

Et TEMA fra www.dreieskiva.com - Roald's rom i rommet.

Bønnevaner

Roald Kvam © 2008

Det finnes bønner som blir verdsatt i himmelen, fryktet på jorden og hatet i helvete.

Når vi gjentar visse aktiviteter ofte nok (21 ganger), fører det til at det dannes vaner. Slike faste atferdsmønstre fungerer som støtte for utviklingen av karakterstyrke og handlekraft. Følgende vaner kan hjelpe oss til å bli effektive i vår bønn:

- **Be stadig** (Apg 10:2, Sal 55:17, Dan 6:10.13). Det er viktig for den åndelige helsen til enhver kristen at man etablerer daglige vaner som gjør det mulig å ha et regelmessig fellesskap med Gud i bønn.
- **Finn en uforstyrret bønneplass** (Matt 6:6, Mark 1:35, 1Kong 18:42, 2M 33:7-9). Gud fortjener udelt oppmerksomhet.
- **Ta i bruk ulike former for bønn** (Ef 1:15-23 og 3:12-21 og 6:11-18). Takk og tilbedelse, forbønner, bekjennelse av synd og åndelig krigføring.
- **Lytt til Gud**. Bønn er tosidig kommunikasjon der vi snakker til Gud og lytter til Gud. Vent på Gud alltid (Hos 12:7), utholdende (Sal 123:2), helhjertet (Sal 31:24), for å få veiledning og opplæring (Sal 25:4-5), styrke (Jes 40:31) og åpenbaring (Jes 64:4).
- **Bruk en bønneliste**. Det hjelper oss til å huske viktige tema og til å bevare fokus og ta vare på den tid vi har til rådighet.
- **Faste** (Matt 6:16-17). Denne åndelige disiplinen kan styrke vår vilje til å nå målet, vekke vår iver og glød, åpne oss for Den Hellige Ånd, for ny åpenbaring fra Gud og gi oss økt åndelig autoritet. Faste gleder Gud (Apg 13:2).
- **Be mye** (Luk 18:1, Ef 6:18, 1Tess 5:17). Ledere er svært utsatt for å bli for travle til å be, men det er mulig å bevare en bønnens ånd midt i et travelt liv (Luk 5:16 og 6:12, Joh 6:15). Vi må vokte oss for travelhet forårsaket av prioriteringer som ikke er inspirert av Gud.
- **Gi Gud den beste tiden**. De mennesker som har utrettet mest for Gud i verden, har vært tidlig oppe og på kne... Det er gjerne lett å fokusere på kvalitetstid med Gud når sinnet og kroppen er uthvilt og dagen er ubeskrevet. Uansett hvilken tid vi velger, er det avgjørende at vi forsikrer oss om at vi er på vårt beste.
- **Bønn sammen med andre**. Vi vokser ikke til å bli bønnemennesker bare ved å be selv, men også ved å finne muligheter til å be sammen med andre. Jesus knytter løfter til felles bønn i hans navn: Både løfte om større myndighet og en sterkere erfaring av hans guddommelige nærvær.

-- -- --

Kilde: Krallmann, G.: "Fra mulighet til myndighet. Ti nøkler til lederutvikling på Jesu vis."



Dreieskiva.com