

BØNNE- VANDRING



Oversatt av Odd-Henrik Olsen

Michael Roland

BØNNE- VANDRING



Copyright © 2009 by Michael Roland
prayerwalking@advent-ages.com

www.advent-ages.com

Oversatt av Odd-Henrik Olsen

“Hvert sted dere setter foten på,
gir jeg dere,
slik som jeg lovte Moses.”

Josva 1,3

Innhold:

Hva er bønnevandring?	3
Bibelske eksempler på bønnevandrere	3
Enok var den første.....	3
Josva.....	4
Israelsfolket.....	4
Hvorfor bønnevandring?	5
Umiddelbare fordeler ved bønnevandring.....	5
For å be for våre familier	5
For å be for våre nabolag.....	5
For å hjelpe andre	6
For å vokse åndelig.....	6
For å styrke vår egen tillit til Gud.....	6
Tre ting det er viktig å huske angående bønnevandring	6
1. Satan kan ikke bryte gjennom Kristi blod	6
2. Satan kan ikke trenge gjennom Guds rustning	7
3. Satan kan ikke trenge gjennom lovprisning.....	7
Hvem kan være med på bønnevandring?.....	7
Hvem kan vi be for?	7
Forberedelse til bønnevandring	7
Ta på Guds fulle rustning	8
Hva skjer på en bønnevandring?	8
Planlegg regelmessige bønnevandring	9
Oppmuntre andre til å være med på bønnevandring	9
Oppfølging	10
Før loggbok	10
Del dine opplevelser med andre	10
Oppsummering	11
Anbefalt lesestoff	11
Åndens sverd.....	12

Hva er bønnevandring?

Som navnet antyder, er bønnevandring å be mens man går. Det høres enkelt ut, ikke sant – “Be mens man går”? Det er det forunderlige med bønnevandring: det er enkelt. Men vi må likevel ikke undervurdere den kraft som ligger i bønnevandring. Bønnevandrere er i et lokalmiljø, og de har kjennskap til dette lokalmiljøet. (Prayerwalkers pray on-site with insight.¹) Bønnevandrere har forberedt seg, bønnevandrere ber med hensikt og bønnevandrere ser resultater.

Denne håndboken har et tredelt formål. Det første er å forklare prinsippene som ligger til grunn for bønnevandring. For det andre skal det gi en enkel veiledning til bønnevandring som kan gjøre at alle får en givende åndelig opplevelse og for det tredje skal den gi ideer om hvordan man kan oppmuntre andre til å slutte seg til bønnevandrerens rekke slik at de også kan bli velsignet når de ber for sine hjem, sine nabolag, sine skoler og menigheter og på en systematisk og disiplinert måte er i forbønn for disse.

Bønnevandring kan beskrives på følgende måte:

- Å vandre med Gud
- Å være en bønnens stridsmann
- Forbønn
- Å være åpen for Guds ord gjennom Hans Ånd
- Å be i forhold til det du ser og hører
- Å se med Guds øyne
- Ta skritt i tro og lydighet
- Å be i lokalmiljøet med lokalkjennskap

Prayerwalkers
pray on-site with insight

Bibelske eksempler på bønnevandrere

Enok var den første

Enok vandret med Gud. Så ble han borte; for Gud tok ham til seg.
~1 Mos 5,24.

Om Enok leser vi at han vandret med Gud i tre hundre år. **Det var en lang tid å ha samfunn med Ham.... Han hadde samfunn med Gud fordi han likte det, ... og han elsket å være i Guds selskap.**

~Conflict and Courage, s. 29.

¹ Hawthorne, Steve, Graham Kendrick, *Prayerwalking*, Publisher: Creation House, 1993.

Det er vår forrett å stå slik at lyset fra himmelen faller på oss. Det var slik Enok vandret med Gud. Det var ikke noe enklere for Enok å leve et rettferdig liv enn det er for oss i vår tid. Verden på hans tid var ikke noe gunstigere for vekst i nåde og hellighet enn den er nå.

Det var ved bønn og samfunn med Gud at Enok ble i stand til å unnsnippe fordervelsen som er i verden på grunn av begjær. Vi lever i farene i jordens siste dager, og vi må hente får styrke fra den samme kilden. Vi må vandre med Gud. Det kreves at vi skiller oss ut fra verden, for vi kan ikke holde oss fri fra fordervelsen som er i den med mindre vi følger eksempelet til den trofaste Enok.

~In Heavenly Places, s. 70

Alt er mulig for dem som tror. Ingen som kommer til Herren med et oppriktig hjerte, vil bli skuffet. **Hvor vidunderlig det er at vi kan be virkningsfulle bønner, at uverdige, feilende dødelige mennesker har makt til å legge sine bønneønsker frem for Gud.**

Hva kan et menneske ønske seg av høyere makt enn dette å være knyttet til den evige Gud? **Svake, syndige mennesker har det privilegium at de kan snakke med sin Skaper.** Våre ord kan nå frem til universets kongetrone. Vi øser ut våre hjerters ønsker i vårt lønnkammer. **Så går vi ut for å vandre med Gud slik Enok gjorde.**

~In Heavenly Places, s. 81.

Josva

Gjør deg nå klar til å gå over Jordan, du og hele dette folket, inn i det landet som jeg vil gi israelittene. Hvert sted dere setter foten på, gir jeg dere, slik som jeg lovte Moses.

~Josva 1, 2^b. 3.

Israelsfolket

Israelittene kunne ikke ha gått over Jordan hvis de ikke hadde tatt det første skrittet i tro. De var bønnevandrere:

“Når så prestene som bærer paktkisten for hele jordens herre, setter føttene ned i Jordans vann, skal vannet i elven renne bort, og det som strømmer til ovenfra, skal bli stående som en voll.” Folket brøt nå opp fra teltene sine for å gå over Jordan, og prestene som bar paktkisten, gikk foran dem. Da prestene som bar kisten, kom ned til Jordan og så vidt hadde satt føttene i vannet - i hele skurdtiden er Jordan så full av vann at den går over sine bredder alle steder - da stanset vannet som kom ovenfra, og stod som en voll langt borte,

oppe ved Adam, den byen som ligger i nærheten av Saretan. Og det vannet som rant ned i Araba-sjøen, det er Saltsjøen, ble helt borte. Så gikk folket over elven, rett imot Jeriko.
~Josva 3,13-16.

Ved Jordan ble det reist et monument som israelittene skulle ha "som et evig minne om det". Det ble ikke laget noe slikt minnesmerke ved Rødehavet. Hva var forskjellen på de to hendelsene? Ved Jordan var israelitte bønnevandrere. De satte føttene ut i Jordan **før** vannet delte seg. De tok skrittet i tro til Gud.

"Når barna deres siden spør: Hva betyr disse steinene? skal dere svare: Vannet i Jordan skilte seg foran Herrens paktkiste. Da den kom ut i elven, skilte det seg. Og disse steinene skal israelittene ha som et evig minne om det."
~Josva 4, 6^b. 7.

Hvorfor bønnevandringer?

Be uavbrutt.
~1 Tess 5,17.

Jeg formaner dere framfor alt til å bære fram bønn og påkallelse, forbønn og takk for alle mennesker.
~1 Tim 2,1.

Umiddelbare fordeler ved bønnevandring

- Bønnevandringer smelter isen.
- Bønnevandringer hjelper oss å overvinne vår frykt.
- Bønnevandring er å bruke tid sammen med Gud.
- Bønnevandring er å være i tjeneste for Gud.

For å be for våre familier

- Du kan bønnevandre hjemme mens du gjør husarbeid eller hagearbeid.
- Foreldre kan bønnevandre mens de følger barna til og fra skolen. De kan også lære barna opp til å ta del i bønnevandring sammen med dem.
- Foreldre kan også bønnevandre på vei til foreldremøter og andre aktiviteter på skolen.
- Besteforeldre: Du kan ha bønnevandringer når du passer dine barnebarn. Ta dem med ut og gå tur, og ha bønnevandring i nabolaget eller på lekeplassen.

For å be for våre nabolag

- Velg ut spesielle områder som din menighet håper å nå med evangeliet.
- Ha bønnevandring i ditt eget nabolag, der du ber om at Guds navn må bli herliggjort.

- Ha bønnevandring i et område der det har vært eller er krisesituasjoner.
- Ha en bønnevandring for skolene i ditt nærområde.
- Ha bønnevandring på din arbeidsplass.
- I byen:
 - Ved sykehus og klinikker
 - Ved statlige og kommunale bygninger
 - Politistasjoner
 - Nattklubber/utesteder
 - Vinmonopolet
- Menigheter
 - Arranger en bønnevandring i forkant av en møteserie, feriekubb etc.
 - Ha bønnevandringer i og omkring din egen kirke.
 - Ha bønnevandring i området der det legges planer for et nytt kirkebygg.
 - Sørg for at en bønnevandring inngår i alle menighetens utflukter og misjonsturer.

For å hjelpe andre

- Vi følger Jesu eksempel med å be for andre (Lukas 22, 31. 32.)
- Det fins mennesker som aldri er blitt bedt for.

For å vokse åndelig

- Vi vil oppdage ting vi vanligvis ikke får øye på.
- Det oppmuntrer til en livsstil med bønn og vitnesbyrd.

For å styrke vår egen tillit til Gud

- Våre bønner vil bære frukt.

Tre ting det er viktig å huske angående bønnevandring

1. Satan kan ikke bryte gjennom Kristi blod

Våre bønner er stenket med Kristi blod.

På samme måte **stenket han blod på teltet og på alle kar som ble brukt under gudstjenesten.** ~Hebr 9,21.

Hovedsaken i det vi taler om her, er dette: **En slik øversteprest er det vi har, og han har satt seg på høyre side av Majestetens trone i himmelen. Der gjør han tjeneste i helligdommen, i det sanne møteteltet som er reist av Herren selv og ikke av mennesker.** ~Hebr 8,1-2.

Det er i kraft av det faktum at Jesus ofret sitt blot for våre synder at han er kvalifisert til å gjøre tjeneste som vår øversteprest i den himmelske helligdom. Når vi ber i hans navn, blir våre bønner stenket med blodet fra Guds Lam.

2. Satan kan ikke trenge gjennom Guds rustning

(Ef 6, 11-18.)

Guds rustning og bønn går hånd i hånd.

Gjør dette i bønn, og legg alt fram for Gud! Be alltid i Ånden! Våk og hold ut i bønn for alle de hellige, ~Ef 6,18.

3. Satan kan ikke trenge gjennom lovprisning

Lovprisning er himmelens språk (Jes 6, 1-3. Åp 4, 8. 11.)
Gud troner over lovsanger (Sal 22, 4)

Under en bønnevandring er det godt å synge lovsanger og/eller å sitere bibelvers.

(Du kan skrive bibelvers på små kort som du har med deg.)

Hvem kan være med på bønnevandring?

Alle!

- Du kan be mens du – selvsagt – går.
- Når du sitter på bussen, toget, T-banen osv. Du kan lære bibelvers utenat eller be for mennesker og steder som du ser underveis.
- Du kan synge lovsanger mens du kjører bil. Og hvis noen presser seg inn rett foran deg, kan du i stedet for å bli sint, be om at Gud vil føre dem trygt frem dit de skal. (Det er vanskelig å være sint på noen samtidig som du ber for dem.)

Hvem kan vi be for?

Alle!

- Våre venner (Jakob 5, 16.)
- Våre familier (1Sam 1, 27. 28.)
- Oss selv (Sal 51, 3.)
- Våre medarbeidere i Herren (2 Tess 3, 1.)
- Våre søsken i menigheten (Ef 6, 18.)
- Våre fiender (Luk 6, 28.)
- Alle mennesker (1 Tim 2, 1.)

Forberedelse til bønnevandring

Da tok han til orde og sa til meg: Dette er Herrens ord til Serubabel: **Ikke ved makt og ikke ved kraft, men ved min Ånd**, sier Herren, Allhærs Gud.

~Sak 4,6.

Ta på Guds fulle rustning

GUDS FULLE RUSTNING

- SANNHETENS BELTE
 - RETTFERDIGHETENS BRYNJE
 - FREDENS EVANGELIUM SOM SKO PÅ FØTTENE
 - TROENS SKJOLD
 - FRELSENS HJELM
 - ÅNDENS SVERD SOM ER GUDS ORD
- Gjør dette i bønn, og legg alt fram for Gud! **Be alltid i Ånden! Våk og hold ut i bønn for alle de hellige.**

Ta på Guds fulle rustning, så dere kan stå dere mot djevelens listige knep. For vår kamp er ikke mot kjøtt og blod, men mot makter og åndskrefter, mot verdens herskere i dette mørket, mot ondskapens andehær i himmelrommet. Ta derfor på Guds fulle rustning, så dere kan gjøre motstand på den onde dag og bli stående etter å ha overvunnet alt. Stå da fast! Spenn **sannhetens belte** rundt livet og kle dere i **rettferdighetens brynje**, stå klar med **fredens evangelium som sko på føttene**. Hold alltid **troens skjold** høyt! Med det kan dere slukke alle den ondes brennende piler. Ta imot **frelsens hjelm** og **Åndens sverd, som er Guds ord**. Gjør dette i bønn, og legg alt fram for Gud! **Be alltid i Ånden!** Våk og **hold ut i bønn for alle de hellige.**

~Ef 6,11-18.

Hva skjer på en bønnevandring?

Bønnevandrere behøver ikke å snakke til mennesker når de er på bønne-vandring. De behøver ikke å være nervøs for å måtte "vitne" for andre. De kan ganske enkelt be, synge lovsanger, lære bibelvers utenat, etc mens de er på bønnevandring. Det viktigste å huske er at bønn er en tjeneste for Gud.

På en bønnevandring kan følgende være innbefattet:

- Be om tilgivelse for personlige synder (Salme 51, 3.)
- Lær bibelvers utenat (Salme 119, 11.)
- Les høyt fra Bibelen (Jes 55, 10.11.)
- Be fra Bibelen (1 Kor, 15, 57.58; Ap gj 26,18. Fil 4,6. etc)

- Syng lovsanger (Jes 42,10.)
- Be lovprisningsbønner (Hebr. 13, 15.)
- Be spesifikke, korte samtalebønner for mennesker du ser eller møter slik Ånden måtte lede deg.
- Be spesifikke, korte samtalebønner for bygninger eller steder slik Ånden måtte lede deg.
- Gå langsomt rundt om bygninger eller i nabolaget.
- Sitt på benker.
- Stå eller sitt på utsiktssteder.
- Del vitnesbyrd med hverandre mens dere går.
- Se etter ledetråder for hvordan du kan be for spesielle behov og situasjoner hos mennesker. (Leker kan tyde på at det er barn, en rullestolrampe kan antyde at her er det fysiske behov, osv.)
- Vær våken og vær for hvordan Gud leder deg.

Bønn er en tjenestegjerning

Planlegg regelmessige bønnevandringer

Noen forslag ang. regelmessige bønnevandringer:

- I ditt nabolag 5-7 ganger ukentlig (10-30 minutter hver gang)
- I området omkring kirken hver uke før sabbatsmøtene.

Oppmuntre andre til å være med på bønnevandringer

For det første må du ikke forvente at alle i menigheten skal ta del fra starten. Vekst tar sin tid, og Gud virker på mennesker enkeltvis.

Ikke bruk skyld, frykt eller andre pressmidler for å motiver andre til å bli med. Husk at det er Den hellige ånd som skal motivere mennesker.

Ikke forvent at alle som er bønnevandrere skal gjøre tingene på samme måte. Vi er alle individuelle personligheter.

- Begynn med bønnevandringer for deg selv.
Når du gjør det vil vår himmelske ledsager sørge for strømmer av velsignelse. Når du så deler disse velsignelsene med andre, vil de bli oppmuntret til å bli med på bønnevandringer. Hvis de er litt nølende, kan du ganske enkelt si: "Prøv det" eller "Det kan da ikke skade".
- Gjør bønnevandring til en regelmessig del av familieandaktene.
- Spør andre i menigheten om de har lyst til å ha bønnevandring sammen med deg før sabbatsskole og gudstjeneste hver uke.
- La andre få et eksemplar av dette veiledningsheftet. (Du kan fritt lage kopier) (Du kan også laste ned den norske utgaven fra internett: <http://www.advent-ages.com>)

Oppfølging

Før loggbok

Ron Halvorsen skrev i sin bok, *Prayer Warriors*:

Fremgangsrike forretningsforetak har alltid en overordnet plan og holder nøye regnskap med alle transaksjoner. Er ikke bønn vår Fars anliggende? Noen av de mest fremgangsrike bønnemennesker jeg kjenner fører nøye dagbøker eller loggbøker. Førs lager de en liste over de personene som de ber for. Så lager de tre kolonner der de skriver sine bønneaktiviteter.

Kolonne nr. 1. Datoen da de begynte å be eller på nytt begynte å be for spesielle personer eller behov.

Kolonne nr. 2. Den saken eller personen som de ba for.

Kolonne nr. 3. Når og hvordan bønnen ble besvart.²

Pastor Halvorsen innrømmer at det nok ikke er alle som en slik metode appellerer til, men han har en sterk oppmuntring til alle dedikerte bønnemennesker at de prøver dette i en tidsperiode på to eller tre måneder. Og selv om bønnevandrere ikke nødvendigvis ber for personer (etter behov eller ønske om forbønn), så legger de merke til ting, og disse tingene kan de notere i sin dagbok.

Det fins personer som aldri noen har bedt for

Del dine opplevelser med andre

Et av de beste midler til vekst og som kan være til oppmuntring for andre slik at de også kan vokse er å dele de opplevelser du har hatt på dine bønne-vandringer med dem. Vi ville også sette pris på å høre fra deg. Du kan skrive til oss og dele dine erfaringer med oss.

prayerwalking@advent-ages.com

Prayerwalking, 16028 Malden St, North Hills, CA 91343-5728 USA



² Halverson, Ron, *Prayer Warriors* (Fallbrook California: Hart Research Center, 1995), p 66.

Oppsummering

Bønn er en tjenestegjering. Bønn er en velsignelse. Bønn er et våpen mot han som har erklært seg som Guds fiende – djevelen. “Satan er ikke bare motstanderen, han er din motstander. Han er ikke bare *fienden* – han er *din* fiende. Han er ikke bare *løgneren* og *tyven*, han er den som lyver for *deg* og prøver å ødelegge *deg*.”³ Vi lever i en krigssone. Satan ønsker å gjøre krav på våre familier, våre hjem, våre gater, våre skoler, våre byer og våre kirker. Da Satan lokket våre første foreldre til å falle i Edens hage, gjorde han krav på herredømme over jorden. Hele tiden siden har han brukt de samme løgner og den samme taktikken. Han vet at han bare har en kort tid, og han kjemper for å beholde alt han kan. Men Gud har ikke latt oss være uten noe å forsvare oss med. Vi har fått tilgang til de midler som er nødvendig for å gjenerobre våre hjem og våre gater – Guds ord og Bønn.

Det første Gud spurte Adam og Eva om etter at de hadde vært ulydige mot ham, var: “Hvor er du?” (1 Mos 3,8) Så rent teknisk var Adam og Eva de første bønnevandrere. De hadde det privilegiet at de kunne snakke med Gud ansikt til ansikt i Eden før de ble bedratt. Da de hadde syndet mot Gud, var de skilt fra Ham (Jes 59,2) Det var grunnen til at Gud spurte dem hvor de var, for ved deres synd hadde de skilt seg selv fra ham. De var ikke lenger bønnevandrere sammen med Gud.

Takk Gud at han ikke snudde ryggen til oss og etterlot oss uten håp. Han hadde allerede lagt en plan slik at vårt forhold til Ham kunne bli gjenopprettet gjennom Hans Sønn Jesus Kristus. Guds Lam betalte en høy pris slik at vi igjen kunne vandre med Ham. Men dette er ikke bare et privilegium, det er også en nødvendighet. Vi *må* vandre med Gud, vi *må* innby Gud til å vandre med oss. Vi *må* gjøre krav på det som tyven stjal fra våre første foreldre i Edens hage. Ønsker vi å “vandre med Gud”? Hvis vi gjør det, så er det et godt sted å begynne at vi krever tilbake våre familier, våre hjem, gater byer og kirker. Vår Gud er en kjærlighetens Gud, Han vil aldri tvinge sin vilje på noen. Men Han vil komme til hjelp for oss og for andre hvis vi bare ber Ham om det. Gå en tur sammen med Ham, vis Ham hvor du tror det er behov for Ham, snakk med Ham om det.

Det er min bønn at denne veiledningen vil gi deg noen ider og hjelpe deg til å ta det neste skrittet sammen med vår Herre Jesus, vår Frelser og trofaste medvandrer.

Han som virker i oss med sin kraft og kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår, ham være ære i kirken og i Kristus Jesus gjennom alle slekter og evigheter! Amen. ~Ef 3,20-21

Anbefalt lesestoff

Prayer Warriors, av Ron Halvorsen, Fallbrook California: Hart Research Center, 1995.

³ Halverson 7-8

Åndens sverd

...slik er det også med mitt ord, det som går ut av min munn.
Det vender ikke tomt tilbake til meg, men utfører det jeg vil,
og fullfører det jeg sender det til.

~Jes 55,11

For Guds ord er levende og virkekraftig og skarpere enn noe tveegget sverd.
~Hebr 4,12

Han som virker i oss med sin kraft og kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber
om og forstår, ham være ære. ~Ef 3,20-21

Før de roper, skal jeg svare, ennå mens de taler, vil jeg høre. ~Jes 65,24

Stans og innse at jeg er Gud! ~Sal 46,11

Alt makter jeg i ham som gjør meg sterk. ~Fil 4,13

Hvis dere blir i meg og mine ord blir i dere, da be om hva dere vil, og dere skal få
det. For ved dette blir min Far æret, at dere bærer mye frukt og blir mine disipler.
~Joh 15,7-8

De har seiret over ham ved Lammets blod og ved det ordet de vitnet. ~Åp 12,11

Men Talsmannen, Den hellige ånd, som Far skal sende i mitt navn, skal lære
dere alt og minne dere om alt det jeg har sagt dere. ~Joh 14,26

La oss da ved ham stadig bære fram for Gud vår lovprisning som offer, det vil si
frukten av lepper som bekjenner hans navn. ~Hebr 13,15

Men du er hellig, du som troner over Israels lovsanger. ~Sal 22,4

Og dette er vår frimodige tillit til ham: at han hører oss når vi ber om noe som er
etter hans vilje. Og når vi vet at han hører oss hva vi enn ber om, så vet vi at vi
allerede har det vi har bedt ham om. ~1 Joh 5,14-15

Derfor sier jeg dere: Alt det dere ber om i bønnene deres - tro at dere har fått det,
og dere skal få det. ~Mark 11,24

“Gud er ånd, og den som tilber ham, må tilbe i ånd og sannhet.” ~Joh 4,24

Herre, lær meg dine veier, og før meg på den rette sti; for jeg er omgitt av fiender. ~Sal 27, 11

Gud er vår tilflukt og vår styrke, i alle trengsler var det han som hjalp oss. Derfor frykter vi ikke om jorden skaker, om fjellene vakler i havets dyp. ~Sal 46,2-3

Salig er den som ikke følger ugudelige menneskers råd og ikke slår inn på synderes vei eller sitter sammen med spottere, men har sin glede i Herrens lov og grunner på den dag og natt. ~Sal 1,1-2

For jeg er viss på at verken død eller liv, verken engler eller krefter, verken det som nå er, eller det som kommer, eller noen makt, 39 verken det som er i det høye eller i det dype, eller noen annen skapning, skal kunne skille oss fra Guds kjærlighet i Kristus Jesus, vår Herre. ~Rom 8,38-39

“Et nytt bud gir jeg dere: Dere skal elske hverandre. Som jeg har elsket dere, skal dere elske hverandre. Ved dette skal alle forstå at dere er mine disipler: at dere har kjærlighet til hverandre.” ~Joh 13,34-35

Både kveld og morgen og midt på dagen må jeg klage og sukke. Han vil høre når jeg roper. ~Sal 55,18

La oss derfor frimodig tre fram for nådens trone, så vi kan finne barmhjertighet og nåde til hjelp i rette tid. ~Hebr 4,16

Bekjenn da syndene for hverandre og be for hverandre, så dere kan bli helbredet. ~Jak 5,16^a

Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk! Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus. ~Fil 4,6-7

... gleden i Herren er deres styrke. ~Neh 8,10^b

Gled dere alltid i Herren! Igjen vil jeg si: Gled dere! ~Fil 4,4

Vær alltid glade, be uavbrutt, takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus. ~1 Tess 5,16-18