

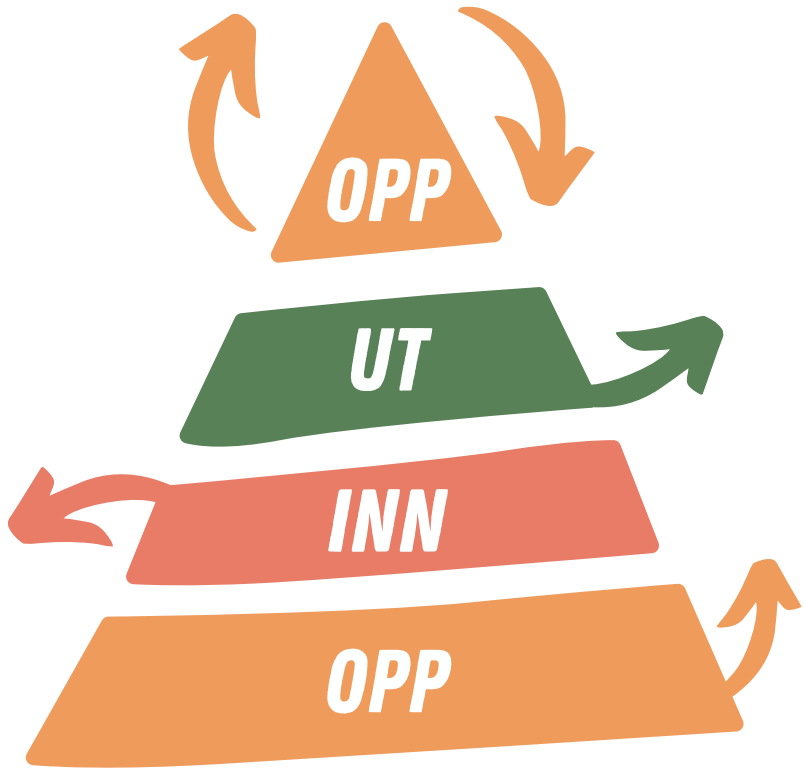
Fokusperiode

BØNN

ARBEIDSBOK

Uke 7-11, fastetiden, vinter 2024





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**

-

*Hamar Frikirke drømmer om at vi
søker å kjenne Gud i bønn, slik at vi
kan forstå at vi er kjent av ham.*

*Bønn er menighetens livgivende pust.
Vi deltar i Guds rike som medskapere
og medarbeidere ved å gå i forbønn
etter Guds vilje.*

-

- Fokusperiode -

BØNN

Dette er en personlig ukentlig guide som går i takt med søndagens undervisning. Jesu bønn “Vår Far” er modellen som gir oss knaggene til hvordan vi ber. Bønnen sier oss hvem Gud er, hvem vi er i Gud; det former hvordan vi ber.

Bruk arbeidsheftet i egen tid med Gud, og ta gjerne utgangspunkt i ukens temaer når du møtes til husgruppe, mentor-samtale eller lysfellesskap.

HVA ER BØNN?

HENSIKT

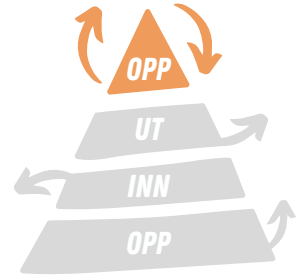
Gud kaller oss til å kjenne ham gjennom bønn, fordi bønn er relasjon med Gud. Gud kaller oss til å leve som hans bilde i verden. Forbønn er å skape og arbeide sammen med Gud, som hans bilde.

#1 Les Johannes 10,14-16 + 27-30. Hva kjennetegner en god gjeter?

#2 Hva tror du Jesus mener med å kjenne ham? Se v.27.

#3 Gjenkjenner du Guds stemme?

#4 Følger du/blir du ledet av Gud?



PRAKSIS

Sett av 2-10 minutter hver dag til stillhet. Vend din indre oppmerksomhet opp mot Jesus i visshet om at han er nær og tar deg i mot som din gode far i himmelen.

Tips: Noter ned distraksjoner og tanker så de ikke stjeler oppmerksomheten

TIL SAMTALE

#1 Hvordan opplever du det å tilnærme deg Gud som “far” i bønn?

#2 Hva kjemper om oppmerksomheten din når du er stille?

ANBEFALTE RESSURSER

Les: Kapittel 2, *Be still and know*, og kapittel 3, *Our Father*, i boken *Praying like Monks, Living like Fools* (Tyler Staton)

Lytt: *Prayer 04: Being With God* i podcast *Rule of Life*.

Se: *Prayer Posture with John Mark Comer* på YouTube.

OMSTENDIGHETENE

HENSIKT

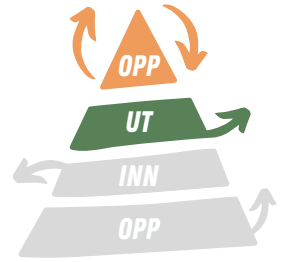
Våre bønner preges sterkt av vår virkelighetsforståelse og omstendigheter. Gjennom selvransakelse og omvendelse kalles vi til å be ut i fra Bibelens virkelighetsforståelse.

#1 Les 1 Johannes brev 5,13-15. Hva er vår tillit til Gud?

#2 Hvordan tror jeg Gud påvirker verden rundt meg?

#3 Når jeg ber, hvordan skiller jeg mellom min egen og Guds vilje?

#4 Hvordan ber jeg Guds rike komme?



P R A K S I S

Prøv å lytt til Gud. Hva eller hvem minner Gud deg på? Be for det/dem hver dag denne uken.

Tips: Om du blir usikker. Er det noe eller noen du har tenkt ekstra mye på den siste tiden? Be inn i det.

T I L S A M T A L E

#1 Hvordan påvirker omstendighetene dine bønnelivet ditt?

#2 Del tips til hvordan å be i alle omstendigheter.

A N B E F A L T E R E S S U R S E R

Les: Kapittel 7, *The Middle Voice*, i boken *Praying like Monks, Living like Fools* (Tyler Staton)

Lytt: Episode *On Earth as it is in Heaven* i podcast *Praying like fools*.

Se: *Intercession with Christine Caine* på YouTube.

HVORDAN BE?

HENSIKT

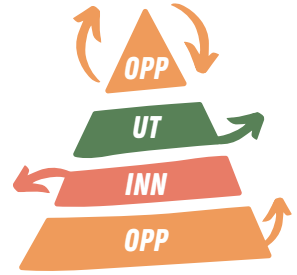
Jesus lærte disiplene å be. *Vår Far* er en oppsummering av denne læren og en modell for hvordan vi ber til Gud. Vi kalles til å be etter Jesu modell; og vi ser på hvordan det ser ut i praksis.

#1 Les Matteus 6,5-13. Hvordan skal vi ikke be?

#2 Se v. 5-8. Hvordan beskrives Far i disse versene?

#3 Se v.9-13. Om du skulle lært noen å be, hvordan hadde det sett annerledes ut?

#4 Hvordan kan du forme ditt bønneliv etter Vår Far?



PRAKSIS

Be deg rolig gjennom Vår Far en gang hver morgen denne uken. La de ulike fokusene i hver setning sette retning for dine bønner.

TIL SAMTALE

#1 Hvordan opplever du fokuset i Vår Far stemmer med fokuset i dine bønner?

#2 Hva utfordres du av i Jesu måte å be på?

ANBEFALTE RESSURSER

Les: Kapittel 4-6 i boken *Praying like Monks, Living like Fools* (Tyler Staton).

Lytt: Episode *Our Father (Adoration)* i podcast *Praying like Fools*.

Se: *Adoration with Tim Mackie* på YouTube.

BE SOM EN DISIPPEL

HENSIKT

Bønn er mer og større enn det vi tror. Vi kalles ikke til å streve, men å søke relasjon - og å finne vårt personlig språk - med Gud.

#1 Les Matteus 11,25-30. Hva er det Jesus inviterer til?

#2 Hva tror du Jesus mener med strev og tunge byrder?

#3 Hva tror du *sjelens hvile* betyr? Hva skal vi lære av Jesus (v.29)?

#4 Hvordan ser denne hvilen ut i ditt liv?



PRAKSIS

Prøv en ny/nye måte(r) å be på gjennom denne uken.

Tips: Noter ned forskjeller eller oppdagelser du gjør deg.

TILSAMTALE

#1 Hva tenker du at en kristens bønneliv bør inneholde?

#2 Hva kan du gjøre for å inspirere eget og andre bønneliv?

ANBEFALTE RESSURSER

Les: Kapittel 1, *Holy Ground, Pray as you can*, i boken *Praying like Monks, Living like Fools* (Tyler Staton).

Lytt: *Rebellious Fidelity (Unceasing Prayer)* i podcast *Praying like Fools*.

Se: *Unceasing Prayer with ... Tyler Staton* på YouTube.

BØNN I MENIGHETEN

HENSIKT

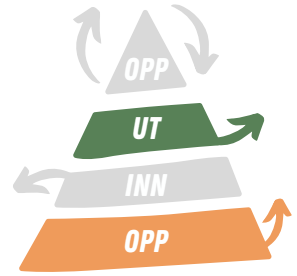
Vi er kalt som Jesu kropp (menighet) til å be sammen. Det innebærer å søke relasjon til Gud sammen, be for verden sammen, og å be for hverandre.

#1 Les Apostlenes Gjerninger 4,42-47. Hva var de trofaste til?

#2 Hvordan ser bønnen ut i fellesskapet mellom de troende?

#3 Hvorfor tror du det er viktig å be i fellesskap?

#4 Hvem ber du sammen med?



PRAKSIS

Be sammen med noen andre denne uken.

Om du gjør dette regelmessig; prøv å gjøre noe nytt denne uken.

TIL SAMTALE

#1 Hva opplever du som vanskelige med å be sammen med andre?

#2 Hvordan kan du legge til rette for å be jevnlig med andre?

ANBEFALTE RESSURSER

Les: Kapittel 10 (*Rebellious Fidelity*) i boken *Praying like Monks, Living like Fools* (Tyler Staton).

Lytt: *Laboring in Prayer (Praying for the lost)* i podcast *Praying like Fools*.

Se: *Praying for the Lost with J.T. Thomas* på YouTube.

Samtaleguiden er et supplement til taleserien om bønn
i Hamar Frikirke, uke 7-11, fastetiden, vinter 2024



HØR/SE UNDERVISNINGEN PÅ
HAMARFRIKIRKE.NO/TALEARKIV