

# Att göra en bönevecka en manual

skriven av Mike Boije  
24-7 bön Sverige



# Del 1 – inspiration

## Bakgrund

I september 1999 bestämde sig kyrkan Revelation Church i Chichester, England, att be non-stop i tre månader. Drivkraften var främst att bli bättre på att be och att möta Gud. Initiativtagaren, Pete Greig, hade tidigare samma sommar spenderat tid i den lilla tyska byn Herrnhut. Anledningen till besöket var den kyrka som växte fram från byn under 1700-talet, vilkas anhängare blev pionjäer inom mission, smågrupps- och lekmanarbete samt – inte minst – bön. År 1727 startades en bönekedja som pågick i över hundra år.

Pete tog intryck av besöket, längtade efter att be och lära känna Gud ännu mer och tänkte, "om de kunde be i över hundra år, kan väl vi be i tre månader. Skulle det sluta med att vi bara ber en vecka är det mer än vi någonsin bett tidigare". Pete har beskrivit att deras bönemöten brukade samla sex äldre damer och en get. Geten var dessutom inte helt överlåten.

De började be och Gud kom på besök. De fick se helanden, det kom människor till rummet som inte trodde, men ville spendera tid i bönerummet för de kände att "Gud var där", människor kom till tro. Men kanske viktigast av allt: *de lärde sig att be, genom att be*. De fann att Gud svarade på deras böner. Människor från andra delar av England kom på besök och började göra samma sak i sina kyrkor. Utan att ha planerat eller ens velat det, var en ny rörelse startad. I februari 2000 gjorde man en hemsida där man kunde registrera sina böneveckor, och det skapade en kedja mellan olika bönerum som såg till att bönen pågick 24-7 non-stop. Idag är det på hemsidan i regel drygt hundra registrerade bönerum som är igång samtidigt världen över.

24-7 rörelsen kom tidigt till Sverige och redan under första året hade Sverige några veckor bokade i bönekedjan. Idag finns rörelsen över hela världen, där över hälften av världens länder har registrerat ett bönerum någon gång sedan starten.

Det som startade med bön växte snart till att bli mycket mer. Man märkte att när Guds folk sökte sig till honom i bön sände han dem tillbaka ut i världen som bärare av hans närvaro. Det dröjde inte länge innan bönen förenades med missionsinitiativ och diakonala projekt. Efter några år växte det fram något som kallas för *Boiler Rooms*. Ett Boiler Room kan vara allt från en församling, till en kommunitet, till ett bönehus. Gemensamt för alla Boiler Rooms är att man är en del av 24-7 rörelsen och lever efter tre värderingar och sex praktiker som man funnit bärande och som blivit karakteristiska för rörelsen.

Historien hade varit fantastisk om den var slut här. Men Gud har en förmåga att göra mer än vad vi först anar. Parallellt med det du just läst om, började Mike Bickle i Kansas City samla människor till bön. Det växte och även de har bett dygnet runt sedan september 1999. Bickles initiativ har spridit sig över hela världen och är känt som IHOP (International House of Prayer). Också i Indonesien började en kyrka september 1999 (samma månad) att be dygnet runt som ett svar på den ekonomiska och politiska krisen i landet. De har ännu inte slutat be och de har vuxit exponentiellt. I snitt planterar de en ny kyrka varje vecka. Japp, du läste rätt! Enligt dem själva förändrades allting när de började be 1999 och bönen pågår fortfarande.

## Hur? (korta versionen)

Som namnet anger ber man 24 timmar per dygn i 7 dagar, vilket bildar en vecka. Dygnet delas upp i en-timmas-pass som fylls av bedjare. Det gör att man efter en avslutad vecka har varit i bön i 168 timmar. Inom 24-7 har vi valt att hålla det till en specifik plats/ett rum. Vissa tycker inte det spelar någon roll utan skulle föredra att be hemma istället. Vi håller fast vid att en plats är viktig – mer om det under nästa rubrik. Det behöver dock inte vara i en kyrkolokal. Allt ifrån ett garage, till källarlokal, till kontor, till katedral funkar. Det viktiga är att det är en avgränsad plats samt att det är enkelt att ta sig dit. Man behöver kunna ta sig in och ut dygnet runt, helst utan att behöva engagera extra vakter för att det ska vara säkert, eller alltför krångliga larmsystem. Det är också viktigt att fundera över vilka som ska göra böneveckan. Ibland är det självklart att det är en församling, andra gånger kan det vara några församlingar som gör det tillsammans. Låt säga att en mindre stad som har tre-fyra församlingar går samman och gör det ekumeniskt. I ytterligare något annat sammanhang handlar det om en organisation eller rörelse som bestämmer sig för att göra en bönevecka.

## Varför?

Om resten av denna korta manual skulle behandla denna fråga, skulle vi bara skrapa på ytan. Här följer ändå sex anledningar till varför det är viktigt att ha bönerum och böneveckor. Efter det kommer några bibelord som talar om det. Vi säger inte att detta är enda sättet att be, tvärt om tror vi att bön ska ske på en mängd olika sätt, men detta är lärdomar vi har gjort genom åren. Så fortsätt be på det sätt du trivs med, men för att få ut mest möjligt av en bönevecka tror vi på följande:

### 1. Historien

Genom historien har Gud använt sig av dygnet-runt-bön när han har velat göra något nytt. Kyrkan föddes i en kontext av 24-7 bön i Övre Salen. Ökenfäder och mödrar, kelterna, tidigare nämnda herrnhutarna och Azusa street, för att nämna några, bad dygnet runt. Alla dessa rörelser kom med något nytt i kyrkans historia. Det verkar vara ett av Guds sätt att starta något nytt för den tid som är just då, att se till att det finns dygnet-runt-bön.

### 2. "Accountability" (att ansvara inför någon annan)

Vanligtvis brukar du bli riktigt inspirerad att be efter att ha hört en god förkunnare förklara varför detta är en briljant idé. Du känner "detta vill jag verkligen vara med på". Du går för att skriva upp dig på listan och inser att den enda lediga tiden är tisdag klockan 04:00. Men du känner dig fortfarande engagerad och skriver upp dig. Klockan 03:15 ringer ditt alarm och säger att det är dags att gå upp. Du undrar varför du bestämde dig för detta, och utöver att vara besviken på dig själv är du ännu argare på predikanten som lurade dig till detta. Hade du bett hemma är sannolikheten överhängande att du hade stängt av alarmet och somnat om. Men eftersom det finns någon annan i bönerummet som inte kan lämna om du inte dyker upp marsar du dig upp. Väl där kommer du nio gånger av tio tycka att det är så värt det.

### 3. Pilgrimskap

Bibeln är full av människor som är i rörelse mot platser. Likaså är historien full av människor som beger sig till platser, ibland riktigt långt bort. Det är långt ifrån alltid bekvämt och enkelt, utan kan snarare ibland rent av vara ett större och kostsamt projekt. Det verkar ligga någonting i det, att när vi beger oss till en specifik plats, ökar vår förväntan på att Gud kommer finnas där. Detta är troligen en anledning till att vi möter honom, även om vi teologiskt vet att han är lika mycket överallt.

### 4. Kreativitet

Bönerummet förlöser kreativitet. När du går in i bönerummet ser du vad andra människor har målat, skrivit och får lyssna till lovsång som öppnar upp dig än mer för det kreativa. Kreativiteten är en del av dig själv, då du är en avbild av den stora Skaparen. Du kan spela hög musik mitt i natten om du vill, det finns utrymme för dans (om rummet tillåter). Allt detta gör bönen enklare.

### 5. Gemensam upplevelse

Oftast går du själv, eller kanske med några få, till bönerummet. Samtidigt är du en del av en bedjande gemenskap som har pågått innan du själv kom dit, samt kommer att fortsätta när du går därifrån. Du ser andras böneämnen och kan stämma in i deras böner och be för saker som just din gemenskap kommit överens om att be för under veckan. Efteråt har ni möjlighet att fira och tacka Gud för vad han har gjort genom er gemensamma bönevecka.

### 6. Guds närvaro

Av erfarenhet vet vi att precis som den Helige Ande kan bli närvarande i en människas liv, så kan hans närvaro också fylla ett rum. När bönen pågår under en längre tid på samma plats kan man ofta känna Guds närvaro på den platsen, vilket i sin tur kan göra det enklare att be där. Kelterna, som bad dag och natt, pratade om *tunna platser*; platser där utrymmet mellan himmel och jord var så tunt att man kunde känna av det himmelska på jorden. En sak som många säger är att en timme i bönerummet känns som tio minuter. Inte alltid, ska tilläggas, men så ofta får vi höra att så är fallet. Kan det ha att göra med att himlen som står utanför tiden är så nära?

### Bibelord

<sup>12</sup>Elden på altaret skall fortsätta att brinna, den får aldrig slockna. Varje morgon skall prästen lägga ny ved på elden, ordna brännoffret på den och bränna fettstyckena från gemenskapsoffret ovanpå. <sup>13</sup>Elden skall ständigt hållas brinnande på altaret, den får aldrig slockna. 3 Mos 6:12-13

<sup>14</sup>och om då mitt folk, som mitt namn är utropat över, ödmjucar sig och ber och söker sig till mig och lämnar sina onda vägar, då skall jag höra det i himlen och förlåta dem deras synd och bota deras land. 2 Krön 7:14

<sup>6</sup>På dina murar, Jerusalem, ställer jag väktare.

De skall aldrig tystna, varken dag eller natt.

Ni som ropar till Herren, ge er ingen ro!

<sup>7</sup>Och ge honom ingen ro,

förrän han upprättar Jerusalem

och hela jorden sjunger dess lov.

Jesaja 62:6-7

<sup>5</sup>När ni ber skall ni inte göra som hycklarna. De älskar att stå och be i synagogorna och i gat-hörnen för att människorna skall se dem. Sannerligen, de har redan fått ut sin lön. <sup>6</sup>Nej, när du ber, gå då in i din kammare, stäng dörren och be sedan till din fader som är i det fördolda. Då skall din fader, som ser i det fördolda, belöna dig. <sup>7</sup>Och när ni ber skall ni inte rabbla tomma ord som hedningarna; de tror att de skall bli bönhörda för de många ordens skull. <sup>8</sup>Gör inte som de, ty er fader vet vad ni behöver redan innan ni har bett honom om det.

Matt 6:5-8

<sup>7</sup>Be, så skall ni få. Sök, så skall ni finna. Bulta, så skall dörren öppnas. <sup>8</sup>Ty den som ber, han får, och den som söker, han finner, och för den som bultar skall dörren öppnas. <sup>9</sup>Finns det någon bland er som ger sin son en sten när han ber om bröd <sup>10</sup>eller ger honom en orm när han ber om en fisk? <sup>11</sup>Om nu redan ni, som är onda, förstår att ge era barn goda gåvor, skall då inte er fader i himlen ge det som är gott åt dem som ber honom?

Matt7:7-11

<sup>20</sup>Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem.

Matt 18:20

Sannerligen, jag säger er: vad ni ber Fadern om i mitt namn, det skall han ge er.

Joh 16:23b

<sup>14</sup>Alla dessa höll ihop under ständig bön, tillsammans med några kvinnor, Maria, Jesu mor, och hans bröder.

Apg 1:14

<sup>2</sup>Medan de en gång höll gudstjänst och fastade sade den heliga anden till dem: "Avdela Barnabas och Saul för den uppgift som jag har kallat dem till." <sup>3</sup>Efter fasta och bön lade de sina händer på dem och skickade i väg dem.

Apg 13:2-3

<sup>17</sup>Be ständigt.

1 Thess 5:17

Utan att vila säger de dag och natt: Helig, helig, helig är Herren Gud, allhärskaren, han som var och som är och som kommer.

Upp 4:8b

# Del 2 – att göra en bönevecka

## Värderingar

Här kommer lite grundvärderingar som vi lärt oss genom åren. På engelska heter det S.M.I.L.E. (le på engelska) efter att bokstaven korresponderar till en av bokstäverna i S.M.I.L.E.

Simplicity	Enkelhet
Mission	Mission
Intamcy and Intercession	Intimitet och förbön
Leadership	Ledarskap
Expression and Creativity	Uttryck och kreativitet

### Enkelhet

Gud har skapat oss alla olika, därför finns det inte bara ett sätt att be. I bönerummet ska det märkas att bön är så mycket mer än just det sättet som du brukar be på. Oavsett om det är att sluta ögonen och be tyst, tala högt i tungor eller något mitt emellan. Samtidigt ber vi er att inreda rummet enkelt, gärna med förklarande skyltar, som inte ska vara långa manualer. Bedjarna som kommer in ska känna att de förstår bönestationerna relativt omgående. Det är viktigt att i förväg undervisa om bönerummet, att det finns frihet att använda sig av bönestationerna eller låta bli. Vissa väljer att inreda bönerummet så att stationerna går i en viss ordning, så att man enkelt fyller en timma med bön genom en minivandring i rummet. Det är inget fel med att gå in i bönerummet och bara vara inför Gud utan att säga ett ord till Honom. Det var många gånger så Adam och Eva umgicks med Gud innan syndafallet. "Bli stilla och besinna att jag är Gud." (Ps 46:11)

### Mission

Människor som studerar väckelse kommer till väldigt olika slutsatser om hur den uppstår. Vissa finner bärande element i flera väckelser och menar att om vi gör dessa kommer väckelsen att bryta ut. Andra säger att det bara beror på Gud, det enda vi kan göra är att be. Sen finns det självklart alla varianter där emellan. Oavsett var man befinner sig på denna skala är alla slående överens om att väckelse inte har skett utan att man markant har ökat mängden bön. Därför bör mission vara något som finns med redan från starten i planeringen av böneveckan. Planera utåtriktade och missionerande aktiviteter under veckan. Ta med er släkt och vänner som inte är kristna till bönerummet. På pingsten föregicks Petrus tio minuter långa predikan av tio dygns bön. 3000 kom till tro! Våga att engagera alla generationer då Gud vill se alla leva i gemenskap med honom. Vi har dock sett att ungdomar och unga vuxna tenderar att vara extra öppna för evangeliet under en vecka av 24-7 bön.

### Intimitet och förbön

De flesta av oss har ställt oss frågan om vi är en Marta eller en Maria. Sanningen är att vi troligtvis har båda varianterna i oss. I väst tenderar församlingen överlag att vara Marta-orienterad med väldigt mycket att göra. Denna vecka är det dags att hitta er Maria. Den som sitter vid Jesus fötter och bara lyssnar. Undervisa er församling om att när man går in i bönerummet går man in i Guds närvaro. Det förändrar allting. Det är inte en timme där allt ska hinnas med.

Tvårt om, gå in och var inför Gud. Träd fram inför Gud, etablera ett möte med honom. Förvänta dig att han vill möta dig. Sedan är det *bara* att vara med honom. Därefter, när ni båda har fått njuta av varandras närhet, kan du utgjuta ditt hjärta för honom. Han vill verkligen lyssna! Listan av besvarade böner från bönerum är lång, så be frimodigt om det som ligger på ditt hjärta. Det viktiga för Gud är inte dina böneämnen, de vet han redan. Det viktigaste för Gud är att få möta dig.

## Ledarskap

Om en bönevecka ska fungera väl behöver det finnas ett team som arbetar med detta. Allra helst en blandning av frivilliga och anställda. Oavsett behöver de som leder arbetet med böneveckan, samt församlingens anställda, leda med exempel. Medlemmar i er församling eller organisation kommer att kolla på bokningsschemat om ni skrivit upp er. Finns ni där, och gärna på obekväma tider, visar ni att detta är viktigt. Då kommer också övriga att följa. Det gäller också för denna grupp att informera församlingen om böneveckan. Allt ifrån att planera in undervisning om bön i god tid innan böneveckan, för att ca två månader innan aktivt börja prata om själva böneveckan. Vissa väljer att göra "The Prayer Course"\* för att förbereda sig inför böneveckan. Det är också viktigt att veta vem som ansvarar för saker och ting, när situationer uppstår. Vem låser övriga kyrkan (om man nu är i en kyrka), vem informerar dem som lånar rummet som bönen är i att de inte kan vara där denna vecka osv.

\*The Prayer Course är en bönekurs som går igenom Vår Fader/Herrens bön i sex delar. En del är en träff. Det inleds med en videosnutt på ca 15 minuter, sedan följer ett samtal. Den finns textad till svenska. Se länk i slutet av manualen.

## Uttryck och kreativitet

Som tidigare nämnts tror vi mycket på kreativitet. Vi tror på en mångfald av uttryck. Gud skapade inte ett original och lät alla bli kopior utav henne, utan en mångfald. Detta behöver synas i bönerummet. Gud är den stora Skaparen och vi är skapade för att skapa. Det kreativa har alltid haft en bärande roll i kyrkan. Men under de senaste åren har det allt oftare begränsats till de som kan musicera, skriva text eller är duktiga med media. I bönerummet bör det finnas instrument, stereo, konstnärsmaterial för flertalet sätt skapa, utrymme för dans och plats att sätta upp sina skapade verk. Många har troligtvis märkt hur Guds närvaro kan bli verklig genom lovsång. Vi har märkt att det konstnärliga skapandet kan förlösa Guds närvaro på precis samma sätt oavsett uttrycksform. Tillåt den som kommer in att hitta sitt sätt att skapa.

# Innan böneveckan

## Från vision till att komma igång

Ofta börjar det med att någon eller några får en dröm eller vision om att ha en bönevecka. Det viktigaste i den här fasen är att så snart som möjligt etablera ett team, och det behöver inte vara stort. Allt från tre personer upp till ca tio. Detta teamets uppgift är att be och söka Gud för att se om detta är en bra idé. I den här fasen spelar det ingen roll om det sker bland medlemmar eller anställda. Någon bär en vision och samlar en grupp människor för att bära detta i bön. För vissa är detta en flera år lång process medan för andra handlar det om veckor. Gruppens uppgift i bön är att be över hur böneveckan ska ske. Är det i en församling, är det ekumeniskt, är det i en organisation eller rörelse osv. Fråga också om när och var. Ibland tar vi

det för självklart att det ska vara i våra församlingslokaler (om det är en församling som ordnar böneveckan), men Gud kan ha helt andra planer eller tankar. Be också över vilka som ska fortsatt vara med och leda arbetet kring böneveckan, det måste inte vara samma personer som varit med och bett för det initialt.

### **Förankring och bildandet av team**

När detta böneteam känner sig redo att gå vidare är det viktigaste att förankra detta i det sammanhang man upplever att böneveckan ska ske i. Oavsett om det är i en församling eller organisation går man till någon i ledande ställning, om det inte redan finns någon i teamet som har det. Då tar den personen det direkt till ledningsgruppen för detta. När det är förankrat i ledningsgruppen (eller grupperna om det är flera som gör det tillsammans) gäller det att forma ett team som kan bära och leda detta. Vissa av de som var med och bad initialt bör vara med, men alla kommer troligtvis inte vilja. De känner att de snarare vill fortsätta att be för det, men vill inte leda. Det är helt ok, vi har alla olika uppgifter. Det viktiga är att få en mix av frivilliga, anställda (om det finns) och att alla involverade grupper har någon representerad.

Det finns en mängd exempel på hur team kan vara uppbyggda och här finns det egentligen inga rätt eller fel utan är väldigt situationsanpassat. Det vi har lärt oss är att det bör finnas ett team på minst sex personer som är beredda att verkligen arbeta för detta. Sen kan man ha en mindre ledningsgrupp om man vill. Man kan ha en ledningsgrupp där alla ansvarar för olika områden som utformning av bönerummet, öppna bönepass, jourpersoner, praktiskt team osv. De leder i sin tur ett team där alla är engagerade inom ett av dessa områden. Ledningsteamet bör ses regelbundet för att be samt prata praktiska saker tillsammans för att inte skjuta allt på framtiden. (Då blir det väldigt mycket att göra i slutet, framförallt om man inte gjort det innan.) En viktig sak att be över är om det ska vara något övergripande tema för böneveckan. Det påverkar väldigt mycket kring hur man går tillväga med annat längre fram.

### **Skapa en längtan**

När ni vet hur ert (era) team ser ut och detta är förankrat uppåt är det viktigt att förankra det bland medlemmarna. Detta är en process som ofta ges för lite utrymme. Om en bönevecka ska bli lyckad är det viktigt att förbereda församlingen/församlingarna eller organisationen på vad som ligger framför. Är det i en församling så är det bra att börja ta upp det i undervisningen redan ett halvår innan. Det behöver inte innebära att man har en hel predikan om detta, även om det rekommenderas. Men att regelbundet och återkommande undervisa, berätta personliga berättelser som skapar längtan och en förståelse för varför en bönevecka är en bra idé. Målet är att för varje vecka så stiger förväntan med och mer, som leder upp till själva böneveckan. De som förväntar sig mest är nästan alltid de som upplever mest. Ibland är man hjälpt av att bjuda in någon utifrån som kan prata om det av personlig erfarenhet.

### **Praktiska förberedelser**

De praktiska förberedelserna brukar börja ca två månader innan själva böneveckan, men det varierar beroende på sammanhang. Här kommer olika praktiska tips under rubriker som hjälper er att lyckas på bästa sätt. Men vi är inte fullärda och vi tror starkt på att ni vet saker om ert sammanhang som inte går att läsa sig till. Använda dessa som tips och inget annat. Ni vet vad som funkar för er.



## *Information*

Ungefär två månader innan är det bra om det finns skriven information om böneveckan. Ni ska nu ha pratat om det tillräckligt för att människor ska förstå vad som menas med bönevecka och förhoppningsvis ska de även veta när den är. Steg ett är att gå in på 24-7 Prayers hemsida och skapa ett bokningsschema (länkar finns längst bak i manualen). I detta bokningsschema lägger ni in eventuella öppna pass eller temapass under veckan. Om ni har ett medlemsbrev eller dylikt är detta ett utmärkt ställe att ge lite hård fakta som datum, kontaktpersoner, länk till vart man bokar in sig samt en förklaring om hur man gör. Kanske har ni behov som man kan hjälpa till med, nämn dem i så fall. För vissa är ett Facebook-event en bra sak. Försök sprida det så stort och brett som möjligt.

Vissa väljer att ha ett skrivet bokningsschema vid sidan av det som finns på Internet. Det är inget fel med det, men se till att hålla det VÄLDIGT uppdaterat. Det har hänt mer än en gång att det har skett dubbelbokningar. När det är ca tre veckor kvar till böneveckans start bör det vara ett regelbundet inslag att man frågar människor på kyrkfikat eller dylikt *när* (inte om!) de vill vara i bönerummet och har ett bokningsschema framme; förslagsvis på en surfplatta eller dylikt för att undvika dubbelbokningar.

I bokningsschemat online finns det möjlighet att skicka ett svarsbrev som går ut automatiskt när någon bokar. Vi rekommenderar att man använder denna funktion. Där kan man bl.a. skriva lite enkla förhållningsregler och tips, var det är och hur man kommer dit, var man kan parkera, vilka bussar som går dit och vad busshållplatsen heter osv. Det går även att skapa ett påminnelsemail som går ut automatiskt. (Man kan välja när auto-påminnelsen ska gå ut, en rekommendation är att använda alternativet *24h innan bönepasset*.)

## *Jourpersoner*

Jourpersonerna är böneveckans tysta hjältar. Utan dessa hade det troligtvis inte gått att genomföra. Jourpersoner är de som säger "jag kan tänka mig att täcka upp ett bönepass om det inte blir bokat eller be om någon inte dyker upp". Det bör vara minst sju personer, men det finns egentligen ingen övre gräns för hur många det kan vara. En bra tumregel är att om man är med i något team kring böneveckan, är man automatiskt jourperson. Det finns självklart undantag som någon med sjukdom eller sömnproblematik osv, men det är en bra grundhållning.

Man kan dela upp jouden på lite olika sätt. Vissa kör hela dygn på 24h per person, andra delar upp det i 12h pass med byten 06 och 18. Ni vet vad som passar er bäst. Tänk bara på att det kan vara skönt att kunna sova på dagen om man ska vara vaken på natten. En annan bra regel är att när man är jourperson bör man befinna sig max 5-10 minuter bort från bönerummet. Ett bra verktyg för att dela upp jourtiderna mellan jourpersonerna är web-baserade "Doodle". Man fyller i vilka jourtider som finns och sedan fyller alla i vilka tider de kan vara jourperson och sedan gör en person ett så rättvist jourschema som möjligt. En viktig sak att förklara för jourpersonerna är att det inte nödvändigtvis är de som måste täcka upp det lediga passet, men de ansvarar för att någon gör det. Låt säga att någon inte kan under sina första två timmar av sin jour. Då fixar man någon annan som kan täcka upp åt en just då.

## *Säkerhet, nycklar och plats*

Valet av plats är viktigare än man tror. Det viktiga är inte hur stort eller hur vackert rummet är. Det viktiga är hur praktiskt det är. Man ska kunna ta sig dit dygnet runt. Det gör att rum

längst in i en kyrkobyggnad kanske inte är optimalt då man behöver stänga av alla larmsystem. Vem som helst ska kunna ta sig dit, det vill säga att man inte vill exkludera rullstolsburna personer eller människor som har svårt att gå i branta trappor osv. Det gäller också att hitta ett rum som inte är vägg i vägg med körövning, tonårsgruppen och öppna förskolan. Alla dessa ska få låta, men inte optimalt i samband med en bönevecka. Försök hitta ett rum som är så enkelt som möjligt att ta sig till. Alla pass behöver inte vara förlagda i bönerummet. Det ska ju förstås vara undantagsfall som inte är det, men låt säga att om man vill ha sin ordinarie gudstjänst som inledning och avslutning, så bör man också ha den i sin ordinarie gudstjänstlokal. Andra anledningar kan vara att rummet helt enkelt inte erbjuder de möjligheter man efterfrågar under just det passet.

När man byter pass sker ett byte mellan två eller fler personer, det gör att ju närmare den yttre dörren bönerummet är, desto bättre. Det händer dock ibland att dörrar låser sig av misstag. Därför rekommenderar vi att ett antal personer är försedda med nycklar (eller hur man nu kommer in) så att detta kan lösas snabbast möjligt. Är det möjligt så skulle alla jourpersoner kunna ha en nyckel, eller tillgång till en kod. Om inte så kanske de kan få några som kan cirkulera mellan dem. Det har hänt att man haft vakter vid vissa tillfällen. Antingen för att de haft träffar som de bedömt som särskilt utsatta eller för att de är förlagda i ett område med ökad risk vissa tider.

Det behöver finnas tillgång till toalett och enklare kök är att föredra. Oavsett är det bra om det utanför bönerummet finns tillgång till fika, som kaffe, te, vatten, frukt och kakor. (Detta behöver givetvis bytas ut regelbundet för att hållas fräscht.)

### *Inredning av bönerummet*

Den första personen som fylls av Helig Ande i Bibeln är en hantverkare som ska göra templet vackert. Inredningen av bönerummet ska inte underskattas. Därmed inte sagt att det finns ett specifikt sätt som det ska ske på. Vissa har bara ett team för böneveckan och blir därmed också dem som inreder bönerummet. Andra har ett team med sin primära uppgift i att inreda. Oavsett hur ni gör det, använd era kreativa gåvor. Har ni ett tema för veckan, fråga Gud hur ni kan få fram detta i inredningen.

En bra grundhållning är att inredningen ska inspirera till bön och inte hindra bön. Ibland kan inredningen bli så överdådig att man varken förstår den eller känner att man kan hitta en yta för att "bara vara med Gud". Låt kreativiteten flöda! Nedan följer en lista med lite förslag på bönestationer, men de är inget annat än just förslag.

- En plats med kuddar, soffa eller dylikt där man kan vila med Gud
- En kreativ plats där man kan måla och skapa, gärna med stora ytor att antingen måla direkt på eller att sätta upp sina verk
- En plats där människor kan skriva sina egna böneämnen. Gärna även en möjlighet att skriva en lapp som kan stoppas in något förslutet som ingen annan än Gud ser
- En yta där böneteamet satt upp böneämnen som de fått under förberedelserna
- Musikavdelning med instrument och stereo
- Kors, antingen ett kors att sitta framför eller ett större kors dit min kan spika fast sina bekännelser
- Olja att bli smord med
- Yta för dans
- Klagomur där man kan uttrycka sin klagan inför Gud

- En plats där man kan sätta upp namn på människor som ännu inte känner Gud, som man vill be för
- Bibelhörna, placera ett par sköna fåtöljer, med läsbelysning, och lägg fram biblar
- En plats att tända ljus (tänk på brandsäkerhet)

Alla dessa kan göras kreativt på olika sätt. Vila med Gud kan göras i ett tält. Klagomuren kan byggas av riktiga stenar. Sätt upp ett fiskenät och låt människor där fästa lappar med namn på människor som ännu inte känner Jesus. Fantasin sätter gränserna! Där det krävs, skriv en kort instruktion med vad tanken är. Det är också viktigt att komma ihåg att göra rummet barnvänligt. Det har med placering av bönestationer att göra. Både att göra dem barnvänligt tillgängliga som kreativa stationer samt att eventuella farliga stationer görs på ett sätt att barn inte tar skada. Det kan också vara en god idé att ha en korg med lite leksaker i bönerummet.

\*\*\*

En lärdom som är viktig är behovet av att ses regelbundet. Dels för att faktiskt leda processen framåt, men minst lika mycket för den inbördes omsorgen och förbönen för varandra. Det spelar förstås roll i vilket sammanhang detta görs. Redan existerande team behöver förstås ses mer sällan än de som är nya och kanske rent av är från olika församlingar eller organisationer. Men vi har lärt oss att arbetet växer fram. När man ses i ett team rekommenderar vi följande struktur på ett möte: Börja med bön, fråga Gud vad han vill ska ske. Lyssna och förvänta er att han vill något konkret. Om ni inte upplever att han säger något lita på att Gud har givit er ett förnuft som gör att det kommer leda processen framåt. Dela det som ni eventuellt upplever att Gud säger. Diskutera det som ligger på dagens agenda och försök att skjuta så få saker som möjligt till nästa möte. Avsluta med att be för varandra. Är ni få kan alla vara med och be för alla. Är ni flera, dela upp er i ungefär tre per grupp. Be både för personliga behov samt den roll/uppgift personen har i teamet.

## Under böneveckan

I stort sett allt som sker under böneveckan behöver vara planerat innan, så på ett sätt kunde man skippa denna rubrik. Men vi väljer att dela upp det såhär, så det blir tydligt *vad som sker när*. Här fokuserar vi på vad som sker under själva böneveckan. Kom bara ihåg att förbereda det som sker innan det faktiskt händer!

### Inledningsbön och fest

Det är viktigt att få en bra start. Vissa väljer att börja i samband med församlingens ordinarie gudstjänst. Andra väljer att förlägga det vid ett specifikt tillfälle och ha en fest i samband med det hela. Det går att ha knytkalas eller ordna enklare snacks och dricka. Gemenskapen som byggs kring en bönevecka är en viktig del av själva erfarenheten. Därför uppmuntrar vi alla tillfällen för fest i samband med veckan. Att knyta socialt trevliga aktiviteter tillsammans med andliga erfarenheter förekommer överallt i Bibeln och har en förmåga att få fler att vilja delta. Vissa kommer helt enkelt för festen, men går sannolikt sedan hem med känslan att det var som bäst i bönerummet.

24-7 är en ekumenisk rörelse och uppmuntrar alla typer av uttryck. Vi tror dock att en väl genomtänkt inledningsbön är att föredra. Vad som är väl genomtänkt är upp till varje tradition att avgöra. Det måste kännas att det är en del av det organiska livet som varje församling eller organisation lever. Det är väldigt troligt att det kommer vara människor där, som inte riktigt förstår vad böneveckan är bra för, men ändå är lite nyfikna. Det sista man vill är att lämna de med ett förvirrat och oorganiserat intryck för då kommer de inte tillbaka. Det hindrar inte att det finns utrymme för fri bön och alla uttryck som kyrkans tradition bjuder på. Bara man känner sig hemma i sitt eget uttryck, det är ofta vad som skapar intresse och mersmak. Vi rekommenderar att de som är med och gör själva böneveckan finner tid tillsammans innan själva inledningsmötet, gudstjänsten eller passet för bön och ber för veckan som ligger framför.

### **Öppna pass och temapass**

Många väljer att ha öppna pass, vilket innebär att vem som helst kan komma förbi och be, utan att boka. Man får då se till att det finns någon eller några värdar som kan vara där. Detta är ett bra sätt att erbjuda dem, som tycker det är ett för stort steg att boka in sig själv, en möjlighet att delta. Det tar bort pressen att behöva bära den timmen helt själv. Det är förstås en press som inte bör finnas, men många har den tyvärr. Att låta dem delta på detta sätt kan hjälpa till att ta bort pressen. Vissa väljer att ha en liten samlade andakt vid inledningen.

En varm rekommendation är att ha temapass. Vissa har ett temapass varje dag, andra några gånger under veckan. Temapass är ett öppet pass fast med ett tema. Det kan vara kreativt skapande, förbön för staden/orten eller andra böneämnen, profetisk betjäning, bön om helande, lovsångsdans, gemensam lectio divina, kvinnobön, mansbön eller familjebön. Dessa pass behöver ledas av någon. Vissa väljer att ha ett team som jobbar med de öppna passen, andra engagerar individer som får leda specifika pass.

Beroende på rummets storlek och utformning samt vilket tema man har kan det hända att det finns begränsningar, till exempel hur många som får plats att skapa eller dansa. Det kan också finnas begränsningar i hur många man hinner med vid profetisk betjäning. Alla former av begränsningar, eller eventuella bokningar som behöver göras innan, ska finnas med i informationen i medlemsbrev, Facebook-event och dylikt. Det är också bra att nämna detta i de svarsbrev som går ut, både när man bokar och som påminnelse innan ens bönepass.

Ett bra sätt för att integrera församlingen så mycket som möjligt i böneveckan är att förlägga saker som familjebön när församlingen har öppen förskola. Ett lovsångspass innan eller efter körövningen, eller varför inte istället för körövningen. Om man har en ungdomsgrupp, ordna en festlig kväll och bjud in brett, både kompisar och andra ungdomsgrupper i närheten, och ha riktigt roligt och spendera tid i bönerummet, förutsatt att utrymmet är stort nog i relation till antalet människor.

### **Organisation och teamhälsa**

Det är viktigt att ha en klar bild av vad man ska göra under veckan. Vem vattnar eventuella blommor, vem byter fika och vem ansvarar för vilket öppet pass osv. En bra idé är att göra ett schema över veckan och skriva in vem som ansvarar för vad, och när. Då kan alla se och ha en gemensam bild över vad som ska ske. När man har gjort flera böneveckor blir det här troligtvis inte nödvändigt, framför allt inte om det är återkommande människor. Men när något är nytt är tydlig information en av de viktigaste faktorerna för att det inte bara ska vara lyckat, utan för att alla iblandade ska veta vad de ska göra samt känna glädje i att bidra.

Boka gärna in ett eller flera pass där ni som team träffas till bön under själva böneveckan. Är det bara ett team kan alla ses vid ett och samma tillfälle, är ni flera team väljer ni själva om ni har en storsamling med alla eller om ni vill ses i de olika teamen. Där ber ni för veckan, lyssnar till vad ni har upplevt så här långt och ser om det finns några gemensamma saker som Gud verkar peka på.

Passa även på att be för varandra. Det kan upplevas som andligt jobbigt att vara med och ordna en bönevecka. Bedjare kommer och berättar om vilka fantastiska upplevelser de haft i bönerummet medan du själv knappt känt något. Det behöver verkligen inte vara så, men förbön för alla inblandade är alltid bra. En annan bra sak är att alla har någon annan i teamet som den bär i bön under veckan (vilket gör att någon även ber för dig). Det behöver inte vara några långa böner, men att dagligen få förbön gör en mer öppen för vad Gud vill göra under veckan, samt att man får ett extra beskydd. Fråga gärna personen du ber för regelbundet under veckan hur den mår och om det är något speciellt du kan be för.

Utse gärna en person som kan samla information under veckan. T.ex. "vi upplever att Gud sa detta..." Det handlar förstås inte bara om saker som Gud gör och säger, även om det är det viktigaste, men lärdomar för framtiden är också viktiga. Allt ifrån att vi behöver göra kaffe oftare, till att fler nycklar behövs, till att det var väldigt uppskattat med familjebönpasset. Det är också bra att ha en loggbok eller liknande där människor kan skriva vad de upplever.

Det är viktigt att fortsätta att berätta om böneveckan medan den pågår. Det är väldigt ovanligt att en vecka är fylld redan innan man börjar. Därför behöver man fortsätta att ringa, sms:a och berätta om böneveckan på ett inspirerande sätt medan den pågår. Om du är jourperson och ser att du senare samma dag har ett ledigt pass, ring en kompis och fråga om inte den kan gå tillsammans med dig. Många som tycker att det är ett för stort steg att boka ett pass själva går gärna dit med en kompis. När de väl varit där och upplevt bönerummet är sannolikheten väldigt hög att de återvänder. Antingen själva eller med en annan kompis för att visa dem hur bra det är.

### **Avslutningsbön och fest**

Inom 24-7 tror vi på fest. Varje tillfälle att hålla fest ska användas. Under ett avslutande bönemöte med feststämning är det bra att ge tillfälle för vittnesbörd från veckan. Det är en god idé att fråga människor innan om de vill dela något, så man har lite koll på hur många det blir och vad som kommer sägas, samt ge dem tid att förbereda sig. Tacka Gud för allt han har gjort och lämna över de böner som ännu inte besvarats till honom. Om möjligt, var i bönerummet. Låt människor sprida ut sig och be för olika saker som gjorts under veckan, samt böner som skrivits. Lyft upp olika bönestationer och de böner som betts där inför Gud. Om ni inte har möjlighet att vara i bönerummet på avslutningsmötet på grund av rummets storlek, försök ta med vissa bönestationer, målningar och dylikt till platsen där avslutningsbönen hålls för att med fler sinnen uppleva vad som hänt under veckan.

Efter eller innan avslutningsbönen så är det alltid bra att dela en måltid. Det behöver inte vara komplicerat. Knytkalas är perfekt, eller enklare snacks går också bra. Men att dela stunden med varandra samt lyssna på varandras berättelser stärker gemenskap och längtan efter att göra detta igen. Att avsluta väl och lämna böneveckan på ett glädjefyllt sätt är att ge deltagarna en god eftersmak och med största sannolikhet en mersmak.

# Del 3 – avsluta väl, och framtiden...

## Efter böneveckan

Precis som med det som sker under böneveckan behöver det mesta av detta planeras innan själva böneveckan. Men då det sker efter har vi en rubrik för det.

### **Städa i bönerummet**

Beroende på var bönerummet har varit kan man ganska omgående behöva städa ur rummet. Det behöver vara planerat innan vilka som gör det och när. Om möjligt uppmuntrar vi alla att låta rummet vara kvar så länge som möjligt för att påminna om de böneämnen som var under veckan samt vad Gud gjorde. Ibland är det möjligt att låta delar av bönerummet vara kvar fast någon annanstans. Oavsett har rummet troligen inte blivit städat på en vecka vilket gör att det är läge för städning. Se till att göra det så enkelt som möjligt för dem som ska städa. Gör det även enkelt för dem som ska plocka ned och plocka bort, genom att låta dem veta vart olika saker ska vara, allt ifrån skräp till möbler m.m.

### **Samla information och utvärdera**

Under böneveckan, prata med så många deltagare som möjligt. Ha ett kort formulär på avslutningsfesten som människor kan fylla i. Gå till bokningsschemat och kopiera alla e-postadresser för att kunna kontakta dem när ni gör liknande saker igen, eller för att skicka ut onlinetvärdering. Träffas i de olika teamen och ha er egen utvärdering. Vad har fungerat, vad kunde göras bättre och tankar inför nästa gång osv. Ta sedan med detta och jämför med deltagarnas tankar, känslor och ev. formulär. Ser ni något mönster? Upplever ni att Gud har gjort något ni tidigare missat?

Någon tar på sig att skriva ett kortfattat dokument med lärdomar, tankar för framtiden och vad ni upplever att Gud har gjort och sagt. Detta blir en sammanställning av allas utvärderingar och tankar. Skicka gärna ut ett mail till alla som varit med på böneveckan och tacka dem för deras deltagande och berätta lite kort vad ni upplevt. Alla har inte kunnat vara med på avslutningsbönen och vissa saker ser man först efteråt när man pratat med alla. Slutligen ser ni till att dokumentet ni skrivit kommer till ledningen och gör dem delaktiga i vad som skett. Förhoppningsvis har de redan varit delaktiga, men så att det även blir en del av deras samtal när de ses som ledningsgrupp.

## Avslutande tankar

Det kan ses som ett jätteprojekt att göra en bönevecka och på många sätt är det väldigt stort och krävande. Men det är också något av det mest viktiga och glädjefyllda. Det många upplever är att bön inte bara är för kristna superhjältar utan att även helt vanliga människor som längtar efter Gud kan be. Många lär sig att be på nya sätt. Vem vill inte vara en del av en bedjande församling? När man läser manualen kan det verka som att man behöver vara 25 personer för att ro runt detta. Det kan man vara, men vi skulle säga att vi rekommenderar en grupp på åtminstone sex personer. Det har skett med färre, men från sex och uppåt är det fullt görbart. Det beror helt och hållet på hur många man har att tillgå samt hur man väljer att organisera sig. Många av de funktioner som beskrivs i denna manual kan göras av en person samtidigt. Flera av de team som beskrivs kanske redan finns. En viktig sak att komma ihåg, är att allt under veckan inte måste ske i bönerummet. Vill ni ha lovsångsdans utan att det ryms i bönerummet, ha ett pass i ett annat rum.

Denna manual är till för att hjälpa dig och inspirera dig. Bland dem som valt att genomföra en bönevecka, är erfarenheten oftast så övervägande positiv, att motsatsen är försvinnande liten. Var inspirerad och var stilla inför Gud och låt honom leda er igenom detta äventyr!

# Appendix

*Kontakt:* [info@tjugofyrasju.be](mailto:info@tjugofyrasju.be)

*24-7 Sveriges hemsida*  
[tjugofyrasju.be](http://tjugofyrasju.be)

*24-7 Prayer hemsida*  
[24-7prayer.com](http://24-7prayer.com)

*Registrera bönerum*  
<https://www.24-7prayer.com/prayerrooms>

*The prayer course*  
[prayercourse.org](http://prayercourse.org)

*Bönekursen (The Prayer Course på svenska)*  
[sverige.alpha.org](http://sverige.alpha.org)

*Hjälp för att göra ett jourschema*  
[doodle.com](http://doodle.com)

## **Inspiration och vidare läsning**

<https://www.24-7prayer.com/prayer>

*Red Moon Rising*, Pete Greig, boken som beskriver starten av 24-7

*The 24-7 Prayer Manual*, Pete Greig, en betydligt mer utförlig bok.

*Dirty Glory*, Pete Greig, fortsätter där *Red Moon Rising* slutar och berättar vad som hänt de senaste 10 åren.