

# LÄR OSS ATT BE!

## Att läsa i förväg:

Lukas 11:1–13; 18:1–8

## Outline:

Lukas 11:9–10

- Bön är något viktigt
- Bön är förknippat med stora löften

Jakobsbrevet 5:16

Jesus själv var en flitig bedjare, och detta gjorde intryck på lärjungarna: Lukas 11:1  
Detta är själva bakgrunden till Herrens bön

Kristen bön är att komma till Jesus

- genom att kommunicera med honom
- genom att ställa sitt liv och sina behov i relation till vem han är och vad han har lovat oss i sitt Ord

Kristen bön är ett gensvar: Uppenbarelseboken 3:20

Kristen bön utmanar vår gudsbild: Lukas 11:11–13

Kristen bön hänger samman med relationen till Jesus: Johannes 15:7–8

Trons bön handlar inte om att få igenom vår vilja i himlen,  
utan om att få igenom Guds vilja på jorden!

## Herrens bön:

*Fader Vår, som är i himmelen*

- Romarbrevet 8:16–17

*Helgat varde ditt namn*

- Ett namn i Bibeln står för vem en person är – hans/hennes djupaste identitet
- Jesaja 9:6

*Tillkomme ditt rike. Ske din vilja, såsom i himmelen så ock på jorden*

- Markus 1:15

*Vårt dagliga bröd giv oss idag*

- Filipperbrevet 4:6

*och förlåt oss våra skulder, såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro*

- Matteus 6:14–15

*och inled oss icke i frestelse utan fräls oss ifrån ondo*

- frestelse vs prövning
- ondo/det onda vs den Onde

*Ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet. Amen*

- Jakobsbrevet 5:16

Jesus uppmanar oss till uthållighet i bönen: Lukas 18:1–8

## Fasta

- Matteus 6:16
- Matteus 9:15
- I den tidiga kyrkan: onsdag och fredag
- 300-talet och framåt: fasteperiod inför påsk
- tänkt som en hjälp i vår bön:
  - att avstå från något viktigt för att kunna fokusera på något som är ännu viktigare
- i första hand en andlig övning,
  - men fastan kan också vara betydelsefull när man söker Guds vilja kring något särskilt eller då man ber om ett andligt genombrott
- Matteus 6:17–18

[Herrens bön som modell för en lite längre bön.]

## Samtalsfrågor:

- 1) Frågor och reflektioner utifrån undervisningen?
- 2) Var det någon definition av bön som talade särskilt starkt till just dig?  
Är det något annat perspektiv på bön som du skulle vilja komplettera med?
- 3) Hur utmanas din egen gudsbild av Bibelns tal om bön?
- 4) Hur brukar du själv använda dig av Herrens bön?
- 5) Vilken relation har du till Bibelns undervisning om fasta?

## Egen praktik och reflektion:

- 1) Pröva att använda dig av Herrens bön som ”ram” för din egen bön.  
Avsätt ungefär en halvtimme för detta!
- 2) Fråga Gud om det är någon särskild sak eller person han vill att du ska be för.  
Om något dyker upp i tankarna – försök att be för detta varje dag under den närmaste månaden.
- 3) Be tillsammans med en person som har tillbringat mycket tid i bön.  
Hur märks det att han/hon är erfaren av börens värld?
- 4) Vad händer med dig själv när du gör detta?

## För fortsatt läsning:

*Bönens makt* av Ronald Dunn (Gospel Media 2005)

*Bön: När törsten möter källan* av Richard Foster (Libris 1994)

*För upptagen för att inte be: Att varva ner för att umgås med Gud* av Bill Hybels (Gospel Media 2010)

*Vägar till glädje* av Richard Foster (Libris 2003)