



TEMA: Bøn

TITEL: Præstationsangst

INTRODUKTION

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

FORFATTER: Ukendt
VARIGHED: 30-45 minutter

ALDERSGRUPPE: 13-30+
SESSION: 4 af 12

Indledning:

Bøn er en gave. Det er et privilegium, vi har fået givet af Gud. Det er noget, vi kan glædes over, for vi kan få lov til at tale ligefremt til Ham, der bogstaveligt talt har skabt himlen og jorden. Alligevel kan vi som kristne opleve en form for præstationsangst, når det kommer til at bede sammen. Vi sidder til smågruppe, til møde i missionshuset eller til et bedemøde et eller andet sted. De andre beder så smukke og velformulerede bønner. Det kan få os til at få præstationsangst og få os til at tie.

Opstart:

For at tune helt ind på bøn som tema, skal I bruge fem minutter til at tale sammen. Tal om, hvordan I hver især har det med at bede højt.

Bøn:

Bed om, at Jesus må være med i den samtale, I nu skal have sammen. Bed ham om frimodighed til at turde bede højt, selv om det er grænseoverskridende for dig. Bed også for de udfordringer, I hver især har med at bede højt. I kan enten selv formulere bønnen eller I kan læse denne bøn op:

”Herre Jesus. Tak at vi har fået den gave det er at kunne komme til dig i bøn. Vi beder dig om, at du må være med i den samtale, vi nu skal til at have. Lad den præge vores liv både nu og efter samtalen. Hjælp os til at få frimodighed til at bede højt med hinanden. Hjælp os til at forstå, at det er en måde, vi kan bygge hinanden op i troen på dig.”

Hoveddel: *Bede – Ikke demonstrere*

Læs Matt 6,5-8

- Hvad siger disse vers om at bede højt?
- Hvad er forskellen på at bede højt sammen og at være hykler eller lade munden løbe?
- Hvad skal man gøre for at bede højt til bedemøde uden at blive til en hykler?

Når vi beder sammen, skal vi ikke være hykleriske og prøve at lyde kloge og poetiske. Bøn er en samtale, og du må bede til Gud lige som *du* beder. Din bøn kan også inspirere dine kristne venner. Og vi skal inspirere gennem bønnen.

Læs ApG 1,14 og Ef 6,18

- Hvad siger disse vers om at bede sammen?
- Hvordan kan vi opbygge hinanden i troen ved at bede sammen?

Udfordring:

Hold nu et bedemøde. Del bedeemner med hinanden på forhånd og skriv dem ned. Fordel emnerne ud, så alle har et bedemne. Bed så sammen og prøv at bede højt for mindst et emne hver. Tænk ikke på de fine ord, men på at føre en samtale med Gud.

Afslutning og opfordring:

Læs 1 Thess 5,16-22. Husk på opfordringen: Bed uophørligt.

Det er ikke en pligt at bede højt, men det er en måde vi kan bygge hinanden op på. Så overvej, om du skal prøve det af.