



### **Forslag til gjennomføring av bønnetimen:**

- Tenn gjerne et lys og påkall den treenige Guds navn.
- Fall til ro og bevisstgjør deg at du er under Guds kjærlige blikk med det som er deg her og nå.
- Hva trenger du fra Gud/Jesus der du er nå?
- Syng eller les en sang eller salme, for eksempel "Det er makt i de foldede hender":

Det er makt i de foldede hender.  
I seg selv er de svake og små.  
Men mot allmaktens Gud du dem vender,  
Han har lovet at svar skal du få.

Det er svar underveis, engler kommer med bud.  
Om det drøyer, det fram dog skal nå.  
For det lovet jo løftenes trofaste Gud:  
Kall på meg, og du hjelpen skal få!

Du som ber for ditt barn, dine kjære,  
Er i forbønn fra år og til år,  
Om du tålmodets lekse må lære,  
Himlens bønnesvar engang du får.

Det er makt i de foldede hender  
Når i Frelserens navn du får be.  
Og engang når du livsløpet ender,  
Hvert et bøttesvar klart skal du se.

Tekst: Trygve Bjerkrheim (1955)

- [Les Mark 4, 35 - 41](#)

Mandag:

Samme dag, da det ble kveld, sa han til dem:  
"La oss sette over til den andre siden av sjøen."

Tirsdag:

De lot folkemengden bli igjen og tok ham med seg  
i båten der han satt.  
Også andre båter fulgte med.

Onsdag:

Da kom det en voldsom virvelstorm,  
og bølgene slo inn i båten så den holdt på å fylles.

Torsdag:

Jesus lå og sov på en pute bak i båten.  
De vekket ham og sa til ham:  
"Mester, bryr du deg ikke om at vi går under?"

Fredag:

Da reiste han seg, truet vinden og sa til sjøen:  
"Stille! Vær rolig!"  
Vinden la seg, og det ble blick stille.

Lørdag:

Så sa han til dem:  
"Hvorfor er dere så redde?  
Har dere ennå ingen tro?"

Søndag:

Og de ble grepet av frykt og sa til hverandre:  
"Hvem er han?  
Både vind og sjø adlyder ham!"

*Mediter gjerne over verset som er for den dagen du leser det før du ber.*

*Se Jesus og disiplene i båten på vei til den andre siden.*

*Legg merke til det som skjer.*

*Stormen som oppstår, disiplenes reaksjon. Jesus som sover.*

*Hvilke følelser og reaksjoner vekkes i deg i møte med denne fortellingen?*

*Hva treffer det i ditt liv der du er nå?*

*Samtal med Jesus som til en venn om det som berører deg, dine tanker, følelser og reaksjoner.*

- Be bønneemnene du har mottatt og det Den hellige ånd viser deg
- Jesus var selv et menneskebarn, og som Guds Sønn lærer han oss at vi alle er barn av samme Far. Han har også lært oss å be Guds barns bønn. Avslutt derfor bønnetimen med å be Herrens bønn og velsignelsen:

*Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt  
og makten og æren i evighet.  
Amen.*

*Herren velsigne meg og bevare meg!  
Herren la sitt ansikt lyse over meg og være meg nådig!  
Herren løfte sitt ansikt mot meg og gi meg fred! (4.Mos.6, 24–26)*

### **INFORMASJON OM SØNDAGSSKOLEN NORGE:**

Søndagsskolen Norge er en sammenslutning av innmeldte søndagsskoler og barnegrupper.

Søndagsskolen Norge har evangelisk-luthersk basis og er økumenisk orientert.

Søndagsskolen Norge vil:

- styrke barnas tro og hjelpe dem til å følge Jesus
- kalle og utruste søndagsskoleledere
- opprette nye søndagsskoler og barnegrupper
- støtte trosopplæring i hjemmet

Vår visjon er *Jesus til barna*.

Les mer på [sondagsskolen.no](http://sondagsskolen.no)