

A woman with long blonde hair, wearing a red patterned dress, stands in a vast field of yellow flowers. Her arms are outstretched to the sides, and she is looking away from the camera towards the horizon. The sky is a pale, hazy blue.

Max Lucado

FØR
Amen

KRAFTEN I DEN ENKLE BØN

FØR
Amen

INDHOLD

| | |
|---------------------------|-----|
| 1. Lommebønnen | 11 |
| 2. Fader ... far | 23 |
| 3. Du er god | 35 |
| 4. Jeg har brug for hjælp | 47 |
| 5. Helbred mig | 63 |
| 6. Tilgiv mig | 77 |
| 7. De har brug for hjælp | 87 |
| 8. Sig tak | 101 |
| 9. I Jesu navn, Amen | 115 |
| | |
| Studiedel | 125 |
| Bedestyrker | 175 |

EN TAK

I forbindelse med udgivelsen af denne bog vil jeg gerne takke:

Mine forlæggere gennem mange år, Liz Heaney og Karen Hill. I er for et manuskript, hvad Michelangelo var for en marmorblok. I bliver ved med at høvle af og pudse, indtil der viser sig noget, som duer. Tak for jeres energiske indsats.

Tak til hele holdet på redaktionen: David Moberg, Paula Major, Liz Johnson, Lee Eric Fesko, Greg og Susan Lignon, Jana Muntsinger og Pamela McClure. I er utrættelige, altid til rådighed, kreative og lidenskabelige.

Steve og Cheryl Green. I stiller jer i spidsen for utallige projekter og holder modet oppe hos masser af mennesker. I løser problemer som de rene superhelte. Jeg ved ikke, hvordan jeg har gjort mig fortjent til venner som jer, men det er en hvilken som helst indsats værd.

Før amen

Carol Bartley, ansvarlig for korrektur. Vi er alle trygge ved én ting: Carol sørger for, at det bliver korrekt det hele. Tak for din store omhyggelighed. Randy og Rozanne Frazee. Stabile, stærke og udholdende. Det er en ære at arbejde sammen med jer.

Menigheden i Oaks Hills Church. Vi har nu vokset sammen i et kvart århundrede, og vi bliver ved.

En særlig anerkendelse til Tina Chisholm, Margaret Mechinus, Janie Padilla og Ashley Rosales. I tjener stille og værdigt og fortjener langt mere ros, end I får. Mange tak.

David Drury. Altid parat til at hjælpe med at få styr på ord og tanker og give gode råd.

David Treat. Altid i bøn, altid i forbøn.

Mine døtre og min svigersøn: Andrea, Sara, Jenna og Brett. Når jeg ser på jer, forstår jeg betydningen af ordet velsignelse.

Og sidst, men ikke mindst, Denalyn, min kære hustru. Mit bedste bønnenesvar til dato fik jeg på bønnen: *Herre, lad hende svare ja*. Du satte min ring på din finger og tog bolig i mit hjerte ... for altid.

1

LOMMEBØNNEN

Hej, jeg hedder Max. Jeg er i behandling, fordi jeg har ondt i bønslivet. Jeg døser hen, når jeg beder. Mine tanker flyver hid og did – og hid igen. Distractionerne summer om hovedet på mig som en myggesværme en sommernat. Hvis der var noget, der hed åndelig ADHD, ville det være min diagnose. Når jeg beder, kommer jeg til at tænke på tusind ting, jeg skal have ordnet. Jeg glemmer næsten helt den ene ting, jeg havde sat mig for: at bede.

Nogle mennesker forstår virkelig at bede. De ånder himlen ind og ånder Gud ud. De er forbønnens elitesoldater. De vil hellere bede, end de vil sove. Hvorfor bliver jeg så søvnig, når jeg beder? De er mægtige kæmper i bøn; jeg er en lille, doven mus.

Har du det også sådan? Bevares, vi beder da alle sammen en gang imellem.

Når puden bliver våd af tårer, beder vi.

Til gudstjenesten beder og lovpriser vi.

Når vi ser gæs i V-formation, søger vi Gud i tanken.

Måske beder vi bønner, som kristne gennem tiden har formuleret for os.

Denne uge vil der være flere af os, der beder, end der træner, går på arbejde eller dyrker sex.¹ Undersøgelser viser, at én ud af fem ikketroende beder dagligt.² For en sikkerheds skyld måske?

1 Statistik vedrørende bøn kan man finde i »U.S. News & Beliefnet Prayer Survey Results«, Beliefnet, <http://www.beliefnet.com/Faiths/Faith-Tools/Meditation/2004/12/U-S-News-Beliefnet-Prayer-Survey-Results.aspx>. Læst den 14. januar 2014. Statistik vedrørende motion: »New CDC Report Says Many Americans Get No Exercise«, Bradley Blackburn, ABC News, 16. Februar 2011, <http://abcnews.go.com/Health/cdc-report-americans-exercise/story?id=12932072>. Statistik om seksualitet: »Frequently Asked Sexuality Questions to The Kinsey Institute«, Kinsey Institute, <http://www.iub.edu/~kinsey/resources/FAQ.html#frequency>. Tilgået 14. januar 2014.

2 »Atheist Prayer: Religious Activity Not Uncommon Among Nonbelievers«, Huffington Post, 26. Juni 2013, http://www.huffingtonpost.com/2013/06/25/atheist-prayer_n_3498365.html.

Vi beder for at forblive nøgterne, fokuserede eller solvente. Vi beder, når knuden viser sig at være ondartet. Når vi løber tør for penge inden månedens udgang. Når det er længe siden, vi har mærket barnet i mors mave sparke. Vi beder alle sammen ... nogle gange.

Men ville vi ikke ønske, at vi kunne bede ...

Mere?

Bedre?

Dybere?

Stærkere?

Med mere glød eller tro eller iver?

Vi har alle børn, der skal spise, regninger, der skal betales, tidsfrister, der skal overholdes. Kalendarrens krav driver de gode hensigter på flugt, som kaniner flygter for en tiger. Vi vil gerne bede, men *hvornår?*

Vi vil gerne bede, men *hvorfor?* Vi kan lige så godt indrømme det for os selv: Bøn er noget mærkeligt noget. Sådan at sidde der og tale lige ud i luften. Sende ord op mod himlen. Vi kan ikke engang få forsikringsselskabet til at svare os, hvorfor skulle Gud så gøre det? Lægen har for travlt. Skulle Gud have mindre travlt? Vi har vores tvivl om bøn.

Vi har også blandede oplevelser med at bede: forventninger, som ikke blev indfriet, anmodninger, som ikke blev imødekommet. Vi synes måske efterhånden, vi har slidt vores knæ ømme uden de store resultater. Nogle har måske et mentalt billede af Gud som den store drømme-knuser. Hvorfor blive ved med at kaste vores længsels mønter i et tavst og ubevægeligt bassin? Han har afvist mig før ... det vil jeg ikke risikere igen.

Bønnen er et puslespil, en gåde.

Vi er ikke de første, bønnen har frustreret. Mange velkendte navne har længtes efter en løsning på bønnens gåde, deriblandt apostlene Johannes, Jakob, Andreas og Peter. Da en af disciplene sagde: »Herre, lær os at bede« (Luk 11,1), var der ingen af de andre, som protesterede. Ingen af dem vinkede afværgende og sagde: »Jeg ved da godt, hvordan man beder.« Jesu første efterfølgere havde hårdt brug for vejledning i at bede.

Det eneste, vi hører dem bede om undervisning i, er faktisk bøn. De kunne have bedt om belæring på så mange områder: hvordan man får brød til at yngle, holder en god tale eller får storme til at lægge sig. Jesus gjorde døde mennesker levende, men ingen af hans disciple bad om et seminar under

overskriften: »Sådan rydder du gravpladsen.« Derimod ville de gerne høre hans svar på spørgsmålet: »Hvordan skal vi bede?«

Kan deres interesse have noget at gøre med de fantastiske løfter, Jesus knyttede til bønnen? »Bed, så skal der gives jer« (Matt 7,7). »Alt, hvad I beder om i jeres bønner, skal I få, når I tror« (Matt 21,22). Den slags løfter knyttede Jesus aldrig til andre former for indsats fra vores side. »*Planlæg*, så skal der gives jer« eller »Alt, hvad I *arbejder for*, skal I få.« Det står ingen steder i Bibelen. Der står derimod: »Hvis I bliver i mig, og mine ord bliver i jer, så bed om, hvad I vil, og I skal få det« (Joh 15,7).

Jesus knyttede helt utrolige løfter til bøn.

Han er også det store forbillede for os, hvad bøn angår. Jesus bad, før han spiste. Han bad for børn. Han bad for de syge. Han bad med taksigelse. Han bad med tårer. Han har selv formet universets stjerner og planeter, og alligevel bad han. Han byder over engle og kommanderer Himlens hærskarer, og alligevel bad han. Han rangerer lige

Jesu første efterfølgere havde hårdt brug for vejledning i at bede. Det eneste, vi hører dem bede om undervisning i, er faktisk bøn.

så højt som Gud Fader, er Den Helliges udtrykte billede, og alligevel hengav han sig til bøn. Han bad i ørkenen, på gravpladsen og i haven. »Han gik bort og ud til et øde sted og bad dér« (Mark 1,35).

Man kan forestille sig følgende hyppige ordveksling mellem hans venner:

»Hvor er Jesus blevet af?«

»Det er vist bare det sædvanlige.«

»Beder han nu igen?«

»Jep. Jeg så ham gå ved solopgang.«

Nogle gange var Jesus væk en hel nat for at koncentrere sig om bønnen. Jeg tænker især på en bestemt dag – en af de mest stressende dage i hans tjenestetid. Dagen begyndte med nyheden om, at hans fætter Johannes Døber var død. Jesus prøvede at trække sig tilbage sammen med sine disciple, men en tusindtallig skare fulgte efter ham. Selv om han var i sorg over Johannes, brugte han hele dagen på at prædike og helbrede syge. Da det stod klart, at de mange tusind ikke havde noget at spise, fik Jesus brødet i en lille kurv til at yngle og bispiste dem alle sammen. I nogle hektiske timer måtte han kæmpe med sorg og stress og mange menneskers krav og behov. Han havde fortjent en god nats søvn efter den dag. Men da det endelig

blev aften, bad han skarerne om at gå hjem og gav disciplene besked på at sejle ud i deres båd, og selv »gik han op på bjerget for at bede« (Mark 6,46).

Det var tilsyneladende det rigtige valg. En storm fór pludselig hen over Galilæasøen, som det nogle gange sker, og disciplenes båd »kæmpede med bølgerne, for vinden var imod. Men i den fjerde nattevagt kom han til dem, gående på søen« (Matt 14,24-25). Jesus var udmattet søgt op på bjerget, men nu var han igen klar til lidt af hvert. Da han nåede ned til vandkanten, fortsatte han bare ligeud. For ham var bølgerne som en nyklippet græsplæne og stormen som en forfriskende brise.

Fik disciplene fat i forbindelsen mellem bønne og kraften? »Herre, lær os at bede sådan. Lær os, hvordan vi kan hente styrke i bønne. Hvordan bønne kan give os mod og kraft til at trodse stormen. Lær os, hvordan vi kan vende tilbage fra bønnens bjerg med autoritet som en fyrste.«

Og hvad med dig? Disciplene blev angrebet af oprørte vande og stirrede ned i en våd grav. Du bliver måske angrebet af vrede kunder, økonomiske kastevinde eller travlheden og sorgens rasende bølger.

Også i dag må vi sige: »Herre, lær os at bede.«

Da disciplene bad Jesus om at lære dem at bede, gav han dem en helt konkret bøn. Han kom ikke med et foredrag om bøn eller en række læresætninger. Han gav dem ord, som de kunne lære udenad og gentage og tage med sig overalt.

Da disciplene bad Jesus om at lære dem at bede, gav han dem en helt konkret bøn. Han kom ikke med et foredrag om bøn eller en række læresætninger. Han gav dem ord, som de kunne lære udenad og gentage og tage med sig overalt (Luk 11,1-4).

Kan du også finde og bruge sådan en standard-bøn? For mig at se kan Bibelens bønner på en måde

»koges ned« til følgende enkle bøn, som er let at huske og tage med sig:

Far,

du er god.

Jeg har brug for hjælp.

Helbred mig og tilgiv mig.

De har brug for hjælp.

Tak.

I Jesu navn, amen.

Hav den bøn i baghovedet hele din dag. Når du står op, kan du bede: *Far, du er god.* På vej til arbejde eller ned ad gangen til klasseværelset kan

du bede: *Jeg har brug for hjælp*. Mens du venter i køen ved kassen, kan du bede: *De har brug for hjælp*. Tag denne bøn frem og brug den igen og igen i løbet af din dag.

For de fleste af os vil bøn aldrig blive noget med ugelange retræter eller timers meditation. I stedet kan bøn være stille samtale med Gud, mens man er på vej til arbejde i bil eller bus eller tog, eller mens man sidder og venter på en kunde eller en klient. Bøn kan være den indvendige stemme, der styrer ens handlinger udadtil.

En ting kan du trygt regne med: Gud skal nok lære dig at bede. Du skal ikke så meget

som et øjeblik tro, at han bare sidder på afstand med korslagte arme og rynker panden, mens han venter på, at du skal få styr på dit bønsliv. Tværtimod. »Se, jeg står ved døren og banker på; hører nogen mig og åbner døren, vil jeg gå ind til ham og holde måltid med ham og han med mig« (Åb 3,20).

Jesus står foran hoveddøren og venter. Han står på dørtrinnet. Han banker på ... og han kalder.

I stedet kan bøn være stille samtale med Gud, mens man er på vej til arbejde i bil eller bus eller tog, eller mens man sidder og venter på en kunde eller en klient.

Han venter på, at du skal åbne døren. At bede er at åbne døren. Bøn er troens hånd på dit hjertes dørhåndtag. Klar til at lukke op. Klar til at byde Jesus velkommen med glæde: »Kom ind, herre Konge, kom ind.« »Der er lidt rodet i køkkenet, men kom bare ind.« »Jeg har ikke gjort rent for nylig, men kom endelig ind.« »Jeg er ikke den store samtalepartner, men du er hjerteligt velkommen.«

Vi taler. Han lytter. Han taler. Vi lytter. Det er bønnens essens. I bønnens rum kan og vil Gud forvandle sine børn.

Vi taler. Han lytter. Han taler. Vi lytter. Det er bønnens essens. I bønnens rum kan og vil Gud forvandle sine børn.

Han laver om på mig! Jeg har ondt i bønslivet, men jeg er *i behandling*. Jeg er måske stadig ikke noget at råbe hurra for, men det har været meget værre.

Min tid i bøn er den tid, hvor jeg henter styrke. Min »lommebøn« er blevet min fortrolige ven. Jeg har den i tanken og på læben som en yndlingsmelodi.

Far,

du er god.

Jeg har brug for hjælp.

Helbred mig og tilgiv mig.

De har brug for hjælp.

Tak.

I Jesu navn, amen.

Når vi inviterer Gud ind i vores verden, træder han indenfor. Og han har favnen fuld af herlige gaver: glæde, tålmodighed, udholdenhed. Ængstelser slipper vi ikke for, men de bider sig ikke fast. Frygten kan stadig vælde op i os, men den fordamper. Fortrydelser vil stadig ramme forrudden, men så kommer bønnens vinduesvisker og gør rent. Djævelen lægger stadig stene af skyld i mine hænder, men jeg vender mig om og lader Jesus tage dem fra mig. Jeg kan snart lægge mit sjette årti bag mig, og jeg føler mig fuld af energi. Jeg er gladere, sundere og mere fuld af håb end nogensinde. Problemer og besværligheder kommer stadig til mig. Men det gør Gud også.

Bøn er ikke de særligt frommes privilegium, eller en kunstart for de særligt udvalgte. Bøn er ganske enkelt en åbenhjertig samtale mellem Gud og et af hans børn. Han vil gerne snakke med dig, stol på det. Endnu mens du sidder og læser disse ord, står han og banker på din dør. Luk op. Byd ham velkommen. Lad samtalen begynde.