

Bøn i naturen

Når vi er udenfor, kan vi se på naturen som Guds skaberværk og på den måde se noget af Guds storhed. Så gå udenfor og sæt dig et sted eller gå en lille tur. Start med at observere noget bestemt i naturen. Det kan være vandets løb i åen, bladene på et træ eller skyerne på himlen. Lad dig derefter fylde af takke-bønner til Gud. Tak for, hvad du ser netop nu, og for hvad Gud giver til dig. Du kan også vælge at bruge hele din stund til stilhed og observation, hvor du bruger tiden til at være stille med Gud.



Bederum

Bøn er at sætte sig for Guds trone. Det kan du gøre i dette bederum. Vær stille i indre bøn eller brug tiden til at være sammen med Gud i indre stilhed.



Bedderum



Farvelæg et bibelvers

Vi kan dykke ned i bibelvers om bøn på mange forskellige måder. Et af dem er at farvelægge teksten, mens vi reflekterer over, hvad verset siger til en. Vi kan også være i bøn, mens vi farvelægger og særligt bede Helligånden om at åbne dette vers for os.



Bønnebøger

Tag en af bønnebøgerne (der er også en bønnebog bagerst i Den Danske Salmebog). Sæt dig et sted. Find en bøn, som du gerne vil bede. Læg bønnebogen tilbage igen, når du er færdig med at bruge den.



Bekendelses-sten

Find en sten udenfor. Tænk på en synd, du vil bekende for Gud. Bed om tilgivelse. Kast derefter stenen i åen og tak Gud for hans nåde og frelse.



Lovsangs-station

Syng med/Pris Herren!



Bed med bibelen

Vi kan bruge Bibelen som inspiration til bøn på mange forskellige måder. Vi kan bede en salme, vi kan læse andres bønner, eller vi kan læse et stykke, sætte os i stilhed, og se hvad teksten minder os om, som vi gerne vil bede for. Tag en bibeltekst, og bed Helligånden om at hjælpe dig med at forstå, hvad Gud vil sige dig med tekststykket i dag.



Bible journaling

Når vi arbejder kreativt med vores bibel, får vi ordene ind i hjertet på en anden måde. Når vi skal lægge os fast på noget at skrive eller tegne, skal vi tænke over hvad vi synes er vigtigst, og lytte til hvad der taler til os lige nu. Hvis det er for grænseoverskridende, kan du bruge en af disse skanninger fra Bibelen. Brug nogle farveblyanter og nogle lette strøg, da bibelsider er ret tynde, og vælg ikke for mørke og kraftige farver oven på teksten, ellers bliver den svær at læse.



Guldsålen

Skriv en bøn på et papir og læg i skålen.

“Og jeg så et lam stå mellem tronen og de fire levende væsener og de ældste, det så ud som slagtet, og det havde syv horn og syv øjne – det er Guds syv ånder, der er sendt ud over hele jorden. Det gik hen til ham, der sad på tronen, og fik bogen af hans højre hånd. v8 Og da det fik bogen, faldt de fire væsener og de fireogtyve ældste ned for Lammet, hver med sin harpe og sine guldsåle fulde af røgelse – det er de helliges bønner.” Åb 5,6-9



Farvelæg et bibelvers

Bøn kan også være at fordybe sig et bibelvers om bøn og bede over det. Farvelæg tegningerne og overvej, hvad de fortæller dig og bed over det.

