

Teen-tro

Bøn og bibel

For teenagere



Cecilie Marie Thams Nord Hansen og Lasse Holmgaard Iversen



Alting har en tid ... siger Bibelen

Der skal være tid til venner. Tid til familie. Tid til Gud. Og tid til sport. Tid til skole. Og tid til dig selv. Måske har du god tid. Eller slet ikke tid. Måske oplever du, at alt det, du skal have tid til, bare ligger blandet i en stor rodet bunke. Det gør ikke noget.

Jeg har altid tid ... siger Gud

Gud har tid til dig. For du er værdifuld. Du er dyrebar. Han siger: "Jeg kender dig. Du behøver ikke

sammen-
ligne
dig

med alle andre. Det er spild af tid. For det er dig, jeg vil i kontakt med. Præcis som du er."

Tid til at tro

Tro er at leve i tillid til Gud. Uanset om det er en god dag eller en dårlig dag. Tro er ikke succes. Tro er ikke følelser. Eller noget du skal præstere oppe i hovedet. Tro er at stole på Gud. For troen vender sig til Gud. Den er kontakt til Gud. En relation mellem dig og Gud.

Hvis det er nyt for dig med tro, bøn og bibel, så får du her i pjecen nogle ideer til at prøve det af. Hvis du kender Gud i forvejen, er du måske vant til at høre om Jesus, bede og læse i Bibelen – i jeres familie, i klubben eller måske endda i skolen. Så er du heldig. Og det er rigtig godt at blive ved med det.

Alligevel oplever du måske, at troen begynder at få sin egen plads i dit liv. Den er ved at blive personlig.

Det skal ikke misforstås! Det er ikke lige pludselig blevet dit eget ansvar at have styr på at tro. For det kan ingen. Det er nemlig Gud, der giver os troen, og den er ens for både børn, unge og voksne: En slags

”barnlig” tillid til Gud. Men det skal forstås på den måde, at du er på vej. På vej til at finde dig selv, blive mere selvstændig, og på den vej søger du dit eget ståsted og dine egne værdier.

Netop på det her tidspunkt i dit liv er det supervigtigt at have Gud med. At have noget fast at stå på. Et fundament, som kan bære resten af dit liv. Derfor er det godt at kende Gud og Jesus og vide, hvad det vil sige at tro på Gud, og hvad Bibelen siger om tro og frelse.

Tid til Gud

Prøv at rode lidt rundt i bunken med alle de ting, du skal have tid til. Og find ”tiden til Gud” frem. Eller sagt på en anden måde: Find timeout-kortet frem.

Timeout i håndbold er en kort pause. Spillet stoppes. Træner og spillere mødes og snakker sammen. Her får de igen fokus på det vigtigste. Træneren lægger nye strategier. For han ser kampen udefra og har derfor et langt bedre overblik. Spillerne får mental opbakning og feedback, så de kan fortsætte med at gøre det, som er godt, og stoppe med at gøre det, som er skidt. Ofte



drikker de lidt vand, får pusten igen og er klar til at fortsætte med fornyet kraft.

En timeout i håndbold kan ændre hele kampen. En timeout med Gud gør også en forskel. Den her pjece giver dig hjælp til at smide timeout-kortet:

- ▲ Så du får snakket med Gud,
- ▲ og får fokus på dit liv med Jesus.
- ▲ Så du oplever Guds opbakning,
- ▲ og får nye kræfter.

Fem grunde til at åbne Bibelen:

1. Bibelen er verdens bedste bog.
2. Bibelen fortæller mig noget, jeg ellers ikke ville vide.
3. Bibelen er en guide i mit liv.
4. Bibelen er fra Gud og handler om Jesus.
5. Bibelen giver mig tillid til Gud.

Fem grunde til ikke at åbne Bibelen:

1. Jeg har ikke tid.
2. Jeg kan ikke koncentrere mig.
3. Bibelen er kedelig og svær at forstå.
4. Bibelen handler for lidt om min hverdag.
5. Det er pinligt over for mine venner at læse i Bibelen.

Jesus som forbillede

Jesus bad selv og læste i Bibelen. Allerede som barn og teenager læste han i Bibelen, som dengang kun var Det Gamle Testamente. *Selvfølgelig*, tænker du nok, og ser for dig den artige Jesus sidde og læse i en skriftrulle.

Men Jesus var menneske som du og jeg, så han har også kendt til, at det kunne være lidt kedeligt eller svært at forstå, hvad der stod. Men Jesus blev ved. For han ville lære sin far bedre at kende.

Jesus havde også alene-tid med Gud engang imellem. Han trak sig tilbage for at bede. Han underviste om bøn og lærte sine disciple Fadervor. Lige før Jesus blev taget til fange – for senere at blive dømt til døden – havde han i den grad brug for at være sammen med Gud i bøn.

Det kan godt virke lidt uoverskueligt at have Jesus som forbillede, når det kommer til bøn og bibellæsning. Men der findes ikke et bedre forbillede. Jesus er ”Mr. Perfect”; men han er også overbærende og hjælpsom. Han bliver ved med at støtte og opmuntre os i at bede til ham og læse i Bibelen.

Men hvordan gøre det – helt praktisk? Læs med her, og find de metoder, som passer til dig.

Tid med Gud

Det er en god ide, at have et ”helligt rum”. Det vil sige et sted, hvor du i fred kan bede og læse i Bibelen. Et lille ”ritual” kan hjælpe dig med at fastholde, at du nu skal have tid med Gud. Det kan fx være at tænde et stearinlys, slå korsets tegn eller have et kors eller ikon hængende på væggen.

Find det tidspunkt på dagen til din tid med Gud, som fungerer bedst for dig. Er det om morgenen, inden du går i skole? Højst sandsynligt ikke ... Men så måske inden aftensmaden? Eller inden du går i seng? Hvis din tid med Gud ligger på et fast tidspunkt, er det lettere at få en god vane.



Læs Bibelen

Her er nogle ideer til, hvordan du kan gøre:

Læseplaner

Vi har brug for lidt struktur i vores bibel-læsning. Derfor synes vi, at læseplaner er gode. De viser konkret hvor i Bibelen, man skal læse. Mange af dem har også forklaringer til teksten.

På blr.dk finder du omtale af læseplanerne *U13* og *Highlight*, som er for teenagere. Bibellæser-Ringen er desuden i færd med at udvikle app'en *BibelTid*, som kan fås i løbet af efteråret 2015. Den bliver gratis.



Hvis du kun vil have selve bibelteksten, er app'en *BibleOn* det, du søger. Her kan du købe en elektronisk udgave af Bibelen på dansk.

Bibelen på hverdagsdansk finder du på bibelen.nu, hvor den er i en gratis mobiludgave, som er let at søge i på telefonen.

Vil du læse hele Bibelen, skal du *ikke* begynde fra en ende af. Bibelen er godt nok kronologisk opbygget; men den er lidt tung nogle steder, så det kan være en god ide at læse flere forskellige steder på én gang. På blr.dk/ressourcer ligger der en læseplan, som hedder *Bibelen på et år*, hvor du læser fire forskellige steder på én gang. Hvis du vil, kan du komme gennem hele Bibelen på et år.

Læsemakker

Hvis du er den lidt sociale type, er det en god ide med en læsemakker. Det handler ganske enkelt om, at du bliver enig med en god ven om, at I skal læse i Bibelen sammen. Så bestemmer I, hvad I skal læse, og så er det ellers bare at gå i gang. Når I har læst, skriver I til hinanden og fortæller, hvad der var godt, eller noget som I undrede jer over. Denne metode kan kombineres med mange af de andre metoder.

Lyt til Bibelen

Det Nye Testamente er indtalt på dansk og kan købes hos Bibelselskabet. Det er supergodt at have til at ligge på telefonen, så du kan lytte til ord fra Bibelen, når du trænger til at få lyd i ørerne.

Når du lytter til en tekst, er det ofte nogle andre ting, du lægger mærke til, end når du læser. Det kan også være lettere at danne sig billeder af det, man hører, end hvis man er fokuseret på at læse bogstaverne.

Se Bibelen

Er du den visuelle type, findes der masser af illustrerede bibeludgaver, som du kan bruge sammen med din bibel. Eller du kan bestemme dig for selv at ville illustrere nogle bibeltekster. Det var der en fyr, som gjorde, og det blev til 100 illustrationer til 100 bibeltekster: Se art.100daybiblechallenge.com

Du kan også få overblik over en bibeltekst ved hjælp af farver. Print bibelteksten ud eller køb en bibel i en genbrugsforretning. Find farveblyanterne frem og brug farver til at understrege tekstens forskellige ud-sagn. Det kan fx være:

Rødt: Alt det, Gud gør / har gjort.

Gult: Bud og formaninger.

Grønt: Løfter og vores situation i Kristus.

Blåt: Bønner og opfordringer til Gud.

Brun: Menneskelig synd, ondskab, Djævelens handling.

El-camino.dk

Er du den reflekterende type, er medita-tivt bibelstudie noget for dig. At meditere betyder at tænke grundigt over noget, og det lægger el-camino.dk op til.

Hver dag lægges der en ny bibelvandring ind. Den rummer bønner, et kort afsnit fra Bibelen og en refleksion over teksten.

Fungerer også på mobilen!

YouTube-metoden

Hvis du er vant til at kigge på videoer på YouTube, kender du nok også til det med, at man klikker videre i de forslag til videoer, som dukker op ude i siden.

Gør det samme, når du læser i Bibelen, ved at følge henvisningerne, som er i bunden eller siden. På den måde ser du, hvordan Bibelen kan fortolke sig selv, og at der er sammenhæng på tværs af Bibelen.

Læs gerne versene før og efter det vers, du blev henvist til, for at få den fulde sammenhæng.

Forslag til steder du kan begynde din læsning: 1 Mos 15; Es 53; Zak 3,1-10; Joh 10,1-16; Rom 3,21-26; Fil 3,1-11; Hebr 8.

Bed en bøn

Her er nogle ideer til, hvordan du kan gøre:

Bedeliste

Har du svært ved at komme i tanke om noget, du skal bede om, eller beder du den samme (kedelige) bøn hver dag? Så kan en simpel bedeliste være et godt og konkret redskab. Skriv ugens dage på et stykke papir eller på din telefon, og tilføj bede- og takkeemner til hver dag.

Pop-up bøn

Er der noget, du skal huske at bede for, så sæt en alarm på din telefon, som minder dig om den eller det, du har lovet at bede for.

Fadervor

Hvis du kender bønnen Fadervor, ved du nok også, at den kan blive en remse, som man lirer af. Men vidste du, at Fadervor faktisk er tænkt som en "grund-bøn", der kan bruges som inspiration for din egen frie bøn? For eksempel kan du standse op efter hver af de syv bønner, som Fadervor består af, og sætte nogle flere ord på. Her er et eksempel:

▲ *Ske din vilje som i himlen således også på jorden.* – Giv politikere og

andre, som har ansvar for vores land, visdom til at leve op til det ansvar på en god måde. Og hjælp mig til at gøre din vilje blandt de mennesker, jeg er sammen med i dag.

Få hjælp til at bruge Fadervor eller De ti Bud som inspiration til din bøn på katekismusprojekt.dk/personligbrug.

Variert bøn

Til daglig vil bøn nok være noget, der foregår i stilhed og ro, men sådan behøver det ikke være hver gang. Måske du kan bruge en af disse ideer:

- ▲ Råb din bøn. Det er nok en god idé at finde et sted, hvor der ikke er andre, som kan høre dig, men så kan det også være virkelig frigørende at råbe til Gud. Særlig hvis der er noget, som frustrerer dig eller gør dig ked af det. Det gjorde forfatteren til Salme 130 i Bibelen.
- ▲ Syng din bøn. Brug en af de sange, som findes i sangbøger eller på nettet, som er bønner til Gud, som din egen bøn. Eller bed en salme fra Salmernes Bog.
- ▲ Brug en bederute. Det kan være den vej, du cykler til skole, hvor

byskiltet fx kan minde dig om at bede for den by, du bor i, og hvis du cykler forbi din kammerat, så bed for hende og hendes familie. Bed for skolen og dine lærere, når du parkerer cyklen og går ind til time osv.

Afprøv, hvad der giver mening for dig, og brug det som variation til dine personlige bønner.

Bedeapp's

Søg på "prayer" i den appstore, du bruger, og se hvad der kommer frem. Måske er noget af det brugbart for dig.





Bibellæser-Ringen

Hvis du vil vide mere om bibellæsning, er *Bibellæser-Ringen* stedet, du skal henvende dig. Vi arbejder med at inspirere og opmuntre til bibellæsning ved at undervise om det, udgive forskellige ressourcer og i det hele taget sætte fokus på bibellæsning.

Find andre materialer og gratis resurser på **blr.dk** eller kontakt os på telefon 82 27 13 37 eller e-mail **info@blr.dk**

*Cecilie Marie Thams Nord Hansen
Cand. theol. Børnesekretær i
Bibellæser-Ringen*

*Lasse Holmgaard Iversen
Cand. theol. Landsleder i
Bibellæser-Ringen*

Fotos: Picjumbo, Løgumkloster Efterskole, Solgårdens, Sxc.hu, Unsplash



Om Kristent Pædagogisk Institut

Denne pjece er udgivet af Kristent Pædagogisk Institut, som har til opgave at udruste og inspirere dem, der opdrager, underviser og forkynder. Målet er, at børn, unge og voksne får det bedste for tid og evighed.

KPI henvender sig især til forældre, lærere, pædagoger, teologer, studerende og medarbejdere i kristent børne- og ungdomsarbejde.

KPI er bl.a. kendt for *Katekismusprojektet*, *Åndsfrihedsprojektet* og *Projekt God Forkyndelse*.



Brug KPI!

KPIs daglige leder siden 1999 er *Carsten Hjorth Pedersen*. Han er uddannet lærer, senere førstelektor i pædagogik og forfatter til adskillige bøger og artikler.

Carsten Hjorth Pedersen holder foredrag og giver undervisning i hele landet. Se de konkrete muligheder på www.kpi.dk og tag frimodigt kontakt.

Støt KPI!

Har du været glad for at læse denne pjece, kan det være, du har fået lyst til at følge og støtte KPIs arbejde. Det har vi meget brug for, for KPI har ikke offentlige midler i ryggen.

Du kan følge med i KPIs arbejde og tilbud ved at melde dig ind i vores støttekreds. Det koster 200 kr. om året. Du får fire årlige Nyhedsbreve med artikler og informationer. Du kan også give en fradragsberettiget gave til KPI, se www.kpi.dk.

Økonomi

Sådan fordeler KPIs indtægter sig: gaver (46 %), brugerbetaling (26 %), støttekredsbidrag (17 %), andet (11 %).

Kristent Pædagogisk Institut

Åbuen 28 • 3400 Hillerød

Tlf. 48 24 24 62 • Mobil 28 40 53 14

E-mail kpi@kpi.dk • www.kpi.dk

KPI - *pædagogik med værdi*