

INNHold

Forord	8
Grunnsannheter om bønn	10
Bønnens mening og makt	12
Bønnens vesen	32
Bønnens utfordringer	48
Bønnens arbeid	68
Bønnens kamp	84
Herre, lær meg å be!	96
Bønnens form	106
Bønnens nøkler	120
Bønnens gåter	136
Bønnens ånd	164
Bibelsitater om bønn og om Guds løfter	176
Bønn og salving	190
Hvordan bønn kan prege utviklingen til enkeltmennesker, menigheter og samfunnet	200
Å gå avsides i bønn over lengre tid	204
Bønner gjennom historien	218
Livet er en spennende reise med himmelen som mål	230

FORORD

Boken du nå holder i hånden vil gjøre noe godt i livet ditt, gi det en ny og dypere dimensjon. Det skjer ikke fordi forfatteren er så drivende god, for han er bare en kanal for Guds gode vilje og de veldige himmelske kreftene Gud ønsker å øse ut over denne verden.

Det vil skje fordi du gjennom boken får møte bønn og liv sammen på nye måter. Møtene mellom deg og bønnens hemmeligheter er stadige møter mellom himmel og jord. Disse møtene vil forandre ditt liv.

☞ Å be er å lukke Jesus Kristus inn. Å be er å lukke opp for Jesus, Guds sønn. Det handler ikke om kraft, men om vilje. Vil du og jeg ha Jesus inn i vår nød, ja, da ber vi til han som er der for oss. Å be er å gi Jesus adgang og mulighet til å bruke sin kraft i vårt liv og på vår nød.

Ser vi bønnen ut fra dette ståstedet, oppdager vi en frigjørende sannhet:

☞ Bønnens resultat er ikke avhengig av kraften hos den som ber, men av at vi løfter vårt liv – vår glede og takk og nød – opp til HAN som eier den fulle oversikt. Da kan han komme å bruke sine krefter på vår nød. Bønn er NÅDE, og det å be gir mennesket nye krefter.

Mitt ønske er at denne boken skal virkeliggjøre disse sannhetene for deg og gi deg mange velsignede stunder for Herrens ansikt.

På alle bokens høyresider er det gjort plass til egne bønner og notater. Målet er at denne boken skal bli en ressurs og viktig følgesvenn i din

bønnetjeneste. Hvert kapittel starter med et salmevers. Dette skal minne deg om å bruke salmeskatten i ditt bønnearbeid.

Boken *Fra bønnens verden* av Ole Hallesby har vært en inspirasjonskilde for meg, og jeg har også plukket litt fra andre bøker og foredrag om bønn. Likeledes har *Norsk salmebok* vært viktig med sine salmer og sitt tillegg VIII: Norsk bønnebok.

Den siste kvelden Jesus var sammen med disiplene før han gikk i døden ga han sitt folk et løfte som står fast for alltid:

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. (Johannes 16,23–24)

Melsomvik, november 2017

Jens Bjørnsgård

GRUNNSANNHETER OM BØNN

Bønn er først og fremst en relasjon, et levende forhold mellom deg og din himmelske Far. Bønn dreier seg om å utvikle denne relasjonen. Når vi tror på en levende Gud som bryr seg, og som ser og hører oss, får bønnen liv og kraft i seg. Når vi tror at Gud ved Jesus Kristus er rundt oss på alle kanter med sin mangeartede og helt tilstrekkelige nåde, blir bønnen din sjels åndedrett. Snakk med Jesus om alt i ditt liv!

Bønn er et tilsvarende på Guds nærhet i mitt liv.

Bønn er vår respons på Guds ord, og begynner med lytting og stillhet.

Bønn er å snakke enkelt og fortrolig med Gud i sitt hjerte.

Bønn er hjertets lyttende stillhet. Det hellige kommer oss nær på en spesiell måte.

Bønn er en kanal for Herrens velsignelse.

Å be er ikke mer innviklet enn å lukke Jesus Kristus inn i vår nød.

Å be er å gi Jesus adgang til å bruke sin kraft på vår nød.

Å be er å gi Jesus adgang til å opphøye og forherlige sitt navn på vår nød.

Bønn er ikke først og fremst et middel til å oppnå det vi ønsker eller til å virkeliggjøre våre planer, bønnen er et middel til å realisere Guds vilje og plan med oss.

Bønn er tro i praksis. Å be er å melde seg til himmelsk audiens.

Bønn er i sin reneste form hengivelsens og takknemlighetens lovsang til Gud. Bønnens hensikt og mening er å forherlige Guds navn.

Gudsnærværet gjør at i ditt liv ligger alle veier åpne under og etter en stille stund i bønn.

Bli i meg, så blir jeg i dere. Slik som greinen ikke kan bære frukt av seg selv, men bare hvis den blir på vintreet, slik kan heller ikke dere bære frukt hvis dere ikke blir i meg. Jeg er vintreet, dere er greinene. Den som blir i meg og jeg i ham, bærer mye frukt. For uten meg kan dere ingen ting gjøre. Den som ikke blir i meg, blir kastet utenfor som en grein og visner. Og greinene blir samlet sammen og kastet på ilden, og de brenner. Hvis dere blir i meg og mine ord blir i dere, be da om hva dere vil, og dere skal få det. For ved dette blir min Far æret, at dere bærer mye frukt og blir mine disipler. (Joh 15,4–8)

BØNNENS MENING OG MAKT

«Herre Gud, ditt dyre navn og ære
over verden høyt i akt skal være,
og alle sjele, de trette træle
alt som har mæle, de skal fortelle
din ære.»¹

Vi skal legge ut på en spennende reise i bønnens verden, en reise som vil knytte bønn og liv tettere sammen. Ole Paus har uttrykt det slik: «Det begynner å bli et liv dette her, det begynner å ligne en bønn.» Det er et godt utgangspunkt.



Det er ikke sjelden vi i livet møter behovet for å løfte sinn og tanker til noe som er større enn oss. Jeg tror det er få mennesker som kan si at de aldri har formet en bønn fra hjertets dype grunn. Derfor er det også viktig å lære mer om hva bønn er og hva den ikke er, slik at sann bønn og sant liv kan vokse tett sammen.

I denne boken er høyresidene satt av til deg. Her kan du notere tanker, meninger, bønner og synspunkter. Du kan skrive ned det du blir minnet om når du leser. Er du flink til å stoppe opp og notere underveis, vil du etter hvert ha laget deg en unik arbeidsbok for bønnearbeidet. Det blir din personlige bønnebok. Du kan allerede nå begynne å glede deg til denne

¹ Petter Dass (Norsk salmebok 2013, nr. 1)

INSPIRASJON

prosessen. Gi deg selv god tid på den! Bruk gjerne mange måneder til å fordype deg i boken, og les den flere ganger. Det vil forundre deg hvordan du da vil oppdage nye skatter i teksten – som igjen vil gi deg nye perler å notere på høyresidene. Gå derfor ofte til den ledige høyresiden og bruk den aktivt!

Bønnens «grunnlov» er denne: Vår bønn herliggjør Guds navn for oss og for andre. Bønnen er det middel vi bruker for å gi Jesus adgang til å komme nær oss med sine himmelske krefter. Når vi ber, kan vi derfor gjerne tilføye: «Herre, la alt skje, deg til ære og oss til glede og nytte.»

Bønnens mening

En av bønnens hensikter er altså at Guds vilje skal skje med oss, og at Guds rike skal komme til deg og meg.

La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Da Jesus lærte oss å be, var dette ordene han ga oss. Ord som vi bit for bit gjennom livet erfarer er slitesterke, ja, evigvarende.

INSPIRASJON

*Bønnen åpner opp for Guds veldige gaver,
gaver som Gud lengter etter å gi oss.*

La oss nå stoppe opp et øyeblikk ved ordene i Johannes 14,13–14:

*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.*

La versene synke inn og grunn på dem i ditt hjerte. *Noter* gjerne samtidig på den ledige høyresiden.



Den siste kvelden Jesus var sammen med disiplene, før han gikk mot kors og død, ga han dem (og oss alle) et stående løfte. Du finner det i Johannes 16,23–24:

*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.*

Hva tenker du når du leser dette? Vår himmelske Far er så uendelig god mot sine barn at han ønsker å gi oss det aller beste. Hans vilje er alltid god, og derfor ber han oss å be etter sin gode vilje!

INSPIRASJON

I Salme 36,6–10 står det slik:

*HERRE, til himmelen rekker din miskunn,
din trofasthet når til skyene.
Din rettferd er som mektige fjell,
som det store havdyp er dine dommer.
HERRE, du berger både mennesker og dyr.
Hvor dyrebar er din kjærlighet, Gud!
I skyggen av dine vinger søker menneskebarna ly.
De får nyte overfloden i ditt hus,
du lar dem drikke av din gledes bekk.
For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys.*

Bønnens mening er at du skal kunne si fram disse ordene som en sannhet i ditt liv. Da forherliges Guds navn også gjennom deg. Herrens mening og ønske med bønnen er at vi gjennom den har fortrolig samfunn med ham.

Gi ditt hjerte stillhet og fred

Hjertets stillhet og fred er også noe av bønnens mening, og det skjer særlig når vi med vår bønn ønsker å lovprise Guds navn. Da søker vi også dette «å vente på Herren», det vil si at vår styrke blir å vente og hvile i at Herren svarer, i sin time og på sin måte.

I Salme 131,2 møter vi et fantastisk bilde. Jeg synes det er særlig vakkert uttrykt i bibeloversettelsen fra 1978:

*Jeg har bragt min sjel til ro og gjort den ganske stille,
som et lite barn hos sin mor når det har stilt sin tørst;
slik er min sjel i meg.*

INSPIRASJON

Mødre som leser disse ordene forstår nok aller best hva som her menes med å ha fred og stillhet i sin sjel. Vi kan se for oss et lite barn som hylskriker inntil det blir lagt til mammas bryst. Så ligger det og spiser der, og sovner, hviler ved mors bryst. Denne veldige freden skal også vi få ved vår Herres ømme farshjerte. Da hviler vi i Guds favn. Ved Jesu hjerte, fullkomment trygg og overgitt. Liv, tjeneste, helse, framtid, økonomi, alt er i Guds gode hender. Takk, Far, for at jeg er, tror og hviler i deg!

Og Herrens navn blir herliggjort når vi får hvile i hans favn.

Kjenner du på usikkerhet rundt dette, så er denne bønnen god å be:

Herre, like suveren kontroll som du hadde da du kalte Saulus², har du over meg og mitt liv her og nå. Jeg ber om din velsignelse over mitt sårbare og nakne liv.

Ta meg ved hånden og før meg, du. Deg til ære og meg til gavn og nytte. I Jesu navn, amen.



Det er en stor hemmelighet i dette å la bønnen og bønnehørelsen hvile hos Gud. Når ting er nevnt og lagt i Herrens hender, kan jeg trygt hvile. Nå er det lagt hos Gud, og jeg trenger ikke mase mer om den saken.

Legg det hos Gud, og la det ligge der!

Jeg selv legger meg ned, takker, hviler og faller til ro i Guds armer.

Slik er det å være et Guds barn.

2 Historien om Saulus/Paulus står i Apostlenes gjerninger kapittel 9.

INSPIRASJON

Hvileplassen med hvilepulsene.

Den absolutte tryggheten.

Bønnens mening.