



Bønn

«Bønn er å åpne sitt hjerte for Gud som for en venn»

(Ellen G. White, *Steps to Christ*, s.93).

Runden

- + Er dette en nøyaktig beskrivelse av hvordan du ser på bønn? Hvis ikke, hvordan ville du ellers beskrive bønn?
- + Vil du beskrive ditt bønneliv som en velsignelse eller en byrde? Hva har bidratt til dette synet?

Utforsk

Be og spør den hellige Ånd om å lede samtalen deres.

- + Når du tenker på mennesker i Bibelen som ble drevet av bønn, hvem kommer du da på?

Moses var en person som hadde et sterkt bønneliv. Vi kan til og med lese mange beretninger om Moses' samtaler med Gud. Gjennom oppturer og nedturer i denne ydmyke lederens liv ser vi gang på gang at det viktigste i hans liv, og hemmeligheten bak hans suksess som en gudfryktig leder, var hans stadige kommunikasjon med Gud.

Les 2. Mosebok 33,15-23 – en av Moses' vakreste bønner, sammen med Guds svar. Legg merke til og diskuter både innholdet og måten deres samtale foregikk på.

Tenk over

På en skala fra 1 til 5, hvor lett eller vanskelig er det å anvende følgende prinsipper i ditt personlige bønneliv?

- + **Ha et klart bilde av Guds karakter.** 2. Mosebok 34:6 minner oss om: «Herren Gud, barmhjertig og nådig, langmodig og rik på godhet og sannhet.»

- + **Hold fast ved Gud gjennom oppturer og nedturer. Les 2. Mosebok 33,13** for å huske at vi skal stole på Guds kraft, nærvær og ledelse i våre liv.
- + **Grip fatt i Guds løfter**, vel vitende om at han er trofast i å lede oss i fremtiden, slik han har gjort i fortiden (5. Mosebok 8,2).
- + **Ta imot Guds svar på mine bønner, enten det er et «ja» eller et «nei».** Å ha et nært forhold til Gud betyr ikke automatisk at vi alltid får det vi ønsker (5. Mosebok 3,23-29), men vi bør be med utholdenhet (Lukas 18,1-8).

Å tro at disse punktene er sanne, vil hjelpe oss når vi ikke føler for å be.

Reflekter

De forskjellige delene av våre bønner kan omfatte:

- + **Lovprisning:** Å uttrykke beundring for hvem Gud er og hvordan han er (se Salme 100 som et eksempel).
- + **Bekjennelse og tilgivelse:** Når vi føler oss nær Gud, kan vi ikke la være å gi slipp på alt som holder oss tilbake eller skiller oss fra ham (**les Jakob 5,16**). Når bekjente du sist dine synder for Gud – og nevnte spesifikt visse synder som tynger deg, og ba om tilgivelse?
- + **Bønner:** Legg ned dine byrder og del dine spesifikke behov og andres behov med Gud.
- + **Takk:** Tenk på velsignelsene i livet ditt, de tingene du kanskje ofte tar for gitt. Pris Gud for det han har gjort og for det han gjør.

Diskuter

- + Hvilke av disse områdene pleier du å ta med mest i bønnene dine, og hvilke tar du med minst?
- + Hvorfor er hvert område viktig?
- + Hvilke av disse områdene ønsker du å inkludere mer i dine personlige bønner?

Utfordring

Inkluder hvert av disse områdene i bønnene dine denne uken. Hvis mulig, tilbring tid med Gud som en venn uten å stresse. Og husk å be for babyen din.

Be

Be for hverandre i par. Be også for babyene deres – at de skal komme til å elske Gud og gjøre bønn til en viktig del av sine små liv.

