



AKTION 2: Tro, hjemmebane, lang tid

Tal til Gud

Sig en aftenbøn – fem dage i træk – og prøv på egen krop, hvordan det føles at tale til Gud.

Derfor er det vigtigt!

På Zanzibar kalder imamen (en muslimsk religiøs leder) til bøn fem gange om dagen på bestemte tidspunkter. Der kan også knyttes et bestemt ritual til den kristne bøn. I Danmark ved vi sjældent, om vores venner beder til Gud – eller hvornår eller hvordan. Ved at bede fem dage i træk vil du både lære din egen tro bedre at kende og få en bedre forståelse for, hvad andre får ud af at tale til Gud.

Det skal du bruge

- ✓ Din mobiltelefon
- ✓ Viljestyrke
- ✓ 5 minutters ro ved din seng

Hvad kommer der ud af det?

Du får en forståelse for, hvad det vil sige at bede til Gud. Du finder ud af, om det er noget, der virker godt for dig.

Sådan gør du trin for trin:

Indstil din mobiltelefon til at påminde dig om "aftenbøn" hver aften fx kl. 21.



Step 1

Step 2



Om du ligger under dynen, på knæ eller noget helt andet er ikke så vigtigt for bønnen. Blot du er nærværende.

Luk øjnene og tænk tilbage på din dag: Hvad vil du gerne sige tak for? Hvad håber du sker i morgen? Er der noget, du har brug for hjælp til?



Step 3

Step 4



Sig en lille bøn. Den kan fx lyde sådan her: "Kære Gud! Tak fordi jeg blev mæt i dag. Jeg håber, at i morgen bliver en god dag uden for mange lektier. Hjælp mig med at være en god ven"

Tag et billede, når du udfører din aktion og del det med [#aktionzanzibar](#)



Step 5