

Det store bordbønnsett



En Jødisk bordbønn

Velsignet er du, Herre vår Gud, kongen over universet som bringer brød fram fra Jorden.

(Fra Hebraisk: Baruch atah Adonai Eloheinu, Melech ha'olam hamotzi lechem min ha'aretz)

Fun-fact: I jødisk tankegang velsignet man ikke maten. Maten var velsignelsen. Man velsignet Gud som hadde gitt maten. Man ville for eksempel sunget: «O du som metter liten fugl, velsignet være du, Amen.»



O du som metter

Før: O du som metter liten fugl, velsign vår mat, O Gud. Amen!

Etter: For helse, glede, daglig brød vi takker deg, O Gud. Amen!



Gledens herre

Før: Gledens Herre vær vår gjest ved vårt bord i dag. Gjør vårt måltid til en fest, etter ditt behag. Amen!

Etter: For de gaver som du gav, takker vi deg nu Du som hører før vi ber, Priset være du. Amen!



«Jordbærsangen»

Herre din jord bærer mat nok til alle. Takk for den delen du vil vi skal ha. Hjelp oss å dekke et langbord i verden som alle kan reise seg mette fra. Amen, A-a-amen!



Di miskunn

Di miskunn, Gud, er rik og stor, vi atter går til duka bord. Vi takkar deg, om signing bed, og nyt vår mat med fryd og fred. Amen!



Fri bønn

Du lager denne bønnen, eller velger fritt blant alle!



Thank you Lord

Thank you Lord for giving us food.
Thank you Lord for giving us food.
Thank you Lord for giving us food.
Grateful we are.

Hallelujah, praise the Lord!
Hallelujah, praise the Lord!
Hallelujah, praise the Lord!
Grateful we are. Amen!



Den himmelske far vil vi takke

Den Himmelske Far vil vi takke for det som er satt på vårt bord. Ja, takk for den del vi får dele av alt det som vokser på jord. Vi takker for regn og for solskinn, for bitte små spirer som gror. Må alle som lever i verden bo fredelig der hvor de bor. Amen!



For de veldig sultne

Mat, halleluja. Amen!



Takk og lov

Takk og lov, takk og lov, takk og lov, Jesu venner sier alltid takk og lov. 2x

I Jesu navn går vi til bords. Å spise, drikke på ditt ord, Halleluja.

Takk og lov, takk og lov, takk og lov, Jesu venner sier alltid takk og lov. Amen!



Noen har mat

Noen har mat men kan ikke spise. Noen kan spise men har ikke mat. Vi har mat og vi kan spise, derfor vil vi Herren prise. Amen!

Ha takk

Ha takk for det vi fekk på jord, for mat og drikka på vårt bord, for heim og fred og fedreland, ha takk for alt i Jesu namn! Amen!



I Jesu navn

I Jesu navn går vi til bords og spiser, drikker på ditt ord. Deg Gud til ære, oss til gagn, så får vi mat i Jesu navn! Amen!



Gode Gud
Gode Gud, velsigne maten. Amen!



For de veldig sultne

I Jesu navn. Amen!

«Og la alt dere sier og gjør, skje i Herren Jesu navn, med takk til Gud, vår Far, ved ham.» (Kol 3:17).



Jesus du kjære

Jesus du kjære, ta plass ved vårt bord, sign du vår mat, og vær du vår gjest. Lys du din fred over tanker og ord. Da blir vårt måltid en fest. Amen!



Må mitt brød

Må mitt brød i dag mitt legem nære, må mitt legem sjelens tjener være, må min sjel gå fremad Gud til ære. Amen!



Gud signe

Før: Gud signe maten på vårt bord, og mette kvar en munn på jord. Gud signe oss med Faderhand. Gud signe heim og folk og land.

Etter: For alt du gav oss Fader vår, med barnetakk vi til deg går. Ha takk for gaver på vårt bord, men først og sist for livsens ord. Amen!



Spilleregler

Spilleregler

Du trenger en terning for å spille bordbønnspillet. Ha gjerne alltid terningen ved bordet. Ved hvert måltid kaster en person terningen før man spiser. Man kaster alltid terningen to ganger. Den første gangen man kaster terningen avgjør hvilken kolonne med bordbønner man skal kaste om den andre gangen man kaster terningen. Den første gangen man kaster, skal man gå utifra de store terningene øverst.



For eksempel: Får du 1 eller 2 på terningen, skal du fortsette på den første kolonnen helt til venstre med lysegrønne terninger. Får du da 4 den andre gangen du kaster, skal dere be bordbønnen som heter "Jordbærsangen".



Får du derimot 3 eller 4 ved første kast, skal du fortsette på den andre kolonnen i midten med lyserosa terninger den andre gangen du kaster.



Får du 5 eller 6 ved første kast, skal du fortsette på den siste kolonnen helt til høyre med blå terninger den andre gangen du kaster.



Hvorfor be bordbønn

Hvordan forklare barna hvorfor vi ber bordbønn

«Vi snakker med Gud eller synger til ham før vi spiser for å huske at han også er en del av familien. Han er der alltid for oss, og han blir så glad når vi forteller ham at vi regner med ham også rundt matbordet.»

Bordbønnen er undervurdert

I Det gamle testamente brakte de maten sin til templet og presenterte den for Gud som en symbolsk middagsinvitasjon – for å fortelle Gud at: Du er velkommen her i blant oss. De aller fleste ofrene handlet ikke om synd, men var slike måltider som prestene symbolsk spiste sammen med Gud på vegne av folket. De ofret «mat for sin Gud» (3 Mos 21,6.8.17.22; 4 Mos 28,2). Røyken steg opp til «en duft som er behagelig for Herren» fordi det var duften en invitasjon (3 Mos 1,9 og 35 andre tekster). Alteret var Guds middagsbord (Mal 1,7.12). I dag setter vi maten vår på våre egne bord, vender hjerter og blikk mot Gud og ønsker hans velsignelse og nærvær. Og Jesus sier at om noen hører hans røst og åpner døren vil han gå inn og holde måltid med oss (Åp 3,20). Han sier at han og Far skal komme å bo hos oss (Joh 14,23). Den eneste symbolhandlingen Jesus etterlot oss for å minne oss om evangeliet var et måltid. For mange ligger det en uoppdaget mulighet i de 10-30 sekundene vi bruker på bordbønnen. De som øver seg på å se storheten i å ønske Gud velkommen inn i familiens måltider og fellesskaps-øyeblikk, vil bli mer bevisst på hans nærvær også gjennom resten av dagen. På forsiden av denne plakaten vil du finne mange forskjellige bordbønner. Kast terning om hvem skal få velge (alle velger seg et tall), eller la terningene bestemme hvilken bordbønn som skal bes (se spillereglene). Minn hverandre på storheten i øyeblikket, at Gud har lyst til å være hos oss og være en del av familien og at det er derfor vi har bordbønn.