme, og svar ham med pris eller sang.

Forslag til sanger

Salmer og sanger: Hellig, hellig, hellig 4; O store Gud 84; Her, mens alt er stille 397; Å Gud, hør vår bønn 399

Andre sanger: Vend ditt blikk opp mot Jesus 404; Det er makt i de foldede hender 409; My Jesus, my Saviour 649

M

DAG 6 — STÅ-PÅ-VILJE, LIDENSKAP OG UTHOLDENHET

“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).

Åndelige stå-på-vilje

Stå-på-vilje og seighet er ikke ord vi ofte assosierer med den åndelige sfære. Men utholdenhet er like viktig i vår daglige kamp for helliggjørelse som i andre områder av livet, fra fysisk trening til læring og vellykkede forretninger. Uten utholdenhet, er det lite sannsynlig at man vil oppleve suksess. Utholdenhet er lidenskap og stå-på-vilje til å oppnå et mål som vi bryr oss dypt om. For å oppnå dette målet, ordner vi livet vårt slik at ingenting kan hindre oss fra å nå målet. Slik utholdenhet og stå-på-vilje trenger vi også i vår åndelige vandring med Gud, og vi trenger den spesielt i forbindelse med bønnelivet. Altfor ofte ser vi ikke resultatene av bønneønskene våre fordi vi ikke er utholdende i bønn. Kanskje blir vi avledet av noe eller vi blir motløse, eller vi gir opp i hjertet og slutter å tro at Gud kan høre og handle på måter som langt overgår vår forståelse. I Lukas 18 forteller Jesus sine disipler liknelsen om en enke som hårdnakket brakte sin sak frem for en uhederlig dommer, gang på gang. Selv om dommeren ikke brydde seg om Gud eller enken, gav han henne til sist det hun ba om, på grunn av utholdenheten hennes (Luk 18,1–7). Gud er imidlertid ikke likegyldig overfor våre bønner slik som dommeren. Gud er mer ivrig og villig til å hjelpe enn vi noensinne kan forstå (Jer 33,3).

Utholdenhet

Gud arbeider ikke ut fra et premiss om kjappere og billigere. Det skjer ofte at vi har behov for utholdenhet i bønn, midt i den store striden mellom Gud og Satan. Vi trenger å være lidenskapelige og utholdende i våre bønner fordi Guds tidsplaner ofte ikke utfolder seg i samme takt som vår menneskelige forståelse. Det skjer ikke ofte at Gud tar minste motstands vei når han sørger for sine guddommelige løsninger. Han er ikke interessert i enkleste utvei, men i den best mulige veien igjennom! I våre bønner, la oss ikke nøye oss med mindre, eller være tilfreds med kortsiktige målsettinger. Gud liker at vi er utholdende i våre bønner.

Inne på kontoret til faren min, en vellykket evangelist og pastor, hadde han et sitat fra Ellen G. White som gjorde dypt inntrykk på meg: “De største seirer for Kristi menighet eller for den enkelte kristne blir ikke vunnet ved dyktighet, utdanning, rikdom eller menneskelig gunst. Men de oppnås hos Gud i lønnkammeret når alvorlig, kjempende tro griper fatt i Allmaktens arm.” (Alfa & Omega, bind 1, s. 184; PAP, s. 203).

La oss be sammen.

Tid for bønn (30–45 minutter)

Bønn gjennom Guds Ord — Gal 6,9

“La oss ikke bli trette mens vi gjør det gode. Når tiden er inne, skal vi høste, bare vi ikke gir opp.”

“La oss ikke bli trette mens vi gjør det gode”

Jesus, du er det mest utholdende vesenet i universet. Du gav aldri opp i din tjeneste for oss, med engasjement og handling på vegne av oss. Uansett hva Satan og syndere slenger mot deg, er du fremdeles den du er, og i kjærlighet gir du deg selv til oss. Du fyller oss med ærefrykt og undring, kjære Gud. Vil du lære oss om den samme åndelige, uselviske utholdenheten, spesielt i vårt bønneliv. Gjør oss til bønnekjempere som ikke gir opp. Amen.

“Når tiden er inne, skal vi høste”

Vår god og kjærlighetsfulle Gud, vi priser deg for at du lar oss delta i ditt oppdrag på denne planeten. Takk for gleden ved å tjene andre og ved å være engasjert i arbeidet med å føre mennesker til deg.

Noen ganger blir vi motløse og får lyst til å gi opp, men vi ber om at du vil gi oss utholdenheten og stå-på-viljen som skal til for å gjennomføre oppdraget du har kalt oss til å gjøre. Vi takker deg for at du vil velsigne dette oppdraget, og at vi vil få se frukten av den. Amen.

Flere forslag til bønn

Takk og lovprisning: Takk for spesifikke velsignelser og pris Gud for hans godhet.

Synsbekjennelse: Ta noen minutter til privat synsbekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Veiledning: Be Gud om visdom til aktuelle utfordringer og beslutninger.

Vår menighet: Be for menighetens behov regionalt og på verdensbasis (se eget ark med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for behov som medlemmer, familie og naboer har her og nå.

Lytte og svare: Ta tid til å lytte etter Guds stemme og svare med lovprisning eller sang.

Forslag til sanger

Salmer og sanger: Lys, Jesus lys! 423; Rop det ut med hjertets jubel! 345; Arbeid før natten kommer 346; Hvis vi alle tente hver vår lampe 350; Jesus, led meg dag for dag! 352

Andre sanger: Jeg sender deg 355; Reis deg Guds menighet 357; Syng, syng, syng 360

N

DAG 7 — VERDIEN AV GODHET MOT ANDRE

“Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre” (Joh 13,35).

Det som definerer oss

Ved slutten av ditt liv, hvis du fikk lov til å bli husket for kun ett karaktertrekk, hvilket ville du valgt? Dersom kun ett karaktertrekk skulle representere det du stod for, og det du satte høyest i livet, hvilket ville du valgt? Det er mange mulige svar, men det er ett definerende aspekt ved Guds karakter som uansett bør vise seg i våre liv. I Titus 3,4 forteller Bibelen oss at godheten til Gud, vår frelser, åpenbarte seg for oss da han elsket og frelste oss.

Godhet! Guds godhet. Godhet og omsorg er et universelt språk som forstås av både gamle og unge, rike og fattige, menn og kvinner, døve og blinde. Godhet kjenner ingen språkbarrierer.

Tiltrekningskraften dens er universell, akkurat som musikk. Et vennlig smil, en hjelpende hånd når livet er tøft, støtte når vi føler oss motløse, et oppmuntrende ord – alt dette er med på å gjøre livets utfordringer lettere å holde ut. Godhet koster deg heller ikke spesielt mye, men den kan få utrolig mye å si i livet til de som får oppleve den, i tillegg til i livet til de som viser den til andre. Godhet er en vinn-vinn-situasjon.

En elskverdig kristen

Jesus visste at godheten til etterfølgerne hans ville utgjøre et mektig vitne for troen deres. Kort tid før Jesus ble forrådt og drept, etter at han hadde vasket føttene til disiplene sine, sa han følgende til dem: “Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre” (Joh 13,35). Vi hører ekko av samme innsikt hos Ellen G. White: “Det sterkeste argument til forsvar for evangeliet er en kjærlig og elskverdig kristen” (*Helse og livsglede*, s. 358; MOH, s. 470). Når vi behandler andre med godhet, kan vår kjærlighet og omsorg nå inn til hjerter på unike måter, langt forbi grensene til religion, etnisitet og sosial status. Jeg mener Gud skapte oss med et ønske om å både motta og dele godhet, og det å gjøre det gjenspeiler karakteren til Guden som vi tilber. I Jona 4,2 leser vi at Gud er nådig og barmhjertig, sen til vrede, og rik på miskunn. Guds miskunn som tema gjennomsyrrer hele Bibelen, både Det gamle og Det nye testamentet.

Våre gode og barmhjertige handlinger bringer trøst og glede ikke bare til andre mennesker, men også til Guds hjerte. Godhet har ikke fokus rettet mot de negative situasjonene rundt oss eller mot andre mennesker. I stedet, gjenspeiler den Guds karakter og den måten han henvender seg til oss og behandler oss. La oss ha fokus rettet mot det som betyr noe i livet og være kjent som mennesker som er gode mot alle.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30–45 minutter)

Bønn gjennom Guds Ord — Joh 13,35

“Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre.”

“Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler”

Kjære Gud, hvor ofte er ikke våre misjonsfremstøt ubalanserte? Vi gjør teologi, profeti, fundamentale trossetninger, livsstil, osv. til hovedfokus. Disse elementene er riktignok gode, sanne, viktige, og har sin avgjørende rolle og plass. Men likevel forkynte og levde du ut realiteten om at kjærlighet er den mektigste åpenbaringen av sannheten. Hjelp oss til å leve ut kjærligheten og godheten sammen med sannheten, slik du har gjort gjennom evigheten. Amen.

“At dere har kjærlighet til hverandre”

Kjære Jesus, tilgi oss for vår mangel på uselvisk kjærlighet. Vi har virkelig ikke klart å lodde dybden av kjærligheten du viste på Golgata. Tilgi oss for den måten vi tenker på hverandre, det vi sier om hverandre, og måten vi behandler hverandre. Kjære Herre, fyll oss med din guddommelige kjærlighet. Gjør oss til ambassadører for kjærlighet og godhet. Måtte andre se Jesus i oss og i den måten vi behandler hverandre. Frembring nådegavene i våre liv, vi ber. Amen.

Flere forslag til bønn

Takk og lovprisning: Takk for spesifikke velsignelser og pris Gud for hans godhet.

Synsbekjennelse: Ta noen minutter til privat synsbekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Veiledning: Be Gud om visdom til aktuelle utfordringer og beslutninger.

Vår menighet: Be for menighetens behov regionalt og på verdensbasis (se eget ark med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for behov som medlemmer, familie og naboer har her og nå.

Lytte og svare: Ta tid til å lytte etter Guds stemme og svare med lovprisning eller sang.

Forslag til sanger

Salmer og sanger: Jeg sender deg 355; Hvis vi alle tente hver vår lampe 350; Rekk meg din hånd 356;

Reis deg, Guds menighet 357

Andre sanger: Våg å stå som Daniel; Gud har en plan med ditt liv 364

O

DAG 8 — TAKKNEMLIGHET

“Derfor: Siden vi får et urokkelig rike, så la oss være takknemlige og med takk gjøre vår tjeneste i guds frykt og ærefrykt, til glede for Gud” (Hebr 12,28).

En bekreftende innstilling

Det finnes en innstilling som betyr svært mye for Gud. I Bibelen blir vi gjentatte ganger oppfordret til å innta denne innstillingen og oppførselen fordi det gleder Gud og er til velsignelse for oss. Vi snakker om en innstilling av takknemlighet. I Hebreerne leser vi: “Derfor: Siden vi får et urokkelig rike, så la oss være takknemlige og med takk gjøre vår tjeneste i guds frykt og ærefrykt, til glede for Gud” (Hebr 12,28). Takknemlighet er en innstilling som gleder Gud og får en positiv virkning på våre liv, for den hjelper oss til å rette fokus mot det som er bra og positivt. I likhet med en muskel, blir den sterkere når du utsetter den for målrettet trening, ved at du erkjenner dine velsignelser.

Gud inviterer sine barn til å være et takknemlig menneske. I 1 Tess 5,18 skriver apostelen Paulus: “Takk Gud under alle forhold! For det er Guds vilje med dere i Kristus Jesus”. Å takke betyr at vi husker på at noen har gjort noe fint eller bra for oss, og at vi gir uttrykk for den takknemligheten med ettertenksomme ord. Når vi utvikler en takknemlig innstilling, blir øynene våre åpnet for vakre detaljer i naturen og i andre mennesker. En takknemlig holdning gjør det mulig for oss å være takknemlige for enkle velsignelser uten at vi krever at alt er fullkomment. Dette er viktig, for på denne siden av evigheten kommer livet aldri til å gå helt på skinner. Men så trenger heller ikke livet å være helt perfekt for å kunne nyte den! Skjønnhet og det vakre møter oss og hilser oss på mange forskjellige måter. Den nydelige duften fra en blomst, den storslåtte nattehimmelen med sine mange funkulende stjerner, det vennskapelige glimtet i øyet til en venn – alt sammen minner oss på det skjønn som Gud har forberedt for de som elsker ham.

Nytt fokus for oppmerksomheten

Når vi praktiserer takknemlighet, skifter vi fokus for oppmerksomheten vår fra forestillinger av ting vi ikke har, og over på de virkelige velsignelsene som vi allerede nyter her og nå. Takknemlighet vokser ut av en bevissthet omkring Guds gavmildhet og omsorg, og den omfatter også en nysgjerrighet og et ønske om å utforske de spesifikke måtene han viser oss sin kjærlighet. En slik takknemlighet utvider horisonten i livet vårt og øker vår evne til å oppleve glede og tilfredsstillelse.

Nylige studier viser at en takknemlig holdning ikke bare øker velværet til den som gir og den som mottar, men kan også være bra for de som observerer takknemligheten. Å observere en takknemlig handling mellom to mennesker kan føre til at de som observerer den, kjenner på økt varme og tilhørighet overfor begge personer. Dette står beskrevet i en artikkel i *New York Times* (Christina Caron, “Gratitude Really is Good for You,” *New York Times*, 8. juni, 2023). Hvorfor ikke praktisere det Gud har kalt oss til å gjøre: utvikle en takknemlig holdning som vil gi en positiv forandring i vår omgang med menneskene rundt oss og gjøre verden litt mer trivelig. Takk Gud for gaven som takknemlighet er.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30–45 minutter)

Bønn gjennom Guds Ord — Hebr 12,28

“Derfor: Siden vi får et urokkelig rike, så la oss være takknemlige og med takk gjøre vår tjeneste i guds frykt og ærefrykt, til glede for Gud”.

“La oss være takknemlige”

Vår kjære Gud, vi kan aldri klare å vise deg en passende mengde takknemlighet for alt det du har gjort for oss. Evigheten er ikke lang nok til å kunne gi tilbake til deg den takknemligheten som du

fortjener. Likevel ber vi om at vår takknemlighet vil glede deg. Vi ber deg også om hjelp til å legge vekk sarkasme og kynisme, en dømmende holdning og stolthet, så vi er i stand til å kjenne igjen de velsignelsene som vi kan være takknemlige for. Hjelp oss til å bruke tid til å uttrykke vår takknemlighet til deg og andre, atskillig mer enn vi bruker på å uttrykke klager og ønsker. Vil du utvikle en ekte takknemlig holdning i oss. Amen.

“Siden vi får et urokkelig rike”

Kjære Herre, du er en gavmild Gud. Ikke bare tilbyr du oss frelse som fikk en evigvarende kostnad for deg, men du gir oss også ditt rike. Vi innser ikke rekkevidden av de privilegiene du gir til oss. Vil du vise oss, hver dag, hvilken ære det er å få være ditt barn. Takk for denne enorme kjærligheten og velsignelsen. Amen.

Flere forslag til bønn

Takk og lovprisning: Takk for spesifikke velsignelser og pris Gud for hans godhet.

Synsbekjennelse: Ta noen minutter til privat synsbekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Veiledning: Be Gud om visdom til aktuelle utfordringer og beslutninger.

Vår menighet: Be for menighetens behov regionalt og på verdensbasis (se eget ark med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for behov som medlemmer, familie og naboer har her og nå.

Lytte og svare: Ta tid til å lytte etter Guds stemme og svare med lovprisning eller sang.

Forslag til sanger

Salmer og sanger: Takk at du tok mine byrder 235; Han er min sang og min glede 240; Er ditt anker festet på sikker grunn? 248

Andre sanger: Give Thanks With a Grateful Heart; Som når et barn kommer hjem 271

P

DAG 9 — SABBATENS VELSIGNELSE

“Om du slutter å trække på sabbaten og gjøre som du vil på min helligdag, men kaller sabbaten en lyst og Herrens helligdag ærverdige, om du holder den i ære og ikke går dine egne veier, gjør som du vil og taler tomme ord, da skal du ha din lyst i Herren. Jeg lar deg ri over høydene i landet og spise av arven etter Jakob, din far. For Herrens munn har talt.” (Jes 58,13.14).

Tegnet på vår identitet

Det finnes en velsignelse som virkelig er viktig for menneskers liv, og det er sabbatshvilen. Sabbaten minner oss på vårt opphav og at Gud er vår skaper (2 Mos 20,8–11). Den vitner også om Guds godhet som den omsorgsfulle frelseren som løste sitt folk fra slaveri (5 Mos 5,12–15). Sånn sett er sabbatsfeiring et mektig tegn på vår identitet som mennesker. Denne identiteten kommer ikke av økonomisk suksess eller hvor produktive vi er. Vår identitet bestemmes heller ikke ut fra om vi er sjef eller ansatt. Sabbaten er Guds invitasjon til å hvile i ham og til å nyte det han i sin godhet har gitt oss.

Sabbaten, når den forstås rett, er en øvelse i å finne ro. Den lærer oss å ta en pause fra å stadig skynde oss, prestere og oppnå alt mulig. Det er en ukentlig erkjennelse, eller erklæring ut fra mitt hjerte og sinn, om at Gud er viktigere enn listen over jobbene jeg må gjøre og alle prestasjonene mine. Den erkjenner en endring i prioriteringene mine og synliggjør hvor lojaliteten min ligger. Sabbaten lar meg sakke farten og hvile i Guds nærvær. Den lar meg nyte hans løfte om at han er tilstrekkelig for meg. Selv om det å avstå fra hverdagslige aktiviteter på sabbaten er et viktig uttrykk for vår lojalitet mot Gud, så er det å hvile i Guds kjærlighet og omsorg mye viktigere enn å avstå fra arbeid. Sabbatshvile oppfylles gjennom vår målrettede og meningsfylte kommunikasjon og samvær med vår frelser. Når vi lærer oss å hvile i realiteten som Guds evigvarende kjærlighet er, og fokuset vårt rettes mot hans godhet, opplever vi glede, shalom, og et ønske om å tilbe Gud med alt det vi er.

Slik blir glededefyllt og trofast sabbatshelligholdelse et viktig tegn på hvem vi er, og hvem vil tilhører. Skal man virkelig praktisere sabbatens åndelighet med islett av fred, glede og ro, krever det mye mer enn bare å avstå fra arbeid på den syvende dagen. Det innebærer målrettet planlegging som i løpet av uken forbereder oss på ukens høydepunkt, sabbatens shalom. Slik er sabbaten i stand til å skape en meningsfylt motkultur som synliggjøres i en livsstil som er tydelig annerledes. Sabbaten beskytter oss mot å bli drevet av forbrukermentalitet og materialisme. I stedet for å streve etter å få stadig mer i en endeløs kamp om makt og kontroll, inviteres vi heller til å ta en pause og ære Gud og hans godhet og nåde. Dette står i grell kontrast til vår egen stolthet og egosentrisme. Ved å praktisere sabbat, blir vi lærlinger hos Jesus Kristus, som holdt sabbat slik han pleide (Luk 4,16).

Å helligholde sabbaten, å skille den ut fra resten og vie den til Gud og hans spesielle formål, hjelper oss til å ha fokus rettet mot det som virkelig betyr noe i vår åndelige vandring med Jesus. Sabbaten er ikke bare en dag når vi skal sove lenge om morgenen og ikke gjøre noe. Det er derimot en dag når vi skal tilbe den ene og sanne Gud, og dermed blir dagen et meningsfylt bevis på at vi har reorientert livet vårt mot den levende Gud i skriften.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30–45 minutter)

Bønn gjennom Guds Ord — Jes 58,13.14

“Om du slutter å trække på sabbaten og gjøre som du vil på min helligdag, men kaller sabbaten en lyst og Herrens helligdag ærverdige, om du holder den i ære og ikke går dine egne veier, gjør som du vil og taler tomme ord, da skal du ha din lyst i Herren. Jeg lar deg ri over høydene i landet og spise av arven etter Jakob, din far. For Herrens munn har talt.”

“Kaller sabbaten en lyst”

Kjære Far, hvilken vidunderlige og ufattelige gave du har gitt oss i og med sabbaten. Takk for at vår skjebne ikke er et liv i tidsklemma uken lang, men at vi ble skapt til å erfare samkvem, shalom og fred sammen med deg på en helt spesiell måte, hver syvende dag. Gud, så altfor ofte har vi gjort sabbaten om til ukens aller travleste dag og har mistet dagens virkelige formål av syne. Vil du tilgi oss for det. Lær oss hvordan vi skal helligholde sabbaten og gjøre den til en glede og en fryd for alle innenfor nedslagsfeltet vårt. Amen.

“Ikke ... taler tomme ord”

Jesus, vi ærer og tilber deg, for du er hellig og verdig. Takk for at sabbaten er en dag når vi er frie til å rette fokus mot deg, ditt ord, ditt skaperverk, og det å være til velsignelse for andre. Likevel har vi fylt disse hellige timene med meningsløs prat og aktiviteter som ikke er til ære for deg. Vil du tilgi oss for det. Lær oss hvordan vi kan gjøre sabbaten oppløftende, vakker og hellig. Amen.

Flere forslag til bønn

Takk og lovprisning: Takk for spesifikke velsignelser og pris Gud for hans godhet.

Synsbekjennelse: Ta noen minutter til privat synsbekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Veiledning: Be Gud om visdom til aktuelle utfordringer og beslutninger.

Vår menighet: Be for menighetens behov regionalt og på verdensbasis (se eget ark med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for behov som medlemmer, familie og naboer har her og nå.

Lytte og svare: Ta tid til å lytte etter Guds stemme og svare med lovprisning eller sang.

Forslag til sanger

Salmer og sanger: Dagen din 380; Vær velkommen, hviledag 385; Liflige stund når timen atter slår 366

Andre sanger: Dette er dagen; O dag med hellig glede 368

Q

DAG 10 — BLI RIKE PÅ DET SOM BETYR NOE – BLI MER ANALOG

“La oss ha omtanke for hverandre, så vi oppgløder hverandre til kjærlighet og gode gjerninger. Og la oss ikke holde oss borte når menigheten vår samles, som noen har for vane. La oss heller oppmuntre hverandre, og det så mye mer som dere ser at dagen nærmer seg.” (Hebr 10,24.25).

Analog åndelighet

Bibelsk åndelighet er analog, ikke digital. Den baserer seg på personlige, håndgripelige handlinger mellom ekte mennesker og den levende Gud. Håndfaste, håndgripelige ting er, ved sin natur, analoge, ikke virtuelle. Bibelens Gud er riktignok usynlig for menneskenes øyne, men han har kalt oss til å praktisere svært spesifikke analoge handlinger som uttrykk for vårt forhold til ham. Ta de gode gjerningene våre, for eksempel – de praktiske handlingene vi gjør for Gud eller for andre mennesker er alltid analoge. Eller tenk på sabbatshelligholdelsen vår. Å holde sabbaten hellig betyr en rekke spesifikke analoge handlinger, som hvile eller tilbedelse. Å ta en pause fra de hverdagslige, verdslige aktivitetene våre og ta valg som gjenspeiler sabbatsdagens hellighet er aldri en virtuell opplevelse. Det er alltid analogt. Dette gjelder også for opplevelsen av tilbedelse sammen med ekte mennesker i kirken på sabbats formiddag. Det er riktignok mulig å delta i digital tilbedelse via Internett, men den ultimate opplevelsen av tilbedelse fullbyrdes i analogt engasjement og deltakelse med ekte mennesker på fysiske steder. Praktiske og ekte handlinger som godhet, nåde, tilgivelse, omsorg, ærefrykt og tilbedelse får kun mening når vi opplever dem analogt. Det finnes ingen virtuell virkelighet som kan erstatte eller overgå den analoge berøringen fra et menneske, et kyss, en hjelpende hånd, trøsten som finnes i en hjertelig omfavning, gleden ved fysisk latter, eller fastheten i et velkomsthåndtrykk. Det er ikke mulig å feire fottvetting eller innta brødet og vinen i nattverdgdustjenesten virtuell. Det som Jesus har opprettet gjennom sitt eget eksempel skal gjentas og huskes fysisk, på en måte som vi både kan berøre og smake.

Håndgripelig tro

Til og med bønn og faste, som Bibelen oppfordrer til, er analoge handlinger i tid og rom. Vår tro på Gud inneholder alltid en analog dimensjon hvor den blir gjort synlig. Vi mennesker er i stand til å gjøre alle mulige ting virtuelt, men vårt forhold til Gud og uttrykkene for vår åndelige vandring med Jesus kan aldri reduseres til en virtuell tilstand.

Tenk på alle velsignelsene som ekte, analoge handlinger kan gi. “Som epler av gull i et smykke av sølv er ord som blir talt i rette tid” (Ords 25,11). En hjelpende hånd til støtte for et håndgripelig behov; en myk berøring som signaliserer at “Du er ikke alene!”; verdien ved et håndskrevet postkort eller brev som du holder i hendene dine; ufortjent tilgivelse og nåde som fører til et fullstendig forandret personlig forhold; deling av mat med de som sulter; opplevelsen av gjestfrihet mot de som er på reise eller ikke har noe sted å bo. Disse, og svært mange andre velsignelser, må oppleves analogt. Nyt for all del alt det som den digitale verden har utrettet – men husk å være mer analog i din tro.

La oss be sammen.

Tid for bønn (30–45 minutter)

Bønn gjennom Guds Ord — Hebr 10,24.25

“La oss ha omtanke for hverandre, så vi oppgløder hverandre til kjærlighet og gode gjerninger. Og la oss ikke holde oss borte når menigheten vår samles, som noen har for vane. La oss heller oppmuntre hverandre, og det så mye mer som dere ser at dagen nærmer seg.”

“Oppgløder hverandre til kjærlighet og gode gjerninger”

Kjære Gud, takk for at du har åpenbart for oss hva ekte kjærlighet er. Takk for at du ble menneske og viste oss, gjennom Jesus, den ultimate kjærligheten. Takk for at du trådte inn i vår verden og levde et

analogt liv sammen med oss og for oss. I vår digitaliserte samtid, vil du stadig minne oss om den absolutte nødvendighet det er at vi er engasjert i den analoge verden, med gode, kjærlige handlinger. Gud, altfor ofte så er vi helt avhengige av apparatene våre og verden på Internett. Vil du fri oss fra dette, så vi kan leve for deg ved å tjene andre. Amen.

“Ikke holde oss borte når menigheten vår samles”

Kjære Far, Covid-19-pandemien satte fart på isoleringen og ensomheten som den digitale verden i flere år allerede var i gang med å lede oss inn i. Illusjonen om ekte samkvem via virtuelle metoder vil aldri kunne erstatte viktigheten og velsignelsen forbundet med mellommenneskelig samspill og nærvær, ansikt-til-ansikt. Nå som pandemien er over, vil du hjelpe oss til å prioritere direkte menneskelig kontakt, der vi viser godhet, kjærlighet, omsorg og støtte gjennom håndfaste handlinger, ord og berøring. Amen.

Flere forslag til bønn

Takk og lovprisning: Takk for spesifikke velsignelser og pris Gud for hans godhet.

Synsbekjennelse: Ta noen minutter til privat synsbekjennelse og takk Gud for hans tilgivelse.

Veiledning: Be Gud om visdom til aktuelle utfordringer og beslutninger.

Vår menighet: Be for menighetens behov regionalt og på verdensbasis (se eget ark med bønneønsker).

Lokale bønneønsker: Be for behov som medlemmer, familie og naboer har her og nå.

Lytte og svare: Ta tid til å lytte etter Guds stemme og svare med lovprisning eller sang.

Forslag til sanger

Salmer og sanger: Vi er i deg, grener på vintreet 330; Gud, gjør din kirke hel 332; Vi har et håp 597

Andre sanger: Gud, la din kjærlighets varme 334; Guds menighet er jordens største under 336; Side by Side

R

DAG 11 — FORSLAG TIL LESESTOFF — VELSIGNELSEN VED EN DIGITAL SABBATS-DETOX

“Husk sabbatsdagen og hold den hellig. Seks dager skal du arbeide og gjøre all din gjerning, men den sjuende dagen er sabbat for Herren din Gud. Da skal du ikke gjøre noe arbeid, verken du eller din sønn eller din datter, verken slaven eller slavekvinnen din, verken buskapen din eller innflytteren som bor i byene dine. For på seks dager laget Herren himmelen og jorden, havet og alt som er i dem; men den sjuende dagen hvilte han. Derfor velsignet Herren sabbatsdagen og helliget den.” (2 Mos 20,8–11).

En riktig forståelse av sabbatsdagen

Syvendedags-adventister er gode til å beskrive den historiske prosessen som skjedde da Herrens dag ble flyttet fra ukens syvende dag til ukens første dag. Men noen ganger har vi mindre suksess når vi skal demonstrere skjønnheten og velsignelsen som kommer av å holde sabbaten hellig. For mange, har sabbaten blitt til en lovtrelsk rutine som man gruer seg til, en dag når vi avstår fra visse typer arbeid. Dagen er ikke lenger en nytelse som gir oss glede i vår vandring med Gud. Med mindre vi gjenoppdager de gledelige sidene ved en lykkelig sabbatsfeiring, er det ingen som vil bli tiltrukket av å oppleve sabbaten som Guds velsignelse. Når vi forstår sabbaten rett, kan vi tilby enestående, håndgripelige og praktiske velsignelser til en generasjon som i sinnet er formet ved bruk av ny teknologi i en æra preget av digital tilkobling. Sabbaten gir oss en utmerket anledning til å bevisstgjøre oss våre valg om hvordan vi har tenkt å leve i nuet. I en tid når få mennesker legger noen begrensninger på mengde teksting, sosiale medier eller andre måter å bruke digital teknologi, tilbyr sabbaten en opplevelse som også vil berike resten av arbeidsuken.

Digital detox

Å bla gjennom mediafortettede nettsider utsetter oss for endeløs informasjon, men det svekker vår evne til dyp, konsentrert tenkning. Når folk blir vant til kjapp blaing, skumlesning, og engangslæsning, svekkes også evnen til fordypet og fokusert lesning. Rent fysiologisk blir det vanskeligere å forfølge en fordypet tankerekke og mer utfordrende å reflektere i dybden over ordene og fremgangsmåten til Gud. Dette har drastiske implikasjoner for vårt forhold til Gud, for Jesus forteller oss at hjernen vår er avgjørende for å kunne uttrykke vår kjærlighet til Gud (Mark 12,30). Digital teknologi er ikke med på å utvikle hjernekreisløpene som er nødvendige for dypere tenkning, uforstyrret bønn og andre sider ved det åndelige livet. Samtidig er det nettopp slik type tenkning som fostres når vi gjennomfører digital “detox”, ved å sakke farten helt ned og omfavne og praktisere Guds sabbat. Forestill deg velsignelsene som vil komme av en hel dag i uken der vi skruer av mobiltelefonene, holder pc-ene og pad-ene våre avslått, bevisst lar være å bla gjennom nettsider og ikke sjekker eposten. I stedet deltar vi i aktiviteter og mellommenneskelige forhold som inviterer oss til å være fysisk og mentalt til stede. Forestill deg en sabbat der du viser nåde ved at du bidrar med fokusert og uforstyrret samtale og holder fokuset rettet mot familien og vennene rundt deg. Tenk deg en hviledag der du rydder tid til å reflektere over Guds ord på en kreativ og dyp måte. Forestill deg kvalitetstid der du deler din innsikt og dine erfaringer med andre, og lytter oppmerksomt og uten avbrytelser til historiene og tankene deres. En slik sabbatshelligholdelse vil være med på å gjenopprette forholdet til Gud, den vil fornye våre forhold til andre og pryde vår åndelige vandring på måter som både er vakre og dyptgripende.