

Bøn som handling. Af Kirsten Clement, tidl. sognepræst

Måske kender du fortællingen om de to munke, en gammel og en ung, der var på besøg i et andet kloster en gang i middelalderen: De gik rundt mellem bygningerne og kom hen til kirken. Da de forsigtigt åbnede kirkedøren, så de en af klosterets munke inde i kirken. Han jonglerede og lavede akrobatik. Den unge munk ville stoppe ham, men den gamle munk havde set hans andagtsfulde udtryk i ansigtet og holdt den unge munk tilbage, for det var den måde, den jonglerende munk kunne udtrykke sin bøn på, og hans måde at ære Gud på.

Når man hører ordene daglig bønsspraksis, så tænker de fleste på Fadervor, bibellæsning, meditation, andagtsbøger og bøger med åndelig vejledning, men den daglige praksis kan også være noget, man gør, en handling. Mennesker er forskellige, og derfor er der også mange former for bønsspraksis.

Læs først en bibeltekst eller et salmevers og lad det være en inspiration til at tegne eller male i en dagbog, eller skriv dine tanker ned i bogen.

Måske skal du aldrig bladre tilbage i bogen, måske kan du have glæde af at gøre det. Måske skal du bruge et enkelt stykke papir, som du brænder, når dets tid er ude.

Eller lad det være en inspiration til at improvisere på et musikinstrument.

Du kan også vælge at skrive et par ord eller sætninger ned og tage sedlen op en gang imellem på en gåtur. Gerne den samme seddel mange gange.

Går eller cykler man den samme strækning ofte, måske hver dag, kan man udvælge et sted til et pausested, hvor man standser op et øjeblik eller bare sagtner farten, fordi stedet er et symbol på noget vigtigt – en sten, et træ, en skulptur, en detalje på en bygning. Om foråret er det fint at komme forbi en blomstrende syren: Hele blomsten er et symbol på Skaberen, den enkelte blomst danner et kors, symbolet for Kristi kors, og duften symboliserer Helligånden. Sådan er syrenen et symbol på den treenige Gud.

Det kan være svært at få en fast, daglig bønsspraksis med bibellæsning og meditation, selv om man så gerne vil. Det kan være, at man bor så tæt sammen med andre, at der ikke er et roligt hjørne, eller at man har en hverdag, hvor der hele tiden er brug for ens opmærksomhed. Det kan også være, at man "ikke har hoved" til det, måske fordi man er fortravlet, for urolig, eller ligefrem klinisk stresset eller deprimeret, psykisk syg. Det er en kendt erfaring, at når man er klinisk deprimeret, magter man heller ikke at bede eller meditere, men måske nok en enkel handling. En enkel handling kan også være en bøn: Det er enkelt at gøre korsets tegn, når man vågner, og når man lægger sig til at sove. Det er også en bønshandling at hænge et kors om halsen hver dag. Andre ser et smykke, men du ved selv, at det er en bøn, der følger dig hele dagen. Sådan kan en enkel handling være det, der hjælper en til at huske på, at man ikke er alene, men hører til hos Gud, også når det er svært.

Mange oplever, at bønner bliver forstyrret, fordi tankerne går deres egne veje. Derfor har mange glæde af at kunne have noget i hænderne til at hjælpe med at holde tankerne samlede. Det kan være en bedekrans: den protestantiske Kristuskrans, den ortodokse bedekrans, den katolske rosenkrans. Og det kan være godt at kunne stikke hånden i lommen og finde en ting, der betyder noget: En Kristuskrans i børne/lommeudgave, et lommekors (de kan købes skåret i oliventræ, eller man kan selv snitte et af en gren), en glatsleben sten fra stranden måske med et symbol malet på, eller en hvilken som helst anden ting, som betyder noget bestemt for en.

Lommetingene er også gode til at give små bønspausen i løbet af dagen. Hver gang hånden rammer tingen i lommen, er det en påmindelse om Guds nærvær.

Husk, der er ingen måde, der er dén rigtige måde. Find din måde og bliv ikke fortvivlet, hvis det bliver en lang søgen, for undervejs er dine dage bøn i Guds nærvær.

Husk, at Guds kærlighed ikke er afhængig din praksis, men at din praksis hjælper dig til at holde fast ved, at Guds kærlighed også gælder dig.