



## 21 dager i bønn

### Mandag 14. mars - søndag 3. april

### Tre uker med fokus på bønn og felleskap med Gud, vår far, Herren Jesus Kristus og Den Hellige Ånd, og hverandre

Mer enn noe annet er bønn fundamentet for felleskap og vennskapet med Gud. Gjennom bønnen inviterer han oss til å lære å kjenne ham på dypet og gjennom dette oppdage vår sanne identitet. Uten bønn eksisterer det ikke en personlig relasjon med ham, da er det bare et bekjentskap.

Bønn er også arbeid og ofte en kamp, men gjennom den finner vi også hvile. Her lærer vi å bli avhengige av Gud, vår Far, som er større enn oss og kjenner oss bedre enn vi noen gang kan gjøre.

Faste betyr at vi setter noe til side for å bruke mer tid og ha mer fokus på felleskapet med Gud. Hos Jesus er det en tydelig oppfordring til å prioritere relasjonen med han aller først:

Kom, følg meg ... (Matt.4,19)

Søk først Guds rike ... (Matt.6;33)

Kom til meg ... (Matt.11,28)

Disse bønne- og fasteukene vil vi først og fremst komme til Jesus i takknemlighet, lovprisning og ydmykhet og la han få stelle med oss. Vi har forventning til at bønne- og fasteuker kan berøre dine relasjoner, ditt arbeid, din familie, ja, alle områder av livet ditt. Når vi berøres av Gud vil vi i neste omgang være i stand til å berøre verden rundt oss med Guds kjærlighet.

## **Lær oss å be...**

Når disiplene så fellesskapet Jesus hadde med Faderen, var deres umiddelbare respons: Lær oss å be.... (Luk 11.2 og Matt 6.8). Jesus svarer med å be det som har blitt den mest kjente bønningen, *Vår Far*. Det er interessant å se at bønningen starter med disse enkle ordene: Vår far i himmelen.

Grunntonen i Jesu bønn var å snakke med Gud som et barn snakker til sin far/foreldre/foresatte. I GT finner vi at Gud er omtalt som Far bare en håndfull ganger – da i relasjon til Gud som Far for Israelsfolket. I det nye testamentet er derimot Gud omtalt som Far hele 70 ganger. Bare i Bergprekenen alene omtaler Jesus Gud som Far hele 16 ganger. Poenget med *Vår Far* er først og fremst å vise oss at bønn er en hjertelasjon med Gud, vår Far. Vi kan la vår bønn være uanstrengt og naturlig og si det som ligger oss på hjerte. Samtidig kan vi finne hjelp i bønnekalenderen slik at vi samstemt kan be sammen med andre i menigheten.

*Rom 8,15 Dere har ikke fått trelldommens ånd, så dere igjen skulle være redde. Dere har fått barnekårets Ånd som gjør at vi roper: "Abba, Far!"*

Bønn er ingen slavekontrakt. Bønn er ikke et pliktløp. Bønn er ikke noe vi må. Bønn er et privilegium. Bønn er vår mulighet til å leve i en pappa-relasjon med Gud.

**Når du ber ...** Jesus sier i Matt 6:6: Men når du ber, skal du gå inn i rommet ditt og lukke døren og be til din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg

**Bønnerommet**, ditt private bønnested. Velg et rolig sted der du ikke blir forstyrret.

**Velg et tidspunkt**, ikke la det bli tilfeldig. Gjør bønningen til ditt førstevalg! Jesus ba tidlig om morgenen (se Mark 1:35). Vi oppfordrer deg til å finne et tidspunkt og en rytme som fungerer for deg. Ikke legg lista for høyt. Bedre med noe du kan gjennomføre enn noe du må gi opp.

**Takknemlighet er grunntonen i bønn.** Fokuser på hvem Gud er og hans godhet mot deg, la din bønn være fylt av takknemlighet (1.Tess 5:16-18). Salme 100,4 sier: *Kom gjennom portene hans med takkesang, inn i tempelgårder med lovsang. Lov ham. velsign hans navn!*

**Ha forventning.** «Men jeg vil speide etter Herren, vente på Gud, min frelser. Min Gud vil høre meg!» Mika 7:7. Gud har knyttet løfter til bønn, noe som gjør at vi daglig kan søke Gud med forventning om bønnesvar.

**Spør gjerne Gud.** Hva tenker du om dette? Hva vil du vise meg? Hvem trenger at jeg ser dem i dag? Osv.

**Fokuser mer på Gud** enn på dine egne problemer. «Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg». Matt 6:33

**Reflekter.** Skriv ned dine tanker og det du tror Gud forteller deg for hver dag.

**La deg lede** av Den Hellige Ånd når du ber. Rom 8:26-27: På samme måte kommer også Ånden oss til hjelp i vår svakhet. For vi vet ikke hva vi skal be om for å be rett, men Ånden selv går i forbønn for oss med sukk uten ord.<sup>27</sup> Og han som gransker hjertene, vet hva Ånden vil; for Ånden ber for de hellige etter Guds vilje.

## **Hvordan faste?**

Faste er kanskje ukjent og fremmed for noen. Fasten er en invitasjon til oss alle. Jesus sier «når dere faster», ikke «hvis». Fasten er ment å være en naturlig del av vårt liv med vår Far. I fasten ydmyker vi oss selv innfor Gud samtidig som at noe av det kroppen er opptatt av, for en tid, blir nedprioritert.

Faste kan derfor gi utfrielse og gjennombrudd på både det personlige og kollektive plan. Den kollektive fasten har stor virkning. Dette kan vi blant annet lese om i 2.Krøn 20. Her står det skrevet at kong Josjafat ikke hadde en stor nok hær til å møte sine motstandere. Kong Josjafat lystet derfor ut en faste over landet og fikk folket til å forene seg i bønn og faste. De samlet seg, til og med fra byene rundt omkring, for å be Herren om å gripe inn. Resultatet var at det ikke var nødvendig å bruke vanlige virkemiddel, altså våpen, for å prøve å overvinne situasjonen! De gikk i stedet frem i lovsang og fienden begynte å angripe seg selv og forduftet.

### **Faste er en «skjult» gullgruve!**

Fasten skal hjelpe oss å bli mer stille i vårt indre, slik at Gud får tale til oss. Faste er å sette seg selv til side i Guds nærhet og fjerne mest mulig av forstyrrende elementer i livet og hverdagen. Vi avstår fra «noe» for å søke Gud, vår Far.

«Hvis en faste ikke blir kombinert med bønn og Guds Ord, blir det ikke noe mer enn en slankekur. «Det er veldig viktig å forstå at faste i seg selv er en slags kontinuerlig bønn til Gud. Det kan være dager da fasten gir deg et driv mot en mer konsentrert tid i bønn. Men det kan også være andre dager da din energi er borte, og du klarer liksom ikke å konsentrere deg i bønn i det hele tatt. Fordøm ikke deg selv. Fasten gir deg tid og mulighet å være mer stille. I stillhet kan det være lettere å høre Guds viskende tiltale til din tanke og ditt hjerte. Vi anbefaler også å la fasten gjøre noe med dine TV-vaner og tidsbruk på sosiale medier. Faste er å gjøre noe med tidstyvene og heller vie mer tid til bønnen og Ordet».

Jentezen Franklin; *Faste* – Agape Forlag

## **ULIKE FORMER FOR FASTE:**

I Bibelen kan vi lese om ulike former for faste, og hvor lenge de varte varierer også. For den som ikke har fastet (fra mat) før, kan det være lurt å begynne forsiktig; ett måltid, en dag, eller noen få dager. Det gjelder også hvis en vil faste fra sosiale medier. Kutt ut i visse tider på dagen og bli bevisst hvor mye tid du bruker på sosiale medier. Om du ikke får det til som du hadde tenkt og planlagt, trenger du ikke fordømme deg selv. Jesus kjenner hjertet ditt. Det er ikke noen fordømmelse for den som er i Kristus. Rom.8,1

### **Grønnsaksfaste - Daniel-faste**

Daniel-faste er basert på den faste Daniel praktiserte. I Dan 1, 8 – 14 gjennomfører han en 10 dagers grønnsaksfaste; «Prøv tjenerne dine i ti dager! Gi oss grønnsaker å spise og vann å drikke!» (Dan 1,12). Vi ser at hensikten med denne fasten var ønsket om å innvie seg for Gud. De søkte hellighet og renhet.

Senere fastet Daniel i 21 dager. Denne gangen bar han på byrder, han trengte bønnesvar. «På den tid hadde jeg, Daniel, sørget i tre uker. «Fine retter åt jeg ikke. Kjøtt og vin kom ikke i min munn. Heller ikke salvet jeg meg før de tre ukene var til ende» (Dan 10, 2 -3). Her forteller han at han levde enkelt. Han levde tilbaketrukket og fokusert.

I dag praktiserer mange en kombinasjon av disse to ulike fastene Daniel gjennomførte. Mange vil derfor forbinde Daniel-faste med en 21 dagers frukt og grønnsaksfaste. Selv om Bibelen ikke gir oss en liste over mat vi kan spise, inkluderer den frukt, grønnsaker, korn, frø og nøtter.

### **Fullstendig faste**

Bibelen forteller også om fullstendig faste. Moses fastet i førti dager da han fikk «De ti bud» (2. Mos. 34.27-28). Da Haman gav ordre om å utslette og plyndre alle jødene i landet, ba Ester (Esters bok 4-7) alle jøder om å faste i tre dager, helt uten mat og vann. Hanna hadde en slik sorg at hun ikke ville eller kunne spise (1.Sam 1.7). Da Jesus begynte sin gjerning fastet han i 40 dager for å vinne seier over alle de fristelsene djevelen

ville føre han inn i. Det står at han ble drevet av Ånden inn i fasten og at han kom ut av den i Åndens kraft (Jfr. Luk. 4.1 -14).

Vi ser at det er ulike måter å gå inn i faste på og ulike former for faste. Fullstendig faste er ofte noe man blir *drevet* inn i. Lang og fullstendig faste må skje i kontrollerte former, og man bør kontakte legen sin først, særlig ved kronisk sykdom.

Vi inviterer deg i første rekke til å bruke fasten som et verktøy i forbindelse med din personlige innvielse. Vi oppfordrer til at du i en lengre eller kortere periode bare spiser grønnsaker og drikker vann. Mange bruker også suppe for å få litt næring.

### ***Hvordan forberede seg på faste?***

Først er det viktig å ha bestemt seg og satt av tid. Husk at kroppen må få tid til å venne seg til nytt kosthold. Når du starter en faste, er det derfor lurt å begynne og trappe ned vanlig mat de første par dagene. Bruk noen dager til å redusere og til slutt kutte ut kaffe og andre koffeinholdige drikker og kjøtt. Husk å drikke rikelig med vann regelmessig mens du faster.

En av fordelene ved å gjennomføre en faste er at det renser kroppen for alle kjemikalier og andre giftstoffer vi får i oss gjennom ferdigforedlet mat.

### **Avholdende faste**

Avholdende faste handler om å si nei til alle tidstyvene og til alt som legger beslag på ditt sinn og dine tanker. Kanskje er dette en erfaring du skal unne deg? Ta en periode der du trekker deg litt tilbake for å be og søke Gud. For mange vil avhold i seg selv være en ny erfaring. Hva om du skrudde av mobilen til fastsatte tider og bestemte deg for ikke å være tilgjengelig hele tiden? Vi lever i en tid der stillhet snart er et fremmedord.

Daniel brukte faste som et åndelig våpen når han trengte et åndelig gjennombrudd. Vi har sett at dette ikke nødvendigvis trenger å være en total faste, men han valgte å leve veldig enkelt. Han spiste ikke kjøtt eller noen form for lekker mat. Dan. 10,3 (Faste fra kjøtt og sukkerholdig mat kan være et alternativ) Det samme gjorde Jakob (1.Mos 32.23-24) da han var i desperat behov etter å kjenne Guds nærhet i livet. Han valgte å «sette alt over på den andre siden og bli alene med Gud». Husk at dette ikke er en form for slankekur, men en måte vi vinner verdifull tid som vi kan bruke til å søke Gud med.

### **Alternativ faste**

Dersom du av helsemessige grunner ikke kan la være å spise, kan du gjøre noe annet. Du kan velge å avstå fra å bruke sosiale medier, som Facebook, eller å se på TV og filmserier. Poenget med fasten er å fokusere på relasjonen med Gud og å søke stillhet.

### **Guds løfter knyttet til faste**

1. Du blir ydmyk, og stoltheten blir underlagt Den Hellige Ånds kontroll (Sal 35.13, Jes 57.15)
2. Bønnesvar (Matt 17.21, Jona 3.10, Dan. 10.5-6)
3. Vekker ditt åndelige sinn og gjør deg mer mottagelig for evangeliet og Ordets forkynnelse.
4. Det åpner opp for vekkelser. (2.Krøn 7.14, Jes 58.12)

Gjennom bønn og faste reiser vi opp en sterk grunnvoll. Jes.58,12: «Dine gamle ruiner skal bygges opp igjen, du skal gjenreise grunnmurer fra eldgamle slekter. Du skal kalles den som murer igjen revner, den som setter i stand veier så folk kan bo der.»

## **BØNNEKALENDER**

Vi har forskjellige behov, lengsler og utfordringer i livet. Dette vil også prege hva vi vil ha fokus på i bønnen disse ukene.

Som menighet(er) ønsker vi disse uker å fokusere på disse

bønneemner: Enhet i menigheten og blant oss kristne på Riska.

At mennesker blir frelst – se bønneliste

Gjennombrudd for Guds rike i menigheten, Riska og Norge

At mennesker blir reist opp og helbredet, de som er syke blant oss

Om styrke for de som strever

Familieliv og ekteskap

Barna og de unge / Barne- og ungdomsarbeid

Nådegevarene mer i funksjon

Misjon

Alphakurs på Riska våren 2023

Om å få se mer av Jesus

Om at andre, gjennom oss, får se Jesus

Om utholdenhet i stillhet og bønn

For de som er permitterte eller har mistet jobben

Ro ved Jesu føtter

### **Program for bønnesamlinger framover:**

	<u>Dagtid</u>	<u>Kveldstid</u>
Søndager	Kl.11.00; Gudstjeneste	
Mandager		Kl 20-21 –Stille time i Kirken Kl.21-22: Sammen for Riska – bønnemøte i kirken (28.2: Bedehuset, 28.3: Kirka og 30.5: Betel)
Tirsdager		Kl:19.30-21.30: Bibel og bønn Bønnehuset Frikirken
Onsdager	Kl. 08.30; Bønn i kjellerstuen på Betel	Kl. 19.00; Bønn på Bedehuset (hver 2. onsdag i måneden; 9.3, 11.5 og 8.6)

**Torsdag 5.mai kl 18.00 vil det bli bønne – og  
velsignelsesvandring fra Riska Bedehus, arrangert av  
«Sammen for Riska»**

### **Lag din egen bønneliste**

Vi oppfordrer alle til å skrive ned navnene på personene du ber/ vil be regelmessig for. Vi oppfordrer særlig til å skrive ned navn på personer i "din verden" som skal ta i mot Jesus til frelse. Nevn disse med navn for Gud hver dag disse ukene.

**Navn:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

## **Bønneaktivitet for familiene: 3 uker og 3 forslag til opplegg/aktivitet:**

### **Uke 1: Bønn**

**Bibelvers:** Matt.7,7-8

Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det lukkes opp for dere. For den som ber, han får, og den som leter, han finner, og den som banker på, skal det lukkes opp for.

#### **Refleksjon:**

Å be kan være mye forskjellig, det kan være å snakke med Gud, inni seg eller høyt, det kan være å tenne lys for noen vi er glade i, eller å tegne eller skrive noe vi vil be for. Å be er egentlig å leve sammen med Gud, å tenke at Gud hele tiden er med oss, og er interessert i våre liv. Å be er å dele livene våre med Gud, og å lytte etter hva Gud vil si til oss.

«Be så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det lukkes opp for dere.» sier Jesus. Det er litt av et løfte, og kanskje lett å tenke «Tenk om det hadde vært sant!». Men Jesus sier jo at det er slik. Hva når livet blir vanskelig? Hva når vi ber til Gud og det ikke oppleves som om vi får noe svar? Å be til Gud er ikke som å kjøpe en brus i en brusautomat. Vi kan ikke bestille noe fra Gud og forvente å få det, Gud svarer ofte på andre måter enn vi kan forestille oss. Og mange ganger i livet undrer vi oss over hvorfor Gud ikke svarer slik vi håper. Men det at vi faktisk kan be til Gud, sier noe om hvor nær Gud er, og at han vil oss vel. Når vi ber åpner vi opp og slipper Gud til i livene våre.

#### **Bønneemner:**

- Barnehagene og skolene på Hommersåk
- Naboene rundt dere
- Familie og venner

#### **Ukas aktiviteter:**

- Bønnevandring i gata. Ta dere en tur gjennom gata og be for dem som bor der. Kanskje kommer dere også på noen dere har lyst til å besøke eller kan hjelpe med noe?
- Be en «popcorn-bønn» eller «lenkebønn» sammen:
  1. Popcorn-bønn: Man ber korte bønner, og hopper fram og tilbake mellom personer. Man kan be flere ganger, men kort hver gang. Bare de som vil be høyt, gjør det.
  2. Lenkebønn: Alle holder hverandre i hendene. Man kan be korte bønner høyt, eller man kan be inni seg. Når man er ferdig med å be, klemmer man i hånden til den som er nestemann i ringen. Man kan gjerne avtale at man tar to runder.
- Lag «hemmelige venner» enten i familien eller blant venner og be for den «hemmelige vennen» din gjennom uka



## Uke 2: Faste

### Bibelvers: Matt.6,25-33

Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise, eller hva dere skal drikke, heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne? Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verdt enn de? Hvem av dere kan vel med all sin bekymring legge en eneste alen til sin livslengde? Og hvorfor er dere bekymret for klærne? Se på liljene på marken, hvordan de vokser! De strever ikke og spinner ikke, men jeg sier dere: Selv ikke Salomo i all sin prakt var kledd som en av dem. Når Gud kler gresset på marken så fint, det som gror i dag og kastes i ovnen i morgen, hvor mye mer skal han ikke da kle dere – dere lite troende! Så gjør dere ikke bekymringer, og si ikke: 'Hva skal vi spise?' eller: 'Hva skal vi drikke?' eller: 'Hva skal vi kle oss med?' Alt dette er hedningene opptatt av. Men den Far dere har i himmelen, vet jo at dere trenger alt dette. Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg.

### Refleksjon:

Å faste er la være å gjøre noe, for å få tid og oppmerksomhet til noe annet. Når vi gjør mindre av det vi ellers bruker mye tid på og er «avhengige» av, kan oppmerksomheten vår lettere rettes mot Gud.

Vanligvis har det vært mat man fuster fra, men i nyere tid er det også blitt vanlig å faste fra andre hverdagslige aktiviteter eller «avhengigheter». Faste kan for eksempel bety å skru av digitale enheter, bruke mindre penger, oppsøke ro og stillhet, eller være mer tilgjengelig for andre.

### Bønneemner:

- Menighetene på Riska
- At Gud må vise oss hvordan vi skal bruke evnene våre og ressursene våre på en god måte
- At flere her på Riska blir kjent med Jesus. Be gjerne konkret for noen dere kjenner.

### Ukas aktiviteter:

- Snakk sammen om hva som kan være en god måte å faste på i deres familie. Noen eksempler kan være:
  1. Shoppingstopp
  2. Snopefri
  3. Mindre bruk av bil
  4. Pause fra skjerm og digitale enheter
  5. La være å spise kjøtt
- Prøv å faste fra noe gjennom uka, og kanskje enda lenger? Snakk sammen om hvordan dere skal bruke tiden dere da får



## Uke 3: Rettferdighet

**Bibelvers:** Jesaja 58,5-7:

Er dette den fasten jeg har valgt,  
en dag da mennesket plager seg selv,  
bøyer hodet som et siv  
og legger seg i sekk og aske?  
Kaller du dette for faste  
og en dag etter Herrens vilje?

Nei, dette er fasten jeg har valgt:

å løse urettferdige lenker,  
sprengte båndene i åket,  
sette undertrykte fri  
og bryte hvert åk i stykker,

å dele ditt brød med sultne  
og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus.  
Du skal se til den nakne og kle ham,  
du skal ikke snu ryggen til dine egne.

### Refleksjon:

I Bibelen er bønn og faste også knyttet sammen med engasjement og omsorg for andre. En tid der vi bruker litt ekstra tid på bønn og fellesskap med Gud kan også gjøre oss mer oppmerksomme på mennesker rundt oss, og at vi trenger hverandre. Hver av oss kan ikke forandre hele verden, men vi kan forandre verden for en eller flere rundt oss. Hvis vi gir og deler av alt det vi har fått, kan Gud gjøre under med det lille vi har.

### Bønneemner:

- Misjons- og bistandsarbeid andre steder i verden
- Mennesker vi vet har det vanskelig

### Ukas aktivitet:

- Inviter en «usynlig middagsgjest»: Dekk på til en ekstra person ved middagsbordet en eller flere ganger i uka. De pengene den ekstra middagsporsjonen ville kostet kan dere gi til menigheten, misjons- eller bistandsarbeid, eller til noen dere vet trenger det.
- «Hjemmelotteri»: Kjøp inn noen små gevinster og en loddbok, og ha et lite «hjemmelotteri», med familie og/eller venner. La pengene dere får inn ved å selge lodd gå til misjons- eller bistandsarbeid.
- «Superhelt i fastetiden»: Vi kan alle være «superhelter» ved at vi gjør noe godt for mennesker rundt oss. Snakk sammen om hva dere kan gjøre for andre denne uka, og gjør det.





### **Mandag 14.03:**

**Bibelvers: Fil 4:6-7** *Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.*

**Matt 11,28-30:** *Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet, så skal dere finne hvile for deres sjel. For mitt åk er godt og min byrde lett.»*

**1.Tess.5,16-18:** *Vær alltid glade, be uavbrutt, takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus.*

**Refleksjon:** Bekymring er som ugress, det gror uten at man har sådd noe som helst. Paulus oppfordrer oss til å påkalle Gud med takk. Ikke begynn å fokusere på alt som gir grunn til bekymring, men begynn heller å takke Gud for den han er, Jesus for han er vår frelser og forsoner, Den Hellige Ånd for han er vår livgiver og veileder. Vi takker også for den vi er i Kristus, at vi er elsket av Gud og det faktum at Gud er i stand til å møte våre behov. La oss komme til ham og lære av ham.

### **I dag ber vi for:**

- La takken og tilbedelsen prege bønnen
- Kast dine bekymringer på Herren. Nevn din uro for Gud og legg den av
- Be ut det som er din hjertebønn denne uka

### **Tirsdag 15.03:**

**Bibelvers: Luk.5,16** *Men selv trakk han seg ofte tilbake til øde steder og ba.*

**Mark.1,35:** *Tidlig neste morgen, mens det ennå var mørkt, sto Jesus opp, gikk ut og dro til et øde sted og ba der.*

**Refleksjon:** Å trekke seg bort fra folkemengde og travelhet for å tilbringe tid med Faderen er helt nødvendig for å kjenne Hans hjerte og vilje. I vår travelhet trenger også vi å trekke oss tilbake og bare være med Herren. La oss følge Jesu eksempel ved å trekke oss tilbake.

Hvem trenger deg som forbeder? Din familie trenger din bønn, dine naboer og venner trenger en forbeder og Riska, den gata du bor i vil merke at vi ber.

### **I dag ber vi for:**

- Familie, naboer, venner, kolleger, studiekamerater
- At Gud skal bruke deg som et bønnesvar for noen
- At vi skal finne roen og stillheten til «lønnkammeret» disse ukene

## Onsdag 16.03

**Bibelvers: Fil 3:8** *Ja, jeg regner alt som tap fordi det å kjenne Kristus Jesus, min Herre, er så mye mer verdt. For hans skyld har jeg tapt alt, og alt jeg har tapt, regner jeg som verdiløst skrap, bare jeg kan vinne Kristus*

**Refleksjon:** Hva er viktig for deg? Her setter Paulus opp et verdiregnskap. Noe er mer verdt enn andre ting, og noe regner han som verdiløst. Vi trenger også som kristne å sette opp et slikt verdiregnskap. Hva skal vi bruke tid på? Hva er viktig, og hva er mindre viktig? Kan vi finne noen kjerneverdier som definerer hvem vi er, hva vi vil prioritere fremover? Ta tid til å tenke etter hva det er som er dine egne verdier. Paulus måtte revidere sine egne verdier fordi han innså at de stod i veien for Gud.

### I dag ber vi for:

- Det som er din hjertebønn denne uka.
- At Guds rikes verdier skal prege liv, menighet og nasjon.
- Mennesker som du ber om frelse for (bruk deres navn) / at de skal merke Guds hjertelag og lengt etter dem.

## Torsdag 17.03

**Bibelvers: Apg 2:46-47** *Hver dag holdt de trofast sammen på tempelplassen, og i hjemmene brøt de brødet og spiste sammen med oppriktig og hjertelig glede. De sang og lovpriste Gud og var godt likt av hele folket. Og hver dag la Herren til nye som lot seg frelse.*

**Refleksjon:** Den første menigheten hadde ulike møteplasser, de hadde storsamlinger på tempelplassen og smågrupper i hjemmene. Hva kan vi lære av dette? Hvorfor og hvordan pleier du fellesskapet med andre troende?

### I dag ber vi for:

- Det som er din hjertebønn denne uka
- For menigheten; Fellesskap generelt og smågruppe-fellesskapet spesielt.
- Din relasjon og kobling mot det kristne fellesskapet
- Alphakurs på Riska i 2023

## Fredag 18.03

**Bibelvers: 5. Mos 6,5-9** *Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din makt. Disse ordene som jeg pålegger deg i dag, skal du bevare i ditt hjerte. Du skal gjenta dem for dine barn og snakke om dem når du sitter i ditt hus og når du går på veien, når du legger deg og når du står opp. Du skal binde dem om hånden som et tegn og ha dem på pannen som et merke. Du skal skrive dem på dørstolpene i huset ditt og på portene dine.*

**Refleksjon:** Vår relasjon med Far starter med at han elsker oss, og ut fra det får vi muligheten til å elske han tilbake.

Når dette får prege oss, vil vi også ha mulighet til å prege de rundt oss med hans kjærlighet.

Å følge Jesus handler ikke om aktiviteter, men om relasjon og det å følge han og leve ut troen vår i møte med våre barn og familier. Ved at vi tar Jesus med i hverdagen, vil vi kunne gi videre både verdier, holdninger og rytmer. Vi kan ikke overføre vår egen tro til barna våre, men vi kan legge til rette for at de skal bli kjent med Jesus gjennom bibel og bønn - og at de kan se at mor og far ønsker å følge Jesus. Det vi ønsker mest av alt er at Jesus blir synlig for barna våre.

### I dag ber vi for:

- Det som er din hjertebønn denne uka
- Barna, de unge inkl. barne- junior- og ungdomsarbeid i bygda
- Familier og ekteskap

## Lørdag 19.03

**Bibelvers: 1Tess 1:7-8** Slik ble dere et forbilde for alle de troende i Makedonia og Akaia. For fra dere har Herrens ord fått lyde vidt utover. Ikke bare i Makedonia og Akaia, men alle steder har de hørt om deres tro på Gud, så vi ikke behøver å si noe.

**Refleksjon:** Menigheten i Tessaloniki hadde blitt større enn seg selv, i den forstand at de hadde noe til overs som de delte med andre. Det er en bønn også for oss, at vi skal være større enn bare det som angår oss som går fast til kirken.

### I dag ber vi for:

- Det som er din hjertebønn denne uka
- Hommersåk (Om Guds velsignelse over fritidsaktiviteter, arbeidsplasser, skoler etc)
- Misjonsprosjektene våre: Sæther i Romania, Skjørestad i Uganda og Watoto i Uganda
- Den forfulgte kirke.

## Søndag 20.03

**Bibelvers: Joh. Åp 3:8** Jeg vet om dine gjerninger. Se, jeg har satt foran deg en åpen dør, som ingen kan stenge. For du har liten kraft, og du har holdt fast ved mitt ord og ikke fornektet mitt navn.

**Refleksjon:** Når Gud ber oss om å gå, så er det han som åpner veien. Hva tror du det betyr for deg at Gud har ferdiglagte gjerninger du kan vandre inn i?

### I dag ber vi for:

- Det som er din hjertebønn denne uka
- Lederskap i de ulike kirker: At de følger Jesus inn i det som ligger foran. At vi hører Åndens røst i denne tiden.
- Be om bevissthet og fornyelse av nådegavene som Gud gir
- At du skal se og villig gå inn i ferdiglagte gjerninger som venter i dag.

## Mandag 21.03

**Bibelvers:** 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.»

Hebr.4,16: «La oss derfor frimodig tre fram for nådens trone, så vi kan finne barmhjertighet og finne nåde som gir hjelp i rette tid.»

**Refleksjon:** Når Jesus lærte oss å be La din vilje skje og la Ditt rike komme, ga Han oss mulighet til å forløse Hans vilje inn i land og folk. Samtidig gav Han oss nøkkelen til å løse og binde. Om vi unngår å gjøre dette, kan det nok tenkes at det ikke skjer. Hans vilje skjer når vi ber om det. I Kristus har vi fått stor autoritet. Vi er Hans representanter her på jord, Hans prestefolk. Om det ikke var slik, hadde Han heller ikke lært og formant oss til å be slik. Derfor er vi alle forbedere. Dette er ikke noe som er forbeholdt noen få. Du trenger ikke å ordlegge deg på en fin eller spesiell måte. Grunnlaget vi alle står på, er Hans løfter, Hans Ord. På det kan vi frimodig komme frem for Han. Er det noe som har holdt deg tilbake fra å be frimodig?

**La oss be denne bønnen sammen:** «Herre vi ber om at Ditt Ord skal få rikelig plass i vårt liv, at menigheten, som er sannhetens støtte og grunnvoll, lever i erkjennelse og lydighet til Deg hver dag. Vi ber også for våre barn, at de er bærere av Din sannhet og kjærlighet, at hjemmet er en trygg base der Ordet blir løftet høyt opp og delt, både når vi legger oss og står opp og at det blir naturlig for barna og snakke om de ting som hører Guds rike til.»

### I dag ber vi også for:

- At DHÅ skal dra sitt folk inn i bønn og en dypere relasjon med Gud.
- Beskyttelse over familie og slekt
- At Gud skal gi sitt folk på Riska et klart blikk for tiden som kommer

## Tirsdag 22.03

### **Bibelvers: Haggai 2, 4:**

«Vær sterk! Hele folket i landet: Vær sterke! sier Herren.

Gå i gang med arbeidet!

For jeg er med dere,

sier Herren over hærskaene.»

**Refleksjon:** Hva er viktig for oss? Hva bruker vi tiden vår på? Hans hus er nå oss, vi er det levende tempelet. I gammeltestamentlig tid måtte folk gå til tempelet for å kjenne Hans nærvær, men nå er vi på grunn av Kristus blitt et tempel for den Hellige Ånd. La oss gå i gang med arbeidet. De ble vekket i sin ånd og gav respons. Må Herren få vekke oss. Bønn er også arbeid. Kanskje er det noe spesifikt Den Hellige Ånd legger på deg i bønn som du skal respondere på?

**La oss be denne bønnen sammen:** «Vi ber om at ungene skal kjenne seg trygge i barnehage og skole og at de ansatte får møte ungene på hva de trenger i deres hverdag. Vi ber om glede og begeistring. Så ber vi om styrke, glede og frelse for de ansatte og at de som er kristne får være frimodige vitner! Vern om våre barn Herre!»

### **I dag ber vi også for:**

- Be høstens Herre drive ut arbeidere til sin høst.
- Be om at du skal få et klart bilde av hva Gud kaller deg til og hva du kan bidra med i Guds rike.

## Onsdag 23.03

**Bibelvers: Filemon 1,22:** Og gjør dessuten i stand et gjesterom for meg! For jeg håper at jeg ved deres forbønn skal bli gitt tilbake til dere.

**Apgj.12, 5-17:** I mellomtiden ble Peter holdt i fengselet. Men det ble gjort inderlig bønn til Gud for ham av menigheten. Natten før Herodes skulle føre ham fram, sov Peter mellom to soldater. Han var bundet med to lenker, og det sto vaktmenn utenfor dørene og vaktet fengselet. Og se, en Herrens engel sto der, og et lys skinte i fange-rommet. Han støtte Peter i siden og vekket ham opp og sa: Skynd deg og stå opp! Og lenkene falt av hans hender. ... Nå vet jeg for visst at Herren har utsendt sin engel og fridd meg ut av Herodes' hånd, og fra alt det som jødefolket har gått og ventet på. Da Peter var blitt klar over dette, gikk han til Marias hus. Hun var mor til Johannes med tilnavnet Markus. Mange var samlet der og ba. Han banket på døren til portrommet, og en pike ved navn Rode kom ut for å høre etter. Da hun kjente igjen Peters stemme, glemte hun av bare glede å åpne døren, men sprang inn og fortalte at Peter sto utenfor. De sa til henne: Du er fra sans og samling! Men hun forsikret at slik var det. Da sa de: Det er hans engel! Imens fortsatte Peter å banke på. Og da de åpnet og fikk se ham, ble de ute av seg selv av undring. Han ga tegn til dem med hånden at de skulle tie, og så fortalte han dem hvordan Herren hadde ført ham ut av fengselet. Og han sa: Fortell dette til Jakob og brødrene. Så gikk han bort og dro til et annet sted.”

**Refleksjon:** Paulus forventet at deres bønner ville bli hørt. I visshet om det, ber han de gjøre i stand et rom allerede før han var kommet. Tror vi at Gud svarer når vi ber? Skulle vi noen ganger handle litt mer i tro på at vi vet Han vil svare oss slik som Paulus gjorde her? Troen vi har er ikke en usikker tro, men «Tro er full visshet om det vi ikke ser, overbevisning om det vi håper på» Heb.11,1.

I Apgj. ser vi at menigheten ba, men de ble overrasket over at svaret kom så kjapt, så de trodde det var hans engel.

Når vi ber, ønsker Han å svare. Hvordan kan vi be ut fra et tillitsfullt hjerte? Hvordan vokser vi i tro?

**La oss be denne bønnen sammen:** “Herre vis oss hvordan vi kan bli flinkere i å samle oss skatter i Himmelen, og led oss til å ta rette avgjørelser som fører til at du alltid er vår Herre. Takk at vi ikke trenger å bekymre oss. Vi ber om evnen til å være til stede og bygge en grunnvoll gitt av Gud i familie og samfunn. Herre, lær oss å telle våre dager så vi kan få visdom i hjertet (Salme 90, 12).

Vi ber for alle møtepunkter mellom de kristne og de som ikke kjenner Jesus. At det skal være Jesus - sentrert og med kraft. La din kjærlighet være virksom iblant oss. Vi løfter også opp alle de frivillige organisasjonene og våre lokale idrettslag, og ber om trygge, flinke ledere og trenere. Vi løfter opp alle involverte, spesielt barn og ungdom og ber om godt miljø, sunt fokus, inkluderende fellesskap og engasjerte foreldre/foresatte. Takk for at vi får være lys og salt i bygda vår».

#### **I dag ber vi også for:**

- Ny Generasjon skolelag på ungdomskolen
- Ungdommene i bygda- for frelse, gode venner og gode voksenrelasjoner.

#### **Torsdag 24.03**

##### **Bibelvers:**

**Matt. 5,44:** Be for dem som ondskapsfullt utnytter dere og forfølger dere.

**Rom. 12,21:** La deg ikke overvinne av det onde, men overvinn det onde med det gode.

**1.Pet.2,23:** Han svarte ikke med hån når han ble hånt, han truet ikke når han led, men overlot sin sak til ham som dømmer rettferdig.

**Refleksjon:** Hva gjør vi når noen baktaler eller snakker stygt om oss? Det er lettest å tenke og snakke stygt tilbake. Det ligger i vår natur å forsvar oss og å dømmе, anklage, kritisere eller gå til andre for å få støtte. Dette er fristelser som er latente for oss alle.

Men Jesus ber oss om å gå i motsatt ånd: Be for dem, velsigne dem. God medisin for (f.eks.) selvmedlidenhet kan være å be om frelse og velsignelse over de du kanskje ikke liker så godt. De som gjorde deg vondt.

Tenker du på noen nå du kan begynne å be for og velsigne over tid?

**La oss be denne bønnen sammen:** “Vi ber i dag for alle som sliter med psykisk sykdom; de som er fylt av angst, de som ikke ønsker eller ser gleden av å leve lenger, de som er deprimerte, og de som plages på andre måter. Herre, gi helsevesenet innsikt og forståelse til å gi god behandling. Vi ber om frihet og legedom, om håp og ny glede for alle de som sliter. Kall på dem, åpenbar deg og send mennesker i deres vei som kan fortelle dem de gode nyhetene om Ham som kan sette mennesker virkelig fri. Send troende som kan be for dem og vise omsorg. Gi dem av din styrke og kjærlighet.”

#### **I dag ber vi også for:**

- Be for dem som har såret (el. skadet) oss i ord eller handlinger.
- Be om visdom i vanskelige relasjoner og at det gode kan vokse fram.
- Styrk fellesskap blant familie og venner, og hjelp oss til å ha gjestfrie hjem.

## Fredag 25.03

**Bibelvers: Rom.15:** Jeg formaner dere, brødre, ved vår Herre Jesus Kristus og ved Åndens kjærlighet: Strid sammen med meg i deres bønner for meg til Gud, <sup>31</sup> for at jeg må bli fridd fra de vantro i Judea, og at min tjeneste i Jerusalem må bli godt mottatt av de hellige.

**Kol. 4,12-13:** Epafras, som er en av deres egne, hilser dere. Han er en Kristi Jesu tjener som alltid strider for dere i sine bønner, for at dere kan stå fullkomne og fullvisse i all Guds vilje.

**Ef.6,12:** For vår kamp er ikke mot kjøtt og blod, men mot makter og åndskrefter, mot verdens herskere i dette mørket, mot ondskapens åndehær i himmelrommet.

**Refleksjon:** Vår bønn forandrer oss og fører oss inn i Guds nærvær. Bønn er vennskap med Gud og i bønnen inviterer Gud oss til dypere relasjon, til hvile, til meditasjon, men også til kamp. Hva vil det si å stride i våre bønner? Det står at Guds Ord er vårt sverd - det dømmer hjertets tanker og holdninger - det å svare på avvisning, løgn og bedrag i eget liv med sannhet er en form for strid over tid. Og be ut Guds Ord er en viktig vane i våre bønner. Hvilke bibelvers bruker du når du ber? Er det flere du kan legge til? Til å be over andre, over Hommersåk eller vårt land?

**La oss be denne bønnen sammen:** "Vi løfter opp flyktningene som har bosatt seg på Hommersåk. Vi ber om at de skal bli godt integrert og få seg gode, norske venner. Vi ber om legedom for traumer og tapte liv, og alt de har opplevd både i hjemland og på flukt. At du skal trøste dem. Så ber vi om at vi som kristne skal få åpne øyne til å se dem som er rundt oss, invitere dem med og være kraftfulle, frimodige vitner slik at de igjen blir vitner om Jesus blant sitt eget folk.

Vi ber om beskyttelse for dem, slik at de ikke kommer inn i usunne, farlige miljøer men får et godt møte med de rundt seg. Jesus, de unådde går midt iblant oss, fyll oss med frimodighet og kraft til å nå dem."

### I dag ber vi også for:

- Be for brutte relasjoner og krevende familieforhold.
- Be om visdom til å se dem som trenger vår omsorg, støtte og hjelp.
- Flyktninger og innvandrere på Hommersåk.

## Lørdag 26.03

**Bibelvers: Joh.15,7:** Dersom dere blir i meg, og mine ord blir i dere, da be om hva dere vil, og dere skal få det."

**1.Joh.5,14-15:** "Og dette er den frimodige tilliten vi har til ham, at dersom vi ber om noe etter hans vilje, så hører han oss, og dersom vi vet at han hører oss, hva vi enn ber om, da vet vi at vi har fått våre bønneemner oppfylt hos ham."

**2.Kor.1,20:** "For så mange som Guds løfter er, i Ham har de fått sitt ja. Derfor får de også ved Ham sitt amen, Gud til ære ved oss."

**Refleksjon:** Når Guds Ord får fylle oss og tale til oss angående de tingene vi ber om i bønnene våre, produserer dette tro. Når vi kjenner Guds Ord, så får vi også kjenne Hans vilje og da kan vi be frimodig til Ham og vite at Han vil ikke bare høre, men svare.

Jødene hadde en intellektuell tro- de ønsket et rike de kunne forstå med sin forstand, som de kunne se og gripe. Jesus sa at «Mitt rike er ikke av denne verden». Det er ikke bygd på en forstands - tro som må ha alt forklart. Men i dette riket regjerer Jesus og Hans Ord, vi bruker vårt indre trosblikk for å se det. Det er vår tro på at han er trofast mot sitt Ord som gjør at vi kan ha en frimodig tillit til at Han hører oss.

**La oss be denne bønnen sammen:** "Vi ber for ekteskapene som Gud har satt som en institusjon og grunnvoll i samfunnet. Vi ber om beskyttelse, styrke, forståelse og glede i ekteskapene her på Hommersåk. Vi ber om at vi skal våge å velge hverandre hver dag, i gode og vonde dager. Så ber vi for de som har det vanskelig og opplever det som nesten umulig å fortsette. Takk Jesus at du kan komme med gjenopprettelse og helbredelse der og forandre situasjonen helt. Vi ber om at du sender mennesker som kan hjelpe dem som har det tøft og vi ber om håp og tro på forsoning! Takk Jesus at ingenting er umulig for deg!"

## Søndag 27.03

### I dag ber vi også for:

- Ekteskap og brutte relasjoner - hvordan vi kan være svar på hjelp.
- Be Gud lede oss til dem som trenger å få en telefon eller bli kontaktet
- Be om at naboer, venner, kollegaer og andre skal søke Gud.
- Alphakurs på Riska våren 2023

**Bibelvers: Luk12,29-32:** Tenk ikke på hvordan dere skal få noe å spise og drikke, og la ikke tankene fare hit og dit! 30 Alt dette er jo hedningene i verden opptatt av, men dere har en Far som vet at dere trenger dette. 31 Søk i stedet hans rike, så skal dere få dette i tillegg. 32 Vær ikke redd, du lille flokk! For det er deres Fars gode vilje å gi dere riket.

**Matt.6, 5-8:** Og når dere ber, da vær ikke som hyklerne. De vil gjerne stå i synagogene og på gatehjørnene og be, for å vise seg for folk. Sannelig sier jeg dere: De har alt fått sin lønn! Men du, når du ber, da gå inn i lønnkammeret ditt og lukk din dør, og be til din Far som er i lønndom. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg i det åpenbare

**Refleksjon:** Når det stormer rundt oss og vi er omgitt av mye uro og usikkerhet, jorden er ikke fornøyd og slår tilbake, epidemien vokser og innstramminger skaper ensomhet og tunge tanker, i hodet ruller de urolige tankene rundt, hva gjør vi da? Jesus sa at vi ikke skulle la tankene fare hit og dit, men feste blikket på Ham og søke Hans rike. I bønnen ønsker Han å bytte ut dine tanker med sine. En tro som holder i stormen. Hvor fester du blikket for håp og sikkerhet? Tror du Gud vil gi oss fred som overgår all forstand når vi kommer frem til Han i bønn? En fred som smitter over på andre?

**La oss be denne bønnen sammen:** "Vi ber om en oppvåkning blant Guds folk. Vi ber om at de som er lunkne, skal våkne opp og bli disipler av deg, Jesus. At ditt folk skal få leve i åpenbaring om hvem du er, Jesus, hvor rik Din arv er og hvor dyp Din kjærlighet er. Vi ber også om dømmekraft blant ditt folk, til å skjelne mellom hva som er rett og galt og en dyp lengsel etter å leve rett og stå opp for sannhet og rett, og ikke gå på kompromiss med det. Før hjerter sammen slik at det blir en sann enhet blant ditt folk på Hommersåk!



Og til sist ber vi som disiplene gjorde da de ble løslatt fra fengsel om en enda større frimodighet til å dele evangeliet, mer helbredelse, tegn og under!”

#### **I dag ber vi også for:**

- Myndighetene; visdom, kraft og nåde til å ta gode beslutninger.
- De som opplever angst og uro i alt det som skjer- at de får kjenne Guds hjertelag på konkrete måter.
- De kristne familiene skal finne måter å søke Gud sammen på i hjemmet.

#### **Mandag 28.03:**

**Bibelvers: Matt.25,35-40** Jeg var sulten, og dere ga meg mat; jeg var tørst, og dere ga meg drikke; jeg var fremmed, og dere tok imot meg; jeg var naken, og dere kledde meg; jeg var syk, og dere så til meg; jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.’ Da skal de rettferdige svare: ‘Herre, når så vi deg sulten og ga deg mat, eller tørst og ga deg drikke? Når så vi deg fremmed og tok imot deg, eller naken og kledde deg? Når så vi deg syk eller i fengsel og kom til deg?’ Og kongen skal svare dem: ‘Sannelig, jeg sier dere: Det dere gjorde mot én av disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg

**Refleksjon:** Da Gud ble menneske ble han en av oss. Der mennesker lider, der er Jesus. Kanskje er det sånn at der vi kommer Gud aller nærmest er når vi hjelper et medmenneske? Det er en grunntanke i Bibelen at alt det gode kommer fra Gud. Hvordan kan det da ha seg at noen har mye og noen har lite? Hvordan kan jeg leve godt med alt jeg har uten å dele? Alt er jo egentlig en gave fra Gud.

#### **I dag ber vi:**

- Om at Gud må vise oss hvordan vi skal dele
- For alle som forfølges for sin tro

### Tirsdag 29.03:

**Bibelvers: Matt.5,13-16** Dere er jordens salt! Men hvis saltet mister sin kraft, hvordan skal det da bli gjort til salt igjen? Det duger ikke lenger til noe, men kastes ut og tråkkes ned av menneskene. Dere er verdens lys! En by som ligger på et fjell, kan ikke skjules. Heller ikke tenner man en oljelampe og setter den under et kar. Nei, man setter den på en holder, så den lyser for alle i huset. Slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!

**Refleksjon:** Salt hindrer at kjøtt og fisk råtner. Vi får en tydelig utfordring om å bety en forskjell for mennesker rundt oss. Vi skal være med på å bevare fellesskapet på en positiv måte. Forholdet mellom mengden salt og mengden mat i gryteretten på middagsbordet forteller oss noe om kraften i saltet. Tenk å få være salt på en slik måte at noe mye større enn oss selv kan forandres! På Jesu tid ble også saltet brukt som gjødsel. Kanskje er det slik at saltet i jorda også hjelper til at noe nytt kan vokse fram.

#### **I dag ber vi:**

- Om å få bety en forskjell for andre
- Om at Guds lys må få skinne gjennom oss
- For alle som gjør en frivillig innsats for andre i bygda vår

### Onsdag 30.03:

**Bibelvers: Luk.8,22-25** En dag gikk han ut i en båt sammen med disiplene og sa til dem: «La oss sette over til den andre siden av sjøen.» De la ut, og mens de seilte, falt han i søvn. Da kom det en virvelstorm kastende over sjøen, båten begynte å fylles med vann, og de var i stor fare. De gikk bort og vekket ham og sa: «Mester, mester, vi går under!» Da reiste han seg og truet vinden og bølgene så de la seg, og det ble blikk stille. Han sa til dem: «Hvor er deres tro?» Men de var grepet av frykt og undring og sa til hverandre: «Hvem er han? Han befaler både vinden og sjøen, og de adlyder ham!»

**Refleksjon:** Stormen stilnet. Tenk å få oppleve det sammen med Jesus! Det er kanskje ikke så ofte det er helt stille rundt oss. Når er det rom for å tenke på de store spørsmålene i livet? Når er det tid for å gruble over det som virkelig er viktig? En tid for bønn og faste kan handle om å «skru av» litt av maset vi ofte lever med, og søke stillheten? Men hva er det stillheten i dag er fylt av? Kanskje er den fylt av spørsmålet disiplene også satt igjen med «Hvem er Jesus?»

#### **I dag ber vi:**

- Om å få se mer av Jesus
- Om at andre gjennom oss får se Jesus
- Om utholdenhet i stillhet og bønn

### Torsdag 31.03:

**Bibelvers: Rom. 3,22-24** Dette er Guds rettferdighet som gis ved troen på Jesus Kristus til alle som tror. Her er det ingen forskjell, for alle har syndet og mangler Guds herlighet. Men ufortjent og av hans nåde blir de kjent rettferdige, frikjøpt i Kristus Jesus.

**Refleksjon:** Når vi snakker om urettferdighet handler det ofte om at noen opplever seg ulikt behandlet, eller synes de fortjener en belønning. Guds rettferdighet handler om likhet, men ikke likhet ut ifra hva vi fortjener. I matematikken brukes begrepet «uendelig tall». Alle tall har lik verdi overfor et uendelig tall. Dersom vi deler 0,00001 med et uendelig tall blir det 0. Og om vi deler 1000 milliarder på et uendelig tall blir det også 0. Kanskje kan vi sammenligne dette med Guds uendelige kjærlighet. Det betyr at vi stiller likt i møte med Gud, selv om vi i menneskers øyne kan fortjene mer eller mindre. Guds rettferdighet gis oss utenfra. Den som tror på Jesus er rettferdig for Gud.

#### **I dag ber vi:**

- Om å få se hvor verdifulle mennesker rundt oss er
- For alle som strever med sykdom
- For ungdommene i bygda vår
- Fellesgudstjenesten på Riskafestivalen 5.juni, og resten av Riskafestivalen

### Fredag 01.04:

**Bibelvers: Joh.3,13-16** Ingen annen er steget opp til himmelen enn han som er steget ned fra himmelen: Menneskesønnen, som er i himmelen. Og slik Moses løftet opp slangen i ørkenen, slik må Menneskesønnen bli løftet opp, for at hver den som tror på ham, skal ha evig liv. For så høyt har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortaapt, men ha evig liv.

**Refleksjon:** Moses ba til Gud for folket sitt som ble bitt av slanger og døde. Han fikk i oppgave å lage en kobberslange som skulle henges på en stang. Gud sa at den som ble bitt av en slange skulle se opp på kobberslangen, så ville han bli frisk. Det var ikke en vanskelig oppgave. Gud sa ikke at de måtte være overbevist om at de kom til å bli friske hvis de så på slangen, bare at de skulle løfte blikket og se på den. Da Jesus døde og stod opp igjen, gav Gud oss den gaven at vi kan få tro på Jesus, og dermed ha fellesskap med Gud. Det er ikke vi som klatrer opp til Gud, eller gjør noe vanskelig for å fortjene Guds kjærlighet, men Gud som kommer ned til oss. «Herre, jeg trodde jeg skulle klare å gå min egen vei. Herre, jeg trodde jeg ville klare å finne fram til deg.» skriver Bjørn Eidsvåg, i en av sine sanger. Og han lar Gud svare: «Som et barn ble du båret til meg, som et barn må du overgi deg. Slutt å gå, det er jeg som skal komme til deg.»

#### **I dag takker vi for:**

- Jesu død og oppstandelse
- At vi er satt fri til å følge Jesus
- Alphakurs på Riska våren 2023

### Lørdag 02.04:

**Bibelvers: Luk.10,38-42** Da de dro videre, kom han til en landsby der en kvinne som het Marta, tok imot ham i huset sitt. Hun hadde en søster som het Maria, og Maria satte seg ned ved Herrens føtter og lyttet til hans ord. Men Marta var travelt opptatt med alt som skulle stelles i stand. Hun kom bort til dem og sa: «Herre, bryr du deg ikke om at min søster lar meg gjøre alt arbeidet alene? Si til henne at hun skal hjelpe meg.» Men Herren svarte henne: «Marta, Marta! Du gjør deg strev og uro med mange ting. Men ett er nødvendig. Maria har valgt den gode del, og den skal ikke tas fra henne.»

**Refleksjon:** «Ett er nødvendig». Maria brukte tid sammen med Jesus. Det kan ofte være vanskelig å prioritere. Er det å bruke tid sammen med Jesus også en ting vi må være flinke til og kan få dårlig samvittighet av? Kanskje er det ikke alt det vi strever med å oppnå som er det nødvendige. Kanskje er det Jesus selv som er «den ene nødvendige». Jesus kom på besøk til Marta og Maria. Han var gjest i huset, og de fikk oppleve fellesskapet med ham. Maria strevde egentlig ikke med å gjøre noen ting akkurat da, hun satt seg ned og lyttet. Jesus kommer på besøk til oss også. Og han utfordrer oss til å gjøre det samme som Maria. Ett er faktisk nødvendig for oss. Det er Jesus selv.

#### **I dag ber vi:**

- Om å finne ro ved Jesu føtter
- Om hjelp til å være en disippel
- For alle med lederansvar i vårt land

### Søndag 03.04:

**Bibelvers: Ef.6,13-18** Ta derfor på Guds fulle rustning, så dere kan gjøre motstand på den onde dag og bli stående etter å ha overvunnet alt. Stå da fast! Spenn sannhetens belte rundt livet og kle dere i rettferdighetens brynje, stå klar med fredens evangelium som sko på føttene. Hold alltid troens skjold høyt! Med det kan dere slukke alle den ondes brennende piler. Ta imot frelsens hjelm og Åndens sverd, som er Guds ord. Gjør dette i bønn, og legg alt fram for Gud! Be alltid i Ånden! Våk og hold ut i bønn for alle de hellige.

**Refleksjon:** Hva gjør et belte? Jo, det holder resten av klærne på plass for å være klar til arbeidet

Hva er en brynje? Et plagg som beskyttet kroppen mot sverd og piler. Guds rettferdighet er vår beskyttelse.

Gå i fred. Gå med fred. Ta freden med til alle.

Skjoldet forsvarer. Ved å tro kan vi tåle angrep.

En hjelm beskytter hodet mot slag og støt. Frelsen gis oss som en hjelm. Våre ord bærer ikke gjennom alt. Guds ord er det som kan trenge gjennom og opne opp.

#### **I dag ber vi for:**

- Ekteskap og familier
- De som er permitterte eller har mistet jobben