

MAGNUS MALM

Kendetegn

*Krybben, korset og ringen
En bønnebog*

Boedal

Copyright © Magnus Malm 2022
Copyright © Argument Förlag 2022

Udgivet på svensk med titlen:
Kännetecken – Ett enkelt sätt att be i vardagen

Copyright © i Danmark: Boedal 2022
1. udgave, 1. oplag
ISBN: 978-87-93062-43-6

Bogen er et redigeret uddrag af
Kendetegn – at søge Guds nærvær i en kaotisk tid,
der udkom på dansk i 2013.

Oversættelse: Leif E. Kristensen
Omslag: David Lund Nielsen
Tryk: Scandinavian Print Group A/S

Forlaget Boedal
3300 Frederiksværk
Tlf. 51 41 43 77
post@boedal.dk
www.boedal.dk

Indhold

At åbne vinduet	7
At træde ind i en vældig katedral	15
Daglige bønner	37
Uophørlig bøn	75
Noter	80

At åbne vinduet

Hvordan kan bønnen blive en kilde i hverdagens stenørken?

Følelser og tanker hvirvler rundt i mit indre: træthed, bekymring, glæde, angst, spekulationer, længsel, vrede ... Og nogle dage er det helt modsat: jeg registrerer knap nok nogen bevægelser i det indre landskab, kun en tom stilhed.

Det indre og det ydre flimrer forstærker hinanden, når det stadige bombardement fra skærme og begivenheder omkring os stjæler vores opmærksomhed. Har du hørt at ...? Hvordan skal jeg forholde mig til ...? Har du set den seneste ...?

Hvordan kan jeg høre Guds stemme midt i denne larm – jeg kan jo knap nok høre min egen?!

At bede Guds ord har i årtusinder været en forunderlig brugbar vej til at lade disse to stemmer mødes,

midt i larmen og vrimlen. Ved at bede med Bibelens ord lukker jeg Guds stemme ind i mit indre kaos. Efter et stykke tid mærker jeg, at det også skaber plads til, at jeg kan lytte til mine egne signaler. I den dynamik begynder jeg langsomt at kunne fornemme en dybere kilde vælte frem.

Det synes at være begyndt i 500-tallet før Kristus, da store dele af det jødiske folk var blevet deporteret til Babylon og tvunget til at leve i indre og ydre eksil. For ikke at miste deres rødder i Gud i den fremmede kultur begyndte de at bede Salmernes Bog, sammen og hver for sig. Da profeten Daniel havde modtaget nyheden om en ny bølge af forfølgelse, som den babylonske kong Dareios havde sat i gang, reagerede han på følgende måde:

Da Daniel fik at vide, at skrivelsen var udfærdiget, gik han hjem. I tagværrelset havde han åbne vinduer, der vendte mod Jerusalem, og tre gange om dagen knælede han og bad til sin Gud og takkede ham; sådan havde han altid gjort.¹

At bede Guds ord i en enkel, daglig rytme er som at åbne vinduet til en større virkelighed. Det er at vende sig til ham, der har skabt os og kalder os til at følge ham, for at forankre vores identitet der, hvor den hører hjemme.

Jesus og apostlene fortsatte med at bede på den måde. Vi læser for eksempel i Apostlenes Gerninger, at "Peter og Johannes gik op til templet ved bedetimen, den niende time", og at Peter "ved den sjette time gik op på taget for at bede".²

Ørkenfædrene i 300- og 400-tallet skabte balance og næring i deres liv ved at bede bønnerne fra Salmernes Bog. Derefter bevægede traditionen sig videre i Benedikts Regel i 500-tallet og har været kernen i klostrenes liv siden da.

I dag får tidebønnen, som bønsformen kaldes, stadig bredere, økumenisk gennemslagskraft. Også i miljøer, hvor man ikke er vant til at bede nedskrevne bønner, opdager mange efter et stykke tid, hvilken hvile og frihed der ligger i ikke hele tiden at skulle arbejde på deres egne formuleringer. Ikke som en erstatning for de frie bønner, men som et mere stabilt fundament, der giver næring til den personlige bøn.

På egen hånd

Tidebønner er noget, vi beder sammen, i fællesskab. Den er og har altid været kirkens bøn, hvor vi i et samspil for Guds ansigt veksellæser bønnerne. Men hvordan beder vi så, når vi er alene? Er der en måde at bede Guds ord på, når jeg er på egen hånd midt i hverdagens rummel?

Kendetegn handler om, hvordan vi kan lade håndens berøring forene sig med hjertets bøn, som en hjælp til at bede i hverdagen. I en stadig mere splittet tilværelse kan den daglige brug af krybben, korset og ringen blive et stabilt fæstepunkt for hjertets bøn, når enkle ord fra Bibelen forener os med Gud og hans bedende kirke over hele verden.

Kroppens sprog er det første og det sidste i et menneskes liv. Fra spædbarnets griberefleks, inden de første ord er formet, til det gamle menneskes sidste håndtryk, når ordene er forstummet – gennem hele livet omslutter kroppens sprog vores inderste behov for nærhed og samhørighed og bærer det stille videre til den, der tager imod. På den måde bygges der en bro mellem jeg og du.

Bibelens ord giver ”krop” til både evangeliet og min bøn, når jeg lader bønnerne fra Det Nye Testamente forbinde sig med de enkle symboler, jeg holder i hånden. Når bønnerne læres udenad, slipper jeg for at have en bog med mig, når jeg skal bede. Krybben, korset og ringen har jeg i lommen, og de kan når som helst blive min kropslige kontaktflade mod evangeliets tre store brændpunkter: Jesu fødsel som menneske, hans død på korset og hans opstandelse.

Det er også Bibelens pædagogik: Begynd med en erfaring og reflekter derefter over den. Til forskel fra hvad vi i den vestlige verden plejer at mene: Begynd med en teori og gå derefter ud for at praktisere den. Men vi ved jo alle, hvor let det sker, at alting forbliver i hovedet og aldrig får krop!

Tre nøgler

I en spændt situation beder Moses en bøn, (2 Mos 34,9), der sammenfatter evangeliets tre nøgler til et liv, som er gået i baglås:

Herre, gå med iblandt os, tilgiv os vores skyld
og synd og behold os som din ejendom.

De tre kendetegn symboliserer denne bøn. *Krybben* er tegnet på Guds nærvær iblandt os: Jesus blev menneske. *Korset* er tegnet på, at Gud er gået hele vejen for at befri os fra synden: Jesus gav sit liv. *Ringene* er tegnet på, at Gud inviterer os ind i det nye liv: Jesus opstod fra døden.

Disse tegn kan vi tage i vores hånd, når vi beder, som en hjælp til den treenighed af hjertets bøn, mundens ord og kroppens handling, der kendetegner Kristi efterfølgelse. Som Moses siger: "Ordet er dig ganske nær, i din *mund* og i dit *hjerte*, så du kan *følge* det."³

Klostrene lærer os at fordele bønnen til forskellige tidspunkter i dagens løb. Ligesom i den fælles tidebøn, som vi beder, når vi mødes, sådan kan vi også hver for sig bede Guds ord i en tilbagevendende rytme. Ud fra de tre tegn kan den daglige bøn udformes som følger:

Midt på dagen: Jeg tager krybben i min hånd, måske lægger jeg den mellem mine fingre som en del af den åbne hånd over for Gud. Ligesom Maria tog imod eng-

lens budskab midt i hverdagens travlhed, sådan tager jeg imod ham, der blev menneske i Kristus og boede iblandt os. Her beder jeg inkarnationens bøn.

Tidlig aften: Jeg tager korset i min hånd og bøjer mig for ham, der bøjede sig fra himmel til jord, helt ned i døden, og beder korsets bøn. Det meste af dagen ligger bag mig, nu handler det ikke så meget om at gøre som at overgive mig til ham.

Inden jeg går i seng: Her bruger jeg alle tre tegn for at udføre det, som Ignatius af Loyola kalder "eksamen", et enkelt tilbageblik på dagen. Jeg begynder med krybben og åbner mig for, hvordan Jesus er kommet til mig i dag. Jeg fortsætter med korset, hvor jeg kan lægge synder og andre af dagens byrder fra mig. Jeg slutter med ringen og overgiver mig på ny i den Opstandnes hænder.

Morgen: Jeg tager ringen i min hånd, måske tager jeg den på ringfingeren, og beder opstandelsens bøn. Så begynder jeg dagen ved på urkristen vis at "orientere" mig: Jeg vender mig mod Retfærdighedens Sol, der er stået op over verden, og overgiver mig til ham.

Her skal bemærkes, at den indre dynamik i disse bedetider ikke går fra morgen til aften, som om Gud kun var en Gud for de lyse timer, og mørket overlades til andre magter. Bønnens rytme går fra middag til morgen, fra inkarnationen til opstandelsen. Det betyder, at også natten omslutes af Guds nærvær og er en del af hans værk.

Om kendetegnene

Krybben, korset og ringen er fremstillet i oliventræ af en kristen palæstinensisk familie i Betlehem. At bede med dem i hånden er på den måde også et tegn på samhørighed med den verdensomspændende kirke, ikke mindst brødre og søstre, der lever under fattigdom, undertrykkelse og religiøs forfølgelse.

Et praktisk tip: Hvis man vil, kan man tilslibe de tre tegn med fint sandpapir eller ståluld uden sæbe. Smør gerne læderremmen ind i læderfedt og træet med olivenolie og lad det tørre. Så er de mere holdbare til den daglige anvendelse.