

MOMENT

Øvelser i bøn - stilhed - nærvær

Det, der er vigtigt

Uge 3 - 18. januar - 24. januar

Mandag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers reciter for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og ordene er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Luk dine øjne og tænk på den uge, som ligger foran dig.

- Hvad er vigtigt i den uge, der kommer?
- Er der nogle situationer eller mennesker du skal være særligt opmærksom på?
- Hvordan kan du være åben for Gud?

Læg dine bekymringer og forventninger over til Gud. Lyt efter, hvad Gud minder dig om, og øv dig i at være opmærksom på, hvor Gud er.

TALE

Bed med dine egne ord, for den uge, der kommer, eller brug bønnen herunder.

Gud

Må jeg i dag have øje for

at du er alle steder

i alle dem, jeg møder

i alt det, jeg skal møde

Må jeg i dag handle

med taknemmelighed

overfor dem, jeg møder

det, jeg møder

Tirsdag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers reciter for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og sangen er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Læs afsnittet herunder:

*Som hjorten tørster efter det klare vand,
tørste min sjæl efter Gud.
Min sjæl tørster efter Gud,
den levende Gud.
Hvornår vil jeg få Guds ansigt at se?
Salme 42,1-3*

Sid et øjeblik i stilhed og vær åben for, hvad Gud taler til dig.

TALE

Sæt ord på dine overvejelser. Du kan bruge dine egne ord eller bønner herunder:

*Gud, tak at lyset er ved at vende tilbage
Selvom det stadig er mørkt og koldt
og det kun langsomt bliver lysere
ved jeg at mørket dag for dag
må vige for lyset
Sådan beder jeg også om
at du vil lade det i mig
der er svagt, træt
modløst eller overbebyrdet
vige for nye kræfter
Jeg har brug for din hjælp, Gud
du kender alt
du kender også det
jeg har mest brug for
Gud, jeg vil gerne åbne mig
for at modtage det fra dig*

Onsdag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers recitér for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og sangen er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Læs Jesusordet herunder stille og roligt flere gange.

Jeg er livets brød. Den, der kommer til mig, skal ikke sulte, og den, der tror på mig, skal aldrig tørste.
Johannes 6, 35

Hvilke tanker eller følelser skaber Jesus' ord i dig?

TALE

Sig tak for det, du blev mindet om. Brug dine egne ord eller bønner herunder:

*Gud
Som en gren får kraft
fra træet
Som et får beskyttes
af en hyrde
Som en søn
modtages med kærlighed
af sin far
Som en kvinde grebet i synd
bliver tilgivet
Beder jeg dig møde mig i dag
med det, du ser, jeg har brug for*

Torsdag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers recitér for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og sangen er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Hvor mærker du, at mørke og lys, mismod og håb brydes med hinanden?

TALE

Bed med dine egne ord, eller brug bønner herunder:

*Gud
100 lys kan tændes
ved bare ét tændt lys
Må jeg i dag
være et lys der er tændt
for dem der mangler lys at blive tændt ved.
Når mit lys er slukket
beder jeg
send en til mig
med et tændt lys*

Fredag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers recitér for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og sangen er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Oftentimes når vi søger at blive stille, begynder det at myldre med tanker. Vi tænker måske på opgaver, vi har ansvar for; noget, der bekymrer os eller gør os nervøse; noget vi ser frem til og glæder os over. Det er hverken mærkeligt eller forkert, at det er sådan. Brug lidt tid til at lægge mærke til, hvilke tanker, der fylder mest lige nu.

TALE

Bed for de ting, der blev ved med at dukke op i dine tanker, eller brug bønner herunder:

*Gud, min hyrde
led mine skridt
mine tanker
Åbn mine hænder
til at modtage
og til at give
Lad mig se din storhed
og min næstes behov
Lad mig glædes med de glade
være ven for den, der har det svært
Lad mig vide mig omsluttet af din kærlighed*

Lørdag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers recitér for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og sangen er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Luk øjnene og tænk på den uge, der netop er gået.

- Hvad har været vigtigt for dig i denne uge?
- Hvordan har du prioriteret det, som virkelig er vigtigt?
- Hvordan har du mødt Gud i denne uge?

Tak Gud for det gode, du erfarede, og læg dine bekymringer i Guds hånd.

TALE

Tak for den uge, der er gået og for de mennesker, du har mødt. Du kan bruge dine egne ord eller bønner herunder:

*Gud
Du kom til os
som et lille og hjælpeløst barn
Jesus voksede op og lærte
underviste og helbredte
Kom til mig
når jeg oplever mig
lille og hjælpeløse
mangler indsigt og helbredelse*

Søndag

NÆRVÆR

Sæt dig behageligt. Hvis du kender sangen kan du synge, ellers recitér for dig selv:

*"Læg al din uro, læg al bekymring, for i Guds nærhed mangler du intet.
Læg al din uro, læg al bekymring: Du har alt med Gud."*

Gentag så længe du vil, indtil du har fundet nærvær og sangen er nået fra hovedet til hjertet.

LYTTE

Læs teksten herunder stille og roligt:

Thi Gud, der sagde: "Af mørke skal lys skinne frem," han har ladet det skinne i vore hjerter til oplysning og til kundskab om Guds herlighed på Jesu Kristi ansigt.

Men denne skat har vi i lerkar, for at den overvældende kraft skal være Guds og ikke vores.

I alt er vi trængt, men ikke stængt inde.

Vi er tvivlrådige, men ikke fortvivlede.

Vi forfølges, men lades ikke i stikken.

Vi slås til jorden, men går ikke til grunde.

Altid bærer vi den død, Jesus led, med i legemet, for at også Jesu liv kan komme til syne i vort legeme.

Altid overgives vi midt i livet til døden for Jesu skyld, for at også Jesu liv kan komme til syne i vores dødelige krop.

Derfor bliver vi ikke modløse, for selv om vort ydre menneske går til grunde, fornyes dog vort indre menneske dag for dag. vFor vore lette trængsler her i tiden bringer os i overmål en evig vægt af herlighed, for vi ser ikke på det synlige, men på det usynlige; det synlige varer jo kun en tid, det usynlige evigt.

2. Korintherbrev 4, 6-11; 16-18

Sid ganske stille et øjeblik og lad ordene synke ind. Lyt efter i dig selv, om der er ord, der særligt taler til dig, udfordrer dig eller bevæger dig. Læs nu afsnittet igen.

Hvorfor er det netop de ord, der siger dig noget?

TALE

Bed nu med dine egne ord, eller brug bønnen herunder:

Gud

Lad mig i dag finde hvile

Lad mig i dag mærke fred

Lad mig i dag modtage

hvad du vil give mig

Til eftertanke

Jesus sagde: "Arbejd ikke for den mad, der forgår" - Johannes 6, 27.

Hvad mener han med det? Jesus mener jo ikke, at almindelig mad er lige meget! Han gav selv mad, til dem der sultede i ødemarken.

Og der er masser af historier om Jesus, der spiser sammen med mennesker, alle slags mennesker. Hans modstandere beskyldte ham oven i købet for at være en frådser og en dranker. Så det er ikke fordi, der er noget galt med at være sulten og glæde sig til at få noget god mad.

En gang var Jesus selv ude i ørkenen, og han var hundesulten. Han havde fastet i 40 dage. Så hører han en djævelsk stemme sige til sig: Du kan da bare forvandle nogle sten til brød! Men Jesus svarer: Mennesket lever ikke af brød alene.

Han er ude i ørknen for at lade sig fylde af noget andet. Noget større. Det er det, han satte 40 dage til side til: At søge Guds vilje med sit liv. Og på skrigende tom mave erkender han: Mennesket lever ikke af brød alene, men af hvert ord, der udgår af Guds mund.

*Mennesket lever ikke af brød alene.
Tværtimod vi dør af brød alene.
Vi lever af at elskes og elske,
af at glædes og af at skabe glæde,
vi lever af det, der er godt og sandt,
vi lever af fred og af at stifte fred.*

Alt det, er "ord, der udgår af Guds mund".
Dét er Guds fortælling om livet.

Når vi lever af det, er der noget at leve for.