Bønneløb - indendørs

Omdan lokalet til et stilhedsrum. Juniorerne går enkeltvis rundt i stilhed og finder stationerne, som du har skrevet ud og sat forskellige steder. *(Se forslag til sedler på sidste side. Dette er en skabelon, hvor du kan sætte de bønnestationer ind, som du skal bruge).*

Juniorerne skal udfordre sig selv - ved i stilhed at bede bønner til Gud og få ord, der skal overvejes. Rummet skulle gerne skabe stilheden, hvor samtalen med Gud, overvejelser, tanker, sanser, osv. kan få plads.

Gud ønsker at få juniorerne i tale, og derfor er det vigtig, at der bliver refleksionstid – ved stationerne og efter løbet. Hvad mon Gud vil sige til de enkelte juniorer igennem dette bønneløb? Hvordan kan du hjælpe dem med at lytte til Gud?

Bemærk, at denne form og nogle af elementerne kan være grænseoverskridende for nogle. Gør det tydeligt, at ingen skal lade sig presse til noget.

Kunsten er måske at få juniorerne i ro, så de står stille ved stationen og giver sig tid til at udføre handlingen. Måske kan man bytte station på et bestemt signal fx lyden af en klokke. Du kan evt. overveje, om der skal spilles instrumentalt musik, for at stilheden ikke bliver komisk for deltagerne.

1. Station

Bibelvers

*Medbring*: En Bibel og nogle bibelvers om bøn. (Fx Job 22,27a. Matt 6,8; 7,7; 7,8. Fil 4,6)

*Udfordring*: Tag et bibelvers. Læs det og øv det, så du kan det udenad.

Tak Gud, fordi vi har hans ord i Bibelen – og fordi han taler til os igennem den.

*Overvej*: Hvad siger verset om bøn?

2. Station

Bøn i sange

*Medbring*: Syng med/Fællesang.

*Udfordring:* Hvilken sang kommer du først i tanke om, når du ser sangbogen? Find en sang om bøn. Syng den for dig selv eller læs den. Tak Gud, fordi vi kan en masse sange om ham.

*Overvej:* Hvad fortæller sangen om bøn? Hvad fortæller din sang, som du kom i tanke om Gud?

3. Station

Min bøn – en del af andres bønner

*Medbring:* Et stort stykke karton, hvor juniorerne kan skrive deres bønner på.

*Udfordring:* Læs de andres bønner og skriv din egen bøn til. Bed med på de bønner, du bliver mindet om. Tak Gud, fordi vi kan bede med på andres bedeemner.

*Overvej:* Hvad betyder det, at din lille bøn pludselig er en del af en ”offentlig bøn”, hvor andre kan bede sammen med dig om det samme emne?

4. Station

Skabt af Gud

*Medbring.* Et spejl.

*Udfordring:* Se i spejlet og se én, som er underfuld skabt af Gud*.*

Tak Gud, fordi han har skabt dig, som den du er.

*Overvej:* Hvad betyder det for dig - at du og alle andre - er underfuld skabt af Gud?

5. Station

Hjertet

*Medbring:* Selvklæbende hjerter.

*Udfordring:* Tag et hjerte. Sæt det i panden*.*

Hvad minder hjertet dig om? Tak Gud, fordi han elsker dig og tak for hans kærlighed til dig.

*Overvej:* Hvad betyder det konkret, at jeg er elsket af Gud?

6. Station

Tak for dem, jeg kender

*Medbring:* Papir, farver og blyanter.

*Udfordring:* Tegn først et stort hjerte.Tegn eller skriv derefter navnene på din familie, venner, klassekammerater osv. inde i et hjerte. Gud har skabt dem alle – bl.a. til glæde for dig. Tak ham for det.

*Overvej:* Hvorfor tror du, at andre er glade for dig? Hvad vil det sige at være Guds gaver til hinanden?

7. Station

Min takkebøn for en - jeg savner

*Medbring*: Et fyrfadslys til hver og sølvpapir eller andet, som fyrfadslysene kan stå på.

*Udfordring:* Tænd et lys, og bed en takkebøn for den person, som du savner. Tak for bedstemor, der altid … eller for veninden, der nu bor et andet sted. Osv.

*Overvej:* Hvad tror du andre vil takke for, når de tænker på dig? Hvem tror du, der har takket for dig i dag?

8. Station

Bøn er troens åndedræt

*Medbring:* Ingenting*.*

*Udfordring:* Sæt dig stille ned og mærk dit åndedræt. Mærk, hvor afhængig du er af det og tag tid på, hvor længe du kan holde vejret. Bønnen er som et åndedræt for troen. Vi er afhængig af at kunne bede til Gud. Tak ham for det*.*

*Overvej:* Hvordan bruger du selv bønnen i din hverdag. Er den livsnødvendig for dig, som åndedrættet er?

9. Station

Helligåndens gerning

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Kig ud af vinduet. Kan du se blæsten, eller kan du kun se, hvad blæsten gør? Tak Gud for Helligånden, der gør Guds ord levende for os, så vi tror det. Ham kan vi heller ikke se, men vi kan se, hvad han gør. Det er bl.a. Helligånden der gør, at vi hele tiden kan lære nyt om Jesus.

*Overvej:* Hvis en fra klassen spurgte, hvorfor eller hvorfor ikke, at du tror på Gud, hvad vil du så svare?

10. Station

Vi skal dele Gud ord med andre

*Medbring:* En pose slik.

*Udfordring:* Gud er god og vil, at vi skal være så glade for ham, at vi deler ud af vores visdom, erfaringer, gode gaver osv., som han giver os, så andre også får kendskab til ham. Derfor er udfordringen kun at tage et stykke slik, så der også er til andre. Tak Gud, fordi vi kan dele ham med andre. Nævn for Gud, hvem du særlig ved dele ham med.

*Overvej:* Er det fristende for dig at spise alt slikket selv? Hvordan deler du Guds ord og troen på ham med andre? Ændrer det dine handlinger i dag?

Slut af med Fadervor i kor.

Øvrige stationer

Find andre stationer ved at se, hvilke muligheder dit lokale giver dig. Er der en tavle, et vindue ude til en mark, vand i vasken osv. Lav dine egne stationer og muligheder.

Har Gud sagt noget? En overvejelse for den enkelte juniorer

Skab stilhed efter løbet, og lad juniorerne overveje, om Gud har talt til dem, den enkelte, og hvad han evt. har sagt eller mindet dem om. Er der noget, der skal ændres, gøres om, eller skal der prioriteres om? Stil dig til rådighed for en samtale, hvis der er behov for det. (Måske skulle du nævne, at du selvfølgelig har tavshedspligt). Opfordre altid juniorerne til at snakke med en voksen, og dele det, de tumler med … også når det handler om troen på Gud eller mangel på samme. Er der et lokale ved siden af, så sæt en ”samtalestole” klar og juniorerne kan anonymt smutte ud til en snak med dig som leder.

*God fornøjelse*



*Fold ved den stiplede linje*

**Bøn er troens åndedræt**

*Udfordring:*

Sæt dig stille ned og mærk dit åndedræt.

Mærk, hvor afhængig du er af det og tag tid på, hvor længe du kan holde vejret. Bønnen er som et åndedræt for troen. Vi er afhængig af at kunne bede til Gud. Tak ham for det*.*

*Overvej:*

Hvordan bruger du selv bønnen i din hverdag. Er den livsnødvendig for dig, som åndedrættet er?