



# DISIPPELSKOLEN

**\*\*Trene disipler som trener disipler\*\***

## 11. Disippelliv IV: Bønn og lovprisning

*Apg 2:42*

*De holdt urokkelig fast ved apostlenes lære og ved samfunnet, ved brødsbrytelsen og ved **bønnene**.*

Bønn er kommunikasjon og fellesskap med Gud. Det er å snakke til han, synge til han og høre fra han. Gud er Ånd og det innerste i oss er ånd, derfor kan vi mennesker kommunisere med han. Det er helt naturlig for et menneske å be siden Gud har skapt oss med en lengsel etter han. Gud har lovet å høre når vi ber, og om vi ber etter hans vilje har han lovet å gi oss det vi ber om.

*1. Joh 5:14-15*

*Og dette er den frimodige tilliten vi har til ham, at dersom vi ber om noe etter hans vilje, så hører han oss, og dersom vi vet at han hører oss, hva vi enn ber om, da vet vi at vi har fått våre bønneemner oppfylt hos ham.*

Bønn er et utrolig stort tema i bibelen. Denne undervisningen er bare en kort oversikt av forskjellige typer bønn og lovprisning.

### 11.1 BØNN ALENE OG SAMMEN MED ANDRE

*Matt 6:6*

*Men du, når du ber, da gå inn i lønnkammeret ditt og lukk din dør, og be til din Far som er i lønndom. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg i det åpenbare.*

Den viktigste delen av vårt bønneliv er når vi er alene med Gud. Det er der vi utvikler vår personlige relasjon med han. Vi kan snakke med han gjennom hverdagen vår og i alle situasjoner, men den dypeste kontakten med Gud får vi når vi er alene og setter av tid til å være sammen med han. For at en relasjon skal oppretholdes og vokse, trenger man å bruke tid sammen jevnlig.

*Apg 4:24,31*

*Da de hørte dette, løftet de samstemmig sin røst til Gud og sa: (...) Og da de hadde bedt, skalv stedet der de var samlet. Og de ble alle fylt med Den Hellige Ånd, og de talte Guds ord med frimodighet.*

Når flere kristne kommer sammen i enhet og ber til Gud forløses Guds kraft på en spesiell måte. Det finnes en kontakt med Gud man bare kan få alene, men det finnes også ting Gud bare vil gjøre når Jesu kropp kommer sammen i bønn. Vi trenger begge deler!

### 11.2 TRO, UTHOLDENHET OG BØNN

*Matt 21:21-22*

*Jesus svarte og sa til dem: Sannelig sier jeg dere: Hvis dere har tro og ikke tviler, da skal dere ikke bare kunne gjøre slikt som dette med fikentreet. Men om dere så sier til dette fjellet: Løft deg opp og kast deg i havet! - så skal det skje. Og alt dere ber om med tro i deres bønn, det skal dere få.*

Når Jesus snakket om bønn snakket han ofte om tro. Han sier at alt vi ber om i tro skal vi få. Husk at tro kommer fra Jesus og Ånden gjennom forkynnelsen av ordet. Jesus er troens opphavsmann, fullender og Ordet selv. Den Hellige Ånd er troens Ånd.

*Luk 18:1-8*

*Han sa en lignelse til dem om at de alltid burde be og ikke bli trette: Det var en dommer i en by, som ikke fryktet Gud og ikke tok hensyn til noe menneske. Og det var en enke der i byen. Hun kom gang på gang til ham og sa: Hjelp meg til å få rett over motstanderen min! Lenge ville han ikke, men til sist sa han til seg selv: Om jeg verken frykter Gud eller tar hensyn til noe menneske, så vil jeg likevel hjelpe denne enken til å få rett, fordi hun bryr meg slik. Ellers kommer hun vel til slutt og slår til meg. Og Herren sa: Hør hva den urettferdige dommeren sier! Men skulle da ikke Gud hjelpe sine utvalgte til deres rett, de som roper til ham dag og natt? Er han sen når det gjelder dem? Jeg sier dere: Han skal skynde seg å hjelpe dem så de får sin rett! Men når Menneskesønnen kommer, mon han da vil finne troen på jorden?*

Den andre tingen Jesus gjentar i sin bønneundervisning er utholdenhet og pågåenhet. Han vil at vi skal være offensive i vår bønn og ikke gi opp. Husk at det er å ha blikket på Jesus som gir utholdenhet og at en av Åndens frukter er tålmodighet (utholdenhet).

## 11.2 ULIKE TYPER BØNN

### A) BØNN I ÅNDEN

Gjennom dåpen i Den Hellige Ånd får man gaven til å tale i tunger. Tungetale er en fantastisk bønnemotor som gjør at vi kan be selv om vi ikke føler for det eller vet hva vi skal be. Tungetale er bønn i ånden, dvs. bønn direkte fra vår ånd. Når vi ber i tunger blir vi oppbygget gjennom at vi blir fylt av Ånden.

*1. Kor 14:4*

*Den som taler med tunger, oppbygger seg selv.*

*1. Kor 14:15*

*Hvordan er det så? Jeg vil be i ånden, men jeg vil også be med forstanden. Jeg vil lovsynge i ånden, men jeg vil også lovsynge med forstanden.*

### B) BØNN OG STILLHET

En viktig side av bønnen er å være stille sammen med Gud. Vi kan ha felleskap med Gud uten å bruke ord, hjerte til hjerte. Å være stille i Guds nærvær er en god måte å lytte til det han sier.

*Luk 10:39*

*Hun hadde en søster som hette Maria. Hun satte seg ved Jesu føtter og lyttet til hans ord.*

*2. Mos 14:14*

*Herren skal stride for dere, og dere skal være stille.*

### C) BE GUDS ORD

Når vi ber bønner fra bibelen vet vi at vi ber om Guds vilje. Be ordene i bibelen, men ikke bare les raskt gjennom. Mediter på dem, be inn i dem og bruk dem som tema.

*Luk 11:1-4*

*Det skjedde at han var et sted og ba. Da han holdt opp, sa en av disiplene hans til ham: Herre, lær oss å be, slik som Johannes lærte disiplene sine. Han sa da til dem: Når dere ber, skal dere si:*

*Fader vår, du som er i himmelen. Helliget vorde ditt navn. Komme ditt rike. Skje din vilje, som i himmelen, så òg på jorden. Gi oss hver dag vårt daglige brød. Og forlat oss våre synder, for også vi tilgir hver den som står i skyld til oss. Og led oss ikke inn i fristelse, men fri oss fra det onde.*

*Ef 3:16-19, Ef 1:17-19, Fil 1:9-11, Kol 1:9-11*

#### **D) FORBØNN**

Forbønn er å stå mellom Gud og noen andre. Vi står foran Gud og ber på vegne av noen. Forbønn er å be om Guds inngripen, at hans rike skal komme i en situasjon eller på et sted.

*1. Tim 2:1*

*Fremfor alle ting formaner jeg derfor til at det blir gjort bønner, påkallelser, forbønner og takk for alle mennesker,*

*Jak 5:16b-18*

*Et rettferdig menneskes bønn har stor kraft og virkning. Elia var et menneske under samme kår som vi. Han ba inntrengende om at det ikke måtte regne, og i tre år og seks måneder regnet det ikke på jorden. Og han ba igjen, og himmelen ga regn, og jorden bar sin grøde.*

#### **E) TAKK**

Når vi takker Gud for den han er og det han har gjort for oss tar vi blikket bort fra problemene rundt oss. Vi får rett perspektiv og blir fylt av takknemlighet. La oss takke masse når vi ber!

*1. Tess 5:18*

*Takk for alt! For dette er Guds vilje for dere i Kristus Jesus.*

*Fil 4:6*

*Vær ikke bekymret for noe, men la i alle ting bønneemnene deres komme fram for Gud i påkallelse og bønn med takk.*

## **11.3 LOVPRISNING OG TILBEDELSE**

Takk henger tett sammen med lovprisning og tilbedelse. Å lovprise/ære/opphøye og er å si gode ting om og/eller til Gud. Det er å «løfte han opp». Å tilbe er å bøye seg for Gud. Å ydmyke seg, falle ned for, knele eller legge seg flat. Det greste ordet for tilbedelse (proskuneo) ble brukt om å bøye seg ned for en konge og kysse hans føtter.

Lovprisning er en side av bønn, men samtidig så sentralt og viktig at det er naturlig å ta som et eget punkt. Vi forbinder lovprisning og tilbedelse med å synge lovsanger, men husk at man kan lovprise uten å synge og man kan be gjennom sang.

*Ef 5:2*

*...og vandre i kjærlighet, likesom også Kristus elsket oss og ga seg selv for oss som en gave og et offer, en vellukt for Gud.*

*1. Joh 4:19*

*Vi elsker fordi han elsket oss først.*

Lovprisning og tilbedelse er å uttrykke vår kjærlighet til Gud. Det er vår respons på den kjærligheten han har vist oss. Kjærlighet er et offer. Lovprisning og tilbedelse er et offer.

*Hebr 13:15-16*

*La oss derfor ved ham alltid bære fram lovprisningsoffer til Gud, det er: frukt av lepper som priser hans navn.*

Salme 50:14

*Gi Gud takk som offer, og gi Den Høyeste det du har lovt,*

Salme 116:17

*Jeg vil bære fram takkoffer til deg, og påkalle Herrens navn.*

1 Peter 2:5

*Og bli også selv oppbygd som levende steiner til et åndelig hus, til et hellig presteskap til å bære fram åndelige offer, slike som er Gud til behag ved Jesus Kristus.*

## 11.4 Å TILBE MED ÅND, SJEL OG KROPP

Gud skapte oss med ånd, sjel og kropp. Hans lengsel er at vi skal elske han og tilbe han med hele oss. Tilbe han fra det innerste i meg, mitt hjerte - min ånd. Tilbe han med mine tanker, mine følelser og min vilje - min sjel. Tilbe han med all min kraft, min stemme, mine armer og bein - min kropp.

1. Tess 5:23

*..Gud, hellige dere helt igjennom, og må deres **ånd, sjel** og **legeme** bevares fullkomne og ulastelige ved vår Herre Jesu Kristi komme!*

Luk 10:27

*Han svarte og sa: Du skal elske Herren din Gud av hele ditt **hjerte** og av hele din **sjel** og av all din **kraft**\* og av all din forstand, og din neste som deg selv! \*(eller makt i 5.Mos 6:5 og Mark 12:30)*

Luk 1:46

*Og Maria sa: Min **sjel** opphøyer Herren, og min **ånd** fryder seg i Gud, min Frelser...*

Johannes 4:24 (NB)

*Gud er **ånd**, og de som tilber ham, må tilbe i **ånd** og sannhet.*

Salme 103:1

*Min **sjel**, lov Herren, og alt som i meg er, love hans hellige navn!*

2.Kong 23:25

*Aldri før hadde det vært noen konge som han, noen som slik hadde omvendt seg til Herren av hele sitt **hjerte** og av hele sin **sjel** og av all sin **styrke**, slik som hele Mose lov krever. Og etter ham oppsto det ingen som han.*

Rom 12:1-2

*Jeg formaner dere altså, brødre, ved Guds miskunn, at dere **fremstiller deres legemer** som et levende og hellig offer til Guds behag. Dette er deres åndelige gudstjeneste. Og skikk dere ikke lik denne verden, men bli forvandlet ved at deres sinn fornyes, så dere kan dømme om hva som er Guds vilje: det gode, det som han har behag i, det fullkomne.*

## 11.5 KROPPSPRÅK I BØNN OG LOVPRISNING

Det er veldig mange skriftsteder som beskriver kroppspråk i tilbedelse og bønn. Vi nordmenn trenger å lære å tilbe med både ånd, sjel og KROPP!

1 Timoteus 2:8 (NB)

*..mennene på hvert sted skal **be slik at de løfter hellige hender**, uten vrede og trette.*

Klagesangene 3:41 (NB)

La oss **løfte vårt hjerte og våre hender til Gud** i himmelen!

Salmene 95:6 (NB)

Kom, la oss **tilbe og bøye kne, la oss knele for Herren**, vår Skaper!

Romerne 14:11 (NB)

For det står skrevet: Så sant jeg lever, sier Herren, **for meg skal hvert kne bøye seg, og hver tunge skal prise Gud.**

Salme 27:6

(...) Jeg vil **ofre jubeloffer** i hans telt, jeg vil **syng** og lovsynge for Herren. **Herre hør min røst når jeg roper**, vær meg nådig og svar meg.

Salme 28:2

Hør mine **inderlige bønners røst når jeg roper til deg**, når jeg **løfter mine hender** mot det aller helligste i ditt tempel.

## 11.6 TILBEDELSEN I HIMMELEN

I Herrens bønn (Fadervår) ber vi om at hans vilje skal skje på jorden som i himmelen. Alle ganger bibelen gir oss et glimt av hva som skjer i himmelen er lovprisning og tilbedelse i sentrum. Hvis vi ønsker at himmelen skal berøre jorden er tilbedelse det viktigste vi kan gjøre. PS: legg merke til intensiteten i denne lovprisningen...ikke mye norsk forsiktighet der.

Joh.Åp 4:8-11

..Natt og dag **sier** de uten opphold: Hellig, hellig, hellig er Herren Gud, Den Allmektige, han som var og som er og som kommer! Og når de fire livsvesener gir pris og ære og takk til ham som sitter på tronen, han som lever i all evighet, og **kaster sine kroner** ned for tronen og **sier**: Verdig er du, vår Herre og Gud, til å få lovprisningen og æren og makten..

Joh.Åp 7:9-12

En stor skare som ingen kunne telle, av alle folkeslag og stammer og folk og tungemål. De **stod** for tronen og for Lammet, kledd i lange hvite skjortler, og med palmegrener i sine hender. Og de **ropte med høy røst** og sa: Frelsen tilhører vår Gud, han som sitter på tronen, og Lammet. Alle englene **stod** omkring tronen og om de eldste og om de fire livsvesener, og de **falt ned for tronen på sitt ansikt og tilbad Gud**, og sa: Amen! Velsignelsen og herligheten og visdommen og takken og æren og makten og styrken tilhører vår Gud i all evighet! Amen.

Joh.Åp 19:4-7

De sjuefire eldste og de fire livsvesener **falt ned** og tilbad Gud, han som sitter på tronen, og sa: Amen! Halleluja! Og fra tronen gikk det ut en røst som sa: **Pris vår Gud, alle hans tjenere, dere som frykter ham, både små og store!** Og jeg hørte likesom en stor skare, som en lyd av mange vann, og som en lyd av sterke tordendrånn, som sa: Halleluja! For Gud Herren, Den Allmektige regjerer som konge! La oss glede oss og fryde oss og gi ham æren!