

Böneresurser från



24-7 PRAYER SVERIGE

Be för din stad (s.2)

Bönepromenad (s.3)

Be för rättvisa (s.4)

Be Jesaja 58 (s.5)

Be för rättvisa som familj (s.6)

Be för staden som familj (s.7)

Be för andra som familj (s.8)

Be för din stad

Be för din stad, din stadsdel eller ditt samhälle. Sök Guds rike, be för människorna, och välkomna Guds närvaro genom dessa fyra steg:

1. Informera

Sök fakta om platsen du bor på eller ber för. Ju mer information du har, ju mer specifikt kan du be. Ta reda på:

- Vilka som bor i området. Vilka fördelar eller utmaningar har de?
- Vilka etniciteter som bor och lever i området. Vilken social kultur lever de i?
- Vart maktcentrerna finns; politiker, polis, företag, utbildning, kultur...
- Vart platser för tillbedjan finns.

2. Aktivera

Gå ut på gatorna och be. Håll ögon och öron öppna för Guds tilltal och vägledning.

- Observera: Lagg märke till byggnader, miljö och människor. Vad ser du?
- Lyssna: Be Gud uppenbara för dig vad Han ser, vad Han bryr sig om och vart Han redan verkar.
- Interagera: Prata med människor du möter. Fråga vad de tycker att deras samhälle behöver, lyssna på deras berättelser, och ställ följdfrågor.

3. Be tillsammans

Jesus sa: *"Om två av er här på jorden kommer överens om att be om något, vad det än är, så ska de få det av min Far i himlen."* (Matt 18:19)

Be tillsammans som vänner, församling eller församlingar på platsen.

När ni ber:

- Tacka för det goda ni har sett. (Ps 100:4-5)
- Välsigna människorna och platserna. (Jer 29:7)
- Lyssna till Gud tillsammans - i vilken riktning leder Han er bön? Får ni bibelord, löften, bilder eller ord? (Jak 1:5)
- Be om vishet för ledare på platsen. (1 Tim 2:1-2)
- Be att Guds rike får komma och att Hans vilja får ske där det finns trasighet och svårigheter. (Matt 6:10)
- Ropa till Gud att Hans Ande får röra sig, att Hans kyrka får bli utrustad för missionsuppdraget och för att människor ska få höra och respondera till evangeliet om Jesus. (Apg 2:1-41)

4. Bli bönesvaret

När du ber kanske Gud drar din uppmärksamhet till ett specifikt behov eller social utmaning i din stad/ditt område. Be att Gud väcker din empati och passion och att Han visar hur du eller din församling kan vara del av Hans lösning.

Finns det andra församlingar eller sammanhang som arbetar i området eller folkgruppen som du kan vara med och välsigna med din tid, dina gåvor eller din generositet?

Ber Gud dig initiera något nytt?

Eller utmanar Gud dig att vara mer närvarande på platsen, att investera i relationer och vänskap, att mer aktivt söka sätt att visa vänlighet och generositet?

Bönepromenad

"Varje plats där ni sätter er fot har jag gett er..."
(Jos 1:3)

1. Bestäm vart ni ska gå

När ni börjar gå, påminn er om att Gud går med. Ni kan bestämma rutt innan eller be den helige Ande leda er under tiden ni går.

2. Håll ögon och öron öppna

Lägg märke till människorna, landskapet och atmosfären på de platser ni passerar. Stanna upp och be utanför sjukhus, skolor, kommunhus och andra viktiga platser. Be att Gud uppenbarar det Han vill att ni ska be för.

3. Be det positiva

Fokusera på Guds kärlek för människorna och platsen. Be ut välsignelse, till och med (eller kanske särskilt) över områden som känns "mörka" eller svåra. Använd Herrens bön; "Låt ditt rike komma, låt din vilja ske..." (Matt 6:10)

4. Leta efter Guds "fingeravtryck"

Be Gud visa vart Han redan verkar. Be ut bibelverser och löften över platsen.

5. Skriv ner

Skriv ner vad ni upplevt, vad ni bett, samt bibelverser och bilder som ni tror att Gud talat till er. När ni ber för området igen kan ni läsa igenom och påminna er om vad Gud har sagt.

Be för rättvisa

Vi lever i en värld full av orättvisor, full av situationer som behöver Guds närvaro och kraft för förändring. Att börja be för rättvisa kan kännas utmanade. Här är tre enkla förslag på hur man kan börja:

1. Fråga och be

Börja med att fråga Gud hur du kan be för just det orättviseområde du har på ditt hjärta.

Herrens bön har en bra struktur att följa:

"Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat."

Börja med tillbedjan, Jesus är Herre, även där det finns orättvisor.

"Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden så som i himlen."

Hur ser Guds rike ut? Hur kan Hans makt och herravälde förvandla livet för dem som utsatts för orättvisor?

"Ge oss idag det bröd vi behöver."

Vad är de praktiska behoven du ser som behöver adresseras?

"Förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss."

Vilka är syndarna och vilka är de som syndats emot? Vilket ansvar har vi att be om förlåtelse eller att förlåta? Be om att nåd får förlösas.

"Utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda"

Be om Guds beskydd och ingripande. Jesus har besegrat ondskan och dödens makt. Be att kraften i evangeliet får upprätta relationen mellan Gud och människa, relationer människor emellan och relationen mellan människan och skapelsen. Be att vi får bli del av bönesvaret.

2. Tro

Det finns hopp! Gud kan, och jobbar ständigt för förvandling i världen. Även den största av orättvisor kan besegras av bönens och Guds kraft. Gud kan göra skillnad, och väljer ofta att verka genom oss, våra böner och våra handlingar.

Be Gud om trons gåva att se, be och handla för upprättelse på orättviseområdet du har på ditt hjärta.

3. Håll ut

Vi behöver håll ut i bön även när vi inte ser förändring. Det finns många exempel i Bibeln och i kyrkans historia där genombrott har föregåtts av trofast bön i många år.

Här är några saker som kan hjälpa dig om du vill överlåta dig till bön tills du ser förändring:

- **Avsätt en bönedag eller bönevecka för att be för just detta**

Bjud in människor att be tillsammans med dig. Du kan också skapa ett bönerum med rättvisetema.

- **Använd Bibeln**

Skriv enkla böner utifrån bibelställen som fokuserar på rättvisa, till exempel: Jesaja 58, Amos 5:21-24, eller Lukasevangeliet 4:14-21.

- **Gå ut**

Gå till platser som förknippas med området du vill be för; härbärgen, sjukhus, kommunhus och så vidare.

- **Be med andra**

Samla en grupp människor som brinner för samma sak. Att be tillsammans är ett av de bästa sätten att orka fortsätta.

- **Ta ansvar**

Vissa orättvisor innebär brott och fara - ta ansvar för din egen och andras säkerhet när du ber och agerar för rättvisa.

Be Jesaja 58

- Läs först kapitlet i sin helhet.
- Vilka löften/välsignelser nämns i verserna 8-14?
- Det som förlöser dessa välsignelser, villkoren för att detta ska ske, verkar vara om vi gör det som står i verserna 6-7. Gå därför tillbaka till dessa två verser och be utifrån dem:

”Nej, detta är den fasta jag vill ha: Lossa orättfärdiga bojor, lös okets band...”

- Vart i vårt samhälle finns orättfärdiga bojor?
- Vad kan vi göra för att vara med och lossa orättfärdiga bojor?
- Be för dem som är bundna på grund av orättvisor. Be att Guds rättfärdighet får förlösas för människors frihet. (Amos 5:24)

”...släpp de förtryckta fria, bryt sönder alla ok!”

- Vilka i vårt samhälle är de förtryckta?
- Vad kan vi göra för att ge de förtryckta frihet? Vad kan vi göra för att aktivt bryta sönder ok?
- Be för dem som lever under förtryck och utsatthet. Be att den helige Ande får utgjutas för människors frihet. (Luk 4:18-19)

”Dela ditt bröd med den hungrige, ge de fattiga och hemlösa en boning, klä den nakne när du ser honom...”

- Vart finns de hungriga, fattiga och hemlösa i vårt samhälle?
- Vad kan vi göra för att dela med oss av det vi har till dem som behöver det mest?
- Be för dem som lever i fattigdom och/eller hemlöshet. Be att Jesus leder sin församling att i ord och handling vara Hans kropp (händer, fötter, mun, öron...) för dem. (Joh 14:12-14)

”...och dra dig inte undan för den som är ditt kött och blod.”

- Finns det människor vi som kyrka har dragit oss undan från?
- Finns det områden där vi behöver omvända oss, be om förlåtelse och jobba för upprättade relationer?
- Be för dem som upplever utanförskap. Be Gud om förlåtelse där vi varit de som skapat distans där vi borde ha bjudit in till gemenskap. Be att Guds kärlek får förlösas till försoning och upprättelse. (Matt 5:23-24)

Be för rättvisa som familj

Plantera er bön och se det växa

Detta behövs: glasspinnar, pennor, papper, frön av något slag

1. Samtala

Vad tycker ni som familj är orättvist inom ett särskilt område? Det kan vara orättvisor på en gata, en förskola/skola, i lekparken, i någons hem eller liknande. Tänk ur familjens perspektiv när ni väljer områden så att alla kan relatera.

a) Prata om vad som skulle behövas för att detta skulle bli en bättre och mer rättvis plats. Pratar ni till exempel om en lekpark kan det vara "trygghet", "att alla får vara med och leka", "att den som är ensam får en kompis" och så vidare.

Gör gärna en mindmap över era tankar (både skriv och rita).

b) Välj ett frö och en glasspinne för varje sak ni vill be för.

2. Skriv/rita

Skriv/rita det ni vill se hända i detta område på glasspinnen. Till exempel: "trygghet", "alla får vara med", "vänskap".

3. Plantera

Gå tillsammans till det område ni valt och välj ut en bra plats att plantera ert frö på och sätt sedan glasspinnen i marken där ni planterat.

4. Se växten

Fortsätt påminna er om detta både i samtal och bön hemma och när ni är på platsen. Kanske går ni förbi på väg till affären eller skolan och påminns om att "här har vi planerat vår bön", den finns kvar och fortsätter växa och gro. Har ni planterat en blomma kanske ni kan se den växa upp...

Be för staden som familj

Bygg er bön och profetera över platsen

Detta behövs: duplo/lego eller annat byggmaterial

1. Samtala

Vad i er stad, stadsdel eller samhälle skulle ni vilja be för? Finns det människor i ett visst område som har det extra svårt? Vill ni be för sjukhuset att de som är där ska bli friska? Eller kanske be för skolan eller förskolan att alla ska må bra och ha bra kompisar? Kanske har någon i familjen en vän som har det jobbigt hemma?

- a) Prata om hur ni önskar att platsen skulle se ut och vara för att människorna skulle få det bättre. Prata om vad ni önskar att Gud skulle göra för att hjälpa. Tacka Gud för att Han redan är på den platsen och vill möta alla människor med sin kärlek.
- b) Plocka fram byggmaterialet ni vill använda.

2. Bygg

Sätt er tillsammans med det byggmaterial ni valt och bygg den plats ni pratat om. Bygg till exempel en lekpark av lego där allt ni ber för finns och fungerar. Det är som att ni bygger ert bönesvar. Prata och be tillsammans under tiden, på det sättet profeterar ni er bön över den platsen. (Förklara för barnen vad "profetera" betyder, alternativt använd andra enklare ord, till exempel: "när vi pratar om platsen på det sätt Gud ser den, som Han önskar att den skulle vara, då tror vi att det kommer bli så. Våra böner gör skillnad!")

3. Fortsätt be

Detta bygge kan ni ha under en längre tid, det behöver inte bli klart första dagen. Ni kanske också kommer på nya, kreativa saker att bygga till när ni trodde att ni var klara. Låt fantasin och kreativiteten flöda när ni drömmer om en plats där Guds vilja blir verklighet. Blir ni klara kan ni ställa det på en plats i huset som en påminnelse att fortsätta be och prata om bönesvar ni får se.

Be för andra som familj

Pyssla er förbön och ge den vidare

Detta behövs: valfritt pyssel som går att ge bort. Till exempel: pärlplattor, vänskapsband, loomband eller annat.

1. Samtala

Vilka människor har ni i er närhet som ni skulle vilja be för? Finns det människor som behandlas orättvist som ni vill hjälpa eller uppmuntra på något sätt? Finns det människor som är ensamma som ni kan bry er om? Kan ni be för eller hälsa på någon som är sjuk? Eller finns det kanske kompisar på skolan eller grannar som skulle behöva lite extra kärlek och uppmuntran just nu?

a) Prata om vad som skulle behövas för att personen ni ber för skulle få det bättre, må bättre eller känna sig lite bättre. Det kan till exempel vara en person ni ofta ser ensam som behöver gemenskap och vänner.

b) Plocka fram det pyssel ni vill använda.

2. Pyssla

Pyssla tillsammans till exempel ett vänskapsband, en pärlplatta, en teckning eller annat och be samtidigt för personen/personerna och det ni önskar se i deras liv.

3. Ge

När ni är klara med ert pyssel ger ni det till den eller dem ni gjort det till och bett för. Ni kan bara ge det som en gåva utan att säga något eller också kan ni säga att "vi har bett för dig och gjort detta pyssel till dig".

(På www.24-7prayer.se kan du läsa mer om 24-7 Prayer Sverige, vilka vi är och vad vi gör. Där hittar du också fler resurser och kreativa tips för bön till ditt personliga böneliv, din familj och din församlingsgemenskap.)