Anne Klitgaard Thompson

BØN PÅ 10 MÅDER

Hvordan beder du?

metodistkirken-vejle.dk

Bøn på 10 måder

Bøn er samtale med Gud.
En bøn kan bruge ord, men kan også være ordløs.
At bede kan være noget spontant og det kan være en rutine.

Bøn er ikke et fænomen, der alene hører til kristendommen. Mennesker verden over, gennem alle tider og trosretninger kender til at henvende sig til det guddommelige; Den Anden.

Det enestående ved kristen bøn er, at bøn i kristendommen kan være en gensidig samtale med en kærlig, almægtig, levende Gud, der bryder sig om netop dig og mig.

Bøn kan – også i den kristne tradition – se ud på utallige måder.

Alligevel forestiller mange sig, at bøn foregår med foldede hænder og lukkede øjne – i hvert fald ”rigtig” bøn. Måske fordi det ofte er sådan det ser ud i kirken og på billeder.

Det vil jeg gerne være med til at ændre.

For bøn skal være personligt, vedkommende og meningsfuldt. Og der ikke er én måde at bede på, som er mere rigtig eller forkert end en anden.

Samtidig er bøn noget, som skal læres.

”Lær os, hvordan man beder” sagde Jesu’ venner til ham. De havde hørt, at andre lærere havde lært deres lærlinge at bede. Og de kunne se, at bønnen var vigtig for Jesus, der trak sig tilbage for at være sammen med Gud.

Han lærte dem ordene til det, vi nu kender som Fadervor. Jeg er overbevist om, at det, de lærte ikke blot var ord, men indhold og indstilling: At Jesus med ordene forklarede, hvad bønnen kan indeholde og hvilken indstilling vi kan have til det hellige.

For Jesus var det naturligt at trække sig tilbage i bjergene og bede i stilhed. Det er upraktisk, når man som jeg er mor til tre og bor i byen.

Heldigvis skal vi hverken kopiere Jesus eller hinanden. Vi kan selvfølgelig lade os inspirere og tage ved lære. Ligesom vi kan afprøve metoder og låne ord. I sidste ende skal vi komme frem til vores egne måder at bede på, hvis bønnen skal være naturlig og givende.

Derfor får du her ti bud på, hvordan bøn kan gøres. Prøv dig frem. Leg med det. Og lad det ligge, som ikke virker for dig.

Alt nyt er uvant og kan føles akavet. Det gælder også det åndelige liv. Det er dog ikke det samme som at det ikke virker eller ikke er godt for dig. Nogle ting skal prøves flere gange, før man ved, om det virker eller ikke for en selv.

Jeg håber, du ved at prøve bønnerne af, finder ud af at bede på nye måde – eller at du bliver bekræftet i, at det, du gør virker.

Uanset ønsker jeg for dig, at du må erfare at Den, der elsker os ubetinget, kommer dig i møde og giver sig til kende for dig.

Anne Klitgaard Thompson

BØN
PÅ 10 MÅDER

Hvordan beder du?

1) Åndedrætsbøn
2) Cirkel bøn
3) Sindsrobønnen
4) Fadervor
5) Bøn for andre
6) Bordbøn
7) Lån andres ord
8) Tidebøn
9) Scoll på din telefon
10) Stilhed

metodistkirken-vejle.dk

1.Åndedrætsbøn

Åndedrættetsbønner følger med dit åndedræt.
Når du trækker vejret ind, siger du én del af bønnen. Når du ånder ud, siger du en anden del af bønnen.
Du kan sige ordene højt eller i hovedet.

Åndedrætsbønnen er god til at finde ro i kroppen, fordi du kommer til at fokuserer på åndedrættet,
som naturligt falder til ro.
Fortsæt så længe, du har lyst til eller brug for.

Det første forslag her kaldes også Jesus-bønnen:
Ånd ind:
Forbarm dig over mig
Ånd ud:
Jesus Kristus, Guds søn.

Eller
Ånd ind:
Jeg er skabt i dit billede
Ånd ud:
Jeg er dyrebar i dine øjne

2. Cirkelbøn

Cirkelbønnen er en keltisk bøn, der er en form for beskyttelsesbøn.
Tegn en cirkel – enten på et stykke papir eller forestil dig, at du tegner en cirkel omkring dig.
Forestil dig, at cirklen markerer en grænse.

Bed nu:
Gud,
Hold freden inde. Hold konflikter ude.
Hold modet inde. Hold tvivlen ude.
Hold håbet inde. Hold mismodet ude.
Hold kærlighed inde. Hold foragt ude.

Uanset hvad, du har brug for at holde inde eller holde ude, kan du sætte ord på det.

Cirkelbønnen kan også bruges til at bede for andre.
Tegn eller forestil dig da cirklen med den, du gerne vil bede for
i cirklen. Skriv evt. navnet i cirklen med det, du beder for.

3. Sindsrobønnen

Sindsrobønnen er kendt fra AA-programmerne, og er en slidstærk bøn, der kan bruges til at skabe klarhed og fred:

Gud, giv mig sindsro
til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre;
mod til at ændre de ting jeg kan;
og visdom til at se forskellen.
(Skrevet af Reinholdt Niehbuhr)

Du kan udvidde bønnen ved at sætte dig med et stykke papir og fordele det, du spekulerer over i ”det jeg kan ændre” og ”det jeg ikke kan ændre”. Slut med at bede Gud give dig sindsro og mod.

4. Fadervor

Fadervor er en gammel bøn, der tilskrives Jesus selv. Det var den bøn, Jesus lærte sine venner, da de bad ham om at lære dem at bede.

Fadervor er god at kunne udenad og eks. bede inden du går i seng og lægger dig til at sove.

Vor Far
du som er i himlene!
Helligt blive dit navn,
komme dit rige,
ske din vilje som i himlen således også på jorden;
giv os i dag vort daglige brød;
og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere,
og led os ikke ind i fristelse,
men fri os fra det onde.
For dit er Riget og magten og æren i evighed!
Amen.

5. Bøn for andre

Bed for andre ved at nævne deres navne højt. Du kan fortælle Gud, hvad der bekymrer dig eller glæder dig ved den, du beder for. Det kan også være, der sker noget i personens liv, som du gerne vil bede Gud om hjælp med.

En bøn for andre kan helt enkelt lyde:
Gud, jeg beder dig for (sig navnet). Amen

Beslut dig for at bede for et andet menneske hver dag i en uge. Du kan evt. gøre det på et fast tidspunkt hver dag, så det bliver en del af din daglige rutine.

6. Bordbøn

At sige eller synge en bordbøn er en lille men betydningsfuld handling før et måltid uanset om du er alene eller sammen som familie. Dels skaber bønnen en ramme for måltidet, dels minder den os om, at vi har brug for Gud også i det helt basale, og at Gud har omsorg for os og er med i vores hverdag.

En talt bordbøn kunne være:

Vi takker for lyset
Vi takker for livet.
Vi takker for alt det, du har givet.

En sunget bordbøn kunne være:
Mel: “Vi pløjed’ og vi sådede”

Alle gode gaver de kommer oven ned
så tak da Gud, ja pris da Gud,
for al hans kærlighed!

7. Lån andres ord

Bøn kan være svært, hvis du ikke kan finde ordene. Derfor kan det være godt at lære bønner udenad, så du har noget at trække på, hvis dine egne ord ikke slår til.

Det kunne for eksempel være:

Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at gå den.
(Birgitta af Vadstena)

Gør mig til et redskab for din fred
(Patrick af Irland)

Der findes mange, gode bøger med bønner – lige til at låne. Eksempler kunne være “Du er min ø i havet” af Ray Simpson, Forlaget Boedal, “Pralbønner for forbigående” af Hanne Jul Jakobsen, Eksistensen eller “Jorden kalder himlen” samt “Byen kalder Gud” begge af Thomas Baldur, Forlaget ProRex.

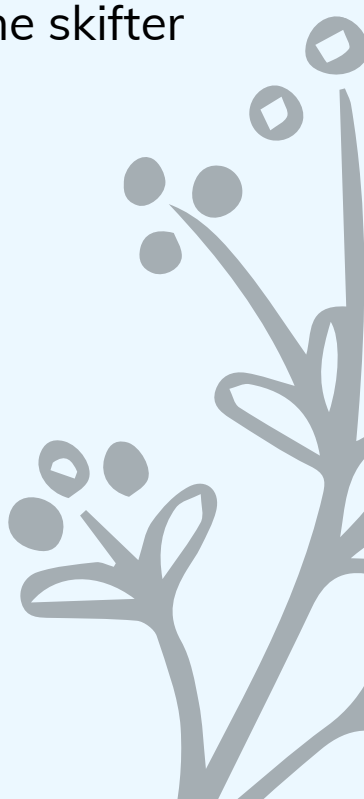
8. Tidebøn

Tidebøn kommer fra klosterbevægelsen, hvor bønner på faste tidspunkter hver dag satte rytmen for dagligdagen. Tidebønnen bruger bibeltekster, stilhed og skrevne bønner.

Tidebønnerne har fællestræk, så bibeltekster og bønner er de samme uanset hvor i verden og på hvilket sprog, du beder på.

I Metodistkirkens salmebog findes en tidebøn til morgenbøn og aftenbøn, som kan bruges. (De findes bagerst i bogen her.)

Online kan du bruge ***ladosalle.be***, hvor bønnerne skifter fire gange i løbet af dagen.



9. Scroll på din telefon

Tag din telefon frem.

Find dine billeder:
Sig tak til Gud for de mennesker, steder, situationer, du har på din kamerarulle.

Find et socialt medie:
Bed for de ansigter, navne, overskrifter, du lægger mærke til.
Læg mærke til, hvad du scroller forbi. Tal med Gud om, hvorfor du ikke liker, bemærker eller læser bestemte opslag.

Find et nyhedsmedie:
Bed Gud for de mennesker, der gemmer sig bag overskrifterne.

Find et spil:
Tak Gud for leg, hvile og adspredelse.

10. Stilhed

Bøn kan også være stilhed.

Stilhed, hvor du bare ER i Guds nærhed.
Sidder sammen med Jesus.
Lytter til Helligånden.

Der er mange beskrivelser af den stilhed, som også kan være bøn. Hvor det ikke handler om dine ord eller ønsker, men alene om dit nærvær. Og om at lægge mærke til Guds nærvær hos dig.

Sæt dig godt tilrette et sted, hvor du sidder behageligt og uforstyrret. Mærk jorden under dine fødder. Rank ryggen. Træk vejret roligt og dybt. Start med at snakke til Gud, som du ville til en ven. Når ordene får ende, bliver du i stilheden og Guds nærvær.

Martin Lønnebo beskriver det sådan:
"Guds nærhed må jeg være. Ordløs, stille, uden krav."

morgenbøn og aftenbøn fra

SALMER & SANGE FOR METODISTKIRKEN I DANMARK

nr. 741 og 742.

Kurér-forlaget
Metodistkirken i Danmark 2006

Morgenbøn

I **Faderens, Sønnens og Helligånandens navn.**
Amen

Herre, åben mine læber,
så min mund kan forkynde din pris.
(Salme 51,17)

Salme eller morgensang

Læsning fra Salmernes bog.

Zakarias lovsang (Benedictus)
(Lukas 1,68-79)

Bøn for dagen afsluttes med Fadervor.

Velsignelsen:
Herren Jesu Kristi nåde,
Guds kærlighed
og Helligåndens fællesskab
være med os alle.
Amen.

Aftenbøn

I Faderens, Sønnens og Helligånandens navn.
Amen

Vær nådig, Gud, og red mig,
Skynd dig til hjælp, Herre!
(Salme 70,2)

Stilhed, hvori dagen tænkes igennem og lægges i Guds hånd.

Salme eller aftensang.

Læsning fra Salmernes bog.

Simeons lovsang (Nunc Dimittis)
(Lukas 2,29-32)

Bøn for natten afsluttes med Fadervor.

Velsignelsen:
Barmhjertighed og fred og kærlighed være med os i stadig rigere mål. Amen.
(Judas v.2)

Tips til tidebøn

Find et sted, hvor du kan sidde behageligt med en bog.

Hav en bibel og evt. en salmebog klar.

Du kan tænde et lys for at markere begyndelsen på din bøn og skabe samling.

Når der står salme eller sang, kan du synge eller lytte til et stykke musik eller en sang.

Tidebønner læses traditionelt som veksellæsning. Det vil sige at bønner og tekster læses højt. Selvom du er alene kan det være en hjælp at læse højt for dig selv.

Tips til tidebøn

Find et sted, hvor du kan sidde behageligt med en bog.

Hav en bibel og evt. en salmebog klar.

Du kan tænde et lys for at markere begyndelsen på din bøn og skabe samling.

Når der står salme eller sang, kan du synge eller lytte til et stykke musik eller en sang.

Tidebønner læses traditionelt som veksellæsning. Det vil sige at bønner og tekster læses højt. Selvom du er alene kan det være en hjælp at læse højt for dig selv.

Bøn på 10 måder

er samlet og skrevet af Anne Klitgaard Thompson
Sct. Pouls Kirke, Metodistkirken i Vejle
2023.
Redigeret 2025.

Find os på

metodistkirken-vejle.dk
facebook.com/vejlemetodistkirke
instagram @vejlemetodistkirke

Bøn på 10 måder

Hvordan beder du?

Der ikke er én måde at bede på, som er mere rigtig eller forkert end en anden.

Alligevel forestiller mange sig, at bøn foregår med foldede hænder og lukkede øjne – i hvert fald ”rigtig” bøn.

Det vil jeg med denne lille bog gerne være med til at ændre. Derfor får du her ti bud på, hvordan bøn også kan gøres.

Anne Klitgaard Thompson
metodistkirken-vejle.dk