

**1. Født på ny:** «Sannelig, sannelig, jeg sier deg: Den som ikke blir født på ny, kan ikke se Guds rike.» (Joh.3,3). Jesus satte en betingelse for å bli frelst. Vi blir vasket rene ved Ordet når vi angrep vår synd og setter vår lit til Jesus som betalte syndens straff på korset. Da gjør Gud at vi blir født ved hans ånd.

**2. Motkultur:** «Den som er i Kristus, er en ny skapning.» (2. Kor. 5,17) Når vi blir født ved Guds Hellige Ånd, er vi en ny skapning og har fått en ny identitet. Vi har blitt Guds barn og himmelborgere. Vi er Guds ambassadører på jord. La Gud få bruke deg til å utbre sitt rike i dag.

**3. Å lære hvordan en skal be:** «Herre, lær oss å be» (Luk. 11,1b). Slik som disiplene kan vi lære av Jesus hvordan vi skal be. Vi kan kalle Gud for vår Far og nærme oss ham med alle våre begjær. Han ønsker å vise oss hva et ekte farskap er.

**4. Gud først:** «Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges» (Matt. 6,9). Vår kjærlighet for Gud viser seg i at Gud står på førsteplass i våre liv og at ingenting er viktigere enn vårt fellesskap med ham. En god indikator på det, er måten vi bruker tiden vår på. Be om å bli en Ordets mann.

**5. Å elske vår neste:** «La riket ditt komme. La viljen din skje på jorden slik som i himmelen» (Matt. 6,10). Jesus sendte ut sine disipler for å utbre evangeliet slik at mennesker kunne vende om til Gud og bli frelst. Misjonsbefalingen gjelder fremdeles og er fortsatt vårt oppdrag i dag.

**6. Forsørgelse:** «Gi oss i dag vårt daglige brød» (Matt. 6,11). Som en kjærlig far bryr Gud seg om oss og ønsker å sørge for våre daglige behov. Han tar seg av oss med respekt og trenger seg ikke på. Han ønsker å høre våre bønner. La oss ikke glemme at enhver god gave kommer fra vår Far.

**7. Tilgivelse:** «... og tilgi oss vår skyld slik også vi tilgir våre skyldnere ...» (Matt. 6,12) Jesus bar vår alles gjeld på korset. Å tilgi er en bevisst handling om å slette

andres gjeld til oss. Det frigjør oss i våre hjerter. De gode nyhetene er at jeg også kan be Gud løse meg fra min gjeld og bli tilgitt.

**8. Fristelse:** «... og la oss ikke komme i fristelse, men frels oss fra det onde ...» (Matt 6,13). Gud kjenner den ødeleggende kraften i oss og alt det vonde som angriper oss fra utsiden. Etter som vi ikke er i stand til å få bukt med det i egen kraft, kan vi be Herren om hjelp. Han er alltid beredt til å hjelpe oss til seier.

**9. Prioriteringer:** Gud er skaperen av alle ting, og utpekte mennesket til å dyrke og herske. Lev etter slik Han prioriterer. Ær ham med alt du gjør. Be ham å rettlede deg i det du satser på, og stol på at han vil sørge for deg og din familie (Ordsp. 24,27).

**10. Nåde:** «Men Gud er rik på barmhjertighet. Fordi han elsket oss med så stor en kjærlighet, 5 gjorde han oss levende med Kristus, vi som var døde på grunn av våre misgjerninger.» (Ef 2,4 -5) Gud sendte sin Sønn til verden for å forløse oss. Dersom du har tatt imot Jesus i tro, har du et åndelig liv. Gled deg i Guds nåde.

**11. Rikdom:** Menn kan ofte bli fristet til å satse alt på sitt yrke for å ha framgang i livet. Ekte rikdom er ikke det vi har, men heller hvem vi er. Skjønnheten av en god natur og glede i Herren er de største rikdommer (Ordsp. 10,22).

**12. Det største budet:** «Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand» (Matt. 22,37). Vi er en Guds skapning og livet er hans gave til oss. Be om alltid å få være på linje med ham og å få ære Gud med alt du er, gjør og har.

**13. Harmoni i ekteskapet:** «Men det gjelder også hver enkelt av dere: Hver mann skal elske sin kone som seg selv, og hun skal ha respekt for sin mann.» (Ef. 5,33) Ekteskapet er familiens fjellgrunn. Be om å få være et eksempel på kjærlighet og harmoni i ditt ekteskap.

**14. Gud ser etter en mann:** «Jeg har lett blant dem etter en mann som kan bygge opp igjen muren og stille seg i mur-revnene for landet så det ikke blir ødelagt. Men jeg har ikke funnet noen.» (Esek. 22,30) Gud forventer av oss karakterstyrke, mot, forpliktelse og villighet til å engasjere oss i åndelig strid, og ta vår lederrolle på alvor. Vær en slik Guds mann.

**15. Lunken:** «Men du er lunken, ikke varm og ikke kald. Derfor skal jeg spytte deg ut av min munn.» (Åp 3,16) Å skikke seg lik verden, ved å være politisk korrekt eller følge strømmen er den letteste måten å unngå konflikt på. Kristus forventer at hans etterfølgere skal være salt og lys i denne verden. Be om å få leve og forkynne evangeliet gjennom ditt liv.

**16. Ydmykhet:** «Og alle skal dere være kledd i ydmykhet mot hverandre.» (1.Pet. 5,5) I dagens kultur forekommer ydmykhet sjelden. Men Bibelen utfordrer det humanistiske synet på samfunnet og gir oss nøkkelen til harmoniske fellesskap. Be om å få være en Jesu disippel og lær fra ham hva sann ydmykhet er.

**17. Hold ut ved å se Gud:** Kjære Herre, lær meg å vandre i tro. Gjør meg i stand til å tåle lidelser ved å stole på at du virker alt til det beste for meg og din ære. Takk for troens øyne som lar meg se, høre og kjenne Gud! (Hebr. 11,27).

**18. Gud i deg:** Herre, du er i meg. Ditt iboende nærvær trøster meg og holder meg oppe. Takk for at du gir meg alt jeg trenger i deg slik at jeg kan bli alt det jeg var tenkt å være gjennom Kristus. (Joh. 14,20)

**19. Leve i tro:** Herre Jesus, du har rettfærdiggjort meg i deg. Du gjorde dette for at jeg skulle få del i ditt liv. Derfor stoler jeg på at du vil leve ditt liv gjennom meg.

Registrer deg som forbeder ved å sende SMS:  
**BØNN MENN til 2065**

Takk for at jeg nå er i stand til å leve ved å tro på Guds Sønn.

**20. Å vandre i Ånden:** Gud, mine forsøk på å leve som kristen preges mer av at jeg fomler, snubler og faller enn at jeg vandrer. Derfor gir jeg opp og overgir meg fullt og helt under Den hellige ånds kontroll. Fyll meg med din Ånd og lev ditt liv gjennom meg. Må du hjelpe meg på vandringen.

**21. Nåde ved Ånden:** Gud, jeg har møtt på så mange hindringer som virker så overveldende. Jeg erkjenner at min gamle natur er maktesløs. Jeg aksepterer at jeg er død med Kristus, og stoler på at din oppstandelseskraft vil sette meg i stand til å leve. (Sak. 4,6 -7)

**22. Trygg og sikker:** Kjære Herre, jeg opplever stadig vanskelige situasjoner som jeg ikke takler. Jeg blir redd og forferdet, men ingenting er umulig for deg. Siden jeg har tatt imot Kristus, lever du nå i meg. Du er med hvor enn jeg går. Jeg er takknemlig for ditt iboende nærvær. (Jos. 1,9)

**23. Strategi:** Dersom du ønsker at livet ditt skal bety noe, fokuser på hva som teller nå. Jesus advarer oss: «Hva vil det gagne et menneske om det vinner hele verden, men taper sin sjel? Eller hva skal et menneske gi som vederlag for sin sjel?» (Matt. 16,26). La Jesus få være din Herre i dag (1. Kor. 3,10).

**24. Påvirkningskraft:** «Slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!» (Matt 5,16). Husk på i dag at din sunne holdning, dine fromme verdier, din personlighet og dine velgjerninger påvirker samfunnet. Selv om du ikke alltid sier mye, vil folk legge merke til det rundt deg og se at det peker på Gud.

**25. Tal:** «Vær ikke redd! Du skal ikke tie, men tale. 10 Jeg er med deg, og ingen skal røre deg eller gjøre deg noe vondt, for i denne byen har jeg et tallrikt folk.» (Apg. 18,9, 10) Dersom Gud er med deg, er du i flertall. Vær beredt til å bli brukt av ham i dag.

**26. Miljø:** Atmosfæren i våre hjem er avhengig av hvordan vi ter oss i samtaler og i felleskap med andre. «Milde svar demper sinne, sårende ord vekker harme.» (Ordsp.15,1) Be Herren om visdom!

**27. Velsignelse:** Velsignelsen ved å ha barn er nevnt utallige ganger i Bibelen av foreldre. Be utrettelig for dine barn og gi dem godord. De vil bli frø som bærer frukt senere (Mark. 10,16).

**28. Forbindelse:** Dersom vi ønsker å ha en Jesus-sentrert kultur, er det viktig å nå ut til menn. Det innebærer også at fedre har et hjerteforhold til sine sønner. (Mal. 4,6). Be i dag for menn i din egen menighet.

**29. Høy Standard:** Den standarden Herren Jesus setter for sine etterfølgere er høy på alle livets områder: «Dere menn, elsk konene deres, slik Kristus elsket kirken og ga seg selv for den.» (Ef. 5,25) Be om at ektemenn måtte leve opp til denne standarden og elske sine koner med Kristi kjærlighet.

**30. Hengivenhet:** Det er viktig at vi er vennlige mot andre så vel som at vi er hengivne i vårt arbeid. Slik kan vi på best mulig måte bidra til å forsørge familiene våre. La oss sammen be for våre kollegaer og arbeidsgivere og for et godt miljø på arbeidsplassen (Fork. 11,4).

**31. Forvandling:** «Nei, den som er i Kristus, er en ny skapning. Det gamle er borte, se, det nye er blitt till!» (2. Kor. 5,17) Den beste synlige indikatoren på at vi har blitt frelst, er hvordan vi lever våre liv. Be om at Kristi liv i deg må vise seg gjennom dine valg og dine holdninger.



Norea Mediemisjon  
Bergtorasvei 120, 4633 Kristiansand  
38 14 50 20 · post@norea.no

Les mer på  
[TROENSMENN.no](http://TROENSMENN.no)



## Daglige bønneemner -mars 2025

Våren er over oss, vinteren er forbi. Kanskje denne våren blir til en ny vår i ditt liv?

Vi kjenner alle på utfordringer i hverdagen, livet kan av og til være svært tungt. Vårsola smelter bort vinterens kalde gufs, de nakne trærne får løv og blomster spirer på marken. Det er en fantastisk tid. Hva med å bruke vårens vakre ytre rammer, til å skape noe nytt også i ditt indre?

Begynn dagene med å be til Gud, kanskje mens du tar deg en tur rundt i nrområdet, så våkner du litt. Når du kommer inn igjen, bruk *Tid med Gud*- metoden over et avsnitt i Bibelen (se troensmenn.no).

La det spire frem noen gode vaner denne våren, slik at når høsten igjen setter inn, så vil dine morgenstunder med Gud hjelpe deg gjennom livets stormer.

Med ønske om en fin vår.  
Harald Endresen.