

Bøn frem for alt

Jeg formaner da først af alt til bønner og anråbelser,
forbønner og taksigelse for alle mennesker (1 Tim 2,1).

Bøn frem for alt

Oddvar Søvik

Til minde om mor

 Credo Forlag
København 2007

Bøn frem for alt

Originaltitel: Bønn framfor alt
Udgivet af Hermon Forlag, Norge © 2006.
2. revideret udgave af samme titel fra 1995.

Copyright © for dansk udgave: Credo Forlag 2007
1. udgave, 1. oplag

Forfatter: Oddvar Søvik
Oversættelse: Leif E. Kristensen
Omslag: Camilla Engrob
Sats: Credo Forlag

Trykt i Polen

Udgivet af
Credo Forlag
Ryesgade 105, st.
2100 København Ø
35 43 83 83
credo@kfs.dk
www.credo.dk

ISBN 978-87-7242-304-3

Indhold

Forord	7
Indledning	11
I. Hvad vil det sige at bede?	19
1. Bøn i Jesu navn	19
2. Syndsbekendelse	24
3. Lovprisning	32
4. Bøn for egne behov	37
5. Forbøn for andre	41
6. Klagebøn	42
7. Bøn uden ord	45
II. Hvorfor skal vi bede?	53
1. Gud vil det	53
2. Bøn lukker Jesus ind	59
3. Bøn forvandler	66
4. Bøn er et mægtigt våben	73
5. Bøn giver hvile	83
6. Bøn forener Guds folk	85
7. Gud bliver æret	90
III. Hvad betyder bønnerne i Fadervor?	93
1. Indledningen og første bøn	93
2. Anden bøn	98
3. Tredje bøn	100
4. Fjerde bøn	101
5. Femte bøn	103
6. Sjette bøn	106
7. Syvende bøn	109

IV. Bedeemner	113
1. Kirken	113
2. Missionen	129
3. Israel	134
4. Familierne	136
5. Folk og land	141
6. Verden	146
7. Vækkelse	151
V. Hvordan kan vi bede?	159
1. Bed på din måde	159
2. Hvor?	161
3. Hvornår?	164
4. Brug Bibelen	169
5. Bedestillinger	176
6. Fælles bøn	181
VI. Hvad kan hindre os i at bede?	199
1. Travlhed	199
2. Indre uro	201
3. Fysiske problemer	206
4. Angst og depression	207
5. Vores syndenatur	208
6. Tvivl og vantro	210
7. Djævelens angreb	211
VII. Hvorfor får vi ikke altid det, vi beder om?	213
1. Gud prøver os	213
2. Gud siger nej	215
3. Gud svarer i sin time	218
4. Vi beder ikke i tro	221
5. Vi lever i uopgjort synd	224
6. Ulydighed hindrer Gud	226
7. Guds almagt begrænses af Guds kærlighed	227
Fyld os med din Ånd	231
Litteraturliste	232

Forord

Der er få temaer, der har engageret mig så stærkt og så længe som netop bøn. Hvad er det egentlig, der sker, når vi beder? Hvorfor er det så vigtigt at bede? Kan vi lære at bede?

I foråret 1991 havde jeg en studieorlov, hvor jeg fik lejlighed til at fordybe mig i disse spørgsmål, både teoretisk og praktisk. Siden er det blevet til mange bibeltimer og megen undervisning om bøn i forskellige sammenhænge. Flere har opfordret mig til at udgive noget af dette materiale. Men jeg har udsat det igen og igen, fordi jeg fortsat ser og lærer nye ting. Jeg er klar over, at der stadigvæk er meget, jeg hverken har set, forstået eller erfaret i bønnens verden.

Når jeg nu alligevel har frimodighed til at udgive denne bog, er det fordi jeg i hvert fald har forstået, at bønner er afgørende vigtig, både i kristenliv og tjeneste. Alt for ofte opfatter vi bønner som et supplement til det, vi gør. Men den er jo selve fundamentet! Det ønsker jeg, at flere må komme til at forstå og erfare.

Jeg har forsøgt at besvare en del vanskelige spørgsmål om bøn. Jeg har også taget en del vidnesbyrd med, som jeg håber kan inspirere bøn. Desuden har jeg lagt vægt på at give praktiske råd og vejledning om, hvordan vi kan bede. Bøn læres nemlig bedst ved at praktisere den.

Da det er en opbyggelsesbog, har jeg kun taget få kildehenvisninger med, men bagerst i bogen findes en liste over anvendt litteratur.

Mit ønske er, at bogen må kunne blive et redskab til en fornyelse i bøn, både i den enkeltes liv og i menighederne.

Kristiansand, foråret 1995

Oddvar Søvik

Forord til 2. udgave

Bogen blev trykt i to oplag og har været udsolgt i flere år. Men jeg får jævnligt henvendelser fra mennesker, der ønsker at få fat i den, og derfor udsendes den nu igen.

Der er som sagt stadig noget nyt at lære og erfare i bønnens verden.

Af den grund er der kommet en del tilføjelser her og der. En del facts er opdateret. I løbet af de godt ti år, der er gået siden den forrige udgave, er spørgsmålene omkring bøn måske blevet flere end svarene. Men mit grundsyn står fast: Bøn er det vigtigste af alt, både i vores eget gudsliv og i vores menigheder.

Derfor håber jeg, at også denne nye udgave kan inspirere til et dybere og rigere bønsliv.

Bibelcitaterne er fra Bibelselskabets oversættelse fra 1992, hvis ikke andet er angivet. Tal og statistikker er hovedsageligt hentet fra "Operation World 21st Century Edition" samt fra forskellige menigheder og organisationers hjemmesider på internettet, uden at der er opgivet kilde.

Bryne, foråret 2006

Oddvar Søvik

Anbefaling

Der er noget godt ved selve tonen i denne bog. Vi kan næsten høre den omsorgsfulde og kærlige forfatters stemme gennem teksterne.

Oddvar Søvik skriver ikke for sine kolleger, præster og pastorer, som vi af og til kan føle, at en del skribenter gør. Han skriver for det almindelige bedende menneske. Han skriver for at hjælpe ham eller hende til at forstå bønnens væsen. Og han giver enkle, kloge råd og en praktisk vejledning, der fungerer i et almindeligt hverdagsliv. Og alt sammen er knyttet tæt sammen med Bibelens egne ord. Det giver tyngde og autoritet.

Bogen er spækket med skildringer af oplevelser fra bønnens liv. Mange er hentet fra forfatterens egne erfaringer. Nogle af dem er usædvanligt gripende beretninger om Guds indgreb som svar på bøn.

Oddvar Søvik begiver sig også ind på de store problemområder. Kampen mod åndsmagterne, bøn om syges helbredelse og spørgsmålet om, hvorfor vi ikke altid får svar på vores bønner. Også her bevæger han sig med den samme enkelhed, klogskab og balance.

Der findes mange udsigtspunkter i Guds rige. Her bliver vi ført op i bønnens udsigtstårn. Herfra kan vi betragte tilstanden i verden. Særligt får vi missionsområderne at se, som kun forbederen kan se dem.

Når du har læst bogen, vil du ikke sidde tilbage med en følelse af krampe og dårlig samvittighed, fordi du ikke beder nok. Den er skrevet i en afslappet og stilfærdig tone, som gør godt.

Oddvar Søviks bog er som en kærlig indbydelse til et rigere liv.

Kornsjø, medio februar 1995

Edin Løvås

Indledning

Herre, lær os at bede

Jesus var et bønnens menneske. Mindst 21 gange fortælles det i evangelierne, at Jesus bad. Særligt Lukas understreger det igen og igen. Disciplene må have forstået, at der var en tæt forbindelse mellem Jesu ydre, offentlige liv og hans indre, skjulte bønsliv.

På den måde blev der vakt et ønske hos dem om at lære at bede.

Og det skete, da han var et sted og bad, at en af disciplene sagde til ham, da han holdt op med at bede: "Herre, lær os at bede, ligesom Johannes lærte sine disciple det." (Luk 11,1)

Og Jesus underviste dem, både gennem sit eksempel og med sine ord.

Han lærte dem aldrig, hvordan de skulle *prædike*, men han lærte dem at *bede*. Det kan tyde på, at det er vigtigere at vide, hvordan man kan tale med Gud, end hvordan man kan tale til mennesker.

Jesus vil også lære os noget. Det gør han både gennem sit liv og gennem sin undervisning.

Før vi fordyber os i de forskellige spørgsmål om bøn, så lad os se på, hvilken plads bønnen havde i Jesu liv.

Jesus begyndte sin gerning med bøn

Og det skete, da hele folket lod sig døbe, og også Jesus blev døbt, og mens han bad, at himlen åbnedes og Helligånden dalede ned over ham i legemlig skikkelse som en due; og der lød en røst fra himlen: "Du er min elskede søn, i dig har jeg fundet velbehag!" (Luk 3,21-22)

Før Jesus havde udrettet noget som helst i sin tjeneste, fik han at høre, at Gud elsker ham og har sin glæde i ham.

Det er også vigtigt for os, at vi kan gå ind i tjenesten med denne forvisning, ellers kan tjenesten blive et middel til at købe sig til fortjeneste hos Gud! Det gælder også bønnens tjeneste! At vi kan komme til Gud, og at

vi kan tjene ham – begge dele er *nåde*. Den vished får vi ved at høre, hvad Guds ord siger til os under bønner.

I det næste kapitel hos Lukas læser vi, at Jesus fortsatte forberedelsen til sin gerning med 40 dages faste. Ganske vist er bønnerne ikke udtrykkeligt nævnt, men selvfølgelig hører den med. Virkningen af denne faste var, at "Jesus vendte i Åndens kraft tilbage til Galilæa" (Luk 4,14).

Er faste lige så naturligt for os som bøn? Ligger der en forsømt kraftkilde gemt her? Mere om dette i kapitel V,7.

Hans arbejdsdag var gennemsyret af bøn

Jesu arbejdsdag begyndte med bøn.

Ganske tidligt, mens det endnu var helt mørkt, stod Jesus op, og han gik bort og ud til et øde sted og bad dér. (Mark 1,35; Luk 4,42)

Han kunne altså korte nattesøvnen af, men ikke morgenbønner! Også i løbet af dagen søgte Jesus ensomheden og stilheden for at tale med sin himmelske Far.

Men han trak sig tilbage til øde steder og bad. (Luk. 5,16)

Og videre står der i verset efter:

Og han havde kraft fra Herren, så han kunne helbrede.

Mon ikke der er en sammenhæng her? Hvordan går det med vores *morgenvagt*? Nu er tidspunktet på dagen nok ikke det vigtigste, men at vi har afsat tid, hvor vi kan være sammen med Gud. Men oftest er det bedst at begynde dagen med at "søge Guds rige først". Det giver lys, ledelse og kraft over dagen.

Når Jesus var afhængig af stilheden med sin himmelske Far, hvor meget mere har *vi* da ikke brug for den?

Travlheden hindrer os ofte i at søge ensomheden! *Dermed mister vi kontakten til kraftkilden.*

Han valgte sine medarbejdere i bøn

Det er også Lukas, der fortæller os dette:

I de dage gik han engang op på bjerget for at bede, og han tilbragte natten i bøn til Gud. Da det blev dag, kaldte han sine disciple til sig, og blandt dem udvalgte han tolv, som han også kaldte apostle. (Luk 6,12-13)

De var ikke valgt tilfældigt, men efter Guds vilje. Jesus så ikke på, hvad de *var*, men hvad de *kunne blive*. Derfor kunne Jesus i sin ypperstepræstelige bøn (Joh 17) omtale disciplene som "de mennesker du gav mig" (v.6). Dem, han bad for denne aften, var de samme, som han havde udbedt sig natten før, han kaldte dem.

Hvordan vælger vi medarbejdere? Ved blot at tage medlemslisten og begynde fra A og så håbe, at en eller anden siger ja? Ser vi på ydre kvalifikationer, eller beder vi Gud om at vise os de muligheder, som disse mennesker har? Kan vi sige om vores medarbejdere, at Gud har givet os dem? Er de *bedt* frem eller *presset* frem?

Menigheden i Antiokia brugte Jesu metode:

Mens de holdt gudstjeneste og fastede, sagde Helligånden: "Udtag Barnabas og Saulus til det arbejde, jeg har kaldet dem til." Da de havde fastet og bedt og lagt hænderne på dem, sendte de dem af sted. (Apg 13,2-3)

Hans undergerninger skete som svar på bøn

Det vil føre for langt at tage alle de steder frem, hvor denne sag er nævnt, men vi ser tydeligt, hvordan Jesus til stadighed bad om Guds ledelse og gjorde tegn og undere efter, at han havde bedt. Brødunderet var et mirakel, der skete efter, at Jesus havde bedt takkebønner og velsignet maden (Luk 9,16).

Da Jesus helbredte den døvstumme, stak han fingrene i hans ører, spyttede og rørte ved hans tunge; og han så op mod himlen, sukede og sagde til ham: "Effatha!" – det betyder: "Luk dig op!" (Mark 7,33-34).

Det største under, han gjorde, at opvække Lazarus fra de døde, skete efter dage i bøn, hvor Gud havde givet ham vished om, hvad han skulle gøre.

Så tog de stenen væk. Jesus så op mod himlen og sagde: "Fader, jeg takker dig, fordi du har hørt mig. Selv vidste jeg, at du altid hører mig, men det var for folkeskarens skyld, som står her, at jeg sagde det, for at de skal tro, at du har udsendt mig." Da han havde sagt det, råbte han med høj røst: "Lazarus, kom herud!" (Joh 11,41-43)

Jesus var ingen mirakelmand, der gik rundt og helbredte dem, han selv fandt for godt. Nej, han siger udtrykkeligt:

”Sandelig, sandelig siger jeg jer: Sønnen kan slet intet gøre af sig selv, men kun det, han ser Faderen gøre; for hvad Faderen gør, det samme gør også Sønnen.” (Joh 5,19)

Det samme understreger han i Joh 8,29:

Og han, som har sendt mig, er med mig; han har ikke ladet mig alene, for jeg gør altid det, der er godt i hans øjne.

I alle ting var Jesus underlagt sin himmelske Fars vilje og afhængig af ham. Sådan skal vi være afhængige af Jesus. Derfor har vi brug for at lytte til ham i bønner.

Jesus talte som Faderen lærte ham

Jesus var ikke blot afhængig af Guds ledelse, når han skulle gøre sine *gerninger*. Han var også afhængig af Faderens vejledning, når det gjaldt, hvad han skulle *sige*.

Jeg [gør] intet af mig selv; men som Faderen har lært mig, sådan taler jeg. (Joh 8,28)

For jeg har ikke talt af mig selv; men Faderen, som har sendt mig, han har påbudt mig, hvad jeg skal sige, og hvad jeg skal tale. Og jeg ved, at hans bud er evigt liv. Så når jeg taler, taler jeg sådan, som Faderen har sagt til mig. (Joh 12,49-50)

Natten efter at Jesus havde mættet 5000, var han oppe i bjergene for at bede (Matt 14,23). Folket ville tage ham med magt og gøre ham til konge. Men Jesus flygtede fra folket. Han vidste, at det nu måtte komme til et opgør. Det skete allerede den næste dag i Kapernaum.

En tale, som vi finder i Joh 6,26-59, må have været forberedt i bøn. En sådan prædiken skal der mod til at holde og mod til at tage konsekvenserne af! Konsekvensen var, at mange forlod ham (v.66). Jesus sagde ikke det, som folket ønskede at høre, men det som Gud havde sagt. Det er ikke altid populært. Selv om vi aldrig kan opleve den enhed med Faderen, som Jesus havde, så kaldes vi også til ”at tale som Guds ord” (1 Pet 4,11).

Det sker, når forkynderen har fået budskabet i stilhed sammen med Herren.

Jesus bad for sine nærmeste

Efter at Jesus havde mættet de fem tusinde, sendte han disciplene ud i båden – alene. Måske havde han set, at det glimtede farligt i deres øjne? Måske tænkte de på at få et sæde i Det Messianske Råd? De kommer ud i kraftig modvind og kæmper hårdt mod bølgerne. Borte var den popularitetens medvind, de havde oplevet tidligere på dagen.

Men selv om Jesus prøver sine, så forlader han dem ikke. Det er ikke udtrykkeligt nævnt, men disciplene var helt sikkert i Jesu bønner den nat. For han vidste, at de nu havde brug for hjælp – og da kom han til dem, gående på søen.

Særligt havde Peter brug for forbøn. Han var den mest impulsive og opfarende, som stilede så højt – og faldt så dybt. I ypperstepræstens gård var det ved at gå helt galt. Men Jesus siger til Peter:

Simon, Simon! Satan gjorde krav på jer for at sigte jer som hvede; men jeg bad for dig, for at din tro ikke skal svigte. Og når du engang vender om, så styrk dine brødre. (Luk 22,31-32)

I sin ypperstepræstelige bøn kommer *Jesu forbønstjeneste* til udtryk på den klareste og smukkeste måde:

Jeg beder for dem; ikke for verden beder jeg, men for dem, du har givet mig, for de er dine; alt mit er dit, og dit er mit, og jeg er herliggjort i dem. Jeg er ikke længere i verden, men de er i verden, og jeg kommer til dig. Hellige fader, hold dem fast ved dit navn, det du har givet mig, for at de kan være ét ligesom vi. (Joh 17,9-11)

Ja, Jesus bad ikke bare for sine *venner*. Da han hang på korset, bad han for sine *bødler*:

Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør. (Luk 23,34)

Jesus siger, at vi skal elske vores fjender og *bede* for dem, som forfølger os (Matt 5,44). Da Stefanus ikke længe efter Jesu død blev stenet, fulgte han sin Mesters forbøn:

Herre, tilregn dem ikke denne synd. (Apg 7,60)

Måske var denne forbøn en medvirkende faktor til Saulus' omvendelse? Forbønnens magt er stor.

Jesu vigtigste bøn var, at Faderen måtte blive herliggjort

Det er særligt i Johannesevangeliet, at denne side ved Jesu bønsliv understreges. Ordene "herlighed" og "herliggøre" forekommer en række gange. Begrebet har sin baggrund i det hebraiske *kabod*, som betyder *lysglans, udstråling af majestæt og pragt*. Hele Jesu liv og gerning gik ud på at åbenbare Guds herlighed blandt sit folk. Og Johannes kan vidne om, at dette skete:

Vi så hans herlighed, en herlighed, som den Enbårne har den fra Faderen, fuld af nåde og sandhed. (Joh 1,14)

Engang fik Peter, Jakob og Johannes lov til at se Jesu guddomsherlighed bryde frem. Ansigtet strålede som solen, og klæderne blev hvide som lyset. Det skete, mens de var på bjerget *for at bede* (Luk 9,28). Og det var, mens Jesus bad, at forvandlingen skete. Disciplene blev så glade, da de så Jesu herlighed, at Peter foreslog, at de skulle slå sig ned på bjerget:

"Mester, det er godt, at vi er her. Lad os bygge tre hytter, én til dig og én til Moses og én til Elias." (Luk 9,33)

Denne oplevelse fik afgørende betydning for dem og gav dem sikkert styrke til at møde det, der lå foran – korsfæstelse og død.

Det gav dem også en vished om, at det, de forkyndte, var *sandt*:

For det var ikke udspekulerede fabler, vi byggede på, da vi forkyndte jer vor Herre Jesu Kristi magt og hans komme, men vi havde med egne øjne set Jesu majestæt. For han modtog ære og herlighed af Gud Fader, da der lød en røst til ham fra den ophøjede herlighed: "Det er min elskede søn, i ham har jeg fundet velbehag." Denne røst har vi selv hørt lyde fra himlen, mens vi var sammen med ham på det hellige bjerg. (2 Pet 1,16-18)

Der er stor forskel på at høre om, at andre har mødt Jesus, og så at møde ham personligt. Det første giver *kundskab*, det andet giver *kendskab*. Andenhånds erfaring kan aldrig give den frimodighed og friskhed i vidnesbyrdet som en førstehånds erfaring giver.

Vi har alle brug for et personligt møde med Jesus, en erfaring af at han lever. Hvordan det skal ske, må vi overlade til Gud, men det forekommer ofte, at vi får hans herlighed at se, når vi beder. Jesu herlighed åbenbares også gennem hans tegn og undere. Men ellers er grundtonen i Johannesevangeliet, at Jesu herlighed åbenbares ved hans død på korset.

Korsfæstelsen var ingen fornedrelse, men første trin mod ophøjelsen til Faderens højre hånd.

I Johannesevangeliet møder vi flere gange udtrykket "timen er kommet" / "endnu ikke kommet." Det sigter til Jesu dødstime. Jesus var også et sandt menneske. Han kendte til frygt for det, der skulle komme: Derfor beder han:

Nu er min sjæl i oprør, og hvad skal jeg sige? Fader, frels mig fra denne time? Nej, det er derfor, jeg er nået til denne time. Fader, herliggør dit navn!" Da lød der en røst fra himlen: "Jeg har herliggjort det, og jeg vil atter herliggøre det. (Joh 12,27-28)

Det er også grundtonen i hans ypperstepræstelige bøn:

Fader, timen er kommet. Herliggør din søn, for at Sønnen kan herliggøre dig (Joh 17,1b)

At dette ikke var en let bøn at bede, vidner Hebræerbrevets forfatter om:

Mens han levede på jorden, opsendte han, under høje råb og tårer, bønner og anrøbelser til ham, som kunne frelse ham fra døden, og han blev bøn-hørt for sin gudsfrygt. (Heb 5,7)

Lægen Lukas fortæller, at kampen var så hård, at sveden faldt til jorden som bloddråber (Luk 22,44). Dette fænomen, som inden for medicin kaldes for *hematidrosis*, er også påvist hos andre mennesker i dødsangst. Det forekommer, når hjertet banker så hurtigt og så hårdt, at blodet sprænger de små blodårer ved hudens hårrødder. Det bevirker, at blod og sved blander sig til bloddråber. Men Jesus vidste, hvorfor han var kommet til jorden. Derfor beder han:

Ske ikke min vilje, men din. (Luk 22,42)

Det er også den dybeste hensigt og mål for vores bøn – at Faderen må blive herliggjort. Det er *grundloven for bøn*, siger Hallesby. *Bønnens hensigt og mening er at herliggøre Guds navn!*

Jesus var en bønnens mand. Hele hans liv og tjeneste var båret af bøn. Og nu siger Jesus til os:

Som Faderen har udsendt mig, sender jeg også jer. (Joh 20,21)

Så har også vi brug for at sige: *Herre, lær os at bede!*

I. Hvad vil det sige at bede?

På den ene side er bøn det enkleste af alt. Alle kan bede, og alle beder. Når nøden er størst, er det ofte bønnen, der er nærmest. Men der findes mange forskellige former for bøn. I dette kapitel vil vi se nærmere på nogle af dem.

I. Bøn i Jesu navn

At bede er ikke en tung byrde, en sur pligt, noget vi gør for at behage Gud eller opfylde hans krav. Nej, for Guds børn er bønnen først og fremmest et privilegium og et evangelium. Tænk, at vi kan træde ind i den himmelske helligdom med alt det, der ligger os på hjerte! Tænk, at vi med svage, hjælpeløse hænder kan røre ved Guds almagtshånd! Det får vi lov til *i Jesu navn*.

Den sidste aften Jesus var sammen med sine disciple, før han skulle lide og dø, holdt han en lang afskedstale. Det er så at sige hans åndelige testamente, hvor hvert ord er vigtigt. Men af alt det vigtige, Jesus pålagde sine disciple den aften, er der én ting, der synes vigtigere end alt andet, nemlig *bøn*nen. Hele *syv* gange siger Jesus, at nu må disciplene bede. Nu skal de *bede i hans navn*.

Indtil nu har I ikke bedt om noget i mit navn. Bed, og I skal få, så jeres glæde kan være fuldkommen. (Joh 16,24) (Se også: 14,13-14; 15,7 og 16; 16,23 og 26).

Det var altså vigtigt for Jesus at lære sine disciple at bede i hans navn. Og det er vigtigt for os at forstå, hvad der ligger i dette udtryk. For her ligger nøglen til bønnens rigdom gemt.

I Jesu navn er ikke et magisk trylleord, en slags "sesam, luk dig op". Det kan nogle gange virke som om, bedende mennesker er af den opfattelse. For de gentager ordene igen og igen, med stor kraft og salvelsesfuldhed.

Det er heller ikke et påhæng, vi afslutter bønner med: "I Jesu navn, amen." Mange synes at mene, at de har bedt i Jesu navn, blot de afslutter sådan, selv om bønnen er både selvoptaget og selvcentreret. Nej, udtrykket kommer egentlig fra hebraisk og har en dobbelt betydning: *På grundlag*

af og i *overensstemmelse med*. I dette udtryk ligger både bønnens begrundelse og begrænsninger gemt.

På grundlag af – I Bibelens sprogbrug og tænkning er et navn meget mere end en benævnelse eller en mærkelap, vi sætter på forskellige personer for at skelne dem fra hinanden. Navnet står som et synonym for personen selv. Derfor er "Jesu navn" ofte brugt synonymt med Jesus. I Apostlenes Gerninger 3 hører vi om, at Peter og Johannes helbreder en 40 år gammel mand, der havde været lam fra fødslen af. Da folket stimlede sammen for at se dette under, forkynder Peter:

Ved troen på Jesu navn har hans navn bragt denne mand, som I ser og kender, til kræfter. (v.16)

At bede i Jesu navn vil for det første sige at bede på grundlag af, hvad Jesus gjorde, da han døde på korset for alle synder. Der blev synden, som spærrede vejen mellem os og Gud, slettet ud. Derfor hedder det i Hebr 10,19:

Brødre, ved Jesu blod har vi altså frimodighed til at gå ind i helligdommen.

Det er bønnens evangelium!

Bevidst eller ubevidst synes vi ofte at mene, at det er på grund af vores indsats, vores bestræbelser, vores fromhed, vores ihærdighed, vores udholdenhed eller vores tårer, at Gud bønhører os. I så fald beder vi i vores eget navn. Jesus afviser denne tankegang totalt, ja han kalder den *hedensk*.

Når I beder, så lad ikke munden løbe, som hedningerne gør, fordi de tror, at de bønføres for deres mange ord. Dem må I ikke ligne. Jeres fader ved, hvad I trænger til, endnu før I beder ham om det. (Matt 6,7-8)

Adgangen til Guds almagtstrone kan ikke købes med *sved* og *tårer*, den gives os gratis, ufortjent og uforskyldt på grundlag af Jesu *blod*.

Bønnen er blevet sammenlignet med et checkhæfte. Selv om det at betale med check er blevet en gammeldags betalingsmåde, så ved vi, hvordan det fungerede: Hvis jeg prøvede at hæve 1.000 kr. ved at udfylde og signere en check *i mit navn*, ville kassereren i banken først tjekke, om der var dækning på kontoen. Hvis ikke, kunne jeg ikke hæve noget.

Men nu har jeg fået et himmelsk checkhæfte, hvor alle checks er underskrevet med *Jesu navn*. Og han har ubegrænset kredit i "himmelens bank".

Det spiller ingen rolle, hvordan jeg præsenterer bønnechecken. Gud spørger heller ikke efter straffeattest. Det eneste, der tæller er, om underskriften er korrekt, og at der er dækning på kontoen.

I overensstemmelse med – Vi kan lade alle ting komme frem for Gud i bøn, men der ligger en begrænsning indbygget, når det gælder bønnehørelser: *Vores bøn må være i overensstemmelse med Jesu vilje*. Dette begrænser ikke Guds muligheder, men det begrænser vores afsporinger.

Hvis vi holder os til billedet med checkhæftet, kan vi sige, at de forskellige checks er påført forskellige beløb. Det har Jesus bestemt, han, som gav os checkene. Man kan ikke få udbetalt 10.000 kr., når man afleverer en check med et pålydende på 1.000 kr.

I sidste kapitel vil jeg forsøge at uddybe, hvad det vil sige at bede i overensstemmelse med Guds vilje. Her vil jeg blot understrege, at vi ikke kan forvente at få noget, der går imod, hvad Gud vil.

Barnekår giver ret til at bede

Bibelens mange løfter om bønnehørelse er først og fremmest givet til Jesu disciple, til dem, der har taget imod Jesus som deres Frelser og Herre og dermed er blevet Guds børn.

Alle dem, der tog imod ham, gav han ret til at blive Guds børn, dem, der tror på hans navn. (Joh 1,12)

Den, der har fået *barnekår* hos Gud, har også fået *ret til at bede* til Gud, det vil sige ret til at komme med alle ting til Gud, deres Far. Bøn er barnets fortrolige samtale med sin himmelske Far.

Lad mig bruge et billede: Ikke alle har uden videre adgang til vores hus. Vi holder yderdøren låst. Men vores børn har egen nøgle og fri adgang alle døgnets timer, fordi de er børn. Det er heller ikke alle, der uden videre har adgang til Guds nådetrone. Det har kun *den, der er i Kristus*.

For gennem ham har både vi og I (= jøder og hedninger) i én ånd adgang til Faderen. (Ef 2,18, se også 3,12)

En god illustration på dette er en oplevelse, som biskop Birkeli engang har fortalt om: Han var taler ved nogle møder i Larvik, og en dag ville han gerne se det store gods, Treschow. Men han blev barskt afvist ved porten: Uvedkommende ingen adgang! Da han kom hjem til huset, hvor han boede, stod en flot bil parkeret udenfor. Hans værtinde, som tidligere

havde arbejdet på godset, fyldte år, og nu var Treschows søn på besøg for at lykønske hende med dagen. Birkeli fortalte om sit mislykkede besøg, hvorpå sønnen straks inviterede ham med. En time senere var Birkeli igen ved porten. Nu åbnede portvagten dørene på vid gab, fordi han kom sammen med sønnen. Ja, ikke bare fik han godset at se, han kom også ind og fik hilst på selveste godsejeren!

Imidlertid er der mange, der ikke bekender sig som kristne, men alligevel beder til Gud. Ifølge en svensk undersøgelse for nogle år siden, viste det sig, at der var flere *uden for* end *inden for* kirken, der dagligt bad. Og en del af dem oplever bønesvar, det skal vi ikke benægte. Bibelen fortæller også om, at både ubodfærdige og frafaldne fik deres bønner opfyldt. Tænk på Kain og Samson for blot at nævne nogen (1 Mos 4,13-16 og Dom 16,20.28-30).

Gud er lige så suveræn til at svare på bønner, som jeg er til at lukke mennesker ind i mit hus. Jeg kan godt lukke fremmede ind og give dem hjælp. Men de har ingen *ret* til det, det har kun *børnene*. Derfor er det ikke holdbart, når ikke-kristne kommer og siger: "Jeg har bedt og bedt til Gud, men ikke fået svar. Derfor tror jeg ikke, at der findes nogen Gud."

Argumentationen er lige så svag, som hvis en tigger banker på døren til en skibsreder uden at få svar, og så siger: "Jeg har banket på gang på gang, men ingen har lukket op. Jeg er sikker på, at den skibsreder ikke eksisterer."

Men selv om ikke-kristne også får bønesvar, betyder det ikke, at deres sag med Gud uden videre er i orden. *Den frelsende tro* er "at overgive sig til Jesus med hele livet for hele livet." (G. Johnsen).

Men der er én bøn fra ikke-kristne, som Gud *altid* hører og besvarer, og det er *bønnen om frelse*:

Enhver, som påkalder Herrens navn, skal frelses. (Rom 10,13)

Bøn til den treenige Gud

Når vi træder frem for Gud, i Jesu Kristi navn, så beder vi egentlig til Gud både som Fader, Søn og Helligånd. Disse tre personer i Gud er ikke identiske, men de udgør en uopløselig enhed. *Faderen* er Gud *over* os, alle tings ophav og begyndelse. *Sønnen* er Gud *for* os, vores forsoner og frelser. *Ånden* er Gud *i* os, vores trøster og hjælper. Hver af disse tre personer har mange

forskellige navne, både i Det Gamle og Det Nye Testamente, som siger noget om deres væsen. Men hvem af dem skal vi tiltale, når vi beder?

Går vi til Det Nye Testamente, bliver de allerfleste bønner rettet til Faderen. Nogle få bliver rettet til Jesus, og så vidt jeg kan se, beder man aldrig til Helligånden. Er det valgfrit, hvem vi henvender os til? Spiller det nogen rolle, hvilket navn vi bruger? For de fleste synes det at spille en meget lille rolle. Nogle begynder deres bøn med "kære Far", andre med "kære Jesus" eller "Herre Jesus". Nogle siger bare "Gud".

Jesus lærte os at sige *Vores Far* til Gud. Og når Jesus selv talte med sin himmelske Far, brugte han ordet *Abba*, der er det samme som vores *pappa*. Det var noget helt nyt. Ganske vist er der flere eksempler i Det Gamle Testamente, hvor Gud bliver omtalt som "far" (se fx Salme 103,13), men professor Joachim Jeremias påpeger, at der ikke findes et eneste eksempel i hele den jødiske litteraturen på, at "Abba" bliver brugt som en betegnelse for Gud.

"Abba"-bønnen vidner om nærhed og fortrolighed. Sådan har vi også lov til at bede:

Og fordi I er børn, har Gud sendt sin søns ånd i vores hjerter, og den råber: Abba, fader! (Gal 4,6)

Og ligesom barnet kommer frem for sine gode forældre med alle ting, i den trygge forvisning om, at det er elsket og accepteret, som det er, sådan må vi komme frem for Gud med alt:

Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak. (Fil 4,6)

Ellers er det naturligt, at vi påkalder *Jesus* som vores frelser og Herre, som vores bror "der er blevet fristet i alle ting ligesom vi, dog uden synd" (Hebr 4,15). Han forstår os fuldstændigt.

Selv om der ikke findes bibelske eksempler på bøn til Ånden, er der mange sådanne bønner i kirkens bønnetradition og salmeskat:

"Kom Helligånd med skabermagt"

"Helligånd, o himmellue, kom og tænd mit hjerte an"

"Ånd over ånder kom ned fra det høje" m.fl.

Ånden er vores trøster, hjælper og vejleder. Ånden styrker og udruster os.

Det er naturligt at påkalde ham, den tredje person i guddommen, når vi har brug for hans vejledning og hjælp.

Men uanset hvem vi påkalder, må vi frigøre os fra den forestilling, at det er os, der ved vores bøn bringer Gud nær til os. Den treenige Gud er kommet til os i Helligånden.

I Jesu afskedstale, da han lovede at sende Ånden, siger han:

... den bliver hos jer og skal være i jer. (Joh 14,17)

Og videre ser vi i v. 23, at Ånden ikke bare er en bleg erstatning for Faderen og Sønnen, men hele guddommen:

Den, der elsker mig, vil holde fast ved mit ord, og min fader vil elske ham, og vi (min fremhævelse) skal komme til ham og tage bolig hos ham.

Gud er allerede nær. Men i bønner bliver vi bevidst om Guds nærvær. I bønner åbner vi op for Gud i vores liv, og kærlighedsrelationen mellem os uddybes. Mere om dette i næste hovedkapitel.

Personligt oplever jeg det som om, bønner bliver endnu mere nær og konkret, når jeg bevidst henvender mig til de tre forskellige personer i Gud og sætter navne på dem, som svarer til mine behov. Men for Gud er det vel ikke afgørende, hvilket navn vi bruger, men at vores bøn kommer fra hjertet og ikke blot er en opremsning af ord.

2. Syndsbekendelse

Når vi kommer ind i Guds nærhed, vil hans renhed afsløre vores syndighed. Der fødes syndsbekendelsen. Da Esajas mødte den tre gange hellige Gud i templet, var hans første reaktion:

Ve mig, det er ude med mig, for jeg er en mand med urene læber, jeg bor i et folk med urene læber, og nu har mine øjne set kongen, Hærskarers Herre. (Es 6,5)

De forskellige former for bøn korresponderer ofte med forskellige sider af Guds væsen. Når det gælder syndsbekendelse, har det først og fremmest med Guds hellighed at gøre, men også med hans kærlighed og vilje til at forlade vores synder. *Gud hader synden, men elsker synderen.*

Ordet "hellig" på hebraisk kommer af et verbum, som betyder "at hugge af", "sætte til side". Gud er udskilt og adskilt fra alt, som er syndigt og

urent. Hellighed og syndighed er som ild og vand. De går ikke sammen. Men her er det ikke vandet, som slukker ilden. Her er det ilden, som fortærer vandet. Herren er en fortærende ild mod al uretfærdighed (5 Mos 4,24). At møde den hellige Gud med uopgjorte synder på Dommens dag kan kun få en udgang: *Evig fortabelse!* Derfor siger Hebræerbrevets forfatter:

Det er frygteligt at falde i den levende Guds hænder. (Hebr 10,31)

Synden sætter et skel mellem os og Gud. Ordet "synd" kommer sandsynligvis fra det tyske "Sünde", der er afledt af ordet "Sund" = vores ord "sund" – det bælt, der skiller en ø fra fastlandet.

Bibelen lærer os, at vi af naturen er syndere og derfor under Guds vrede og dom (Ef 2,3).

Der er ingen retfærdig, ikke en eneste... for alle har syndet og har mistet herligheden fra Gud. (Rom 3,10 og 23)

Derfor er den første og den grundlæggende bøn, et menneske kan bede:

Gud, vær mig synder nådig! (Luk 18,13), eller:
Jesus, Davids søn, forbarm dig over mig! (Luk 18,38)

En sådan bøn længes Gud efter at høre, for *Gud vil gerne tilgive*. Profeten Esajas har også et stærkt ord om det:

Men Herren venter på at vise jer nåde; han vil rejse sig for at forbarme sig over jer. (Es 30,18)

Det var derfor, Gud satte forsoningen i værk. Det var derfor, Jesus kom og betalte straffen for alle vores synder, da han døde på korset. På det grundlag kan vi "med frimodighed træde frem for nådens trone, for at vi kan få barmhjertighed og finde nåde til hjælp i rette tid." (Hebr 4,16). Og i 1 Joh 1,9 står der:

Hvis vi bekender vore synder, er han trofast og retfærdig, så han tilgiver os vore synder og renser os for al uretfærdighed.

"Gud er retfærdig på den måde, at han ikke tager dobbelt betaling," siger Rosenius. Jesus betalte for alle vores synder, *én* for alle, *én* gang for alle! Når vi kommer for at gøre vores synderegning op, så er Gud retfærdig og tilgiver. Skylden er allerede betalt. Gud kræver ikke betaling *én* gang til. Det ville være uretfærdigt!

Jeg havde en lille hverdagsoplevelse for nogle år siden, som for mig blev en god illustration på dette:

Min kone havde været hos købmanden og handlet, men desværre havde hun fået for lidt penge med. Det gjorde ikke noget, for købmanden kendte os. Så han skrev bare en lille lap på det beløb, der manglede og lagde den i kassen. "Du må huske mig på at betale det, jeg skylder," sagde hun til mig, da hun kom hjem. Det lovede jeg hende. Næste gang var det imidlertid mig, der købte ind, og jeg huskede at betale gælden. Men jeg glemte at sige det til min kone. Så da hun næste gang gik til købmanden og ville betale sin gæld, smilede han bare og sagde: "Du skylder ingenting. Alt er betalt." Alt andet ville jo have været uretfærdigt.

Læg også mærke til, at Gud "renser for *al* uretfærdighed". Når Gud tilgiver, streger han ikke bare vores synder over, sådan at han kan blade tilbage i sine bøger og se, hvad vi engang gjorde. Nej, han sletter dem ud! Når man sletter det ud, der står på en tavle med en svamp, er tavlen lige ren bagefter, hvad enten der stod meget eller lidt. Sådan er det også med Guds tilgivelse.

Det er mig, kun mig, der sletter dine overtrædelser, for min egen skyld husker jeg ikke på dine synder. (Es 43,25)

Vi siger ofte: "For din skyld, siden det er dig, skal jeg gøre det." Gud siger: "For *min* skyld, siden det er mig, gør jeg det." Og så er det også fuldkomment! I Guds øjne er jeg da "ren og retfærdig, himmelen værdig." I sin afskedstale siger Jesus:

I er allerede rene på grund af det ord, jeg har talt til jer. (Joh 15,3)

Fra tid til anden siges det i forkyndelse og vidnesbyrd, at vi er "benådede syndere". Men det er et udtryk, der ikke forekommer i vores bibel. Guds nåde er nemlig noget meget mere end en benådning. Når en forbryder bliver benådet, slipper han for sin straf. Men han bliver ikke fri fra forbryderstemplet. Når Gud møder os med nåde, erklærer han os for *retfærdige*. Han "anser os i Kristus som om vi aldrig havde syndet" (Pontoppidans svar på spørgsmål 503: "Hvad er retfærdiggørelsen" i bogen *Sandhed til gudfrygtighed*).

Lev i lyset

Men selv om vi i Kristus er fuldkomne og rene for Gud, så falder vi ofte for fristelser, og synder mod Guds vilje. Vi bærer nemlig fortsat vores synde-

natur med os, og den vil ikke det, som Gud vil. Derfor synder vi i tanke, ord og handling. Derfor har vi brug for at komme til Jesus igen, så han kan rense os fra vores synd og uretfærdighed.

Men ofte forsøger vi at bagatellisere synden, bortforklare den, eller forsvare os ved at skyde skylden på omstændighederne. Men Guds Ånd lader sig ikke narre. Forbliver synden uopgjort, ødelægges vores gudsforhold.

Først bliver Ånden *bedrøvet* (Ef 4,30). Det er kærlighedens måde at reagere på. Hvis synden ikke bekendes, bliver der "boligkrise for Ånden" (E. Utne). Han må til sidst forlade det hjerte, hvor synden får lov til at bo. Så kan de ydre fromhedsritualer ganske vist holdes i gang et stykke tid. Man har ord for at leve, men er åndelig død (se Åb 3,1ff). Det er den farligste situation, et menneske kan komme i: At tro at den ro, man føler i sit indre, er den fred, evangeliet giver – men så er det i stedet dødens stilhed.

Derfor er det vigtigt, at vi lever i *daglig* renselse! Den gren, der er ren, ønsker Jesus at rense, for at den skal bære mere frugt. Det sker, når vi bekender vores synder. At bekende sine synder er ikke noget, man gør en gang for alle. Nej, vi har til stadighed brug for at bede om tilgivelse.

Bønnen er fra gammel tid blevet kaldt for "sjælens åndedræt". I synds-bekendelsen ånder vi vores synd og urenhed ud, og indånder Guds tilgivelse og nåde. Det er det, Bibelen kalder "at vandre i lyset".

Men hvis vi vandrer i lyset, ligesom han er i lyset, har vi fællesskab med hinanden, og Jesu, hans søns, blod renser os for al synd. (1 Joh 1,7)

Jeg har mødt mange mennesker, som har sagt, at de ser så lidt af deres egen synd. Det er næsten blevet et problem for dem. På den måde har de gang i en stadig selvransagelse, der let kan føre til åndelig selvoptagethed.

Der kan være flere årsager til manglende syndserkendelse:

For det første kan det være vores egen fejl. Hvis vi lever perifert i forhold til Jesus, og kun tager os lidt tid til at lade Ordets lys afsløre det dårlige i vores liv, så ser vi kun lidt af vores synd.

I den forbindelse må jeg tænke tilbage på en oplevelse fra barndoms-årene. Vi holdt ferie på landet, og vi morede os med at hoppe i høet i min onkels gamle lade. Når solen stod på sydvæggen, dannedes brede striber af støv i sollyset, som trængte ind gennem huller og sprækker. Vi sørgede altid for at dukke os under disse striber, når vi skulle op fra ladegulvet og have en ny tur. For vi ville ikke indånde alt det støv, som vi så.

Helligånden afslører "støv og skidt" i vores liv ved at lade Ordets lys

Skriftespejl

Hjælp til at prøve sig selv på Guds bud

Det første bud

Du må ikke have andre guder end mig

Sætter jeg noget højere end Gud?
Er mennesker, som bestemmer mere over mig end Gud?
Skammer jeg mig over Jesus?

Det andet bud

Du må ikke misbruge Guds navn

Bander jeg?
Beder jeg?
Bruger jeg Guds navn forkert?

Det tredje bud

Du skal holde hviledagen hellig
Hører jeg Guds ord forkyndt?
Er jeg ligeglad med Bibelen?
Er søndagen bare en fridag for mig?

Det fjerde bud

Du skal ære din far og din mor
Hjælper jeg til hjemme?
Er jeg vanskelig hjemme?
Beder jeg for mit hjem?

Det femte bud

Du må ikke slå ihjel
Overtræder jeg færdselsreglerne?
Plager jeg andre?
Ødelægger jeg min egen krop?

Det sjette bud

Du må ikke bedrive hor
Bruger jeg seksualdriften imod Guds vilje?
Leger jeg med urene tanker?
Læser jeg smudslitteratur?

Det syvende bud

Du må ikke stjæle
Har jeg stjålet noget?
Har jeg leveret det tilbage?
Har jeg snydt andre?

Det ottende bud

Du må ikke lyve
Har jeg løjet?
Har jeg tilstået løgnen?
Har jeg snydt?

Det niende og tiende bud

Du må ikke begære
Har jeg misundt nogen noget?
Har jeg ødelagt noget for nogen?
Har jeg fusket mig til andres ejendom?

strømme ind. Som en konkretisering af Guds ord anbefalede Luther at prøve sit liv på De ti bud. Et skriftespejl (se næste side) kan være en god hjælp til at leve i lyset med sit liv.

Gud kan også afsløre vores synd ved, at vi sammenligner os med Jesus:

- I lyset af hans *kærlighed* afsløres min egoisme, selvoptagethed og manglende omsorg for andre.
- I lyset af hans *godhed* afsløres min ligegyldighed og dovenskab, og hvor lidt jeg er villig til at ofre.
- I lyset af hans *mildhed* afsløres min uforsonlighed og hårdhed, og hvor ofte jeg holder på min ret.
- I lyset af hans *nåde* afsløres min manglende vilje til at bære over med og tilgive og være rummelig og generøs.
- I lyset af hans *renhed* afsløres alle mine urene tanker og urene motiver.
- I lyset af hans *sandhed* afsløres al min fusk, halve sandheder, bagtalelse, hvide løgne, overdrivelser.
- I lyset af hans *vilje til at hengive sig selv* afsløres min trang til egen ære og position.
- I lyset af hans *ydmtyghed* afsløres min stolthed. Han vaskede sine disciples fødder, jeg vil helst slippe for de simple jobs.
- I lyset af hans *tro og tillid* til Gud afsløres min vantro, min frygt, min tvivl over for at tage Gud på ordet.

For det andet hænger syndsbeholdelse og *stillehed* nøje sammen. Jeg tager normalt på en uges stille retriæte en gang om året, og hver gang sker det samme: Når jeg først falder til ro, begynder Ånden at tale og vise mig, hvordan jeg er. Det ender altid med et skriftemål, hvor jeg kan bekende mine synder og få tilsagt syndernes forladelse i Faderens, Sønnens og Heligåndens navn. Det er smertefuldt at få sin synd at se, men det er vidunderligt frigørende at kunne tage imod Guds tilgivelse så konkret.

Til dagligt har vi desværre ofte så travlt og er optaget af så mange ting, at vi ikke hører Åndens stille hvisken.

For det tredje kan det være Gud, der i sin godhed ikke tillader, at vi får mere at se, end vi kan tåle. Mange mennesker kæmper i dag med et lavt selvværd. Fik vi alt det at se, som boede i os på én gang, ville vi gå til grunde i fortvivlelse. Det vigtigste er i øvrigt ikke, hvor meget vi ser af vores synd, men hvad vi gør med den synd, vi ser. Uanset hvad der er årsagen til den ringe syndserkendelse, kan vi bede med salmisten:

Fig 1. Skriftespejlet

Hvem lægger mærke til uforsætlige synder? Rens mig for skjulte synder! (Sl 19,13)

Ransag mig, Gud, og kend mit hjerte, prøv mig, og kend mine tanker, se efter, om jeg følger afgudsvej! Led mig ad evigheds vej! (Sl 139,23 og 24)

Desto mere af vores synd, Gud får lov til at vise os, desto større bliver hans uendelige nåde for os.

Det er i øvrigt interessant at følge Paulus i hans udvikling som kristen. I 1 Kor 15,9 kalder han sig "den ringeste af apostlene." Nogle år senere siger han, at han er "den ringeste af alle de hellige" (Ef 3,8). Mod slutningen af sit liv omtaler han sig som "den største af alle syndere" (1 Tim 1,15).

Havde Paulus skejlet ud på sine gamle dage? Nej, han var vokset så nær til Jesus, at lyset fra Hans renhed afslørede Paulus' syndighed. Men dermed blev Jesus så dyrebar for ham. For den, som får meget tilgivet, elsker meget (Luk 7,47).

Dog, hvad jeg havde af fortjeneste, det regner jeg nu på grund af Kristus for tab. Ja, jeg regner så vist alt for tab på grund af det langt større at kende Kristus Jesus, min Herre. (Fil 3,7-8b)

Synsbekendelse på andres vegne

Jeg har nogle gange hørt forkyndere sige: "Du skal bekende dine egne synder, ikke andres. De må bekende deres synder selv." Formaningen kan være på sin plads, hvis man ikke vil erkende sine egne fejl og kun er optaget af andres. Men vi finder faktisk flere eksempler i Bibelen på *stedfortrædende synsbekendelse*.

Det stærkeste eksempel er måske *Moses'* forbøn for folket, da de havde forladt Gud og lavet en guldkalv i stedet. Da gik Moses igen op på bjerget til Herren og bad:

Ak, dette folk har begået en stor synd; de har lavet sig en gud af guld. Gid du dog vil tilgive dem deres synd! Men hvis ikke, så slet mig af den bog, du fører. (2 Mos 32,31b-32)

Daniel identificerede sig helt med folket i Babylon, når han bad for dem. Han klædte sig i bodsdragt, fastede, strøede aske på hovedet og bad:

Ak Herre, du store og frygtindgydende Gud, som bevarer pagten og tro-skaben mod dem, der elsker dig og holder dine befalinger! Vi har syndet,

vi har handlet slet og ugudeligt, vi har gjort oprør og er vejet fra dine befalinger og bud. (Dan 9,4b-5)

Han står ikke på afstand fra folkets synder, nej, han gør sig til ét med dem: "Vi har syndet," gentager han flere gange. Han fremhæver ikke sin egen retfærdighed, men appellerer til Guds *barmhjertighed*.

Min Gud, vend dit øre til og lyt! Luk dine øjne op, og se den ødelæggelse, der har ramt os og den by, dit navn er udråbt over. Det er ikke vore retfærdige gerninger, der får os til at trygle dig, men din store barmhjertighed. Herre, hør! Herre, tilgiv! Herre, lyt og grib ind uden tøven! Gør det for din egen skyld, min Gud! For dit navn er udråbt over din by og dit folk. (9,18-19)

Jesus bad om tilgivelse for dem, der korsfæstede ham:

Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør. (Luk 23,34)

Og da *Stefanus* ikke længe efter måtte lade livet for sin tros skyld, bad han for sine bødler på samme måde, som Mesteren havde gjort:

Herre, tilregn dem ikke denne synd! (Apg 7,60)

Hvilken virkning har en sådan bøn? Et menneske kan jo ikke blive frelst på grundlag af andres synsbekendelse. Enhver må bekende sin egen synd for at kunne modtage Guds nåde. Men måske er svaret, at ved at gøre det for dem, som de ikke selv er villige til at gøre, gør vi det lettere for dem at ville bekende deres synd senere. I Matt 27,24 står der, at *begge* røverne hånede Jesus. Da Jesus beder: "Fader, tilgiv dem, for de ved ikke, hvad de gør," sker der noget med den ene røver. Pludselig siger han: "Jesus, husk mig, når du kommer i dit rige." Og da får han de vidunderlige ord at høre: "Sandelig siger jeg dig: I dag skal du være med mig i Paradis" (Luk 23,42-43).

En anden virkning er, at der sker noget i den åndelige atmosfære, hvor nogen tager skyld på sig og beder om tilgivelse.

Jeg vil aldrig glemme et aftenmøde på den store internationale forbønskonference, IPAWA, (International Prayer Assembly for World Evangelization) i Seoul, Korea i 1984. Den japanske teologiprofessor Dr. Akita Izura skulle tale. Der var en meget trykket atmosfære i det store mødelokale. Koreanerne bærer den dag i dag på bitterhed og had mod japanerne på

grund af deres grusomheder under sidste verdenskrig. Og her skulle altså en af disse forhadte japanere undervise dem!

Men så skete der noget uventet. Professoren indledte med at sige nogenlunde følgende: "Jeg ved, hvor meget grusomhed, hvor megen lidelse, hvor megen død og elendighed mit folk påførte jer under krigen. Jeg kan ikke tale her, uden først, på mit folks vegne, at bede uforbeholdent om tilgivelse."

Så faldt han på knæ med hovedet mod gulvet foran den koreanske mødeleder. Helt uforberedt brast denne i gråd og omfavnede sin japanske bror.

Hele forsamlingen på over 3.000 mennesker græd sammen med de to. Bagefter var der en helt ny atmosfære i salen.

Bitterhed kan binde et helt folk og lukke af for Guds Ånd. Jeg spurgte mig selv, da jeg for nogle år siden ledte en bønnevandring i Ecuador: Hvorfor har der ikke været vækkelse i dette land, som det er tilfældet i andre sydamerikanske lande? Er et af svarene, at de hvide aldrig har bedt om tilgivelse for de grusomheder, deres forfædre påførte de indfødte indianere helt fra conquistadorenes hærgen i 1500-tallet?

Uretten skal ikke forties, men bitterheden slipper først sit tag, hvor nogen på andres vegne beder om tilgivelse.

I november 2005 blev der holdt en stor kristen forsoningskonference i Berlin. Europæiske kristne bad afrikanske brødre om tilgivelse for den måde, det hvide Europa havde behandlet det afrikanske folk på. Det var EARP – Europe Africa Reconciliation Process – der arrangerede konferencen. For deltagerne var det en stærk oplevelse at kunne bekende deres synder, både for Gud og for hinanden. Deltagerne oplevede det som en historisk dag.

3. Lovprisning

Erfaringen af syndsforladelsens nåde skaber lovprisningens glæde. "Hvor syndernes forladelse er, der er der liv og salighed," siger Luther.

Da Israels folk på underfuld vis blev frelst fra Egypternes hær, sang Moses og israelitterne lovsang for Herren:

Jeg vil synge for Herren, for han er højt ophøjet, heste og ryttere styrtede han i havet. Herren er min styrke og lovsang, han blev min frelse. (2 Mos 15,1b-2a)

Den samme erfaring vidner David om i Salme 40, vers 3-4:

Han trak mig op af undergangens grav, op af slam og dynd; han satte min fod på klippen, så jeg stod fast. Han lagde mig en ny sang i munden, en lovsang til vor Gud. Mange skal se det og frygte, og de skal stole på Herren.

Vores gensvar

Sand og ægte lovprisning kan vi ikke selv frembringe. Nogle gange får jeg en fornemmelse af, at man forsøger på det, når der synges lovsange om og om igen, indtil folk bliver trætte af det. Det er muligt at kvæle lovprisning med lovsang.

Men når Gud ved sin Ånd viser os, hvad vi er frelst fra, og hvad vi er frelst til, så forløses lovsangen i vores hjerter. Det er sandt, som vi synger i "Den himmelske lovsang":

Kun de kan den himmelske lovsang istemme
hvis sjæl har fundet nåde hos Gud.
Ved troen på Jesus, vor Herre og Frelser
kun disse skal se ham og kaldes hans brud.

Lovsangen må fødes i vore hjerter ved Helligånden, så vi synger og spiller "af hjertet for Herren" (Ef 5,19). Det er vel det, Jesus sigter til i samtalen med den samaritanske kvinde. Hun var optaget af, *hvor* Gud skulle tilbedes. Jesus svarer på *hvordan*:

Men der kommer en time, ja, den er nu, da de sande tilbedere skal tilbede Faderen i ånd og sandhed. For det er sådanne tilbedere, Faderen vil have. Gud er ånd, og de, som tilbeder ham, skal tilbede i ånd og sandhed. (Joh 4,23-24a)

Esajas bebrejdede jøderne, at de ærede Gud med læberne, mens deres hjerter var "langt borte" (Es 29,13, sammenlign med Matt 15,8). En sådan ydre lovprisning er uden værdi for Gud. Tilbedelse i ånd og sandhed vil sige, at Helligånden forløser og fornyer vores lovprisning, så den kommer fra et hjerte, der er rensset og indviet til Gud.

Fra Adams lovprisning for sin hustru (1 Mos 2,23) til det store kor i himmelen (Åb 19,1ff) går lovprisningen som en rød tråd gennem hele Bibelen. En stor del af Salmernes bog er naturligt nok lovprisningsbønner. Ikke mindre end 41 salmer opfordrer os til at synge til Herrens pris. Ja, selv i de

så kaldte "klagesalmer" bryder lovsangen og takken ofte igennem! Først udøser salmisten sit hjerte for Herren og klager sin nød til ham. Men så er det, som om han bliver sig bevidst, hvem han har med at gøre: Den almægtige og kærlige Gud. Dermed forløses lovprisningen.

Når vi gentagne gange i Skriften opfordres til at prise Herren, er det ikke et krav om, at vi skal tage os sammen og være glade trods alt. Nej, begrundelsen for lovprisningen er altid, hvem Gud er, og hvad han har gjort.

Både Bibelens lovprisningssalmer og gamle og nye lovsange kan hjælpe os til at fæstne blikket på ham, der er lovprisningens kilde.

Lovprisningen har to forskellige sider, som vi nok kan skelne fra hinanden, men som næppe lader sig adskille: *Takken* og *tilbedelsen*. Når vi takker Gud, giver vi ham ære for, hvad *han har gjort for os*. I tilbedelsen ophøjer vi Gud for hvem *han er*. Tak og tilbedelse går side om side i Skriften:

Jeg vil takke dig i den store forsamling, lovprise dig i den mægtige folkeskare. (Sl 35,18)

Gud lovprises både for det, han har gjort, og for hvem han er. Det ser vi et klart eksempel på i Salme 103, en af de smukkeste lovprisningssalmer i Bibelen. Det første, David nævner, når han vil lovprise Herren, er Guds *tilgivelse*:

Han tilgiver al din skyld. (v.3)

Derudover er *Guds nåde* hovedtemaet i hele salmen. Så højt...

... som himlen er over jorden, så stor er hans nåde mod dem, der frygter ham; så langt som øst ligger fra vest, så langt har han fjernet vore synder fra os. Herrens troskab varer fra evighed til evighed... (v.11; 12 og 17)

David husker også Herrens velgerninger mod Moses og Israels folk. Når han priser Herren for alt dette, bliver han glad, og glæden forstærker lovprisningen. Til sidst opfordrer han derfor alle himmelens herskare og hele Guds skaberværk til at være med i lovprisningen (v.21 og 22).

Tak Gud under alle forhold

Det er altså Guds magt og herlighed, hans nåde og godhed, der er grundlaget for lovprisningen, ikke min følelse af glæde. Der står aldrig i Skriften: "Pris Herren, når du føler for det!" Men der står ofte: "Pris Herren, for han er god, hans miskundhed varer til evig tid!"

Fordi Gud altid er god, kan man takke ham "under alle forhold" (1 Thess 5,18). Ja, selv i lænker kan lovsangen lyde. Det har vi et stærkt vidnesbyrd

om, da Paulus og Silas sad fængslet i Filippi: Deres første missionsfremstød på europæisk jord var begyndt så lovende. Purpurhandleren Lydia havde taget imod Jesus sammen med hele sin familie. Men en dag på vej til et bedehus ved en flod, begyndte en slavinde, der var besat af en spådomsånd at råbe efter Paulus og Silas:

De mennesker er den højeste Guds tjenere, de forkynder jer vejen til frelse. (ApG 16,17)

Dette gentog sig flere dage. Til sidst blev Paulus vred og befalede ånden at fare ud af hende. Så kunne hun ikke spå længere, og dermed var der ikke mere fortjeneste at hente for ejerne. Uden lov og dom blev Paulus og Silas så pisket og kastet i fængsel. De blev anbragt i det inderste fangehul, og deres fødder spændt fast i blokken! Det så ikke særligt lyst ud for dem i den mørke celle. De havde det nok ikke særlig godt, mens de sad der med blodige og forslåede rygge. Men:

Ved midnatstid sad Paulus og Silas og bad og sang lovsange til Gud, og fangerne lyttede. (Apg 16,25)

De havde det ikke godt, men også i den situation var Gud god, derfor sang de lovsange. Og Gud beviste, at han var med dem. Han sendte et kraftigt jordskælv, så dørene i fængslet sprang op, og lænkerne faldt af dem. Den nat blev fangevogteren frelst med hele sit hus!

Herren Gud, som førte sit folk ud af fangenskab i Egypten, Herren Jesus som frelste sine vidner fra fængslet i Filippi, han er den samme i dag.

Jesus Kristus er den samme i går og i dag og til evig tid. (Heb 13,8)

Det er derfor, vi opfordres til at lade alle ting komme frem for Gud "i bøn og påkaldelse med tak." Vi læser ofte dette vers som en påmindelse om, at vi ikke må glemme at takke, efter at Gud har svaret på vores bønner. Og det er rigtigt nok, men det er ikke det, verset taler om. Nej, vi skal takke Gud for, at han er den, han er, *idet* vi lægger vores bekymringer og nød frem. Vi har så let ved at stirre os blinde på de vanskeligheder, der møder os lige nu. Hvordan skal jeg klare dette? Hvad skal jeg gøre? Hvordan skal det gå? Hvor er Gud? Hvorfor griber han ikke ind? Også det kan vi sige til Gud. Det er i orden at klage. Men jo mere vi stirrer på problemerne, desto mere bekymrede bliver vi. *Takkebønnen* løfter vores blik op fra pro-

blemerne, hen til problemløseren. Ved at vi takker Gud for, hvad han har gjort, gør og er, bliver vi fri fra bekymringerne og frimodige i tjenesten. David siger:

De, som retter blikket mod ham, stråler af glæde, deres ansigter skal ikke forgræmmes. (Sl 34,6)

Profeten Esajas har et underligt ord, der understreger den samme sandhed:

Løft jeres øjne mod himlen, vend blikket mod jorden hernede. (Es 51,6)

Ved at takke og lovprise Gud for at han er den, han er, får vi sagen at se i hans perspektiv. Høje, uoverstigelige mure tager sig unægteligt noget anderledes ud, set fra himmelen!

Tilbedelse

Isådanne stunder, hvor vi hengiver os i lovprisning, kan vi mærke og erfare Guds storhed og nærhed på en særlig måde. Det kan ske ved møder, hvor vi lovsynger Herren sammen, men måske er det oftest i vores eget private bønsliv, at vi virkelig "smager at Herren er god" (Sl 34,9). Der, alene med Gud, kan vi frit hengive os til hans kærlighed. Nogle gange er det som om, ord ikke strækker til. Vi bliver fyldt af en glæde, hengivelse og hellig undren, der sprænger sprogets grænser. Det er vel også det, Peter vidner om, når han siger:

Ham elsker I uden at have set ham, ham tror I på nu uden at se ham, men I skal juble med en uudsigelig, forklaret glæde. (1 Pet 1,8)

Det må være den samme oplevelse, Gerhard Terstegen havde haft, da han skrev sin salme.

Gud er her til stede!
Lad os ham tilbede,
for hans trone ydmygt træde.
Gud er midt iblandt os!
Alt i os skal tie,
hertet sig til ham indvie.
Sind og sans være hans!
Sænke sig hvert øje
og hvert knæ sig bøje!

Sådanne oplevelser er en forsmag på saligheden, der venter os. Men da skal vores tunger blive løst, og vi skal synge Guds og Lammets pris, sammen med himmelens hærskarer:

Lammet, det slagtede, er værdigt til at få magt og rigdom og visdom og styrke og ære og lov og pris. (Åb 5,12)

Der findes dem, der mener, at det må blive ufattelig kedeligt at skulle lovprise Gud i et uendelig stort fælleskor i al evighed. Nu skal vi nok også gøre andet i det fuldkomne Guds rige end at lovprise Herren. Johannes siger i Åbenbaringsbogens sidste kapitel, at vi skal *tjene* Herren og *herske* sammen med ham (Åb 22,3 og 6). Men det er først og fremmest lovprisning, Guds forløste folk vil være optaget af. For herligheden, som venter, vil ikke blive som at pakke gaver op juleaften: Når det er gjort, er spændingen udløst. Nej, Paulus siger:

Så bliver da tro, håb, kærlighed, disse tre. Men størst af dem er kærligheden. (1 Kor 13,13)

Håbet skal bestå, også i evigheden! Der vil være en stadig forventning, når vi skal erfare mere og mere af længden, bredden, højden og dybden i Guds kærlighed. Det vil skabe en ægte lovprisning og tilbedelse. Og har man oplevet glæden ved at tilbede i Guds nærhed her, så ved man, at det ikke bliver kedeligt!

4. Bøn for egne behov

Vi har sagt, at den, der har fået barnekår hos Gud, også har fået ret til at bede til ham. Det vil sige: Fri adgang til Guds almægtstrone. Og her kan vi komme med vores byrde (Sl 55,23), alle vores ønsker (Fil 4,6) al vor bekymring (1 Pet 5,7), alle sorger og sår, alle skuffelser og frustrationer. Her kan vi komme, præcis som vi er. "Vi kan lægge alt, hvad der er i os, frem for ham, ikke hvad der burde være i os," siger C.S. Lewis.

Min mor lærte mig tidligt at lægge alle ting frem for Gud. For hun talte med Gud om alt. Og hun fik svar: Jeg voksede op i meget trange økonomiske kår. I en periode var min far arbejdsløs, og vi havde ikke engang penge til middagsmad. Jeg husker, at vi dengang kun spiste kartofler, uden noget til. Så var det, at mor gik til Gud og mindede ham om hans løfter.

Nogle dage senere kom der et rekommanderet brev med posten. Jeg kan

endnu se konvolutten for mig. På forsiden var der mange grønne kong Haakon-frimærker, på bagsiden et rødt lakstempel. Inden i konvolutten lå 500 kr., som ville have svaret til mindst 5.000 kr. i dag. Det fik min mor til at græde af glæde. Ingen undtagen Gud kendte til vores situation, men han hørte hendes bøn og mindede den rigtige mand om at sende dette beløb til os.

To indvendinger

Men når det gælder bønnen om at få, kan man møde to indvendinger: Den ene går ud på, at det er åndeligt mindreværdigt at bede Gud om at få noget. Han ved jo bedre end os, hvad vi har brug for. Siger Jesus ikke selv i Bjergprædikenen:

Jeres fader ved, hvad I trænger til, endnu før I beder ham om det.
(Matt 6,8)

Derfor må vi komme forbi dette barnestadium i bønnen og hæve os op til lovprisningen, hvor det er Gud og ikke os selv, der står i centrum, siges der. Men så overser man, at Jesus fortsætter sin tale med at sige:

”Bed, så skal der gives jer; søg, så skal I finde; bank på, så skal der lukkes op for jer. For enhver, som beder, får; og den, som søger, finder; og den, som banker på, lukkes der op for. Eller hvem af jer vil give sin søn en sten, når han beder om et brød, eller give ham en slange, når han beder om en fisk? Når da I, som er onde, kan give jeres børn gode gaver, hvor meget snarere vil så ikke jeres fader, som er i himlene, give gode gaver til dem, der beder ham!” (Matt 7,7-11)

Bønnen om at få er ikke en lavere form for bøn end lovprisningen. Den er snarere en modpol til den. For når vi beder, får vi, og når vi får, skabes der tak og lovprisning. Hele livet har vi brug for at bede om at få – for hele livet er vi afhængige af Gud. Og det vil Gud, at vi skal være! Der er fare på færde, hvis vi bliver åndeligt selvforsynende. Derfor er hele Bibelen fuld af bønner for egne behov. Selv om Jesus sagde, at vores Far i himmelen ved, hvad vi trænger til, så lærte han umiddelbart efter sine disciple at bede: ”Giv os i dag vort daglige brød.”

Men hvorfor skal vi bede om det, som Gud ved, vi har brug for? P.T. Forsyth svarer på denne måde: ”Kærligheden ønsker at blive spurgt om det,

den ønsker at give.” Gud ved, hvad vi behøver, og han ønsker at give. Men Gud presser sig ikke ind på nogen. Hallesby siger det sådan:

En del gaver tager alle imod, sådan som de timelige gaver. De gives derfor af Gud uden bøn. Men andre gaver lukker menneskene sig for. Sådan er det med alle de gaver, der hører ind under frelsen. Og disse gaver kan Gud derfor ikke give os, før han får os til at åbne os frivilligt for dem. (”Fra bønnens verden”)

Bøn er at række tomme hænder frem, åbne hænder, så Gud kan give os det, han så gerne vil.

Den anden indvending er at hævde, at vi ikke kan ulejliges Gud med vores hverdagsagtige småting. Sådanne ting må vi klare selv. Det er først, når det bliver rigtigt slemt, når alle andre udveje er forsøgt, at vi til sidst forsøger os hos Gud.

Dette er en stor misforståelse! Ingenting er for stort, ingenting er for småt til, at vi kan komme til Gud med det. Gud har omsorg for os i alle ting. Er det stort nok til, at jeg bekymrer mig for det, så er det også stort nok til at bede for. Vi må begynde i det små. Hvis jeg først går til Gud, når det er rigtigt slemt, begynder jeg i den forkerte ende – og i så fald gør jeg det ofte med en ringe tro på, at det nytter. Det er nærmest, som hvis jeg meldte mig til et maratonløb uden at træne først. Det ville næppe gå særligt godt. Vi ”optræner” vores tro og tillid til Gud netop ved at erfare hans omsorg i de små ting. Det giver frimodighed til også at lægge de vanskelige ting frem for Gud. Gud glæder sig over, at hans børn tillidsfuldt kommer til ham med alle ting. Og hvem af os har ikke erfaret mere end én gang, hvordan Gud har svaret os, også når det gælder helt praktiske hverdagsting. Det kan være penge, vi havde tabt, nøgler, som var forsvundet, noget vi ikke kunne klare eller ikke forstod. Så lagde vi det frem for Gud, og han svarede os.

Jeg har oplevet mange sådanne hverdagsbønhørelser. En af de første, jeg kan huske, var engang, jeg som lille dreng ikke havde penge nok til bussen hjem. Jeg manglede 50 øre! Men jeg bad til Gud, og i løbet af en halv time fandt jeg tre 10-ører og en 25-øre. Gæt, om det var en glad dreng, der kom hjem til sin mor!

En anden hverdagsbønhørelse, der vidner om, hvor praktisk Gud er, fik jeg en dag, vi skulle på menighedsweekend. Lige før vi skulle rejse, begyndte det at sne. Der var ikke andet at gøre end at skifte til vinterdæk. Derfor fik vi meget travlt, hvis vi skulle nå at komme af sted til tiden. Men værre var det,

at bilen pludselig fik motorstop. Jeg fik fat i en servicemand på benzintanken lige ved, men uanset hvad han gjorde, ville bilen ikke starte.

"Hjælp ham til at finde fejlen," bad jeg i mit indre, mens tiden nærmede sig mere og mere for vores afrejse. Så kom en ung knægt hen til os. Han spurgte, hvad der var i vejen, og jeg forklarede, hvad der var sket. "Jeg vil vædde på, at det er den her regulator, der er røget en tur," sagde han og pegede på en lille dims under venstre lygte. "Den kan ikke repareres, den må skiftes. Ring til værkstedet og hør, om de har én på lager." Så gik han. Jeg ringede til værkstedet, men de havde ingen på lager. De kunne ikke skaffe den før efter weekenden.

Så svigtede min tro! Jeg gik hen for at ringe hjem og bede min kone finde ud af, om vi måske kunne køre med nogle andre. Men da jeg kom ud igen, stod der en bil ved siden af min, samme mærke og samme model. Føreren havde hørt om problemet og havde "tilfældigvis" en regulator, som jeg manglede, liggende i handskerummet! Hans bil var gået i stå i forrige uge, fortalte han. De troede, problemet var regulatoren og havde skiftet den. Men det var ikke det, der var galt, så nu havde han én til overs! Da jeg fik sat den ind i min bil, startede den øjeblikkeligt.

En halv time efter tidsskemaet var vi på vej! "Tilfældighed," vil nogen måske sige. Det samme ville vel være sket, hvis jeg ikke havde bedt? Ja, det kan man jo ikke modbevise. Men jeg kan godt lide at citere den engelske ærkebiskop, William Temple, som engang sagde: "Disse tilfældigheder sker meget oftere, når jeg beder."

Gud er imidlertid ingen ånd, der straks kommer ud for at opfylde alle vores ønsker, så snart vi gnider lidt på vores bønnelampe. Vi har ingen løfter om, at Gud vil høre egoistiske, nydelsessyge bønner. Tværtimod!

I beder og får alligevel intet, fordi I beder dårligt, kun for at ødsle det bort i jeres lyster. (Jak 4,3)

Men Gud er en god *far*, der gerne vil give hans børn det, han ser, de har brug for.

5. Forbøn for andre

Et stort behov

Paulus opfordrede menigheden i Efesos til forbønner for alle mennesker (1 Tim 2,1).

Gud har omsorg for alle mennesker, derfor skal vi også bede for alle dem, som Gud sender på vores vej. Behovet for forbøn synes større end nogen sinde. Ægteskaber opløses, børn lider. Mennesker plages af depression og angst og lever uden mening og mål. Mange unge tager deres eget liv. Derudover lever vi i en verden, der har demonstreret en grusomhed i voldshandlinger og krigsforbrydelser, som man knapt kunne tro var mulig. Men vi kan med vores forbøn være med til at forandre fortvivlede situationer ved, at Gud griber ind.

Jesus selv underviste om forbønnens betydning, og vi har set, at han levede et liv i forbøn for andre. Den sidste aften før han skulle lide og dø, bad han den lange bøn, vi finder i Joh 17.

Først og fremmest beder han for sine nærmeste apostle, v.9-19. Men så udvides perspektivet. I v.20 beder han "for dem, som ved deres ord tror på mig". I den bøn er alle vi, som tror, medregnet! Denne forbønstjeneste fortsætter Jesus i himmelen. Vi har en "talsmand hos Faderen, Jesus Kristus, den retfærdige" (1 Joh 2,1). Han døde, men opstod igen og "sidder ved Guds højre hånd og går i forbøn for os" (Rom 8,34). Ja, han "vil gå i forbøn for dem," siger Hebræerbrevets forfatter (7,25). Verbet, som er brugt på grundteksten, betyder ordret oversat: "At være sammen med på vegne af". Jesus er altid sammen med Faderen på vegne af os.

Og er der nogen, Gud hører på, så må det vel være sin egen elskede Søn! Vores bønner bliver bakked op og forstærket af hans bønner. I et syn så Johannes de fire væsener og de 24 ældste med guldsåle fulde af røgelse. Så får vi at vide, at røgelsen "er de helliges bønner" (Åb 5,8). Lidt senere så han en anden engel, som blev givet en stor mængde røgelse, "for at lægge den på guldalteret foran tronen sammen med alle de helliges bønner" (Åb 8,3). Sigter dette mon til Jesu forbønstjeneste?

"Bøn er den hånd, som bevæger Den Hånd, som bevæger hele universet," er det blevet sagt. Det er det, der sker i forbønnen. Hallesby siger det sådan:

Så ofte vi rører hans almagts arm, strømmer noget af hans almagt over i os, i vores sjæl og vores legeme. Og ikke bare det, men gennem os strøm-

mer det ud til andre. Og denne kraft er så rig og bevægelig, at vi under vores bøn blot behøver at pege på de personer eller ting, hvor vi ønsker, at kraften skal anvendes, så dirigerer han, som er kraftens herre, den kraft derhen i samme stund. Denne kraft er nemlig helt uafhængig af tid og afstand. I samme øjeblik, som vi bøjer vores knæ og beder for vores brødre og søstre i Zulu, Madagaskar, Santalistan, Kina, Sudan, i samme øjeblik er kraften overført til disse. Her er en trådløs kraftoverførsel, der overgår den dristigste opfinders drømme. ("Fra bønnens verden")

Vi forstår det ikke, men der findes så mange vidnesbyrd om forbønnens magt, at vi bare må acceptere realiteterne – og undrende takke for, at det er sådan.

På en Lausanne-konference på Danvik folkehøjskole fortalte Marit Landrø om en oplevelse, hun havde haft som missionær i Swaziland. Den 5. december 1965 var hun på vej til sygehuset med en fødende kvinde. Situationen var kritisk, men vejen var meget dårlig, og det endte med, at hun kørte i grøften. I samme øjeblik var der en kvinde på Sunnmøre, der stod og vaskede op. Hun havde tidligere været til et møde, hvor Marit havde talt, og siden havde hun bedt for hende. Nu var det, som om en stemme sagde: "Du må bede for Marit." Hun lod opvasken være, kastede sig på knæ på sit bedested og bad. Efter en tid var det, som om hun så to engle løfte Marit op mellem sig. Så faldt hun til ro.

Den fødende kvinde lå bag i bilen på en madras. Da bilen kørte uden for vejen, blev hun slynget af og landede oven på madrassen igen, mens bilen slog fire kolbøtter ned over den bratte skrånning, før den standsede nede ved floden, på hjulene! Marit var helt uskadt!

Otte dage senere kom der et brev fra Sunnmøre. Hendes forbeder fortalte, hvad der var sket den 5. december. Nu ville hun bare vide, om Marit var i himmelen eller fortsat på jorden! Det hører også med til historien, at Marit måtte slås med forsikringsselskabet et halvt år, før hun fik erstatning. Det mente, at uheldet var arrangeret. Man kunne ikke slippe uskadt fra en sådan ulykke i dette terræn!

I kapitel IV vil vi se grundigere på, hvad vi skal bede om, og hvem vi skal bede for.

6. Klagebøn

Klagebønnen er kun lidt omtalt i vor tids litteratur om bøn. I nogle kristne miljøer bliver det nærmest set på som et udslag af vantro, hvis man klager

til Gud. Man skal prise Gud, uanset hvad. Der står jo skrevet, at vi skal takke Gud under alle forhold...! Ja, det skal vi gøre, men det betyder ikke, at vi skal fortie og fortrænge den nød, uro, bekymring, angst og fortvivelse, vi til tider kan opleve. Vores bøn må være sand og ægte. Det betyder, at klagen også må kunne komme til orde. Det gør den i høj grad i Bibelen. Cirka en tredjedel af salmerne i Det Gamle Testamente er klagesalmer. Det er bønner, der er formet i dyb nød, både individuel og kollektiv nød.

Salmisten råber sin nød og klage til Gud. Han føler sig uretfærdigt behandlet, forfulgt og forladt (Sl 7,22). Han plages af sygdom og lidelse (Sl 38), eller er fuld af angst og uro (Sl 42). Ja, nogle gange går salmisten i rette med Gud:

Vågn op, hvorfor sover du, Herre? Stå op, forstød os ikke for evigt!
(Sl 44,24)

Også profeten Jeremias klager til Gud. Han klager over sine nederlag, over forfølgelse og lidelse. Han er fortvivlet og anfægtet (se fx Jer 10,18-20; 12,1-6 og 15,10-21). Profetkaldet var så tungt at bære, fordi folkets ondskab og ulydighed var så stor. Derfor forbander han den dag, han kom til verden (læs 20,14ff).

Der findes en hel bog i Bibelen, som bærer navnet "Klagesangene" og ofte tillægges profeten Jeremias. Hvis han ikke er forfatteren, kunne han i hvert fald godt have været det! Det er en kollektiv klage fra Jerusalems indbyggere, da ulykken ramte dem i år 587 f.Kr., og byen blev taget af babylonierne.

Det er godt, at der findes sådanne bønner! Det er godt at kunne lægge sin egen klage i disse bønner, når vanskelighederne tårner sig op for os. Og det gør de vel før eller siden for os alle. Det kan være problemer i ægteskabet, eller med børnene. Det kan være vanskeligheder på arbejdet, økonomiske kriser og besværlige medarbejdere. Sygdom og død rammer os alle før eller siden, og ofte har vi nok spurgt: "Hvor er Gud i alt dette?" Himmelen synes lukket, Gud synes at have glemte os.

Det er ikke unormalt at opleve sådanne tider i kristenlivet og bønslivet. Tvært imod. Det har både Bibelen og klassisk opbyggelseslitteratur mange eksempler på.

Tænk på Josef, der blev kastet i brønden, solgt som slave til Egypten, og som til trods for eksemplarisk opførsel blev kastet i fængsel, hvor han sad i mere end to år.

Tænk på Moses, der var 40 år i ørkenen, før Gud kaldte ham. Og derefter kom på yderligere 40 års ørkenvandring!

Profeten Elias måtte holde sig skjult i en hule i tre og et halvt år.

Efter at David havde sejret over Goliath, måtte han gå i landflygtighed og blev forfulgt af kong Saul, som stræbte ham efter livet.

Daniels venner blev kastet i ildovnen!

Jesus selv blev af Ånden ført ud i ørkenen i 40 dage for at fristes af Djævelen. Og ingen har vel som Jesus oplevet gudsforldadthedens mørke, da han råbte, med ord fra Salme 22:

Min Gud, min Gud, hvorfor har du forladt mig? (Matt 27,46)

De gamle talte om "Deus absconditus" – den skjulte Gud. Johannes af Korset (1542-1591) taler om "Sjælens mørke nat".

Efter tider med rige åndelige oplevelser kan der ofte komme ørkentider, hvor Gud synes fuldstændig borte. Så har vi lov til at råbe vores anklage og vores nød ud. Så har vi lov til at rase og græde. Det er Gud, der har skabt os med følelser, så lad os ikke være bange for at vise dem for ham! Han hører vores klage – og han *forstår*.

For vi har ikke en ypperstepræst, der ikke kan have medfølelse med vores skrøbeligheder, men en, der er blevet fristet i alle ting ligesom vi, dog uden synd. (Heb 4,15)

Det er trods alt en tillidserklæring, at vi kommer til ham i vores nød og ikke vender ryggen til ham! Og fordi vi har med en almægtig Gud at gøre, som elsker os med en evig kærlighed, så er klagebønnen aldrig uden håb. Derfor ser vi ofte, hvordan *tilliden* til Gud og *takken* bryder igennem, når salmisten har fået udøst sit hjerte og klaget sin smerte for Ham.

Efter at David i Salme 13 er gået i rette med Gud, fordi han synes at have glemte ham for altid (vers 2), afslutter han med at sige:

Men jeg stoler på din trofasthed, mit hjerte skal juble over din frelse. Jeg vil synge for Herren, for han har handlet vel imod mig (v.6)

Gud har magt til at vende det onde til det gode. Gud ser vores sag (Job 35,14), hører vores råb, tæller vores tårer. Ja, han samler dem i sin lædersæk, siger David i Salme 56,9. Og gennem profeten Esajas siger Herren:

Jeg bor i det høje og hellige og hos den, der er knust, hvis ånd er nedbøjet, for at oplive den nedbøjede ånd og oplive det knuste hjerte. (Es 57,15)

Derfor lyder et løfte over dem, der sørger og græder:

De, der sår under tårer, skal høste med jubel. (Sl 126,5)

7. Bøn uden ord

Hjertets bøn

Indtil nu har vi nævnt forskellige bønsformer, der kan udtrykkes i ord. Men der findes også bøn uden ord. De gamle skelnede mellem tre forskellige niveauer i bønslivet: Læbernes bøn, tankens bøn og *hjertets bøn*.

Eremitten Teofanus (ca. 300 f.Kr.) definerer denne bøn sådan:

"At bede er at trække sig tilbage til hjertet med sin sjæl og der stå foran Herrens ansigt – den altid nærværende, den altseende – i sit eget indre."

Denne bønsform har været noget upåagtet i vores travle, stressede tilværelse. Men i de senere år er der sket en opvækkelse af denne "mystiske" side af bønnen. Hovedvægten ligger her på at grunde på Guds ord, lytte til hans stemme, leve i hans nærhed. Vi behøver ikke at sige noget, bare være i Guds nærhed. Det er godt for os. Det er, som Asaf siger i Salme 73,28:

At være Gud nær er min lykke.

Oftentimes er vi så optaget af at gøre noget for Gud. Ja, selv vores bøn kan blive en præstation fra vores side. Vi bruger vores hjerne og producerer en masse ord og sender dem derhen, hvor vi mener, de hører hjemme.

Gud hører ikke først og fremmest på ordene, han ser til hjertet (1 Sam 16,7), og han glæder sig over, at vi vil være nær hans hjerte, også når vi ikke har flere ord eller ikke kan finde de rigtige ord.

"Bøn er hjertets samtale med Gud," siger Margareta Melin. Og tilføjer:

Jeg tror, at den fordybelse, som mange længes efter i deres bønsliv, kan ske ved en nedstigning fra hjernen til hjertet. Det gælder om at flytte sit tyngdepunkt og sin bevidsthed fra hovedet med alle dets tanker og begreber, og fra munden med alle dens ord, ned til det område i kroppen, hvor livet fornyes gennem åndedrættet og hjerteslaget. ("Den indre kilde")

På sådanne tidspunkter forestiller jeg mig ofte, at jeg kryber op på Guds skød, ligesom et barn. Der er godt at være hos min far, der er jeg tryk, der kan jeg lytte til hans stemme.

David skriver om denne sag i Salme 63,7:

... når jeg på mit leje husker dig og tænker på dig i nattetimerne.

For de fleste af os kan det være vanskeligt at få denne indre ro, uden at vi trækker os tilbage og søger stilheden i kortere eller længere tid. Der er så megen uro rundt omkring os og inden i os, som vi må væk fra, før vi hører Guds stemme og oplever denne indre kontakt i bøn. Men det er muligt at øve sig i at leve i Guds nærhed også gennem dagens gøremål.

I bogen "At leve i Guds nærvær" giver broder Laurentius, en karmelittermunk, der levede i 1600-tallet (død 1691), et gribende vidnesbyrd om, hvordan det er muligt at leve i bøn under alle forhold.

Selv havde han sit daglige arbejde i klosterkøkkenet. Også det så han på som en tjeneste for Gud. Han gjorde alle ting af kærlighed til Gud, under stadig bøn.

Arbejdstiden adskiller sig efter min mening ikke fra bedetiden, og under den megen larm og rumsteren i mit køkken, hvor flere mennesker råber forskellige ting på samme tid, er min forbindelse med Gud lige så uforstyrret, som når jeg ligger på knæ foran det hellige sakramente.

Sådan skriver han i et brev dateret 25. november 1667.

Det er vel denne bøn uden ord, Paulus tænker på, når han opfordrer os til at "bede uophørligt" (1 Thess 5,17).

Vi kan selvfølgelig ikke gå og *mumle* bønner hele dagen. Men vi kan leve i Herrens nærhed, med hjertet vendt mod ham.

Jeg havde en oplevelse for nogle år siden, der blev en god illustration for mig på, hvilket privilegium det er at få lov til at bede uophørligt.

Der var årsmøde for Lausanne-bevægelsen på Fjellhaug skoler, men toget var forsinket, så jeg måtte tage en taxa for at nå frem i tide.

Jeg var oplagt til en snak med chaufføren, men det var han ikke, så vores kommunikation blev ganske kort. Men mens jeg sad der på bagsædet, tikkede der en melding ind på hans fjernskriver. Lidt efter kom der et opkald fra centralen. Og da vi nærmede os Fjellhaug, meldte han, at han var klar til nye opgaver i dette område.

Der blev sagt meget lidt mellem centralen og chaufføren, men forbindelsen var der hele tiden.

"Sådan er det også for mig," tænkte jeg. Jeg har kontakt med hovedcentralen hele tiden, fordi Helligånden, som bor i mig, beder uafbrudt.

Bøn i Ånden

Guds ord opfordrer os til at bede i Helligånden:

Under stadig bøn og anrørelse skal I altid bede i Ånden (Ef 6,18)

Men I, mine kære, skal opbygge jer selv på jeres hellige tro og bede i Helligånden (Jud 1,20)

Jeg har flere gange hørt disse vers brugt som belæg for, at alle skal bede i tunger. Men dette hedder bøn *med ånden* (med lille å). At bede med ånden er noget andet end at bede med forstanden (1 Kor 14,15).

At bede i Ånden (med stort Å) betyder at bede i overensstemmelse med Helligånden, ledet af Ånden, inspireret af Ånden.

Oftede ved vi ikke, hvad vi skal bede om, hvis vi skal bede rigtigt. Det var også Paulus' erfaring. Men så kommer Helligånden os til hjælp i vores svaghed.

Vi har ikke kun en forbeder i himlen, Jesus. Vi har også en forbeder i vores hjerte, Helligånden. Paulus siger det sådan:

Og også Ånden kommer os til hjælp i vor skrøbelighed. For hvordan vi skal bede, og hvad vi skal bede om, ved vi ikke. Men Ånden selv går i forbøn for os med uudsigelige succes, og han, der ransager hjerterne, ved, hvad Ånden vil, for den går i forbøn for de hellige efter Guds vilje. (Rom.8,26-27)

Det er for resten et interessant verbum, som bruges i denne forbindelse: "at komme til hjælp" hedder *synantilambanomai*. "Syn" betyder "sammen med", "anti" betyder "i stedet for", "lambanomai" betyder "at tage fat i".

Når vi beder, tager Ånden fat i os og beder sammen med os. Han er vores *hjælper*.

Når vi snubler i ordene, så ordner Ånden sætningerne. Når vi beder med urene motiver, renser Ånden strømmen. Når vi ser gennem dunkelt glas, så justerer og fokuserer Ånden det, vi beder om, så det bliver i overensstemmelse med Guds vilje (Richard Foster i "Prayer", s.103).

Vi behøver ikke at bede fuldkomne bønner. Ånden kender vores hjerte og bærer den rette bøn frem for Gud. Og når vi ikke magter at bede, eller ikke ved, hvad vi skal bede om, så fortsætter Helligånden med at bede *i stedet for os*. Og han beder altid efter Guds vilje!

Hvilken befriende tanke! Hvilken trøst i perioder, hvor det går trægt med bønnerne! Hvilken trøst, når sygdom og lidelse gør det umuligt at bede. Hvilken trøst i dødens stund: Helligånden beder for mig, uophørligt, efter Guds vilje!

Bøn med ånden

Nogle får den nådegave at sætte lyd på de suk, der ikke kan udtrykkes med forstandens sprog. Så bliver det *bøn med ånden* eller *bøn i tunger*.

Med forstanden udtrykker jeg forståelige ord; når jeg beder med ånden, er det kun Gud, der forstår, hvis der da ikke bliver givet en udlægning.

Paulus bruger et helt kapitel på at omtale denne gave i 1 Kor 14. Dengang som i dag synes der at have hersket megen forvirring og uklarhed om tungetalen. Ja, i enkelte kredse bliver denne gave både fordømt og forbudt. Men det er ikke sådan, Skriften taler. Paulus er absolut positiv over for tungetalen:

Jeg takker Gud for, at jeg taler mere i tunger end nogen af jer. Jeg ser gerne, at I alle taler i tunger. (1 Kor 14,18 og 14,5)

Denne bøn er en berigelse i bønslivet, fordi den udvider vores bedesprog. Den er særlig til hjælp, når vi er i *nød* og ikke ved, hvordan vi skal bede. Så er det godt at udøse sit hjerte for Gud "i tunger". Flere gange har jeg oplevet, at Gud gav mig langt mere end det, jeg havde forstået at bede om.

Jeg husker specielt en situation fra den tid, da vi boede i Oslo. Jeg blev ringet op af en mor, som spurgte, om jeg kunne besøge deres datter, der lå på Radiumhospitalet. Hun havde været en aktiv student, da jeg var skoleungdomspræst, så jeg kendte hende godt fra den tid. Nu lå hun for døden. Lægerne kunne ikke gøre mere for hende.

Hvad skulle jeg sige til en ung kvinde i begyndelsen af 20'erne, som vidste, at hun skulle dø? Jeg syntes, det var en umulig opgave, så jeg udøste mit hjerte for Gud – i tunger.

Efter en tid blev jeg helt rolig, og tog så af sted. Da jeg kom ind på hendes stue, kunne jeg næsten ikke genkende hende. Hun var tydeligt dødsmær-

ket. Men før jeg havde nået at sige noget, sagde hun: "Oddvar, hvor godt du kom. Fortæl mig nu alt, hvad du ved om himlen. Jeg vil vide, hvad der venter mig."

Efter bedste evne forsøgte jeg så at dele med hende, hvad Bibelen siger om himlen. Da jeg var færdig, sagde hun: "Nu glæder jeg mig til at dø."

De sidste dage, hun levede, var hun et fantastisk vidne for alle, der besøgte hende.

Men også i *lovprisningen og tilbedelsen*, når vores ord kommer så sørgeligt til kort, er det godt at lovprise Gud i tunger. Mange har oplevet, at de fik denne gave i netop sådanne situationer.

Det kan også ske, at tungetalen bliver forløst under fælles lovsang i ånden. Nogle gange sker det, at en hel forsamling bryder ud i en sådan tilbedelse. Det er ikke noget nyt fænomen. Der findes en interessant kirkehistorisk parallel: Kirkefader Augustin taler om en "jubilus", en glædens sang uden ord:

"Det er hjertets stemme, opløst i glæde, som så langt det er muligt, forsøger at udtrykke følelserne, selv om meningen ikke altid forstås. Når en mand fryder sig i denne jubel, benytter han sig af lyde, som ikke hører talen til, og som ikke har nogen særlig mening, og han går over i en jublende sang uden ord. Det kan virke som hans glæde er for stor til at udtrykkes med ord... Og hvem passer denne jubilatios bedre for end den hellige Gud? Han er hellig, og tale er alt for fattigt for ham. Hvis tale ikke kan hjælpe dig, og du ikke vover at være stille, hvad andet er der da, du kan gøre end at juble, sådan at dit hjerte fryder sig uden at synge ord – og sådan at den umådelige glæde ikke skal lade sig hindre af lydstavelsesnes hindringer?"

(Se Finn Benestad: "Musikk og tanke," Aschehoug 1977, s. 41).

Ellers kan vi også bruge denne bønnsform i vores nære, fortrolige omgang med Gud. Det er et hemmeligt kærlighedsprog.

Tungetale i kristen sammenhæng er ikke et ekstatisk fænomen. Den er underlagt viljens kontrol: "Jeg *vil* bede med ånden," siger Paulus i 1 Kor 14,15. Den, der taler i tunger, kan *bede* sådan, når han vil, og *tie* når han vil. Det er den, der beder, som sætter lyd på bønnerne, men det er Ånden, som giver ordene. Måske kan vi sige det sådan, at det at bede i tunger er at sætte lyd på de Åndens suk, der ikke kan udtrykkes i ord (se Rom 8,26).

Tungetale er heller ikke et kendetegn på en særlig åndsfulde. Åndsfulde

viser sig først og fremmest gennem Åndens frugt, ikke gennem Åndens gaver. Der findes heller ikke noget bibelsk belæg for, at alle kristne skal bede i tunger. Paulus ville ønske, at alle gjorde det, men han konstaterer, at det ikke er tilfældet:

Kan alle tale i tunger? (1 Kor 12,30)

Svaret er åbenbart *nej*. Men det er en gave, vi skal være åbne for og bede om, ligesom de andre nådegaver! (For en mere udførlig omtale af denne gave henvises til Skottene/Søvik: "Nådegaverne – menighedens arbejdsudrustning", Boedal 1991).

Kontemplation

Kontemplationen er blevet kaldt for "bønnens højeste udtryksform".

Det er helt tilstrækkeligt stille og fredeligt at have sin opmærksomhed og kærlighed rettet mod Gud, uden nogen uro eller virksomhed. (Johannes af Korset: "Sjælens mørke nat")

Men det betyder ikke, at de andre bønformer er mindreværdige. Vi beder ud fra vores behov og personlige forudsætninger. "Den vigtige bøn er den, som svarer til vores behov og muligheder lige nu," siger Stinissen.

Men efterhånden som vi lærer at være stille for Herren, kan han vise os, at vores dybeste behov, det er Herren selv. Så er vi ikke længere så optaget af at *have* eller *få* noget af Gud. I kontemplationen hverken lytter eller taler vi, der *betragter* vi. Vi lader vores indre blik dvæle ved Gud.

Ja, jeg vil skue dig i helligdommen og se din magt og herlighed. (Sl 63,3)

Her er det, at bønner i Ånden fuldt ud kommer til sin ret. Vi beder ikke med ord, som vi præsterer, men lader Ånden bede i os med suk, som ikke kan udtrykkes i ord.

Nogle gange kan man få en oplevelse af at være i Gud, han som er lys, han som er livets kilde. Den stærkeste oplevelse af dette havde jeg på et bedebjerg i Korea. Alle sammenligninger kommer til kort, men måske det nærmeste er at sammenligne oplevelsen med en solopgang. Du oplever stilheden og freden og føler en ubeskrivelig glæde over at få lov til at være midt i det vidunderlige, du ser.

Det må være noget af den samme følelse, Peter, Jakob og Johannes havde, da de fik Jesu herlighed at se på forklarelsens bjerg. Så kunne de ikke ønske

mere: "Det er godt, at vi er her," sagde Peter og foreslog, at de skulle bygge tre hytter, så de kunne blive der (se Matt 17,1-8). Denne længsel efter Gud er et stadigt tilbagevendende tema i Bibelen.

Lad dit ansigt lyse over din tjener, og lær mig dine love! (Sl 119,135)

Min sjæl tørster efter Gud, den levende Gud. Hvornår kan jeg komme og se Guds ansigt? (Sl 42,3)

Herre, jeg søger dit ansigt, skjul ikke dit ansigt for mig (Sl 27,8-9)

I den kontemplative bøn forenes vi med Gud, sådan som Jesus beder for os i sin store bøn i Johannesevangeliets kapitel 17:

Ikke for dem alene beder jeg, men også for dem, som ved deres ord tror på mig, at de alle må være ét, ligesom du, fader, i mig og jeg i dig, at de også må være i os. (Joh 17,21)

Det ligger i kærlighedens natur, at man vil se, opleve og være intimt sammen med den, man elsker.

Himlen skal være en evig kontemplation af Gud. Da skal vi skue Ham klart, ham som vi elskede, troede på og tjente, og ordet i Es 33,17 opfyldes:

Dine øjne skal betragte kongen i hans skønhed.

Kun for den, der lever et liv i bøn, er det muligt at smage noget af kontemplationens lykke allerede i dette liv.

Dybest set er det en Guds gave, når vi får lov til at opleve, at vi er i Gud, når vi skuer ham og oplever hans herlighed og kærlighed. Men jeg tror også, det har noget med både personlighed og omstændigheder at gøre. Nogle af os er af natur mere aktive og udadvendte. Vi har bare vanskeligt ved at være stille og hvile i længere tid. Heldigvis møder Gud os, hvor vi er, ikke hvor vi burde være. Men samtidig tror jeg også, det er muligt for den aktive at øve sig i at være mere stille. Jeg vil i kapitel V, i afsnittet "Vær stille for Herren", give nogle råd om, hvordan det rent praktisk kan gøres.