

ARMBÅND OM BØN – OGSÅ SOM LØB

Her er forskellige ideer til, hvordan man kan lave forskellige armbånd, der hjælper en til at huske at bede – lad os kalde dem bønnearmbånd.



Sådan et armbånd kan man altid have på sig og med overalt. Det kan også bruges som vedhæng på mobilen, penalhuset, lynlåsen eller noget helt andet. En god gave til sig selv – og til andre. Et bønnearmbånd er et godt "værktøj". Vi kan have det i hånden, og de forskellige perler kan sætte forskellige bønner og fantasier i gang. Et sådant armbånd kan minde bæreren om bøn, skærpe koncentrationen og hjælpe til at nå "rundt" i bønnen.

BEDE-ARMBÅND

Flet et armbånd, eller brug en lædersnor el. andet. Sæt fx forskellige farvede perler på armbåndet, som kan hjælpe den enkelte til at bede for noget forskelligt. Brug dette forslag, eller find selv på perlefarver og deres betydning.

Forslag til perlernes farver

Guld: Tak Gud for den, han er.

Sølv: Tak for skabelsen af dig selv og den værdi, du har fået af Gud.

Grøn: Tak Gud for alt det, han har skabt.

Gul: Tak for alle dine venner og familie.

Sort: Bed om tilgivelse for alt det, du har gjort.

Rød: Tak Jesus, fordi han kom til jorden og viste os, hvordan man praktiserer Guds kærlighed i forhold til andre mennesker.
 Tak fordi han ville dø på korset.

Hvid: Tak Jesus for tilgivelsen. Fordi du kan få hans tilgivelse og være befriet fra dine synder. (Ren).

Blå: Tak Jesus, fordi nogle har fortalt dig om ham – og at du kan tro på ham.

Orange: Nævn dem ved navn, som du gerne vil bede for.

Sandfarvet: Bed for dem, der er rejst ud for at fortælle om Gud.

Violet: Del dine hemmeligheder med Gud.

Brun: Bed for det, du skal i dag/dagen på lejren osv. Osv.
 (Kan også laves som løb. Se forslag: Bedearmbånd som løb).

Bedearmbånd som løb

Forslag til poster, hvor man kan få de enkelte perler udleveret, når opgaven er løst. Alle har en snor (elastik) med, hvor perlerne sættes på, når de modtages.
 Posterne kan tages i vilkårlig rækkefølge.

GULD

Guld: Tak Gud for den, han er.

Opgave: Syng en takkesang til Gud for alt det, han er. Digt den selv, eller find en i sangbogen.



SØLV

Sølv: Tak for skabelsen af dig selv og den værdi, du har fået af Gud.

Opgave: Alle laver et fingeraftryk som tegn på Guds forskellige og utrolige skabelse af mennesket.

GRØN

Grøn: Tak Gud for alt det, han har skabt.

Opgave: Find 10 ting, som Gud har skabt, der fx begynder med "S". Eller find en mælkebøtte, noget mudder eller grønne blade, som man kan male med, og afprøv det.

GUL

Gul: Tak for alle dine venner og familie.

Opgave: Alle tegner en stor, varm sol, der skinner. Lad deltagerne skrive navne på familie og venner på "solstrålerne".

SORT

Sort: Bed om tilgivelse for alt det, du har gjort.

Opgave: Find nogle sten, og smid dem i vandet, så de er væk - som et symbol på, at Gud fjerner synden og tilgiver os.

RØD

Rød: Tak Jesus, fordi han kom til jorden og viste os, hvordan man praktiserer Guds kærlighed i forhold til andre mennesker. Tak Jesus, fordi han ville dø på korset for os.

Opgave: Alle skriver sit navn i et rødt hjerte. Derefter deles hjerterne ud, og deltagerne får nu et navn i et hjerte, som de skal gøre noget godt for, inden dagen ender. Det er en hemmelighed, hvem man skal gøre godt imod. Har nogle gættet det, når der siges "godnat"?

HVID

Hvid: Tak Jesus for tilgivelsen. Fordi du kan få hans tilgivelse og være befriet fra dine synder. (Ren).

Opgave: Vask pletter af noget beskidt tøj.

BLÅ

Blå: Tak Jesus, fordi nogle har fortalt dig om ham - og at du kan tro på ham.

Opgave: Lær et bibelvers om bøn og dens løfter, fx Matt 7,7, eller stil spørgsmål til holdet om dagenes emner i bibeltimerne.

ORANGE

Orange: Nævn dem ved navn, som du gerne vil bede for.

Vær helt stille i 3 min., og find 3 personer, som du gerne vil snakke med Gud om. Det kaldes forbøn.

SANDFARVET

Sandfarvet: Bed for dem, der er rejst ud for at fortælle om Gud.

Opgave:

Klip lande ud fra et atlas/el. andet kort, og lad deltagerne gætte navnet på landet.

Eller:

Tag ting med fra forskellige lande, og lad deltagerne gætte, hvilket land tingene er fra. Giv dem valgmuligheder.

Eller:

Sig en sætning på forskellige sprog, og lad deltagerne gætte landene, hvor de taler de sprog.

VIOLET

Violet: Del dine hemmeligheder med Gud.

Opgave: Alle får et stykke papir og skal tegne deres hemmeligheder/eller symbol for hemmelighederne på papiret. Derefter lægges den i en kasse som et symbol på, at man deler dem med Gud.

BRUN

Brun: Bed for det, du skal i dag/dagen på lejren osv.

Opgave: Gør en ting, som I ved vil glæde dem, der er på lejren. Pluk blomster til hvert bord, del jeres slik, syng en sang, lav en sketch osv.

Øvrig inspiration

(Læs mere på nettet ved at google overskrifterne)

Fadervorbåndet:

- Flet et armbånd. Flet forskellige perler med, eller sæt dem på bagefter.
- Flet af 3 store snore (den treenige Gud).
- 7 knuder eller perler for hver bøn i Fadervor.
- 2 kvaster for begyndelsen og enden.

(Se ide: *Bind en bøn*, Hanne Bohr, Religionspædagogisk Forlag)

Fadervor-bedekransen

- Et bånd med 3 sammenhængende røde hjerter for Gud Fader, Søn og Helligånd.
- 9 perler om Fadervor: Tiltalen, 7 bønner og lovprisningen.
- 3 klare perler, der har relation til den enkeltes tilblivelse og tilstedeværelse her på jorden.

(Se ide: *Fadervor-bedekrans*, Knud Held-Hansen, Ålborg)

Kristuskransen

Et bestemt koncept med 12 runde perler og 6 aflange perler (stilleperler), der hjælper én til at bede. De 12 perler udtrykker hver en side af den kristne tro.

(Se ide: *Kristuskransen*, Martin Lönebo, Unitas Forlag)

