












Bevegelse i bønn - Video nr 2. Forklaring til bønneordene

Farge	Tid	Ord	Setning	Utfyllende informasjon	Bevegelse Tekst	Bevegelse Symbol
				Vær rolig en liten stund og slapp av i muskler, spesielt i ansiktet og andre muskler som kan ha en tendens til å stramme seg. Slapp av i magen.	Stå helt i ro	
	00:44	Bilde	Hei Gud. Det er meg, Åsmund, skapt i ditt bilde.	Gud, tenk at det er din vilje at jeg er til! Jeg er skapt av deg fordi du ønsket det. Takk for at du har en mening med meg og livet mitt. Men jeg er glad for at du ikke har en klar, tilrettelagt plan med meg, da hadde jeg jo vært en robot. Jeg er skapt i ditt bilde, Gud. Det gjør at jeg kan skape min framtid selv, sammen med deg, våre medmennesker og alt som lever.	Stå helt i ro	
	00:54	Meg	Takk for at du elsker meg slik jeg er.	"Guds kjærlighetsfulle blick omfatter alt i et menneske som den helhet det er, også det uferdige og ufullkomne. Dette er noe sentralt i evangeliet, som det synes så godt som umulig for oss å fatte og ta til oss – og som derfor sjelden kommer fram i den kristne forkynnelsen. Altså: Guds kjærlighet gjelder alt i oss uten å gjøre forskjell på sterkt og svakt, sunt og sykt, modent og umodent." (Fra Margareta Melins bok <i>Tro godt om ditt hjerte</i>)	Stå helt i ro	
	00:58	Elsker	Jeg elsker deg av hele mitt hjerte, hele min sjel, all min kraft og all min forstand. Jeg elsker min neste som meg selv.	Setningen er hentet fra Lukas 10, 27 og gjort om til jeg-form. Det er viktig at du sier disse ordene, selv om du føler at du ikke gjør det setningen inneholder. For du har rett til å si det i kraft av Jesu frelsesverk!	Stå helt i ro	
	01:22	Foran	Herre Jesus Kristus. Du står her foran meg.	Det vil også si at du er med meg i framtida	Bøy hodet forsiktig ned	
	01:37	Bak	Du er bak meg	Det vil også si at du var med meg i fortida	Bøy hodet forsiktig bak	
	01:49	Venstre	Du er ved min venstre side	Det vil også si at du er hos min søster og min bror	Bøy hodet forsiktig til venstre	
	02:00	Høyre	Du er ved min høyre side	Det vil også si at du har all makt i himmel og på jord	Bøy hodet forsiktig til høyre	


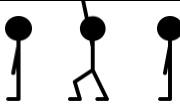
Bevegelse i bønn - Video nr 2. Forklaring til bønneordene

Farge	Tid	Ord	Setning	Utfyllende informasjon	Bevegelse Tekst	Bevegelse Symbol
	02:15	Over	Du er over meg	Det vil også si at du er hos Gud, vår Far	Vend hodet forsiktig til venstre	
	02:26	Under	Du er under meg	Det vil også si at du vant over døden og dødsriket	Vend hodet forsiktig til høyre	
	02:41	Overalt	Du omgir meg på alle sider. Du bor i mitt hjerte. Du gjennomtrenger meg helt og du elsker meg.		Stå helt i ro	
	02:56	Kjærlighet	Gud, jeg mottar din kjærlighet. Den fyller hele meg. Jeg gir den videre og den fyller jord og himmel.	Hvem er Gud? Jo, Gud er kjærlighet! Kjærligheten er ikke bare en egenskap hos Gud. Den er Gud. Den kjærligheten vi opplever her på jorden er ingenting mot Guds uutgrunnelige, dype, varme og skapende kjærlighet. Bli fylt av den og gi den videre.	Beveg hendene i en sirkel: Start over hodet. Før hendene ned langs kroppen. Berør bakken. Før hendene fram og i en bue til over hodet.	
	03:36	Ord	Jeg mottar ditt ord. Ditt ord fyller hele meg. Jeg gir det videre og det fyller jord og himmel.	Ta deretter imot Guds ord. Guds ord består ikke, som mange tror, primært av formaninger, påbud, forbud, regler. Guds ord er først og fremst skapende! Det kommer klart fram fra begynnelsen av. Gud sa: "Bli lys!". Ta imot Guds skapende ord, som du kan gi videre til andre. Da blir det skapt håp og framtid!	Samme bevegelser som ovenfor	
	04:12	Frelse	Jeg mottar din frelse. Frelsen fyller hele meg. Jeg gir den videre og den fyller jord og himmel.	Ta imot og bli fylt av Guds frelse. Dette er rett og slett den klassiske kristne grunnforkynnelsen. Vi trenger Guds frelse fordi vi har gjort noe som ikke har vært godt, vi har hatt egoistiske tanker, satt oss sjøl først, sett på andre med forakt, ødelagt noe i naturen – her er mye som kan ramses opp. Kanskje dette ikke gjøres så ofte, men det er nok til at vi trenger Guds frelse. Å ta imot Guds frelse gjør det dessuten lettere å be andre om hjelp og å hjelpe andre. Frelsen viser oss at vi trenger hverandre! "Hennes mange synder er tilgitt, derfor har hun vist stor kjærlighet. Men den som får lite tilgitt, elsker lite." (Lukas 7, 47b)	Samme bevegelser som ovenfor	


Bevegelse i bønn - Video nr 2. Forklaring til bønneordene

Farge	Tid	Ord	Setning	Utfyllende informasjon	Bevegelse Tekst	Bevegelse Symbol
	04:35	Musikk	Jeg mottar din musikk	<p>Den første boka i serien om Narnia er så fascinerende. Løven Aslan synger så vakkert og ut av denne melodien blir livet til! Vannet blir til, jorda blir til, planter og dyr dukker opp av jorda. Alt dette som en følge av en skjønn melodi.</p> <p>"(...) det var uten sammenligning den vakreste lyden han noen gang hadde hørt (...) Andre stemmer sluttet seg til den første, flere stemmer enn de greide å telle (...) Himmelen i øst skiftet fra hvitt til rosa og fra rosa til gull. Stemmen steg og steg til lufta rundt dem skalv. Og akkurat i det øyeblikket stemmen brøt ut i den mektigste og herligste lyden den til nå hadde frambrakt, gikk sola opp." (Fra C.S. Lewis bok <i>Drømmen om Narnia</i>)</p>	Samme bevegelser som ovenfor	
	05:27	Stillhet	Jeg lever i stillheten	De fire forrige ordene er fulle av sprengkraft: Kjærligheten, Guds ord, frelsen, musikken. Det er tid for å påkalle stillheten igjen. Lev i stillheten. Kjenn på den. Ta på den. La stillheten være din venn og ditt ankerfeste. "I stillhet og tillit skal deres styrke være" står det hos Jesaja.	Stå i ro. Bøy hodet ned. Roter kroppen i en sirkel mot <i>venstre</i> .	
	05:42	Helliggjørelse	Du gjør meg hel	Bli helliggjort. Hva er det? Jo, hellig betyr rett og slett å bli hel! Å bli en hel person, slik du er tiltenkt og skapt i Guds bilde. Bli hel ved ta deg selv på alvor, ta hensyn til at du har kroppslige, sjelelige og åndelige behov. Bli hel ved å være deg selv – være ekte. Bli hel ved å la Gud forme deg slik han har tenkt. Det vil ikke si at du blir en robot. Tvert imot, det vil si å bli mer og mer menneske, med alt det det innebærer: å leve for hverandre, utvikle dine sanser, være skapende ut i fra dine evner. Bli helliggjort, folkens! Og hjelp andre mennesker til å bli hele mennesker.	Samme bevegelser som ovenfor	
	05:57	Tro	Jeg mottar din tro	Bli fylt av Guds tro! Hvilken tro har jeg? Vel, jeg må nok si at den er nokså skrøpelig og vaklende. Men Guds tro er sterk! Ta imot den i stedet for å satse på din egen.	Samme bevegelser som ovenfor	
	06:15	Visdom	Jeg mottar din visdom	Ta imot Guds visdom, slik at du kan bli flinkere til å skille mellom det som er rett og galt, rettferdig og urettferdig, sannhet og løgn. Del din visdom med andre.	Stå i ro. Bøy hodet ned. Roter kroppen i en sirkel mot <i>høyre</i> .	
	06:28	Ydmykhet	Du viser meg hva ydmykhet er	Når du er blitt fylt av Guds kjærlighet, ord, frelse, helliggjørelse, tro og visdom, så kle på deg ydmykhetens drakt, slik at du møter alle med respekt og anerkjennelse. Da kan du også være tydelig i ditt budskap, når det blir framlagt i kjærlighet til livet og til det svake.	Samme bevegelser som ovenfor	

Bevegelse i bønn - Video nr 2. Forklaring til bønneordene

Farge	Tid	Ord	Setning	Utfyllende informasjon	Bevegelse Tekst	Bevegelse Symbol
	06:43	Rettferdighet	Du viser meg hva rettferdighet er	Kjemp for rettferdighet og en rettferdig verden! Kjemp for de svake, kjemp for skaperverket, moder jord, alt som lever og puster. Tal imot de som ødelegger og bryter menneskerettighetene. Gud vil være med deg i din kamp for et rettferdig samfunn! Gi aldri opp! Dette er en kamp som gir mening!	Samme bevegelser som ovenfor	
	07:28	Tjener	Jeg er din tjener	Vær en Guds tjener. Å være Guds tjener vil ikke si å være underdanig og ikke tenke. Tvert imot! Med alt det som er nevnt ovenfor, så er du klar til være en Guds tjener som et helt menneske, skapt i Guds bilde for å dele hans kjærighet med alle mennesker, med alt som lever, med hele skaperverket. Da kan du være det instrumentet som Gud ønsker å spille vakker musikk på, og "Jorden skal fylles med kunnskap om Herrens herlighet slik vannet dekker havbunnen." (Habakkuk 2, 14)	Sett venstre foten fram og strekk venstre hånden rett opp	
	07:40	Venn	Jeg er din venn	Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, for tjeneren vet ikke hva herren hans gjør. Jeg kaller dere venner, for jeg har gjort kjent for dere alt jeg har hørt av min Far. (Johannes 15, 15)	Samme bevegelser som ovenfor	
	07:53	I deg	Du er i meg og jeg vil være hos deg	Må de alle være ett, slik du, Far, er i meg og jeg i deg. Slik skal også de være i oss, for at verden skal tro at du har sendt meg (Johannes 17, 21)	Samme bevegelser som ovenfor	
	08:11	Puster	Jeg er ett med alle som puster	Jeg puster, altså er jeg. Når jeg puster, så lever jeg. Opplev slektskapet med alle dyr som puster.	Sett høyre foten fram og strekk høyre hånden rett opp	
	08:25	Skaperverket	Jeg er ett med hele skaperverket	Natur, du gir meg en ro som ikke finnes andre steder. Du aksepterer meg slik jeg er, jeg behøver ikke å gjøre meg til for deg. Selv om det jeg ser hos deg er et resultat av tid og rom – noe fysisk som blir født, lever og dør – så opplever jeg paradoksalt nok evigheten når jeg er sammen med deg. Du har på en måte alltid vært til og det er som om du aldri forandrer deg – det er noe tidløst herlig over deg, Natur. Du er en port inn til evigheten. Hos deg kan jeg senke skuldrene og puste dypt og godt. Jeg er ett med deg, Natur!	Samme bevegelser som ovenfor	
	08:40	Gud	Jeg er ett med deg, min Gud	Wilfrid Stinissen skriver i sin bok <i>Evighetens øyeblikk</i> : "Alt er skapt ikke bare av Gud, men i Gud, "for i ham er alt blitt skapt, i himmelen og på jorden" (Kolosserne 1, 16). Vi har vårt opphav i Gud, og "det er i ham vi lever, beveger oss og er til" (Apostlenes gjerninger 17,28)."	Samme bevegelser som ovenfor	

Bevegelse i bønn - Video nr 2. Forklaring til bønneordene

Farge	Tid	Ord	Setning	Utfyllende informasjon	Bevegelse Tekst	Bevegelse Symbol
	08:54	Kjærlighet	Jeg er ett med kjærligheten	Wilfrid Stinissen skriver i sin bok <i>Sant menneske</i> : "Kjærligheten viser seg tydeligst når den oppretter det falne, leger det som er såret, nyskaper det som er ødelagt. Uten synden skulle kjærligheten aldri ha kunnet vise hva den er i stand til."	Samme bevegelser som ovenfor	
	09:15	Stillhet	Jeg lever i stillheten	"Vær stille for Herren og vent på ham" (Salmene 37, 7) "Herren skal stride for dere, og dere skal være stille." (2. Mosebok 14, 14)	Stå helt i ro	
	09:25	Stillhet	Menneske	Du helliggjør meg, slik at jeg fullt ut kan leve som menneske, med alt det det innebærer, skapt i Guds bilde.	Samme bevegelser som ovenfor	
	09:35	Stillhet	Evighet og tiden	Jeg lever både i evigheten og i tiden. => I øyeblikket eksisterer ikke tiden. Øyeblikket varer ikke i et sekund, en tiendedel eller en hundredel. I øyeblikket fanges evigheten inn, for i evigheten finnes ingen tid. Hvert øyeblikk er en duft av evigheten og i evigheten er du, min Gud.	Samme bevegelser som ovenfor	
	10:00	Slutt				