

# Det stora bordsbönspellet



Tack för maten:  
Tack för maten som jag fått. Det var nyttigt, det var gott. Gud, som ger vad jag behöver, och ser till att det blir över, hjälp mig nu, när jag har fått mycket som var smaskigt gott, att ge det goda vidare att bli en glädjespridare!  
– Inga-Lina Lindqvist



En fri bön. Bestäm vem som ber och sedan får den person be fritt.



Lord we thank you for the food before us, the friends beside us, the love between us and your presence among us.  
Amen!



Tack Gud för maten på vårt bord. Tack att du älskar alla på vår jord. Tack Jesus att du är oss nära. Du har lovat att leda och bära. Välsigna oss som sitter här. Hjälp oss leva som du lär. Amen!  
– Lina Hansson



Tack för vatten, luft och jord som ger maten på vårt bord. Tack för växter, djur och svampar och förlåt oss när vi trampar sönder det som växer stilla. Gud förlåt, när vi gör illa. Och när du vill ge oss mer, hjälp oss dela det till fler.  
Amen! – Thomas Öberg



Tack för dom som sår små frön som växer upp till mat så skön. Tack för dom som kör banan långt från jungeln in till stån. Tack för dom som jobbar där och säljer maten i affär. Tack för dom som lagar mat, hjälp mig tacka dom såklart. Amen!  
– Karolina P.



Mat, halleluja, Amen!



Tack Gud för alla rester som påminner oss om gårdagens gäster. Amen!  
– Tina S.



Tack för maten som det bjuds på idag. Den ger mig styrka så att jag orkar vänta jag. Gör så jag kan växa, lära mig mer. Gode Gud välsigna maten vi ber. Gode Gud välsigna maten, amen. – Eva Ek



Thank you for the world so sweet. Thank you for the food we eat. Thank you for the birds that sing. Thank you God for everything. Amen!



En fri bön. Bestäm vem som ber och sedan får den person be fritt.



Mat på bordet idag igen, Tack vår Gud som gett oss den Dig vill vi prisa så mycket vi kan, Äta oss mätta och hjälpa varann.  
Amen!



Gud är stor. Gud är God. Tack för maten på vårt bord!



En fri bön. Bestäm vem som ber och sedan får den person be fritt.



Gode Gud välsigna maten, Amen!



Underbart doftar den goda maten, som vi får ösa upp på faten. Vi vill tacka dig Gud för maten vi får, tack att vi från bordet mätta går. Många barn saknar mat och hem, Herre vi ber att du välsignar dem.  
Amen! – Lina Hagman



Tack för maten, den var god. Den ger styrka kraft och mod!  
Amen!



Macka med Makrill-bönen: Hungriga till bords vi gå, tackar Dig att snart vi få, mättas utav bröd och fisk, bära bort all smutsig disk. Minns det under som Du gjorde, styrks i tron just att vi borde, be och tacka ännu mer, så att vi kan mätta fler. – Tina S.



# Spelregler

## Spelregler

Du behöver en tärning för att spela bordsbönsspelet. Det är bra om tärningen alltid finns nära matbordet. Varje måltid kastar en person tärningen innan det är dags att äta. Man kastar alltid tärningen två gånger. Första gången man kastar tärningen ser man vilken kolumn men böner som man hamnar på. (Se de stora tärningarna överst på sidan.) Andra gången man kastar tärningen får man veta vilken bön man ska be.



**Till exempel: Om du får 1 eller 2 på tärningen ska du titta på bönerna längst till vänster. Får du en 4 andra gången du kastar, skall du be bönen med en liten tärning med en 4a.**



**Får du i stället 3 eller 4 när du kastar första tärningen så tittar du på bönerna i mitten nästa gång du kastar tärningen.**



**Får du en 5a eller 6a ska du fortsätta till bönerna till höger andra gången du kastar. Lycka till!**



# Varför be bordsbön

## Förklara för barnen varför vi ber bordsbön:

”Vi pratar med Gud eller sjunger till honom innan vi äter för att komma ihåg att han också är en del av vår familj. Han är alltid med oss och han blir så glad när vi räknar med att han också är med oss runt matbordet.”

## Bordsbönen är undervärderad:

På gamla testamentets tid tog man med sig maten till templet för att presentera den för Gud som en symbolisk inbjudan till Gud att Han var välkommen att vara med i alla delar av livet. De allra flesta offren handlade inte om synd, men var måltider som symboliserade att folket åt tillsammans med Gud. De offrade ”sin mat till Gud” (3 Mos 21:6, 8, 17, 22; 4 Mos 28:2). Röken från offren steg upp till Gud som ”en välbehaglig lukt för Herren”, där röken blev som en inbjudan till Gud att vara närvarande (3 Mos 1:9 och 35 andra texter). Altaret var som Guds middagsbord (Mal 1:7, 12). Idag sätter vi maten på våra egna middagsbord, sedan vänder vi oss till Gud och ber honom välsigna maten och närvara vid bordet. Jesus säger att om någon hör hans röst och öppnar dörren så går han in och ”äter tillsammans” med dem (Upp 3:20). Han säger att Han och Fader ska komma och bo tillsammans med oss (Joh 14:23). Den enda symboliska handling som Jesus ber att vi ska minnas var en måltid. Den sista måltiden han åt med sina lärjungar. För många av oss finns det en oupptäckt möjlighet i att ta till vara på de 10-30 sekunder som bordsbönen ger. De som övar sig på att se Guds storhet genom att bjuda in Honom till familjens måltider och gemenskapen runt bordet kommer att ha lättare att känna Guds närhet och komma ihåg Honom under resten av dagen. På framsidan finns det många olika bordsböner. Ni kan välja själva vilka böner ni vill säga eller använd tärningen. Påminn varandra att Gud gärna vill vara med er vid bordet när ni delar mat med varandra. Låt Gud välsigna maten och stunden tillsammans.

Hopechannel

