

VEJLEDNING til BEDECUBE

Bed sammen med børn på en levende og varieret måde ved hjælp af bedecubes.

INTRODUKTION



„Hvordan kan vi vise vores børn, hvordan man beder?“ Det spørgsmål stillede jeg, Ruedi Kündig, min kone på en biltur. Hendes svar var enkelt og hurtigt: „Med Fadervor, selvfølgelig!“ Fadervor indeholder alt det, der er vigtigt og rigtigt for både børn og voksne. Vi kan bede Fadervor, sådan som den står skrevet i Bjergprædikenen. Men Fadervor er også en hjælp, en skabelon, som kan guide og åbne op for bøn i det hele taget. Efter mit spørgsmål på bilturen om at bede med børn, er det blevet til flere kreative metoder.

BEDECUBE – LYSERØD og **BEDECUBE – BEIGE** er to af de metoder. Vi modtager gerne feedback på terningerne fx om

alternative måder at bruge dem på og andre kreative metoder til bøn.

BEDECUBE – BEIGE



BEDECUBE – BEIGE er primært en metode til at afprøve flere forskellige måder at bede kreativt og varieret.

Billederne, som er placeret på de seks sider af cuben, er symboler på Fadervors forskellige bønner. De illustrerer indholdet i Fadervor, så man på den måde kan bruge symbolerne, når man beder alene eller sammen med andre.

Nogle børn har svært ved at bede højt eller bede med deres egne ord - afhængigt af situationen.

Ved hjælp af cuben kan de bede, takke, lovprise eller bekende stille og roligt med sange eller bønner fra Bibelen. Når man kaster med to terninger samtidig, kan børnene vælge det symbol, der passer bedst til dem. På den måde er der mindre ”gruppebønnepres”.

SÅDAN BRUGES **BEDECUBE – BEIGE** til at bede med:

Kast: Jeg kaster cuben og lægger mærke til symbolet.

Tænk: Jeg tænker enten alene eller sammen med de andre, hvad jeg kan bede for.

Bed: Jeg beder med udgangspunkt i det symbol, terningen viser.

SÅDAN BRUGES SYMBOLERNE i forbindelse med BØN

Bed bønner fra Bibelen



Bed ved brug af ord fra Bibelen.

I Bibelen er der mange tekster, som blev bedt af folk i Bibelen, eller som egner sig godt som bønner. De tekster kan berige vores bøn i dag. Teksterne kan også anvendes, når vores egne ord ikke slår til.

I gruppen: Barnet, der kaster cuben, vælger en bøn eller en tekst fra Bibelen, som alle beder sammen, højt eller stille. Når barnet, der har kastet terningen, siger ”Amen”, er runden lukket. Det anbefales at lave en samling af bønner fra Bibelen (mapper, transparenter, kort), som gruppen kan vælge imellem.

Eksempler på bedetekster fra Bibelen:

Fadervor (Matt 6,9-13). Marias lovsang (Luk 1,46, 47. 49-50). Tillid til Guds beskyttelse (Sl 3). Glæde og fred på trods af sladder og bagtalelse (Sl 4). Guds almagt og kongelige herredømme (Sl 8). Tryghed og vished i Gud (Sl 11). Gud er trofast (Sl 12). Frygt og tillid (Sl 13). Herren er min hyrde (Sl 23). Hjælp i ekstrem fare (Sl 28). Guds storhed (Sl 29). Guds nåde frelser og giver liv og glæde (Sl 30). Glæde over tilgivelsen af synd og skyld (Sl 32). Råb om nåde fra en skyldig (Sl 51). Guds godhed og trofasthed (Sl 57). Under Guds beskyttelse (Sl 61). Længsel efter Gud (Sl 63). Tak for Guds gaver og velsignelse (Sl 65). Lad alle folk prise Gud (Sl 67). Lad hele jorden prise Gud (Sl 117). Hvile og ro hos Gud som et trygt barn (Sl 131). Min skaber kender mig forfra og bagfra (Sl 139). Døm ikke – red mig (Sl 143). Lovpris Herren (Sl 150).

Lovpris Gud

Jeg lovpriser Gud for hvem, han er, og for hvordan, han er, og hvad han gør for os.



Gud har nogle enestående egenskaber, som er prisværdige. Når vi bekymrer os, beder vi Gud om støtte og hjælp til vores problemer, og vi takker ham for det, han har gjort. Men vi glemmer ofte at prise Gud for, hvem han er, og hvordan han er over for os, gør og har gjort for os. Det kommer i fokus med dette symbol på cuben.

I gruppen: Barnet, der kaster terningen, priser Gud højt med ord. Hvis dette er grænseoverskridende, kan alle børn prise Gud stille og roligt. Når barnet, der har kastet terningen, siger ”Amen”, er runden lukket. Man kan på forhånd samle Guds egenskaber og hengivenhed over for os på denne måde: ”Gud er ...” (kærlig, hellig osv.) ”Gud er vores ...” (skaber, far, osv.).

Alternativt er det også muligt at synge en lovsang sammen eller bede en af salmerne fra Bibelen (se bedetekster fra Bibelen).

Tak Gud



Jeg takker Gud for det, han har gjort.

Vi har mange grunde til at takke Gud. Han er hos os og støtter os i vores mange bekymringer og problemer i hverdagen. Han hører, når vi spørger ham og svarer os. Det takker vi ham for.

I gruppen: Barnet, der kaster cuben, takker Gud højt med ord. Vær opmærksom på, at det kan være grænseoverskridende. Det er også muligt for børnene at bede en stille takkebøn. Når barnet, der har kastet terningen, siger ”Amen”, er runden lukket. Man kan på forhånd samle begivenheder og årsager til at takke: „Jeg er Gud taknemmelig fordi ...“.

Som alternativ er det også muligt at synge en takkesang sammen eller at bede en af salmerne fra Bibelen (se bedetekster fra Bibelen).

Bed om Guds hjælp



Jeg fortæller Gud om mine behov og andre menneskers behov og beder om hans hjælp.

Gud har lovet os sin støtte, sin hjælp og sin beskyttelse. Når vi er i nød og har brug for hans hjælp, kan vi henvende os til ham og bede ham om at være os nær. Det gør vi ikke kun for os selv men også for hinanden og for de mennesker, hvis behov vi hører om og kender til. Denne bøn

kaldes også for forbøn.

I gruppen: Barnet, der kaster cuben, beder højt med ord til Gud for andre eller sig selv. Hvis det er for meget for barnet, kan børnene bede i mindre grupper eller alene for andre eller sig selv. Når barnet, der har kastet terningen, siger ”Amen”, er runden lukket. Inden da kan man samle bedeemner: ”Jeg beder om hjælp til ...”, ”Jeg har hørt om mennesker i nød ...”.

Det er i denne situation muligt at nævne bekymringer for hele verden, aktuelle begivenheder, samfundet/kirken eller fra barnets omgivelser osv.

Bekend skyld og bed om tilgivelse



Jeg bekender min skyld over for Gud og beder om tilgivelse.

Vi gør os igen og igen skyldige over for Gud og over for mennesker omkring os. Vi kan bekende vores forkerte handlinger over for Gud og mennesker og bede om tilgivelse.

I gruppen: Afsæt tid til stilhed, hvor børnene tænker på den forgangne uge og spørger sig selv, hvad de har gjort forkert. Stille og roligt taler de med Gud om det og beder om tilgivelse. Når barnet, der har kastet terningen, siger ”Amen”, er runden lukket. Børnene kan eventuelt skrive ned på et stykke papir, om de også skal løse personlige konflikter med mennesker omkring sig. Dette stykke papir tager de med ind i ugen/deres hverdag.

Joker



Jeg kan komme til Gud, ligesom jeg er.

Den, der kaster Jokeren, får lov til at vælge en af de andre symboler på terningen og en måde at bede på (højt, stille, siddende, stående, synge osv.).

BEDECUBE – LYSERØD

INTRODUKTION



Når mennesker beder, fortæller de Gud, hvad der gør dem glade, hvad der bekymrer dem eller gør dem triste. Det gør de højt eller stille i deres tanker. Det er ikke kun indholdet i selve bønnerne, men også måden, man beder på, der kan ændres igen og igen: siddende, stående, knælende, gående, med foldede hænder, med løftede hænder. Der er ingen grænser for kreativiteten. Det har vist sig nyttigt at kaste to cubes, så den, der kaster terningerne, kan vælge det symbol, der passer til ham eller hende.

BEDECUBE –LYSERØD kan bruges alene eller i alle variationer med BEDECUBE – BEIGE.

SÅDAN BRUGES **BEDECUBE – LYSERØD** til at bede med:

Kast: Jeg kaster cuben og lægger mærke til symbolet.

Del: Jeg tænker enten alene eller sammen med de andre, hvad jeg kan bede for.

Bed: Jeg beder ved hjælp af symbolerne på terningen for at lære at bede på forskellige måder.

SÅDAN BRUGES **SYMBOLERNE** til at bede på forskellige måder

Bed med en blyant



Skriv din egen bøn eller syng en salme/sang.

Barnet, der kaster cuben, vælger, om alle skal skrive en bøn ned.

Når barnet synger, vælger barnet en sang og hele gruppen synger lovsangen sammen.

I gruppen: Børnene skriver deres egne bønner ned, ligesom salmedigterne gjorde. Saml kortene og brug dem igen på et andet tidspunkt, fx i slutningen af en bibelhistorie. På den måde kan en eksisterende samling af bønner beriges med børns egne skriftlige bønner.

Bed med hænderne



Bed med løftede eller foldede hænder, klap eller knips med fingrene.

Barnet, der kaster cuben, siger, hvordan man skal holde hænderne, og alle børn følger trop. Barnet, der kaster terningen, beder højt eller stille og afslutter med ”Amen”.

I gruppen: Barnet, der kaster terningen, vælger en sang fra en cd og spiller sangen. Hele gruppen klapper, snapper og danser til Guds ære.

Bed højt



Bed højt – i gruppen, alene eller på skift.

Barnet, der kaster cuben, beder en bøn højt. Eller han/hun kan alene eller sammen med en anden læse en bøn fra Bibelen højt.

I gruppen: Alle børnene holder hinanden i hånden og danner en cirkel.

Et barn begynder og beder en bøn højt. Når han/hun er færdig, klemmer han/hun personen til højre i hånden. Hvis dette barn vil fortsætte, beder han/hun også højt. Hvis han/hun ikke vil bede, trykker vedkommende blot den næste person i hånden. Sådan går bønnen rundt. Fordelen: ikke alle skal bede højt – men der er heller ingen pauser i bønnen.

Bed med kroppen



Bed til Gud stående, knælende, gående eller liggende på gulvet.

Barnet, der kaster cuben, siger, om alle skal knæle eller stå. Derefter beder barnet til Gud stående, knælende, gående eller liggende på maven og afslutter med ”Amen”. De andre børn beder stille med.

I gruppen: Lav en samling af forskellige emner (familie, skole, kirke, by, lande). Det kan være små kort med matchende billeder og ord. Alle børn vælger et kort og beder om det enten stående, gående eller på en anden måde. Når barnet, der kaster terningen, siger ”Amen”, er runden slut.

Bed i stilhed



Bed stille, hviskende eller for dig selv i dine tanker.

Alle børn kan tale stille eller hviske til Gud på samme tid. Når barnet, der kaster cuben, siger ”Amen”, er runden slut.

I gruppen: At bede betyder ikke nødvendigvis at tale. For at blive stille og finde hvile hos Gud, kan man tænde fyrfadslys. Alle børn beder stille

for sig selv. Den, der er færdig, tænder et lys i hjørnet. Børnene venter stille på hinanden, indtil alle har tændt et lys.

Joker



Vælg selv en af de fem sider på cuben.

Den, der kaster jokeren, kan vælge frit en af terningens sider og én måde at gøre det på (højt, stille, siddende, stående, syngende).

TIPS TIL AT BEDE MED BØRN

Når vi beder, taler vi til og med Gud. Vi kan fortælle ham alt det, der glæder os, og alt det, der tynger os. Men at bede betyder også at lytte, at vi er åbne over for Guds stemme, og for hvad han vil sige til os.

Når vi beder sammen med børn, bliver vi automatisk forbilleder, og børnene kopierer vores handlinger. Derfor bør vi ikke kun tænke på de rigtige metoder, men også på vores eget personlige forhold til Gud, da det er det, børnene får indblik i og bruger som model for deres egen bøn. Vær opmærksom på, at du viser din egen relation til Gud, når du beder, er sammen med Gud. Børnene mærker, om du tager det at bede alvorligt, eller om din bøn er overfladisk.

Ikke desto mindre kan og bør vi tilpasse os børnene. Korte og børnevenlige bønner hjælper børnene til at føle, at de også kan bede. Skiftende former for bøn giver barnet frihed til at afprøve ting. Du viser barnet, at der er bønner, der kan læres udenad eller læses op. Og at der er bønner, som man selv kan finde på. Alle har friheden til at tale med Gud på deres helt egen måde.

Før vi beder, forklarer vi, hvad det betyder at bede.

- At bede er at tale til og med Gud.
- Du kan tale til Gud, som om du taler til en ven, mor, far.

- Du taler til Gud med respekt.
- ”Amen” betyder: Jeg er (også) helt enig i dette.
- Drag paralleller, der er børnevenlige: At bede er som at ringe til Gud, et alarmnummer eller en nøgle.

Før vi beder, forklarer vi, hvordan man beder.

- Hvorfor beder vi alene og også sammen med andre?
- Hvorfor folder mange deres hænder?
- Hvorfor lukker folk deres øjne?
- Hvorfor bukker nogle mennesker sig lidt?
- Hvordan bør vi opføre os under bøn?

Vi besvarer børnenes spørgsmål om at bede.

- Kan Gud lytte til alle på samme tid?
- Hvornår skal jeg bede og hvor mange gange om dagen?
- Lytter Gud også til stille bønner?
- Når jeg beder Gud om noget, giver han mig det så altid?
- Skal vi bede til Gud Fader eller til Jesus eller til Helligånden?

Vi forsøger at formidle bøn, som noget naturligt. Det er vigtigere for et barn at opleve, hvordan man beder, end at give teoretiske introduktioner om bøn. Vi opfordrer børnene til at være involveret i bønningen og til at sige ”Amen” højt i slutningen af bønningen (hvis bønningen også er deres bøn!).

FADERVOR

BEDECUBE – LYSERØD og **BEDECUBE – BEIGE** er begge designet med farver og symboler på en sådan måde, at man kan sætte fokus på de enkelte bønner i Fadervor og se, hvordan disse kan praktiseres og anvendes.

SYMBOL	BIBEL	FARVE	KOMMENTAR
--------	-------	-------	-----------

	<p>Vor Fader, du som er i himlene!</p>	<p>Grøn, håbet om at blive hørt.</p>	<p>Alle dem, der ser Gud som deres Far, har en joker, de altid kan bruge: Hvordan, man beder, er ikke det vigtigste, Gud ser på hjertet om du synger, skriver, knæler, står, beder højt, stille eller med løftede hænder. Vælg selv.</p>
	<p>Helliget blive dit navn, komme dit rige, ske din vilje som i himlen således også på jorden;</p>	<p>Guld-farve betyder Gud og hans ord.</p>	<p>Bibelen er Guds brev til os. I Bibelen bliver Gud ofte tilbedt, og derfor bliver han sat først; især i Salmerne. Vi skriver vores egen bøn ned eller synger en sang sammen, hvor Gud kommer først.</p>
	<p>giv os i dag vort daglige brød,</p>	<p>Brun som brødet.</p>	<p>Den første bøn handler om vores fysiske behov. Lad os derfor bede om dette for os selv og i forbøn for andre med hele vores krop: stående, knælende, gående eller liggende fladt på jorden med hænderne udstrakt.</p>
	<p>og forlad os vor skyld,</p>	<p>Rød som blodet. Rød betyder, at det</p>	<p>Jesus sonede eller betalte for al vores skyld, da han døde på korset. Han tilgiver alle, som tager imod hans</p>

	<p>som også vi forlader vore skyldnere,</p>	<p>er en vigtig bøn.</p>	<p>tilgivelse, og som ønsker at tilgive sig selv og andre. De vigtigste ting skal siges højt. Vi beder højt, for at andre skal høre: i en gruppe, alene, alternativ bøn, liturgisk eller forkyndende.</p>
	<p>og led os ikke ind i fristelse, men fri os fra det onde.</p>	<p>Mørke betyder ondskab.</p>	<p>Vi indrømmer, at vi gentagne gange begår fejl, enten på grund af vores egen skyld, eller fordi vi bliver fristet af ondskab. Vi bekender vores skyld over for Gud og over for mennesker. Det er en ret personlig, ofte pinlig ting. Vi beder stille, tavst, hviskende eller alene inde i hovedet.</p>
	<p>For dit er Riget og magten og æren i evighed! Amen.</p>	<p>Blå betyder himlen.</p>	<p>Vi priser Gud, fordi vi er klar over, hvor stort, stærkt og vidunderligt hans rige, magt og herlighed er. Vi giver Gud æren. Vores hænder viser at vores lovprisning af Gud på forskellige måder: med løftede eller foldede hænder, med fingertegn eller klap.</p>

Materialet er oversat med tilladelse fra Bibellæser-Ringen i Schweiz

Copyright: This brochure explains the Prayer Cube and the Method Cube of the Bibellesebund (German speaking Scripture Union). It can be downloaded for private use and be used in group programmes or families. Reproduction of the contents beyond this is not permitted without consent. Matching and already punched out cube nets for sticking or gluing are available in our shops.

Order- Nr. 32603

BLB Schweiz, Industriestrasse. 1, 8404 Winterthur, shop.bibellesebund.ch

BLB Deutschland, Lockenfeld 2, 51709 Marienheide, shop.bibellesebund.de

BLB Österreich, Obere Marktstraße 18, 4822 Bad Goisern, shop.bibellesebund.at

© Bibellesebund Schweiz (2019)

Second revised version of „Die Bibellese- und Gebets-Würfel“, Bibellesebund Verlag, Marienheide (2011) out of print

Contents: Ruedi Kündig

Illustrations: Claudia Kündig

Editing: Sara Schmidt

Layout: Céline Maaß

Oversættelse til dansk: Ingrid Kjøller og Bibellæser-Ringen i DK 2022