Bønneløb - udendørs

Naturen er stilhedens rum. Juniorerne går enkeltvis rundt i stilhed og finder stationerne, som du har skrevet ud og sat/hængt 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. Naturen og stilheden skulle gerne skabe mødesteder, 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.

Løbet kan være som et stjerneløb, hvor man går tilbage til en base og får at vide, hvor den nye station er eller det kan være en rute, hvor stationerne ligger spredt, og skal tages i rækkefølge.

Løbet er som nævnt tiltænkt, at man gå enkeltvis rundt, men lidt ændring i stationerne – og juniorerne kan gå to og to. Det giver anledning til ”walk and talk” tid.

1. Station

Guds forunderlige verden

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Se på solen og bestem, hvor syd, nord, øst og vest er. Aftegn de 4 verdenshjørner i sandet/jorden og tak Gud for verdensrummet, som han har skabt med solen, månen, stjernerne, planet osv. – og den lille myre eller planten under din fod.

*Overvej:* Hvilken følelse af forundring skaber det i dig, når du ser og tænker på hans forunderlige verden?

2. Station

Naturen er skabt af Gud

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Tæl til 20 ting der, hvor du står, som Gud har skabt. Få øje på mangfoldigheden og naturens farveskala. Tak Gud, fordi han har skabt det hele så flot.

*Overvej:* Hvad betyder de for dit forhold til naturen, at det er Gud, der har skabt det?

3. Station

Skabt af Gud

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Hop, spring, løb, stræk dig osv. og se dit aftryk på din fingere. Der findes kun én, der er som dig. Du 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?

4. Station

Gud elsker os

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Tegn et hjerte i sandet/jorden. Hvad minder hjertet dig om? Tak Gud, fordi han elsker dig, og tak for hans kærlighed til dig.

*Overvej:* Hvad betyder det konkret for dig, at du er elsket af Gud?

5. Station

Barn af Gud

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Find grene, blade m.m., og lav en døbefond på jorden. Eller stop ved åen og tag tre håndfulde vand. Tak Gud for dåbens gave og fordi, man kan blive hans barn i dåben.

*Overvej:* Er du døbt? Hvis ”ja”: Hvornår blev du døbt? Hvor blev du døbt? Hvem bar dig? Hvem stod fadder? Har du set din dåbsattest? Osv. Hvad betyder dåben for dig i din hverdag?

Hvis ”nej”: Har du overvejet at blive døbt, og hvad skal der til, for at man kan blive det?

6. Station

Jesus som pejlemærke

*Medbring: Ingenting.*

*Udfordring:* Find et højt træ, et kirketårn, et højt punkt i naturen. Høje punkter kan hjælp os med at finde vej, vise os retning, skabe pejlemærker på vores vej. Det sker igennem Bibelens ord. Tak Jesus, fordi han vil være vores tårn og pejlepunkt i vores liv. Tak ham for Bibelens ord.

*Overvej:* Hvad vil det sige at gå efter Jesus. Hvordan viser han vej i hverdagen igennem Bibelen? Er er et bibelvers, som du holder særlig meget af?

7. Station

Korset

*Medbring: Snor.*

*Udfordring:* Find to pinde og bind dem sammen som et kors. Hvad betyder korset for dig, og hvorfor er det så vigtig i den kristne tro. Tak Jesus, for hans død på korset og hans opstandelse, som verdens frelser.

*Overvej:* Har jeg brug for et synligt kors i min hverdag? Hvad kunne det evt. minde mig om?

Hvor kan jeg evt. sætte det kors, som jeg lige har lavet?

8. Station

Tilgivelsen

*Medbring:* Et kors.

*Udfordring:* Tænk på noget, du gerne vil have, at Jesus skal tilgive dig for. Find sten, der er symbol på det. Læg det hen til korset. Nu er det afleveret hos Jesus – og tak ham for hans tilgivelse.

*Overvej:* Hvilken glæde skaber det i dig, at vi kan få alt tilgivet hos Jesus?

9. Station

Sange om Gud

*Medbring:* En sangbog.

*Udfordring:* Lyt til en fugl. Kan du høre den synger? Find en sang, der handler om bøn og se, hvad den siger om emnet. Tak for de sange, du kender om Gud, der kan hjælpe dig til at formulere ord, tænke tanker, få visdom osv. fra Gud.

*Overvej:* Hvilken sang ville du vælge, hvis du fik muligheden.

10. Station

En del af Guds kirke

*Medbring:* Ingenting.

*Udfordring:* Find sten og læg dem på jorden, så de forestiller en kirke. Tak Gud for din lokale kirke og det, der sker i den. Tak Gud, fordi han altid vil have flere med.

*Overvej:* Glæder du dig over din store familie – dem du hører sammen med – i din lokale kirke? Hvordan kan du være med til at flere gør brug af kirkens tilbud, så flere hører om Jesus?

Slut af med Fadervor i kor.

Øvrige stationer

Måske kunne du bruge vandet på standen, hvor sten bliver kastet i som bekymringer og sorger, man ”kaster” over til Jesus. Eller søen – med usundt vand kontra Jesus, som livets sunde vand, husene, dyrene, stendyssen osv. som du finder i din lokale natur. Find dine egne muligheder for bønnestationer.

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 og nævn, at du 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.

*Skab stilhed efter bønneløbet og tal om, hvordan Gud kan tale til os igennem det.*

*God fornøjelse*

