



Bøn

Og forskellige måder at bede på

Jesus bad også til sin Far i himlen



Allerede da Jesus var barn, undrede hans forældre, Maria og Josef, sig over, hvor vigtigt det var for ham at bede til sin far, Gud, i himlen.

Engang, da de var rejst til Jerusalem for at fejre påske, blev Jesus væk for sine forældre, og de blev bange, for han var kun 12 år.

Til sidst fandt de ham i templet, den tids kirke, hvor han talte med præsterne. Jesus var forbavset over, at de havde være bange: "Vidste I ikke, at jeg bør være hos min Fader?", spurgte han (Luk 3, 41-51).

Jesus vidste, at samtalen med Gud var vigtig. Og han vidste, at det var vigtigt at tale om Gud.

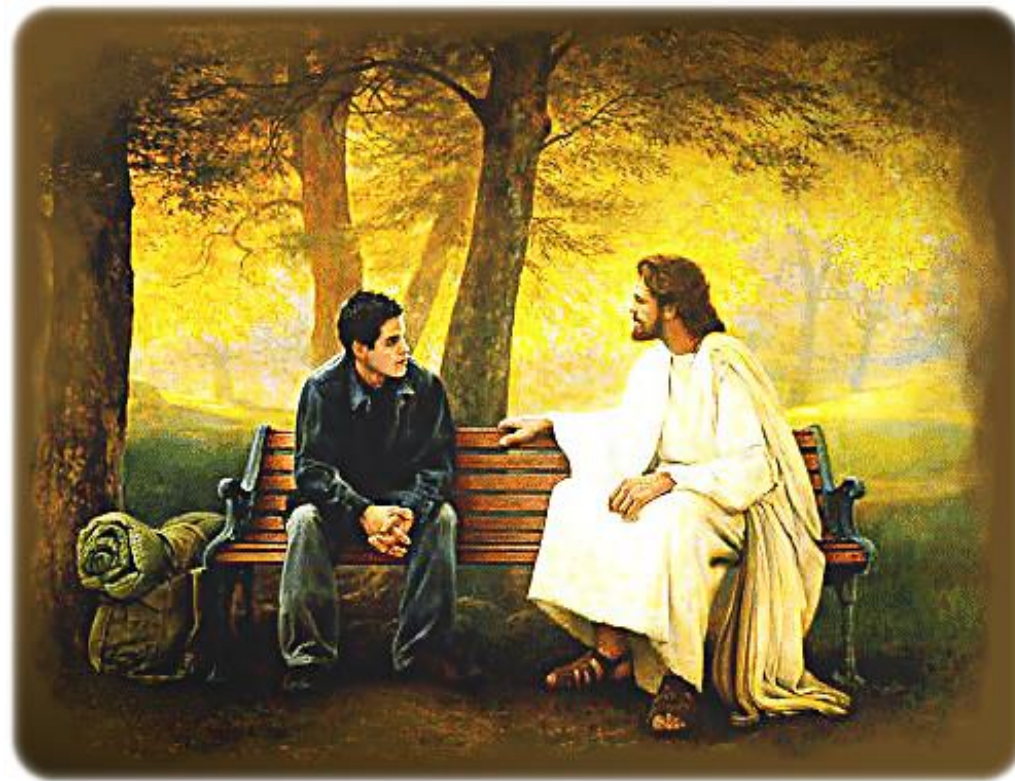
Hvad er bøn egentlig?

Hvad, ville der ske, hvis du ikke talte med dine venner og ikke tænkte på dem?

Bøn er egentlig ligesom at tale med en ven, for Jesus er vores ven, som vil lytte til alt og hjælpe os med alt.

Tænk på, at bøn er ligesom at tale med en ven, der elsker både dig og alle, du kender.

Hvis du ikke taler med Jesus, får dit venskab med ham ikke mulighed for at udvikle sig. Derfor er bønnens samtale vigtig.



Når du taler med en ven, er det vigtigt, at du er tryk ved at vide, at du kan fortælle ham alt, men du må også lytte til, hvad din ven siger. Rigtige venner kan også være stille sammen.

Jesus lærte os, at det er vigtigt at bede

Disciplene lagde mærke til, at Jesus ofte bad til sin Far i himlen. De kunne se, at bønnen var vigtig for Jesus, så da Han holdt op med at bede, spurgte de, om Han ikke ville lære dem at bede.

Så fortalte Jesus dem, at deres Far i himlen kendte dem så godt, at Han vidste, hvad de trængte til, allerede før de bad Ham om det.

Og så lærte Jesus dem at bede sådan til Gud om alt det vigtigste:

Fader vor! Du, som er i Himlen.

Helliget vorde dit navn. Komme dit rige.

Ske din vilje, som i Himlen så og på jorden.

Giv os i dag vort daglige brød.

Og forlad os vor skyld,

som og vi forlader vore skyldnere.

Og led os ikke i fristelse, men frels os fra det onde.

For dit er riget og magten og æren i evighed.

Amen.



Hvem kan vi bede til?



Små gaver, som mennesker har givet til deres kirke, når deres bøn er blevet hørt, efter de har bedt til Gud eller bedt om en helgens forbøn.

Der er kun én Gud. Når vi beder, må vi kun tilbede Ham og vi må ikke have andre guder end Ham, siger det 1. af de 10 bud.

Gud har skabt os og har omsorg for os. Han er vores Far i himlen.

Gud er tre personer i én: Gud Fader, Gud Søn og Gud Helligånd. Vi må tilbede disse tre, fordi de har al magt i himmel og på jord.

Men vi må også bede jomfru Maria og helgener om at bede til Gud om hjælp for os. De er ikke selv som Gud, men de er hos Gud, og Gud lytter til, hvad de beder Ham om.

Vi kan bede dem vi kender, der er døde, om at bede til Gud for os. Vi kan også bede for dem.

Vi kan bede for alle mennesker.

Bed om, hvad du vil, men kun om noget godt

Ville du bede dine venner om at give dig noget, der var dårligt for dig?

Gud har givet os en fri vilje. Det betyder, at Gud giver os friheden til at gøre, hvad vi vil, og bede om hvad vi vil. Vi kan endda vende os bort fra Gud.

Men Gud vil aldrig give os noget, der er imod Hans vilje, eller noget der skader os, hvis vi beder Ham om det. Derfor får vi ikke altid, hvad vi beder Gud om.

Gud er god, og Han vil, at vi skal modtage alt det gode, Han vil give os.

Når vi har vendt os bort fra Hans vilje med os, kan vi altid bede om, at Han vil tage os tilbage igen.

Ske din vilje i himlen og på jorden

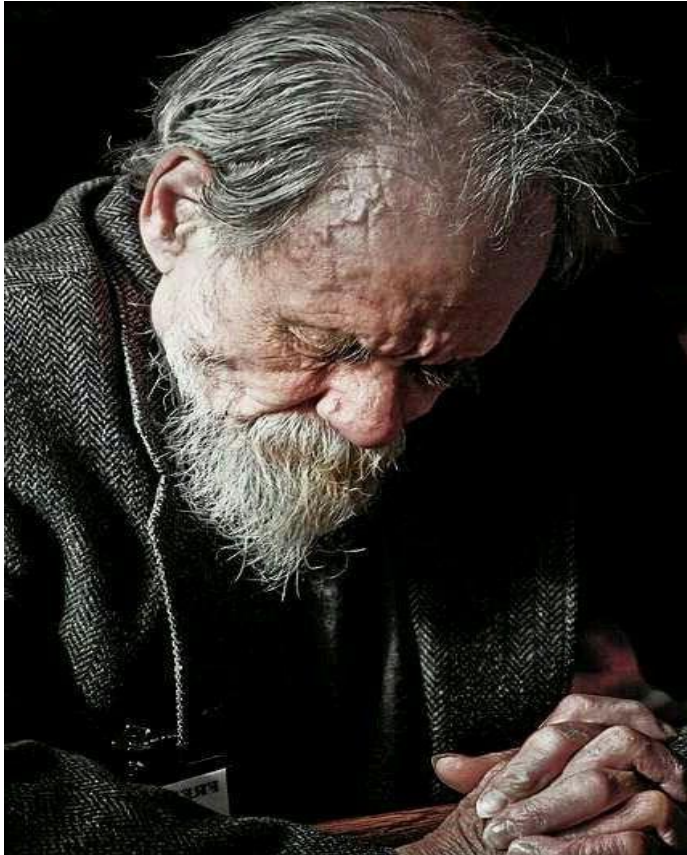
Det, vi beder om ud fra vores egen vilje, er ikke altid godt for os.

Derfor kommer en af de vigtigste bønner fra Fader Vor: Ske din vilje.

Altså: Hjælp mig, så min egen frie vilje ikke fører mig bort fra dig, Gud, og så den ikke får mig til at gøre andre ondt!

Gud er god, så vi kan ikke bede Gud om noget, der er ondt for os selv eller andre.

Hvordan kan man bede?



En sognepræst lagde mærke til en gammel bonde, der bad i kirken foran tabernaklet.

Manden var meget optaget af sin bøn. Da han var færdig, spurgte præsten ham om, hvordan han bad.

”Jo”, sagde manden, ”jeg ser på Jesus, og han ser på mig”.

Præsten forstod, at den mand bad på en meget fin måde, for han var sammen med Jesus som med en god ven, helt stille og kærligt, og så havde han ikke brug for ord.

I det følgende kan du lære forskellige måder at bede på og prøve dem selv.

Der er ingen forkerte måder at bede på

Du behøver slet ikke at bruge fine ord, når du beder. Du kan tale med Gud som din Far og med Jesus som din ven.

Det er godt nok at bruge de samme ord, som du ellers bruger, når du taler med en ven og din far, som du kan fortælle alt.

Det vigtigste er altid at sige sandheden, for Gud kender os allerede bedre, end vi kender os selv.

Og så skal vi huske at lytte godt efter, om Gud mon siger noget til os.

Vi hører sikkert ikke Guds stemme, men måske mærker vi Hans svar indeni



Prøv at fortælle Gud om det bedste, der er sket for dig i dag.

Prøv også at fortælle Gud om det sværeste, du har været ude for i dag.

Der er mange forskellige måder at bede på



Du kan tale højt eller inden i dig selv.
Gud hører dig alligevel.

Husk altid at sige tak til Gud for det gode, Han giver dig – også det, du får gennem andre mennesker.

Du må også gerne klage over det svære. Gud kan godt tåle, at man skælder Ham ud – men bed Gud om at hjælpe dig med det svære.

Husk også at bede for andre, som har det svært, og dem, som du selv synes, det er svært at kunne lide.

Bønner kan godt være ganske korte:
"Hjælp mig nu, Gud", er en god bøn.

Prøv selv

Prøv at finde ud af

- Noget at takke Gud for
- Om nogen har brug for, at du beder for dem?
- Om du har brug for at forstå nogen bedre?
- Om du har brug for Guds hjælp med noget, der er svært for dig?
- Om der er noget, du vil klage til Gud over?
- Hvad du synes, Gud har gjort, som er stort, og som du beundrer
- Hvordan det er at takke Gud for den mad, I får at spise



Prøv at bede Gud om hver af disse ting
og lyt til, om du kommer til at forstå dem bedre.

Stille bøn

Bøn kan også være stille.

Man kan prøve at koncentrere sig om Gud og lytte til Gud uden at sige noget selv.

Det kalder man meditation.

Nogle bruger musik til at fordybe sig i bøn. Det er bedst med stille musik eller sang, der handler om Gud.

Prøv at lytte til musik, der er en bøn, og fordyb dig i bønner, mens du lytter.



Lyt til sangen Laudate omnes gentes.
Det betyder: Pris Herren, alle folkeslag.

<https://youtu.be/lOta4Auk414>

Bøn i fællesskab



Jesus har lovet,
at hvis to eller flere beder sammen i Hans navn,
så vil Han selv være midt iblandt dem (Matt 18,20).

Flere bønner er gode til at bede
sammen med andre, fordi vi alle
sammen kender dem.

Det er samtidig de vigtigste bønner:

Fader Vor

Hil dig Maria

Ære være Faderen og Sønnen og
Helligånden

Trosbekendelsen

Svarene i den hellige messe

Rosenkransen – se også sidste side

Hvornår skal man bede og hvor tit ?

Hvis du tænker dig, at dit forhold til Gud er ligesom til en ven, så vil det være naturligt at sige både god morgen og god nat til Ham.

Det kan du bare gøre kort ved at gøre korsets tegn, når du vågner, og før du sover.

I dagens løb og før du sover, kan du tænke på Gud, når noget går godt, eller når noget er svært. Så kan du sige tak eller bede om hjælp.

Det er godt at bede Fader Vor hver dag, og godt at bede sammen med din familie.



Korsets tegn – Sådan gør du!

Idet du gør korsets tegn foran dig, beder du:
I Faderens, Sønnens og Helligåndens navn. Amen.

Det kan godt være svært at bede



Tørke i bønner er, når det føles, som om Gud ikke er der. Som om Han ikke hører og ikke svarer. Det vigtige er at blive ved med at bede hver dag, for Gud lytter altid, selv om du ikke mærker det. Han giver dig det, du har brug for, selv om det måske er noget andet end det, du bad om.

Hvis du synes, at det nogle gange er rart at bede, så du bliver glad, fordi du næsten kan mærke, at Gud lytter til dig, så er det godt.

Men hvis du synes, at det er svært, og du hele tiden kommer til at tænke på noget andet, eller det er, som om Gud slet ikke er der, så skal du vide, at sådan er det mange gange for alle.

Det kalder man "tørke" i bønner, og så må man anstrenge sig for at bede.

Har du også prøvet, at det var svært at bede?

Prøv at tænke over, om du har fået det, du bad om – eller om det, du fik i stedet for det, du bad om, måske var bedre for dig?

Rosenkransen

Rosenkransen kan du bede alene eller sammen med andre.

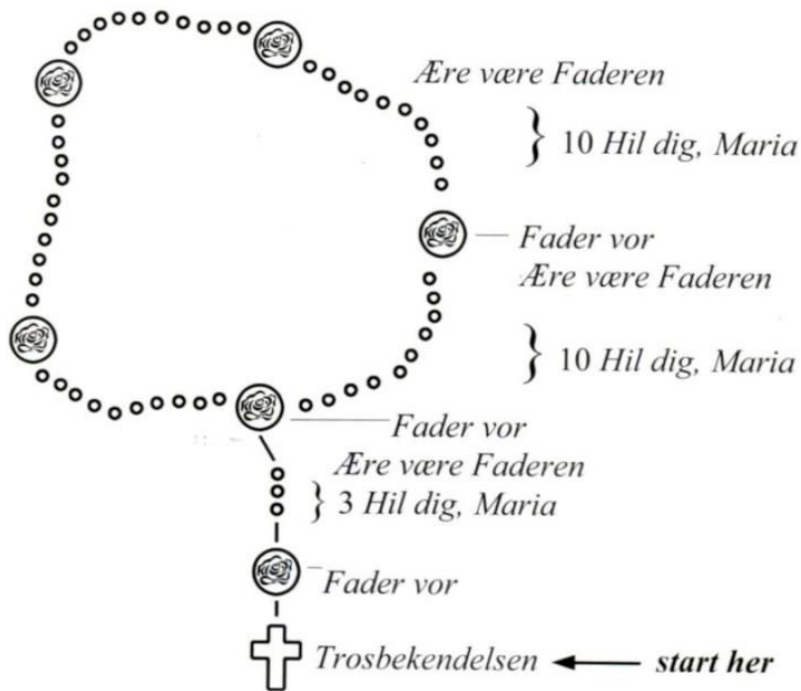
Det særlige ved rosenkransen er, at du beder sammen med Jesu mor, Maria. Du kommer til at tænke over hele Jesu liv, mens du beder Maria om at bede til Gud for dig og dem, du beder for.

I rosenkransen er Jesu liv delt op i 4 "mysterier" – det hedder de, fordi det er svært for os at forstå betydningen af Jesu liv. Derfor må vi tænke over det i bønnen.



Har du en rosenkrans? I det følgende kan du læse, hvordan du beder den. Prøv!

Hvordan man beder rosenkrans



Korset og hver perle har sin egen bøn

Begynd ved korset med "Jeg tror på Gud Fader, den Almægtige"

Derefter indledning:

Stor perle: Fader vor

Tre små perler: Hil dig Maria – efter navnet Jesus tilføjes:

1. Som forøge vor tro
2. Som styrke vort håb
3. Som forøge vor kærlighed

Ære være Faderen

Fortsæt med selve rosenkransen:

5 gange Fader vor og 10 Hil dig Maria og derefter Ære være Faderen (har ingen perle)



I 1917 viste jomfru Maria sig for tre børn i Fatima i Portugal, mens de vogtede får. Maria lærte børnene at bede rosenkransen hver dag for at syndere ville omvende sig og for fred i verden.

Jomfru Maria lærte også børnene en tilføjelse, de skulle bede efter hvert led i rosenkransen:

O min Jesus, tilgiv os vore synder, bevar os fra helvedes ild og før alle sjæle ind i himlen, særlig dem som er længst borte fra dig.

Glædens mysterier

Glædens mysterier handler om, hvad der skete i Jesu barndom.

Efter hver stor Fader vor-perle kommer 10 små Hil dig Maria-perler. Det kaldes "et led".

I hvert led tilføjes efter navnet "Jesus" i Hil dig Maria en begivenhed, vi tænker over.

1. led a 10 små perler: - som du undfangede ved Helligånden.
2. - som du bar ved dit besøg hos Elisabeth.
3. - som du fødte i stalden i Betlehem.
4. - som du ofrede i templet.
5. - som du genfandt i templet.

Ære være Faderen

Lysets mysterier

Lysets mysterier handler om Jesu liv som voksen, mens Han gik rundt med sine disciple.

1. led: - som blev døbt i Jordan.
2. - som forvandlede vand til vin i Kana.
3. - som forkyndte Guds rige.
4. - som blev forklaret på bjerget.
5. - som indstiftede Eukaristien.



Smertens mysterier

Smertens mysterier handler om, da Jesus blev dømt til døden og korsfæstet for os.

Jesus,

1. led: - som svedte blod for os (Jesus var angst for korsfæstelsen).
2. - som blev pisket for os.
- 3.- som blev kronet med torne for os.
4. - som bar det tunge kors for os.
5. - som blev korsfæstet for os.



Herlighedens mysterier

Herlighedens mysterier handler om, hvad der skete, efter at Jesus opstod fra de døde.

Jesus,

1. led: - som opstod fra de døde.
2. - som opfor til Himlen.
3. - som nedsendte Helligånden.
4. - som optog dig i Himlen.
5. - som kronede dig i Himlen.

Dette oplæg om bøn er udarbejdet til brug for katekese af firmander.

Indholdet i oplægget er inspireret af Den katolske Kirkes officielle danske hjemmeside, katolsk.dk samt Den Katolske Kirkes Katekismus og sprogligt tilpasset firmander.

Oplægget er udarbejdet af Birgit Bidstrup Jørgensen

Har du spørgsmål eller kommentarer til materialet, er du velkommen til at kontakte mig på birgitbidstrupjoergensen@gmail.com