



Bøn

Bøn er troens åndedræt...

Enhver form for bøn giver plads i hjertet og sjælen.
Gå ind i din bøn med enkelhed og tro - som et barn.

Der findes forskellige former for bøn.
Du kan indlede med den kristne fællesbøn: **Fadervor**.
Herefter kan du gennemgå hver af de 7 former for bøn.

1)

Lovprisning af Gud:

Lov & tak.
Glem dig selv og koncentrer dig om Gud.
”Lovpris og tak Herren, din Gud”.

2)

Overgivelse til Gud:

Åben dig selv. Overgiv dig og din situation, dit liv, til Gud.
Tillad dig selv at blive ét med Gud.
Bed fra hjertet. - Risiker!
”Spred dit affald ud på Guds ager og lad hans sol skinne på det” (Jes Berthelsen).

3)

Opfyldelse af Helligånden:

Bed om kraftfuldhed igennem Helligånden – at Helligånden må fylde dig med kraft, så du kan klare det, som er dit liv, din situation.
Vid at med Helligåndens kraft i dit liv kan du forandre din verden.

4)

Anger og omvendelse:

Få indsigt og indføling i din skyld i noget, du har gjort, som har såret andre og dig selv.
Udtryk din undskyldning (I am sorry...). Bed om styrke til *ikke* at gøre det igen.
Vær parat til at gøre noget ved det. F.eks. at udtrykke din undskyldning til vedkommende.
Vid at Gud aldrig beder dig om noget, som du ikke kan få kraft til at udføre.

5)

Bøn om tilgivelse:

Beslut dig for at blive forsonet med mennesker i dit liv, som du har brug for at tilgive. Sæt dem fri.
I processen vil du sætte dig selv fri.
Giv slip på lænker af vrede, bitterhed og utilgivelighed. Giv det til Gud.
Tilgivelse er en beslutning: ”Let go – let flow – let God”.

6)

Benådning:

Bed Gud møde dig i sine behov.

Bed Gud om hjælp.

Bed Gud hjælpe dig i din dag, når du er bange, er bekymret, er syg, er vred på nogen, har for travlt.

Vær præcis i din bøn.

Du kan også skrive din bøn ned, så du husker den.

7)

Forbøn:

Bed for andre.

En af de største gaver, du kan give et andet menneske, er at bede for vedkommende.

Bed for mennesker du kender, såvel som for mennesker du ikke kender.

Brug personens navn i din bøn - hvis du kender dette.

Bed Gud hjælpe disse mennesker – røre dem med sin kærlighed.

Slut gerne dine bønner med **beskyttelsesbønnen**, som af katolikker lægges ind ved slutningen af Rosenkransens bønner:

Hellige Ærkeengel Mikael –

Forsvar os i striden.

Vær vort værn imod Djævelens ondskab og efterstræbelser.

Gud kue ham, derom beder vi ydmygt.

Og du, de himmelske hærskarers fyrste,

Nedstyrt, ved Guds kraft, til Helvede, Satan og alle de onde ånder,

Der færdes i verden til sjælenes fordærv.

Amen.

Slut al bøn med at lytte i stilhed.

Lyt efter hvad Gud siger til dig, svarer dig med.

Noget fortælles dig igennem ”tegn” og ”gerninger” – gennem hændelser, som vi nu og da kalder for tilfældigheder. Det kan være pudsige hændelser og særlige sammentræf i menneskelige møder, i opringninger og henvendelser.

Bed – se – lyt – tro.

TRO er mit fokus og forankring.

HÅB er min retning.

KÆRLIGHED er min handling og dens essens..

28/6-2002

Kursus for kræftramte

P-D/BL

Den vejledende kirkebøn fra ritualbogen:

13. Kirkebøn

Trøst og styrk du, vor Gud, alle dem, som er syge og sorgfulde, enten de er fjern eller nær. Vær med din nådige hjælp hos alle dem, som lider under anfægtelser, og stå os alle bi i fristelsens time.

Velsign og bevar din hellige, almindelige kirke og os i den. Velsign og bevar dine hellige sakramenter, og lad dit ord have frit løb iblandt os, for at dit rige med retfærdighed og fred og glæde i Helligånden må udbredes og vokse, og nådens lys skinne for alle dem, der sidder i mørke og dødens skygge.

Hold din beskærmende hånd over vort folk og fædreland og al dets øvrighed, velsign og bevar vor konge (navn nævnes), dronning (navn nævnes) og hele kongens hus (navne nævnes). Giv dem og os alle nåde, fred og velsignelse og efter et kristeligt liv den evige salighed.

27.09.2011

Jan Schmidt

Præst ved Tved-Vistoft-Helgenæs sogn