

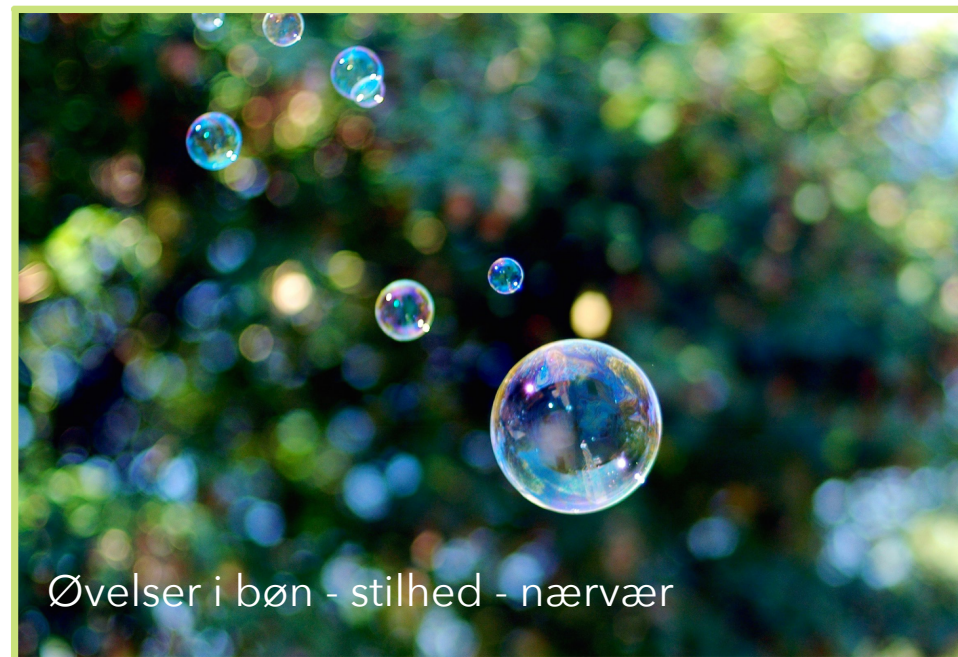


# MOMENT

**BØN** er på en gang naturlig og forunderlig. Det er at søge stilhed i en verden af larm og være nærværende i en verden af distraktioner. Et øjeblik af ubetinget opmærksomhed, for med alle sine sanser at kunne sige: Her er du, Gud, og her er jeg.

**BØN** kan være at bede Fadervor eller med sine egne ord fortælle Gud, hvad man har på hjerte. Det kan også være at sidde ganske stille og blot sanse Guds nærvær. Det kan være at bede med eller for en, der er syg eller ked af det. Bøn er at sige Gud tak, men det er også at udtrykke sin sorg eller sin tvivl eller vrede over for Gud.

**BØN** har til alle tider været den kristnes vigtigste kilde til glæde og fred, og gennem hele kirkens historie har kristne delt erfaringer og tanker om bøn med hinanden for sammen at vokse, udvikles og modnes.



## Øvelser i bøn - stilhed - nærvær

**MOMENT** er et forløb over 17 uger, fra 1. søndag i advent 2020 til Palmesøndag 2021. Når du tilmelder dig forløbet, får du hver søndag pr. mail tilsendt en lille refleksion om bøn eller en øvelse med en bestemt måde at bede på, ligesom der vil være en bøn til hver dag i ugen. Med to-tre ugers mellemrum vil du også modtage en lidt længere tekst om et aspekt fra bønnens verden, som du kan læse, hvis du har lyst, og lade dig inspirere af.

**MOMENT** begynder d. 29. nov. 2020 og slutter d. 28. marts 2021. Det er gratis for alle at deltage. Meld dig til senest d. 29. november ved at sende en mail til: [ole@korskirken.dk](mailto:ole@korskirken.dk)

**MOMENT** er et projekt fra [etskridt.nu](http://etskridt.nu) - udarbejdet af Ole Lundegaard, Allan Ibsen og Lasse Åbom.