



Super
Snap 15

I 2014 ønsker vi i LMU at sætte fokus på bøn. Supersnap15 er en opfordring til dagligt at bruge 15 minutter på bøn.

Supersnap15 er oplagt til LMU- og teenaftnerne i 2014: Sæt gerne 15 min af til bøn hver gang, der er LMU eller teenklub.

Hæftet er tænkt, som en hjælp til mødeledere i LMU og til teenledere. Der er forskellige idéer til, hvordan man fælles kan bruge de 15 minutter på bøn, når man samles.



En god måde at bygge en bøn op på er at dele den ind i følgende kategorier:

1. Tilbedelse (altså hvor man priser Gud, for den Han er fx god og nådig)
2. Bekendelse (bøn om tilgivelse)
3. Taksigelse: Tak for frelsen/venner/mad/bønhørelser osv.
4. Bøn for alt muligt, man har på hjertet

Det er godt, at man begynder sin bøn med tilbedelse (kategori 1), fordi tilbedelsen vil minde os om, hvem vi henvender os til i bønnen. Tilbedelsen minder os om, i hvis nærvær vi nu er, og hvis opmærksomhed vi har. Vi priser Gud for hans karaktertræk og personlighed. Fx kan vi prise Gud, fordi han er almægtig. Det vil så minde os om, at Gud er i stand til at hjælpe, uanset hvor stort et problem vi har tænkt os at nævne for ham senere i bønnen.

Når vi beder, står vi foran den hellige og rene Gud, og i hans afslørende lys må vi bekende for ham, at vi er syndere (kategori 2). Efter bønnen om tilgivelse er det naturligt at takke for tilgivelsen. Der er også massevis af andre ting, vi kan takke Gud for, fx at han har velsignet os med venner/familie og materielle ting. Nogle gange kan vi også takke ham for konkrete bønhørelser (kategori 3).

Kategori 4 er vi vist ret gode til. Der er så meget vi gerne vil bede Gud om hjælp til, så mange bekymringer vi gerne vil fortælle ham om, og så mange mennesker vi gerne vil bede for. Det er fantastisk, at vi kan sige alt det til vores far i Himlen, som elsker os og har al magt.

De første tre forslag til måder at bede på i dette hæfte, er bygget op over de fire punkter.



SKRIV EN BØN

Kopiér arket »Skriv en Bøn«, som du finder bagerst i hæftet. Lad alle få en kopi. Fortæl om de fire kategorier. Nu får man 15 minutter til i stilhed hver især at skrive en bøn på sit papir. Udfordringen er, at man skal prøve at opbygge bønnen ud fra de fire punkter, sådan at der skrives noget under hvert afsnit. Alle opfordres til at tage sit papir med hjem og bede bønnen derhjemme, inden man går i seng.

Brug de 15 minutter på at synge fire sange, hvor teksterne er nedskrevne bønner. Mind alle om, at lægge godt mærke til teksterne i sangene og bede med i hjertet, imens I synger. Opbyg denne form for bøn ved at vælge en sang fra hver af de fire kategorier nævnt ovenfor. Her er nogle forslag.

(Forkortelsen FS står for Fællessang 3. udg. Forkortelsen ÅSS står for Åndelige Sange og Salmer)

Tilbedelse (Kategori 1):

- FS nr. 1: *Above all*
- FS nr. 38 *Du satte verden i bevægelse*
- FS nr. 43 *En konge i sin pragt*
- FS nr. 63 *Hellig er Gud*
- FS nr. 64 *Hellig, hellig, Gud almægtig*
- FS nr. 68 *Helt fra havdybets bund*
- FS nr. 73 *Herre vor Gud, ingen er som du*
- FS nr. 78 *Hvem er som du?*
- FS nr. 154 *Store og mægtige er dine gerninger*
- FS nr. 156 *Står her nu*
- FS nr. 164 *Vi står og priser dig, Gud*
- FS nr. 165 *Vi vil gi' dig ære*
- ÅSS nr. 37 *Hellig, hellig, hellig*

Bekendelse (Kategori 2):

- FS nr. 46 *Far jeg kommer nu igen*
- FS nr. 59 *Gud, være nådig mod os*
- FS nr. 144 *Rens mit hjerte, Gud*
- FS nr. 150 *Se, vi kommer til dig*
- FS nr. 162 *Tilgiv os, Herre, tilgiv os*
- FS nr. 163 *Tilgiv os*

Taksigelse (Kategori 3):

- FS nr. 6 *As we come into your presence*
- FS nr. 108 *Jesus Christ*
- FS nr. 159 *Tak for alt, du har gjort*
- FS nr. 160 *Tak for nådens under*

Bøn for alt muligt (Kategori 4):

- FS nr. 42 *Du, som har dig selv mig givet*
- FS nr. 49 *For hedningernes skare*
- FS nr. 70 *Herre giv mig dine øjne*
- FS nr. 72 *Herre, hør nu vor bøn*
- FS nr. 117 *Komme dit rige i blandt os*
- FS nr. 119 *Kære fader*
- FS nr. 121 *Kærlige Gud*
- FS nr. 153 *Skrive dig Jesus på mit hjerte*
- FS nr. 158 *Sæt vagt omkring min tanke*
- ÅSS nr. 299 *Lær mig at bede, Gud*
- ÅSS nr. 300 *Lær mig at kende dine veje*
- ÅSS nr. 496 *Herre jeg vil gerne tjene*

I Bibelen er der skrevet rigtig mange bønner, som kan være gode at bede også for os i dag. Især i Salmernes bog får vi et indblik i nogle troende menneskers bønsliv. Nogle gange er det rart ikke selv at skulle finde på ord til bøn men at bruge bønner nedskrevet i Bibelen. Herunder er nogle skriftsteder, som er valgt ud fra de fire kategorier, som er beskrevet tidligere. Spørg evt. på forhånd, om der er fire personer, der har lyst til at læse en »kategori« hver.

Tilbedelse:

»Hellig, hellig, hellig er Herren, Gud den Almægtige, han som var og som er og som kommer« (Johs. Åb. 4,8b)

»Værdig er du, vor Herre og Gud, til at få pris og ære og magt; for du har skabt alle ting, af din vilje blev de til og blev skabt« (Johs. Åb. 4,11)

»Lovet være du, Herre, vor fader Israels Gud, fra evighed til evighed. Din er storheden, magten, herligheden, glansen og pragten, Herre, ja alt i himlen og på jorden; dit er riget, Herre, og du er ophøjet som overhoved over alle. Rigdom og ære kommer fra dig, du hersker over alt, i din hånd er kraft og styrke, det står i din magt at give storhed og styrke til alle. Så takker vi dig nu, vor Gud, og lovpriser dit herlige navn.« (1. Krøn. 29,10-13)

Bekendelse:

Gud, vær mig nådig i din godhed, udslet mine overtrædelser i din store barmhjertighed!
Vask mig fuldstændig ren for skyld, rens mig for synd!
For jeg kender mine overtrædelser, og min synd har jeg altid for øje.
Mod dig alene har jeg syndet, jeg har gjort, hvad der er ondt i dine øjne;
så er du retfærdig, når du anklager, og ren, når du dømmer.
I skyld har jeg været, fra jeg blev født, i synd, fra min mor undfangede mig.
Du elsker sandhed i det dunkle,

du lærer mig visdom i det skjulte.
Rens mig med isop for synd, vask mig hvidere end sne!
Forkynd mig fryd og glæde, lad de knogler, du knuste, juble!
Vend dit ansigt bort fra mine synder og udslet al min skyld!
Skab et rent hjerte i mig, Gud, giv mig på ny en fast ånd!
Kast mig ikke bort fra dig, og tag ikke din hellige ånd fra mig!
Lad mig atter frydes over din frelse, styrk mig med en villig ånd! (Sl. 51,3-14)

Taksigelse:

Du forvandlede min klage til dans, du tog min sørgedragt af mig og klædte mig i glæde.
Derfor vil jeg lovsynge dig uden ophør; Herre min Gud, for evigt vil jeg takke dig. (Sl. 30,12-13)

Bøn:

Vis mig dine veje, Herre, lær mig dine stier!
Vejled mig i din sandhed og belær mig, for du er min frelses Gud, til dig sætter jeg altid mit håb.
Herre, husk din barmhjertighed og trofasthed, som har været til fra evighed. (Sl. 25,4-6)

Ransag mig, Gud, og kend mit hjerte, prøv mig, og kend mine tanker, se efter, om jeg følger afgudsvej!
Led mig ad evigheds vej! (Sl. 139,23-24)

4

KLEMMEBEDEMØDE

Nævn bedeemner for hinanden. Stil jer i en rundkreds med hinanden i hænderne. Udvælg én til at begynde bønningen og afslutte bønningen. Den, der begynder bønningen, beder nu en kort bøn og slutter af med at klemme med sin højre hånd, så den, der står til højre, ved, at nu har den person mulighed for at bede en kort bøn højt. Hvis personen ikke ønsker at bede højt, klemmer han/hun bare den næstes hånd i rundkredsen. Når man har været nogle runder igennem, og bønningen er gået i stå, afslutter den person, som fik det som opgave.

5

BØN TO OG TO

Sid sammen to og to. Brug nogle minutter på at fortælle hinanden, hvordan ugen har været og nævn bedeemner for hinanden. Bagefter beder man for hinanden i tomandsgrupperne.

6

BED FADERVOR OPDELT

Mødelederen beder de syv dele af fadervor. Efter hver del holdes en pause, hvor de andre kan bede om og over det afsnit, der lige er bedt.

Nu har I brugt tid til at tale til Gud. Afslut med to-tre minutters stilhed, hvor I lytter til, om Gud ønsker at sige noget til jer.

7

SEDLER

Skriv navn og et bedeemne på en seddel hver. Læg alle sedlerne i en skål. Træk en seddel hver. Brug tid på at bede i stilhed for den »seddel«, man hver især har trukket. Bed for »sedlen« flere gange i løbet af den kommende uge.

8

BØN OM FLERE KRISTNE

Sid i mindre grupper.

1. Bed om, at mange flere mennesker må komme til tro på Jesus.
2. Hver person i gruppen beder for tre ikke-kristne fra éns omgangskreds, om at de må lære Jesus at kende.

9

TAKKEBØN

Prøv i fællesskab at komme i tanke om mange af de udtryk, der er i Bibelen om Jesus. Fx kongernes Konge og herrernes Herre, den gode hyrde, vejen, sandheden og livet. Brug tid på i fællesskab at takke Jesus for den, han er, og for frelsen.

10

POPCORN-BØN

Her handler det om små korte bønner. Fx »Jeg beder om, at vi må få en god aften«. Altså små korte bønner, hvor alle kan være med, og hvor ingen føler, at det skal lyde på en bestemt måde, for at det er rigtigt. Snak evt. om bedeemner, inden I går i gang.

11

BØN FOR DANMARK

Sid i en rundkreds med et flag i midten. Tag flaget, når du vil bede højt for Danmark. Fx for politikerne, kongehuset, folkekirken, vækkelser i Danmark osv. Bed gerne ud fra Ez. 36,25-28. Det er ord, som Ezekiel profeterede ville ske med Israel, men vi kan også bede Gud rense danskerne for al urenhed. Bed om, at danskerne må få et nyt hjerte og en ny ånd (Guds ånd) i deres indre, så danskerne omhyggeligt må følge Guds bud og være Hans folk.

12

BØN FOR DE UNGE KRISTNE I ETIOPIEN (Missionsprojekt 2013)

Indsamlingen til Etiopien er i både 2012 og 2013 gået til kristne unge i landet. I 2012 til oplæring i bibelske sandheder, og i 2013 til oplæring med særligt fokus på discipelskab og evangelisation. Når dette projekt stopper, har Etiopien og særligt de kristne stadig brug for forbøn.

- Bed om, at den oplæring, som de unge nu i snart to år har fået, må blive ved med at være dem til gavn. At de stadig må vokse i tro og tillid til Gud.
- Bed særligt for vores kristne brødre og søstre i Etiopien. På trods af en voksende protestantisk kirke i Etiopien, så ligger de nr. 15 på Åbne Døres verdensrangliste over lande med forfølgelse af kristne.
- Vores missionsprojekt i Etiopien, har været et projekt i samarbejde med den Lutherske Kirke, Mekane Yesus Kirken. I den tid, vi har været involveret i dette projekt, har vi været med til at bestemme, hvad der skulle undervises i. Mekane Yesus Kirken er en enorm stor kirke på 5 mio. medlemmer. Desværre er det ikke alle steder, at teologien er lige rigtig og frigørende. Bed for kirken og dens ledere. Bed om, at den og de må blive bevaret i troen på vejen mod himmelen.
- Vores projekt i Etiopien, har haft fokus på unge. De unge i Etiopien mærker globaliseringen og dens påvirkning meget stærkt i disse år. Der er blevet meget lettere adgang til internet, og alt hvad det fører med sig, af både godt og dårligt. Derudover er det ofte svært, som studerende i Etiopien, at få økonomien til at hænge sammen. Mange må flytte mange hundrede kilometer væk for at studere. Særligt pigerne har svært ved at løsrive sig fra deres traditionelle roller, og komme til at studere. De unge har brug for at blive omsluttet i forbøn.

13

BØN FOR LMU'S MISSIONSPROJEKT I CAMBODJA (Missionsprojekt 2014)

Indsamlingen i 2014 bliver i samarbejde med LM Kids, og kommer til at gå til Cambodja. For LMU og teenklubbernes vedkommende samler vi ind til oprettelse og videredrivelse af et kollegium for universitetsstuderende kvinder i Seam Reap, som ligger nordligt i Cambodja. Det er sådan i Cambodja, at når piger/kvinder når en vis alder, så bliver de ofte holdt hjemme fra skole, fordi mange piger bliver kidnappet og solgt til prostitution på vej til skole. Disse kvindekollegier gør, at kvinderne kan bo lige ved siden af deres studiested, og altså blive ved med at uddanne sig. Det er kirker og kristne i Cambodja, som opretter disse kollegier, derfor har kollegierne også en stor evangelisationsfunktion. I år i Phnom Pehn er der syv, der er blevet døbt.

- Der findes allerede et kollegium, magen til det, som vi skal støtte. Det ligger i Phnom Pehn (Cambodjas hovedstad). Bed for dette kollegium. At Guds ord må lyde til dem, som bor der, til omvendelse og frelse. Bed for dem, som driver kollegiet, at de må få styrke og evner til arbejdet.
- Vi skal støtte oprettelsen af et helt nyt kollegium. Bed om, at der må være folk til at starte kollegiet op. Bed om studerende til kollegiet. Bed om velsignelse over arbejdet, at Guds ord også på dette kollegium må blive forkyndt.
- Kollegierne er for unge piger. Bed særligt for disse piger. De er nødsagede til at flytte fra deres familier for at kunne studere. Bed særligt for de piger, som bliver kidnappet i Cambodja, og bed for deres familier. Bed om, at de må kunne mærke Gud ind i deres smerte.
- I Cambodia har man ikke, som i Etiopien, en stor og sammenhængende kirke. Man har en masse små, hvilket giver andre udfordringer. Bed for kirkerne i Cambodja. At de og deres ledere må blive bevaret i troen.
- I Cambodja er vores primære samarbejdspartnere de danske missionærer, særligt Annelise og Axel Rye Clausen i Seam Reap. Bed for alle vores missionærer i Cambodja. Bed om velsignelse over deres arbejde, om styrke, når tingene er besværlige.



14

FLASKEHALSEN PEGER PÅ

Sæt jer på gulvet i en rundkreds. Lad en flaske snurre rundt på gulvet. Den som flaskehalsen peger på, formulerer en kort bøn. Når personen har bedt, højt eller stille inde i hovedet, må vedkommende snurre flasken rundt.

15

BØNNESKATTELØB

Alle skriver et par bedemner på et stykke papir og løber derefter ud og gemmer det et eller andet sted (afgræns området). Man samles igen indenfor. Herefter løber man ud og finder sedlerne. Når man har fundet en seddel, skal man stoppe op og inde i sig selv formulere en bøn for det, der står på sedlen. Derefter leder man efter en ny seddel osv.

Tekst: Andrea Nygaard Christensen og Louise Høgild
Udgiver: Luthersk Missions Unge



1

SKRIV EN BØN (til kopiering)

Formulér en lovprisning af Gud:

Skriv en bøn om tilgivelse:


Skriv en takkebøn:

Skriv noget ned, du vil bede Gud om:

15 min.

daglig

bed



■ 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 slægt-
■ led i evighedernes evighed!
■ Amen. (Ef. 3,20-21)