

Når kirkerne er låst og lukkede: Vejledning til bøn og det at finde stilhed

Indre uro, frustration eller rastløshed er følelser vi alle kan opleve af og til og særligt i disse uger. Under andre forhold ville jeg vejlede til at gå til gudstjeneste eller blot til blot at opholde sig ind i en kirke for en stund, men kirkerne er lukkede i denne tid. Hvad gør vi så? Os der oplever en smule indre uro, frustration eller rastløshed.

Her følger en vejledning i at finde stilhed og bede til Gud i netop denne tid.

- **Det vigtigste er at vælge det tidspunkt på døgnet**, hvor man kan være uforstyrret. Hvis du er en af dem, som er meget hjemme sammen med familien, så kan det være svært at få en halv time i uforstyrrethed, så der skal gøres en ekstra indsats. Tidspunktet kan være før børnene eller andre står op om morgenen eller når alle andre er gået til ro. **Uforstyrrethed er godt for sjælen og sindet.** En halv time hvor man ved, at andre ikke forstyrrer, hvor mobilen er slukket og hvor ingen krævet noget, er ganske enkelt rigtig godt for os. Faktisk også for den som lever alene og har brug for at trække sig fra egne tanker og fylde sindet med ro og stilhed i stedet.
- **Skab stilheden.** Det kræver en lille smule forberedelse. Skal der laves en kop kaffe? Hvor i huset vil man sidde? Kan man tænde et stearinlys? Eller er en bænk i skoven den bedste mulighed?
- **Begynd** for eksempel med at læse et kort stykke fra bibelen. Jeg foreslå at læse fra Salmernes bog i det gamle testamente i bibelen. Åbn bibelen midt i. Så rammer man som regel Salmernes bog. Læs blot en enkelt salme og tag ordene med ind i stilheden. At læse i bibelen er som at få **en gave udefra**. Nu handler det om at modtage nogle ord fra en anden.
- **Vær stille.** Sid blot helt stille og lad tankerne falde til ro. Hav åbne eller lukkede øjne, som det passer bedst for dig. Og lad minutterne gå. Det er ikke vigtigt, hvad man tænker over, men det er godt at lade tankerne fare afsted uden, at man tænker så meget over, hvad man præcist tænker på. **Lad stilheden få plads** i lang tid, for eksempel 15-20 minutter. I stilheden ophører alle krav og forventninger og nogle gange mærker man nogle følelser, som man ikke har haft tid til at mærke længe.
- **Form nogle af dine tanker til bøn.** Det lyder måske svært at bede til Gud og for nogle virker det temmelig fremmed, men i grunden er det simpelt. "Gud, jeg sidder her nu og mit sind har været fyldt af tanker om... Vil du...?" eller "**Far i Himlen**, jeg har det...(sådan og sådan). Vær med mig og min familie!" eller hvad det må være af sætninger, som kan samle lidt op på det, som står tilbage efter stilheden.

Det betyder altid en forskel at bede til Gud. Vi oplever måske ikke, at bøn og stilhed umiddelbart forandrer den verden vi går tilbage ind i, men måske er vi selv en smule forandrede, fordi bøn og stilhed er et rigtig godt frirum at være i. Vi kan normalt bruge kirkerne til det samme, fordi de ofte netop er stille og højtidelige, men i denne tid må vi finde alternative veje at gå.

Guds fred

Med venlig hilsen
Sognepræst Anders Møberg