

Møde i Børkop Indre Mission 21. august 2024
Flemming Baatz Kristensen
Hverdagslivet som kristen.
Kompendium og samtaleark

Indledning

- Tak for indbydelse og velkomst.
- Hverdagslivet som kristen
- Udfordring - til at leve det og være kristne i vores hverdagsliv
- Problem - vi kan godt opleve det svært; vanskeligt at få til at fungere.
- Længsel - vi vil gerne leve som kristne i hverdagen; bære vores tro, håb og kærlighed med os.
- Hvad jeg har med til jer: Et handout: Jeg siger ikke alt det, der står, - og jeg siger også noget andet end det, der står! Det er stikordsagtigt, men I kan nok stykke tingene sammen og følge slagets gang.
- En masse stof, næsten et helt kompendium om at være hverdagskristen. Alt for meget til en aften. Det ved jeg godt.

Men dels vil jeg gerne pege på nogle vigtige sider ved at leve som kristent hverdagsliv.

Og dels håber jeg, at I får lyst til at arbejde videre med det og bruge det i jeres personlige liv, i jeres samtaler derhjemme, i en bibelkreds eller til møderne. Hvad hvis det her satte gang i noget, der kunne blive frugtbar for jeres liv i hverdagen...

Og: Vi skal jo også snakke sammen efter at jeg har sagt noget...

Oversigt

Hvad skal vi møde? Ikke en egentlig bibeltime men en perspektivering af vores emne ud fra Bibelen og kristen tro og erfaring.

Fem områder – vi ser hvad vi når på 45 minutter...

- I. Sange om hverdagskristendommen
- II. At være menneske og kristen – det overordnede perspektiv.
- III. Fra søndag til hverdag til søndag.
- IV. Hverdagskristen – en gave og en opgave
- V. Hverdagskristen - udrustning til det

Nogle tillæg til handoutet som hjælp til hverdagskristenlivet. Redskaber som hjælp og udrustning.

- 1) Kristuskransen som redskab
- 2) At bede Fadervor med Kristuskransen og med fagter
- 3) "Bøn til fastetiden" til refleksion, bøn og liv i hele året...
- 4) "Hvordan erfarer jeg Gud – Test dig selv, og find din vej til Gud." En artikel af sognepræst Martin Drengsgaard, Bethlehemskirken i København, om forskellige måder at være kristne på. Bevidst om hvilken type kristen jeg er, hvilke nådegaver, Gud har givet mig for de andres skyld - uden at glemme Åndens frugter som vi alle skal søge Gud for at bære og lade os fylde af (Gal 5,22; Ef 5,18-21)
- 5) Flyer: "På Pilgrimsrejse i kirkeåret I-II", hjælp til at forene søndag og hverdag. Søndagsperspektiv til hverdagsbrug.
- 6) Flyer: "Tunger af ild og dog prædiken mild. Erfaringer og refleksioner fra 41 års præsteliv", perspektiver og praksis om at være præst og kristen i hverdagen

I. Få hverdagskristendommen sunget ind i os...

- Fire sange om Guds perspektiv på at være kristen i hverdagen. Det skal synges i os. Den syngende, nynnende hverdagskristen...

- ”Du gav mig, o Herre, en lod af din jord”: at se vores liv som en forvaltning af det liv, vi har fået til låns. ”Den mark, som blev min, var altid dog din.” Et liv foran Gud og ”at elske, thi deri er livet.”
- Vågn op og slå på dine strenge”: den kristne forvalters glade morgensang. Begynde dagen med tak og søge horisonten opad og se dagen derfra. Gå frimodigt i gang. Se tingene i et større og evigheds-mæssigt perspektiv.
- Hverdagskristen vil jeg være – titlen siger det selv!
- Gør det lidet du kan – det er Gud, der gør det stort!

II. At være menneske og kristen – det overordnede perspektiv

- Jeg som person, dit og mit liv
- Vi: aldrig kun mig. Vist hen til vores næste. Ikke Fadermin, men Fadervor. Relationsliv, fællesskab.
- Jeg – et menneske på jorden en tid. Skabt af Gud, i Hans billede, elsket betingelsesløst. Han vil noget med at jeg er her, hver dag, i hverdagen ...
- Jeg - en kristen. En, der tilhører Kristus, opkaldt efter Ham. Discipel, i lære, i skole hos Jesus, hele livet sammen med livets udvikling, overgangsfaserne. – Discipel har med disciplin at gøre. Menneskeliv er kristenliv og omvendt, uadskilleligt forbundne.
- Døbt. Befriet til at leve. Livet i dåben. Noget skal dø og druknes, andet skal opstå og leve. Kol 3,1-17.
- Pilgrim. På vandring. Fremmede og udlændige i verden. Et fremmedelement.
- Forvalter. Tro, klog, fantasi. Gør det lidet du kan. Blot være – forvalter. Overladt til os. Gud har givet os myndighed, betroet os ansvar. Han tror på os. Der finder du ud af. Brug din fornuft, din forstand, din fantasi, vær så klog, du kan. Matt 25,14-30; Luk 12,32-48; 16,1-13; 1 Kor 4,1-5; 1 Pet 4,10. Ikke føle så meget, men være og handle i tro på at jeg er i Guds tjeneste og Han er med mig, også når jeg ikke tænker på Ham. Kristen nøgternhed og common sense. Huslige pligter er gudstjeneste, at sørge for IT, holde hus og have, passe børn og ældre er gudstjeneste, at gå i kirke og leve med i en gudstjeneste, at passe sit arbejde samvittighedsfuldt, at tage sit liv på sig i livsfaserne er gudstjeneste...
- Tre retninger: Udadtil, indadtil, opadtil. Sammenhæng.
- Hvilke sind er vi: ”Vi er så forskellige sind” (Møllehave). Hvilken type kristen er jeg? Se Martin Drengsgaards artikel.
- Vilkår: Livets sammensathed. Sorg og glæde. Gennem lidelse til herlighed.
- Skabelsesglæde trods syndefald. ”Vågn op og slå på dine strenge” af karske Kingo i 1600tallets Europa. Nu i 21. århundredes Europa.
- At se Gud alle ting og i alle mennesker... Det fordyber vores nærvær og værdsættelse af ting og mennesker.
- Fremtiden er allerede begyndt, ikke helt gennemført endnu. I provisorietiden, i overgangen. ”Allerede – endnu ikke fuldt ud”
- Konkrete nedslag i vores hverdag, måder at forstå det og tackle det på.
- ”At skride fremad som kristen er for bestandigt at begynde forfra”. Ikke mindst vigtigt, når vi ikke får vores kristenliv til at fungere. Til ny begyndelse og frimodighed.

III. Fra søndag til hverdag til søndag

- Hverdagen sættes i perspektiv af søndagen.
- Til gudstjeneste om søndagen! Vigtigt i en menighed. Trofastheden over for fællesskabet, give til Gud og fællesskabet og modtage og modtage... Man kan vænne sig til at gå i kirke (en god vane). Man kan også vende sig fra det (en dårlig vane)
- Vi kommer altid *fra* en søndag og vi er på vej *til* en søndag. Den første dag i ugen. Den sidste dag i ugen.
- Søndagen er den første dag i ugen, solens dag, hvilens dag, gudstjenestens dag, opstandelsens dag, som giver os udgangspunktet, overskriften, horisonten, stikker linjen ud for hverdagene i ugen. Mødet med Gud sammen med Hans folk. Tilbedelse, lovsang, renselse, ordet, nadveren, velsignelsen... og næste søndag også dagen, hvor vi læsser af, befries, rejses op, fornyes, styrkes til hverdagen osv.
- Samling og Sendelse

- Og alt det der skal vi så tage med os ud i de seks dage og lade festglansen spredes i det hverdagsgrå. Tage søndagen med os ud i dagen. Velsignelsen med os ud i det daglige. Og næste søndag tage hverdagens erfaring med i kirke som tak, bøn om tilgivelse, råb om hjælp, forbøn og lade Guds ord renses og forny os.
- Vi vil ikke kun være søndagskristne, men: hverdagskristne.
Sammenhæng. Samklang mellem liv og lære.
Være en afspejling. "Himmelspejl i mulde"
Være det, vi er.
Tændt af Kristuslyset og så bare lyse, eller bede om og håbe at Han lyser gennem os.
"Gør alt uden at give ondt af jer og uden indvendinger, så I kan være uangribelige og uden svig, Guds lydefrie børn midt i en forkvaklet og forvildet slægt, hvor I stråler som himmellys i verden og holder fast ved livets ord", siger Paulus (Fil. 2,14-16).
Når vi skilles fra en gudstjeneste eller et møde, er det gode at lade disse ord synge i os: "Gå da frit enhver til sit og stole på Guds nåde! Da får vi lyst og lykke til at gøre gavn, som Gud det vil, på allerbedste måde. Sol opstår og sol nedgår, når den har gjort sin gerning; Gud give os at skinne så, som himmellys, skønt af de små! Da randt for os guldterning".
Søndagen indvier ugen.
Alt helliges ved Guds ord og bøn. 1 Tim 4,4-5
"Mønt og vare får Guds stempel, falskhed, snyd og løgn må gå".
- Vi skal leve gennemlyst af det, vi har set og hørt om søndagen.
- Oprejsningens og hengivenhedens indstilling fra søndagens gudstjeneste betyder opmærksomhed på det konkrete menneske; den ramte, den syge, den ene, én, der søger råd, én, der blev svigtet, ladet alene. Der er nok til daglig 'offerdåd', til at strække sig i ægte indsats for en anden. Lokke varmen frem i kulden, hjælpe den faldne op at stå med nænsom og fast hånd, fordi vi selv er syndere, der kender nåden. Vi ved, at der altid er håb, vi kan altid komme op at stå, vi har altid en fremtid.
- Ovenlyset fra Gud over vores liv formidlet gennem søndagens gudstjeneste skal lyse over vores hverdag.

IV. Hverdagskristen – en gave og en opgave

- "I har fået det for intet, giv det for intet." (Matt 10,8). Jeg får lov til at være kristen, discipel, bror til Jesus, Hans ven, med i Hans kirke. Kristen det bedste man kan være. Hvilken gave.
- Herre, jeg vil gerne tjene... "Jesus her er jeg, send mig". "Jeg og mit hus, vi vil tjene Herren."
- Du skal elske din næste som dig selv. Hvem er din nærmeste næste? Når en næste bliver din næste. Ansvar. Forsømme i rigtig rækkefølge
- Livet i kald og stand. Arbejdet.
- Livet i netværket. Menneske, kristen, tjener, de gode nyheder om Jesus. Dele liv med andre. Lytte, spørge, svare, sige noget af det, der betyder noget for os. Relationsliv.
- Fritiden. Styrke os selv med noget, der giver os energi. Møde andre end dem vi møder til gudstjeneste ... Er vi for meget sammen med dem vi kender og oplever som troende? Godt forankret i Kristus og i fællesskabet kan vi frit vende os ud og møde andre.
- Men hvordan er vi så i praksis kristne? Hvilke typer kristne er vi... se bilag III.
- At møde Gud i næsten. Matt 10,40-21; 25,31-46. Når du møder et menneske, møder du Jesus. Han skjuler sig i vores næste.
Og: Gud kommer også til os gennem andre mennesker.
- Under Guds ledelse. "Nu bliver det spændende at se hvad der sker i dag..." At gå ud i dagen og gøre det vi skal... og være åben for hvor vi ledes hen og hvordan livet kommer til os, have et lydhørt discipelhjerte. At færdes med åbne, tomme hænder. Smilet, nikket, hilse, standse op, lytte, sender hilsener, sms'er, ringe op, hverdagens små smil. Lade livet komme til os...
- Fællesskabet: bibelkreds, bedekreds, cellegruppe. Vandrelaug. Et rum hvor liv og tro og vore erfaringer mødes og bearbejdes. Fortælle livs – og troshistorie.

V. Hverdagskristen – udrustning og hjælp til det.

- Sammenlign med vore vaner i vores almindelige liv: Morgenbadet, når vi børster tænder, morgenmad...

- Forskellige praktiske måder at gøre det på. Redskaber. Værktøjer. Disciplin. Følge et koncept stabilt og godt. Finde et andet koncept. Det, der giver noget og opfylder formålet.
- Gudstjenestens betydning for vores livs som kristne. Mødet i missionshuset, bibelkredsen, medvandrerens. Det, der bærer os i troslivet. Det, vi altid gør. Den gode vane.
- Jesu vaner. Synagogen, de bibelske bønner og salmer, han opsøgte stilheden for at være i samtale med Faderen.
- Den første kirkes vaner. Tidebønner. Liturgiske bønner. Den "frie" bøn. "Skudbønner"
- Når Gud lader vore systemer gå i stykker, for at vi ikke skal have systemet som Gud, men Ham selv. Læs mere om den slags i Bo Giertz: "Stengrunden" og Owe Wikström: "Det blændende mørke."
- Gammel prøvet erfaring og det erfarne, åndelige vejledere siger: slå ikke større brød op end du kan bage! Så enkelt og overskueligt som muligt. Hjælpe hinanden med ideer og redskaber. Se nedenfor.
- Udvikling med årene ... vi er forskellige, finde hver vores vej, kræfter, helbred, muligheder, mindre kvantitet mere kvalitet.

- **Eksempler. Idekatalog, føj selv til:**

- I den nye dags første øjeblik.
"I den nye dags første øjeblik hører ingen planer eller bekymringer hjemme.
Og ikke heller den overdrevne arbejdsiver.
Der bor Guds befriende nåde,
Guds velsignende nærvær."
(Den tyske teolog Dietrich Bonhoeffer, martyr under nazisterne i 1945).
- En kristen forvalters morgenbøn
"Mit liv er i *dine* hænder, Gud. Brug mig til at vise mennesker hen til dig – jeg lover at medvirke så godt jeg kan. Hvis du vil, at jeg skal sige et ord for dig i dag, gør jeg det. Hvis du vil, at jeg skal forholde mig tavs, men vise tjenersind og kærlighed, gør jeg det ved din Ånds kraft. Jeg er *helt* til din disposition i dag, så led mig ved din Ånd." (Seniorpastor Bill Hybells i "Tag det første skridt. Små skridt der kan føre andre til tro", København: Scandinavia, 2006)
- En bøn om morgenen:
"Hjælp mig til at se på Kristus og leve ham så nær, at en stråle af hans herlighed kan falde også på mig – og måske genspejles i min glæde og min lykke og min tjeneste, min Herre Jesus til pris og ære" og: "Herre, jeg beder om at det må være sådan, at når mennesker møder mig, så kommer de til at tænke på dig." (Frit efter biskop Bo Giertz)
- I bad. Husk dåbens vand og nu bades du fra morgenstunden i Guds barmhjertighed, der fosser ned over dig. Og nu: Tag hverdagstøjet på > (Kol 3,1-17) > Luthers morgenbøn (Salmebogen, side 82), hæftet: "Daglig kontakt", hvor de forskellige led i Luthers morgenbøn bygget op over Lovprisning, Taksigelse, Syndsbekendelse, Dåbsdragten, Våbenudrustning, Overgivelse og Amen. Tag f.eks. et afsnit pr. dag. Bl.a. en indtryksfuld anvendelse af Kol 3 på hverdagslivet i dåben. Kan købes for få kroner hos Sømandsmissionen i Vejle, som jeg fik til at udgive den på dansk.
- Ord at have med os ud i dagen, leve i og bede:
"Vær vise i jeres omgang med dem udenfor, og brug det gunstige øjeblik. Jeres tale skal altid være venlig, krydret med salt, så I ved, hvordan I skal svare hver enkelt" (Kol 4,5-6)

"I skal hellige Herren Kristus i jeres hjerte og altid være rede til forsvar over for enhver, der kræver jer til regnskab for det, håb, I har, men I skal gøre det med sagtomdighed og gudsfrygt og med en god samvittighed, for at de, der håner jeres gode livsførelse i Kristus, må blive gjort til skamme, når de bagtaler jer" (1 Pet. 3,15-16)

"For jøderne er jeg blevet som en jøde ... alt er jeg blevet for alle for i det mindste at frelse nogen. Alt gør jeg for evangeliets skyld for selv at få del i det" (1 Kor 9,20-23)

- En discipels bøn

Herre Jesus Kristus
 Du er udstrålingen af Faderens herlighed.
 Lad dit ansigt lyse over mig
 Dit ord bære mig
 Det navn beskytte mig
 Dit legeme mætte mig
 Dit blod rense mig
 Din Ånd lede mig
 Dit væsen genspejles
 i alt det, jeg er og gør.

(Magnus Malm: Fri til at tjene, lederskab i Jesu efterfølgelse)

- På vej ud i dagen:

Må du, Kristus, som går med sårede fødder,
 vandre sammen med os på vejen.
 Må du, Kristus, som tjener med sårede hænder,
 lade vore hænder virke i tjenende kærlighed.
 Må du, Kristus, som elsker med et såret hjerte,
 åbne vore hjerter for kærligheden.

En keltisk velsignelse fra Ray Simpson's bog "Du er min ø i havet"

- Undervejs i dagen: Sindsrøbønnen at have med undervejs:

"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 ..."

- Clicktopray, pavens bønneapp! Få den ind på jeres Iphone! Well er der ting, vi som lutherske kristne nok ikke vil sige, men 98 procent af det er ganske almindelig god kristendom. Morgenord, overmiddagsord, aftenord. Hjælper mig til at møde Jesu hjerte, blive fri og glad dér, og så kan jeg vende mig ud mod verden. En hjælp til stilhed, renselse og overgivelse.
- Mellemrum. "Et liv med mellemrum. Korte essays" Jørn Henrik Olsen, Vita Nuova Publisher. Husk mellemrummene og være stille i dem...
- Hvile, pause. Mark 6,31: "Kom med ud til et øde sted, hvor I kan være alene og hvile jer lidt." Matt 11,28: få hvile, tage en pause, den lette byrde.
- Forbønsliste
- Bibellæsning.
- De fleste kristne bruger en bedekrans. Den protestantiskes kirkes bedekrans: Kristuskransen. "Øvelser i livsmod, livslyst, selvbesindelse og i at vandre med Gud". Studer gerne tillæg II
- To bønner af Frans af Assisi at reflektere, bede og ånde i:

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.

- Tjene i afmagten. Lade andre gøre godt mod os. "Gør det lidet du kan". Den afmægtige velsigner andre. Give til andre ved at modtage.
- Find en at snakke med, en medvandrer, en mentor, sjælesørger, skriftefar... Giv en taleret i dit liv!
- Giv din ægtefælle en retræte og modtag en fra hende / ham. 1 Kor 7: unddrage sig hinanden for en tid, for bønnens skyld. I dagligdagen, en weekend, en uge. Sørge for vort eget og hinandens liv med Gud.
- Prioritere åndelig udrustning, troens hvile, retræte, sombreroase... planlægge. Give vores liv gode vækstvilkår. Placere os i Kristus og han sørger for frugten og væksten, ikke os.
- Fællesskabet. Udrustes til hverdagsliv. Udrustningsdage, undervisning, samtale... nogle søndage, nogle lørdage ... cellegruppe, bedegruppe, bibelkreds. Vandrelaug.
- Gørefællesskab, givefællesskab, høre-fællesskab, være-fællesskab, modtagefællesskab...

Tillæg I: Kristuskransen.

- Kristuskransen - en bedekrans. En pædagogisk krans – kristendom i perleform. Kristendommens perler. Den ene dyrebare perle plottet ud i 12 perler
- Undertitel til guidebogen: Martin Lønnebo: Kristuskransen, en guidebog. Unitas, 2008: "Øvelser i livsmod, livslyst, selverkendelse i at vandre med Gud". Undertitlen er pointen!
- Øvelser
- Livsmod. Livslyst. Selvbesindelse. Vandre med Gud.
- En vandring med Gud i bøn.
- Hvad vi giver fokus, er bevidste om.

Perlerne i Kristuskransen

- Seks stilhedspærler (for ordløs koncentration) stilhed og bøn, hemmelighedspærlerne har også bøn over sig. Sl 4,5b; 37,7. "I Guds tavshed/stilhed må jeg have lov til at være, ordløs, stille, uden krav"
- 12 runde perler
- Gudspærlen (om Guds hemmelighedsfulde nærvær): Guds væsen og person, treenigheden, Guds herlighed og skønhed og hellighed. Gud er kærlighed. Es 6,3; Åb 4,8; Joh 1,14; Matt 28,18; Joh 3,16. "Du er grænseløs, du er nær, du er lys og jeg er din"
- Jegpærlen (om at se sig selv som værdig og ansvarsfuld). Es 43,4; Sl 8,4-9; Matt 7,12; Matt 22,39. "I Guds øjne er jeg en dyrebar perle"
- Dåbspærlen, omvendelsespærlen (om at fødes på ny, overgivelse, tillid); Joh 3, 3,5; Tit 3,5; Gal 3,27; ApG 2,37-41. "Du kender og omfavner mig med ømhed. Derfor overgiver jeg mig til dig"
- Ørkenpærlen (om åndelig prøvelse og stræben -jeg kan bedre lide ordet indsats - for at leve et ægte liv) Modgang (ApG 14,22), det svære i livet, troens tider med ørkenvandring, loven, syndserkendelse, skriftemålet (1 Joh 1,9; Joh 20,23), troens kamp (Ef 6,10-20). "Rens mig, så jeg bliver ren. Hel mig, så jeg bliver hel"
- Bekymringsløshedspærlen (frihedsglæden, glædespærlen): Fil 4,4-7; 1 Pet 5,7; Matt 6,24-34; Luk 10,38-42. "Kend ingen uro, kend ingen ængstelse, den, om har Gud, kan intet savne". "Bekymre

jer ikke! De materielle muligheder foregøgler det menneskelige hjerte tryghed og sorgløshed; men i virkeligheden forårsager de til sidst sorg. Det hjerte, som har fæstet sig ved verdens goder, kommer samtidig til at bære bekymringernes tunge byrde." (Bonhoeffer)

- **Kærlighedsperlen** (kærligheden vi får, om at tage imod kærlighed). Evangeliet, nåden, korset, nadveren. "Herre, som du mig elsker, ingen anden elske kan"
- **Offerperlen**, (også en kærlighedsperle, om at give kærlighed). Mission, diakoni, tjeneste, gode gerninger, fællesskabet. "Gud, gør mig til et godt menneske"
- **Tre hemmelighedsperler** (dine drømme og længsler, privatlivet, personlige takke - og bedemner). Matt 13,11; 1 Kor 13,2; Ef 5,32; Kol 2,2) "Gud, du ved, glem ikke"
- **Nattens perle** (om døden og kriserne): nat, depression, anfægtelse, mistet, sorg, død. "Jeg ånder min ensomhed ud, jeg ånder ind, at jeg er din". - "I mig er der mørkt, hos dig er lyset; jeg er alene, men du forlader mig ikke" (Bonhoeffer).
- **Opstandelsesperlen** (om livets fornyelse): Ny begyndelse, Jesu opstandelse, vor kommende opstandelse, den åndelige opstandelse: Ef 5,14; Joh 5,24-29; 1 Kor 15; Åb 21-22 "Her findes ingen afstand – her er nærhed. Her findes ingen tid – her evighed. Gud er alt, over alt"
- **Gudsperlen igen**. "Fra Gud til Gud"

At bruge Kristuskransen

- Hvis I vil bruge den, så lær perlerne udenad ... og få fat i guidebogen og lev jer ind i den og koble bibelord og gode sange på, som I synes og har behov for ... involver jeres liv i den og den i jeres liv
- Have den med til gudstjenester og møder. Et godt middel til koncentration og mod at falde i søvn. Hav den med jer på arbejde, på ferie ...
- Spejle sit liv i den. "Øvelser i livsmod, livslust, selvbesindelse og i at vandre med Gud"
- Skrevet ganske mange bøger om Kristuskransen i undervisningssammenhæng. Google.

Tillæg II: At bede Fadervor med Kristuskransen

Gudsperlen (gylden) minder dig om lysets Gud, der er grænseløs, uendelig og dog nær.

- "Vor Fader, du som er i himlene!"

Stilhedspærlerne (6 aflange) er tænkt som en hjælp til at minde dig om, at det er OK bare at være sammen med Gud uden at sige eller gøre noget. Når du griber dem, er du blot foran Gud.

Jeg-perlen (perlemor) minder dig om, at du er en uendelig værdifuld perle i Guds hånd.

- "Helliget blive dit navn"

Dåbsperlen handler om overgivelse, dit indre barn, dåben.

- "Komme dit rige"

Ørkenperlen (sandfarvet) symboliserer dage med tvivl, tørst og kampe - dit livs ørkenvandring. Også Jesus var i ørkenen (Luk 4,1-13). - "Ske din vilje som i himlen, således også på jorden"

Bekymringsløshedspærlen (blå) er den uendelige kilde af omsorg, der stiller din tørst. Læg dine bekymringer fra dig og drik! - "Giv os i dag vort daglige brød"

Den første kærlighedsperle (rød) handler om den kærlighed, som du får.

- "Og forlad os vor skyld"

Den anden kærlighedsperle (rød) handler om den kærlighed, som du giver. - "Som også vi forlader vore skyldnere"

Hemmelighedsperlerne (3 af perlemor) kan du lægge i, hvad du vil - dine drømme, længsler, sorger, forbønner eller andet. Kun du og Gud ved, hvad hemmelighedsperlerne betyder.

Nattens perle (sort) symboliserer kriserne, døden og mørket i dit liv.

- "Og led os ikke i fristelse"

Opstandelsesperlen (hvid) symboliserer befrielse, glæde, opstandelse og lys. Der er altid en ny begyndelse!

- "Men fri os fra det onde"

Gudsperlen (gylden)

- "For dit er riget og magten og æren i evighed. Amen"

Fadervor bedt med fagter

Vor far - arme ind til selv over kors, som et knus
Du som er i himlene - peg mod himlen og se op
Helliget worde dit navn - buk for det hellige og bevæg arme tilbage op
Komme dit rige - hiv med begge arme ned fra himlen og spred ud/del ud tydeligt
Ske din vilje, som i himlen, således også på jorden - bland så arme modsat hinanden bevæger sig op og ned
Giv os i dag vort daglige brød - saml hænder som kurv til et par rundstykker
Forlad os vor skyld - øverste hånd fra "kurven" kastes over egen skulder
som også vi forlader vore skyldnere - den anden hånd kastes over anden skulder
Led os ikke ind i fristelse - skub fristelserne rundt om kroppen med begge arme i hoftehøjde
Men fri os fra det onde - skub ondskab rundt den anden vej på samme måde
Thi dit er riget - stå rank og vis det lyseblå ordensbånd, som vore kongelige bærer
og magten - vis armmuskler
og æren - buk, som under "Helliget blive dit navn"
i evighed - med jazzfingre gribes langt mod venstre ud mod evighedens begyndelse, tiden vises som linje foran krop med jazzfingre, helt ud mod højre mod evighedens slutning
Amen - slå hænder sammen i takt med udtale, som om du vil ryste støv af hænder

Tillæg III: Bøn til fastetiden

Inspiration til daglig overvejelse og bøn i fastetiden og andre tider, en måde at møde daglivets udfordringer på... kan bedes i menigheden, i cellegruppe eller i hjemmet ...

- I. Fra store ord uden handling: frels os, Herre.
- II. Fra tingenes tomhed: frels os, Herre.
- I. Fra velfærdsstatens materialistiske faldgruber: frels os, Herre.
- II. Fra karriereræsets svøbe: frels os, Herre.
- I. Fra spekulation i vore drifter: frels os, Herre.
- II. Fra den almindelige menings diktatur: frels os, Herre.
- I. Fra statusjagets selvplageri: frels os, Herre.
- II. Fra fråseri og drukkenskab: frels os, Herre.
- I. Fra sjælelig underernæring: frels os, Herre.
- II. Fra overtro på videnskaben: frels os, Herre.
- I. Fra foragt for anderledetænkende: frels os, Herre.
- II. Fra foragt for de svage: frels os, Herre.
- I. Fra fornedelse af mennesker: frels os, Herre.
- II. Fra troen på et jordisk Paradis: frels os, Herre.
- I. Fra falsk åndelighed: frels os, Herre.
- II. Fra ligegyldighed: frels os, Herre.
- I. Fra selvbedrag og tom snak: frels os, Herre.
- II. Fra selvgod skråsikkerhed: frels os, Herre.
- I. Fra åndelig slaphed: frels os, Herre.
- II. Fra døvhed for din røst: frels os, Herre.
- I. Fra krig og ufred i Ukraine: frels os, Herre.
- II. Fra frygt og angst i denne tid: frels os, Herre.
- I. Du, som døde og opstod for at frelse alle mennesker: Herre, forbarm dig over os!

Tillæg IV: Hvordan erfarer jeg Gud – Test dig selv, og find din vej til Gud

Nedenfor følger en artikel fra et kirkeblad (Kirke med kant, Sogneblad august-november 2011): **Hvordan erfarer jeg Gud – Test dig selv, og find din vej til Gud**, af sognepræst Martin Drengsgaard,

Bethlehemskirken i København. (Med enkelte ændringer ved mig)

Det handler om, at der godt kan være en sammenhæng mellem de typer, vi er, og måden vi er kristne på. Artiklen kan måske være en hjælp til, at man finder ud af hvem man er og hvad der særligt appellerer til en. Den kan muligvis bidrage til en vis afklaring.

Hvordan erfarer jeg Gud – Test dig selv, og find din vej til Gud.

I folkeskolen taler man om de 7 intelligenser inspireret af den amerikanske udviklingspsykolog Harvard Gardner. De 7 intelligenser påstår, at børn lærer forskelligt og opfatter verden forskelligt. Med Gud er det på samme måde, vi opfatter og erfarer Gud forskelligt afhængig af, hvem vi er.

Mange af os har aldrig haft en erfaring af Gud. Derfor kan vi tænke, at vores manglende gudserfaring er et udtryk for, at Gud ikke eksisterer, eller hvis han eksisterer, så er han ligeglad med os. Imidlertid er min påstand, at den manglende erfaring, kan skyldes, at vi ikke ved hvordan og på hvilken måde, vi skal søge Gud. Vi kender ikke os selv, og derfor ved vi ikke på hvilken måde, Gud drager nær i vores liv. Når vi læser den bibelske beretning, er det klart, at Gud ønsker at møde os alle og være i et nært forhold med os. Derfor er det vigtig, at vi hver især finder ud af, hvordan vi kan være sammen med Gud.

Her vil jeg præsentere 7 mulige veje, som er tæt beslægtet med din personlighed. De forskellige veje er intellektuel, relationel, tjeneste, hengivelse, handling, kontemplativ, skabelse. Typisk vil det være sådan, at der er to af disse syv veje, som du bedst kan relatere til.

Den intellektuelle vej er for dig, som elsker at læse bøger og fundere over livet. Du elsker at diskutere og være i samtale om livets store spørgsmål. Hvis du er intellektuel går din vej til Gud gennem studier af, hvad mennesker har sagt om Gud gennem tiden og igennem opdagelse af nye sandheder om Gud ved fx studier i Bibelen. Den engelske forfatter C. S. Lewis er et godt eksempel på den intellektuelle vej. Han var i sin ungdom agnostiker, men blev gennem sin søgen efter mening kristen. C.S. Lewis skrev i denne proces flere bøger, som er et forsøg på at gribe, hvem Gud er. Således Narnia bøgerne, som nok er de mest kendte, hvor C. S. Lewis bl.a. forsøger at give en forklaring på, hvorfor der er så meget ondt i verden, hvis Gud er god.

Den relationelle vej til Gud er for dig, som typisk har rigtig mange mennesker omkring dig. Livet er en fest, jo flere mennesker jo bedre. Dit liv er en åben bog og du kan være overrasket over, at andre mennesker lever meget privat. Din vej til Gud går igennem andre mennesker og hvis du fx ønsker at bede til Gud, så foregår det bedst i en gruppe, hvor I sammen deler, hvad I har på hjertet og derefter sammen beder højt. En kirke eller et religiøst miljø, som er præget af, at du går alene i kirke og du går alene hjem, er derfor ikke noget for dig. Du har brug for at mærke fællesskabet, og du har brug for at dele dit liv med andre. Du vil ofte erfare, hvis du tænker efter, at Gud taler til dig igennem det andre mennesker siger.

Den tjenende vej til Gud er for dig, som finder værdi i at være til nytte for andre. Du vil ofte være ukomfortabel i en sammenhæng, hvor der ikke er noget, som du kan gøre. At tjene andre er vigtig for dig. Guds nærvær vil derfor erfares mest konkret, når du gør noget godt for andre mennesker. Mother Theresa, den slovenske nonne, som levede det meste af sit liv blandt Calcuttas fattige og spedalske, er et godt eksempel på den tjenende vej. Hun erfarede Gud i mødet med de fattige, som hun tjente. Hun så det som hendes mission at formidle Guds kærlighed til et menneske ved at tjene mennesker. Fordi Mother Theresa havde en tjenende vej, så var det nødvendigt for hende at være blandt mennesker hun kunne tjene, fordi det var der hun mødte Gud. Hvis du har en tjenende vej er det vigtig, at du finder nogle mennesker du kan gøre noget godt for.

Den hengivne vej er for dig, som ofte længes efter at hengive dig til noget større end dig selv. Du finder dig godt til rette til en koncert, hvor du kan ophøre med at tænke på dig selv og hengive dig i kærlighed til musikken. I kirken foregår hengivelse til Gud ofte gennem bøn, sang og musik. I bønnen og i sangen sætter vi ord på, hvem Gud er, og der bekender vi vores kærlighed til Gud. Hengivelsen opstår, når vi sætter ord på Guds væsen, som fx at han er skaber og vi forstår, at vi er skabt ud af kærlighed, eller han er klippe og vi forstår at han er en fast grundvold, som jeg kan bygge mit liv på, han er trofast, og vi forstår at han aldrig forlader os. Hengivelsen er i den sammenhæng meget følelsesladet, modsat den intellektuelle vej, som møder Gud gennem rationel hjerneaktivitet. Den hengivne møder således Gud ved at sætte ord på sin kærlighed til Gud. Derfor er det vigtig for den, som har en hengiven vej, dagligt at sætte ord på Gud og så lade de ord føde en kærlighed til Gud.

Den handlende vej, er for dig som længes efter at skabe forandring. Du finder glæde i at være målrettet. Du vil møde Gud, når du kan bruge dine evner og din handlekraft til at arbejde for fred og retfærdighed i en uretfærdig verden. Dr. Martin Luther King er eksempel på en mand, der mødte Gud igennem kampen mod uretfærdigheden. Havde Luther brugt sin handlekraft på at skabe noget egoistisk, så ville han ikke have mødt Gud. Han mødte Gud, fordi han fandt et sted og en måde, hvorpå han kunne gøre en forskel for rigtig mange mennesker. Derfor hvis du har en handlende vej er det vigtigt, at du finder ud af på hvilken måde du skal engagere dig i kampen imod denne verdens uretfærdighed. For det er først når du gør det, at du vil møde Gud.

Den kontemplative vej er for dig, som er en anelse introvert, har svært ved at smalltalke, og som hele tiden søger en dybere mening med livet. Den kontemplative spiritualitet kender vi især fra klostrene, hvor munkene og nonnerne trækker sig tilbage fra verden for at finde Gud i stilheden. Manden der indirekte satte gang i klosterbevægelsen i Europa i det 3. Århundrede e.f. Kr. hed Antonius. Han drog ud i den ægyptiske ørken, da han var 40 år, og boede alene i ørkenen indtil han blev 80. Han oplevede i ørkenen, i kampen mod sig selv, at trænge igennem ensomheden og møde Gud. Da Antonius efter fyrre år kom tilbage fra ørkenen var der rigtig mange mennesker, som søgte hjælp hos ham, fordi han i ørkenen havde fået en åbenbaring af Gud. Hvis du har en kontemplativ vej, er det vigtigt for dig, at trække dig tilbage fx gennem pilgrimsvandring eller stille retræter, hvor der er masse af tid til at mærke dig selv og søge Gud. Her vil du også ofte opleve at Gud begynder at tale konkret til dig. Noget som den relationelle sjældent oplever.

Skabelsesvejen er for dig, som møder Gud igennem det skønne, som Gud har skabt. Det kan være, at du kan lide at gå på kunstmuseum, eller det kan være, at du mærker samhørigheden med livet, når du går inde i en smuk skov eller bevæger dig i et storslået bjerglandskab. I den græske mytologi er der en figur, som hedder Actaeon, som ikke kunne besejres, selv når han kæmpede mod Herkules. Hver gang Actaeon blev bragt i kontakt med den skønne jord, blev han fyldt med ny energi. Det er sådan du har det, hvis du har en skabende vej. Du vil blive fyldt med ny energi, hver gang du møder det skønne. Udfordringen er her, at når du bliver fyldt liv, at du så takker Gud for det. Igennem taknemmelighed vil du nemlig erfare Gud.

Flemming Baatz Kristensen
pensioneret sognepræst
Harald Selmers vej 86, II., th.,
82140 Risskov,
fbaatzk@gmail.com
21 86 35 80