

BØNN

FREMFOR ALT



7 UKER I BØNN

BØNNMANUAL

CREDO FRIKIRKE TRONDHEIM

BØNN FREMFØR ALT

1.TIM 2,1-4

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.

Med utgangspunkt i denne teksten, har vi valgt å ha 7 uker med bønn i Credo Frikirke våren 2019 (3.2.-23.3.) Tema for hver ny uke er også tema for gudstjenesten samme uke. Heftet kan selvsagt brukes flere ganger og når det måtte passe ellers i året for den som vil ha litt hjelp med å innarbeide gode bønnevaner. Husk at det gjerne tar 4-7 uker før en god vane fester seg. Selv om heftet er beregnet for individuell bruk, kan det også brukes sammen med andre. Inspirasjon til heftet har vi fått fra Rick Warren i Saddleback i LA og Salem i Trondheim hvor de har brukt opplegget «40 dager i bønn».

Bønn er arbeid og kamp, men også vennskap og hvile. Bønn er Guds initiativ, og Guds invitasjon til oss. Gjennom bønn lærer vi Gud å kjenne. Og samtidig lærer vi vår avhengighet av Ham. Bønn er troens pust, skriver Ole Hallesby i «Fra Bønnens verden». Kristenlivet er avhengig av et pulserende bønneliv. Vi ønsker at alle som kommer i Credo skal få oppleve at bønn er noe av det mest naturlige vi gjør når vi kommer sammen, enten vi er to eller mange. Når Paulus formaner til Bønn framfor alt, tenker han nok både i tid og i prioritering. La bønn få førsteplassen, og dermed også det første vi gjør før vi begynner med alt annet. Det bes allerede ofte og mye i Credo. Med disse ukene ønsker vi bare at enda flere skal få litt hjelp til å komme inn i bønnens spennende verden.

Denne bønnemanualen er enkelt lagt opp. Heftet er ment å være til hjelp og inspirasjon, samtidig som den er en praktisk notatbok når du skal be. Vi anbefaler at du har en bibel og penn for hånden når du bruker heftet. Lykke til med bønnevandringen! Under følger en enkel veiledning til bruk av heftet.

1. LES og lytt

Du finner en tekst for hver dag. Les teksten og mediter gjerne litt over den før du går videre. Hva sier teksten om Gud, om Jesus, eller om deg? Er det noe som taler spesielt til deg? Du kan lese teksten slik den står i heftet, eller finne den i din egen bibel. Det kan være inspirerende hvis du lærer teksten eller noe av teksten utenat. Da har du Ordet i deg og med deg hvor du enn går.

2. NOTÉR!

Skriv ned stikkord til hver av bokstavene i L.E.V.E.

L= Lovprisning. Start med å lete etter noe i teksten som gir grunn til ære, lovprise og tilbe Gud. Skriv det ned.

E= Erkjennelse. Er det noe Gud minner deg om som du skal bekjenne for ham? Synd? Bekymring? Frykt? Skriv det ned.

V= Vis takknemlighet. Hva blir du minnet om å takke Gud for? Skriv ned stikkord.

E= Egne behov. Nå er vi kommet til det som vi ofte starter våre bønner med: alle ønsker og behov som vi kjenner på. Det kan være lurt å dele inn i fire underpunkter:

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Dine egne behov.

Det kan være utfordrende å ta seg selv til slutt. Men saken er at når vi begynner våre bønner med Gud og hvem Han er, så får vi rett perspektiv på alle de små og store tingene vi selv bærer på.

3. BE. Etter at du har lest teksten og notert stikkord til LEVE, går du i gang med å be over det du har notert. Mange erfarer at bønnestunden på denne måten blir både enklere, sannere og rikere selv om den gjerne også kan bli noe kortere.

Lykke til!

Eldsterådet i Credo Frikirke, våren 2019

UKE 1 DAG 1 Bønn er RELASJON med Jesus

1. LES Luk 10,38-42

³⁸ Da de dro videre, kom han til en landsby der en kvinne som het Marta, tok imot ham i huset sitt. ³⁹ Hun hadde en søster som het Maria, og Maria satte seg ned ved Herrens føtter og lyttet til hans ord. ⁴⁰ Men Marta var travelt opptatt med alt som skulle stelles i stand. Hun kom bort til dem og sa: «Herre, bryr du deg ikke om at min søster lar meg gjøre alt arbeidet alene? Si til henne at hun skal hjelpe meg.» ⁴¹ Men Herren svarte henne: «Marta, Marta! Du gjør deg strev og uro med mange ting. ⁴² Men ett er nødvendig. Maria har valgt den gode del, og den skal ikke tas fra henne.»

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 2

1. LES Joh 14,5-7 ⁵ Tomas sier til ham: «Herre, vi vet ikke hvor du går. Hvordan kan vi da vite veien?» ⁶ Jesus sier: «Jeg er veien, sannheten og livet. Ingen kommer til Far uten ved meg. ⁷ Har dere kjent meg, skal dere også kjenne min Far. Fra nå av kjenner dere ham og har sett ham.»

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 3

1. LES Joh 15,4-5 ⁴ 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. ⁵ 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.

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 4

1. LES Luk 18,40-43 ⁴⁰ Jesus stanset og ba om at den blinde skulle føres til ham. Da han kom nærmere, spurte Jesus ham: ⁴¹ «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?» Han svarte: «Herre, la meg få synet igjen!» ⁴² Jesus sa til ham: «Bli seende! Din tro har frelst deg.» ⁴³ Straks kunne han se, og han ga seg i følge med Jesus og lovet Gud. Og hele folkemengden som så dette, lovpriste Gud.

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 5

1. LES Efes 3,14-21 ¹⁴ Derfor bøyer jeg mine knær for Far, ¹⁵ han som har gitt navn til alt som kalles far i himmel og på jord. ¹⁶ Må han som er så rik på herlighet, gi deres indre menneske kraft og styrke ved sin Ånd. ¹⁷ Må Kristus ved troen bo i deres hjerter og dere stå rotfestet og grunnfestet i kjærlighet. ¹⁸ Må dere sammen med alle de hellige bli i stand til å fatte bredden og lengden, høyden og dybden, ¹⁹ ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all kunnskap. Må dere bli fylt av hele Guds fylde! ²⁰ Han som virker i oss med sin kraft og kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår ²¹ ham være ære i kirken og i Kristus Jesus gjennom alle slekter og evigheter! Amen.

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 6

1. LES Salme 32,1-5 Salig er den som får sine lovbrudd tilgitt og sine synder skjult! ² Salig er det mennesket som Herren ikke tilregner skyld, som er uten svik i sin ånd. ³ Så lenge jeg tidde, ble mine knokler tæret bort mens jeg stønnet hele dagen.⁴ For dag og natt lå din hånd tungt på meg. Min livssaft svant som i sommerens hete. ⁵ Da bekjente jeg min synd for deg og skjulte ikke min skyld. Jeg sa: «Jeg vil bekjenne mine lovbrudd for Herren.» Og du tok bort min syndeskyld.

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Slekt og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 7

1. LES Matt 11,28-30 ²⁸ Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. ²⁹ Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet, *så skal dere finne hvile for deres sjel.* ³⁰ For mitt åk er godt og min byrde lett.»

2. NOTÉR:

Lovprisning – noe å lovprise Herren for:

Erkjennelse – noe å erkjenne og bekjenne

Vis takknemlighet – noe å takke Gud for

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

1. LES Matt 6,7-13 Når dere ber, skal dere ikke ramse opp ord slik hedningene gjør; de tror de blir bønnhørt ved å bruke mange ord. ⁸ Vær ikke lik dem! For dere har en Far som vet hva dere trenger, før dere ber ham om det. ⁹ Slik skal dere da be:

Vår Far i himmelen!

La navnet ditt helliges.

¹⁰ La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

¹¹ Gi oss i dag vårt daglige brød,

¹² og tilgi oss vår skyld,

slik også vi tilgir våre skyldnere.

¹³ Og la oss ikke komme i fristelse,

men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet.

Amen.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 9

1. LES Joh 6,33-35 ³⁴ Da sa de til ham: «Herre, gi oss alltid dette brødet.»³⁵ Jesus svarte: «Jeg er livets brød. Den som kommer til meg, skal ikke hungre, og den som tror på meg, skal aldri tørste.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 10

1. LES Fil 4,4-7 ⁴ Gled dere alltid i Herren! Igjen vil jeg si: Gled dere! ⁵ La alle mennesker få merke at dere er vennlige. Herren er nær. ⁶ Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. ⁷ Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 11

1. LES Luk 11,9-13 ⁹ Jeg sier dere: Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det lukkes opp for dere. ¹⁰ For den som ber, han får. Den som leter, han finner. Og den som banker på, skal det lukkes opp for.

¹¹ Finnes det en far blant dere som vil gi sønnen sin en orm når han ber om en fisk, ¹² eller gi ham en skorpion når han ber om et egg? ¹³ Når selv dere som er onde, vet å gi barna deres gode gaver, hvor mye mer skal ikke da Far i himmelen gi Den hellige ånd til dem som ber ham!»

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 12

1. LES Matt 6,31-34 ³¹ Så gjør dere ikke bekymringer, og si ikke: 'Hva skal vi spise?' eller: 'Hva skal vi drikke?' eller: 'Hva skal vi kle oss med?'³² Alt dette er hedningene opptatt av. Men den Far dere har i himmelen, vet jo at dere trenger alt dette. ³³ 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.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 13

1. LES Jer 29,11-14A ¹¹ For jeg vet hvilke tanker jeg har med dere, sier Herren, fredstanker og ikke ulykkestanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp.

¹² Når dere kaller på meg og kommer for å be til meg, vil jeg høre på dere. ¹³ Dere skal søke meg, og dere skal finne meg. Når dere søker meg av et helt hjerte, ¹⁴ lar jeg dere finne meg, sier Herren.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 14

1. LES Jes 45,3 ³ Jeg gir deg skatter som er skjult i mørket, og rikdommer gjemt på hemmelige steder, for at du skal kjenne at jeg er Herren, som kaller deg ved navn, Israels Gud.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

UKE 3 DAG 15 Bønn for ANDRE og for VERDEN

1. LES Joh 15,12-17 ¹² Og dette er mitt bud: Dere skal elske hverandre som jeg har elsket dere. ¹³ Ingen har større kjærlighet enn den som gir livet for vennene sine. ¹⁴ Dere er mine venner hvis dere gjør det jeg befaler dere. ¹⁵ Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, for tjeneren vet ikke hva herren hans gjør. Jeg kaller dere venner, for jeg har gjort kjent for dere alt jeg har hørt av min Far. ¹⁶ Dere har ikke utvalgt meg, men jeg har utvalgt dere og satt dere til å gå ut og bære frukt, en frukt som varer. Da skal Far gi dere alt dere ber om i mitt navn. ¹⁷ Dette er mitt bud til dere: Elsk hverandre!

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 16

1. LES Jak 5,13- 18 ¹³ Er det noen blant dere som lider? Da skal han be. Er noen glade til sinns? Da skal han synges lovsanger. ¹⁴ Er noen blant dere syke? Han skal kalle til seg menighetens eldste, og de skal be over ham og salve ham med olje i Herrens navn. ¹⁵ Da skal troens bønn redde den syke, og Herren skal reise ham opp. Har han gjort synder, skal han få dem tilgitt.

¹⁶ Bekjenn da syndene for hverandre og be for hverandre, så dere kan bli helbredet. Et rettferdig menneskes bønn er virksom og utretter mye.¹⁷ Elia var et menneske under samme kår som vi. Han ba inderlig om at det ikke måtte regne, og i tre år og seks måneder falt det ikke regn på jorden. ¹⁸ Så ba han på ny, og da ga himmelen regn, og jorden bar igjen grøde.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notér.

DAG 17

1. LES Apg 5,12-16 ¹² Ved apostlenes hender ble mange tegn og under gjort i folket. Alle holdt trofast sammen i Salomos søylehall. ¹³ Ingen andre våget å slå seg sammen med dem, men folket satte dem høyt. ¹⁴ Stadig flere trodde på Herren og ble lagt til dem, både menn og kvinner i stort antall. ¹⁵ De bar også syke ut på gatene og la dem på senger og bårer, for at i det minste skyggen av Peter kunne falle på noen av dem når han gikk forbi. ¹⁶ Det kom også mye folk fra byene rundt Jerusalem. De bar med seg syke og folk som var plaget av urene ånder, og alle ble helbredet.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 18

1. LES Apg 4,29-33 ²⁹ Og nå, Herre, hold øye med truslene deres og la dine tjenere tale ditt ord med frimodighet.³⁰ Rekk ut din hånd, så det skjer helbredelser og tegn og under ved navnet til Jesus, din hellige tjener.»

³¹ Da de hadde bedt, skalv stedet der de var samlet. De ble alle fylt av Den hellige ånd og talte Guds ord med frimodighet.

³² Alle de troende var ett i hjerte og sinn, og ingen regnet det de eide som sitt eget; de hadde alt felles. ³³ Med stor kraft bar apostlene fram vitnesbyrdet om at Herren Jesus var stått opp, og stor nåde var over dem alle.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 19

1. LES Hebr 13,1-3 Hold søskenkjærligheten levende! ² Glem ikke å være gjestfrie, for på den måten har noen hatt engler som gjester, uten å vite det. ³ Husk på dem som sitter i fengsel, som om dere var lenket sammen med dem, og husk på dem som blir mishandlet, som om det gjaldt deres egen kropp.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 20

1. LES 1. Tim 2,1-4 Jeg formaner dere framfor alt til å bære fram bønn og påkallelse, forbønn og takk for alle mennesker. ² Be for konger og alle i ledende stillinger, så vi kan leve et stille og fredelig liv med gudsfrykt og verdighet i alt. ³ Dette er godt og noe Gud, vår frelser, gleder seg over, ⁴ han som vil at alle mennesker skal bli frelst og lære sannheten å kjenne.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 21

1. LES Jer 29,7 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 også dere fred.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

1. LES 1. Sam 3,8-10 ⁸ Så ropte Herren en tredje gang på Samuel. Han sto opp og gikk inn til Eli. «Her er jeg», sa han; «du ropte på meg.» Da forsto Eli at det var Herren som ropte på gutten, ⁹ og han sa til Samuel: «Gå og legg deg! Og roper han på deg igjen, skal du svare: Tal, Herre, din tjener hører!» Så gikk Samuel og la seg på plassen sin. ¹⁰Da kom Herren, stilte seg foran ham og ropte som før: «Samuel, Samuel!» Og Samuel svarte: «Tal Herre, din tjener hører!»

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert

DAG 23

1. LES 2. Mos 14,13-14 ¹³ Da sa Moses til folket: «Vær ikke redde! Stå fast, så skal dere få se at Herren frelser dere i dag! For slik som dere ser egypterne i dag, skal dere aldri se dem mer. ¹⁴ Herren skal stride for dere, og dere skal være stille.»

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 24

1. LES Jes 30,15 ¹⁵ For så sier Herren Gud, Israels Hellige:
«Hvis dere vender om og holder dere i ro,
skal dere bli frelst. I stillhet og tillit skal deres styrke være.»
Men dere ville ikke.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 25

1. LES 2. Krøn 20,13-17 ¹³ Alle judeerne sto der for Herrens ansikt med sine familier, sine kvinner og barn. ¹⁴ Midt i forsamlingen kom Herrens Ånd over levitten Jahasiel, sønn av Sakarja, sønn av Benaja, sønn av Je'iel, Mattanjas sønn, som var av Asafs slekt. ¹⁵ Han sa: «Lytt, alle judeere og dere som bor i Jerusalem, og du, kong Josjafat! Så sier Herren til dere: Vær ikke redde og mist ikke motet av denne store styrken; for dette er ikke deres kamp, men Guds. ¹⁶ Dra ned mot dem i morgen når de er på vei oppover Sis-bakken. Dere kommer til å møte dem ved enden av kløften ut mot Jeruel-ørkenen. ¹⁷ Men det er ikke dere som skal kjempe denne gangen. Dere skal bare stille dere opp og bli stående, så skal dere se hvordan Herren frelser dere, Juda og Jerusalem. Vær ikke redde og mist ikke motet! Dra ut mot dem i morgen! Herren skal være med dere.»

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 26

1. LES Same 100 Rop med jubel for Herren, all jorden!

Tjen Herren med glede, kom fram for ham med jubel!

Kjenn at Herren er Gud! Han har skapt oss, vi er hans,
vi er hans folk og den flokken han gjeter.

Kom gjennom portene hans med takkesang inn i forgårdene med lovsang!

Lov ham, velsign hans navn!

Herren er god, evig er hans miskunn, hans trofasthet varer fra slekt til slekt.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert

DAG 27

1. LES Mark 6,30-32 ³⁰ Apostlene samlet seg igjen hos Jesus og fortalte ham om alt de hadde gjort, og alt de hadde lært folket. ³¹ Og han sa til dem: «Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!» For det var så mange som kom og gikk at de ikke fikk tid til å spise engang. ³² Så dro de ut med båten til et øde sted for å være alene.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 28

1. LES 1. Kong 19,9-13 Da kom Herrens ord til ham, og det lød så: «Hvorfor er du her, **Elia?**» ¹⁰ Han svarte: «Jeg har vist brennende iver for Herren, hæskarenes Gud. For israelittene har forlatt din pakt, dine altere har de revet ned, og dine profeter har de drept med sverd. Jeg er den eneste som er igjen, og nå står de meg etter livet.» ¹¹ Da sa Herren: «Gå ut og still deg opp på fjellet for Herrens ansikt, så vil Herren gå forbi!» Foran Herren kom en stor og sterk storm som kløvde fjell og knuste klipper, men Herren var ikke i stormen. Etter stormen kom et jordskjelv, men Herren var ikke i jordskjelvet. ¹² Etter jordskjelvet en ild, men Herren var ikke i ilden. Etter ilden – lyden av skjør stillhet. ¹³ Da Elia hørte den, dro han kappen for ansiktet, gikk ut og stilte seg i huleåpningen

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

1. LES 2. MOS 33,11,13-17 ¹¹ Så talte Herren med **Moses** ansikt til ansikt, slik som mennesker snakker med hverandre. --¹³ Hvis det er slik at jeg har funnet nåde for dine øyne, så vis meg nå din vei, så jeg kan lære deg å kjenne og finne nåde hos deg. Husk at dette er ditt folk!»¹⁴ Han svarte: «Mitt ansikt skal gå med, og jeg vil la deg få ro.» ¹⁵ Da sa Moses: «Hvis ikke ditt ansikt går med, må du ikke føre oss opp herfra!¹⁶ Hvordan kan man ellers vite at jeg og folket ditt har funnet nåde for dine øyne, hvis ikke du går med oss? Slik skal jeg og folket ditt bli skilt ut fra alle andre folk på jorden.» ¹⁷ Da sa Herren til Moses: «Også dette som du ber om, vil jeg gjøre, for du har funnet nåde for mine øyne, og jeg kjenner deg ved navn.»

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 30

1. LES 1. Sam 1,9-16 ⁹ En gang de hadde spist og drukket i Sjilo, reiste **Hanna** seg og trådte fram for Herrens ansikt. Ved dørstolpen til Herrens tempel satt presten Eli på stolen sin. ¹⁰ I sin hjertesorg ba hun til Herren og gråt sårt. ¹¹ Hun ga et løfte og sa: «Herre over hærsøkarene! Se til din tjenestekvinne i hennes nød. Husk på meg, glem ikke din tjenestekvinne, men la meg få en sønn. Så vil jeg gi ham til Herren for hele hans levetid, og det skal aldri komme rakekniv på hans hode.» ¹² Slik ba Hanna lenge for Herrens ansikt, og Eli fulgte munnen hennes med øynene. ¹³ For Hanna ba stille, i sitt hjerte. Bare leppene hennes rørte seg, men stemmen hørtes ikke. Derfor trodde Eli at hun var full, ¹⁴ og han sa til henne: «Hvor lenge skal du vise deg full? Se til å få rusen av deg!» ¹⁵ «Nei, herre», svarte Hanna, «jeg er en kvinne som bærer på en tung sorg. Vin eller annen sterk drikk har jeg ikke drukket. Men jeg har tømt mitt hjerte for Herrens ansikt.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 31

1. LES Dan 9,3-9.+18 ³ Jeg vendte meg til Herren Gud for å søke ham med bønn og rop om nåde, for å faste i sekk og aske.

⁴ Jeg ba til Herren min Gud og bekjente: «Å, Herre, du store og skremmende Gud, som holder pakten og er trofast mot alle som elsker deg og holder dine bud! ⁵ Vi har syndet, handlet ille, gjort urett, vært trassige og veket bort fra dine bud og dommer. ⁶ Vi har ikke hørt på dine tjenere profetene som talte i ditt navn til kongene våre, stormennene og fedrene og til alt folket i landet. ⁷ Din er rettferdigheten, Herre, og vår er skammen. Slik er det i dag med mennene i Juda og dem som bor i Jerusalem og i hele Israel, fjern og nær, i alle land du drev dem bort til, fordi de hadde vært troløse mot deg. ⁸ Ja, Herre, oss tilhører skammen, oss og kongene våre, stormennene og fedrene, for vi har syndet mot deg. ⁹ Hos Herren vår Gud er barmhjertighet og tilgivelse. -- ¹⁸For det er ikke i tillit til våre rettferdige gjerninger at vi kommer fram for ditt ansikt med våre rop om nåde, det er i tillit til din store barmhjertighet

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 32

1. LES 2. Kong 6,15-18 ¹⁵ Tidlig neste morgen, da gudsmannens tjener sto opp og gikk ut, fikk han øye på en hær med hester og vogner som omringet byen. «Å, min herre, hva skal vi gjøre nå?» sa gutten til **Elisja**. ¹⁶ Han svarte: «Vær ikke redd! Det er flere som er med oss enn med dem.» ¹⁷ Så ba Elisja og sa: «Å, Herre, lukk opp guttens øyne så han kan se!» Herren åpnet hans øyne, og han fikk se at fjellet var fullt av ildhester og ildvogner rundt omkring Elisja.

¹⁸ Da arameerne kom ned mot Elisja, ba han til Herren: «Slå dette folket med blindhet!» Og på Elisjas bønn slo Herren dem med blindhet.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 33

1. LES 2. Kong 19,9-12.14-16 Da sendte han igjen bud til Hiskia og sa: ¹⁰ «Så skal dere si til Juda-kongen Hiskia: La deg ikke lure av din Gud som du stoler på, når han sier: Jerusalem skal ikke falle i hendene på assyrerkongen. ¹¹ Du har selv hørt hva assyrerkongene har gjort med alle landene de har slått med bann og ødelagt. Og du skulle bli berget? ¹² Er de blitt berget av gudene sine, de folkene som mine fedre gjorde ende på: folkene i Gosan, Harran og Resef eller innbyggerne fra Eden, som er i Telassar? ¹⁴ Da **Hiskia** hadde mottatt og lest brevet som sendemennene hadde med seg, gikk han opp til Herrens hus og bredte det ut for Herrens ansikt. ¹⁵ Hiskia ba til Herren og sa: « Herre, Israels Gud, du som troner over kjerubene. Du alene er Gud over alle kongeriker på jorden, du som skapte himmelen og jorden. ¹⁶ Herre, vend øret til og hør! Herre, lukk øynene opp og se!

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notért.

DAG 34

1. LES Luk 22,39-46 ³⁹ Så gikk han ut og tok veien mot Oljeberget som han pleide, og disiplene fulgte ham. ⁴⁰ Da han var kommet fram til stedet der, sa han til dem: «Be om at dere ikke må komme i fristelse!» ⁴¹ Han slet seg fra dem så langt som et steinkast, falt på kne og ba: ⁴² «Far, om du vil, så ta dette begeret fra meg! Men la ikke min vilje skje, men din!» ⁴³ Da viste en engel fra himmelen seg for ham og styrket ham. ⁴⁴ Og han kom i dødsangst og ba enda mer inntrengende, så svetten falt som bloddråper ned på jorden. ⁴⁵ Da han reiste seg fra bønnen og kom tilbake til disiplene, fant han dem sovende, overveldet av sorg. ⁴⁶ «Hvordan kan dere sove?» spurte han. «Reis dere og be om at dere ikke må komme i fristelse!»

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 35

1. LES Efes 6,10- ¹⁰ Til slutt: Bli sterke i Herren, i hans veldige kraft! ¹¹ Ta på Guds fulle rustning, så dere kan stå dere mot djevelens listige knep. ¹² For vår kamp er ikke mot kjøtt og blod, men mot makter og åndskrefter, mot verdens herskere i dette mørket, mot ondskapens åndehær i himmelrommet. ¹³ Ta derfor på Guds fulle rustning, så dere kan gjøre motstand på den onde dag og bli stående etter å ha overvunnet alt.¹⁴ Stå da fast! Spenn **sannhetens belte** rundt livet og kle dere i **rettferdighetens brynje**, ¹⁵ stå klar med **fredens evangelium som sko** på føttene. ¹⁶ Hold alltid **troens skjold** høyt! Med det kan dere slukke alle den ondes brennende piler. ¹⁷ Ta imot **frelsens hjelm** og **Åndens sverd**, som er Guds ord. ¹⁸ Gjør dette i bønn, og legg alt fram for Gud! Be alltid i Ånden! Våk og hold ut i bønn for alle de hellige, ¹⁹ også for meg. Be om at de rette ordene må bli gitt meg når jeg skal tale, så jeg frimodig kan gjøre evangeliets mysterium kjent, ²⁰ det som jeg er sendebud for også mens jeg er i lenker. Be om at jeg ved evangeliet får frimodighet til å tale slik jeg skal.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

1. LES Efes 1,17-23 ¹⁷ Jeg ber om at vår Herre Jesu Kristi Gud, herlighetens Far, må la dere få en Ånd som gir visdom og åpenbaring, så dere lærer Gud å kjenne. ¹⁸ Må han gi dere lys til hjertets øyne, så dere får innsikt i det håp han har kalt dere til, hvor rik og herlig hans arv er for de hellige ¹⁹ og hvor overveldende hans kraft er hos oss som tror. ²⁰ Med denne veldige makt og styrke reiste han Kristus opp fra de døde og satte ham ved sin høyre hånd i himmelen, ²¹ over alle makter og åndskrefter, over alt velde og herredømme og over alle navn som nevnes kan, ikke bare i denne tid, men også i den kommende. ²² Alt la han under hans føtter, og ham, hodet over alle ting, ga han til kirken, ²³ som er Kristi kropp, fylt av ham som fyller alt i alle.

2. NOTÉR:**Lovprisning****Erkjennelse****Vis takknemlighet****Egne og andres behov**

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 37

- 1. LES Sal 22,2-6** ² Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg?
Hvorfor er du så langt borte når jeg trenger hjelp og skriker ut min nød?
³ Min Gud, jeg roper om dagen, men du svarer ikke,
jeg roper om natten og får ikke ro.
⁴ Men du er Den hellige, som troner over Israels lovsang.
⁵ Til deg satte fedrene sin lit, de stolte på deg, og du fridde dem ut.
⁶ De ropte til deg og ble reddet, de stolte på deg og ble ikke til skamme.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 38

1. LES Sal 9,10-11

¹⁰ Herren er et vern for dem som blir undertrykt, et vern når de er i nød.

¹¹ De som kjenner ditt navn, setter sin lit til deg. Herre, du forlater ikke dem som søker deg.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 39

1. LES Sal 40,2-4 ² Jeg ventet og håpet på Herren.

Han bøyde seg til meg og hørte mitt rop.

³ Han dro meg opp av fordervelsens grav, opp av den dype gjørmen.

Han satte mine føtter på fjell og gjorde skrittene faste.

⁴ Han la en ny sang i min munn, en lovsang til vår Gud.

Mange skal se det og frykte og sette sin lit til Herren.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

a) Menighet og samfunn

b) Venner og kjente

c) Hjem og familie

d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 40

1. LES Joh 14,12-14 ¹² Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Den som tror på meg, skal også gjøre de gjerningene jeg gjør, ja, enda større gjerninger, for jeg går til Far. ¹³ Og det dere ber om i mitt navn, vil jeg gjøre, så Faderen skal bli æret gjennom Sønnen. ¹⁴ Dersom dere ber meg om noe i mitt navn, vil jeg gjøre det.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 41

1. LES Sal 27,4

⁴ Én ting ber jeg Herren om, dette ønsker jeg:
å få bo i Herrens hus alle mine dager,
så jeg kan se Herrens skjønnhet og være i hans tempel.
⁵ Han gjemmer meg i sin hytte på den onde dagen.
Han skjuler meg i sitt telt og løfter meg opp på klippen.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 42

1. LES Jak 4,8-10 ⁸ Hold dere nær til Gud, så skal han holde seg nær til dere. Vask hendene dere syndere, rens hjertene, dere som har et delt sinn! ⁹Klag og sørg, bryt ut i gråt! Vend latteren til sørgesang og gleden til alvor. ¹⁰ Ydmyk dere for Herren, så skal han opphøye dere.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

1. LES Sal 103,1-6 Velsign Herren, min sjel! Alt som i meg er, velsign hans hellige navn.² Velsign Herren, min sjel! Glem ikke alt det gode han gjør.³ Han tilgir all din skyld og leger alle dine sykdommer.
⁴ Han frir ditt liv fra graven og kroner deg med barmhjertighet og kjærlighet. ⁵ Han metter ditt liv med det gode, du blir ung igjen som ørnen.
⁶ Herren skaper rettferd, han lar alle undertrykte få sin rett.

2. NOTÉR:**Lovprisning****Erkjennelse****Vis takknemlighet****Egne og andres behov**

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 44

1. LES Sal 103,8-14 ⁸ Barmhjertig og nådig er Herren, sen til vrede og rik på miskunn. ⁹ Han anklager ikke for alltid og er ikke for evig harm.¹⁰ Han gjør ikke gjengjeld for våre synder, han lønner oss ikke etter vår skyld. ¹¹ Så høy som himmelen er over jorden, så veldig er hans miskunn over dem som frykter ham.¹² Så langt som øst er fra vest, tar han syndene våre bort fra oss. ¹³ Som en far er barmhjertig mot sine barn, er Herren barmhjertig mot dem som frykter ham. ¹⁴ For han vet hvordan vi er skapt, han husker at vi er støv.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 45

1. LES Sal 145,3-9 Stor er Herren og verdig lov og pris, hans storhet kan ingen granske.⁴ Slekt etter slekt priser dine gjerninger og forteller om dine storverk.⁵ Jeg grunner på din høye herlighet og ære og på dine underfulle ord.⁶ De taler om dine sterke og skremmende gjerninger, jeg forteller om dine storverk.⁷ De lar det gå gjetord om din store godhet og jubler over din rettferd.⁸ Herren er nådig og barmhjertig, sen til vrede og rik på miskunn.⁹ Herren er god mot alle, barmhjertig mot alt han har skapt.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 46

1. LES Sal 145, 10-19 ¹⁰ Alle dine skapninger priser deg, Herre, de trofaste velsigner deg. ¹¹ De forteller om din herlige kongsmakt og taler om ditt velde. ¹² De lar mennesker lære å kjenne ditt velde, din strålende kongsmakt. ¹³ Du er konge gjennom alle tider, du hersker fra slekt til slekt. Herren er pålitelig i alt han sier, trofast i alt han gjør. ¹⁴ Herren støtter alle som faller, og reiser alle nedbøyde opp. ¹⁵ Alles øyne venter på deg, og du gir dem mat i rett tid. ¹⁶ Du åpner din hånd og metter alt som lever, med det gode.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 47

1. LES Sal 145,17-21 ¹⁷ Herren er rettferdig på alle sine veier, trofast i alt han gjør.¹⁸ Herren er nær alle som kaller på ham, alle som kaller på ham i sannhet. ¹⁹ Til dem som frykter ham, gir han det de ønsker, han hører deres rop og frelser dem.²⁰ Herren vokter alle som elsker ham, men utrydder alle lovløse.²¹ Min munn skal lovprise Herren, alt som lever, skal velsigne hans hellige navn til evig tid.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 48

1. LES Efes 3,18-21 ¹⁴ Derfor bøyer jeg mine knær for Far, ¹⁵ han som har gitt navn til alt som kalles far i himmel og på jord. ¹⁶ Må han som er så rik på herlighet, gi deres indre menneske kraft og styrke ved sin Ånd. ¹⁷ Må Kristus ved troen bo i deres hjerter og dere stå rotfestet og grunnfestet i kjærlighet. ¹⁸ Må dere sammen med alle de hellige bli i stand til å fatte bredden og lengden, høyden og dybden, ¹⁹ ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all kunnskap. Må dere bli fylt av hele Guds fylde! ²⁰ Han som virker i oss med sin kraft og kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår, ²¹ ham være ære i kirken og i Kristus Jesus gjennom alle slekter og evigheter! Amen.

2. NOTÉR:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.

DAG 49

1. LES 1. Tess 5,16-24 ¹⁶ Vær alltid glade, ¹⁷ be uavbrutt, ¹⁸ takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus.

¹⁹ Slukk ikke Ånden, ²⁰ forakt ikke profetord, ²¹ men prøv alt og hold fast på det gode. ²² Hold dere borte fra ondskap av alle slag. ²³ Må han, fredens Gud, hellige dere helt igjennom, og må deres ånd, sjel og kropp bli bevart uskadet, så dere ikke kan klandres for noe når vår Herre Jesus Kristus kommer. ²⁴ Trofast er han som kaller dere til dette. Han skal også fullføre det.

2. NOTER:

Lovprisning

Erkjennelse

Vis takknemlighet

Egne og andres behov

- a) Menighet og samfunn
- b) Venner og kjente
- c) Hjem og familie
- d) Egne behov

3. BE. Be over det du har notert.