

# Att vara förebedjare

– ett material från Livskraft Norr

## 1. Inledande tankar om förbön

*”Först och främst uppmanar jag till bön och åkallan, till förbön och tacksägelse för alla människor” (1 Tim 2:1).*

Denna uppmaning ger Paulus alla kristna. Bönen och förbönen är ett uttryck för något djupt och viktigt.

*”Att be är riktigt och behagar Gud, vår frälsare som vill att alla människors ska räddas och komma till insikt om sanningen” (1 Tim 2:3-4).*

### *Förbönens syfte*

Att be med och för en medmänniska är en förmån och en gåva vi fått att förvalta och vårda.

### *Ett uttryck för kärlek och omsorg*

Det är ett av den kristna gemenskapens sätt att visa kärlek och omsorg om varandra. Det är också ett av Guds sätt att uttrycka kärlek och omsorg om sina barn. Gud har valt att göra sig beroende av sin församling, som han vill använda i denna tjänst.

### *Ett sätt att dela liv*

Vi är kallade att bära varandras bördor och dela glädjen med andra. Då vi nämner våra sorger, bekymmer, oro för en annan medmänniska blir bördan lättare att bära. Då vi delar tacksamhet och glädjeämnen med andra smittar glädjen av sig.

### *Ett sätt att förmedla hopp och befrielse*

I förbönen förmedlar vi inte tron på vår egen förmåga. I stället står vårt hopp till Herren – alla goda gåvors givare. Bönen är inte ett försök att övertyga Gud om något han inte vill göra. Vi kan aldrig kontrollera Gud med våra böner. Det enda vi kan göra är att ta fasta på hans ord och löften, och att med dessa som grund be för varandra så som Guds Ande leder oss. Som vi ber i Herrens bön: ”Ske din vilja på jorden såsom i himlen.”

### *Ett sätt att öppna sig för Gud*

Även vi som ber för andra blir påverkade av bönen. Vi öppnar vårt inre för en andlig verklighet och för både själsligt och kroppsligt helande. Vi får rätta perspektiv till tillvaron, om vad som är viktigt i Guds ögon. I bönen får Gud också lättare att komma till tals med oss genom att ge oss tankar och bilder till vägledning och uppbyggelse.

## 2. Inför ett förbönstillfälle

Den personliga förbönstjänsten sker i första hand i anslutning till kvällsgudstjänsten på livskraft. Som förebedjare kan du i god tid ta reda på var förbönstationerna ska vara.



Ofta är det bra att sitta ner, lite avskilt, med en tom stol mellan två förebedjare. Men man kan också be ensam och/eller stå upp.

### *Egen förberedelse*

Be redan under dagen inför kvällens tjänst. Be om förmåga att vara närvarande, om förlåtelse och befrielse om du har något som trycker dig. Kanske ska du kryssa för en tid att samtala med någon själv först?

Be om öppenhet för Guds tilltal så att du kan be för dem som kommer på rätt sätt. Det kan också vara bra att läsa böcker om bön och förbön, för inspiration och tips (t ex *Bönens makt* av Ronald Dunn eller *Bön – när törsten möter källan* av Richard Foster).

## **3. Hur gör vi rent praktiskt?**

1. Håll dig om möjligt till ditt eget kön – särskilt om du är ensam förebedjare.

2. Fråga

- a) Vad heter du?
- b) Vad vill du att vi ska be för?
- c) Om något är oklart eller om du inte hörde allt som sades – fråga igen!

3. Lyssna

Under tiden som du lyssnar på personen, funderar du både på det som sägs med ord och det som kanske sägs mellan raderna. Ibland kan sådant som *trasiga relationer, bindningar, sår, oförlåten synd* etc ligga bakom ett problem/böneämne.

Om du får en ”magkänsla” av att det kan vara något annat än det som sägs som ligger och värker hos personen, ställ då en enkel fråga:

- Hur är det med ...?
- Kan detta vara något som ligger bakom din situation?

4. Hur ska jag be för honom/henne?

Vad behöver hon/han nu?

Hur vill Gud att jag ska be för henne/honom?

Hur vill Gud stödja eller bota henne/honom nu?

(Innan du ber högt kan du be tyst för dig själv: Herre, jag vet att du vill hjälpa henne/

honom, visa mig hur jag ska be! Be gärna tyst i tungor om du har den gåvan.)

Om det känns bra kan du konkretisera bönen och fråga:

Hur vill du att vi ska be?

Vill du att vi ska be för ... att ... får ske?

(I vissa lägen, t ex vid frälsningsbön, bön om förlåtelse etc kan det vara bra om förebedjaren förestavar en bön som den förbönssökande får be med i.)

### *Hur länge ska vi be?*

Tills ni tycker att ni bett klart. Ofta behövs det inga långa böner, men ibland ska vi faktiskt låta förbönen få ta tid. Särskilt när det är många som väntar på förbön kan bönen behöva hållas ganska kort och koncisa.



## 5. Att be

Lägg gärna händerna på personens axlar/huvud eller på det sjuka stället. (Den som vill ha förbön för helande kan om han/hon vill lägga sin hand först över det sjuka stället. Samma sak gäller när du ber för en person av motsatt kön – särskilt om du lägger handen på ett lite mer ”laddat” ställe.)

Tänk på att hela tiden rikta bönen till Gud. Om du vill säga något till den som får förbön, bryter du av och talar till henne/honom, och fortsätter sedan att be till Gud.

### *Inledande böner*

Du kan börja med att lovprisa Gud. Tack Gud för att du har all makt, för att du bryr dig om varje människa.

Tacka Gud för personen. Du vet allt vad hon/han får betyda och ge, för de personer som finns i hennes/hans närhet.

### *Själva bönen*

Be om det som personen delgett, och om något annat kommer till dig som du tror att du ska be för. Be gärna enkla böner:

- Gud bota NN från den sjukdomen.
- Hjälp NN att hitta en samtalstid med sin chef.
- Hjälp NN att lita på dig. Etc.

Om ni är två som ber kan det ibland vara positivt att ”växelbe” – antingen för olika saker som har kommit upp eller för samma sak men med andra ord. Ibland kan du också föreslå den du ber för att be/tacka Gud med egna ord.

### *Hänvisa till de löften som Gud har gett oss i sitt Ord och som knyter an till det ni ber för:*

- Tack för att du har lovat att alltid förlåta oss när vi ber om det! (1 Joh 1:9)
- Tack för att du har lovat att ge oss av din helige Ande! (Luk 11:13)
- Tack för att du har lovat att ge oss av din vishet! (Jak 1:5)
- Tack för att du är Herren vår läkare! (2 Mos 15:26)
- Tack för att du säger i ditt Ord att du inte har gett oss modlöshetens ande, utan kraftens, kärlekens och självbesinningens! (2 Tim 1:7)
- Tack för att du har uppmanat oss att komma med alla våra önskningar och behov till dig! (Fil 4:6; 1 Pet 5:7)
- Tack för att du säger i ditt Ord att han som är i oss [Anden] är större än den som är i världen [djävulen]! (1 Joh 4:4)
- Tack för att du vill ge våra tankar skydd i dig! (Fil 4:7)
- Alla dessa löften kan vi frimodigt hänvisa till när vi ber. Däremot ska vi vara försiktiga med att utlova ett visst resultat av vår bön (typ: ”tack för att du helar denna person just nu”) om vi inte starkt upplever att Gud ger oss tro för detta.

### *Be att den helige Ande kommer och berör:*

- Kom helige Ande ...
- Helige Ande, jag ber att du kommer över NN med din kraft ...



*Ibland kan det vara läge att tala direkt till det onda:*

- I Jesu namn ber jag att dessa tankar ... denna sjukdom ... denna ångest (etc) ska ge vika och försvinna.
- Ge dig iväg, förvirring! Lämna, mörker!

*Avslutande böner:*

Under bönen kan ni fråga hur det känns, om det är något annat som har kommit upp och som ni ska be för.

Be för andra personer i hennes/hans närhet. För familj, föräldrar, syskon m.m.

Om personen endast har bett om förbön för andra (familj, föräldrar, syskon etc) – se då till att be kort även för henne/honom!

Dela eventuella tankar och tilltal som kommit till dig under bönen.

*Avsluta gärna med en bön om Guds välsignelse:*

Gud, ge NN din frid, Gud ge henne/honom kraft de kommande dagarna/veckan/månaderna.

Må Gud vara med dig och ge dig frid. I Jesu namn. AMEN.

Efter att ni har bett klart släpper ni händerna så att personen förstår att det är dags att bryta upp.

#### **4. Hur ber man med en person till tro/frälsning?**

Det finns många olika saker som kan föra en människa fram till beslutet att bli en kristen. Det kan vara upplevelsen av Guds närvaro, orden i en predikan, gemenskapen på ett läger etc. När du ber för en människa som vill bli frälst kan du med fördel knyta an till den upplevelse som har lett henne/honom fram till detta beslut. Se bara till att du på något sätt låter bekännelsen av den egna synden och otron finnas med!

Det är långtifrån alltid som en människa själv vet att hon/han behöver sätta ord på sin bön om frälsning. Ibland händer det att en människa kommer till förbön för något helt annat, men något får dig som förebedjare att ana att hon/han aldrig har tagit ett aktivt steg för att säga ja till Jesus. Då kan du fråga den du ber för om detta, och om svaret är nej om hon/han skulle vilja göra det. Se bara till att du inte pressar någon till ett ställningstagande som hon/han inte är mogen för!

Ett exempel på frälsningsbön (som du som förebedjare förestavar rad för rad) är följande:

*Käre Jesus!*

*Jag tackar dig för att du är god!*

*Tack för att du har skapat mig till din avbild,*

*och för att du vill ha gemenskap med mig.*

*Förlåt mig för att jag så ofta har försökt klara mig själv utan dig.*

*Förlåt mig för min synd.*

*Nu ber jag att du hjälper mig att på nytt leva i gemenskap med dig.*

*Låt mig få bli ett barn i din familj,*

*och hjälp mig att på allt fler områden göra din goda vilja.*

*I Jesu namn.*

*Amen.*



*Ett annat sätt att ”introducera” bönen är att säga följande:*

Det finns tre led-ord som hjälpt många att komma nära Gud: förlåt, tack och kom. Vi ska nu be för dig och också be dig att upprepa vår bön.

- Vi ska be en bön om *förlåtelse*.
- Du behöver be Gud förlåta dig allt du gjort fel. Synd, misstag som lett dej fel och skadat relationen med Gud, andra och dej själv.
- Vi ska *tacka* Gud.
- Vi tror att Jesus dog av kärlek för oss på korset.
- Vi ska tacka honom för att han dog för dig, tacka honom för att han har förlåtit dig (vilket han gjort när du har bekänt din synd) och tacka honom för den frihet han ger och för den helige Ande som han ger dem som tror på honom.
- Vi ska be Gud att *fylla dig* med sin helige Ande.
- Vi ska be att Jesus kommer in i ditt liv och att den helige Ande kommer och lever inom dig.

Efter att ha gett denna introduktion kan du t ex be så här (be en strof i taget, därefter får den du ber för be med samma ord):

Denna bön, (eller liknande) kan vi be tillsammans och förstava.

*Herre, Jesus Kristus,  
jag är ledsen för de saker jag gjort fel i mitt liv.  
Jag ber dig, förlåt mig.*

*Tack för att du dog för mig på korset så att jag kan bli förlåten och fri.  
Tack för att du erbjuder mig förlåtelse.  
Tack för att du älskar mig.  
Tack för att du vill uppfylla mig med din Ande.*

*Jag tar nu emot dig i mitt liv. Kom helig Ande. (tystnad)  
Jag vill leva med dig.  
Jag ber, var med mig nu för alltid.*

*Tack Herre för allt. Amen*

Avsluta med att ge råd:

- Berätta för någon att du fattat beslutet.
- Läs Bibeln, några verser varje dag.
- Be till Gud, varje dag.
- Gå till kyrkan, och sök en kristen gemenskap (hemgrupp/ ungdomsgrupp).

## **5. Hur kan vi be för sjuka?**

Hela en fjärdedel av evangelierna handlar om helande. Det står inte att Jesus botade alla människor men det var normalt att enskilda blev botade runt Jesus. ”Dessa tecken ska följa de som tror ... de skall lägga sina händer på sjuka och göra dem friska ... De gick ut och predikade överallt, och Herren bistod dem och bekräftade ordet genom de tecken som åtföljde det.” (Mark 16:17, 18, 20)



I Apostlagärningarna kan vi se hur lärjungarna fortsatte att predika, undervisa, bota sjuka och driva ut onda andar. Vi ser heller inte att helandet bara skulle vara begränsat till en viss historisk tid. Nej, helandet var tecken på att Guds rike är i världen, riket fortsätter och därför hör också helandet än i dag samman med hans rike.

Det har aldrig funnits en period då helandet helt dött ut. Det har funnits, men det har varit mer eller mindre omnämnt i kyrkan. En av de faktorer som påverkat den kristna trons spridning har varit just detta, den undergörande kraften i förbönen.

I dag har vi blivit så vana att respektera naturlagarna att vi knappast kan ta till oss under, och inte ens då det sker märkliga tillfriskanden kan vi alltid glädja oss och tro att Gud varit med! Men det betyder ju så mycket om en person blir helad, hjälpt ur sin sjukdom.

Det inte säkert att Gud helar en person bara för att vi ber för henne/honom. Ingen människa kan heller i längden undgå döden. I vissa fall är det faktiskt bättre att förbereda personen på att hon ska dö än att be om helande!

Men detta betyder absolut inte att vi ska avstå från att be om helande. Gud vill att vi ska göra våra önskningar kända för honom.

Det är många som har talat om välsignelsen av att fått förbön, även om de inte blivit helade. ”Nu har någon äntligen brytt sig om mej – även om jag inte blir frisk så har det varit en rik upplevelse att få förbön.” Eller som en annan sa: ”Tack för att ni bryr er om mig.”

Bibeln talar om en speciell helandets gåva för en del människor, en speciell nådegåva, men det innebär ju inte att andra ska sluta att be. Alla är vi kallade att be för dem som är sjuka, och vi ska gärna göra det.

## **Hur kan vi då praktiskt gå till väga?**

Kom ihåg att det är Gud som helar, inte vi. Det är inte någon speciell teknik, vi behöver inte pressa fram något genom att be på ett speciellt sätt. Vi ska be enkelt och kärleksfullt. Det är inte vår bön som helar utan Guds kraft.

a) Börja med att fråga, t ex: *Vad vill du vi ska be för? Var gör det ont? Har du haft ont länge? När började detta?*

Som vi vet kan också sjukdomar och smärta hänga ihop med andra problem, sociala problem, relationsproblem etc. Kropp och själ hör ihop.

Vi människor tänker ju ofta reflexmässigt om något händer att ”vad har jag gjort som drabbas av detta?” Som om Gud straffar oss med sjukdomar. Men Jesus har tydligt sagt att olyckor som drabbar oss inte är resultat av vår synd (annat än i fall då personen i fråga själv vet att det är så). Se Luk 13:1-5 och Joh 9:1-3.

Grundhållning är att be om helande från sjukdomen, från symptomen.

b) Fråga också: *Är det något annat också som du vill att vi ska be för?*

Om ja, då ber vi för det också, inte bara sjukdomen.

Vi kan även fråga om personen tror att det kan höra ihop med varför hon/han är sjuk. Om ja, så ber vi extra för detta.

c) *Vad ska du säga och göra?*

Be för den nämnda sjukdomen, eller för böneämnet

Be enkelt och kärleksfullt. Vi behöver inte pressa fram något.



Vi kan be Gud att hela personen i Jesu namn.

Vi kan be den helige Ande att komma över personen.

Vi kan be Gud att uppenbara sig som Läkaren (2 Mos 15:26).

Vi kan lägga händerna på människan, den sjuka delen då det passar, eller huvudet, axlarna.

Vi kan smörja med olja (se Mark 6:13).

d) *Be om välsignelse i personens liv.*

För familj och de människor som vårdar honom/henne och finns i hennes närhet, för ev. arbete, livssituationen, de frågor personen har.

*Ex. Herre du ser NN, du ser den situation hon/han står i. Du vet om sjukdomen ... Vi ber att du helar NN. Kom med din helande förmåga och berör NN. Vi ber att du Helige Ande, kommer och helar. Gud, se till NN:s problem, vi vill att du gör det som bara du förmår, för dig är inget möjligt.*

*Välsigna NN, låt hon/han känna att hon är buren av dej, Gud du älskar NN och vill honom/henne allt väl. Vi ber dig, hela henne/honom I Jesu namn. Amen.*

(Jag tycker inte vi ska be "ske din vilja" då det gäller förbön för andra, vi nämner vår önskan om tillfrisknande, det räcker!)

En del gånger, kan vi be om kraft att leva med sjukdomen, och göra det bästa av situationen, om inget helande kommer.

Om personen försöker förtränga allvaret och inte vill se sin situation, kan vi efteråt försöka hjälpa människan att acceptera fakta istället för att be om helande, Men vi ska alltid lämna dörren öppen för ett under – för Gud är allting möjligt!

e) *Fråga hur hon/han känner sig.*

Ibland upplever de ingenting, då kan vi fortsätta en stund. Andra ggr så säger de sig ha blivit helade, och tiden får utvisa om det är så. En del gånger sker ett delvis helade – då fortsätter vi tills vi upplever att vi ska sluta.

f) *Ge eventuellt råd efteråt.*

Informera om att man är älskad av Gud oavsett om man blir helad eller ej. Uppmuntra till fortsatt bön och till att söka förbön igen om hon/han ej blir helad. Eller att vila med bönen för detta, Gud vet situationen. Informera att helandet ofta kan komma efteråt.

(Undersökningar visar att samtal och upprepad förbön helar oftare än enstaka förböner.)

Så helar Gud idag, och vi får vara Guds redskap i den tjänsten idag!

(För fortsatt läsning om helande, se boken *Helandets kraft* av John Wimber. Den kom i nyutgåva 200 på Libris förlag.)

## 6. Tystnadslöfte

För alla som kommer till någon i förtroende borde det vara självklart att personen inte talar om för andra vad som har sagts. Detta gäller i alla situationer – inte bara i samband med förbön!



Tungan är som en eld, och kan lätt starta bränder, den är inte lätt att tygla. Det är lätt att bryta ner människor med ogenomtänkt tal.

Det är inte bra med skvaller då någon kommer och säger: ”har du hört att den och den ...” Ryktena kanske är sanna, men ingen blir hjälpt av att veta om dem, framför allt inte personen i fråga. Negativt prat om andra ska vi överlag undvika.

I en förbönssituationen är det en *självklarhet* att man inte efteråt talar om för någon vad personen bad om förbön för. Det må vara sjukdom, eller någon relation, eller framtiden eller hjälp med studierna, om man är orolig för sin mormor, problem i äktenskapet, orolig för sitt barn – ja, alla ärenden. Förbönstunden ska vi besegla med samma tystnad som ett själavårdssamtal. Alla ska kunna lita på att det som man får förbön inte kommer ut till allmänheten via förebedjarna. Det spelar ingen roll om det är mycket enkla saker – vi ska helt enkelt inte prata om det som människor kommer för att få förbön för. (Undantaget kan vara förbönsteam där man är flera personer som delar samma erfarenhet – där kan man, om det är befogat, samtala med varandra efteråt.)

Om den som har fått be för en människa behöver få prata av sig (t ex då det är jobbiga saker man fått höra och be för) kan man gå till en pastor, präst eller ledare på lägret och förklara följande: ” Om en person kom och ville ha förbön för detta, hur skulle jag göra? Hur ska jag tänka i den frågan, vad kan jag göra?” Då har jag inte röjt någon enskilds identitet.

Vad gör man då om man stöter på varandra i ett annat sammanhang, t ex efter ett läger? Ja, normalt hälsar man som vanligt och berör inte förbönssituationen, men är det något extra svårt kan man ta personen åt sidan i enrum och fråga hur det är/hur det gått. (Standardregeln är dock att denna typ av initiativ ska tas av den som fått förbön – inte av förebedjaren.)

## 7. Bibelord om bön

Be, så skall ni få. Sök, så skall ni finna. Bulta, så skall dörren öppnas. Ty den som ber, han får, och den som söker, han finner, och för den som bultar skall dörren öppnas. Matt 7:7-8

Vidare säger jag er: allt vad två av er kommer överens om att be om här på jorden, det skall de få av min himmelske fader. Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem. Matt 18:19-20

Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus. Fil 4:6-7

Ni vill ha, men får ingenting. Ni dödar av avund, men uppnår ingenting. Ni kämpar och strider. Ni har ingenting, därför att ni inte ber. Ni ber, men får ingenting därför att ni ber illa; ni vill bara tillfredsställa era begär. Jak 4:2-3

Och vår frimodiga tro på Gud är denna: om vi ber honom om något efter hans vilja, så hör han oss. Och om vi vet att han hör oss vad vi än ber om, så vet vi också att vi får vad vi ber honom om. 1 Joh 5:14-15

Därför säger jag er: tro att ni skall få allt det ni ber om i er bön, då blir det så. Och när ni ställer er och ber, skall ni förlåta dem som ni har något otalt med. Då skall också er fader i himlen förlåta er era överträdelser.” Mark 10:23-24.

*Ursprungligen skrivet av Mats Bohman, präst i Carlskyrkan.  
Omarbetat för Salts räkning av Olof Edsinger.*