NLM RESSURS:

BØNNE- OG FASTEDAG

Dette er et ressursopplegg med konkrete tips for deg ønsker å sette av en dag til bønn og eventuelt en form for faste. Ressursen er ment som en hjelp til å fokusere på bønn og faste denne dagen.

**Kort om bønn:** Bønn er å samtale med Gud. Du er velkommen hos Gud. Din bønnestemme betyr noe for deg, for de du ber for og din bønn er til glede for Gud.

**Kort om faste:** Faste er en måte å gi ekstra oppmerksomhet til tiden med Gud på. Jesus fastet fra mat i førti dager. Du inviteres til å avstå fra mat eller enkelte typer mat, eller du kan avstå fra for eksempel å bruke internett eller drikke kaffe/te/spise søtt denne dagen.

## Praktiske råd og tips:

Forberedelser:
Forbered deg gjerne til bønne- og fastedagen med å rydde tid i kalenderen. Bestem deg gjerne på forhånd for å be på konkrete tider gjennom dagen. For eksempel morgenbønn, midt på dagen, ettermiddag og kveld. Eller en kort bønn hver time. Du kjenner selv dagen din og hva du praktisk sett kan lage rom for. Hvis du skal velge en form for faste, så tenk gjennom hva slags faste du vil planlegge.

Hvordan kan du legge opp en hel bønnedag?

Hvis du har hele dagen til rådighet så foreslår vi at du velger en kombinasjon av bønn, forbønn (be for andre/verden) og bibelesing/bibelmeditasjon. Du kan gjerne sette av en egen økt til forbønn og bruke bønnetemaene nederst på arket hvis du trenger inspirasjon. Gi deg selv gjerne også rom for hvile gjennom å være i Guds nærhet uten å snakke eller lese og be, men å hvile hos Gud.

Hvordan kan du legge opp dagen hvis du skal på jobb/skole/ha hjemmekontor?

Da foreslår vi at du bestemmer deg for noen faste tidspunkter: for eksempel at du står opp litt tidligere og starter dagen med bønn før du går på/logger på jobb, at du legger inn noen minutter til bønn for eksempel i lunsjen, etter jobb og på kvelden. Altså at du lager en liten form for tidebønn denne dagen, ber til faste tider. Og kanskje kan du sette av litt ekstra god tid på morgenen eller kvelden til å både be og lese i Bibelen?

Hva hvis dere vil gjøre denne bønnedagen i grupper eller fellesskap?

Her er det mange muligheter. Dere kan møtes digitalt. For eksempel på appene Zoom, Whatsapp eller Teams. Disse kan du og de som skal delta laste ned gratis via App Store eller Google Play‎.

Kanskje dere kan ha en bønnestafett? Altså at dere avtaler på forhånd å be på ulike tidspunkter i løpet av dagen; for eksempel at noen ber fra klokken 14 til 15 og at en annen digital gruppe eller person overtar fra klokken 15 til 16 osv.? Slik kan man sammen sørge for bønn i flere timer eller hele denne dagen.

Dere kan også lage en felles bønneliste og be for de samme temaene hver for dere i løpet av dagen.

Hvordan kan du legge opp dagen hvis du vil kombinere bønn med faste?

Den tydeligste formen for faste er å avstå fra mat et døgn og bare drikke vann. Dette var den fasten Jesus gjorde. Men dette er en uvant form for faste for mange i dag. En del har også helseutfordringer som gjør at man ikke skal velge en slik form for faste.

Men det er mange andre muligheter, det viktigste med fasten er å vende seg mot Gud. Kanskje betyr det at du velger en form for halvfaste hvor du for eksempel lager sunne smoothies eller spiser bare frukt og grønt gjennom dagen istedenfor kjøtt, fisk og søtt?

Eller at du avstår fra noe annet enn mat; legger vekk mobilen, logger av internett, dropper å se serier eller på annen måte markerer for deg selv og Gud at bønnedagen har et annet innhold. For noen kan det bety å for eksempel ikke drikke kaffe eller te eller spise usunt denne dagen. I den anglikanske kirke er denne form for utvidet faste vanlig i for eksempel førtidagers perioden før påske. Du kan lese mer om faste for eksempel her:

<https://www.foross.no/lyd/ord-i-bibelen-faste/>

<https://www.bibel.no/OversettelseSprakLitteratur/Bibelen-i-Norge/Bibelen-i-hoytidene/Fastelavn>

Dersom du har helseutfordringer av psykisk eller fysisk slag, så foreslår vi at du ikke velger faste på egenhånd, men heller lar dagen være tilegnet bønn.

**Noen bibelsitater om faste:** Matteus 6, 16–18 og Jesaja 58, 5–7.

På bønnedagen:

Lag gjerne en god ramme for bønnestundene. Finn fram Bibelen. Slå av mobilen. Lukk døra. (Om du vil ha denne ressursen tilgjengelig, kan du kan laste den ned forhånd eller skrive den ut slik at du kan logge helt av internett.)

Du kan gjerne tenne et lys eller starte med å lytte til god musikk noen minutter.

Så kan du be helt konkret om Guds hjelp til å gjøre dette til en god bønnestund:
*Kjære Jesus, her er jeg. Jeg vil gjerne gi denne tiden til deg. Hjelp meg med bønnedagen min slik at den blir et virkelig møte med deg. Amen.*

Hvordan kan du konkret be denne dagen?

Bønn er først og fremst å samtale med Gud. Du har sikkert gjort deg noen erfaringer med hensyn til hvordan du best gjør dette. Kanskje vet du allerede akkurat hvordan du vil legge opp bønnedagen din. Menher er noen forslag til former for bønn som du kan la deg inspirere av, om du ønsker å gjøre dagen mer kreativ eller gi bønnen en ny form:

**Salmene:** Du kan be med salmene, altså at du leser langsomt gjennom en salme flere ganger og lar det være din bønn. Du kan gjerne lese flere salmer i løpet av dagen.

**Forslag til salmer er**: Fra bønn i nød til lovsang: Salme 1, Salme 42, Salme 46, Salme 51, Salme 62, Salme 91, Salme 121, Salme 130, Salme 147.

**Faste bønner**: Du kan be med faste bønner, for eksempel lese Vår Far langsomt og grunne over hver enkelt ledd i denne bønnen som Jesus lærte oss.

**Skrive ned egne bønner:** Du kan skrive ned dine egne bønner og lese dem høyt eller gjenta dem flere ganger. Kanskje kan det være fint å skrive ned takkebønner?

**Gå en bønnevandring:** Gå deg en tur med avskrudd mobil og uten musikk på øret og be for det som ligger deg på hjertet eller for det du går forbi i nabolaget ditt. Kanskje kjenner du noen naboer som du kan velsigne med å gå i stille bønn forbi der de bor?

**Avtal et bønnetreff** med noen i løpet av dagen. Kanskje en venn eller en i familien? Dere kan ringes og be sammen på telefon hvis du vil unngå distraksjonen fra apper på nettet.

**Kombiner bønn med bibelesing:** Se forslag til lesestykker og metode for å lese under.

**Ta gjerne et tilbakeblikk på dagen din om kvelden:** Hvordan var denne bønnedagen? Hva påvirket deg spesielt? Hva opprørte deg? Hvor så du Gud i dag?

**Noen bibelsitater om bønn**: Matteus 7, 7–8, Filipperbrevet 4,6, Romerne 8,26.

**Forslag til bibeltekster du kan lese denne dagen:**

Historien om den arameiske hærføreren som søker hjelp hos profeten Elisja: 2 Kong 5, 1–17

Jesus vasker føttene til disiplene: Johannesevangeliet 13, 1–16

Jesus stiller stormen: Luk 8, 22–25

Johannes åpenbaring: 3,7–13

**Du kan velge et av lesestykkene her og lese det på en ny måte, for eksempel slik:**

Les gjennom teksten en gang.
Les gjennom teksten en gang til, men les den høyt.
Se om det er en person eller en situasjon som treffer deg spesielt sterkt.
Forestill deg at du er i situasjonen eller at du er den personen.
Hvordan opplever du å være i denne bibelfortellingen?
Hva slags bilde gir dette av Gud?
Hvilke tanker eller impulser gir dette deg til ditt eget liv?

Forslag til bønneemner:

**Be for eget gudsliv:**

Be om stillhet i eget sinn og rundt deg – og om i Jesu navn få bli i Guds nærhet i dag.

Be om at han må være nær – og at Den hellige ånd må hvile over deg.

Be om å få lære Gud bedre å kjenne denne dagen. Reflekter over hvem Gud er for deg.

Be om at han møter deg og om å bli styrket i troen.

Bli stille innfor Gud og bekjenn synd og svakhet i eget liv – med frimodighet. Nevn dette konkret for Gud. 1 Joh 1.

Be om omvendelse, nåde og barmhjertighet.

Si til Gud hva som tynger mest – nå. Gi det til ham.

Takk for at Jesus døde for syndene og stod opp til ett nytt liv for deg.
Bli stille og søk hva det nye livet er/betyr for deg i din hverdag.
Be om å få se og følge Guds gode plan for ditt liv – i det daglige og i livet.

Takk for at Gud hører din bønn og ser dine tanker.

Takk for Guds løfter. Bli stille og finn i Bibelen tre løfter som kommer for deg.

Be om at troen på Gud og hans løfter må bli til en trygg og glad tro – som preger valgene og prioriteringene i livet.

Be om fred hos Gud og stole på hans løfter og gå på hans ord.

Be om å få være et lys for Jesus for menneskene rundt deg.

Be om at folk vender seg til Gud og får «hjertets opplyste øyne» (Ef 1, 18)

Be for kristne søsken både i egen sammenheng og andre.

Be om hjelp til «å fatte bredden og lengden, høyden og dybden, ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all forstand.» Ef 3, 18

## Be for misjonsarbeidet:

### NLMs misjonsarbeid i Asia:

Be om at Jesus må bli kjent i Indonesia, Japan, Mongolia, Sentral-Asia og Stor-Kina. Takk for at vi får være med og spre evangeliet i disse landene. Be om styrke, beskyttelse og glede for NLMs utsendinger og de lokale medarbeiderne. Takk og be om at vi må være Jesu hender og føtter gjennom alt arbeidet i disse landene.

### NLMs misjonsarbeid i Afrika

Be om at Jesus må bli kjent i Etiopia, Kenya, Tanzania, Mali, Elfenbenskysten og Nord-Afrika. Be om beskyttelse for forfulgte kristne i disse landene. Be om styrke, beskyttelse og glede for NLMs utsendinger og de lokale medarbeiderne. Takk og be om at vi må være Jesu hender og føtter gjennom alt arbeidet i disse landene.

### NLMs misjonsarbeid i Sør-Amerika

Be om at Jesus må bli kjent i Bolivia og Peru og be om gode kristne ledere i landene. Be om styrke, beskyttelse og glede for NLMs utsendinger og de lokale medarbeiderne. Takk og be om at vi må være Jesu hender og føtter gjennom alt arbeidet i disse landene.

### NLMs arbeid i Norge

Be for alt arbeid i regionene, be om klarsyn, visdom og ledelse til å finne gode arbeidsmåter og se hvor Gud leder i arbeidet. Be for alle ansatte og frivillige. Be om tålmodighet og kjærlighet til hverandre. Be om at vi må være åpne og inkluderende i våre fellesskap.

### Misjon generelt:

Be for alle misjonsorganisasjoner i Norge.

Be for alle kirker og bedehus og at Jesus må være sentrum i alle samlinger.

Be for bistand- og nødhjelpsorganisasjoner i Norge.

Be frimodig for familie, venner og naboene dine! Skriv navn på de du spesielt vil nevne for Gud.

### Be for Norge

Be for Stortinget og Regjeringen, Kongen og hans hus.

Be for lokale tillitsvalgte i Norge.

Be for alle flerkulturelle og at de må bli godt inkludert i samfunnet.

Be for alle konvertitter i Norge. Be om beskyttelse og at de finner fred og glede i troen.

***Utarbeidet av Ressursgruppe for bønn og faste: NLM Norge, NLM info.***