

OPLÆG

DAGLIG BØN

ET LILLE OPLÆG OM AT BRUGE 3x30 SEKUNDER OM DAGEN PÅ AT BEDE
- OG FORSLAG TIL KONKRET BØN

EN NY SKABNING

"Din dumme dreng". Det skal forældre helst ikke sige til deres barn. Det er der en god grund til. Hvis et barn igen og igen får at vide, at 'du er dum', så kan det blive en negativ og selvforstærkende virkelighed. Ord er vigtige. Men der er også forskel på, hvem der er garant for ordene.

Guds ord og ånd kan skabe en ny virkelighed, som jeg dagligt må træde ind i. Paulus sætter ord på denne virkelighed (2 Kor 5,17): "Er nogen i Kristus, er han en ny skabning". Selvom det ikke føles sådan, så er det Guds ord og løfte til alle kristne. Og det løfte og den identitet må jeg dagligt sole mig i som hans værdifulde ejendom. Sendt til verden som Guds barn og tjener.

Hvilke ord former din dag? Hvilken historie får din første opmærksomhed? Er det mobilen, mails, nyheder, krigen eller vejret?

Og hvad hvis du i stedet knæler for den almægtige og lader hans historie og sandhed sætte rammen, tonen og perspektivet for din dag?

TREENIG GUD – TREENIG BØN

Der er mange måder at forme sin bøn på. Her er et mini-skelet, som tager udgangspunkt i en treenig Gud: Ånden som sender, Sønnen som tjener og Faderen der elsker.

MORGEN: Helligånd. Jeg blev skabt til dit nærvær. Må du være med i alt, jeg gør i dag. Amen.

MIDDAG: Jesus. Jeg blev skabt til tage del i dit arbejde i verden. Hjælp mig at elske de mennesker, du har givet mig at tjene. Amen.

AFTEN: Far. Jeg blev skabt til at hvile i din kærlighed. Må min krop og tanke finde hvile i din kærlighed. Amen.

Jeg har også formuleret min egen version, som er lidt længere, og som du er velkommen til at bruge og bygge videre på. Bare til inspiration.

MORGEN

Gud fader, Gud søn og Gud Helligånd.

Tak for åndedræt og denne dag – den er din, og jeg giver den til dig.

Tak for livet og alt det, som du sætter foran mig nu – hjælp mig at leve til din ære. Helligånd! Fyld mig, så jeg ser, jeg er din¹. Udrust mig, så jeg møder mennesker og arbejde med dine øjne og i din kraft.

Og så plejer jeg at tilføje noget a la: Hjælp mig nu at tjene familien med de madpakker, jeg skal smøre og hjælp mig til at arbejde for en god begyndelse og ramme for dagen. Og andre konkrete ting, dagen byder på.

MIDDAG:

Den har jeg faktisk ikke fastformuleret. Og det er den jeg ofte glemmer. Men jeg forsøger at gøre det ifm. frokost!

AFTEN

Gud fader, Gud søn og Gud Helligånd.

Tak for alt, du har givet i dag. Far, jeg blev skabt til at hvile i din kærlighed. Tak fordi, at uanset, hvad jeg fik gjort i dag, og uanset hvad jeg ikke fik gjort i dag, så ændrer det ikke på, at jeg nu må kalde dig for far og være dit barn. Giv mig barnets søde, tunge søvn.²

PRAKTISK

At knæle i bøn er en god og ydmyg måde fysisk at markere, hvem du er – og hvem Gud er. Hvis det er fysisk udfordrende at knæle eller du er et sted, som besværliggør det, kan du måske sidde og åbne dine hænder eller stille dig ved et vindue osv. Før vanen sidder på ryggraden: Sæt en alarm!

GENTAGELSE

Bare fordi man gentager det samme igen og igen betyder det ikke at det mister sin mening. Tværtimod. Ordene og bønnerne kan forme os over tid. Og en fast struktur kan invitere til mere bøn, så brug også gerne frie og spontane ord, som ånden tilskynder.

Jeg er selv blevet inspireret af bogen ”The common Rule” af Justin Whitmel Earley, som handler om enkle, åndelige vaner i en hektisk og kompleks i tid, hvor ét af kapitlerne handler om dette med den gentagne, knælende bøn.

Skrevet af Morten (projektmedarbejder i Discipel 24-7)

1 Jf. Rom 8:16

2 Måske har jeg den formulering (søde, tunge) fordi jeg kigger på min 7-årige søn, der ofte ligger i den seng, jeg skal sove i...!