

Søndagsskolens BØNN 24/7

15.-21. januar 2024



Forslag til gjennomføring av bønnetimen:

Finn deg et stille sted,
et godt sted å sitte uten at du så lett distraheres.
Les gjerne noen bibelvers eller en salme
som hjelper tanken til å finne et fokus hos Gud.
Trek pust godt ned i magen,
og pust rolig med en jevn rytme,

Når lesningen er over,
eller om du lar den være,
sett deg godt til rette i en hvilestilling.
Pust rolig, lukk gjerne øynene etter hvert,
samle hendene løst i fanget
og la tankene fare, for så å stilne.
Pust rolig, inn – ut...

Vær hos Gud!
Han er allerede hos deg.
Han bor i ditt aller innerste.
Der venter Han på ditt nærvær.
Han favner deg i den kjærlighet som ikke krever,
Men som bare gir.

Om tankene kommer,
La dem komme, men igjen fare,
Minn deg selv på at nå er du hos Gud.
Nå er det Han som arbeider i deg.
Du skal få være stille og hvile hos Ham.

Gi deg selv noen minutter,
til bare å være.
Uten å yte,
uten å snakke,
uten å måtte tenkem
uten å bekymre deg.

Det er Gud, som vet alt
og som elsker,
du overgir deg til.
Hos Ham er du trygg!
Vær stille i Ham som ER!

TAKK

Takk for at jeg får være til!
Du har skapt meg, Herre,
Du elsket meg frem!
Du kjente meg før jeg ble til!
Du helliget meg før jeg ble født!

Til hva – er det bare Du som vet.
Som leiren i pottemakerens hånd
har Du formet og knadd
med fasthet og med ømhet,
stanset og undret,
og fortsatt igjen.

Når leiren settes i ovnen til brenning,
skulle man tro at det ikke er noen vei tilbake.
Men når brenningens hete har gjort sitt,
Tar Du meg tilbake – og fortsetter.
Takk at Din kjærlighet er varmere enn motgangens
Fortæringstemperatur!
En brennende tornebusk slutter aldri å brenne,
den lyser bare mer og mer!

SINNSROBØNNEN

Gud, gi meg slik sinnsro
at jeg formår å godta de ting jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre de ting jeg kan,
og forstand til å se forskjellen.

Leve en dag om gangen,
nyte ett øyeblikk om gangen.
Akseptere vanskeligheter som en sti til fred.

Ta, som Jesus gjorde, denne syndige verden
som den er,
ikke som jeg ønsker den skal være.

Stole på at Du, Gud, vil gjøre alle ting rett
hvis jeg overgir meg til Din vilje;
slik at jeg kan bli rimelig lykkelig i dette livet
og fullkomment lykkelig sammen med Deg
i evigheten.

Amen



VÆR STILLE FOR GUD OG VENT PÅ HAM!

(Salme 37,7)

Bruk gjerne dette verset fra Bibelen etappevis som en meditasjon, en linje om gangen.

La stillheten gi tid til ditt indre mellom linjene.

Smak på sannheten i ordene,

Deretter kan du drøvtygge dem:

VÆR STILLE FOR HERREN OG VENT PÅ HAM!

VÆR STILLE FOR HERREN OG VENT!

VÆR STILLE FOR HERREN!

VÆR STILLE!

VÆR!

VÆR!

Salme 37 kan også være en meditasjon i omvendt rekkefølge

VÆR!

VÆR STILLE!

VÆR STILLE FOR HERREN!

VÆR STILLE FOR HERREN OG VENT!

VÆR STILLE FOR HERREN OG VENT PÅ HAM!

Vær i denne overgivelse,
overlatt til Kjærlighetens Gud,
det haster ikke!
Mens du venter
er du elsket
og favnet –
innenfra og utenfra!

Apostelen Johannes:

«Mine barn, la oss elske, ikke med tomme ord, men i gjerning og sannhet. Slik skal vi vite at vi er av sannheten, og vi skal la vårt hjerte falle til ro for hans ansikt. For selv om hjertet fordømmer oss, er Gud større enn vårt hjerte og vet alt.»

1. Joh. 3, 18 – 20

«Mine kjære, la oss elske hverandre! For kjærligheten er fra Gud, Og hver den som elsker, er født av Gud og kjenner Gud. Den som ikke elsker, har aldri kjent Gud, for Gud er kjærlighet.»

1. Joh. 4, 7 – 8

KVELDSBØNN FOR BARN

Takk for dagen,

takk for alt.

Takk for maten,

varmt og kaldt.

Takk for dem som passer på meg!

Pass på alle, dag og natt!

Pass på syke og på friske,

alle glade og de triste,

Gud, Du ser oss overalt.

Mest av alt jeg takker Deg:

Takk for at Du elsker meg!

Markus 7, 31–37

Mandag:

Siden forlot han Tyros-området igjen. Han tok veien om Sidon og dro mot Galileasjøen gjennom Dekapolis-landet.

Tirsdag:

De førte til ham en mann som var døv og hadde vondt for å tale, og de ba ham legge hendene på ham.

Onsdag:

Jesus tok ham med seg bort fra mengden. Han stakk fingrene i ørene hans, tok spytt og berørte tungen hans.

Torsdag:

Så løftet han blikket mot himmelen, sukket og sa til ham: «Effata!» - det betyr: «Lukk deg opp!»

Fredag:

Straks ble ørene hans åpnet, båndet som bandt tungen hans, ble løst, og han snakket rent.

Lørdag:

Jesus forbød dem å fortelle dette til noen. Men jo mer han forbød det, desto mer gjorde de det kjent.

Søndag:

Folk var overveldet og forundret og sa: «Alt han har gjort, er godt. Han får døve til å høre og stumme til å tale.»

Be bønneemnene du har mottatt og det Den hellige ånd viser deg.

AVSLUTT 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

(Matt. 6, 9 – 13)

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)



Søndagsskolen

- mer enn du tror