



Oppfølgingsark Skien misjonskirke

Dato: 13.10.2024

Daglige samtaler med Jesus (Levende tro – Rytme – Bønn)



Bibelvers:

«Hvis dere blir i meg og mine ord blir i dere, be da om hva dere vil, og dere skal få det. For ved dette blir min Far æret, at dere bærer mye frukt og blir mine disipler. Som Far har elsket meg, har jeg elsket dere. Bli i min kjærlighet!» (Joh.15,7-9)

«En gang var han et sted og ba. Da han var ferdig, sa en av disiplene til ham: **‘Herre, lær oss å be**, slik Johannes lærte sine disipler’» (Luk.11,1)

Litt om talens innhold:

Bønn er å løfte hjertet og sinnet mot Gud. (Johannes av Damaskus)

Bønn er en samtale mellom venner. (Robert Barron)

Bønn er å utsette seg for en åndelig virkelighet som vi ikke kan kontrollere – og stole på at Gud vil oss vel. (Magnus Malm)

I Israel på Jesu tid hadde folket en innarbeidet bønnerytme. De satte av tid til bønn tre ganger om dagen. Det var nok en rytme Jesus selv også praktiserte, og han ga aldri disiplene beskjed om å endre på dette.

I tillegg til den daglige bønnerytmen, så trakk Jesus seg ofte tilbake for å be. Foran alle de store begivenhetene i Jesu liv, så ba han. Disiplene så hvor viktig bønn var for Jesus, og de ba spesielt om at han skulle lære dem å be.

Når bønn var så viktig for Jesus og disiplene hans, betyr det at det er viktig for alle som ønsker å følge Jesus. På samme måte som vi har en døgnrytme og daglige vaner for

måltider, morgenstell o.l., er det viktig med en rytme på bønn og fellesskap med Jesus, for at troen skal leve og vokse.

Siden rytme og vaner ikke kommer helt av seg selv, er det lurt å bestemme seg for å følge en fast rutine som man gjentar til det blir en vane.

5 tips for å skape en fast rytme for bønn:

1: Ta deg tid. Sett av fast tid til bønn. Finn en rytme som passer for deg og hold fast på den.

2: Fall til ro/ finn fokus. Vær oppmerksom på at du og Jesus er sammen i bønnen/ samtalen

3: Vær ærlig. Jesus vet allerede hvordan du har det, og hva du er opptatt av. Du trenger ikke være høflig eller late som.

4: Lytt oppmerksomt. Bønn er ikke enveiskommunikasjon. Jesus har kanskje også noe å si deg.

5: Våg å bruke tid i stillhet. La bønnen være et hvilested fra en støyende, travel verden. Jesus elsker at du bare er der uten at du trenger å si så mye.

«Vær alltid glade, **be uavbrutt**, takk Gud under alle forhold. For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus» (1.Tess 5,16-18)

Be uavbrutt:

Kan bety: Vær oppmerksom på Guds nærvær og søk ham i alle situasjoner du møter.

Kan også bety: Hold fast på bønnerytmen du har bestemt deg for uten avbrudd.

Spørsmål til ettertanke / samtale:

- ✓ Hvor mye tid og når på dagen passer det best for deg å sette av tid til bønn og samtale med Jesus?
- ✓ Har du noen du kan gjøre avtale med hvor dere kan hjelpe hverandre til å holde fast på en fast bønnerytme?
- ✓ Hvilke hindringer ser du i ditt liv som gjør det vanskelig med en fast bønnerytme, og hva kan du gjøre for å skape en rytme til tross for hindringene?

Bønn:

- ✓ Jesus, takk at du alltid er til stede når jeg søker deg.
- ✓ Herre, du kjenner mine begrensninger. Hjelp meg til å finne en fast rytme hvor jeg kan be og samtale med deg hver dag.