

# BØN

Hvad tror du, det er almindeligt at bede om?

.....  
.....  
.....

Når man har et problem, er der mange, der beder til Gud. Selv de, som normalt ikke beder til Gud. Hvordan kan det være?

.....  
.....  
.....  
.....

Hvis nogen skulle bede for dig i dag, hvad skulle de så bede om?

.....  
.....  
.....

Kan Gud svare på en bøn fra en, som ikke tror på ham?

.....  
.....  
.....  
.....

Læs Matt 7,7. Hvad gør man, når man søger Gud?



## Bønner

Kender du nogen af disse bønner:

- Fadervor
- Alle gode gaver
- Gud ske lov

## En bøn om kameler

Den første bøn, som er i Bibelen, handler om kameler. I 1. Mos 24 fortælles det, at Abraham ville sørge for, at hans søn Isak fik en hustru fra Abrahams hjemland. Abraham sendte derfor bud efter sin tjener for at finde en sød pige, som Isak kunne blive forelsket i.

Tjeneren tog 10 kameler med sig, og da han kom til brønden uden for husbondens hjemby, bad han til Gud: "Pigerne fra byen er på vej herud for at hente vand. Jeg vil bede dem hver især om at give mig noget vand. Hvis hun da svarer, at også kamelerne skal have vand at drikke, så ved jeg, at denne kvinde er sød, og at hun kunne være god for Isak." Tjeneren var knap begyndt, før den smukke Rebekka kom til brønden. Da tjeneren bad om lidt vand, tilbød hun også at give vand til kamelerne. Sådan gik det til, at Rebekka og Isak fik hinanden. De fik to sønner, Jakob og Esau. Jakob fik senere navnet Israel og blev en af dem, som kom til at opfylde Guds løfte til Abraham om, at Abrahams familie skulle blive et stort folk.



# Syv bønner

## Den hellige Birgittes bøn

Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den

## Den korte

Tak  
Hjælp  
Undskyld  
Amen

## Ydmyghed

Gud - indtil nu har jeg i dag hverken sladret om nogen eller været i dårligt humør. Jeg har ikke været sur, ondskabsfuld eller selvisk. Men om nogle minutter er det tid til at stå ud af sengen, og fra da af kommer jeg til at behøve en hel del hjælp. Amen

## En bøn om tålmodighed

Herre, giv mig tålmodighed til at acceptere det, jeg ikke kan ændre, mod til at forandre det, jeg kan, og visdom til at se forskellen



## Lad mig være et redskab, Herre

lad mig være dine hænder,  
når nogen beder om hjælp,  
lad mig være dit øre,  
når nogen har brug for en der vil lytte,  
lad mig være dine fødder,  
når nogen behøver en følgesvend på vejen,  
lad mit være dit kram,  
når nogen behøver trøst,  
lad mig være dit mod,  
når alle andre er feje,  
lad mig være din dansende glæde,  
når tristheden tager over,  
lad mig være din kærlighed,  
når hadet råder,  
og lad mit være din tilgivelse,  
hvor uret begås.

*(Inspireret af et digt af Frans af Assisi)*



## So Help Me God

So help me God  
To put my faith in You  
So help me God  
Before I come unglued  
Call it my addiction  
I can't get enough of You  
So help me God  
To put my faith in You

[...]

You're there when I call  
And You're there when I fall  
Even though I don't deserve it all  
You, You light my way  
Through the night and the day  
And from You I will not stray

[...]

God so help me  
This is my soul plea  
I'm desperately devoted  
I can't get enough of You  
So help me God

*(Fra "So Help Me God" af DC Talk)*

## Filosofisk

Gud, gør mig til den person, som min hund tror, jeg er...



## Tænk over

Hvilken bøn er bedst? Hvorfor?  
Skal man sige noget specielt, når man beder?  
Er der ting, man ikke kan bede om?

Gud, først vil jeg sige, at: .....

.....

.....

Tak for: .....

.....

.....

Jeg vil bede for: .....

.....

.....

Lige nu er jeg vred over: .....

.....

.....

Men jeg er glad for: .....

.....

.....

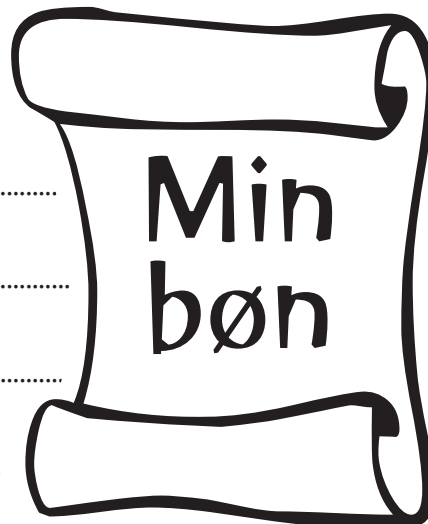
Hjælp mig til at: .....

.....

.....

Til sidst vil jeg sige: .....

.....



## Fadervor

F d r v r, d s m r i h m l n e  
H g e t v r d d n  
k e d t r g  
s k d n v  
s m i h m l n s l d s g s p  
j r d n  
g s i d g v r d g l b r d  
o f r d s v r s k d,  
s m g s v f r l d r v r s k l d n r  
o l e d s i e i d i f r s t l s e  
m n f r s f r d t o d  
T h d t e R g t o g m g t n o g  
r n i v g h d i!  
A



## Fadervor

Fader vor, du som er i himlen!  
Helliget werde dit navn,  
komme dit rige,  
ske din vilje  
som i himlen således også på  
jorden;  
giv os i dag vort daglige brød,  
og forlad os vor skyld,  
som også vi forlader vore skyld-  
nere,  
og led os ikke ind i fristelse,  
men fri os fra det onde.  
Thi dit er Riget og magten og  
æren i evighed!  
Amen.

## Vor Fader

V r, u m r i i l e e  
H l g t b l v d t n v  
k e t r g,  
s d v e  
s m i m l n s s g s p j r n;  
g s i d g v d g g e b d,  
o f r d s v r s k d,  
s o g v f r l d v r s k e r e,  
o l d o i i i f e l s e,  
m f o f r d n d.  
F d t r R i g o m g n o  
r n i v g h d.  
A .



## Vor Fader

Vor Fader, du som er i himlene!  
Helligt blive dit navn,  
komme dit rige,  
ske din vilje  
som i himlen således også på  
jorden;  
giv os i dag vort daglige brød,  
og forlad os vor skyld,  
som også vi forlader vore skyld-  
nere,  
og led os ikke ind i fristelse,  
men fri os fra det onde.  
For dit er Riget og magten og  
æren i evighed.  
Amen.

5

4

3

2

## **Min bønnebog**

**“Bed, så skal der  
gives jer; søg, så  
skal I finde; bank  
på, så skal der luk-  
kes op for jer”.**  
**Matt 7,7**

## **Min Bønnebog**

6

7

8

# Bed en sten!

Find en smuk sten, som du synes er rar at røre ved. Find en kort bøn, som du holder meget af, enten en, der er skrevet eller en du selv fin-der på. Når du holder om stenen, skal du huske på bønnen. Efterhånd som du har gjort det nogle gange, behøver du næsten ikke tænke på ordene mere, for hele bønnen bliver husket, bare du stikker hån-den i lommen og rører ved stenen. Og efterhånden bliver ordene ikke mere det vigtige, men holdningen og kontakten med Gud. Så snart du holder om stenen, er det som at løfte røret på en telefon.

Bøn uden ord kaldes meditation. Gud hører nemlig også på os, når vi ikke kan finde ord til at forklare, hvad vi er kede af eller vrede over eller lykkelige over. Stilhed er også en måde at sige noget på.

## Tips

I kan også prøve at lægge alle jeres sten sammen og lave en fælles "stenbøn" – enten hvor I er stille sammen, og hver især beder jeres bøn, eller hvor I på skift beder jeres bøn højt.

