

Førstehjelp til bønn

-en enkel veiviser til bønn i hverdagen.

Bønn kan være så mye og kan oppleves forskjellig i ulike faser av livet. «Bønn er et åpent hjerte vendt mot Gud med det som livet er her og nå». «Be som du kan, ikke som du ikke kan». Her forstår vi bønnen som en relasjon til Gud. Kjenn deg fri til å være sammen med Gud på den måten som er til hjelp for deg.

Her vil vi foreslå 2 måter å be på:

- Be med Bibelen
- Tilbakeblikk-bønnen

Be med Bibelen

Be med Bibelen ved å leve deg inn i en Jesusfortelling. La det som berører deg og ditt liv der du er nå, bli satt ord på i en samtale(bønn) med Jesus/Gud. Det kan være en hjelp til å ta livet som det er som den du er, inn i bønnen og samtalen med Gud. Denne formen for bønn blir ofte kalt «Jesusmeditasjon». Det er en måte å bli kjent med Jesus på og du kan dele dine tanker, følelser og reaksjoner med ham. Vi får bruke alle sansene våre: se, høre, fornemme, lukte, smake og ta våre reaksjoner, tanker og følelser med inn i bønnen.

Her er en kort veiledning som kan være til hjelp for å gå inn i en fortelling på denne måten – og forslag til to tekster. Det kan være godt å finne et sted der du kan få være avslappet og i ro. Sett gjerne av 10 -20 minutter som du vet du kan få være uforstyrret. Hold deg til den tiden du bestemmer deg for.

Alternativ 1. Luk. 18:35-43 Bartimeus møter Jesus.

- Fall til ro og bevisstgjør deg at du er under Guds kjærlige blikk med det som er deg her og nå.
- Hva trenger du fra Gud/Jesus der du er nå?
- Les sakte (gjerne flere ganger) Luk. 18: 35-43
- Se den blinde mannen som sitter ved veien og Jesus som kommer gående.
- Lytt til mannens rop.
- Legg merke til Jesus sin reaksjon. Hva sier han?
- Hva berører deg i møte med denne fortellingen?
- Samtal med Jesus som til en venn om det som blir viktig for deg.

Alternativ 2. Mark 4:35- 41 Jesus stiller stormen

- Fall til ro og bevisstgjør deg at du er under Guds kjærlige blikk med det som er deg her og nå.
- Hva trenger du fra Gud/Jesus der du er nå?
- Les sakte Mark 4:35-41 Bruk gjerne bilde.
- Se Jesus og disiplene i båten på vei til den andre siden.
- Legg merke til det som skjer. Stormen som oppstår, disiplenes reaksjon. Jesus som sover.
- Hvilke følelser og reaksjoner vekkes i deg i møte med denne fortellingen?
- Hva treffer det i ditt liv der du er nå?
- Samtal med Jesus som til en venn om det som berører deg, dine tanker, følelser og reaksjoner.



Avslutt gjerne bønnetidene med bønnen «Vår Far (Fadervår)» eller følgende bønn:

«Herre Jesus Kristus,
du står her foran meg, du er også bak meg,
du er på min høyre side, du på min venstre side,
du er over meg, du er under meg,
du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte,
du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus.»

Tilbakeblikk-bønnen

Å lete etter Guds-glimt i egen hverdag.

Er Gud nær i livene våre? Det siste året har gitt mange av oss sterke inntrykk, uro og bekymringer. Kan vi oppdage noen avtrykk av Guds nærvær i livet vårt slik det er? En bønneform som kan hjelpe oss til å bli oppmerksom på Gud i hverdagen er Tilbakeblikk-bønnen. Utgangspunktet er Gud som ønsker en relasjon til oss mennesker, og at Den hellige Ånd er min hjelper. Jeg kan øve meg i å lete etter glimt av Guds nærvær i min dag. Skjedde det noe som ga meg mot, håp, trøst? Denne bønnen er en god hjelp i både sorg og glede.

Tilbakeblikk på dagen: Sett gjerne av 5-10 minutter ved dagens slutt, eller et tidspunkt som passer deg bedre. Pust rolig og la kroppen falle til ro. Bevisstgjør deg at du er under Guds kjærlige blikk. To grunnleggende spørsmål:

1. Hva er jeg mest takknemlig for i dag?

Jeg lar opplevelser og følelser komme; hva legger jeg merke til? Oppdager jeg noen lysglimt? Kjenn på gleden og takk Gud for hva han viser meg.

2. Hva er jeg ikke glad for/mindre glad for i dag?

Jeg lar opplevelser og følelser komme; hva legger jeg merke til? Jeg samtaler med Gud om det som dukker opp og hva det gjorde med meg, -uten å evaluere og dømme meg selv! Jeg får lene meg inntil Guds barmhjertighet.

I lys av hva jeg nå har lagt merke til :

-Snakker jeg med Gud/Jesus/Ånden om mine opplevelser, refleksjoner og følelser (triste, gode..)

-Legger dagen som har vært i Guds hånd.

-Ber for morgendagen og hjelp til å bygge videre på det jeg nå har sett.

*

Ønsker du å fortsette å gjøre erfaringer med denne bønneformen, kan du bestille heftet «Tilbakeblikk» fra Utstein Pilegrimsgard. Det er spesielt utarbeidet for vårt bruk.

For videre fordypning og hjelp til bønn: se Utstein Pilegrimsgards program for «Stille dag», «Retreat for nybegynnere» eller ta kontakt med Utstein Pilegrimsgard direkte.