



## DAGLIG BØNN

Jesus vil møte deg midt i ditt hektisk liv. Her finner du god hvilepuls og hjelp til ditt travle liv. I den måneden vi er inne i nå, utfordrer vi deg til å se bort fra tanker som sier "jeg får det ikke til, har ikke tid, synes det er kjedelig, klarer ikke å prioritere" og heller bare gjøre det! Rett og slett sette deg ned sammen med Jesus noen minutter hver dag. Men pass på... Det kan bli en vane! Gjør det i ditt tempo, og ikke gjør det lengre enn at du kjenner glede i det.

Hoveddelene av **DAGLIG BØNN** er bibellesning fra Johannes evangeliet kapittel 14 og 15, bønn med fokus på "de fire bønnene" og eget liv, Vår Far og velsignelsen. Dette kan virke vidløftig. Det er ikke det. Her er et godt utgangspunkt, men du må finne din rytme. Gode tips til hvordan din novEMBER kan se ut:

### **BIBELLESNING - Johannes kap. 14 og 15:**

- Start bibellesningen med å be:

"Hellige Ånd.

Gi meg ro, slik at jeg leser det du vil fortelle meg inn i mitt liv i dag.

Gjør Ordet levende og relevant. Jeg leser i Jesu navn."

- Vi anbefaler at du leser 4-10 vers hver dag og spør deg selv fire spørsmål:

- 1: Hva kan jeg lære fra denne teksten?
- 2: Hva er hovedpoengene?
- 3: Hva betyr dette for min tro og mitt liv
- 4: Hva kan jeg be om ut fra deg jeg nettopp leste?

### **BØNN - De fire bønnene, det du har på hjertet og faste bønner:**

- Bruk vanlige ord. Jesus vil møte deg slik du er. Du trenger ikke å pynte på noe.

- Forslag til bønnemønster i *novemBER*:

- Lovprisning - Gi takk og pris til Gud fader, Jesus Kristus og Den Hellige Ånd
- Syndsbekjennelse - Sett ord på det du sliter med, og be om tilgivelse for dine synder
- Be for det du ble minnet om når du leste i bibelen
- De fire bønnene:

1: **Menigheten** - be for enhet, kraft, kjærlighet og visdom

2: **Land og by** - be for dem som leder og som har viktige posisjoner

3: **Koronapandemien** - Trøst, kraft og visdom. Be for ledere, syke og redde

4: **Fornyelse og vekkelse** - At kristne må bli vekket opp og at nye mennesker må

bli frelst

- Be for det du har på hjertet i eget liv - familie, jobb, økonomi, venner ol.
- Be til slutt om nåde, kjærlighet og kraft for videre vandring

### **NÆRHET OG STILLHET:**

- Lytt til lovsang eller kristen musikk
- Vær i stillhet sammen med Jesus
- Gå en tur og se Gud i naturen
- Be om bilder, ord eller profetier
- Les bønner fra feks. Salmenes bok
- Les eller se en andakt
- Lytt til en preken på podcast

*(Søk f.eks Hamar Frikirke, Tønsberg*

*Frikirke)*

### **VÅR FAR:**

Vår far i himmelen. La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Gi oss i dag vårt daglige brød, og tilgi oss  
vår skyld,

slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse,

men frels oss fra det onde. For riket er ditt  
og makten og æren i evighet

Amen

### **BE VELSIGNELSEN:**

Velsign oss Gud Fader,

velsign oss Gud Sønn,

velsign oss Gud du Hellige Ånd

(Og la oss få være til velsignelse  
for andre og hverandre.)

### **LYS VELSIGNELSEN:**

Herren velsigne deg og bevare deg.

Herren la sitt ansikt lyse over deg

og være deg nådig.

Herren løfte sitt ansikt mot deg

og gi deg fred