

# Bøn

## sådan taler man med Gud

### Start her

Reflekter over de sidste fem trin.  
Hvilket har været mest nyttigt for dig?  
Kan du give et eksempel på, hvordan det har hjulpet dig?

### Snak sammen

Hvad betyder bøn for dig?  
Hvordan har din oplevelse af bøn ændret sig, siden du blev kristen?  
Hvad finder du let ved bøn?  
Hvad synes du er svært?

### Hovedtanke

Jesus bad altid. Hans disciple så ham trække sig væk til tider i ensom bøn. De så ham bede sammen med folkemængderne. De blev inviteret til at deltage i nogle af hans mest intime samtaler med Faderen. De så, at hans bønsliv var effektivt. Så en dag bad de Jesus om at lære dem at bede og indså, at de kunne vokse i deres evne til at bede (Luk 11:1).

Jesus svarede dem og gav dem et forbillede at følge i bøn. Vi kender dette som "Fadervor." Selvom den er kort, er den fyldt med kraft til hele livet (Luk 11 og Mattæus 6).

Brug et øjeblik på at bede Jesus om at lære dig at bede.

### Udforsk ordet (del 1)

Læs Matthæus 6:9-13 højt.  
Hvilken sætning slår dig? Hvorfor?

Denne bøn giver os et mønster, der hjælper os til at lære at bede. Lad os overveje, hvordan vi kan bede gennem de forskellige dele:

#### **Vor Fader, som er i himlen, helliget blive dit navn.**

- Når du begynder at bede, så hold pause for at minde dig selv om, hvem han er - vor Fader i himlen. Det betyder, at han er god og almægtig. Brug lidt tid på at tilbede ham.

#### **Komme dit rige, ske din vilje, på jorden som i himlen.**

- Før du bringer dine egne behov og ønsker frem for Gud, skal du afstemme din vilje og dine ønsker med hans gode og perfekte vilje. Bed om, at hans rige skal regere og bringe fred ind i vores kaotiske verden.

### **Giv os i dag vort daglige brød.**

- Bring dine behov frem for Faderen. Disse behov kan være åndelige, fysiske eller følelsesmæssige. Han bekymrer sig om dem alle.

### **Udforsk ordet (del 2)**

#### **Tilgiv os vor skyld, ligesom vi også har tilgivet vore skyldnere.**

- Anerkend, hvor du har syndet mod Gud, og bed om hans tilgivelse. Hvor andre har såret dig, så gå gennem processen med at tilgive dem.

#### **Led os ikke ind i fristelse, men fri os fra det onde.**

- Bed Herren om hans beskyttelse i denne mørke verden, og overbring ham specifikke områder af bekymring hvor du føler dig under angreb.

#### **For dit er riget, magten og æren i evighed.**

- Afslut, hvor du startede, ved at fokusere på Faderen og tilbede ham.

### **Snak sammen**

Hvordan adskiller dette mønster sig fra, hvordan du beder i øjeblikket? Hvilken del er lettest for dig at bruge og afspejler dit nuværende bønsliv? Hvilke dele beder du ikke regelmæssigt?

Hvorfor er det vigtigt at bruge alle delene i dit bønsliv? Hvad ville der ske, hvis vi kun beder en eller to dele på regelmæssig basis?

### **Gør det sammen**

Bed alle dele af Herrens bøn sammen nu:

- Tilbed Faderen
- Afstem med Guds vilje
- Fremlæg dine behov
- Modtag og giv tilgivelse
- Bed om beskyttelse
- Vend tilbage til tilbedelse

Hjælp hinanden med at finde ord til de dele, du normalt ikke bruger.

### **Gennemgå din daglige praksis**

- Lær Fadervor udenad.
- Når du beder dagligt, så bed alle dele af Fadervor.

- Læg mærke til, hvordan jeres bønsliv vokser, og del det, I lærer, med hinanden.