



BIBELBØNN

Bibelbønn er en enkel og inkluderende måte å be med bibelen på som fellesskap eller alene. Man dykker dypere ned i tekstene og lar de få møte en i livet der man er. I Trondheim Frikirke bruker vi denne formen på hvert bønnemøte etter å ha blitt presentert for dette av noen fra Credo Frikirke.

Å be med bibelen

Bibelen har til alle tider blitt brukt som bønnebok. Jesus, disiplene og de første kristne ba ofte, gjerne tre ganger daglig, med Salmenes bok. Da leste de gjerne ordene som var skrevet av andre mennesker til andre tider som sine egne eller på vegne av andre.

Også i dag brukes bibelen og spesielt Salmenes bok som bønnebok. Under krigen i Ukraina 2022 ble Salme 31 lest verden over som en bønn på vegne av det ukrainske folk. Lovsangene fra Lukas 1 og 2 bes hver dag av mange kristne i tidebønnene.

Meditasjon og bønn

Bibelbønn er en kombinasjon av meditasjon og bønn. Versene får lov til å synke inn og man våger å stoppe opp. Å lese Bibelen på denne måten er ikke nødvendigvis så godt egnet for teologisk arbeid, da man lett glemmer at verset er en del av en lengre tekst.

METODEN

- Gi alle en bibel, helst samme oversettelse.
- Dersom det er noen som ikke er komfortabel med å be høyt så kan dere avtale at personen kun leser teksten og ikke ber høyt.

1: Velg en tekst

- Fortsett fra forrige gang eller be over en aktuell tekst. (Nederst finner du tips til hvor du kan begynne)
- Velg lengde på stykket på forhånd etter hvor lang tid dere har. Ofte er et halvt kapittel nok, ca. en bolk som følger etter en overskrift.

2: Les et vers

- En starter med å lese et vers. Dersom setningen fortsetter inn i neste vers kan man fullføre den

3: Be

- Gi din respons til verset. Du kan takke, sukke, spørre eller be om det du har blitt minnet på. Kanskje er det konkrete hendelser i verden eller personer du tenker på?

4: Andre kan be

- La det være stille så andre også kan be. Gud minner oss om forskjellige ting når vi leser Bibelen, så det skal være lav terskel for å slenge seg på.

5: Gjenta 2-4

- Når det har vært litt stille fortsetter neste mann på neste vers.

Hvilke bøker?

Dette egner seg spesielt godt til brevlitteraturen, men også en del av Jesu taler (eks: Matt 5-7, Joh 14-17). Begynn gjerne med Efeserne, Filiperne og Johannesbrevene.