

# Bønneguide bygget på utvidet "Vår far"

(15-30 min)

## VÅR FAR I HIMMELEN!

**Takk.** Korset er en gave. Ikke en oppgave. Pga Jesu blod kan vi kalle Gud for Far! (jmf røverer på korset sin samtale med Jesus, Luk. 23,39-43)

**1. LA NAVNET DITT HELLIGES.** (en bekjenner sin tro og tilber. NB: Tilbedelse skjer også ved å følge etter Jesus i hverdagen!)

**Tilbedelse.** Syng selv. Evt. lytt til lovsangsmusikk. (Evt. sang i Ånden.) Ikke gå videre i oppsettet før lovsangen fyller ditt hjerte. Bli ett med Gud.

## 2. LA RIKET DITT KOMME.

### 2.1 Velkommen-bønnen.

En trefoldig rytme (etter bønneformularet: *The welcoming prayer.*)

**LØG-rytmen.** (Gi slipp på alle lagene i løken. ☐)

1. Legg merke til og synk ned i følelser, emosjoner, tanker og sanseinntrykk i din kropp.
2. Ønsk velkommen det gudskapte i følelser, emosjoner, tanker eller sanseinntrykk i din kropp ved å si: "Velkommen".
3. Gi slipp på disse ved å gjenta følgende setninger:

"Jeg gir slipp på behovet for sikkerhet, affeksjon og kontroll (SAK)."

"Jeg gir slipp på ønsket om å forandre denne situasjonen."

Gi slipp på SAK-en, for det du har i Herren er så mye bedre! For mange åpner denne bønnen opp for større frihet og avhengighet av Gud! Fokuset blir på det jeg har i Gud! NB: Samtidig: Jesus ønsker også at vi ber om helbredelse for våre sykdommer! Apropos bønn 4: Gi oss i dag vårt daglige brød!

### 2.2 Å be Guds rike inn i vår verden. Og ikke mitt.

## 3. LA VILJEN DIN SKJE PÅ JORDEN SLIK SOM I HIMMELEN.

**3.1. Å lytte til Guds stemme. Å stemme mitt indre mot Gud.** (Evt. tungebønngaven, om du har denne.)

**3.2. Ble jeg minnet på noe?**

**3.3. Evt. skriv i bønneboka.**

## 4. GI OSS I DAG VÅRT DAGLIGE BRØD,

### 4.1. Vær i Guds vilje. .... for mine og andres konkrete behov

- Bønneoffensiv. Guds rike er her. Konkrete bønner for meg og mine nærmeste. Det kan også bety at Gud minner deg på å være hans konkrete hjelpende hånd overfor en søster/bror. De sju fjell som ramme?: Familien, kirken, utdanning, media, kultur/idrett, økonomi, det offentlige styre.

**4.2. Tro at det er Guds gode vilje å sørge for deg.** Matt. 6,33-34: "Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg. 34 Så gjør dere ingen bekymringer for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage." *Den hellige skrift Bibelen: Det gamle og det nye Testamentet (2012). Bibelselskapet.*

**4.3. Vær "klebrig" og utholdende.** (Eks: Lignelsen om enken og dommeren. Luk. 18, 1-8)

## **5. OG TILGI OSS VÅR SKYLD, SLIK OGSÅ VI TILGIR VÅRE SKYLDNERE.**

**5.1. Be Gud tilgi deg.**

**5.2. Om du har en konkret uoppgjort synd, bestem deg for å gjøre opp din sak.**

**5.3. Bestem deg for å tilgi de som synder mot deg.** (Et aktivt valg i tanken. Selv om det kan ta lang tid å gjennomføre følelsesmessig.)

**5.4. Sett andre fri.** (... og du setter også deg selv fri.)

## **6. OG LA OSS IKKE KOMME I FRISTELSE, MEN FRELS OSS FRA DET ONDE.**

**6.1. Ta på Guds fulle rustning i bønn** - Ef.6, 13-18 (på denne måten ber vi om beskyttelse fra fristelser):

*(I) Sannhetens belte;*

*(II) Rettferdighetens brynje;*

*(III) Beredskapen om fredens evangelium som sko på føttene;*

*(IV) Frelsens hjelm;*

*(V) Troens skjold;*

*(VI) Åndens sverd (som er Guds Ord)*

**6.2. Be om en borg til beskyttelse.** Salme 91, 1-2: "Den som sitter i det høyestes ly og bor i den allmektiges skygge, han sier til Herren: "Min tilflukt og min borg, min Gud som jeg setter min lit til."

## **FOR RIKET ER DITT OG MAKTEN OG ÆREN I EVIGHET. AMEN.**

- **Be høyt dine tros-tanker eller tros-bekjennelser.** For eksempel: "Takk. I deg Jesus har jeg alt! Jeg har kledd på meg din makt og ditt rike Rike. Nå er jeg klar til å gå ut i verden." -

**Evt. tilbedelse.**

*Inspirasjon til denne siden er hentet fra: Martin Luther, sørkoreanske menigheter og "The welcoming prayer".*