

Ringer til Far ...

# Tal til Far

INSPIRATION  
TIL BØN







**I IMU har** vi nogle kerneværdier. En af disse kerneværdier er, at vi vil leve af bøn. Vi vil helt vildt gerne hjælpe dig med at bede og give dig inspiration til, hvordan I kan gøre det. Her i hæftet har vi samlet 15 forslag til, hvordan du kan leve af bøn på forskellige måder. Dette hæfte er en hjælp til dig, der gerne vil bede, men mangler at få sat en ordentlig ramme omkring det.

Det er vigtigt at understrege, at vi som mennesker hele tiden ændrer os. Derfor kan det godt være, at der er ét forslag i hæftet, der hjælper dit bønsliv nu, men at det på et tidspunkt bliver uinspirerende. Er det tilfældet, vil vi anbefale, at du prøver med et af de andre forslag. Flere af vores forslag kan bruges både i IMU og til personlig andagt.

# 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. **Taksigelse** (tak for frelsen/venner/mad/bønhørelser osv.)
4. **Bøn for alt muligt man har på hjerte.**

Det er godt, at man begynder sin bøn med tilbedelse (kategori 1), fordi tilbedelsen vil minde os om, hvem vi henvender os til i bønningen. 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 bønningen.

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 bønnehørelser (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; 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 alle 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 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.

**Tilbedelse (kategori 1):**

10,000 Reasons	- af Matt Redman
Above All	- af Paul Baloche
Du satte himlen på sin plads	- af Filip Lindell
Blessed Be Your Name	- af Matt Redman
Helt fra havdybets bund	- af Laura Story
Holy Spirit	- af Katie og Bryan Torwalt
Elske som dig	- af Line Reckweg Nissen og Nicolai Sørensen
Good Good Father	- af Pat Barrett
Vi vil gi' dig ære	- af Eva-Lena Hellmark
Hellig, hellig, hellig	- af Christian Ludwigs
Jeg vil ikke glemme dig	- af Arvid Asmussen
Jeg vil knæle ved dit kors	- af Matt Redman
Mit hjerte som bolig	- af Simon Pedersen



### **Bekendelse (kategori 2):**

Gud, vær nådig mod os	- af Graham Kendrick
Rens mit hjerte, Gud	- af Brian Doerksen
Se, vi kommer til dig	- af Jesper Ertmann Oehlensläger
Tilgiv os, Herre, tilgiv os	- af Martin Alfsen
Tilgiv os, skjul os	- af Mathias Secher Rom
Håb	- af Aodhan King
Indtag	- af Andreas Fibiger
Ja, vi tror	- af Matt Hooper
Lord I Need You	- af Matt Maher

### **Taksigelse (kategori 3):**

Because of Your Love	- af Brenton Brown
In the Lord I'll Be	
Ever Thankful	- af Jacques Berthier
Jesus Christ (Once Again)	- af Matt Redman
Vi ta'r imod og takker	- af Arvid Asmussen
Dristig nu mit bange hjerte	- af Peter Svinth

### **Bøn for alt muligt (kategori 4):**

Blessings	- af Laura Story
Strømme af nåde	- af David Østby
Komme dit rige iblandt os	- af Bjarne Knudsen
Kære Fader	- af Torben S. Callesen
Skriv dig, Jesus, på mit hjerte	- af Kristian Nørgaard
Herre, til dig må jeg komme	- af Christer Hultgren
None But Jesus	- af Brooke Ligertwood
Alle som tørster	- af Brenton Brown

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. (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. (Åb 4,11)

Lovet 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)

## SEND BØNNEN VIDERE

4

**Nævn bedeemner for hinanden.** Stil eller sæt jer i en rundkreds med hinanden i hænderne. Udvælg én til at begynde bønningen og én til afslutte bønningen. Den, der begynder bønningen, beder nu en kort bøn og slutter af med at klemme personen, der står til højre, i hånden. Så ved personen, der står til højre, at han/hun nu har mulighed for at bede en kort bøn højt eller inden i sig selv. Når personen har bedt, klemmer han/hun bare den næstes hånd i rundkredsen. Når I 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 I for hinanden i tomandsgrupperne. Dette kan evt. udvides til, at I har nogle faste bedemakkere, så alle ved, at der er én, 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 på at tale til Gud. Afslut med to-tre minutters stilhed, hvor I lytter til, om Gud ønsker at sige noget til jer.

Fader vor  
 Komme dit rige  
 Ske din vilje  
 Giv os i dag vort daglige brød  
 Forlad os vor skyld  
 Led os ikke ind i fristelsen  
 Fri os fra det onde

## 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.

## BØN OM FLERE KRISTNE

8

**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.

## TAKKEBØN

9

**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.

## POPCORN-BØN

10

**Her handler det** om små korte bønner, fx »Jeg beder om, at vi må få 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 I 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 bedeemner på et stykke papir og løber derefter ud og gemmer det et eller andet sted (afgræns området). I samles igen. Herefter løber I 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.

## BØN MED KROPPEN

14

**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 rigtig sundt at blive udforet på at bruge kroppen mere i bønner. Ikke fordi Gud bedre hører vores bøn, hvis vi knæler eller står op, men fordi det gør noget ved os og vores bøn, når vi bruger vores 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.

## BØNNER FRA SALMEBOGEN

15

**Ligesom vi kan** finde nedskrevne bønner 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:

---

---

---

---

---





Støt imu  
**11460**

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)*

imu



indre missions ungdom