



GENRE: Bøn

TITEL: Bøn i naturen

## INTRODUKTION

Bøn er en vigtig del af livet som kristen. Samtidig kan det være svært at sætte tid af til det i hverdagen. Dette smågruppeoplæg lægger op til, at I bruger en times tid i Guds natur hver for sig på bøn.

---

FORFATTER: Nanna Schoop Tvilling  
VARIGHED: 60 minutter

ALDERSGRUPPE: 10-30+

## Indledning

Nogle gange kan det være svært at takke Gud, og nogle gange kan man helt glemme det. Det er godt at takke Gud. Det behøver ikke være tale om store bønnesvar, men det er vigtigt at takke Gud for alle de ting, han giver os. Det kan være mad, venner, familie, at du nåede bussen, eller at din cykel holdt luft hele vejen til arbejde.

Prøv med denne samling at sætte fokus på at takke Gud. Du må også gerne bede om andre ting, men herfra skal lyde en opmuntring til at bruge stilletiden på at takke. Takke for de mennesker, du går forbi, takke for naturen, takke for din tro, og at du kan læse i Guds ord.

## Bøn

Læs Sl 138 som indledning til jeres bøn.

Bed for jeres samling og om at I hver især kan samle jer omkring det, I skal være sammen om nu. Herunder er en bøn, I kan bruge:

*Kære far. Du er ved os altid. Om livet kører derud af, eller om det hele ramler sammen om os, så er du nær. Du kender os, og du ved, hvad vi har brug for. Vi beder dig om, at du vil hjælpe os til, at komme til dig uanset vores livssituation. Vi beder dig om, at vi må blive bedre til at være stille sammen med dig, dele liv med dig, og lytte til, hvad du siger til os. Vi takker dig for vores smågruppe. Velsign os og vores fællesskab. Tak for hver enkelt, der er her i nu. Tak for din kærlighed til os. Tak fordi du altid lytter til os og er os nær. Vi beder dig være os nær nu, og at vi alle må få en god stille stund herefter. Vil du hjælpe os til at holde vores fokus på dig og til at se alle de ting, du giver os. Amen.*

## Hoveddel

Begynd med at lytte til disse to sange sammen i gruppen og snak om de efterfølgende spørgsmål:

- [Det er godt at takke Gud](#)
- [Trust In You](#)

Lyt til teksten, og overvej ordene, og sæt dem ind i dit liv.

- *Hvordan har du det med at takke Gud?*
- *Stoler du på Gud, selvom han ikke altid opfylder dine bønner, som du ønsker det?*
- *Hvordan er din reaktion over for Gud, når du ikke oplever bønnesvar?*

En ting skal slås fast her. Det handler ikke om, at hvis vi takker Gud, så får vi flere bønnesvar, og hvis vi ikke gør, så hører han os ikke. Det handler om, at sige Gud tak, fordi han har hørt os, han har svaret på vores bøn, sige ham tak for, at vi kan bede til ham, og takke ham for alle de ting, han giver os i vores hverdag. Når vi ser bønnesvarene i vores liv, og takker Gud for dem, kan det styrke vores relation til ham. Vi bliver opmærksomme på, hvor meget han gør i vores liv. Uanset om det handler om helbredelse eller om at nå bussen, så lytter Gud, når vi beder til ham.

Hvis vi beder vores bedste ven om at gøre os en tjeneste, og vennen gør det, så takker vi vores ven. Hvorfor så ikke takke Gud? Hvis vores ven overrasker os og gør noget godt for os, vi ikke havde spurgt om, så takker vi vores ven og bliver glade. Hvorfor så ikke takke Gud for alt, hvad han gør for os?

## Gåtur

Gå nu hver for sig en tur i naturen eller byen. Nyd stilheden omkring dig og brug tiden på at snakke med Gud. Tak ham! Herunder er nogle bibelvers og nogle spørgsmål, du kan læse og overveje på din tur:

- "Jeg vil takke Herren af hele mit hjerte og fortælle om alle dine undere. Jeg vil glæde mig og fryde mig over dig og lovsynge dit navn, du den Højeste." (SI 9,2-3)
- "Han sagde: Jeg elsker dig, Herre, min styrke; Herren er min klippe, min borg, min befrier, min Gud, mit bjerg, hvor jeg søger tilflugt, mit skjold, min frelses horn og min fæstning. Jeg råber til Herren, den lovpriste, og bliver frelst fra mine fjender." (SI 18,2-4)
- "Det er godt at takke Herren og at lovsynge dit navn, du den Højeste, at forkynde din godhed om morgenen og din trofasthed om natten, til tistrenget lyre og til harpe, til strengespil på citer. Du har glædet mig ved din gerning, Herre, jeg jubler over dine hænders værk. Hvor er dine gerninger vældige, Herre, og dine tanker uransagelige!" (SI 92,2-6)
- *Hvad betyder bøn for dig?*
- *Ser du de bønnesvar, som Gud faktisk giver dig?*
- *Er du god til at takke for de små bønnesvar i din hverdag?*
- *Hvornår beder du mest: når livet går godt, eller når det går skidt?*

## Anvendelse

Når I samles efter gåturen, så snak om eller reflekter hver for sig over følgende spørgsmål:

- *Hvad betyder bøn for dig?*
- *Hvordan kan du mærke forskel på din relation til Gud i forhold til, hvor meget du beder?*

## **Udfordring til næste gang**

- Afsæt tid hver dag til at bede
- Øv dig i at takke for 5 'små' ting hver dag