

#JesusLytter

Bøn i fællesskab

Konkrete ideer fra
Bønnens År 2024



Bønnens År 2024

#JesusLytter

Inspiration fra Bønnens År

I Indre Mission satte vi særligt fokus på bøn i 2024. Vi bad sammen for mission og brugte bøn som mission for at inspirere mennesker i hele Danmark til at bede til Jesus.

Her i folderen kan du finde inspiration til bøn i fællesskabet, som vi samlede i 2024. Du kan også hente inspiration fra Bønnens år på jesuslytter.dk

Hvis du leder efter inspiration til bøn i børne- og juniorklubben, kan du finde det på boen.soendagsskoler.dk

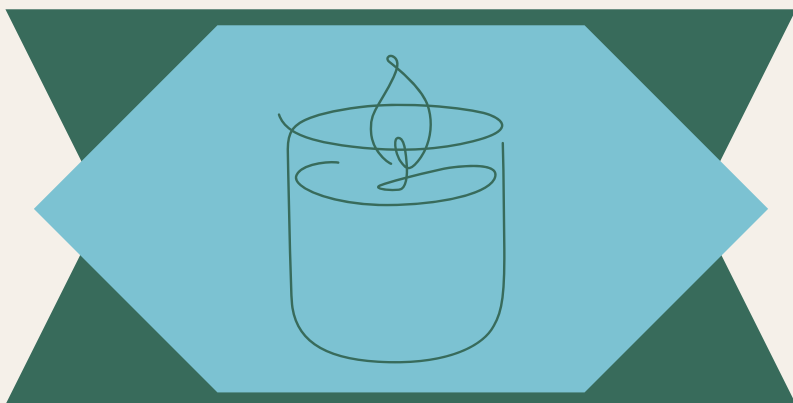
Hilsen

Indre Missions Missionsteam



Det vandrende lys

Det vandrende lys er en måde at bede for hinanden uden at skulle bede højt eller komme med bedesemner hinanden. Det handler om at være i bøn for et menneske og at bede for personen, selvom vi ikke nødvendigvis ved, hvad der rører sig i vedkommendes liv.



Sådan gør I:

Sæt jer ved borde med højst seks personer per bord. Hav et stearinlys eller noget andet, som kan stå på bordet og gå på omgang. Lad nu lyset stå ved hver person i ét minut. Brug minuttet på at bede for personen som lyset foran. I behøver ikke at dele bede-emner på forhånd. Gud ved godt, hvad der er brug for. Når minuttet er gået, rykkes lyset videre til næste person og sådan fortsætter I til alle har været igennem.



Af Mathilde Stær efter Idé fra Stjær missionshus



Bønnestationer

Bønnestationer kan være en god måde at bede og være i Guds nærvær sammen. Vi har lavet nogle forslag til bønnestationer. Brug dem som inspiration til jeres bønnestationer eller brug dem som de er.

1. Bøn i naturen

Når vi er udenfor, kan vi se på naturen som Guds skaberværk og på den måde se noget af Guds storhed. Så gå udenfor og sæt dig et sted eller gå en lille tur. Start med at observere noget bestemt i naturen. Det kan være vandets løb i åen, bladene på et træ eller skyerne på himlen. Lad dig derefter fylde af takke-bønner til Gud. Tak for, hvad du ser netop nu, og for hvad Gud giver dig. Du kan også vælge at bruge hele din stund til stilhed, observation og til at være stille med Gud.

2. Bederum

Bøn er at sætte sig for Guds trone. Det kan du gøre i et bederum, som I har indrettet med lys, kors, bedebøger og bibler. Vær stille i indre bøn eller brug tiden til at være sammen med Gud i indre stilhed.

3. Farvelæg et bibelvers

Vi kan dykke ned i bibelvers om bøn på mange forskellige måder. Et af dem er at farvelægge en bibeltekst, mens vi reflekterer over, hvad verset siger til os. Vi kan også være i bøn, mens vi farve-lægger og særligt bede Helligånden om at åbne dette vers for os. Find farvelægningssider eller bibeltekster online og print dem - og sørg for, at der er farver til at være kreativ med.



4. Bønnebøger

Tag en bønnebog eller brug bønnerne bagerst i Den Danske Salmebog. Sæt dig et sted og lad ordene fra bønnen blive dine.

5. Bekendelses-sten

Find en sten udenfor. Tænk på en synd, du vil bekende for Gud. Bed om tilgivelse. Kast derefter stenen i en å, sø eller en balje med vand - og tak Gud for hans nåde og frelse.

6. Lovsangs-station

Sæt noget lovsang til at spille med lav lyd eller spil selv med de instrumenter, I har. Syng med og pris Herren højt eller inde i dig selv.

7. Bed med bibelen

Vi kan bruge Bibelen som inspiration til bøn på mange forskellige måder. Vi kan bede en salme eller vi kan læse et stykke i stilhed, og se hvad teksten minder os om at bede for. Tag en bibeltekst og bed Helligånden om at hjælpe dig med at forstå, hvad Gud vil sige dig med stykket i dag.

8. Bible journaling

Når vi arbejder kreativt med vores bibel, får vi ordene ind i hjertet på en anden måde, og det kan hjælpe os til at overveje, hvad vi synes er vigtigst, og lytte til, hvad der taler til os lige nu. I bible journaling farvelægger man bibeltekster enten direkte i sin bibel eller på printede bibeltekster. Til bibelsiderne er det bedst at bruge farveblyanter i lette strøg, da bibelsider er ret tynde. Vælg ikke for mørke og kraftige farver oven på teksten, ellers bliver den svær at læse.



9. Guldskålen

Skriv en bøn på et papir og læg den i en skål. Nu kan andre tage en bøn og bede for den. I kan også enten tage en tavle eller en opslagstavle, som man kan skrive eller hænge sine bønner på. Og så kan andre bede for det.



Forslag til stationerne, hvor der skal bruges bibeltekster:

- 1 Mos 1
- 1 Mos 2-3
- Sl 1-5
- Sl 22-24
- Sl 41-43
- Sl 146-149
- Es 42
- Es 53
- Jonas 1-3
- Luk 6-7
- Joh 8
- Matt 21-22
- Mark 8
- Åb 20-21



Af Missionsteamet til [Jesuslytter.dk](https://jesuslytter.dk)



Bønnevandring

Invitér en gruppe med på bønnevandring. Det kan fx være på en lejr eller som et alternativt arrangement i forbindelse med en mødeaften eller en lørdag eftermiddag eller en hverdag efter fyraften eller...

Aktiviteten fungerer bedst, når vejret er godt, og man kan nyde at være ude i naturen.

Sådan gør du:

- Find et kort over et lille naturområde med gode stier. Gerne så uforstyrret som muligt.
- Lav en passende rute på kortet (2-4 km).
- Gå ruten og overvej, hvor det giver mening at stoppe og være stille i bøn (bønnestationer).
- Placer 5-8 bønnestationer på kortet, hvor du vil stoppe.
- Find et tema og/eller en lille bibeltekst til hver bønnestation.
- Aftal at den, der leder bønnevandringen, går forrest i et roligt tempo.
- Gå i stilhed. Ingen undtagen lederen taler under hele vandringen.
- Når lederen stopper ved en station, læser vedkommende den tekst, der skal læses, eller introducerer det tema, stationen har, og hav 3-4 minutters stilhed til bøn eller eftertanke.
- Uden yderligere kommentarer går lederen videre i roligt tempo til næste bønnestation.
- Efter sidste bønnestation opløser lederen stilheden.



Station 1

Tak for livet, naturen – Guds skaberværk

Salme 104, 1 -2 + 10 -15 + 24

v1 Min sjæl, pris Herren!
Herre, min Gud, du er stor! Du
er klædt i højhed og pragt; **v2**
du hyller dig i lys som en
kappe, du spænder himlen ud
som en teltdug.

v10 Du lader kilder springe
frem i dalene, mellem
bjergene baner de sig vej, **v11**
de giver vand til alle de vilde
dyr, vildæsler får slukket deres
tørst. **v12** Ved bredden bygger
himlens fugle deres rede, på
grenene sidder de og kvidrer.

v13 Du vander bjergene fra din
højsal, jorden mættes med
frugten af dit værk. **v14** Græs
lader du gro til kvæget og
planter til tjeneste for
mennesker, så der
frembringes brød af jorden
v15 og vin, der giver
mennesker glæde. Deres
ansigt glinser af olie, og brødet
giver mennesket nye kræfter.

V24 Hvor er dine værker
mange, Herre! Du har skabt
dem alle med visdom, jorden
er fuld af dit skaberværk

Station 2

Bøn for Kristi kirke ud over jorden, den kirke vi er en del af og mit lokale kristne fællesskab

1. Pet 2,9 -10

v9 Men I er en udvalgt slægt, et kongeligt præsteskab, et helligt
folk, et ejendomsfolk, for at I skal forkynde hans guddomsmagt,
han som kaldte jer ud af mørket til sit underfulde lys , **v10** I, som
før ikke var et folk, men nu er Guds folk, I, som ikke fandt
barmhjertighed, men nu har fundet barmhjertighed.



Station 3

Tak for gode kår og bøn for fattige og katastroferamte

1. Tim 6,17 -19

v17 Dem, der er rige i den nuværende verden, skal du byde, at de ikke må være overmodige og ikke skal sætte deres håb til usikker rigdom, men til Gud, som rigeligt skænker os alt, hvad vi behøver. **v18** Du skal byde dem at gøre godt og være rige på gode gerninger, at være gavmilde og dele med andre, **v19** og samle sig en skat som en god grundvold for den kommende tid, så de kan gribe det virkelige liv.

Station 4

Bøn for forfulgte kristne og flygtninge

Rom 8,31 -39

v31 Hvad er der mere at sige! Er Gud for os, hvem kan da være imod os? **v32** Han, som ikke sparede sin egen søn, men gav ham hen for os alle, vil han ikke med ham skænke os alt? **v33** Hvem vil anklage Guds udvalgte? Gud gør retfærdig. **v34** Hvem vil fordømme? Kristus Jesus er død, ja endnu mere, han er opstået og sidder ved Guds højre hånd og går i forbøn for os. **v35** Hvem kan skille os fra Kristi kærlighed? Nød eller angst? Forfølgelse, sult eller nøgenhed? Fare eller sværd? – **v36** som der står skrevet: På grund af dig dræbes vi dagen lang, vi regnes for slagtefår. **v37** Men i alt dette mere end sejrer vi ved ham, som har elsket os. **v38** For jeg er vis på, at hverken død eller liv eller engle eller magter eller noget nuværende eller noget kommende eller kræfter **v39** eller noget i det høje eller i det dybe eller nogen anden skabning kan skille os fra Guds kærlighed i Kristus Jesus, vor Herre.



Station 5

Bøn for vort folk og vore ledere

1. Tim 2, 1-6

v1 Jeg formaner da først af alt til bønner og anråbelser, forbønner og taksigelser for alle mennesker; **v2** bed for konger og for alle i høje stillinger, så vi kan leve et roligt og stille liv, i al gudfrygtighed og agtværdighed. **v3** Det er godt og værdsat hos Gud, vor frelser, **v4** som vil, at alle mennesker skal frelses og komme til erkendelse af sandheden. **v5** For der er én Gud og én formidler mellem Gud og mennesker, mennesket Kristus Jesus, **v6** som gav sig selv som løsesum for alle – det var vidnesbyrdet, da tiden var inde.

Station 6

Bøn for dig selv, din situation og det, du er optaget af

Salme 139,1-6

v1 Herre, du ransager mig og kender mig. **v2** Du ved, om jeg sidder eller står, på lang afstand er du klar over min tanke; **v3** du har rede på, om jeg går eller ligger, alle mine veje er du fortrolig med. **v4** Før ordet bliver til på min tunge, kender du det fuldt ud, Herre; **v5** bagfra og forfra indeslutter du mig, og du lægger din hånd på mig. **v6** Det er for underfuldt til, at jeg forstår det, det er så ophøjet, at jeg ikke fatter det.



Station 7

Bøn for syge

Jak 5,13-16

v13 Lider nogen blandt jer ondt, skal han bede; er nogen glad, skal han synge lovsange; **v14** er nogen blandt jer syg, skal han tilkalde menighedens ældste, og de skal salve ham med olie i Herrens navn og bede over ham. **v15** Og troens bøn vil frelse den syge, og Herren vil gøre ham rask; og hvis han har begået synder, vil han få tilgivelse for dem. **v16** Bekend derfor jeres synder for hinanden, og bed for hinanden om, at I må blive helbredt. En retfærdigs bøn formår meget, stærk som den er.

Station 8

Bøn for familie og venner

Salme 133,1-3

v1 Hvor er det godt og herligt, når brødre sidder sammen! **v2** Det er som den gode olie på hovedet, der flyder ned over skægget, over Arons skæg, ned over kjortlens halsåbning. **v3** Det er som Hermons dug, der falder på Zions bjerge. For dér giver Herren velsignelsen, livet i al evighed.



Af Peter Nord Hansen til Jesuslytter.dk



Bøn på tværs af kulturer

Guds folk er globalt og består af mennesker af mange kulturer. Tværkulturel bøn kan være bøn sammen med mennesker fra andre kulturer og andres bøn for danskere.

Det kan I gøre ved at lære andres traditioner for bøn at kende og bruge det som inspiration til jeres bønner og måder at bede på. Eller I kan bede sammen med mennesker fra flere kulturer.

Når I beder sammen på tværs af kulturer, kan I gøre flere ting for at alle føler sig hjemme. I kan aftale, hvordan bønnen foregår, inddrage forskellige måder at bede på og bruge fast formulerede bønner. I kan også aftale, at migranter, flygtninge eller nydanskere bidrager med bede-emner, f.eks. for deres hjemland. Det kan være en hjælp at samle bede-emner først og skrive dem op på en tavle. Tag også imod nydanskernes bøn for Danmark.

Under bønnen er det naturligt, at I beder på hver jeres sprog. Det gør ikke noget, at alene Gud forstår bønnen.

I kan også tilbyde personlig forbøn. Mange vil nemlig gerne have for forbøn under fire øjne, og nogle spørger selv efter det.

Det kan også være en ide at invitere migranter og andre nydanskere ind i jeres fællesskab og bede dem fortælle om deres land og dets kultur. Husk at enhver kultur/land har både gode og dårlige sider. Arrangér eventuelt fællesspisning inden og bed for hinanden.

Af Krista Rosenlund Bellows til Jesuslytter.dk



Bøn ved by-mission

For en del år siden var jeg på kursus i by-mission i Oslo.

”By-mission” forstås her som missionsfremstød på gågade eller torv. Det, jeg husker bedst fra kurset, var undervisningen om bøn. Et par timer før evangelisterne gik på gaden, gik forbederne op og ned ad gågaden og bad for byen og for de mennesker, Gud ville møde gennem fremstødet. Og når så evangelisterne kom på gaden, fulgtes forbederne med dem og bad undervejs for de samtaler, de kunne se, der var i gang.



Hjemme i Danmark

Da jeg kom hjem efter kurset, kunne jeg med skam se min tidligere praksis med nye øjne. Før havde vi organiseret fremstød ved først at finde ud af, hvem der ville og kunne være evangelister, sangere, dramafolk, flyersuddelere, bogsælgere mm. Og dem, der så blev tilbage, kunne sidde i missionshuset under fremstødet og bede.

Nu begyndte jeg at se mig om efter forbedere som noget af det første. De skulle selvfølgelig ikke sidde langt væk fra gågaden, men være med ude i marken, når det hele gik i gang. Og de skulle forberede det hele gennem bønsvandring ind under fremstødet. Gav det bedre resultater? Svært at sige. Men det gav i hvert fald folk mere syn for, at det afgørende ved disse fremstød er, at Gud griber ind og styrer slagets gang. Og det hjælper vores bøn med til.



Praktiske tips:

Vinduerne: Forbedere kan stå ved butiksvinduer og se ud, som om de oser der. Derved kan de i spejlbilledet se, hvad der sker omkring dem, og bede for dem, der er i snak. Og bede for de forbipasserende.

Velsignelse: Før gruppen går ud på gaden, kan forbederne bede om Guds velsignelse over hver enkelt medvirkende – gerne med håndspålæggelse. Bede fx om frimodighed (Ef 6,19) og om Guds vejledning – måske ikke så konkret som Filip i ApG 8, men alligevel.

Efterglød: Når gruppen samles efter fremstødet, kan forbederne notere, hvilke personer der skal bedes for i den kommende tid, fx ”De to travle damer, der dog havde tid til at fortælle os om de elendige kristne, de havde oplevet i deres opvækst”.

Lidt teologi:

Åndelig krig: Nogle sammenhænge udvider denne slags forbøn med en ”åndelig krigs-bøn”, hvor de mener, at de dermed fører direkte krig mod de dæmoner, der har besat den pågældende bydel. Og først når denne krig er gennemført, nytter det at evangelisere i bydelen. For mig at se, er dette helt uden støtte i Bibelen. Vi ser det således aldrig brug i Apostlenes Gerninger, der jo ellers er fuld af evangelisation og åndelig kamp på mange planer. Vi kæmper helt klart en åndelig kamp mod åndsmagter – fx Ef 6 10-20. Men der tales aldrig om ”territorial-ånder”, der besætter bydele.



Vi skal klart kæmpe i bøn mod Den Onde, der vil holde folk fra at høre om Jesus og tage imod ham. Men ikke ved at opfinde ting, der mere hører hjemme i en magisk forståelse af verden. Vi må i stedet bede om, at Gud vil åbne døre til menneskehjerner (Kol 4,2-6).

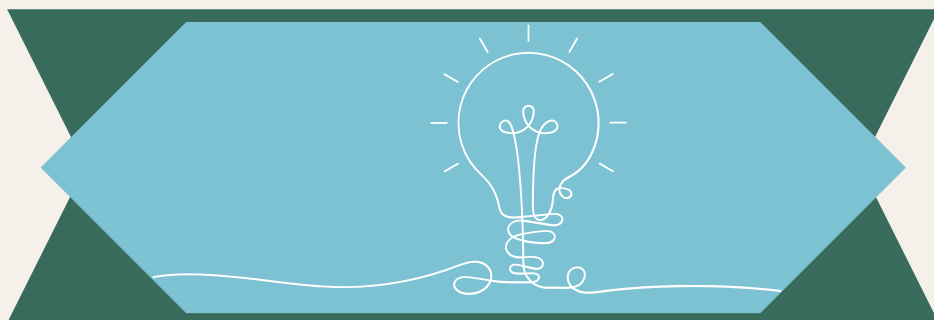
Vejledning: Min vandring mod at komme til tro på Jesus begyndte med, at to piger ringede på min dør og inviterede mig med i deres (kristne) fællesskab. Da jeg var kommet til tro, satsede jeg naturligt nok på selv at gå på ”dør-mission”. Når vi gjorde det, oplevede vi ofte, at hele aftenen gik med ... ingenting af betydning. Vi fik nogle få korte samtaler, der for os at se ikke førte til noget. Tit bad vi Gud om at vise os præcis, hvilken opgang, etage og side, vi skulle vælge for at finde netop den person, der var modtagelig. Det måtte da være meget mere effektivt. Gud bønørte os vist aldrig i dette. Måske bad vi for lidt. Måske skulle vi have engageret en eller flere forbedere, der bad hele tiden, mens vi var ude... Måske kunne vi bare ikke høre Guds svar...

Nogle evangelister oplever Guds ledelse på forhånd, så de ved, hvor og hvem de skal kontakte. Andre går bare i gang og oplever så, at de lige pludselig står i noget, der helt sikkert ikke er tilfældigt. Nådegaverne er forskellige. Hvis evangelister og forbedere kan danne teamwork, tror jeg på, at det vil kunne fremme evangelisationen på mange måder – også ved at Gud leder både dem, der skal høre og dem, der skal fortælle dem om Jesus.



Video: Bøn som mission

Se videoen “Bøn som mission” med Maria Legarth og Margit Simonsen. Find den ved at scanne QR-koden her eller på Imedia.dk. Brug også det tilhørende samtaleark til at tale om eller overveje, hvordan du kan bruge og tænke bøn som mission.



Bøn og Kreativ forkyndelse

Helle Noer, konsulent for kreativ forkyndelse, tilbyder at holde møder i IM/IMU-foreninger og har en række emner om bøn, hvor forkyndelsen bliver bredt ud, så den rammer flere sanser end ørerne. Helle bruger sin kunst til at fortælle om bøn og inddrager billeder og små opgaver undervejs. Hun tilbyder f.eks. workshops og møder ud fra disse emner:

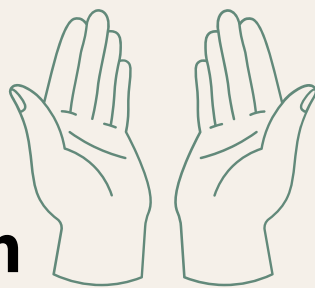
- Fadervor
- Hjælp til bøn

Se mere på hjemmesiden: Kunstforgud.dk



Forbøn

I mange lokale fællesskaber findes mennesker, der af Gud har fået lagt bøn på hjertet. De ønsker at bede for andre. Spørg om de har lyst til at være forbedere for jeres fællesskab. Brug dem til møderne, så der altid er mulighed for forbøn. Og spørg om de har lyst til at stå til rådighed for jeres fællesskab uden for møderne, så at I kan henvende jer til dem og få forbøn.



Tag en bøn med hjem

I kan gøre forbøn helt konkret ved en aften at lade alle få muligheden for at skrive en seddel med bede-emner på og lægge sedlerne i en skål. Når I går hjem, kan I tage en seddel med og bede for det, der står på sedlen.

Alternativt skriver alle sit navn på en seddel, hvorefter de deles ud, så alle får en person, de skal bede for den næste uge. Hvis man deler sedlerne ud før kaffen, er der mulighed for at få spurgt personen, man har trukket, om der er noget, man særligt skal bede for.



Af Maria Legarth til Jesuslytter.dk

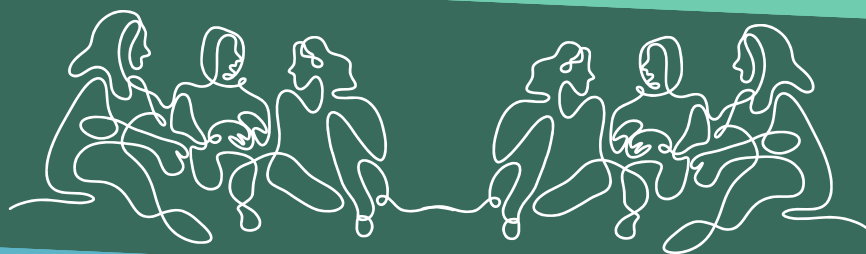


Bedemøder

Vi kan bede sammen før vores aftenmøde, en eftermiddag eller som en del af en mødeaften. Bedemøder er nemlig en god måde at få lagt vores aktiviteter over i Guds stærke hænder på, men også en mulighed for at bede for vores lokale folkekirke, vores by, og vi kan bede for hinanden.

Ikke nok med det, for bedemødet kan annonceres på jeres hjemmeside og dermed være offentligt tilgængeligt. Åbner I bedemødet for andre, er der mulighed for at et menneske, der ikke normalt kommer i missionshuset kigger ind og har lyst til at prøve bøn af.

For mange kan det være svært at bede højt, men måske er det nemmere, når man tænker på, at ens bønner kan hjælpe andre til at sætte ord på deres bøn og på deres tro. For så bliver det vigtigere at bede fra hjertet end at det er velformuleret, og er på den måde en gave til fællesskabet.



Af Maria Legarth til Jesuslytter.dk



Kristuskransen

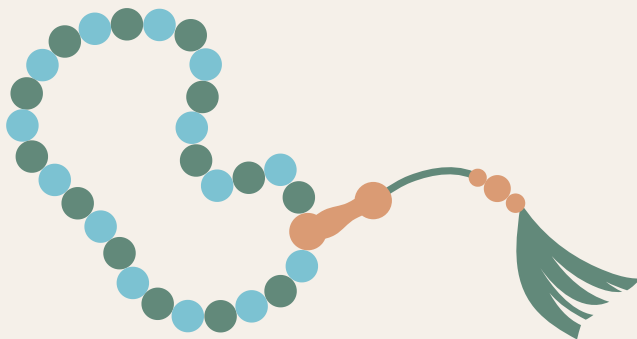
Kristuskransen er et armbånd bestående af 18 perler. Hver perle udtrykker en side ved den kristne tro, der kan huske os på, at livet hører tæt sammen med Gud. Armbåndet kan derfor fungere som en håndgribelig redningskrans, der minder os om Gud og at være i bøn. Kristuskransen kan bruges sammen eller hver for sig.

Lav et forløb i dit fællesskab, hvor I gennemgår hver perle med udgangspunkt i Martin Lönnebos bog om Kristuskransen.

Kristuskransen er en rigtig god mulighed for at prøve at bede sammen og blive opmærksom på flere aspekter af bønnen. Hvis du har lyst, kan du invitere andre som ikke er en del af et fællesskab, er søgende eller nye i troen. til at lave Kristuskransen sammen med dig.

Scan QR-koden og se videoen, hvor Sprint introducerer Kristuskransen med tilhørende samtale-ark, hvor han blandt andet forklarer hver enkelt perles symbolik:

Armbåndet kan købes på Lohses hjemmeside.



Video om
kristuskransen



Af Missionsteamet til [Jesuslytter.dk](https://jesuslytter.dk)



Stationsbønner

Print på forhånd nogle sedler ud med forskellige bedeemner og hæng dem op i missionshuset som bønnestationer. I løbet af aftenen kan I så cirkulere rundt mellem de forskellige stationer og bede for det emne, der er ved den station man er ved.

I kan bede for:

- Alle arbejdsgrænene i jeres fællesskab, fx børneklubben og ungdomsarbejdet
- Jeres by og at flere må blive kristne i den
- Hver jeres hverdag og mødet med mennesker i jeres liv
- Jeres naboer og kolleger
- At Helligånden må bo i jer og tale gennem jer
- At vi må få mod og nød til at fortælle andre om vores tro
- At Gud må sende mennesker til jeres fællesskab, og I må være åbne for at tage imod dem
- Vælg én person, som du særligt vil bede for
- At Helligånden må være med de mennesker, der fortæller andre om deres tro
- At du selv må se, at du har brug for at tage imod Jesus og lære at tage imod, hvad han giver dig
- Kærlighed til vore medmennesker
- Guds vejledning og udrustning af hver enkelt af os til at vidne
- Den åndelige kamp i vores lokalområde og i hele Danmark
- Dine kære, der ikke tror på Jesus.

Hvis I vil, kan I evt. også præsentere forskellige måder at bede på. Der kan være en station, hvor man kan tænde et lys, en station hvor man sidder på knæ og beder, en station hvor man kan fordybe sig i en af bibelens mange bønner eller en station med lovsang. Find gerne selv på flere.

