

UKE 13: Hva er egentlig bønn?

Dette opplegget tar utgangspunkt i Truls Liland sin preken søndag 22. mars 2026 i Sentrumkirken med tittelen «Hva er egentlig bønn?». Preken ligger ute som lydfil [her](#).

Spørsmål til samtalen uke 13

1. Hva vil du si er kjernen i Bibelens fremstilling av bønn?
2. Hvordan vil du beskrive ditt eget bønneliv? Hva synes du fungerer, og hva er krevende?
3. Kan du dele noen opplevelser du har hatt med bønn (bønnesvar, Guds nærvær, osv.)?

Innledning:

Bønn er et sentralt bibelsk tema. Bibelen inneholder mange bønner og forteller historier om mennesker som vender seg til Gud i bønn i ulike livssituasjoner. Selv om dette er et stort tema som rommer mye, kan bønn dypst sett forstås som vårt fellesskap med Gud. Ulike metoder for bønn kan være nyttige, men utgangspunktet at bønn springer ut fra en relasjon og et hjerteforhold med Gud.

Om noen blant dere mangler visdom, skal han be til Gud, som villig og uten å bebreide gir til alle, og han skal få. Men han må be i tro, uten å tvile. For den som tviler, ligner en bølge på havet som drives og kastes hit og dit av vinden. Ikke må et slikt menneske vente å få noe av Herren, splittet som han er, og ustø i all sin ferd (Jak. 1:5-8).

1. Hvem ber vi til?

Vårt gudsbilde påvirker oss kanskje mer enn vi tror. Vårt syn på Gud og vår erfaring og forståelse av hvem Han er, har også innvirkning på vårt bønneliv. I bønn henvender vi oss til vår Far (Matt. 6:9) og vi kommer som Hans barn (Luk. 11:11-13). På grunn av det Jesus har gjort for oss, kan vi komme helt inn fremfor Guds trone (Hebr. 10:19-20) og vite at Han hører oss når vi ber (1. Joh. 5:14-15). Etter hvert som vi gjør erfaringer med Gud gjennom bønn, vil vi også lære Ham bedre å kjenne.

2. Hva ber vi om?

Jesus lærte disiplene å be Herrens bønn (også kalt Fader vår eller vår Far) både som en mønsterbønn («Slik skal dere da be...» i Matt 6:9) og som en bønn vi kan be ordrett («Når dere ber, skal dere si...» i Luk. 11:2). Som en mønsterbønn adresserer vi først Gud som far og vi ber om at Hans navn skal holdes hellig; altså starter vi med å tilbe Gud. Så ber vi at Hans vilje skal skje og rike komme, noe som handler om at Hans planer skal lykkes, før vi legger frem våre behov, ber om tilgivelse, osv.

Flere av Paulus sine bønner er gjengitt i Det nye testamentet, se for eksempel Ef. 1:17-23, 3:14-21, Kol. 1:9-14 og Fil. 1:9-11. Her ser vi at han blant annet ber om at de troende skal få innsikt og forståelse i hva Gud har gitt dem og i Hans tanker (hvem Han er) og om kraft til å leve det livet Gud har kalt dem til. Dette er bønner vi også kan be, enten ordrett eller be basert på de samme temaene.

3. Hvordan ber vi (bønn integrert med resten av vårt liv)?

Ora et labora – be og arbeid – var et motto bendiktermunkene, men kan også brukes som en slags oppsummering av livet vårt med Gud (noen bruker ora, lege et labora – be, les og arbeid). Bønn er ikke ment å være en isolert aktivitet, men en integrert del av vårt liv. Vi kan be i vårt

«lønnkammer» og sette av tid til bønn hvor vi er alene med Gud, men vi kan også henvende oss til Gud midt i hverdagens gjøremål og be om visdom, at Gud leder oss, gir oss kraft og styrke, mot til å gjøre det som er rett, osv. Daniel og Nehemja i Det gamle testamentet er gode eksempler på dette (se bla. Dan. 2:17-23, 6:11-29, 9:1-23 og Neh. 1:4-11, 2:4-6, 4:4-5, 5:19 og 6:14). Når Paulus ber for menighetene i Filippi og Kollosæ, se Fil. 1:9-11 og Kol. 1:9-14, ber han om innsikt og visdom så de kan leve ut troen i sine liv. Her også ser vi at bønn henger sammen med livet ellers og faktisk representerer en viktig ressurs i våre liv som troende.