

## **Kristus ser på mig. Ikoner og Jesusbøn - en daglig påmindelse om, at jeg tror på Kristus.**

Af Pernille Svendsen, sognepræst

Daglig praksis og bøn har altid været en del af den kristne tradition. At have en daglig praksis styrker mit forhold til Gud og giver fornyede kræfter og ro i hverdagen. Hvis du har mulighed for det, kan du indrette et hjørne, eller et sted, i dit hjem, til fordybelse, læsning og bøn, eller til bare at være. Et bønshjørne kan være helt enkelt: et lys, en blomst, et kors eller billede, og de bøger du godt kan lide at læse i til åndelig opbyggelse.

De fleste af os har ikke uanede mængder af tid, fordi der er så meget andet, vi også skal og vil. Derfor kan det være nyttigt, at det du tror på, at Kristus, er synlig i dit hjem, der, hvor du opholder dig meget. På den måde bliver du mindet om hans nærvær og kærlighed mange gange om dagen. Også selv om du ikke altid har tid til at fordybe dig og stoppe op, så ved du, at du lever i Guds nærvær, og at Kristus er med i hvert eneste skridt og i hver en handling og opgave dagen igennem.

Billedet, ikonen, har været vigtig for kristne siden kirkens begyndelse, fordi ikonen viser, hvem vi tror på. Vi tror, at Gud er blevet menneske i Kristus. Efter hans død og opstandelse forlader hans nærvær os aldrig. Det skal ikonen huske os på. Den kalder os ind i Guds nærvær og stiller os ansigt til ansigt med Kristus. Ikonen har den forunderlige egenskab, at den følger en med øjnene. Hvor end man befinder sig i et rum, bliver man mindet om, at Kristi blik hviler på én, og han følger os, lige som vi følger ham. Det omvendte perspektiv, kalder man det. Forsvindingspunktet er ikke i det billede, vi ser på, men det er i vores eget hjerte, fordi vi oplever os set.

Ikonen åbner et særligt rum i os, som kalder på bøn, fred, stilhed og vished om, at Gud er hos mig. Derfor er det godt og nyttigt at have en eller flere ikoner i sit hjem. I min stue hænger mange ikoner. En dag stod min yngste søn midt i stuen og kiggede rundt og sagde ”Uanset hvor jeg kigger hen, ser Jesus på mig”. Selv om han ikke ved en masse om ikonteologi eller om ikonernes betydning, så forstod han præcis, hvad en ikon er. Jesu nærvær. Ikonen gør, at jeg føler mig set af Gud, gennem Kristus. Billede, ord, smag og duft hører sammen. Når vi tror på Kristus, handler det om hele vores person. Vi røres gennem vores sanser. Det vi hører, ser, sanser, erfare og oplever, bidrager alt sammen til det store puslespil, som troen er.

Bed uophørligt, siger Paulus. Men hvordan, det er svært, ja umuligt! Mange har svært ved at bede, fordi de synes, de skal sige en masse eller afsætte tid til det. Det er selvfølgelig godt, men ikke altid muligt og heller ikke nødvendigt. Der er ikke altid brug for så mange ord. Somme tider er det bedste at blive stille foran Gud og lytte til ham uden selv at sige noget.

Fra evangeliet har vi overleveret den korteste og mest enkle bøn, der findes, nemlig Jesusbønnen: ”Herre, Jesus Kristus, Guds søn, forbarm dig over mig synder”. Denne bøn kan bedes overalt og til alle tider, uanset, hvad man laver, og hvor man er. Den kan gentages højt eller siges stille indeni. Hvis man ikke har prøvet at bede Jesusbønnen før, kan man starte med 10-20 gange og sætte antallet op til 50 eller 100 efterhånden som, man synes.

Det er nyttigt at bruge en bedekrans til at holde fokus, hvis man har glæde af det. I begyndelsen kan det virke underligt at sige det samme hele tiden og så mange gange, og tankerne går måske på vandring. Men efterhånden vil man opdage, hvordan bønner forandrer sig, og man selv forandrer sig med den. Jesusbønnen kan tages med overalt og siges, når som helst man kommer i tanke om den. Den kan siges, når man har sin stille stund med Gud, eller imens man går, kører bil eller laver praktiske ting. På den måde bliver hele livet til bøn. Når man bliver fortrolig med Jesusbønnen, vil man erfare, hvordan bønner bliver en del af ens eget åndedræt. Den bliver til hjertebøn, og man bærer den med sig i alt. Den bliver en del af én.

Herre Jesus Kristus, Guds søn, forbarm dig over mig synder!