



TEMA: Bøn

TITEL: Bøn og tilbedelse

## INTRODUKTION

Dette oplæg er det tiende af tolv i serien #JesusLytter, som behandler temaet bøn på forskellige måder.

---

FORFATTER: Ukendt  
VARIGHED: 30-45 minutter

ALDERSGRUPPE: 13-30+  
SESSION: 10 af 12

## Indledning

Som kristne har vi et kald til at tilbede Gud, fordi han fortjener det og er hellig. Denne aften skal I øve jer i tilbedelsen af Gud, da vi som Guds skabninger er skabt til at ære, takke og prise Gud under alle forhold.

## Bøn

"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](#))

Syng eller læs en lovsang højt som starten på en fælles henvendelse til Gud:

- Jesus, du har gjort mig fri (FS4 89)
- Lad mit liv indvies til dig (FS4 103 – SOS 575)
- Så dyb en kærlighed (FS4 154)

## Hoveddel

Som kristne vil vi gerne lære troens skaber bedre at kende. Tilbedelse kan hjælpe os til at få et fornyet indtryk af Gud, så vi bedre husker og formes af ham i hverdagen.

Tilbedelse er at se, hvem Gud er: At kaste sig ned foran ham og kysse jorden eller hans fødder. At give Gud æren, vise ham ærbødighed og at prise ham. Han er den højeste og derfor al tilbedelse værdig. Det største, Gud har givet os er Jesu frelse og syndstilgivelsen, og det er den største kærlighedserklæring, du nogensinde får.

Tilbedelsen kan være din respons på det. Samtidig opfordrer Gud os til at tilbede ham. Derfor må vi øve os i at ære Gud og at tilbede Den Almægtige både derhjemme og i kristne fællesskaber.

### Et tilbedende liv

Læs [Joh 4,23-24](#) sammen.

Her står, at vi skal være sande tilbedere og tilbede Gud i ånd og sandhed, men hvad betyder det?

Tilbede i ånd vil sige, at Helligånden lægger tilbedelsen i dit hjerte. Tilbede i sandhed vil sige at være et menneske, der lever i lyset og følger Jesus. Ånd og sandhed må følges af. Tilbedelsen udspringer i mødet med Gud og hans nåde. I denne rækkefølge: Gud møder os - lovprisningen springer ud.

Vi er forskellige mennesker og tilbeder Gud forskelligt og erfarer forskellige sider af ham: Skaber, Opretholder, Fuldender, Hjælperen, Den Alvidende m.fl.

1. *Prøv selv at sætte flere ord eller begreber på, hvem I tænker, Gud er.*

Tilbedelse er fremmed for vores kultur, da mennesket i dag har en tendens til at se sig selv størst. Autoriteter respekteres i mindre grad end tidligere. Derfor kan det være svært at forstå, at der er noget større end os og tilbedelse kan være svært at forholde sig til, også når man kender Gud.

Mennesket er skabt af Gud og skabt til tilbedelse. Der er en trone i ethvert menneskes liv, hvor vi placerer det, vi ophøjer. Brug lidt tid alene på følgende spørgsmål og snak efterfølgende i grupper af to-tre stykker om det. Brug mest tid på andet spørgsmål:

2. *Lever du et tilbedende liv?*
3. *Hvem er på tronen i dit liv?*
4. *Hvad eller hvem tilbeder du?*
5. *Har du nogensinde sagt til Gud, at han må sidde på tronen i dit liv?*

Tilbedelsen af Gud omfatter hele dit liv og alle aspekter i livet. Tal om, hvordan det kan gøres konkret.

6. *Hvilke ting i din hverdag kunne du gøre til udtryk for din tilbedelse af Gud? Kunne det være at hjælpe den gamle dame over vejen, tale pænt om dine undervisere, snakke med dine naboer osv.?*
7. *På hvilke områder har du sværest ved at overgive mig til Gud? Fx penge, studie, venner, tøj, mindreværd, stolthed, tid, valg, drømme osv. Hvorfor er det svært?*

### Anvendelse

Kropsholdningen kan skærpe koncentrationen og minde dig selv om din position i forhold til Gud. I vores del af verden er vi ikke vant til at bruge kroppen til at tale eller udtrykke følelser med, så det kan virke fremmed for os at tilbede Gud med kroppen.

Derfor kan det være godt at snakke om kroppens tilbedelse af Herren og give hinanden frihed til at udfolde sig mere eller mindre kropsligt. Tænk på, at Gud har skabt dig, han har sat dig fri, og du er hans barn. Det er frihed. Du er fri til at stå foran Gud og tilbede ham. Hvordan kan det udtrykkes kropsligt?

Afslut samlingen med tilbedelse. I kan øve jer i kropslig tilbedelse under følgende tre sange:

- [At tro, det er at lægge](#) (knæene bøjes)
- [Levende offer](#) (hænderne ud fra kroppen)
- [Vi er et folk](#) (fri tilbedelse)

Eller I kan skrive små statements ved at svare på spørgsmålene:

8. *Hvad kan du gøre for at fremme tilbedelsen i dit liv?*
9. *Hvad kan du gøre for at fremme tilbedelsen i det kristne fællesskab?*

## Videre studie

- Litteratur
  - *Bøn*, Timothy Keller
  - *Før Amen - Kraften i den enkle bøn*, Max Lucado
  - *Jamen bad jeg da for lidt?*, Leif Andersen
- Artikler fra Jesusnet.dk
  - [Kan man tilbede Gud med al slags musik?](#)
  - [Tilbeder vi alle den samme Gud?](#)
  - [Hver dag er bededag](#)
- PEPTalks
  - [Hvordan kan man blive mere taknemmelig overfor Gud?](#)
  - [Hvorfor kan jeg ikke altid føle Gud?](#)
  - [Hvad er guds frygt?](#)