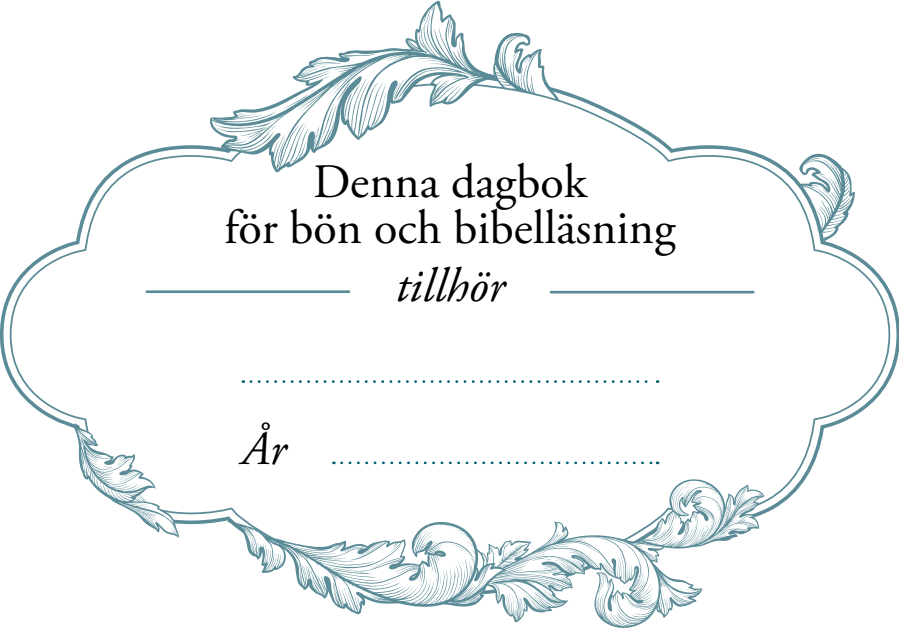




Denna dagbok
för bön och bibelläsning

_____ *tillhör* _____

.....

År

FRANK M. HASEL



LÄNGTAN EFTER
GUD

EN DAGBOK FÖR BÖN OCH BIBELLÄSNING



*Skandinaviska
Bokförlaget*

Omslaget formgivet av Simon Eitzenberger, www.desim.de

Formgivningsselement från Daxiao Productions/Shutterstock.com

Inlagan formgiven av Simon Eitzenberger, www.desim.de

Bildkällor: s. 20, 21, 42 nature photos/Shutterstock.com; s. 46, 47, 68 Skreidzeleu/Shutterstock.com; s. 72, 73, 94 Sundari/Shutterstock.com; s. 98, 99, 120 Elenamiv/Shutterstock.com; s. 126, 127, 148 nature photos/Shutterstock.com; s. 154, 155, 176 Daxiao Productions/Shutterstock.com; s. 180, 181, 202 Galyna Andrushko/Shutterstock.com; s. 206, 207, 228 Romolo Tavani/Thinkstock.com; s. 232, 233, 254 Creative Travel Projects/Shutterstock.com; s. 258, 259, 280 nature photos/Shutterstock.com; s. 284, 285, 306 alexnika/Shutterstock.com; s. 310, 311, 332 Cattallina/Shutterstock.com

Original utgivet på tyska under titeln: *Sehnsucht nach Gott: Ein Bibel-Gebets-Tagebuch*

© 2012 Frank M. Hasel, Seminar Schloss Bogenhofen.

Översatt till engelska av Susi Mundy: *Longing for God: A Prayer and Bible Journal*

© 2017 Pacific Press® Publishing Association. All rights reserved.

Svenska utgåvan är översatt från engelska av Birgitta Kip och Rainer Refsbäck.

© 2019 Skandinaviska Bokförlaget, Stockholm. Med ensamrätt.

Författaren tar fullt ansvar för riktigheten i alla fakta och citat så som de är citerade i boken.

En del av citaten är översatta från författarens egen översättning från tyska till engelska.

Om inget annat anges är bibelcitaten hämtade från

Bibel 2000 © 1999 Svenska Bibelsällskapet.

När andra bibelöversättningar använts har detta angetts på följande sätt:

nuBibeln © 2015 Biblica, Inc.®

Använd med tillstånd från Biblica, Inc.® Alla rättigheter förbehållna över hela världen.

Boken kan beställas från www.skandinaviskabokforlaget.se

ISBN: 978-91-7256-423-7

Tryckt hos EuroDream, Serbien 2019.



TILL MINNE AV

min underbara äktenskapspartner och vän, Ulrike

(30 april 1965 – 3 oktober 2009).

Med denna bok försöker jag fortsätta

det du påbörjade och praktiserade.

Jag tror att du hade blivit glad att se denna bok.

Tack så oerhört mycket för din inspiration
och för att du visade vad det betyder att leva med Jesus.

Denna bok är tillägnad mina fantastiska söner

Jonathan,

Florian

och

Daniel

Må ni få livsförändrande möten med vår fascinerande Gud!





	SIDA
Tack	 9
Inledning	11
Fruktbart bibelstudium	15
 JANUARI	
/ Dagbok för bön och bibelläsning: Januari	 21
/ Fler tankar – <i>Bön som behagar Gud</i>	42
 FEBRUARI	
/ Dagbok för bön och bibelläsning: Februari	 47
/ Fler tankar – <i>Tacka Gud</i>	68
 MARS	
/ Dagbok för bön och bibelläsning: Mars	 73
/ Fler tankar – <i>Lovprisa Gud</i>	94
 APRIL	
/ Dagbok för bön och bibelläsning: April	 99
/ Fler tankar – <i>Bibelbörens ABC</i>	120
 MAJ	
/ Dagbok för bön och bibelläsning: Maj	 127
/ Fler tankar – <i>30 anledningar till att be för andra</i>	148
 JUNI	
/ Dagbok för bön och bibelläsning: Juni	 155
/ Fler tankar – <i>Be och fasta</i>	176



JULI

/ Dagbok för bön och bibelläsning: Juli	 181
/ Fler tankar – <i>Bön och vår väntan på svar</i>	202

AUGUSTI

/ Dagbok för bön och bibelläsning: Augusti	 207
/ Fler tankar – <i>Bli fri från bitterhet</i>	228

SEPTEMBER

/ Dagbok för bön och bibelläsning: September	 233
/ Fler tankar – <i>10 förslag till uppmuntran</i>	254

OKTOBER

/ Dagbok för bön och bibelläsning: Oktober	 259
/ Fler tankar – <i>Förslag för gemensam bön</i>	280

NOVEMBER

/ Dagbok för bön och bibelläsning: November	 285
/ Fler tankar – <i>Förbön för missionärer</i>	306

DECEMBER

/ Dagbok för bön och bibelläsning: December	 311
/ Fler tankar – <i>Förslag till förbön</i>	332

Bönefokus för varje dag under veckan	 337
--------------------------------------	-----------

TACK



En sådan här bok vore inte möjlig utan hjälp och stöd från åtskilliga personer.

- ✿ Ett stort TACK till Roland Dell'mour för hans intresse att sätta igång det här projektet och hans sakkunnighet när det gäller formateringen av den första layout-versionen av den tyska upplagan. Tack, Roland, för oräkneliga timmar när du utan ersättning har hjälpt till så att denna bok kunde bli verklighet. Tack för att du satte deadlines och för ditt tålamod och din kreativitet som hjälpte till att förvandla mina idéer till verklighet.
- ✿ Ett hjärtligt tack går till Simon Eitzenberger för hans fantastiska arbete med bokens layout. Du har gjort boken ännu bättre och mer attraktiv. Du vet hur man arbetar med InDesign och vad människor svarar positivt på.
- ✿ Tack till medlemmarna av det andliga teamet som jobbade med generalplanen vid Seminar Bogenhofen i Österrike, vilket gav mig tillfälle att en gång i veckan tala om bön, då jag kunde dela med mig av nya insikter jag hade fått. Detta hjälpte till att förtydliga mina tankar och gjorde dem ännu mer praktiska.
- ✿ Jag vill också tacka deltagarna i lägermötet (*Kurzbibelschule*) på Seminar Bogenhofen 2011. Er uppmuntrande feedback om ämnet bön motiverade mig att avsluta boken ännu tidigare.
- ✿ Tack så mycket, alla ni trogna bönevänner, som har omgett mig med era böner, och har fört mig nära Guds under många veckor, månader och år. Men i synnerhet vill jag tacka mina bedjande föräldrar, Kurt och Berbel Hasel, vars böner har burit mig från första stund och framåt. Ni är verkligen troget bedjande föräldrar och till stor inspiration. Pappa, många värdefulla tankar i den här boken initierades av dig. Tack!
- ✿ Utan den generösa finansiella hjälpen från många donatorer och vänner hade förverkligandet av den här boken inte varit möjligt. Även om era namn inte kommer med här, vet ni vad jag menar och hur tacksam jag är för er generositet.
- ✿ Tack, Simone Riedel, och hela din familj. Med din trogna matlagning varje vecka hjälpte du mig att få dyrbar tid till att skriva så att boken kunde publiceras snabbare. Dina måltider var en välsmakande fest i ordets sanna betydelse.
- ✿ Stor tacksamhet till mina söner, Jonathan, Florian och Daniel. Jag kunde känna er lojalitet och ert tysta stöd hela vägen fram. Och det var mycket uppmuntrande för mig. Daniel, tack för din älsk-

vårdhet, din välvilliga inställning, ditt tålamod och din villighet att tillbringa mindre tid med din pappa än jag skulle ha velat tillbringa med dig. Kanske vet du bättre än någon annan hur mycket jag fortfarande lär mig vad det betyder att praktiskt vara en genuin kristen. Förenade med Gud kommer vi att klara det. Låt oss hålla oss till det.

- ✚ Tack till ledningen på Seminar Bogenhofen som stödde varje del av projektet på ett mycket positivt sätt. Den initiala idén kom under en andlig retreat med medlemmar i den administrativa kommittén vid Bogenhofen ett veckoslut i september 2010. Det är verkligen fantastiskt att se vad Gud kan göra även med en mycket liten början. Det har varit en glädje att arbeta vid en skola under cirka arton år, där Bibel och bön är mycket uppskattade och har en framskjuten plats i det dagliga livet vid skolan.
- ✚ Jag vill också tacka Sigrun Schumacher och Luise Schneeweiß för deras skicklighet som redaktörer och deras osjälviska hjälp.
- ✚ Tack, Markus Kutzschbach, för din ingivelse att göra innehållet i den här boken tillgängligt för en större publik.
- ✚ Jag vill också tacka Cindy Tutsch, tidigare biträdande chef för Ellen G. White Estate, och Janet Page vid Ministerial Association för Sjundedags Adventistsamfundets generalkonferens för deras aktiva intresse av boken och deras uppmuntran att översätta den till engelska.
- ✚ Utan hjälp av Susi Mundy, min faster, som gjorde det grundläggande arbetet i översättningen av boken till engelska skulle det ha tagit mycket längre tid, innan den blev tillgänglig för den engelsktalande världen. Tack, Susi, för allt ditt osjälviska och fina arbete!
- ✚ Och tack, Nancy Wilson, för ditt entusiastiska stöd och initiativ att slutligen få boken utgiven på engelska.
- ✚ Ett hjärtligt tack även till Jerry Thomas och Scott Cady vid Pacific Press, som hjälpte till få igång utgivningsprocessen på engelska och för att göra den till en succé.
- ✚ Men det största TACKET tillhör min trofasta Gud och far i himlen. DU har inte svikit mig under svåra tider och mycket prövande omständigheter. DU hejade på mig och hjälpte mig när ingenting verkade röra på sig. Jag förundras över DITT tålamod med mig och hur DU lyckades förvandla varje kort skrivstund till oerhört produktiva stunder då skrivandet och arbetet blomstrade. Mer än något annat hoppas och önskar jag att den här boken ger DIG ära! Må innehållet i denna bok hjälpa läsare att komma närmare DIG. Må läsandet av ditt ord och bönerna de ber hjälpa dem att KÄNNA DIG BÄTTRE, att LITA MER PÅ DIG och att ÄLSKA DIG DJUPARE.

INLEDNING



Att ta Gud på orden är fascinerande för Bibeln är full av överraskningar. Den beskriver Gud på oväntade och unika sätt. Mötet med Gud i Bibeln har kraft att förändra ditt liv. Det utmanar dig på många sätt att fördjupa ditt tänkande och att förändra ditt liv till det bättre. Det är värt besväret att ta del av ett bibelstudium. Det betalar sig att flitigt undersöka de heliga skrifterna. I Guds levande ord hittar du mer än intressant information om Gud. Du kanske möter Gud själv. Men för att upptäcka vad Bibeln verkligen säger måste du läsa den, för den här boken är avsedd att uppmuntra till sådant personligt studium av Bibeln.

~ FÖRSTA DELEN ~

Den första delen erbjuder praktiska förslag på hur Bibeln kan läsas på ett sätt som lönar sig. Om du följer den föreslagna dagliga läsplanen kommer du att läsa igenom Bibeln på ett år. Varje dag har du möjlighet att läsa avsnitt från både Gamla och Nya testamentet eller från Psaltaren. Om du vill läsa saktare kan du välja att bara läsa delar av de rekommenderade bibelavsnitten. Det spelar ingen roll hur mycket du läser varje dag. Att läsa lite är bättre än att inte läsa alls! För att tankar du får när du läser Bibeln inte ska glömmas bort finns det plats för dig att skriva ner dem varje dag. När du ser tillbaka är det ofta fascinerande att se vilka insikter du fick när du läste Bibeln och vilka avsnitt i Skriften som blev värdefulla för dig under året.

Det främsta målet med att läsa Bibeln är att möta den levande Guden, inte bara ökad kunskap om honom. Han är den som gav oss sitt ord. Han uppenbarar sig själv i det. I Bibeln har Gud visat sin vilja och sin frälsningsplan. På sidorna i Bibeln möter du Jesus Kristus, Guds son, som visar dig hurdan Gud verkligen är. Läsningen av de heliga skrifterna öppnar på det sättet nya horisonter, för det leder dig till att möta den levande Guden, som verkligen berikar och förändrar ditt liv.

Vid varje möte med Gud och vid varje tillfälle du läser Bibeln bör bön spela en viktig roll. Därför finns det utrymme varje dag för att skriva ner personliga tankar om dina böner. Böner som Gud tycker om är mycket mer än att be honom uppfylla dina önskningar. Bön som Gud tycker om tar dig till Guds omedelbara närhet och är en viktig del av en livaktig gemenskap med honom. Syftet

med den här boken är att uppmuntra dig på din personliga resa med Gud genom att stimulera ett nytt andligt liv genom meningsfullt läsande av Bibeln och genom att erbjuda dig möjligheten att pröva nya vägar för att berika ditt böneliv.

1 Bibelläsningsplanen kommer att leda dig genom hela Bibeln under ett år. Varje dag får du möjlighet att läsa delar av Gamla testamentet och Nya testamentet eller Psaltaren.

2 Bön hör hemma i varje möte med Gud och när vi läser hans ord. Därför finns det plats att skriva ner tankarna från dina böner varje dag.

3 Här finner du inspirerande tankar om Bibeln och om bön.

4 I slutet av varje månad finner du praktiska förslag om bön som du kan använda under året.

BÖNEDAGSBOK

2

ÖVPRISNING - MINA TACKSÄGELSER - MINA BÖNER

1 januari

”

Om du från 1 januari och framöver läser den Bibeln samla dessa böner till dig själv att ha samlat dem till den 31 december.

”

3

2 januari

3 januari

22

BIBELDAGSBOK

1

GUDS LÖFTEN - MIN KUNSKAP

GT 1 Matteus 1:2

1 januari

Mattusevangeliet 1 NT

GT 1 Matteus 3:4

2 januari

Mattusevangeliet 2 NT

GT 1 Matteus 5:6

3 januari

Mattusevangeliet 3 NT

23

30 ANLEDNINGAR ATT BE FÖR ANDRA

4

30 ANLEDNINGAR

1. Kärlek

”Herre, låt _____ leva ett liv som är berett av din kärlek så att alla omkänd av hans/hennes liv är ledda av din heliga Ande som bor i honom/henne.” (Ef. 5:2; Gal. 5:25)

2. Längta efter Gud

”O Herre släp en hjärt långt efter kallt, rinnande vatten så att _____ längta efter dig, den levande guden. Tillfredsställ hans/hennes längtan och ge honom/henne din färd, som övergår allt förstånd.” (Ps. 42:1, 2; Fil. 4:7)

3. Kärlek till Guds ord

”Gud, du är guden som talat, som har skapat världen genom ditt kärleksfulla ord, och som har gett oss Guds skrivna ord, Bibeln. Väck i _____ en kärlek till ditt ord så att det blir levande för honom/henne och blir mer värdfullt än fört guld.” (Ps. 119:96-98, 19-10)

4. Redlighet och sanning

”Käre Gud, för möjlighet och sanning i _____ liv för du är en gud av sanning och du läser de redliga ha frångått.” (1 Kor. 29:17; Ods. 2:7)

5. Vissa i nöd och kamp

”Närdöle Gud i himlen, jag ber att _____ ska visa i nöden och kampen om vår herre och frälsare Jesus Kristus, och få uppleva din förvandlande nåd i dag.” (2 Pet. 3:18)

6. Själkontroll

”Käre Herre, ge _____ glöden av självkontroll och återhämtning så att han/hon inte skadar sig själv genom misshandla och tanklösa handlingar. Lär _____ vara alert och självdisciplinerad i alla han/hon gör.” (Ods. 25:26; Jak. 3:5, 1; 1 Tim. 5:6; 2 Tim. 1:7)

7. Rättfärdighet

”Rättfärdiga Gud, hjälp _____ att bli rättfärdiga på samma sätt som du är rättfärdig i alla du gör. Ge _____ visdom och förmåga att vara hedrig i sina relationer till andra.” (Ps. 117; Mik. 6:8)

8. Barnhärtighet

”Närdöle och barnhärtiga far i himlen, låt _____ bli en barnhärtig människa precis som du är barnhärtig.” (Luk. 6:36)

9. Heder och respekt

”Himmelste far, ge _____ en lämplig dos av bieder och respekt för andra, för du har skapat oss alla till din ära.” (1 Pet. 2:17; Rom. 12:10; 13:7)

10. Bistånd

”Biståndande Gud, skaparen, hjälp _____ att finna sin värd och sitt samna värde i det faktum att du skapade honom/henne och har återkapat honom/henne i Jesus Kristus för ett liv fullt av guds gärningar.” (Ef. 2:10)

11. Tofasitet

”Tofasitet Gud, låt din tofasitet och hjälper bli inbunden i _____ hjärta så att han/hon aldrig förlorar dem och själv inspireras till att vara tofasit.” (Ods. 3:3)

12. Mod

”Kärleksfull Gud, låt _____ alltid vara stark och modig när det gäller det han/hon i tro gör för dig.” (5 Mos. 31:6; Jos. 1:9)

13. Renhet

”Gud, skapa ett rent hjärta i _____ och ge honom/henne en ny och helig ande, så att hans/hennes rena motiv syns i det han/hon gör.” (Ps. 51:12; Gal. 2:20)

14. Godhet

”Gode frälsare och himmelste far, fyll _____ med godhet så att han/hon kommer att likna dig i sin relation till andra.” (Gal. 5:22; Kol. 3:12; Tit. 3:4)

15. Glädje

”Glädjens Gud, fyll _____ med glädje så att han/hon praktiserar sin tro med glädje. Lär _____ lyra av glädje i sin tro och fyll honom/henne med din glädje.” (Ps. 40:17; Psal. 3:12; Ps. 34:6; Rom. 15:13; 1 Joh. 1:4)

16. Hjälpsamhet

”Gud, vår hjälpare i nöd, ge _____ villigheten att med glädje tjäna andra i deras nöd och göra gott med de möjligheter du har gett honom/henne.” (1 Tim. 6:18)

17. Generositet

”Vår far i himlen, du är en generös Gud som gladeligen ger oss mer än vi behöver. Lär honom/henne glädje och bli honom/henne inte bli mätt för du skänker oss glädje genom.” (2 Kor. 9:7, 8)

18. Fredslöshet

”Friedfulla, ge _____ visdom och möjlighet att arbeta för fred. Lär honom/henne göra allt som är möjligt för att främja fred. Fyll honom/henne med din färd som är honom mäktig förtärlig.” (Matt. 5:9; Fil. 4:7; Rom. 14:17)

19. Utthållighet

”Abrahams, Isaks och Jakobs Gud, ge _____ utthållighet i de uppgifter du har gett honom/henne. Lär inte honom/henne bli missnöjd på vägen. Och ge honom/henne klara mål, för bara de som har mål som är mätbara vid för sig själva kommer att utveckla utthållighet nog för att nå dem.” (Heb. 12:1; Gal. 6:9)

20. Tro

”Jag ber, himmelste far, att tron ska utveckla dig själv i _____ hjärta och att han/hennes beröende av dig och ditt ord ska visa sig starkare så att han/hon kan få det du har lovat dem som tron.” (Luk. 8:5-8, 11-15; Heb. 11:1)

21. Ödmjukhet

”Herre Jesus Kristus, ofta saml ödmjukhet hos _____ och skydda honom/henne från falsk stolhet. Lär honom/henne ödmjukhet respektera en annan människa och i kärlek vara tolerant mot andra.” (Fil. 2:3; Ef. 4:2, 1 Pet. 5:5)

150

151

❧ I SLUTET AV VARJE MÅNAD ❧

I slutet av varje månad hittar du fler praktiska tips som hjälper dig att be och reflektera över ditt andliga liv. Du hittar förslag om hur man ber på ett sådant sätt att det gläder Guds hjärta. Det hjälper dig att vara mer fokuserad i dina böner för andra. Du lär dig att reflektera över Guds natur på nya sätt och erfär Gud annorlunda genom medveten lovprisning och tacksamhet. Du blir uppmuntrad när det gäller att ta itu med svåra och utmanande aspekter av bön som *Vad händer när jag inte får det jag ber om? Vad betyder bön och fasta? Eller Hur blir jag av med agg och bitterhet?*

❧ I SLUTET AV BOKEN ❧

I slutet av boken finns det förslag till speciella böner för varje dag i veckan. De kan hjälpa till att ge meningsfull struktur för dina dagliga böner. På det sättet kan du, förutom lovprisning och tack, bära fram speciella önskemål i bön till Gud.

Denna dagbok ger dig möjlighet att dagligen skriva ner dina insikter när du läser Guds ord och att skriva ner dina böner. På det sättet blir den här boken en daglig följeslagare på din andliga resa med Gud. Speciellt i en tid av snabba digitala steg och genvägar för det med sig en oöverträffad kraft och skönhet i sig själv att faktiskt skriva ner dina tankar på papper. När det gäller att skriva ner dina erfarenheter med Gud på papper, att skriva ner de insikter du har fått, att hindra dem från att snart glömmas bort är en sådan här bok oöverträffad. Du kommer att upptäcka det själv om du provar.

~ ALLTFÖR SNABBT GLÖMMER VI GUDS VÄLSIGNELSER ~

Alltför snabbt glömmar vi Guds välsignelser och de positiva erfarenheter vi har haft med honom, och sedan förvånas vi ofta över att vi inte kan berätta om honom för andra. Gud känner till vårt mänskliga problem när det gäller att komma ihåg. Det är inte utan orsak vi uppmanas i Bibeln att inte glömma hans goda handlande: "Lova Herren, min själ, minns allt det goda han gör" (Ps. 103:2).

Ett sätt att motarbeta vår andliga glömska är att föra en böne- och bibeldagbok. Det som skiljer denna böne- och bibeldagbok från andra är den medvetna tonvikten på Gud och hans ord som bas för vår relation till honom. Först i andra hand handlar den om våra personliga böneönsknningar. Tonvikten på Guds ord hjälper dig att vara fokuserad på Gud även i din personliga bön. Bara inom ramen för vår personliga vänskap med Gud kommer de annorlunda dagliga och veckobaserade förslagen som ges i denna bok att få sin verkliga mening och styrka.

Rekommendationerna du hittar på dessa sidor är avsedda att stimulera ditt tänkande. De är förslag snarare än krav. Avsikten är att de ska stärka din samvaro med Gud och ge andlig stimulans som kan inspirera dig till att själv pröva idéer. Här finner du inte något hemligt recept som kommer att lösa alla dina problem. Den här boken handlar inte om ritualer som ska utföras mekaniskt. Snarare ska din egen bibelläsning och ditt eget böneliv få kraft och ny inspiration. Du är välkommen att själv pröva nya saker.

Sedan min hustrus död 2009 har jag provat alla förslagen i den här dagboken. Mitt andliga liv har blivit rikare på åtskilliga sätt. I svåra och hårda tider hjälpte det mig att inte glömma Guds kärleksfulla omsorg. När missmodiga tankar tyngde mitt hjärta lärde jag mig att medvetet tacka. Detta hjälpte mig att bli tacksam och glad igen. Jag lärde mig att uttrycka min beundran för alla sidor i Guds karaktär och utmärkande drag på nya och meningsfulla sätt. Min uppskattning av Guds fascinerande nåd djupnade. Nya andliga impulser stärkte relationerna till mina barn, min familj, min församling, mina grannar och människorna i området där jag lever och arbetar.

Denna dagbok hjälper dig att inte glömma Guds mångfasetterade välsignelser. Den kommer att hjälpa dig att förstå honom ännu bättre och att älska honom djupare. Den kanske mest överraskande sidoeffekten är dock den positiva förändring som ditt liv genomgår genom ditt möte med Guds ord. Att genom bön vara i kontakt med Bibelns levande Gud påverkar ditt liv som ingenting annat någonsin kan. Slutligen bidrar det till att du blir mer lik Jesus. Det är min önskan för ditt liv.

FRUKTBART BIBELSTUDIUM



Ingenting stärker sinnet mer än att studera Bibeln. Ingen annan bok har sådan kraft att lyfta upp våra tankar och förändra oss till det bättre. Bibeln visar oss vilka vi verkligen är. Den för oss nära Gud och visar oss vad som är viktigt för honom. Den kan förstås av enkla människor – även av barn – och samtidigt erbjuda de högst utbildade tillfällen att lära sig nya saker. Att läsa Bibeln öppnar bokstavligen upp nya dimensioner och ger oss unika värden. För att maximera dessa möjligheter följ de följande förslagen.

~ VAR ÖPPEN OCH BEREDD ATT LÄRA ~

Lägg så mycket som möjligt av fördomar och förutfattade meningar åt sidan när du läser Bibeln. Den som läser Bibeln för att bekräfta sina egna idéer kan inte förvänta sig att förändras och lära sig något nytt. Forma din uppfattning efter Guds ord. Forma inte din läsning utifrån dina förutfattade meningar. Gud känner till din inre inställning. Han tycker om integritet (1 Krön. 29:17). I Ords. 2:7 står det: ”Han har framgång i beredskap åt den redlige, han är den oförvitliges sköld”. Jesus sa: ”Om någon vill görs hans vilja skall han förstå om min lära är från Gud eller om jag talar av mig själv” (Joh. 7:17).

~ KÄRLEKSFULL LYDNAD ~

Bibels budskap förblir stängt när vi fortsätter att vara skeptiska. Systematiskt tvivel och kritik låter dig inte förstå Guds ord på en djupare nivå utan det är en inställning av kärlek och lydnad som öppnar Bibels skatter för dig (se 1 Kor. 2:9, 10). Kärlek litar på den andra personen och ger mod att låta ny kunskap verka i ditt eget liv. Det är så dörren öppnas för ännu djupare insikt och tillväxt. Gud kan ge dig villighet (Fil. 2:13).

UTHÅLLIGHET

Amerika upptäcktes inte på en dag. På samma sätt kan det krävas uthållighet för att få värdefull insikt. I Ords. 2:3–5 får du en glimt av denna uthållighet:

Om du ropar på klokheten
och kallar på insikten,
om du söker henne som man söker silver,
letar som efter en skatt,
då skall du förstå vad gudsfruktan är
och vinna kunskap om Gud.

Det är värt att uthålligt söka efter skatter i Bibeln. Även om du inte förstår allt första gången du läser och en del saker verkar konstiga eller svåra, håll ut och fortsätt att läsa! Tillämpa det du förstår. Och räkna med att varje insikt behöver tid för att mogna. Om du hoppade över din bibelläsning en dag, (eller två eller tre ...) börja läsa igen. Det är alltid möjligt att börja läsa Bibeln. Och det är aldrig för sent att börja läsa din Bibel!

AVSÄTT EN SÄRSKILD TID OCH EN LUGN PLATS

Om du är förälskad tycker du om att tillbringa tid ensam med din älskade. Välj en plats där du kan läsa och reflektera över Guds ord utan att bli störd. I vårt hektiska liv kan det bara lyckas om du avsiktligt håller en tidslucka öppen. Ofta är dagens första timmar bäst för dessa minuter av stillhet och eftertanke. Dessa värdefulla ögonblick innan du börjar arbeta kan bli till välsignelse under resten av dagen, eftersom de första tankarna ofta följer dig i många timmar. Kanske någon annan stilla stund under dagen passar dig bättre för att tillbringa några minuter med Gud och hans ord utan att bli avbruten. Var kreativ. Och om du på kvällen innan du går och lägger dig låter dagen sluta med några tankar från

Bibeln, så kanske du delar erfarenhet med psalmisten som finner ”sin lust” i Guds ord, ” och ”läser [hans lag] dag och natt” (Ps. 1:2).

❧ BÖN ❧

Ingen kan ge en bättre förståelse av Bibeln än den som inspirerade den Heliga Skrift (se 2 Tim. 3:16; 2 Pet. 1:19–21). Den heliga Anden hjälper dig inte bara att se andliga ting från Guds perspektiv, utan den kommer också att väcka i dig en längtan att lyda Guds ord. Med din bön uttrycker du din önskan efter Guds ledning och din beredskap att lyda. Kom ihåg att den heliga Anden alltid leder dig i överensstämmelse och harmoni med Guds ord. Han bestrider inte klara uttalanden i Bibeln utan leder dig till en villig lydnad i överensstämmelse med Guds ord. Och förresten, när du böjer knä kommer du verkligen att få en ny syn på många av problemen i ditt liv.

❧ LÄS MED ÖPPNA ÖGON ❧

Bara när du verkligen läser Bibeln kommer du att lära känna Bibeln och förstå den. Att personligen lära känna Bibeln är bättre än att höra någonting om Bibeln. När du läser Bibeln blir du fångad av dess tankegång och du börjar tänka och resonera utifrån den. Läs även välkända avsnitt i Bibeln med öppna ögon. Ställ dig själv frågor som: *Vad lägger jag märke till? Vad exakt säger texten? Vilken idé/princip upprepas gång på gång? Vem nämns? Hur händer saker? Vad leder det till? När kommer det att hända? Vad lär jag mig om Gud? Vad lär jag mig om mig själv? Hur beskrivs Gud? Varför är detta viktigt för Gud? Vilka karaktärsdrag hos Gud nämns? Hur har människor upplevt Gud/Jesus?*

Skriv sedan ner dina tankar i din böne- och bibeldagbok.

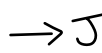
~ MÄRK DIN BIBEL ~

Bara en bok som har understrykningar och markeringar har blivit ordentligt läst. När du stryker under uttalanden i Bibeln är det lättare att hitta dem igen. Följande färger och symboler kan vara till hjälp (du kan också hitta på dina egna):

Rött = positiva saker, Guds löften
 Gult = den heliga Anden, inspiration
 Grönt = Jesus andra ankomst
 Blått = tro, dop, församling

Lila = helgedom
 Brunt = profetior
 Svart = synd
 O.s.v.

 Jesus ankomst
 uppståndelse
 hänvisningar till Jesus
 löften
 Guds ledning
 Guds ord
 att växa i tron, helgelse
 skapelse
 Guds lag, lydnad
 sabbaten
 frälsning
 omvändelse, ånger
 bön
 lovprisning och tack
 församling

 glädje
 Satan
 varning
 lärjungaskap, att följa Jesus
 mission
 dom
 uppmuntran
 de dödas tillstånd
 den heliga Anden
 älska din nästa
 utbildning
 synd
 dop
 tionde och offer
 Jesus gudomlighet

~ TILLÄMPNING ~

Om du genomför och följer det du har läst och förstått får du en djupare förståelse av biblisk sanning. Insikt växer genom efterlevnad. Det kan vara till hjälp att fundera över följande frågor: *Vad betyder det där för mitt liv? Vilka konsekvenser kan det få för mitt liv? Vad bör jag ändra på? Hur kan jag tillämpa det jag har läst och lärt mig på mitt eget liv? Vad är viktigt för mig?* Skriv ner dina insikter i din böne- och bibeldagbok. Bara den människa som läser Bibeln kan dra nytta av Guds ord. Avsätt särskild tid – dag för dag – och ge det en chans. Det är värt besväret.







LÄNGTAN EFTER GUD

DAGBOK FÖR
BÖN & BIBELLÄSNING

J A N U A R I



MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Om du från 1 januari och framöver låter din Bibel samla damm kommer din själ att ha samlat damm till den 31 december.

.....

Johann Hinrich Wichern

”

1 januari

2 januari

3 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 1; 2

1 januari

Matteusevangeliet 1 NT

GT 1 Moseboken 3; 4

2 januari

Matteusevangeliet 2 NT

GT 1 Moseboken 5; 6

3 januari

Matteusevangeliet 3 NT

MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Varje dag bör börja
med Bibeln och
med bön. Synden
kommer att hålla
dig borta från denna
bok, eller så håller
boken dig borta från
synden.

.....

Johannes Bunyan

4 januari

”

5 januari

6 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 7; 8

4 januari

Psaltaren 1; 2 Ps

GT 1 Moseboken 9–11

5 januari

Matteusevangeliet 4 NT

GT 1 Moseboken 12; 13

6 januari

Matteusevangeliet 5 NT

MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Studiet av Bibeln är
det medel med vilket
Gud har avsett att
föra människorna in
i en nära förening
med deras Skapa-
re och ge dem en
klarare förståelse av
hans vilja. Den är
förbindelselänken
mellan Gud och
människan.

.....
Ellen G. White,

Från mörker till ljus, s. 65

”

7 januari

8 januari

9 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 14; 15

7 januari

Psaltaren 3; 4 Ps

GT 1 Moseboken 16; 17

8 januari

Matteusevangeliet 6 NT

GT 1 Moseboken 18; 19

9 januari

Matteusevangeliet 7 NT

MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Den som börjar
läsa Bibeln kommer
att ställa de vanliga
frågorna, otåliga,
oförstående, dryga
frågor. Ingen av
dessa frågor finner
svar. Den som fort-
sätter läsa trots detta
upptäcker att Bibeln
börjar ställa frågor.
Den som inte undvi-
ker dessa finner
porten till livet.

.....

Horst Bannach

”

10 januari

11 januari

12 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 20; 21

10 januari

Matteusevangeliet 8 NT

GT 1 Moseboken 22; 23

11 januari

Psaltaren 5; 6 Ps

GT 1 Moseboken 24; 25

12 januari

Matteusevangeliet 9 NT

MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Genom bönen
försvinner själens
smuts, samvetets
bördor och
hjärtats rädsla.

.....

Hermann von Bezzel

”

13 januari

14 januari

15 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 26; 27

13 januari

Matteusevangeliet 10 NT

GT 1 Moseboken 28; 29

14 januari

Psaltaren 7; 8 Ps

GT 1 Moseboken 30; 31

15 januari

Matteusevangeliet 11 NT

”

Bibeln vägleder oss
för hur vi lever våra
liv. Den som läser
Bibeln står på fast
mark. På en grund
av fakta och på ett
fundament som
håller en uppe, inte
minst i kriser.

.....
Petrus Hahne

”

16 januari

17 januari

18 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 32; 33

16 januari

Matteusevangeliet 12 NT

GT 1 Moseboken 34–36

17 januari

Matteusevangeliet 13 NT

GT 1 Moseboken 37; 38

18 januari

Psaltaren 9 Ps

MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Bönen är dörren
som leder oss ut
ur våra bekymmers
fångelse.

.....

Helmut Gollwitzer

”

19 januari

20 januari

21 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 39; 40

19 januari

Matteusevangeliet 14 NT

GT 1 Moseboken 41; 42

20 januari

Matteusevangeliet 15 NT

GT 1 Moseboken 43; 44

21 januari

Psaltaren 10 Ps

MIN LOVPRISNING – MINA TACKSÄGELSER – MINA BÖNER

JAN

”

Bibeln finns inte till
för att vi ska kunna
kritisera den, utan
snarare för att den
ska kunna kritisera
oss.

.....

Søren Kierkegaard

”

22 januari

23 januari

24 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 1 Moseboken 45; 46

22 januari

Matteusevangeliet 16 NT

GT 1 Moseboken 47; 48

23 januari

Matteusevangeliet 17 NT

GT 1 Moseboken 49; 50

24 januari

Matteusevangeliet 18 NT

”

Vi hör det sägas att
'bön förändrar allt'.
Bön förändrar inte
så mycket som bön
förändrar den som
ber.

.....

Oswald Chambers

”

25 januari

26 januari

27 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 2 Moseboken 1; 2

25 januari

Psaltaren 11; 12 Ps

GT 2 Moseboken 3; 4

26 januari

Matteusevangeliet 19 NT

GT 2 Moseboken 5; 6

27 januari

Matteusevangeliet 20 NT

”

Det finns begåvade
målare som kan
fånga ett helt
landskap med några
få penseldrag. Jag
tror att den heliga
Skrift är en mästare i
denna konst. Bibeln
säger bara några få
ord; men det tycks
mig att den har
förstått oss alla och
vårt tillstånd i ett
drag.

.....

Johannes Busch

”

28 januari

29 januari

30 januari

31 januari

GUDS LÖFTEN – MIN KUNSKAP

GT 2 Moseboken 7; 8

28 januari

Psaltaren 13; 14 Ps

GT 2 Moseboken 9; 10

29 januari

Matteusevangeliet 21 NT

GT 2 Moseboken 11; 12

30 januari

Matteusevangeliet 22 NT

GT 2 Moseboken 13; 14

31 januari

Matteusevangeliet 23 NT



FLER TANKAR

BÖN

som behagar Gud

J A N U A R I



*Praktiska råd och beprövade förslag om bön
när du tänker på ditt liv som troende*

~ MÅNGA BÖNER ÄR SPRUNGNA UR FEL MOTIV ~

Många böner, även om de är förklädda i fromhet är, om man analyserar dem, baserade på felaktiga motiv. Jag kanske ber för någon annan för att jag är rädd att förlora en värdefull vänskap. Jag kanske ber om framgång i Guds verk eftersom jag spelar en viktig roll i det, och mitt inflytande skulle stärkas om det jag ber om lyckas. Jag kanske ber om att slippa ett misslyckande för att jag skäms när jag misslyckas och vill slippa elaka kommentarer från andra. Jag kanske ber om hälsa eftersom jag är rädd för smärta och inte vill leva ett begränsat eller handikappat liv. Jag kanske ber att någons liv ska sparas för jag tycker inte om att leva ensam. Jag kanske ber att någon ska omvända sig därför att mitt liv då blir lättare. Jag kanske ber om att hitta en käraste för att jag längtar efter kärlek och uppskattning. Jag kanske ber Gud om specifika saker eftersom jag har blivit van vid en speciell levnadsstandard och inte nöjer mig med mindre. Jag kanske ber om framgång för att jag vill ha pengar, välstånd och andras beundran. Och om jag inte får det jag ber om meddetsamma, intensifierar jag min bön och ber ännu ivrigare. Men egentligen kretsar mina böner bara runt mig själv. De berättar vad jag önskar. Vad jag vill ha från Gud. Ibland även i hans namn.

~ BÖN SOM BEHAGAR GUD ~
HAR GUD I CENTRUM

Bön som behagar Gud har ett uppfriskande annat fokus. Mitt ”vill ha” är inte längre centrum i min bön. Istället blir Gud central. Det är det avgörande och allt överskuggande. Först och främst, den bön Gud tycker om erkänner Gud som en trogen vän vars sällskap jag söker eftersom han är viktig för mig, inte för att jag vill ha något av honom. Guds närvaro är mycket viktigare än de saker han ger mig. I hans närhet känner jag mig skyddad. Utan honom vill jag inte leva. Det är orsaken till att jag vill lära känna honom bättre. Jag vill lära mig av honom. Utan honom skulle mitt liv sakna ett bestämt perspektiv. Viktigare än någonting jag kan be om är min önskan att vara med honom. Tiden jag tillbringar med honom är värdefull – för han är värdefull för mig. Jag kan berätta allt för honom. Han förstår mig. Han älskar mig ömt. Han vill vara med mig. Jag längtar efter att få vara med honom. Det är det som är centrum för sann bön.¹

Bön som behagar Gud är fokuserad på Gud. Den börjar med personlig gemenskap med honom,

inte med mina önskningar och begär. Det handlar inte om att följa vissa religiösa formler eller specifika bönetekniker som antas garantera att mina önskningar går i uppfyllelse. Bön som behagar Gud har honom i centrum och anknyter till honom. När min önskan, till och med min bön, inte är förankrad i denna levande relation med honom, handlar den mer om mina önskningar och att jag har det bra än om Gud och hans vilja. Utan denna levande vänskap med Gud påminner min bön mer om en gudomlig önskemaskin. Den matar in min förfrågan i form av en bön i toppen, och plockar ut mina tillfredsställda önskningar i botten.

❧ DET HANDLAR INTE OM ATT FÖLJA ❧ VISSA BÖNETEKNIKER

Först och främst, bön som behagar Gud handlar om att tillbringa tid i Guds närhet och ge uttryck för min beundran av och kärlek till honom. När jag väl förstår att min relation till Gud är det centrala i min bön får mina önskningar ett helt nytt fokus. Jag börjar tänka och be utifrån Guds perspektiv. Jag börjar betrakta det jag begär, mina önskningar, det jag längtar efter, ja, hela mitt liv genom hans ögon. Jag berättar för honom vad som verkligen ligger mig om hjärtat, vad som gör mig osäker, vad som bekymrar mig, vad jag verkligen längtar efter djupt inom mig, vad jag önskar, vad jag helst vill undvika, vad jag trivs med, vad som får mig att jubla och vad som gör mig desperat. Kort och gott, jag delar mitt liv med Gud. Om vi tar bort relationen ur bönen blir den ensidig, självisk och fel.

Gud är djupt intresserad av mig. Han vill bli en del av mitt liv: mina bekymmer, min rädsla, mina önskningar, mina förhoppningar, mina förmågor, min längtan, min framgång, min heder, när jag får ett erkännande, min glädje, mina barn, mina pengar, mina ägodelar, mina vänner, mitt äktenskap, mina behov, min hälsa, mina förmågor, mina planer, min kärlek, min ilska, min kreativitet, min energi, mina tankar, vad jag beundrar, min musik, vad jag lovprisar, min tacksamhet, hur jag uppför mig – kort sagt, hela mitt liv. Jag pratar med honom om detta som med en god vän. Och jag ser allt genom hans ögon.

BÖN SOM BEHAGAR GUD BYGGER PÅ RELATIONER

Bön som behagar Gud befriar mitt tänkande från att rotera runt ”jag”. Den tillåter mig att bli ärlig mot mig själv och mot Gud. I ljuset av hans kärlek och helighet börjar jag betrakta mig själv annorlunda. Försiktigt rör jag mig mot bönen sanna syfte: inte att mina önskningar ska uppfyllas utan att relationen till den Gud som förändrar liv ska fullföljas. Att be på detta sätt fyller mitt liv med kunskapen om att han är centrum i mitt liv. Mina tankar och önskningar överensstämmer med hans. Att be på detta sätt är en verklig utmaning. Det är bara alltför lätt att be som jag normalt skulle göra. Det är så lätt att be Gud om någonting innan jag har haft glädje av gemenskapen med honom. På mer än tusen sätt har jag fått höra att Gud vill ge mig det jag ber honom om och mitt naturliga, syndfulla hjärta insisterar på att alla mina önskningar ska gå i uppfyllelse. Ofta är uppfyllelsen av mina önskningar viktigare än min relation till honom.

Men böner som Gud tycker om har Gud i centrum. Den öppnar upp nya perspektiv. När jag medvetet tänker på hans karaktär, hans egenskaper och förmågor och ger uttryck för min beundran med mina egna ord fylls mina böner med andligt liv och har till och med ett inslag av vördnad som följer dem. Nu är inte längre mina problem och behov i centrum av mina böner, utan Gud är i centrum. Bön som behagar Gud innebär att gå in i hans närvaro. Den är ett uttryck för min relation till honom. Bön drar inte ner Gud till mig; den lyfter upp mig till hans närhet. Bön förändrar inte Gud, den förändrar mig. Börja be på det sättet. Det kommer att förändra ditt liv. Prova!

“Eftersom Gud är nära behöver du inte gå till världens ände för att få visdom. Det är inte det du har eller det du får som ger dig framgång, utan det beror på vad Gud gör för dig. Vi borde ha mycket mindre förtroende för vad människan kan göra och mycket större för vad Gud kan göra för varje troende. Han längtar efter att du i tro sträcker dig efter honom och förväntar dig stora ting från honom. Han längtar efter att få ge dig förstånd i både världsliga och andliga angelägenheter. Han kan ge dig ett skarpare intellekt, finkänslighet och skicklighet. Använd dina talanger och be Gud om visdom och du kommer att få det.”²

1. Jag har tagit ovanstående förslag från en bok av Larry Crabb som är väl värd att läsa: *The Papa Prayer: The Prayer You've Never Prayed* (Nashville, TN: Thomas Nelson, 2006). Boken innehåller många ytterligare tankar som är till hjälp.

2. Ellen G. White: *Såningsmannen*, s. 110 (SDA Media, 2000).