

Bønn



INTRODUKSJON

Denne serien av samlinger handler om bønn. Målet med disse samlingene er å se praktisk på bønn og få gruppa di til å be. Vi kan noen ganger få negative reaksjoner når vi hører temaet bønn, kanskje fordi det får oss til å føle skyld for å ikke be nok. Men denne serien av samlinger skal hjelpe oss til å kjenne på gleden, lysten og kreativiteten i bønn.

Å be er noe vi må lære. I Lukas 11 ber disiplene Jesus om å lære dem å be. Det var vel noe med kvaliteten og kvantiteten av Jesu bønneliv som fikk dem til å innse hvor lite de egentlig visste om bønn, og hvor mye de ennå hadde å lære. Forståelsen av at bønn er noe vi må lære oss kan være veldig befriende fordi det sier noe om at vi ikke trenger å gjøre alt perfekt hele tiden. Vi kan få lov til å eksperimentere, stille spørsmål og til og med feile, til vi lærer hvordan vår personlige tilkobling til Gud er, og hvordan vi kan glede oss i hans selskap, få visdom fra ham og rope etter hans hjelp.

Luk 11,1-4: *En gang var han et sted og ba. Da han var ferdig, sa en av disiplene til ham: «Herre, lær oss å be, slik Johannes lærte sine disipler.» Han svarte: «Når dere ber, skal dere si: Far! La navnet ditt helliges. La riket ditt komme. Gi oss hver dag vårt daglige brød. Tilgi oss våre synder, for også vi tilgir hver den som står i skyld til oss. Og la oss ikke komme i fristelse.»*

Som Jesu disipler er bønn noe vi ikke kan klare oss uten. I samling 1 skal vi se mer på at bønn er liv, det er Den hellige ånds pust inni oss som holder vårt åndelige liv sunt og levende.

I samling 2 skal vi se på kreativ bønn og få greie på noen nye måter å være sammen med Gud på.

I samling 3 skal vi se på bønn som misjon, hvor vi skal lære mer om å be for skolen vår og for mennesker som ennå ikke kjenner Jesus.

Og til slutt i samling 4 skal vi sette alt ut i praksis og be.

I hver samling skal vi også se på en liten del av Fader Vår fra Lukas 11 for å lære hvordan vi skal be.

Hvis budsjettet tillater det kan du kjøpe en bønnebok til hvert gruppemedlem, helt enkelt en liten fin notatbok som ungdommene kan bruke til å skrive i, mens de har sin bønnestund.

Det kan være ting de ber for, noe de føler Gud sier til dem, bønnesvar, navn på mennesker eller situasjoner de ber for osv. Bønneboken kan gjerne medbringes til samlingene slik at man kan dele sine erfaringer og opplevelser med bønn. Hver enkelt kan selvfølgelig også ta med en notatbok hjemmefra, hvis ikke korpset kan kjøpe.

Lovsanger som kan brukes under samlingene: «Our Father» - Hillsong, «Knocking on the Door of Heaven» - Matt Redman, «Prayer for a friend» - Casting Crowns

Samling I

Bønn er liv

DU TRENGER

Mulighet for å spille av musikk/se en youtube-video

Post-it-lapper.

Ti måter du kan utvikle ditt bønneliv på i A3-utskrift til å henge på veggen og et eksemplar i A4-størrelse til alle i gruppa.

VELKOMMEN

Spill av sangen «Pray» av Justin Bieber, enten på spotify eller fra youtube. Se om gruppa klarer å gjette fra de neste fire samlingene skal handle om.

« I close my eyes and I can see a better day
I close my eyes and pray
I close my eyes and I can see a better day
I close my eyes and
Pray for the broken-hearted
I pray for the life not started
I pray for the lungs not breathing
I pray for all the souls in need
I pray

Aktivitet: Del gruppa i to som danner hver sitt lag. La gruppa få fem A5-ark hver og en blyant.

Du skal be gruppa komme på så mange svaralternativ som mulig på 30 sekunder på følgende kategorier:

1. Ulike navn på Gud vi som kristne kan bruke når vi ber (f.eks. Far, Gud, Herre, Allmektig Gud, Himmelske Far osv.)
2. Tidspunkt vi kan be (f.eks. når vi legger oss, på morgenen, før vi spiser osv.)
3. Steder man kan be (f.eks. hjemme, i kirken, på skolen, på bussen osv.)
4. Måter man kan be på (f.eks. stående, knelende, sittende, syngende osv.)
5. Ulike ting man kan be om (f.eks. en trygg reise, en lykkelig familie, hjelp på en prøve, be for noen som er syke osv.)

Les høyt svarene på en og en kategori og samle inn arkene etter hver runde.

Tell poeng for hvert svar og legg sammen resultatet for å kåre en vinner.

Det laget med minst poeng må gi en rungende applaus til det vinnende laget.

HØRE

Se på filmen: Hva er vitsen med bønn? (Engelsk tale – norsk tekst)

 <https://www.youtube.com/watch?v=gjiZWAt5Udo>

Del ut post-it-lapper. Be hver enkelt i gruppen om å beskrive deres forhold til bønn, og når de vanligvis ber. Ingen andre skal se det som blir skrevet. Legg lappen i lomma.

Se på filmen under (egner seg best for større ungdommer og unge voksne)

 <https://www.24-7prayer.com/video/prayer-as-a-movement#>

Be deltagerne om å skrive ned ordene som blir sagt om 24/7 i bønn, mens dere ser på filmen. Snakk sammen om filmen etterpå. Hvorfor er bønn så inspirerende for de som deltar i dette?

Ungdommer forteller om bønn (passer for betweeners og ungdommer):

 <https://www.youtube.com/watch?v=2ws94agEDR4>

La oss lese sammen i bibelen hva bønn egentlig skal være.

Del gruppa i par eller med tre i hver gruppe og be dem lese følgende bibelvers sammen. De skal sammen finne ut hva bønn egentlig er tenkt til å være, og hvorfor det er viktig. De kan enten skrive i notatbøkene sine eller på et ark. Etterpå deler hver gruppe sine svar på spørsmålene med den store gruppen.

Sal 62,8

Jak 1,5-6

Fil 4,6

I. Joh 5,14

Rom 8,26

Joh 16,23

Sal 32,5-6

Etter at hver gruppe har fortalt hva de kom fram til, kan du oppsummere samtalen slik:

Bønn er viktig for alle kristne, fordi det gjør vår relasjon til Gud sterkere. Vi tror det kan forandre oss og verden vi lever i. Bønn er mye mer enn å gi Gud en liste over ting vi trenger han gjør for oss, selv om det noen ganger kan føles som om det er akkurat dét vi gjør, når vi ber. Det handler mer om å nyte å være sammen med Gud, på samme måte som du liker å være sammen med en god venn. Du kan stille spørsmål, fortelle om din familie og dine venner, undre deg over fremtiden, si unnskyld, si takk, lytte til hva vennen din vil si, ikke bry seg om at det er litt stille inn i mellom, bare være glad for å være sammen.

Bønn bør være en del av hverdagen vår. Det er derfor vi omtaler det som vårt «bønneliv». Tenk på de tidspunktene hvor de fleste av oss ber – i kirken, når vi setter tid med Gud alene, før vi spiser, hvor vi skal sove og når vi opplever kriser. I. Tes 5,17 sier at vi skal be uavbrutt. Noen har sammenlignet det å puste for at kroppen skal overleve med bønn for at vårt åndelige liv skal overleve.

GJØRE

1. Jesus underviser om bønn i Luk 11,1-4:

En gang var han et sted og ba. Da han var ferdig, sa en av disiplene til ham: «Herre, lær oss å be, slik Johannes lærte sine disipler.» Han svarte: «Når dere ber, skal dere si:

Far!

La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

Gi oss hver dag vårt daglige brød.

Tilgi oss våre synder,

for også vi tilgir hver den som står i skyld til oss.

Og la oss ikke komme i fristelse.»

Introdusere bønnestunden deres med dette:

Denne uken skal vi se på den første delen av Fader Vår som en veiledning i det å be – bønn hvor vi priser Gud!

Far!

Jesus lærte sine disipler å tenke på Gud som deres Far. Dette hjelper til at Gud kjennes nær, heller enn at han er langt borte fra oss. Vi kan tenke på Gud som en kjærlig, personlig, himmelsk Far.

La navnet ditt helliges.

Helliges betyr å bli gjort hellig. Vi anerkjenner at Gud er hellig. Når vi ber, må vi huske på at vi ber til Gud som er himmelens og jordens skaper i tillegg til at han er vår Far.

Be alle i gruppa om å bla igjennom salmenes bok og der lete etter en salme som enten er en lovprisning til Gud som skaper, eller en bønn hvor det står takk til Gud fordi han er en kjærlig Gud og Far.

Ta runden og la alle lese høyt den salmen de valgte. Til slutt kan dere sammen si AMEN!

2. Del ut noen lokale aviser fra det området dere bor, og let etter artikler som omtaler mennesker som trenger hjelp i en eller annen situasjon. Fortell høyt om det dere leste og bruk tid i bønn for å be for disse menneskene og situasjonene.

Kanskje noen i gruppa vet om noen som trenger forbønn? Be for dem også.

Dere kan evt. skrive opp alle bønneemnene på et stort ark som dere kan ta fram og be for igjen på neste samling.

Vær oppmerksomme på bønnesvar.

3. Del ut arket på neste side med de 10 måter du kan utvikle ditt bønneliv på. Be hver enkelt velge en av dem som de kan benytte seg av i den kommende uken. Skriv gjerne i bønneboka hvordan det går underveis.

4. Til neste samling kan du gjerne ta med eller tenke på en ting som har med bønn å gjøre for deg. Det kan være hva som helst.

TI MÅTER DU KAN UTVIKLE DITT BØNNELIV PÅ

1. Forandre miljøet rundt deg

Hvis du vanligvis ber i morgenlyset, prøv å be i mørket på kvelden. Hvis du vanligvis ber i stua, prøv å be på kjøkkenet i stedet. Hvis du pleier å be inne, prøv å be ute under åpen himmel eller i skyggen av et tre. Når du gjør forandringer, kan det gi deg et nytt perspektiv på bønnelivet ditt.

2. Forandre på rutinene dine

Hvis bønnelivet ditt er skvist mellom middag og leggetid eller lekser og fritidsaktiviteter, trenger du kanskje å gjøre litt om på timeplanen din, så bønn blir prioritert. Jo viktigere bønn er for oss, jo mer vil vi prioritere det, og jo dypere relasjon kan vi få med Gud.

3. Syng

I stedet for å hviske eller be stille eller formulere din bønn med kjente ord, kan du prøve å synge bønnen ut. Syng sterkt og med glede, mykt eller klagende. Musikk kan være veldig befriende.

4. Tren

Gå, løp, strekk deg eller sykle mens du ber, mens du kjenner på rytmen når du beveger deg. Bruk trening når du ber som en måte å reflektere på takknemlig over livet og deg selv, både ditt ytre og indre liv.

5. Balansere

Hvis du har en lang liste med bønneemner, blir du kanskje så sliten på slutten, at du ikke orker å tenke på deg selv og ditt eget indre liv. Prøv å finne en god balansere mellom dine egne behov i bønn og andres behov. Når du tar tid til bønn for deg selv også, vil det gi deg mer overskudd i møte med andre.

6. Lytt

Noen ganger prater vi så mye, at vi ikke hører hva Gud har å si til oss. Hvis bønnen blir enveis, blir det fort kjedelig. Bruk litt tid hver dag til å trene deg på å rense tankene fra forstyrren de elementer og bare vær i Guds nærhet. Guds stemme er langt fra kjedelig!

7. Studere

Bønn er blitt praktisert i lang tid, og det er ligger en lang tradisjon av tros- og bønneliv bak oss. Å lese og studere historien til tidligere troshelter kan være til stor oppmuntring i bønnelivet vårt.

8. Be sammen

Er du lei av å be alene? Finn en bønnepartner. Dere kan enten møtes, be sammen over telefonen eller på nettet. Bønnens kraft mangedobles når vi ber sammen.

9. Vær som et barn

Husker du når du var barn? Hvilke spørsmål du stilte Gud da? De var sikkert ganske annerledes enn de du spør om nå. Hvis bønnelivet ditt er stoppet opp, prøv å be som et barn – med undring, enkle spørsmål, tillit og humor.

10. Se det for deg

Tenk deg at alt rundt deg – og til og med deg selv – er dekket av Guds nærvær. At Gud er over alt, over og under, inni og utenpå. Gud lytter til deg, hvert ord du uttaler og hvert sukk du har inni deg. Gud elsker deg høyere enn noen andre. Ubetinget.



Samling 2

Kreativ bønn

DU TRENGER

Mulighet for å spille av musikk/se en youtube-video

Post-it-lapper.

Et uthulet brød.

Kopier av Ti pustebønner til alle i gruppa.

VELKOMMEN

På forrige samling ble gruppa bedt om å ta med seg en ting de forbinder med bønn til i dag. Det kunne være absolutt hva som helst; f.eks. en sprettball for å symbolisere følelsen av at bønnene deres spretter tilbake fra taket når de ber, eller et medisinbeger som kan symbolisere at bønn og det å bruke tid med Gud er helen- de for dem el.lign.

Be gruppa om å legge sine gjenstander på et bord som dere sitter rundt, eller i en haug på gulvet. Det er ikke viktig å vite hvem som har hatt med seg hva. Se litt på gjenstandene. Be hver enkelt etter tur om å velge en gjenstand – det trenger ikke være deres egen – og sette ord på hvilken betydning de tror denne gjenstanden har for bønn. Svarene blir sikkert en god blanding av alvor og humor, men oppmuntre gruppa til å være så kreative som mulig i deres svar.

Tanker fra forrige samling:

Snakk sammen om de ti måter du kan utvikle ditt bønneliv på som vi gjennomgikk forrige samling. Hvordan gikk det med den metoden du valgte å prøve ut? Har du tatt i bruk bønneboka?

HØRE

 <https://www.youtube.com/watch?v=28FB68S5A40>

Se på filmen om kreativ bønn fra 24/7 shorts (varer ca. 9 minutter).

Mens dere ser på filmen kan alle i gruppa gjøre noen notater til hva gutta forteller om bønn og hvordan de opplever bønn. Når filmen er ferdig, kan du be om tilbakemeldinger. Er det noen i gruppa som har opplevd bønn på en lignende måte? Be hver enkelt fortelle om den mest kreative måten de har bedt på, enten alene eller i en gruppe.

Bruk dette for å oppsummere praten:

Ofte henger vi oss opp i den «rette måten» å be på. Vi er kanskje bekymret for at hvis vi ikke ber med de rette ordene eller i den rette posisjonen så hører ikke Gud bønnene våre. Eller kanskje han ikke svarer hvis vi gjør noe feil? Dette er helt ubibelsk. Gud svarer ikke bønn ut i fra når vi ber, hvor vi ber, hvilken stilling kroppen vår er i eller hvordan vi ordlegger oss. I 1. Joh 5,14-15 står det:

Og dette er vår frimodige tillit til ham: at han hører oss når vi ber om noe som er etter hans vilje. Og når vi vet at han hører oss hva vi enn ber om, så vet vi at vi allerede har det vi har bedt ham om.

I følge dette bibelverset og mange andre skriftsteder svarer Gud altså på bønn utelukkende på grunnlag av om bønnen er formulert i henhold til hans gode vilje for oss og i Jesu navn.

Så hva er da den rette måten å be på?

Fil 4,6-7 sier: *Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.*

Den rette måten å be på er å øse ut fra hjertet vårt til Gud. Vær ærlig og åpen med Gud siden han kjenner jo allerede ditt innerste og kjenner deg bedre enn du kjenner deg selv.

Fortell ham dine ønsker men husk at Gud vet hva som er best for deg og kommer ikke til å imøtekomme dine ønsker hvis de ikke samsvarer med hans vilje for deg.

Uttrykk din kjærlighet, takknemlighet og lovprisning til Gud i bønn, men ikke bekymre deg for å si noe feil. Gud er mer interessert i det du har på hjertet enn måten du uttrykker deg på.

En av gutta i klippet sier: Det jeg har lært av bønn 24/7 er at bønn handler om å være sammen med Gud. Måten jeg kommuniserer på er underordnet så lenge bønnen er ekte og oppriktig. Når vi tenker slik gir vi oss selv til å be på måter som er unike for oss. Hvordan du kommuniserer er egentlig ikke relevant, men AT du kommuniserer.

GJØRE

Gruppesamtale: Hvordan kommuniserer du best med Gud?

Gi hverandre tips til hvordan dere kan kommunisere med Gud på ulike, kreative måter som passer for unge mennesker i dag i vår kultur.

BØNN

Jesus underviser om bønn i Luk 11,1-4:

En gang var han et sted og ba. Da han var ferdig, sa en av disiplene til ham: «Herre, lær oss å be, slik Johannes lærte sine disipler.» Han svarte: «Når dere ber, skal dere si:

Far!

La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

Gi oss hver dag vårt daglige brød.

Tilgi oss våre synder,

for også vi tilgir hver den som står i skyld til oss.

Og la oss ikke komme i fristelse.»

Introdusere bønnestunden deres med dette:

Denne uken skal vi se på den første delen av Fader Vår som en veiledning i det å be – bønn hvor vi stoler på at Gud tar vare på våre daglige behov.

Gi oss hver dag vårt daglige brød. Denne setningen i Fader Vår forbindes ofte med våre daglige behov.

Vår Gud er sjenerøs. Han vil at vi skal tro på at han møter alle våre behov. Ofte visste Jesus ikke engang hvor han skulle sove på natten når han begynte sitt arbeid om morgenen eller hvordan han skulle få mat. Men han stolte på Gud i alle ting. Gud vil ikke at hans barn skal være bekymret og redde men at vi skal leve i tillit til ham.

Be alle skrive ned sine bekymringer på en lapp. Disse representerer områder i livet der det er vanskelig å stole på Gud. Be hver enkelt komme fram og plassere sin lapp i et uthulet brød, mens de sier: *Takk Gud, at du sørger for mine daglige behov.*

Hvis det er naturlig kan du be gruppen om å be for hverandre parvis, om at de må stole på at Gud sørger for dem i alle ting, hver dag.

2. På forrige samling nevnte dere mennesker som trengte hjelp i en eller annen situasjon i nabolaget eller i lokalsamfunnet deres og andre som dere visste trengte forbønn.

Snakk sammen om hvordan dere kan be kreativt for disse tingene i nærmiljøet deres og om dere kan bidra praktisk på noen måte inn i en eller flere av situasjonene.

3. Velg en ny kreativ måte fra plakaten “*Ti måter du kan utvikle ditt bønneliv på*”, som du kan prøve ut den kommende uken.

4. Ti «pustebønner»

Du kan ikke alltid gå inn i en kirke eller finne et sted å knele eller tenne et lys eller bare lukke øynene dine og bøye ditt hode. Men du kan alltid be. Spesielt hvis du lærer deg pustebønner. Det er helt enkle bønner. Korte er de også. Du kan si dem på et eneste utpust og gjenta dem mange ganger i løpet av en dag. Å ha pustebønn som en vane kan gjøre en stor forskjell i livet ditt fordi de hjelper deg til å be uavbrutt (1. Tess 5,17). Be så ofte det er mulig så det fester seg dypt i ditt hjerte.

Del ut arket med ti korte pustebønner. De er hentet fra bibelvers som du kan be når som helst, hvor som helst.

TI PUSTEBØNNER

1. Tal, Herre, din tjener hører! (1. Sam 3,9)

Her kan du som Samuel utrykke din lengsel etter å høre hva Gud vil si deg.

2. Min hjelp kommer fra Herren, himmelens og jordens skaper (Sal 121,2)

Denne bønningen hjelper oss til å huske på at hjelpen kommer ikke fra vår egen styrke eller fra andre mennesker, men fra Gud. Du kan be denne bønningen når du er i en vanskelig situasjon for å minne deg selv om alltid å stole på Gud.

3. «Jeg! Send meg!» (Jes 6,8)

Dette er en bønn hvor du sier til Gud at du er tilgjengelig og klar til å gjøre hans vilje.

4. Gud, vis din styrke (Sal 68,29)

Be denne bønningen for andre når de har det tøft.

5. Når jeg er redd, stoler jeg på deg (Sal 56,4)

Dette er herlig å memorere og bruke når du er bekymret, redd eller føler deg truet.

6. La ikke min vilje skje, men din! (Luk 42,22)

Denne bønningen er jo Jesu bønn i Getsemane. Som forrige bønn på listen hjelper denne å be som en pustebønn når du er nervøs eller utålmodighet. Den setter hjertet ditt i en overgivelsesposisjon – der vi ofte får bønnesvar.

7. Herre, vær nådig! (Sal 123,3)

Pust denne bønningen når du har rotet ting til og ønsker å be Gud om tilgivelse.

8. La riket ditt komme (Luk 11,2)

Fra bønningen Jesus lærte sine disipler kan du enkelt formulere din egen bønn når du overveldes over verdens elendighet eller er i en ødeleggende situasjon selv. Med bare noen få ord får du uttrykt et ønske om å la Gud ordne opp og uttrykke din lengsel etter den dagen den onde endelig skal bli tilintetgjort.

9. Si bare et ord (Luk 7,7)

Den romerske hærføreren som kom til Jesus for å be ham gjøre tjeneren hans frisk, ville han ikke be Jesus bruke tid på å komme hjem til ham. Han sa bare: Si bare et ord, og så vil min tjener bli frisk. Jesus undret seg over hans sterke tro, for han var helt sikker på at Jesus bare trengte å si et ord for å helbrede ham. Du kan også be om at noen skal bli friske – fra sykdom, fra avhengighet, fra følelsesmessige plager, depresjon osv. – med denne pustebønningen.

10. Kom, Herre Jesus! (Åp 22,20)

Du kan puste denne bønningen – den siste bønningen som står i bibelen – ikke bare som en lengsel etter Jesu gjenkomst men også etter at han stadig skal komme inn i ditt liv, inn i din situasjon og det du kjemper med.

Samling 3

Forbønn

DU TRENGER

Mulighet for å spille av musikk/se en youtube-video

Post-it-lapper.

Kopier av Ti måter du kan be for skolen din på til alle i grupp

VELKOMMEN

Se på filmen:

 https://www.youtube.com/watch?v=QVHUx_EJnUs

Tanker fra forrige samling:

Snakk sammen om de ti pustebønnene. Er det noen som valgte å bruke den? Hvordan gikk det?

Har du tatt i bruk bønneboka?

HØRE

Se på filmen:

 <https://www.youtube.com/watch?v=TvIKfiMRoIY>

Mens dere ser på filmen kan alle i gruppa gjøre noen notater til hvordan bønn beskrives på filmen og hvilke ulike ting de ber for på filmen. Når filmen er ferdig, kan du be om tilbakemeldinger.

GJØRE

Gruppesamtale:

Les Luk 11,5-8: En venn om natten

- Hvorfor sto vennen til slutt opp og ga sin venn brødet?
- Hva lærer denne historien oss om bønn?
- Hvis Gud ønsker å gi oss gode ting, hvorfor må vi be for dem da?
- Hvorfor er utholdenhet så viktig i bønn?
- Har du prøvd å be for noe lenge før du fikk svar fra Gud?
- Har du prøvd å gi opp å få bønnesvar fordi Gud tilsynelatende ikke svarte?

Bruk denne teksten til å oppsummere samtalen:

Lignelsen fra Lukas evangeliet får fram poenget at vi må være utholdende i bønn, og at Gud alltid vil svare på våre bønner. Situasjonen foregår en i liten landsby uten butikker. Alle i byen baker derfor sitt eget brød hver morgen. Jesus forteller om en mann som får et uventet besøk midt på natten. Dessverre har han brukt opp forsyningene sine og har ikke bakt brød til den kommende dagen.

Mannen må gi mat til vennen sin fordi gjestfrihet er en hellig plikt. Så han drar til en annen venn for å få brød av ham. Men denne vennen har allerede lagt seg og har låst for natten. Dessverre var han en fattig mann som bodde i en ettromsleilighet og ville derfor vekke hele familien om han sto opp på natten. Han har ikke problemer med å skulle gi bort brødet sitt, det er utfordringen med å stå opp som stopper ham.

Men mannen utenfor døren er insisterende. Han vil ikke gå og han lar ikke vennen sin sove igjen. Til slutt må vennen stå opp for å bli kvitt hamringen til mannen. Poenget er tydelig – vi må ikke gi oss når vi ber, men vise tålmodighet hvis vi ikke får svar med en gang. Gud vil gjerne gi oss bønnesvar men hvis ikke det vi ber om er viktig nok til å være utholdende i bønn, lengter vi tydeligvis ikke nok etter bønnesvar.

En gutt på 14 år hadde virkelig forstått at Gud har et stort hjerte for skolen hans og hans skolekompiser. Han hadde så lyst til å gjøre en forskjell på skolen sin og visste at det måtte begynne med bønn. Han gikk til rektor og spurte om det fantes et ledig rom i lunsjen han kunne få bruke til å be. Han fikk lov og ba regelmessig i lunsjen sin i ukene som kom og ga ikke opp. Etter hvert var det flere kristne venner som begynte å be sammen med ham. I løpet av noen få måneder var det fem av kompisene hans som hadde tatt et valg om å bli kristne, og de ble også med i bønnefellesskapet.

Hvor vanskelig eller lett hadde det vært for deg å be for skolen din eller vennene dine på skolen?

Snakk sammen om hvordan kreativ bønn kanskje kunne gjort dette lettere?

BØNN

Jesus underviser om bønn i Luk 11,1-4:

En gang var han et sted og ba. Da han var ferdig, sa en av disiplene til ham: «Herre, lær oss å be, slik Johannes lærte sine disipler.» Han svarte: «Når dere ber, skal dere si:

Far!

La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

Gi oss hver dag vårt daglige brød.

Tilgi oss våre synder,

for også vi tilgir hver den som står i skyld til oss.

Og la oss ikke komme i fristelse.»

Introdusere bønnestunden deres med dette:

Denne uken skal vi se på neste del av Fader Vår som en veiledning til oss når vi ber, nemlig bønn om håp.

«La riket ditt komme». Denne setningen er en håpets bønn om at Guds rike snart skal komme til jorden, og at mange mennesker da vil ta imot Jesus.

Del ut Post-it-lapper. Be alle om å skrive to eller tre navn på venner som ennå ikke kjenner Jesus. Sett dere i en sirkel og be alle sende lappene til den som sitter til venstre for dem. La alle lese høyt navnene på lappene i kor. Les navnene høyt flere ganger. Kanskje dette fungerer best med litt bakgrunnsmusikk. Når du gir tegn til det, sendes lappene videre til neste person i sirkelen og øvelsen gjentas. Fortsett til alle har fått tilbake sine lapper i sirkelen. Utfordre alle i gruppa til å snakke med en av personene på lappen og spørre om det er noe de trenger at du ber for? Neste uke kan dere dele opplevelsene med hverandre (man trenger selvfølgelig ikke fortelle som hva som ble bedt for).

Del ut arket med ti måter du kan be for skolen din på. Velg en du bruker i den kommende uken.

Skriv i bønneboka di hvordan det gikk.

TI MÅTER DU KAN BE FOR SKOLEN DIN PÅ

1. Oppsøk andre kristne på din skole og dann et bønnefelleskap. Spør rektor om det er et rom ledig en gang i uka hvor dere kan få lov til å be. Spør også gjerne om det er ting på skolen dere kan ta med i bønn. Be sammen.
2. Hvis du vet om noen kristne lærere på skolen, kan dere dele bønnemener med hverandre.
3. Gå sammen med noen kristne venner og ta en bønnerunde rundt skolen. Dere kan gå sammen i gangene, i klasserom, på uteområdene osv. Dette kan kanskje kjennes litt rart ut, men prøv det ut.
4. Be en kristen som ikke går på skolen din eller jobber der om å være med å be for skolen din.
5. Skriv en liste med bønneemner og gi til voksne i korpset ditt som du stoler på. Det kan være eksamensdatoer, store prøver eller andre ting du trenger forbønn for i hverdagen.
6. Finn ut av om det finnes noen kristne i byen eller fylket som jobber inn mot skoler. Spør om de vil være med å be for skolen din.
7. Sett av tid hver dag til å ha kvalitetstid med Gud hvor du ber for skolen din. Det kan være på morgenen før du går til skolen eller på kvelden før du legger deg eller når som helst der imellom.
8. Lær å be om ting umiddelbart, her og nå. Be for mennesker og situasjoner, til og med mens det skjer.
9. Lag lister med bønneemner i løpet av dagen, f.eks. på mobilen din, som du kan be for senere.
10. Ikke vær redd for å fortelle vennene dine at du ber for dem. Det høres kanskje skummelt ut, men du vil bli overrasket over hvor mange som setter pris på å bli bedt for, til og med de som ikke tror på bønn.

Samling 4

La oss be

DU TRENGER

Mulighet for å spille av musikk

Post-it-lapper

A5-ark

Kompass

VELKOMMEN

I denne samlingen tar vi bort de vanlige overskriftene (velkommen, høre og gjøre) og fokuserer helt og alene på bønn. Velg så mange av ideene under dere trenger for å fylle samlingen med kreativ bønn og få gruppa til å be. Dere kan selvfølgelig også prøve ut andre kreative ideer som har kommet opp i løpet av de siste samlingene om bønn.

Du må bestemme deg for noen temaer under de ulike bønneaktivitetene. Her er noen ideer, og ellers kan du spørre gruppa om de har noen.

- Prise Gud for hans godhet, hans suverenitet og hellighet.
- Takke Gud for at han sørger for oss, beskytter oss og velsigner oss.
- Be om tilgivelse for det dumme vi har gjort, sagt eller tenkt.
- Be for navngitte personer om velsignelse, helbredelse og fred.
- Be for byen deres.
- Be for alle skoler representert i gruppa og de navngitte skolekompiser.
- Be for misjonærer i Norge og i utlandet.
- Be om spesifikke ting i gruppa deres.
- Be for de som skal ha store prøver og eksamener.
- Be Fader Vår og avslutt temaet i denne serien med å bruke den siste delen.

Far! La navnet ditt helliges. La riket ditt komme. Gi oss hver dag vårt daglige brød. Tilgi oss våre synder, for også vi tilgir hver den som står i skyld til oss. Og la oss ikke komme i fristelse.»

Husk også å sette av litt tid til å snakke sammen om forrige ukes »oppgave». Hvordan gikk det med bønn for skolen? Fikk de spurt en venn om å be for vedkommende? Fikk dere bedt? Dere kan gjerne be for de ulike tingene her i fellesskapet også.

BØNNEAKTIVITETER

Skriv en bønn:

La alle få mulighet til å skrive en bønn på et A5-ark. Bønnen kan leses høyt hvis man ønsker.

Les en bønn:

Les en bønn eller en salme høyt sammen.

Tegn en bønn:

Sett på rolig lovsang og del ut penn og ark til alle. Velg et tema fra listen over og be da gruppen tegne en bønn. De som vil kan vise fram tegningene sine til slutt.

Nord, syd, øst og vest:

Be alle i gruppa om å snu seg mot de ulike retningene i bønn for hvilke som helst spesifikke behov, personlige, individuelle, lokale, nasjonale, verdensvide osv. Ta med et kompass!

Tenn et lys:

Be gruppa sette seg i en ring på gulvet med et stearinlys i midten. Ha t-lys tilgjengelig hvis noen ønsker å tenne et eget lys for noe eller bare fokusere på lyset som et symbol på Jesus, verdens lys.

Lytte til Gud:

Plassere noen tilfeldige ting på gulvet foran dere. Be og spør Gud om å snakke til dere gjennom disse tingene, og la det være litt stille i bønn. Oppmuntre de som vil til å dele hva de opplever at Gud sier til dem, selv om de kanskje er usikre på om det er fra Gud eller ikke.

Bønn i en hatt:

Be alle i gruppa om å skrive navnet sitt på en Post-it-lapp. Legg alle lappene i en hatt eller noe annet dere har for hånden. Send hatten rundt og be alle om å trekke en lapp. Oppmuntre dem til å forplikte seg til å be for denne personen i den kommende uken.

Menneske-kors:

Be alle i gruppa om å skrive navnet på en de gjerne vil be for på en Post-it-lapp. Plassere lappene på gulvet foran dere så de danner et kors. Det kan være en i familien, en arbeidskollega, en venn ell.lign., de gjerne vil be for. Stå i en ring rundt korset og be for din egen lapp. Oppmuntre dem til å be for:

- alle behov denne personen måtte ha
- at denne personen må bli mer åpen for Gud
- at denne personen må bli en Jesu etterfølger
- at Gud må bruke deg til å nå dine venner

Kast dine byrder:

Gå igjennom de tingene du ønsker å bekjenne for Gud, konflikter eller feiltrinn, skriv dem på en Post-it-lapp og legg den i lomma di. Når du har bedt over disse tingene, ønsker du kanskje å brenne lappen eller rive den i stykker.

Bønnedisko:

Det finns en gruppe kristne i London som bruker nattklubber til å ha bønn- og lovsangsdisko. Så hvorfor ikke ha bønn- og lovsangsdisko på korpset deres? Så lenge motivene deres er klare, og at man forbereder et eget sted der folk som ønsker det kan be i stillhet, så er det vel bare å sette i gang?

Perkusjonsbønn:

Samle alle perkusjonsinstrumentene dere finner og smell noen bønner oppover!

Bønnekveld/natt:

Gjør i stand et bønnerom og lag en liste der folk kan skrive seg opp for en times bønn, enten alene eller flere sammen. Hvis det er mindreårige med i gruppa, må foresatte informeres (spørres).

Be i fellesskap:

Gi alle i gruppa en strimmel med papir til å skrive på. Oppmuntre dem til å skrive en bønn for det bønneemne dere velger. Sett deretter alle strimlene sammen til en lenke. Ideen er å symbolisere at vi står sammen i bønn som menighet.

Bønnevandring:

Invitere ungdommene i korpset til å bli med på en gåtur rundt i nabolaget til korpset eller i sentrum. Hvis dere blir mange, kan dere dele dere opp i flere grupper og gå ulike steder men alle gruppene bør ha med seg en leder. Legg merke til det dere ser mens dere går, ulike hjem, skoler, butikker, mennesker. Snakk sammen om ulike bønnebehov de ulike stedene kan ha. Skriv gjerne ned de tingene dere vil huske på. Dere kan be der og da, eller gå tilbake til korpset og be sammen der.