

BIRGIT LYNGE

Bønnen

Om bønner og dens forskellige former

Birgit Lyng

2013

Bønnen

Om bønnen og dens forskellige former

Dyb glæde

Jeg blev så glad, da min tvillingbror i New Zealand ringede for at høre til mig. Og min glæde strøg helt til tops – eller rettere sænkede sig dybt ned i mit hjerte – da han sluttede vores samtale med at sige, at han ville bede forbøn for mig. Jeg havde en infektion i bronchierne på tredje uge og følte mig modløs. Min tvillingbror gik herefter i gang med det største, et menneske kan gøre for mig: at bede forbøn for mig. Jeg ved, at forbønnen er en handling fra et andet menneskes omsorgsfulde hjerte rettet mod, i dette tilfælde, mig og med Gud som budbringer.

Bøn kan antage mange andre former, end den gør under den protestantiske kirkes foldede hænder i fælles andagt til præstens eller korsangerens proklamation – eller højtlesning.

Barndommens bøn

Engang kendte jeg ikke til anden bøn end Fadervor. Det var den bøn, min mor bad højt med mig og to af mine fem søskende. Vi var tre, som aldersmæssigt var tæt på hinanden, og vi delte derfor værelse med hinanden. Når vi var kommet i nattøjet og havde børstet tænder, så hoppede vi i sengene, og det var nu tid til i fællesskab at hjælpe hinanden med at bygge bro mellem dagen og natten. Det gjorde vi med mor som den, der "bad for". Alle lå vi på ryggen i hver vores seng med små foldede, nyvaskede hænder og bad højt – nogle gange meget højt for at kunne høre os selv: "Fadervor, du som er i himmelen..."

Først som voksen er jeg blevet klar over, at Fadervor var den bøn, som Jesus lærte disciplene at bede, og at linjerne stort set hver for sig udgør en bøn, som eksempelvis 3. linje: "Helliget blive dit navn."

Bønnen findes i Matthæusevangeliet, kapitel 6, vers 9-13. Den udgør den del af Bjergprædiken, som Jesus lærte disciplene.

Man tror, at Fadervor er kommet fra Jesus selv.

Den oprindelige bøn skal have været kort, enkel og ligefrem, og på det aramæiske sprog. Fagkyndige mener desuden, at den skulle have rimet og været rytmisk. Når man fraregner tilføjelser og forandringer, kan Fadervor have lydt omtrent sådan: "Far, lad dit navn holdes helligt. Lad dit rige komme. Giv os i dag vort daglige brød. Tilgiv os vor skyld, som vi tilgiver dem, der står i skyld til os. Og sæt os ikke på prøve."

For mig var og er Fadervor den daglige bøn, som hører til mig og har gjort siden min barndom. Men undervejs frem til i dag har jeg omskrevet denne bøn mange gange, alt efter mit livs forskellige protestbølger, som rullede ind over mit liv og dermed også gennem det åndelige aspekt af min sjæl.

Mit Fadervor har således endnu en smule "personlighed", når jeg udtrykker bønnen som en ærlig og sand bøn fra mit hjerte. Eksempelvis lyder den: "Helliget være dit navn". I den ordlyd er bønnen sand og logisk og

ønskelig for mig, dette at Guds navn i sin fremsigelse *er* helliget og ikke kun skal *blive* det - med mindre ordet blive kan tolkes som forblive...

Jeg vil også her betro dig, at min trosbekendelse, der for mig er en slags stadfæstende troens bøn, har en lille men for mig meget væsentlig ændring. Jeg tror nemlig ikke på de såkaldte helliges samfund. Dertil har jeg "set og erfaret for meget" i det virkelige liv. Men jeg tror på *en hellig enhedskirke* og på økumenisk kristendom, og jeg tror, at Gud synes om disse mine ærligt følte og udtrykte små ændringer. Sandt at sige kan jeg jo ikke stå og sige, at jeg tror på noget, som jeg i mit hjerte ikke tror på. Det vil være at lyve. – Så hellere udtrykke, hvad jeg i sandhed tror på.



Fra "Konfirmandbibelen", udgivet af Bibelselskabet.

I øvrigt er en trosretning ofte noget, der adskiller mennesker og deler dem op i grupperinger – som også politik – mens en fælles meditation og bøn netop stiller vores sjæl og ånd fri ind i en højere bevidsthed, hvor både-og eksisterer og ikke enten-eller. Sidstnævnte er kun underordnet, men som sådan væsentligt.

Vi løfter os i meditation og bøn op over Selvet og ind i en form for Alt, hvad end vi er buddhister, taoister, shamanister eller kristne. - Ind i et fælles felt hvor Gud er Gud for os alle, sammen og alene.

○ Den 6/1-2013:

"Jeg kører i min kærestes mørkerøde Jaguar ned mod syd-øst på den lille vej fra Jerusalem/Bethlehem. Det er dér, vi finder os huset, som vi endnu ser efter. Vejen er smal. På stedet kender de os. – Fadervor er min bøn." - Fra min drøm.

En åndelig vejleder

Først da jeg i sommeren 1994 mødte min engelske ven og åndelige vejleder, præst og retræteleder Robert Llewelyn – dengang leder af Sct. Julian of Norwich Shrine – oplevede jeg mig set helt ind i min sjæl. Jeg var da 45 år og så langt i min udvikling og i mit virke, at jeg var parat til at udvikle mig yderligere i det åndelige. Og i dette felt rækker det ikke at læse sig til en viden. En udvidelse og lutring af bevidstheden sker i fællesskab med en person, der allerede har gået den vej, man som "discipel" bevæger sig ind på.

Mødet med Robert Llewelyn gav mig følelsen af endeligt at have mødt et menneske, som også forstod åndeligheden i mit Power-Design virke, hvor andre "traditionelle kristne" kunne stemple sang og dans som syndigt. I modsætning hertil gjorde Robert mig det begribeligt, at Jesus i Bibelen peger på, at det levende vand strømmer fra og er den skabende og helende kilde, der åbner sig fra 'belly' (hara), når troen er grundfæstet i Jesus. Dette er min omskrivning af Johannesevangeliet kap. 7, vers 38 – her citeret fra St. John kap. 7, vers 38: *"He that believeth on me, as the scripture hath said, out of his belly shall flow rivers of living water."*

Ved Llewelyns hjælp og vejledning lærte jeg blandt andet, at en bøn ikke bare er en bøn, men at der er forskellige former for bøn, og dem vil jeg i det følgende præsentere dig for. Disse er:

Bøn

Forbøn

Tilståelse

Overgivelse

Tilgivelse

Taksigelse

Rosenkransen

Bøn

At kreere en bøn er en tanke og handling, som udspringer af hjertet, og netop ved dette udspring har den straks sit eget liv med Skaberen.

Den kan være så kort som 2-3 ord eller en del af en længere samtale med Gud.

Som eksempel kan jeg nævne, at når jeg passerer et menneske, der set fra min hjerteparabol er i nød, og den behøvede hjælp ligger uden for min formåen, ja så beder jeg om velsignelse af dette menneske. Det sker uden min hjernes bevidsthed – sådan oplever jeg det. Det er en bøn, som mit hjerte af sig selv udsiger. Måske en bøn fra mit indre barn...

Ethvert tænkt og udtrykt behov fra hjertet i dialog med Skaberen, både hvad vedkommer os selv og andre – mennesker såvel som dyr og natur – er at betragte som en bøn.

Forbøn

Beslægtet med denne hjertets spontane udsigelse (udsending) af en bøn er den såkaldte forbøn. Der er blot den forskel mellem bøn og forbøn, at et behov for forbøn som regel vil være ønsket og forespurgt af en anden eller andre personer. Således har jeg altid en liste med personer, som jeg 1-2 gange dagligt beder forbøn for, fordi de har spurgt mig, om jeg vil.

Også de videregående udviklings- og retrætegrupper, som jeg arbejder med, foreslår jeg, at de beder forbøn for hinanden, når først de er nået til et vist sted i udviklingsforløbet, hvor hjertet er blevet det naturlige sted at udtrykke sig fra.

Selv oplever jeg det som en meget stor glæde både at give og at modtage forbøn. Jeg bliver "let om hjertet" derved, og jeg føler det så meningsfuldt at gøre.

At bede Gud om forbøn for en person er, at bede Gud sende sin Helligånds helende kraft til den nævnte person.

Tilståelse

Når jeg er blevet bevidst om, at jeg har overskredet de etiske regler og grænser, så følger min refleksion over, om min overtræden har været til skade for nogen. Her kan det ende med min erkendelse af, at jeg med min handling eller blot tanke og ord har "forbrudt" mig. Jeg kan således afslutte min refleksion med min tilståelse over for Skaberen af alt og alle... hvilket i min optik er Gud. Her tilstår jeg min synd.

Grundbetydningen af ordet synd er, ud fra det græske sprog, "at ramme ved siden af målet".

Se det forstår jeg i relation til min erkendelse af, at have ramt ved siden af det, der oprindeligt var og er mit formål og mål med alt, hvad jeg gør: Kærlighed.

Overgivelse

Jeg står ofte over for problemer, som jeg ikke kan se mig ud af – ikke kan løse hverken alene eller sammen med andre. Problemerne kan være af utallig art.

Når jeg har gjort mit bedste og stadigvæk føler, at jeg i en given situation står med panden imod en mur – måske symboliseret ved Grædemuren i Jerusalem, hvor besøgende putter sedler med bønner ind i sprækkerne mellem de gamle mursten – ja så må jeg overgive såvel mig som min situation til Guds hænder.

Jeg kalder den form for bøn for overgivelse.

Faktisk beder jeg Gud hjælpe mig til overgivelse, fordi jeg er opdraget til at skulle og kunne klare alt selv. Det kræver derfor noget særligt af mig at overgive mig – at erkende at jeg ikke selv kan klare en given situation.

Tilgivelse

Når jeg i mine refleksioner bliver klar over, at jeg har gjort noget (grueligt) galt, noget jeg ikke skulle have gjort, men ikke kan gøre om og således rette op på skaden, ja da er det, at jeg beder Gud om at tilgive mig. I min tro véd jeg, at jeg får denne Guds tilgivelse... Jeg mærker det ganske fysisk.

Taksigelse

En anden bønnsform er taksigelsen.

Den er særlig populær hos mig.

Blot ordet TAK er i sig selv en fuldgyldig bøn på kun tre bogstaver.

Jeg takker dagligt for livet, som er givet mig. Jeg takker for min familie, for venner og fjender - som oftest uden at jeg véd, hvem de er. Og jeg takker for mine talenter og mit virke, mit arbejde. Jeg takker for mit helbred. Jeg takker for mit hjem og skønheden omkring mig. Også naturen og dyrene takker jeg for. Jeg takker for sangen og for den musik, der er skabt i hjertet – såkaldt hjerte-baseret musik.

Taksigelse er blevet en del af mit åndedrag, og jeg bemærker, at taksigelsen ofte træder i stedet for andre bønner, nok fordi jeg i mit hjerte véd, at Gud allerede har set os og handlet ud fra vores hjerters behov. Altså kan jeg springe led over og gå direkte til taksigelsen.

Endelig har jeg bemærket, hvor glad det gør mig at tænke og at sige ordet TAK. Det får mine øjne til at skinne og mine mundvige og rynker til at vende opad.

Da min datter var lille pige, bad vi om aftenen taksigelse sammen, hun og jeg, som en leg. Vi skiftedes til at sige tak for noget, som den forgangne dag her ved aftenstide mindede os om. Vores leg og dialog kunne lyde sådan:

"Tak for dig min skat." – "Tak for dig, mor."

"Tak for havet, som vi har badet i sammen med Jakob." – "Tak for badebroen."

"Tak for Malene." – Tak for Jakob."

"Tak for solskin." – Tak for måneskin."

"Tak for himlen" – "Tak for stjernerne."

Der var ingen grænser for denne legs omfang og varighed... Det skulle da lige være søvnen, som under denne rytmiske hjerteleg og hjertebøn gradvist tog over.

Tak, Gud

Sognepræst og forfatter Lene Højholt skriver i sin bog "Vejen – Meditationsfordybelse i Johannesevangeliet" (s. 187):

"Når Jesus er borte, vil bønnen blive vigtig for disciplene; i den vil de kunne opleve nærheden med ham.

"Hvad I end beder om i mit navn, det vil jeg gøre, for at Faderen må blive herliggjort i Sønnen. Beder I mig om noget i mit navn, vil jeg gøre det", siger han."

Lene Højholt fortsætter: "Bøn i Jesu navn er at give Gud ordet og finde hvile i ham."

Med livet i hånden

I min bog "Med livet i hånden", der side ved side er én eneste bøn, afslutter jeg hvert af bogens 7 kapitler med en klar bøn. Her kan du finde eksempler på bønner, som er vokset frem af hjertet. Det er bønner, som børn udtrykker dem spontant, men her finder du dem naturligvis i et sprog, der hører den voksne til. Eksemplet nedenfor er fra s. 192, Bøn, som afslutning på kapitel 4, Ét hele – kærligheden:

*Kære Gud,
Hjælp mig,
at min nytte
altid vil være meningsfuld.
Hjælp mig således
at forblive tro
overfor
at være mig selv,
som du,
og kun du,
skabte mig.
Amen!*

De bedste bønner for dig, tror jeg imidlertid er dem, der vokser ud af dit hjerte i en given situation. De er allerede skabt og udformet, og de venter kun på, at du sender dem videre... med tak for lån.

En lukket eller åben tro

Menneskets udvikling, såvel psykisk som åndeligt, må gå hånd i hånd, idet meget stærkt troende – nej, jeg skrev netop ikke meget stærkt åndelige – uden en vis psykisk udvikling kan risikere at blive en slags fundamentalister: personer der bliver tilhængere af en trosretning som bygger på verbalinspiration og f. eks. ikke anerkender udviklingslæren. Man kan også kalde det en slags fanatisme, hvilket til alle tider har eksisteret også i kristendommen.

Eksempelvis bærer den danske folkekirke på en historik, hvor man i tidernes løb har udstødt rigtig mange mennesker fra kirkesamfundet og dermed fra det øvrige samfund. Årsagen til udstødelsen har været, at de har haft en anderledes tro, end den som kongen og ærkebiskoppen dikterede. Ofte har disse mennesker endog været fremsynede og indsigtfulde mennesker, ja udviklere af kirke og samfund. - En del af de hekseafbrændte hører ind under denne kategori.

Det er kun få år siden (1994), at et menighedsrådsmedlem, som bekendte sig til reinkarnation (buddhisme) af sin sognepræst blev udvist af folkekirken. Årsagen var den, at reinkarnation ikke "hører hjemme" i den danske folkekirkes lutheranske kristendom. – Længere eller højere er den danske folkekirke ikke nået i sin åndelige udvikling...

-- Er vi mon i denne henseende at betragte som et u-land?

Jo, censuren eksisterer fortsat i det lukkede kirkemiljø, så det er meget forståeligt, at mange mennesker, især selvstændigt tænkende yngre mennesker, bekender sig til buddhismen, hvor en anderledes kærlig åbenhed er åbenlyst tilstede. Dalai Lama er et levende eksempel herpå.

Katolicismen og protestantismen har haft indbyrdes kontroverser, siden Martin Luther (1483-1546) gik op imod paven og gav anstødet til deling af den katolske kirke. – Den ortodokse kirke forblev stort set uberørt af de europæiske, kirkelige kontroverser.

Rosenkransen

Efterfølgende blev Jomfru Maria med hård hånd fjernet fra enhver luthersk protestantisk kirke og dermed også fra den danske folkekirke, som blev reformert i 1536. Med reformationen mistede kirken den direkte politiske indflydelse, som den gennem bisperne havde haft i hele den katolske middelalder.

Men man manglede herefter "noget", da Jomfru Maria var fjernet fra kirkerummet. Og man manglede Rosenkransen og forbønnen, som fulgte dermed. Man manglede det moderlige aspekt og det kvindelige element af indsigt og visdom. Man manglede balancen imellem det maskuline og det feminine. Intellectet tog pladsen frem for hjertet og en sanselighed.

○ Den 30/1-2013:

"... man fortæller, at det er blevet 'in' at bede Rosenkransen.

Hertil kan jeg sige, at jeg de sidste mange år har været 'in' og fortsat er det."

(Fra min drøm).

Mange steder på nettet kan du finde oplysninger om, hvordan du anvender Rosenkransen, og hvilke bønner der traditionelt hører til de forskellige perler og korset. Du kan også kreere din egen udgave af Rosenkransen. Dog vil jeg mene, at det er værdifuldt at være ortodoks angående bønnerne på korset og på de efterfølgende 1-3-1 perler. Den store samlende perle bruger jeg under min forbøn, hvor jeg 1-2 gange dagligt takker for velsignelse af dette og hint, denne og hin og alle de, der beder mig om forbøn.

Det skal nævnes, at med Grundlovens indførelse 5. juni 1849 blev religionsfriheden indført i Danmark. Men Maria er endnu ikke kommet tilbage til den evangelisk-lutherske folkekirke og derfor heller ikke Rosenkransen med dens bønner og Jomfru Marias forbøn for os...

En eller flere personer i bøn

Der er så vidt jeg kan se ikke noget bibelsk belæg for at bede flere sammen. Men Rosenkransen, som i dag udelukkende er en katolsk og anglikansk bøn, beder man ofte sammen i en gruppe og deler endog bønnerne op i to grupper, der fungerer som i en slags 'call and respons'.

Jeg har fået teologisk hjælp af pastor Jan Schmidt til at opspore følgende, som vedrører spørgsmålet, om vi skal bede alene eller i en gruppe:

I Mattæusevangeliet, kap. 6, vers 5-8, finder vi indledningen til Fadervor. Og man må vel sige, at Jesus her ikke ligefrem anbefaler offentlig bøn/fællesbøn, men jo, at man skal gå ind i sit lønkammer - altså bede i enerum.

Samtidigt kan vi også i Mattæusevangeliets 18. kap., vers 20, læse Jesus ord:

"Hvor to eller tre er forsamlet i mit navn, dér er jeg midt iblandt dem".

Tager vi begge disse to skriftsteder i betragtning, får vi en indsigt i og forståelse af den kraft, som det giver os at være flere samlet "i Jesu navn", men også en forståelse af vigtigheden af egen fordybelse i bøn og samtale med Skaberen.

Eftersætning

Bøn er til glæde, og glæde er livets højeste mål.

"Glæden vokser ud af sorgen, for kun med smerten som klangbund, bliver glæden fuldkommen."

Lene Højholt, "Vejen", s. 21.

Birgit Lyngé

Cand. mag & musikolog

Helgenæs

Marts 2013