

**15**

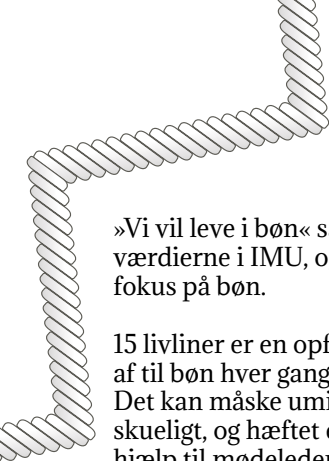
**LIVLINER**

**INSPIRATION TIL BØN**

**KERNEVÆRDIER**



Vi vil leve i bøn



»Vi vil leve i bøn« sådan lyder en af kerneværdierne i IMU, og derfor ønsker vi at sætte fokus på bøn.

15 livliner er en opfordring til at sætte 15 min. af til bøn hver gang, der er IMU eller teenklub. Det kan måske umiddelbart virke lidt uoverskueligt, og hæftet er derfor tænkt, som en hjælp til mødeledere i IMU og til teenledere. Det indeholder forskellige idéer til, hvordan man kan bruge de 15 min. Der er nemlig mange forskellige måder at bede på.

Vi ønsker også med dette hæfte at opmuntre og udfordre den enkelte IMU'er og teenager til dagligt at sætte tid af til bøn.

Hæftet er udarbejdet på baggrund af »SuperSnap 15«, der er udgivet af LMU.

## EN GOD MÅDE AT BYGGE EN BØN OP PÅ:

- 
- 1. TILBEDELSE**  
(HVOR MAN PRISER GUD, FOR DEN HAN ER FX GOD OG NÅDIG)
  - 2. BEKENDELSE**  
(BØN OM TILGIVELSE)
  - 3. TAK**  
(TAK FOR FRELSEN/VENNER/MAD/BØNHØRELSER OSV.)
  - 4. BØN**  
FOR DET DER FYLDER



Det er godt, at man begynder sin bøn med tilbedelse (kategori 1), fordi tilbedelsen vil minde os om, hvem vi henvender os til i bønnen. Tilbedelsen gør det klart hvis nærvær, vi nu er i, og hvis opmærksomhed vi har. Vi priser Gud for hans karaktertræk og personlighed. Fx kan vi prise Gud, fordi han er almægtig. Det vil så minde os om, at Gud er i stand til at hjælpe, uanset hvor stort et problem vi har tænkt os at nævne for ham senere i bønnen.

Når vi beder, står vi foran den hellige og rene Gud, og i hans afslørende lys må vi bekende for ham, at vi er syndere (kategori 2).

Efter bønnen om tilgivelse er det naturligt at takke for tilgivelsen. Der er også massevis af andre ting, vi kan takke Gud for, fx at han har velsignet os med venner/familie og materielle ting. Nogle gange kan vi også takke ham for konkrete bønnesvar (kategori 3).

Den sidste del af bønnen er vi vist ret gode til. (kategori 4) Der er så meget, vi gerne vil bede Gud om hjælp til, så mange bekymringer vi gerne vil fortælle ham om, og så mange mennesker vi gerne vil bede for. Det er fantastisk, at vi kan sige alt det til vores far i Himlen, som elsker os og har al magt.

De første tre forslag i dette hæfte er bygget op over de fire punkter.

# 1 SKRIV EN BØN

Kopier arket »Skriv en Bøn«, som du finder bagerst i hæftet. Lad alle få en kopi. Fortæl om de fire kategorier. Nu får man hver især tid til i stilhed at skrive en bøn på sit papir. Udfordringen er, at man skal prøve at opbygge bønnen ud fra de fire punkter, sådan at der skrives noget under hvert afsnit. Alle opfordres til at tage sit papir med hjem og bede bønnen derhjemme.

# 2 SYNG EN BØN

Brug de 15 minutter på at synge fire sange, hvor teksterne er nedskrevne bønner. Mind alle om at lægge godt mærke til teksterne i sangene, når I synger. Opbyg denne form for bøn ved at vælge en sang fra hver af de fire kategorier nævnt ovenfor. Her er nogle forslag.

(Forkortelsen FS står for Fællessang 3. udg.  
Forkortelsen SOS står for Sange og Salmer)

## TILBEDELSE

### (KATEGORI 1):

FS nr. 1: Above all

FS nr. 38 Du satte himlen på sin plads

FS nr. 43 En konge i sin pragt

FS nr. 63 Hellig er Gud

FS nr. 64 Hellig, hellig, Gud almægtig

FS nr. 68 Helt fra havdybets bund

FS nr. 73 Herre vor Gud, ingen er som du

FS nr. 78 Hvem er som du?

FS nr. 154 Store og mægtige er dine gerninger

FS nr. 156 Står her nu

FS nr. 164 Vi står og priser dig, Gud

FS nr. 165 Vi vil gi' dig ære

SOS nr. 29 Hellig, hellig, hellig



## **BEKENDELSE (KATEGORI 2):**

- FS nr. 46 Far jeg kommer nu igen
- FS nr. 59 Gud, være nådig mod os
- FS nr. 144 Rens mit hjerte, Gud
- FS nr. 150 Se, vi kommer til dig
- FS nr. 162 Tilgiv os, Herre, tilgiv os
- FS nr. 163 Tilgiv os, skjul os

## **TAK (KATEGORI 3):**

- FS nr. 6 As we come into your presence
- FS nr. 94 In the Lord I'll be ever thankful
- FS nr. 108 Jesus Christ
- FS nr. 159 Tak for alt, du har gjort
- FS nr. 142 På grund af den nåde
- FS nr. 160 Tak for nådens under

## **BØN (KATEGORI 4):**

- FS nr. 42 Du, som har dig selv mig givet
- FS nr. 70 Herre, giv mig dine øjne
- FS nr. 71 Herre, hør min bøn
- FS nr. 117 Komme dit rige i blandt os
- FS nr. 119 Kære fader
- FS nr. 121 Kærlige Gud
- FS nr. 153 Skriv dig Jesus på mit hjerte
- SOS nr. 601 Gud, min bøn den er så lille
- SOS nr. 604 Herre til dig må jeg komme

# 3 BIBELSKE BØNNER

I Bibelen er der skrevet rigtig mange bønner, som kan være gode at bede også for os i dag. Især i Salmernes Bog får vi et indblik i nogle troende menneskers bønsliv. Nogle gange er det rart ikke selv at skulle finde på ord til bøn men at bruge bønner nedskrevet i Bibelen. Herunder er nogle skriftsteder, som er valgt ud fra de fire kategorier, som er beskrevet tidligere.

## TILBEDELSE:

»Hellig, hellig, hellig er Herren, Gud den Almægtige, han som var og som er og som kommer«  
(Johs. Åb. 4,8b)

»Værdig er du, vor Herre og Gud, til at få pris og ære og magt; for du har skabt alle ting, af din vilje blev de til og blev skabt« (Johs. Åb. 4,11)

»Løvet være du, Herre, vor fader Israels Gud, fra evighed til evighed. Din er storheden, magten, herligheden, glansen og pragten, Herre, ja alt i himlen og på jorden; dit er riget, Herre, og du er ophøjet som overhoved over alle. Rigdom og ære kommer fra dig, du hersker over alt, i din hånd er kraft og styrke, det står i din magt at give storhed og styrke til alle. Så takker vi dig nu, vor Gud, og lovpriser dit herlige navn.«  
(1. Krøn. 29,10-13)



## BEKENDELSE:

Gud, vær mig nådig i din godhed, udslet mine overtrædelser i din store barmhjertighed! Vask mig fuldstændig ren for skyld, rens mig for synd! For jeg kender mine overtrædelser og min synd har jeg altid for øje. Mod dig alene har jeg syndet, jeg har gjort, hvad der er ondt i dine øjne; så er du retfærdig, når du anklager, og ren, når du dømmer. I skyld har jeg været, fra jeg blev født, i synd, fra min mor undfangede mig. Du elsker sandhed i det dunkle, du lærer mig visdom i det skjulte. (Sl. 51,3-8)

## TAKSIGELSE:

Herren er min klippe, min borg, min befrier, min Gud, mit bjerg, hvor jeg søger tilflugt, mit skjold, min frelses horn, min fæstning, min tilflugt og min frelser, som redder mig fra vold. Jeg råber til Herren, den lovpriste, og bliver frelst fra mine fjender. (2. Sam 22, 2-4)

Du forvandlede min klage til dans, du tog min sørgedragt af mig og klædte mig i glæde. Derfor vil jeg lovsynge dig uden ophør; Herre min Gud, for evigt vil jeg takke dig. (Sl. 30,12-13)

## BØN:

Vis mig dine veje, Herre, lær mig dine stier! Vejled mig i din sandhed og belær mig, for du er min frelses Gud, til dig sætter jeg altid mit håb. Herre, husk din barmhjertighed og trofasthed, som har været til fra evighed. (Sl. 25,4-6)

Ransag mig, Gud, og kend mit hjerte, prøv mig, og kend mine tanker, se efter, om jeg følger afgudsvej! Led mig ad evigheds vej! (Sl. 139,23-24)

## **4** KLEMMEBEDEMØDE

Nævn bedeemner for hinanden. Stil eller sæt jer i en rundkreds med hinanden i hænderne. Udvælg én til at begynde bønnen og afslutte bønnen. Den, der begynder bønnen, beder nu en kort bøn og slutter af med at klemme med sin højre hånd, så den, der står til højre, ved, at nu har den person mulighed for at bede en kort bøn højt eller inde i sig selv. Når personen har bedt, klemmer han/hun bare den næstes hånd i rundkredsen. Når man har været nogle runder igennem, afslutter den person, som fik det som opgave.

## **5** BØN TO OG TO

Sid sammen to og to. Brug nogle minutter på at fortælle hinanden, hvordan ugen har været og nævn bedeemner for hinanden. Bagefter beder man for hinanden i tomandsgrupperne. Dette kan evt. udvides til, at I har nogle faste bedemakkere, så alle ved, at der er en der beder for dem i løbet af ugen.

## **6** BED FADERVOR OPDELT

Mødelederen beder de syv dele af fadervor. Efter hver del holdes en pause, hvor de andre kan bede om og over det afsnit, der lige er bedt. Nu har I brugt tid til at tale til Gud. Afslut med to-tre minutters stilhed, hvor I lytter til, om Gud ønsker at sige noget til jer.

## **7** SEDLER

Skriv navn og et bedeemne på en seddel hver. Læg alle sedlerne i en skål. Træk en seddel hver. Brug tid på at bede i stilhed for den »seddel«, man hver især har trukket. Bed for »sedlen« flere gange i løbet af den kommende uge.

## **8**





## 8 BØN OM FLERE KRISTNE

Sid i mindre grupper.

1. Bed om, at mange flere mennesker må komme til tro på Jesus.
2. Hver person i gruppen beder for tre ikke-kristne fra éns omgangskreds og om, at de må lære Jesus at kende.

## 9 TAKKEBØN

Prøv i fællesskab at komme i tanke om mange af de udtryk, der er i Bibelen om Jesus. Fx kongernes Konge og herrernes Herre, den gode hyrde, vejen, sandheden og livet. Brug tid på i fællesskab at takke Jesus for den, han er, og for frelsen.

## 10 POPCORN-BØN

Her handler det om små korte bønner. Fx »Jeg beder om, at vi må på en god aften«. Altså små korte bønner, hvor alle kan være med, og hvor ingen føler, at det skal lyde på en bestemt måde, for at det er rigtigt. Snak evt. om bedeemner, inden I går i gang.

## 11 BØN FOR DANMARK

Sid i en rundkreds med et flag i midten. Tag flaget, når du vil bede højt for Danmark. Fx for politikerne, kongehuset, folkekirken, vækkelse i Danmark osv. Bed gerne ud fra Ez. 36,25-28. Det er ord, som

Ezekiel profeterede ville ske med Israel med den nye pagt, men vi kan også bede Gud rense danskerne for al urenhed. Bed om, at danskerne må få et nyt hjerte og en ny ånd (Guds ånd) i deres indre, så vi omhyggeligt må følge Guds bud og være Hans folk.

# 12

## FLASKEHALSEN PEGER PÅ

Sæt jer på gulvet i en rundkreds. Lad en flaske snurre rundt på gulvet. Den, som flaskehalsen peger på, formulerer en kort bøn. Når personen har bedt, højt eller stille inde i hovedet, må vedkommende snurre flasken rundt.

# 13

## BØNNESKATTELØB

Alle skriver et par bedemner på et stykke papir og løber derefter ud og gemmer det et eller andet sted (afgræns området). Man samles igen. Herefter løber man ud og finder sedlerne. Når man har fundet en seddel, skal man stoppe op og inde i sig selv formulere en bøn for det, der står på sedlen. Derefter leder man efter en ny seddel osv.

# 14

## BØN MED KROPPEN

Selvom vi måske ofte sidder på en stol med foldede hænder, når vi beder, er det faktisk ikke den eneste måde, man kan gøre det på. Det kan være rigtigt sundt at blive udforet på at bruge kroppen mere i bønnerne. Ikke fordi Gud bedre hører vores bøn, hvis vi knæler eller står op, men fordi det gør noget ved mig og min bøn, når jeg bruger min krop. Helt konkret kan I vælge at bede på knæ sammen. På denne måde udtrykker vi med vores krop, at vi kommer til Gud som vores herre og konge. Det kan godt være grænseoverskridende og give lidt ømme knæ, men prøv at tage udfordringen op. Et lille tip er at bruge en stol til at støtte armene på.

# 15

## BØNNER FRA SALMEBOGEN

Ligesom vi kan finde nedskrevne bøger i Bibelen, er Salmebogen også fyldt med bønner, der allerede er formuleret. Det kan være en befrielse ikke at skulle tænke over, hvad der skal bedes om, og det kan også hjælpe til, at man holder koncentrationen bedre i sin personlige bøn. Der er både morgen- og aftenbønner til de enkelte dage, men også bønner om forskellige tematikker. Bønnerne findes bagerst i Salmebogen.



# SKRIV EN BØN

Formulér en lovprisning af Gud:

---

---

---

---

---

Skriv en bøn om tilgivelse:

---

---

---

---

---

Skriv en takkebøn:

---

---

---

---

---

Skriv noget ned, du vil bede Gud om:

---

---

---

---

---

**HAM,**  
SOM FORMÅR  
MED SIN **KRAFT,**  
DER **VIRKER** I OS,  
AT GØRE LANGT  
UD OVER ALT,  
HVAD VI BEDER OM  
ELLER FORSTÅR,  
HAM **VÆRE ÆRE** I KIRKEN  
OG I KRISTUS JESUS  
I ALLE SLÆGTLED  
I EVIGHEDERNES **EVIGHED!**  
**AMEN.**  
(EF. 3,20-21)