

BØNNEMANUAL



HELE NORGE BER

2026

Håp

*«Jeg har satt vaktmenn ut
på murene dine, Jerusalem.
De skal aldri tie, Verken dag eller natt.
Dere som påkaller Herren,
Unn dere ikke ro.»*

Jes 62:6

I et helt år skal fellesskap over hele Norge, fra mange forskjellige sammenhenger, med mennesker i alle aldre, gå sammen om ett år i uavbrutt bønn. Takk for at dere er en del av denne bønnekjeden!

Vi gjør det ikke alene her i Norge, vi har gått sammen med venner i våre naboland – Sverige, Danmark og Finland. Tanken på hva dette kan skape, i vårt eget land, og i vår del av verden, gir store forventninger.

Sammen har vi satt en overskrift for året i bønn: **HÅP**.

Vi lever i en urolig tid. Globalt, men for mange også lokalt. Samtidig ser vi også at Gud gjør noe nytt. En ny åpenhet for tro. Unge mennesker som søker mot kirken.

Inn i dette skal vi som kirke få bære håp, og peke på Han som er verdens håp. Jesus.

Denne bønnemanualen er ment som en hjelp til å be ut ifra nettopp det perspektivet.

*«Må håpets Gud fylle dere med all glede
og fred i troen, så dere kan bli rike
på håp ved Den Hellige Ånds kraft.»*

Rom 15:13



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.



HELE CREDO BER

Velkommen til å være med på 24-timers bønnestafett i Credo Frikirke torsdag 25.juni 2026. Vi har valgt dette døgnet på en av de lyseste dagene i året. Vi skal be for nærmiljøet vårt, byen vår, landet vårt og verden vår. Og vi ber med den vissheten om at **Jesus er verdens lys, verdens frelser og verdens håp** i alle disse relasjonene og nivåene av samfunnet vårt.

I denne bønnemanualen har vi valgt å konsentrere oss om de 3 hovedelementene som vil bli gjentatt hver 3.time gjennom hele døgnet. Det betyr at hvert bønneområde vil bli dekket 8 ganger i løpet av dette døgnet.

For hver bønnevakt finner du en åpen side der du kan fylle ut dine spesielle bønnetema når du er på vakt. Mer personlige bønnetema kan du beholde i din egen bønnemanual, mens de mer offentlige bønnetemaene er det fint om du skriver inn i vår felles bønnemanual som skal ligge i lillesalen i Credo hele døgnet til bønnevaktene er over.

Når vi ber, gjør vi dette i tro og tillit til at det er Gud som inviterer oss til å be. I 1.Timoteus 2,1-4 får vi en formaning og en oppmuntring til hva som bør være vårt fokus gjennom døgnet:

Jeg formaner dere framfor alt til å bære fram bønn og påkallelse, forbønn og takk for alle mennesker. Be for konger og alle i ledende stillinger, så vi kan leve et stille og fredelig liv med gudsfrykt og verdighet i alt. Dette er godt og noe Gud, vår Frelser, gleder seg over, han som vil at alle mennesker skal bli frelst og lære sannheten å kjenne»

Du velger selv hvordan du vil bruke bønnevakten din, men vi vil anbefale følgende:

1. **LOVSANG.**

Hvis du har anledning – start gjerne med å spille (på mobilen?) en lovsang du liker, eller finn en lovsang i «Pris Herren» som du finner i rommet. Er dere flere til stede, så syng sammen.

2. **STILLHET OG BØNN.**

Be Gud om å tale til deg og lede deg gjennom bønnestunden.

Du trenger ikke be med ord gjennom hele bønnevakten.

Ikke vær redd for stillheten. La Gud få tale eller hviske til deg, i stillheten eller gjennom sitt ord.

3. **BIBELORD.**

Les Guds ord som hører til bønnevakten din (du vil finne flere bibelavsnitt til hvert tema). Du kan selvsagt også bruke din egen bibelleseplan hvis du har en.

4. **TAKK OG LOVPRISING.**

Ta litt tid til å takke og lovprise Gud – enten med dine egne ord eller lovprisinger du finner i Bibelen (f.eks fra Salmenes bok, Kol 1,; 15- 20 Efes 1 eller Fil 2,5-11)

5. **BØNN OG FORBØNN.**

Finn frem ditt bønnetema og be ut fra det som du kan lese der.

Hver bønnetime har en overskrift:

HÅP FOR NÆRMILJØET eller HÅP FOR NORGE eller HÅP FOR VERDEN:

Hver av disse har igjen 3 undertema og åpne bønnetema.

Bønnekassen vår vil også være åpen hvis du ønsker å bruke bønnelappene.

6. **PENN OG PAPIR.**

Noter ned. Hvis du vil, må du gjerne dele noen av dine bønnetema med neste bønnevakt.

7. **LYST PÅ MER BØNN?**

Hvis du vil fortsette bønnevakten din inn i neste bønnetime, så er det helt ok.

Så er vår bønn for alle som er med på denne bønnestafetten:

« Må dere bli fylt av hele Guds fylde! Han som virker i oss med sin kraft og kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår, ham være ære i kirken og i Kristus Jesus gjennom alle slekter og evigheter. Amen! »

Efes 3,19-21

BØNNETIDENE

00.00-01.00
01.00-02.00
02.00-03.00

03.00-04.00
04.00-05.00
05.00-06.00

06.00-07.00
07.00-08.00
08.00-09.00

09.00-10.00
10.00-11.00
11.00-12.00

12.00-13.00
13.00-14.00
14.00-15.00

15.00-16.00
16.00-17.00
17.00-18.00

18.00-19.00
19.00-20.00
20.00-21.00

21.00-22.00
22.00-23.00
23.00-24.00

HOVEDFOKUS

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

Håp for nærmiljøet
Håp for Norge
Håp for verden

DELTAKERE

Bjørn J.
Bjørn J.
Liv L

Gemmalyn
Elisabeth J
Arnhild K

Oddfrid A
Irene S.
Irene S.

Randi S.
Oddfrid, Marit,
Delia, Torstein

Turid, Ole G, Kjersti
Turid, Ole G

Valdemar
Olga, Ann, Bjørn
Delia

Torstein, Margrethe
Britt, Alphastab
Mannsgr., Adwoa, Wilson

Margrethe

Håp for nærmiljøet

«Dere skal fremme fred for den byen som jeg har ført dere til i eksil, og be til Herren for den! For når den har fred, har dere fred.»

Jer 29:7

Alle bor vi et sted. I en by eller ei bygd, blant noen bestemte mennesker. Der har Gud kalt oss til å være tilstede, slik han er tilstede hos alle mennesker. Til å bry seg om og be for de menneskene vi lever livet sammen med.

Derfor vil vi be for nærmiljøet vårt. For menneskene vi møter i det daglige, for de som vokser opp og lever akkurat her.

Be for skoler og arbeidsplasser

Hvilke skoler og viktige arbeidsplasser er i ditt nærmiljø? Hvem er med på å påvirke menneskers hverdag? Hvilke utfordringer hører du om?

Be for skoler og arbeidsplasser. Be for ledere på disse områdene. Be for spesifikke utfordringer du hører om.

*«Måtte Herren vår Gud være vennlig mot oss!
La våre henders verk lykkes for oss,
Ja, våre henders verk, la det lykkes!»*

Sal 90:17



Be for ungdom og ungdomsarbeid

Gud gjør noe nytt blant unge mennesker i denne tiden. Ser dere spor av det i ditt nærmiljø? Men mange unge vokser også opp med mye press og uro. Hvordan kommer det til syne hos dere?

Be for unge mennesker i ditt nærmiljø. Om at Gud skal gi dem framtid og håp. Om at din by eller bygd skal være et godt sted å vokse opp. Og at Gud skal kalle på unge mennesker også hos dere.

*«For jeg vet hvilke tanker jeg har med dere, sier Herren,
fredstanker og ikke ulykkestanker.
Jeg vil gi dere fremtid og håp.»*

Jer 29:11

Be for aktuelle saker i ditt nærmiljø

Hva snakker folk om på ditt sted akkurat nå? Hva skriver lokalpressen om? Hvilke saker påvirker folks hverdag eller framtidstro på en særlig måte?

Be sammen for disse sakene, og for menneskene som er involvert i dem. Be særlig for byen eller bygdas evne til å se og ta vare på de som havner på siden av samfunnet, de som ikke klarer seg alene, de som lett blir glemt.

*«Herren er god mot alle,
barmhjertig mot alt han har skapt.»*

Sal 145:9



ANDRE BØNNETEMA KNYTTET TIL BØNNEVAKTENE

A) HÅP FOR NÆRMILJØET

Håp for Norge

*«La oss få se din miskunn, Herre,
gi oss din frelse!»*

Sal 85:7

Vi er takknemlige for å være en del av et land med en tydelig kristen arv. Hvor Gud har gjort mye godt, og mange har blitt sendt ut i misjon. Hvor vi er velsignet med store ressurser.

Derfor vil vi be for Norge. For de som styrer landet vårt. Men også om at Gud må vekke oss opp på ny, slik han har gjort før. Og at vi som kristne må være ett, på tvers av ulike skillelinjer.

Bønn for de som styrer landet

Er det ledere i landet vårt som står i særlige utfordringer akkurat nå? Er det utfordringer i landet vårt de trenger en særlig visdom og handlekraft til å løse?

Be for konge, regjering, stortingsrepresentanter og ledere i andre deler av samfunnet vårt. Be om visdom til å se de gode løsningene, og handlekraft til å gjennomføre dem. Be om at vi forvalter ressursene våre godt og rettferdig.

*«Jeg formaner dere framfor alt til å bære fram
bønn og påkallelse, forbønn og takk for alle mennesker.
Be for konger og alle i ledende stillinger...»*

1 Tim 2:1-2a



Bønn om vekkelse

Hører du rapporter om steder i landet hvor Gud gjør noe nytt? Er det andre steder i landet vårt Gud har lagt på hjertet ditt? Er det noe vi som nasjon trenger å be om tilgivelse for?

Be om at Gud må vekke kirker og mennesker i vårt land. Be for de stedene Gud har lagt på hjertet ditt. Be Gud om å tilgi oss for vår synd.

*«Herre, jeg hørte gjetord om deg,
jeg så, Herre, det du har gjort.
Gjenta det i vår tid,
gjør det kjent i vår tid!»*

Hab 3:2

Bønn om enhet blant Guds folk

Er det menigheter eller kirkesamfunn i vårt land som preges av strid akkurat nå? Gjør Gud noe nytt i andre sammenhenger enn din egen?

Be om enhet der hvor strid og splittelse rår i dag. Be Gud velsigne andre sammenhenger som opplever vekst, og om at vi sammen må få ha et Guds rike perspektiv på landet vårt.

*«Må de være ett, slik, Far, er i meg og jeg i deg.
Slik skal også de være i oss, for at verden
skal tro at du har sendt meg.»*

Joh 17:21



ANDRE BØNNETEMA KNYTTET TIL BØNNEVAKTENE

B) HÅP FOR NORGE

Håp for verden

*«Jorden skal fylles med kunnskap
om Herrens herlighet
slik vannet dekker havbunnen.»*

Hab 2:14

Vårt håp er ikke begrenset til ett sted, en nasjon, en folkegruppe, en type mennesker. Guds kjærlighet og omsorg går ut til alle mennesker, alle steder.

Derfor vil vi dette året be for den verden vi er en del av. Om håp for de som opplever krig og kriser, for de som flykter og sulter, og for alle dem som lengter – dypest sett etter Gud.

Bønn for krig og kriser

Hvilke kriger og konflikter er i nyhetsbildet akkurat nå? Hvilke er glemt? Hvor er det frykt for at nye konflikter skal bryte ut?

Be om fred. Be om visdom for ledere og fredsmeglere. Be for alle som rammes av konfliktene, på alle sider.

*«Han gjør slutt på krig over hele jorden,
han bryter buer og splintrer spyd,
han setter fyr på vogner.
Hold opp! Kjenn at jeg er Gud.»*

Sal 46:10-11a



Bønn for de som sulter og er på flukt

Hvor er det akutt mangel på mat akkurat nå? Hvor dør barn av sult? Hvor må folk forlate hjemmene sine?

Be for de som rammes. Be for de som arbeider med å hjelpe. Be for en mer rettferdig fordeling i vår verden. Be om gjestfrihet hos dem som kan ta imot mennesker på flukt.

*«Han hjelper de undertrykte til deres rett,
Han gir mat til dem som sulter.
Herren setter fri dem som er bundet.
Herren verner innflyttere.
Han holder enker og farløse oppe.»*

Sal 146:7 og 9a

Bønn for misjon

Har ditt fellesskap noen utsendinger i misjon? Er det et land eller folk utenfor ditt eget du har særlig hjerte for? Kjenner du til en unådd folkegruppe?

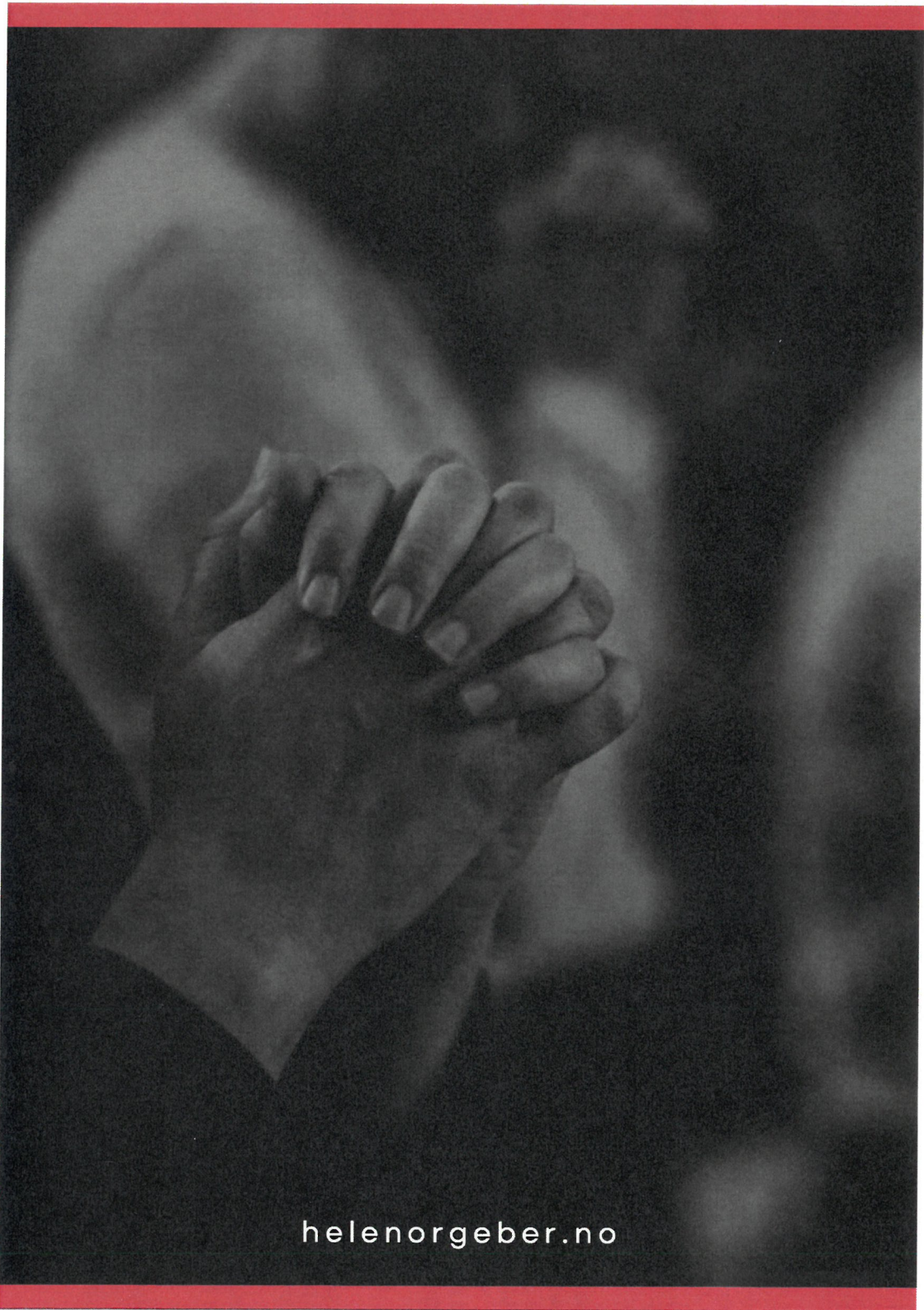
Be for folk og folkeslag. Be for de som er reist ut i misjon. Be om at flere skal få et kall til misjon.

*«Gud vær oss nådig og velsigne oss,
Gud la ditt ansikt lyse for oss!
Da skal din vei bli kjent på jorden,
Din frelse blant alle folkeslag.
Folkene skal prise deg, Gud,
Alle folk skal prise deg!»*

Sal 67:2-4



ANDRE BØNNETEMA KNYTTET TIL BØNNEVAKTENE
C) HÅP FOR VERDEN



helenorgeber.no