



## Livet med Gud - BØN

### Spørgsmål til din egen refleksion efter at have set dagens inspirationsvideo:

- Hvad har gjort indtryk på dig? (hvad "hænger fast"/ træder frem lige nu?) og hvorfor?

### Spørgsmål til samtale (tal ud fra dine personlige erfaringer) :

- Hvad betyder bøn for dig i dit liv?
- Hvordan be'r du? Hvordan gør du det helt lavpraktisk (hvor/hvornår osv)?
- Del gerne, hvad der lykkes godt for dig i forhold til bøn, så I kan inspirere hinanden (fx rutiner du har, måder du griber bøn an på, hvor gør du det mm)
- Hvad synes du kan være udfordrende ved at be'?
- Læs evt. den lille bog "Jabes bøn" sammen.
- Hvad tænker I om Thomas Mertons bøn om at alt bli'r til bøn? (*læs den herunder*)

### Bibelvers om emnet:

Jesus lærer os at be' Fadervor (Matthæus kap. 6, vers 5-13)

"Jabes påkaldte Israels Gud og sagde: »Gid du vil velsigne mig og gøre mit område stort, gid din hånd må være med mig, og du vil fri mig fra ulykke, så jeg ikke lider smerte.« Og Gud gav ham, hvad han bad om" (*1.krønikerbog kap. 4 vers 10*)

"Bed, så skal der gives jer; søg, så skal I finde; bank på, så skal der lukkes op for jer. For enhver, som beder, får; og den, som søger, finder; og den, som banker på, lukkes der op for" (*Matthæusevangeliet kapitel 7, vers 7-8*)

"Hør min klage, Gud, lyt til min bøn! Fra jordens ende råber jeg til dig, når jeg føler afmagt" (*David i Salmernes bog kapitel 61, vers 2-3*)

"Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak. Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus" (*Paulus i Filipperbrevet kapitel 4, vers 6-7*)

## **Ideer til nedskrevne bønner du kan bruge, når du mangler ord:**

### **Jesusbønnen:**

Jesusbønnen, eller hjertebønnen, er en rytmisk kropslig bøn, der knyttes an til åndedrættet.

1. Det første led lyder: "Jesus Kristus, Guds Søn" (siges mens du trækker vejret ind).
2. I andet led bekender man, at man ikke er fejlfri, og siger: "Herre, forbarm dig over mine synder." (siges når du puster vejret ud).

Derved indånder man symbolsk Jesus Kristus, og ved udåndingen gives der slip på alt det, der kan være sort og mørkt i den enkeltes liv.

### **Klassiske BØNNER du kan be':**

Mennesker har til alle tider bedt, både i afmagt, håb og taknemmelighed. Du kan altid bede med dine egne ord, men nogle gange kan man have brug for andres. Her kan du finde klassiske bønner til forskellige situationer i livet.

#### **Stilhedens gave**

Lad mig søge stilhedens gave,  
enkelhedens og ensomhedens,  
hvor alt, hvad jeg rører ved, bliver  
bøn: Hvor himlen er min bøn,  
Fuglene er min bøn,  
Vindene i træerne er min bøn,  
For Gud er alt i alle.

(Thomas Merton)

#### **Gør mig til redskab for din fred**

Herre, gør mig til redskab  
for din fred.  
Lad mig bringe kærlighed,  
hvor hadet råder.  
Lad mig bringe tilgivelse,  
hvor uret er begået.  
Lad mig skabe enighed,  
hvor uenighed råder.  
Lad mig bringe tro,  
hvor tvivlen råder.  
Lad mig bringe glæde,  
hvor sorg og bedrøvelse råder.

Lad mig ikke så meget søge  
at blive trøstet  
som at trøste.  
Ikke så meget at blive forstået  
som at forstå.  
Ikke så meget at blive elsket  
som at elske.  
For det er ved at give,  
at man får.  
Det er ved at glemme sig selv,  
at man finder sig selv.  
Det er ved at tilgive andre,  
at man får tilgivelse.  
Det er ved at dø,  
at man opstår til evigt liv.

(Frans af Assisi)

### **Styrk min tro / Et tomt kar**

Se, Herre, jeg er et tomt kar, som længes efter at fyldes.  
Herre, fyld det!  
Jeg er svag i troen, styrk mig.  
Min kærlighed er kold, gør mit hjerte varmt,  
at min kærlighed må nå ud til min næste.  
Jeg har ikke en stærk og fast tro;  
til tider tvivler jeg og er ude af stand til overhovedet at stole på dig.

Herre hjælp mig!  
Styrk min tro og tillid til dig.  
Dig betror jeg alt, hvad jeg ejer.  
Jeg er fattig, du er rig og kom for at øve barmhjertighed imod fattige.  
Jeg er en synder, du er nådig.  
Hos mig er der en overflod af synd, hos dig er der en fylde af nåde.  
Derfor vil jeg blive hos dig, fra hvem jeg kan modtage, men hvem jeg intet kan give.  
Amen.

(Martin Luther)

### **Længsel**

Du kærlighedens Gud!  
Giv os at længes efter dig  
af hele vort hjerte.

Og når vi længes,  
da lad os søge dig  
og finde dig.  
Og når vi finder dig,  
da må vi elske dig  
og vende ryggen til alt ondt,  
som du har frelst os fra  
for Jesu Kristi skyld. Amen.

(Efter Anselm af Canterbury)

### **Forbøn for dem, som mistede håbet**

Gud, giv de håbløse håb!  
Gør alle, som håber på dig til håbets budbringere.  
Lad et menneskes øjne lyse imod dem,  
som mistede håbet.  
Gør os glade i håbet, tålmodige i trængslen, udholdende i bønnen. Amen.

(Rom 12, 12)

### **Skabningens glæde**

Vi takker dig barmhjertige Gud,  
for jordens og havets skønhed,  
for rigdommen i bjergene, på det flade land og i floderne,  
for fuglenes sang og blomsternes ynde.

Vi lovpriser dig for alle disse gode gaver og beder om,  
at vi må tage vare på dem til glæde for vore efterkommere.  
Giv os evne til stadig at vokse i taknemmelig glæde  
over din rige skabelse,  
dit navn til pris og ære  
nu og altid.  
Amen.

(Vancouver, 1983)

### **Forbøn**

Vi bønfaller dig, Herre, hjælp og beskyrm os alle!  
Befri de undertrykte,  
Forbarm dig over de oversete,  
Rejs de faldne,  
Kom til dem, der lider nød,  
Helbred de syge,  
Bring de vildfarne tilbage,

Giv mad til de sultne,  
Styrk de svage,  
Løs de fangnes lænker.  
Lad ethvert folk på jorden kende, at du er Gud,  
Og at Jesus er din Søn,  
Og at vi er dit folk og den hjord, du leder.  
Amen

(Biskop Clemens af Rom, ca. år 100)

### **Vejen til Guds fred**

Herre Kristus,  
Om end vi havde tro nok til at flytte bjerge,  
Men ikke kærlighed,  
Hvad ville vi da være?  
Men du elsker os.  
Uden din Ånd, som bor i vore hjerter  
Hvad ville vi da være?  
Men du elsker os.  
Du tager alle ting på dig  
Og åbner for os en vej, som fører til Guds fred –  
Til Gud, som hverken ønsker lidelse eller død  
eller menneskelig fortvivlelse.

Hellige Ånd,  
Du, som er ét med den opstandne Kristus,  
Du, som bor i medfølelsen og lovsangen,  
Din kærlighed til hver eneste af os  
svigter aldrig.  
Amen.

(frère Roger, Taizé)

### **Alene / Ensomhed**

Herre, jeg er så alene.  
Jeg tror ofte, at ingen bryder sig om mig  
eller kan lide mig.  
Jeg har ofte ondt af mig selv,  
og tænker, at ingen har det værre end jeg.  
Du har sagt, at vi skal bede om alt.  
Nu beder jeg om at få kontakt med andre.  
Giv mig en ven, som holder af mig.  
Amen.  
(E. Arvidsson)

## **10 tips til bøn i en travl hverdag:**

Er du typen der har travlt og ikke synes der er tid til bøn i dit hverdagsliv? [www.Beliefnet.com](http://www.Beliefnet.com) har samlet 10 gode råd med inspiration til travle menneskers bønsliv:

### **1. Bed en vækkeursbøn**

Når dit vækkeur ringer om morgenen, kan du åbne øjnene og bede denne bøn fra Salmernes bog 118:24: "Denne dag har Herren skabt, lad os juble og glæde os på den". Beslut dig for at leve i taknemlighed for dagen, og snart vil du se hvordan din dag bliver fyldt med glæde.

### **2. Bøn og bruser**

Vand er et kraftfuldt åndeligt symbol. Mens du vasker dig under bruseren, kan du bede Gud om at rense dig for alle følelser af vrede, bitterhed, harme eller anger.

Gentag evt. ordene fra Esajas 58:11:

*Herren vil altid lede dig,  
selv i øde egne vil han mætte dig.  
Han vil styrke din krop,  
så du bliver som en frodig have,  
som et kildevæld,  
hvis vand ikke svigter.*

### **3. Bøn og bil**

Hvis du kører i bil til dit arbejde, kan du gøre tiden bag rattet til en tid med bøn. Inden du starter motoren, kan du bede Gud om at hjælpe dig med at styre igennem din dag.

### **4. Bøn på trapperne**

Hvis du får mulighed for at tage trapperne i stedet for en elevator, så gør det. Og gør din tur op af trapperne til en tid med bøn. Gå tankefuldt og træk vejret langsomt. Brug denne tid alene til at erfare en forbindelse med Gud. F.eks. kan du takke Gud for dit liv, når du går op ad trapperne.

### **5. Bøn i elevatoren**

Hvis du kører med elevator og der i elevatoren også er andre mennesker kan du indeni dig selv bede en stille bøn for dem. Bed Gud om at møde den anden persons unikke behov.

### **6. Fokus på én ting ad gangen**

I stedet for konsekvent at udføre flere opgaver på samme tid, kan du prøve at udføre én ting af gangen og lade dit arbejde være bøn til Gud. Se dit arbejde som en bønfyldt gave til Gud.

### **7. Bøn i stedet for snack, slik og fastfood**

Når vi er stressede, er vi ofte mere fristede til at spise fastfood og andet, der ikke er sundt for os. Prøv inden du rækker ud efter slik, snacks eller lignende at vente ét minut. Brug det minut

på Gud, og bed ham om den nåde, du har brug for for at kontrollere din appetit. Uanset om du alligevel spiser det usunde, så har du sat ét minut af til bøn.

### **8. Bøn og gåtur**

Indianerne i USA har et ordsprog der lyder: *"Lad der aldrig gå en dag, hvor du ikke rører verden med din fod"*.

Dette fif handler om, at du et par gange om ugen kan tage en fem til ti minutters pause, hvor du går en meditativ tur. Vær opmærksom på dine bevægelser: løft benet, bøj knæet og placer din fod... Læg mærke til dit åndedræt og din krop. Se dig omkring hvor du går. Se egernet, træerne og lyt til lydene fra naturen. Bliv på den måde nærværende over for Gud.

### **9. Bøn og madlavning**

Når du står i køkkenet og laver mad, så brug tiden til at henvende dig til Gud. Bed f.eks. for dem du laver mad til eller dem, der har givet dig opskriften, eller bed for noget helt tredje.

### **10. Bøn med i madpakken**

Dette råd er mest til forældre, der smører madpakker til deres skolebørn. Når du laver dit barns madpakke, kan du hviske en bøn, som om du sendte den med i madpakken. Du kan også skrive en velsignelsesbøn på en seddel og på den måde give dit barn en bøn med i madpakken.

Fra [www.kristendom.dk](http://www.kristendom.dk)

***Har du brug for at komme i kontakt med en præst, så kontakt Simon Hoel: [simonhoel@vineyard.dk](mailto:simonhoel@vineyard.dk) eller se flere informationer på [www.roskildevineyard.dk](http://www.roskildevineyard.dk)***