

SENTRUMS

40 DAGER



BØNN OG FASTE
LINK-SAMLINGER

II. FEB. - 31. MARS 2024

Innhold

Innledning og invitasjon	5
Ramme for bønn	6
Faste	8
Ukesplaner for bønn	11
LINK-opplegg	35



Innledning og invitasjon

Fra fastelaven og fram til påske inviteres kirken til faste og bønn. Vi rydder bort støy i hverdagen, skaper rom i kalenderen for bønn og skjerper de åndelige ørene for å kunne høre fra Gud. Heftet gir et rammeverk for daglige bønnestunder og retning for bønnen som gjør at vi kan be i enhet. For hver av de 7 ukene vi ber sammen, så er det en skrevet bønn fra Bibelen, en skrevet bønn fra kirketradisjonen, en familiebønn, et ukentlig bønneemne og to bønneemner som går igjen gjennom hele perioden.

Ramme for bønn

Skrevne bønner

Skrevne bønner fra Bibelteksten og fra kirkehistorien hjelper oss i gang med å be. Det er ofte bønner som sier mye med få ord. Les dem eller resiter dem høyt. Vi har også skrevet en bønn man kan lese og be sammen som familie. Ferdigskrevede bønner som leses høyt er en hjelp til å komme i gang med å be. De lærer oss også hva vi kan be om og hvordan vi kan be. Kristne til alle tider har bedt bønner fra Bibelen og lært seg skrevne bønner utenat.

Ukentlig bønnetema

Her får vi ulike temaer hver uke. Vi tar for oss både dagsaktuelle ting og mer universelle temaer som det er viktig at vi sammen ber for. La ikke denne bønningen bli utelukkende en bønn til Gud om hva han skal gjøre, men snu også på bønningen til å bli lytting til hva jeg kan gjøre. Noen ganger er vi selv del av bønnesvaret.

Bønn for de hellige

Paulus avslutter brevet til efeserne med en oppmuntring om å be til enhver tid. Så spesifiserer han: «Vær utholdende i bønn for alle de hellige»

Gjør vi dette? Tanken i denne perioden er at hver av oss skriver ned navnet på 3 eller flere mennesker fra kirken som vi ber for daglig og ukentlig fram til påske. Det kan være noen fra LINKgruppen, en familie, barn fra barnekirken eller noen av ungdommene. Skriv ned dem du tenker på, eller som Den hellige ånd minner deg om, og vær utholdende i bønn. Utvid gjerne listen etter hvert.

Disse menneskene fra kirken vil jeg be for i denne perioden:

BRO til tro

BRO er et akronym som står for Bønn, Relasjon og Ord. Det er slik vi gjør troen på Jesus kjent. Gjennom å be for venner og familie som ikke tror, demonstrere troen i møte med dem og svare på spørsmål eller presentere troen når det er naturlig. Skriv ned navnet på en eller flere fra din vennekrets eller familie som du ber om skal bli kjent med Jesus og begynne å tro.

Disse vil jeg be for i denne perioden:

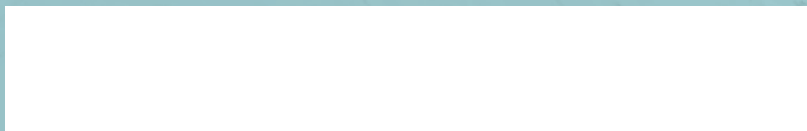
**Notater**

Hva opplever du Den hellige ånd minner deg om eller sier? Det kan være noe som gjelder deg selv og din situasjon. Det kan være noen mennesker du blir minnet om å besøke, oppmuntre, gi til eller gjøre noe for. Det kan være noe som handler om menigheten og fellesskapet. Eller bare noe du blir minnet om å gjøre.

Bønnested

Jesus oppmuntrer disiplene i Matteus 6:5-6 å finne et bønnestrom. Finn ditt bønnested, sett en tidsramme og bruk tiden til bønn, stillhet og Bibel.

Mitt bønnested:



Faste

Matteus 6:16-18

Når dere faster, skal dere ikke gå med dyster mine, slik som hyklerne. De forsømmer sitt utseende for at folk skal se at de faster. Sannelig, jeg sier dere: De har alt fått sin lønn.

Men når du faster, skal du salve hodet og vaske ansiktet, for at ingen skal se at du faster, ingen andre enn din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.

Faste er å la være å spise i en bestemt periode. Sulten minner oss om at mennesket lever ikke bare av brød, men av hvert ord som kommer fra Guds munn.

Forslag til ulike typer faste:

- Faste 2-4 dager etter hverandre
- Faste to fulle valgfrie dager i uken (24 timer x 2)
- Faste en full dag i uken (24 timer)
- Faste fra et eller to måltid daglig over en valgt periode.

Bruk tiden du ville brukt på måltid til bønn og stillhet.

Alternativ faste: skjermfaste

Vi anbefaler ingen tenåringer å faste fra mat. Et alternativ som ikke står i Bibelen, men like fullt er veldig relevant, er å holde seg borte fra skjerm. Det er også relevant for de fleste voksne. Det kan se slik ut:

- Ingen mobiltelefon i fastsatt periode
- Ingen skjerm utenom jobb i fastsatt periode
- Eventuelt sette en streng skjermtid

Skriv ned din bestemmelse for faste i denne perioden:





Ukesplaner for bønn

På de neste sidene finner du en ramme og et utgangspunkt for bønn for hver uke fram til påske.

Uke 7: 12.–18. februar

Salme 23

Herren er min hyrde,
jeg mangler ikke noe.
Han lar meg ligge i grønne enger,
han leder meg til vann der jeg finner hvile.
Han gir meg nytt liv.
Han fører meg på rettferdighets stier
for sitt navns skyld.
Om jeg enn skulle vandre i dødsskyggens dal,
frykter jeg ikke noe ondt.
For du er med meg.
Din kjepp og din stav,
de trøster meg.
Du dekker bord for meg
like foran mine fiender.
Du salver mitt hode med olje.
Mitt beger renner over.
Bare godhet og miskunn
skal følge meg alle mine dager,
og jeg skal bo i Herrens hus
gjennom alle tider.

Disippelbønnen:

“Herre Jesus Kristus,
du står her foran meg,
du er også bak meg,
du er på min høyre side,
du er på min venstre side,
du er over meg,
du er under meg,
du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte,
du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus!”

En familiebønn:

“Jesus - Guds sønn, vi takker for at vi får kjenne deg og
være sammen med deg - hver eneste dag. Vi er glad i deg.
Amen.”

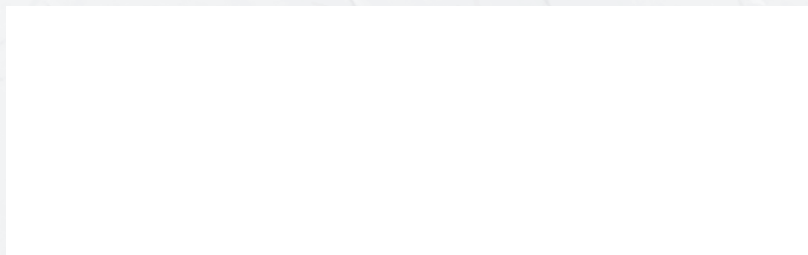
Hver uke ber vi for:

- *Bønn for de hellige:* Forbønn for tre mennesker fra kirken
- *Bro til tro:* Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for kirken og lederne i kirken

Dette har jeg blitt minnet om denne uka:



Uke 8: 19.–25. februar

Matteus 6:9-13

Slik skal dere da be:

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.

Shema - en bekjennelsesbønn:

“Hør, Israel!

Herren er vår Gud, Herren er én.

Du skal elske HERREN din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din makt.”

En familiebønn:

“Kjære Gud, vår far i himmelen. Du er stor og god. Vi ber om at din vilje skal skje i hjemmet vårt. Led oss på din vei, og hjelp oss til å være gode mot hverandre. Amen.”

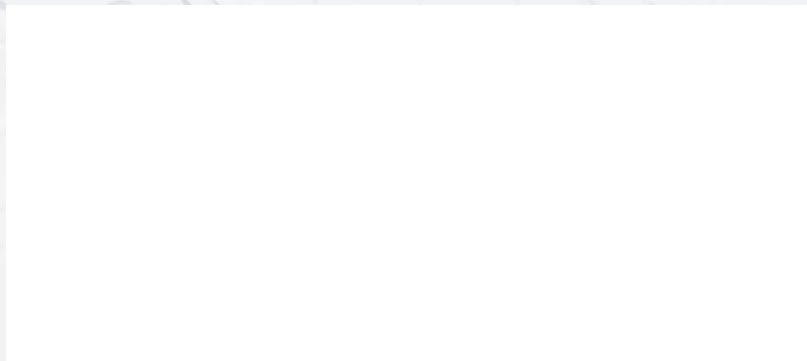
Hver uke ber vi for:

- Bønn for de hellige: Forbønn for tre mennesker fra kirken
- Bro til tro: Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for nabolaget vi bor i

Dette har jeg blitt minnet om denne uka:



Uke 9: 26. februar – 3. mars

Efeserne 1:15-23

Derfor holder jeg ikke opp med å takke Gud for dere når jeg husker på dere i mine bønner. For jeg har hørt om deres tro på Herren Jesus og deres kjærlighet til alle de hellige.

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.

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 og hvor overveldende hans kraft er hos oss som tror. Med denne veldige makt og styrke reiste han Kristus opp fra de døde og satte ham ved sin høyre hånd i himmelen, 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.

Alt la han under hans føtter, og ham, hodet over alle ting, ga han til kirken, som er Kristi kropp, fylt av ham som fyller alt i alle.

Kyrie elison - Jesusbønnen:

“Herre Jesus Kristus, Guds sønn, miskunn deg over meg, en synder!”

En familiebønn:

“Jesus, takk for kirken vår og alle menneskene vi møter der. Vi ber for alle barna, for ungdommene og for de voksne. Velsign dem i dag der hvor de er. Vis oss hvordan vi kan vise kjærlighet til hverandre. Amen.”

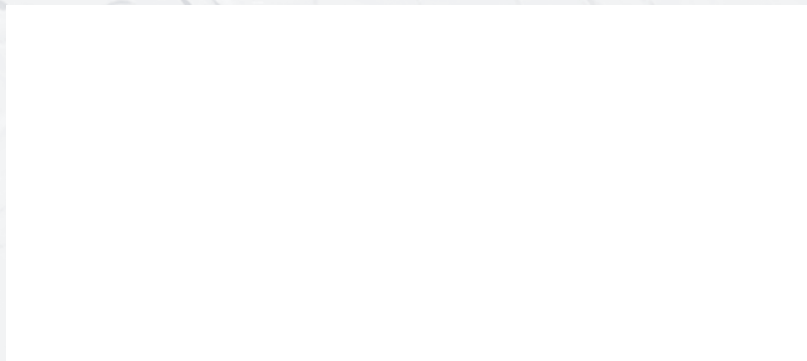
Hver uke ber vi for:

- Bønn for de hellige: Forbønn for tre mennesker fra kirken
- Bro til tro: Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for bygg-prosessen til Sentrumkirken Sandnes. For økonomi, ressurser og gode løsninger.

Dette har jeg blitt minnet om denne uka:



Uke 10: 4.-10. mars

Efeserne 3:14-21

Derfor bøyer jeg mine knær for Far,
han som har gitt navn til alt som kalles far
i himmel og på jord.

Må han som er så rik på herlighet,
gi deres indre menneske kraft og styrke ved sin Ånd.

Må Kristus ved troen bo i deres hjerter
og dere stå rotfestet og grunnfestet i kjærlighet.

Må dere sammen med alle de hellige
bli i stand til å fatte bredden og lengden, høyden og dybden,
ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all kunnskap.

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.

Gloria Patri - en lovprisningsbønn:

“Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd som var, er og blir én sann Gud, fra evighet og til evighet, amen.”

En familiebønn:

“Jesus, du kan bo i hjertet mitt! Jeg vil kjenne din kjærlighet. Takk for at du elsker meg. Amen.”

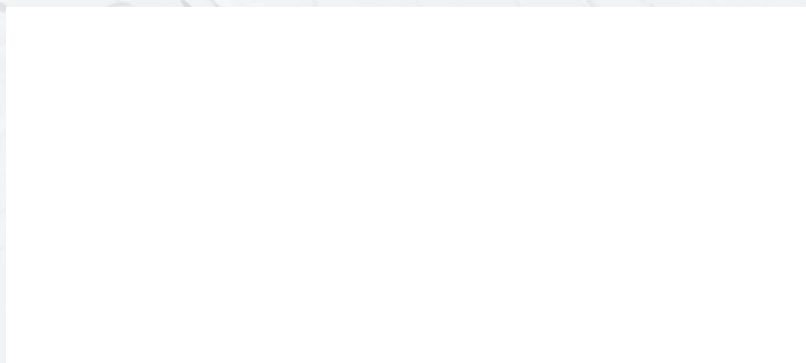
Hver uke ber vi for:

- Bønn for de hellige: Forbønn for tre mennesker fra kirken
- Bro til tro: Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for neste generasjon. For barn og ungdommer i kirken og i nærmiljøet vårt. For barnekirken og for ungdomsarbeidet i Sentrumkirken.

Dette har jeg blitt minnet om denne uka:



Uke 11: 11.-17. mars

Kolosserne 1:9-14

Fra den dag vi fikk høre dette,
har vi ikke holdt opp med å be for dere.

Vi ber om at dere må bli fylt av kunnskap om Guds vilje og få all den visdom og innsikt som Ånden gir. Da kan dere leve et liv som er Herren verdig, og som helt og fullt er til glede for ham, så dere bærer frukt i all god gjerning og vokser i kjennskap til Gud.

Kraften fra hans herlighet skal gi dere styrke,
så dere alltid er utholdende og tålmodige.

Med glede skal dere takke Far, som satte dere i stand til å få del i de helliges arv i lyset. For han har fridd oss ut av mørkets makt og ført oss over i sin elskede Sønns rike. I ham er vi kjøpt fri og har fått tilgivelse for syndene.

En overgivelsesbønn:

“Herre, vis meg veien, og gjør meg villig til å gå den!”

En familiebønn:

“Kjære Gud, i dag vil vi takke deg for ____ (hver i familien sier en ting de vil takke Gud for). Tusen takk! Amen.”

Hver uke ber vi for:

- Bønn for de hellige: Forbønn for tre mennesker fra kirken
- Bro til tro: Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for misjonsarbeidet vårt på Balkan.

Dette har jeg blitt minnet om denne uka:



Uke 12: 18.-24. mars

Lukas 19:38

Velsignet er han, kongen,
som kommer i Herrens navn!

Fred i himmelen
og ære i det høyeste!

Maranata - et bønnerop:

“Kom, Herre Jesus!”

En familiebønn:

“Jesus - vi vil ære deg og skryte av deg. Denne påska vil vi feire deg. Takk for alt du har gjort, og takk for alt du gjør. Jesus, du er den samme i går, og i dag og til evig tid. Amen.”

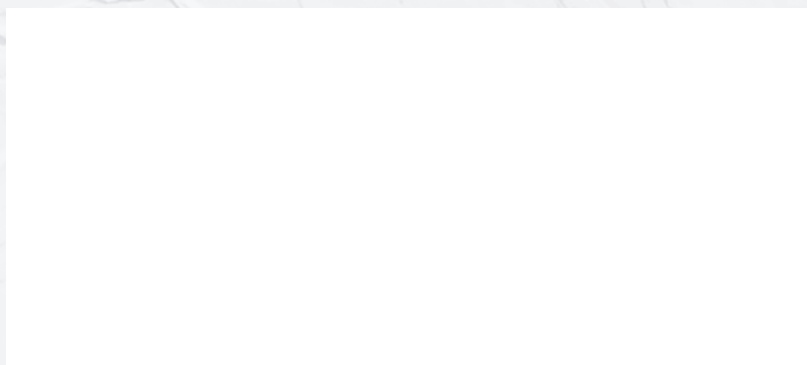
Hver uke ber vi for:

- Bønn for de hellige: Forbønn for tre mennesker fra kirken
- Bro til tro: Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for alle i verden som er forfulgt for sin tro

Dette har jeg blitt minnet om denne uka:



Uke 13: 25.-31. mars
Påskeuka

Hver uke ber vi for:

- Bønn for de hellige: Forbønn for tre mennesker fra kirken
- Bro til tro: Mennesker i vår verden vi ønsker skal komme til tro

Ukas bønneemne:

Denne uka ber vi for påskefeiringen i hele verden, og at nye mennesker skal komme til tro på Jesus

Skjærtorsdag

Jesaja 53:4-5

Sannelig, våre sykdommer tok han,
våre smerter bar han.

Vi tenkte: Han er rammet,
slått av Gud og plaget.

Men han ble såret for våre lovbrudd,
knust for våre synder.

Straffen lå på ham, vi fikk fred,
ved hans sår ble vi helbredet.

En familiebønn:

“Jesus, takk for at du inviterer oss til deg. Takk for at du ga din kropp og ditt liv for oss. Takk for blodet som rant. Takk for at du tilgir oss all vår synd og våre feil. Vi vil komme til deg og til ditt bord. Amen.”

Del gjerne nattverd sammen med familie og/eller venner i dag.

Dette har jeg blitt minnet om i dag:



Langfredag

Filipperne 2:6-11

Han var i Guds skikkelse
og så det ikke som et rov
å være Gud lik,
men ga avkall på sitt eget,
tok på seg tjenerskikkelse
og ble mennesker lik.

Da han sto fram som menneske,
fornedret han seg selv
og ble lydige til døden, ja, døden på korset.
Derfor har også Gud
opphøyd ham til det høyeste
og gitt ham navnet over alle navn.

I Jesu navn skal derfor
hvert kne bøye seg,
i himmelen, på jorden og under jorden,
og hver tunge skal bekjenne
at Jesus Kristus er Herre,
til Gud Faders ære!

En familiebønn:

“Jesus, tusen takk for det du gjorde på Golgata. Takk for din uendelige kjærlighet. Vi elsker deg. Amen.”

Dette har jeg blitt minnet om i dag:



Påskeaften

Hebreerne 13:20-21

Fredens Gud, han som i kraft av en evig pakts blod førte den store hyrden for sauene, vår Herre Jesus Kristus, opp fra de døde, må han utruste dere med alt godt, så dere gjør hans vilje. Ja, måtte han ved Jesus Kristus skape i oss det som er godt i hans øyne. Ham være ære i all evighet! Amen.

Dette har jeg blitt minnet om i dag:



1. påskedag

1. Peter 1:3

Lovet være Gud,
vår Herre Jesu Kristi Far,
han som i sin rike miskunn har født oss på ny
til et levende håp
ved Jesu Kristi oppstandelse fra de døde,
til en arv som aldri forgår,
aldri skitnes til,
aldri visner.

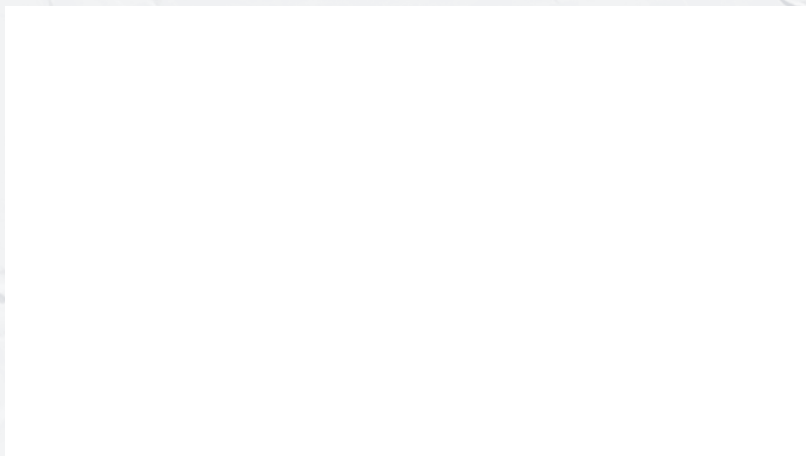
Påkehilsen:

“Halleluja! Kristus er oppstanden!
Ja, han er sannelig oppstanden!”

En familiebønn:

“Jesus, du lever og vant over døden! I dag vil vi feire deg og
livet! Amen.”

Dette har jeg blitt minnet om i dag:







LINK-opplegg

På de siste sidene av dette heftet finner du LINK-opplegg for samlingene i denne perioden.

LINK-grupper er smågrupper som møtes annen hver uke i ulike hjem. Hvis du ønsker å bli del av en LINK-gruppe er du velkommen til å ta kontakt via våre nettsider.

LINK: 21. / 28. februar

40 dager med bønn og faste

Bibeltekst: Efeserne 6:18-20

- Begynn med at LINK-leder introduserer 40 dager med bønn- og faste. Les innledningen i heftet sammen.
- Les bibelteksten. Fokus for samlingen er "Våk og hold ut i bønn for alle de hellige.."

Spørsmål til samtale:

1. Har du eksempler fra eget liv hvor det har betydd noe at andre ba for deg?
2. Hva skjer med oss når vi ber for andre?
3. Hvordan og hva skal jeg be om for de hellige?
4. (Forslag: be Paulus sine bønner eller ta utgangspunkt i andre skrevne bønner)
5. Hva gjør vi for å ikke glemme dette i ukene framover?

Hvis du ikke allerede har gjort det - skriv ned i heftet hvem du ønsker å be for i denne perioden. Se beskrivelse i innledningen til heftet.

LINK: 6. / 13. mars

Bønn – bro til tro

Bibeltekst: Romerne 12:12-14

Les bibelteksten sammen.

Spørsmål til samtale:

1. Hva var det siste noen spurte deg om i forhold til din tro?
2. Hva tenker vi om slike samtaler? Hva tenker vi om det å dele tro med andre?
3. Hvordan ser du for deg at noen i din omgangskrets kan komme til tro?
4. For de gruppene som har foreldre:
Hvordan deler jeg tro med barna mine?
5. Hva gjør vi for å ikke glemme å be for noen i vår verden som enda ikke tror?

LINK 20. / 27. mars

Påskeforberedelser

Bibeltekst: Jesaja 53

Spørsmål til samtale:

1. Hva legger du merke til når vi leser denne bibelteksten?
2. Hva er synd, og hva betyr det at vi er syndere?
3. Hva trenger vi når vi feiler?
4. Hva er nåde?
Hvordan kan nåde prege våre liv?
 (“..og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere...”)
5. Har de skrevne bønnene gjort noe med meg de siste ukene? I så fall hva?
6. Hvordan kan vi la påskens budskap få en plass i påsken vår dette året?

Del nattverd og be sammen.

Snakk også om hvem dere kan invitere med på påskegudstjenesten 1. påskedag.





SENTRUMS.NO