

Christian Iversen Vestergård

OS OG GUD

11 små ritualer for børn og voksne



Indhold

Forord	3
Introduktion	4
1. Kærlighedsbøn	6
2. Med bare tæer	7
3. SMS-omsorg	8
4. Dåbsandagt	9
5. Lystæending	10
6. Anerkendende ord	11
7. Tegneandagt	12
8. Stilhedstid	13
9. Tilgivelsestid	14
10. Bedetid	15
11. Guds lys	16

Forord

Tid med Gud er livgivende!

Familielaboratoriet iværksatte i efteråret 2018 en undersøgelse af familiers udfordringer og behov i en kirkelig kontekst. Her blev det blandt andet tydeligt, at mange forældre ønsker at have tid med Gud sammen med deres børn; det man ofte kalder familieandagt og som traditionelt er oplæsning fra eksempelvis en børnebibel. Men mange forældre oplever også, at den traditionelle model er svær at integrere i et moderne familieliv, og derfor er vi begejstrede over at kunne udgive "Os og Gud" som et alternativ til det meget andet gode materiale, der findes.

Materialets 11 små øvelser, eller ritualer, er udviklet af stud. theol. Christian Vestergård, som en del af hans forløb på KPI Akademi (Kristent Pædagogisk Institut) og tiltænkt både børn og voksne sammen. Tid med Gud i familien kan nemt blive afgrænset til vores intellekt gennem tanker og inputs til hovedet, hvilket kan være usynligt og diffust at forholde sig til, især for børn. Børn - og voksne - har nemlig ikke kun brug for viden om Gud, men også en erfaring af Ham. Erfaringen får man dels ved at betragte, hvordan andre relaterer til Gud, men især gennem egne oplevelser, hvor man aktivt kan deltage, iagttage og lytte til, hvem Gud er.

Øvelserne kan naturligvis bruges hver dag, som Christian Vestergård også lægger op til, og de fleste tager max. fem minutter, så det er let at gå til. Men man kan også vælge at tage dem frem på særlige tidspunkter, fx søndage, helligdage eller f.eks. dåbsdage, hvor der er en oplagt anledning til at give Gud tid og fokus i hjemmet. De fleste af øvelserne kan også sagtens bruges i en børnekirke eller børneklub.

Vores håb er, at disse øvelser kan være en hjælp til at finde små åndehuller, hvor Gud kan møde jer lige nøjagtigt dér, hvor I er!

Merete Holm Dalsgaard
Familielaboratoriet

Introduktion

Baggrund

Jeg husker intet fra den andagtsbog, min far nogle gange læste fra under min opvækst. Jeg tror, de var fulde af visdom og nogle gange sågar af glæde over evangeliet. De kan sagtens have haft stor positiv indflydelse på min dannelse og opvækst, men jeg husker det mest som kedeligt og en læsning, der skulle overstås.

Min mor har fortalt, at hendes tydeligste og ældste minde fra hendes barndom var, at hun som lille pige lå i smørhullet i mormor og morfars seng. På vej i seng knælede de altid ved hver deres side af sengekanten og bad. Min mor var aldrig i tvivl om, at dette var noget særligt, og at lige der skulle man bare ligge, lytte og vente til Fadervor var bedt, før man måske kunne hviske lidt igen, inden man skulle sove.

Jeg tror, at min mormor og morfars praksis har haft indvirkning hele vejen op til mit trosliv. Forældres praksis har indvirkning og særligt gentagelsen - ritualerne har en særlig kraft for børns indlæring og tro. Det er handlingens kristendom, som efterlader et indtryk på børn, og mange voksne.

Om materialet

I dette materiale har jeg forsøgt at bruge så få ord som muligt i øvelserne, så alle aldre kan være med - særligt de yngste i familien. På den måde er orienteringen mod Gud ikke blot er en øvelse i at sidde stille og lytte, men er en kort aktivitet, alle gør sammen, med alle deltageres åndelighed for øje. Det skulle gerne give plads til, at mysteriet står tilbage, og vi betages og længes efter at se mere af, hvem Gud er. Ingen har alligevel med ord fattet hele dåben eller nadveren, udtømt betydning af Fadervor eller til fulde forstået, hvad der sker på korset.

Jeg foreslår en model, hvor man bruger øvelserne nogle dage ad gangen. Så sætter man sig ind i øvelsen den første dag og gentager den de efterfølgende dage. Efter noget tid, vil I måske opleve, at nogle af øvelserne fungerer bedre for jer end andre. Drop dem der ikke fungerer og tag dem til jer, som gør. Ved at gentage jeres yndlingsøvelser over tid, vil de måske udvikle sig til at blive jeres families nye personlige yndlingsritualer og fristed med Gud. Efterhånden bliver de en del af det daglige samvær, så man i familien kan nå til en fælles lille rækkefølge (liturgi).

Afvigelser fra denne model skal endelig forsøges!

Jeg håber, at det kan inkorporeres, og at øvelserne giver plads til, at familien tænker Gud med hele dagen, ja i hele deres liv. Kristen er ikke noget, vi kun er lige nu, når far/mor læser, eller når vi går i kirke, men har indflydelse på hele livet, fra vi er spædbørn, til vi er oldinge. Jeg tror, de fleste børn godt ved dette. En pige har engang sagt: "I dag skal vi ikke snakke om Gud vel? Jeg tror, at Gud er alle vegne. Lad os nu bare fortsætte med livet"¹. Øvelserne skal ikke stå fuldstændig adskilt fra livet med Gud, men være et kort direkte fokus mod ham, mens livet er i fuld gang.

Christian Iversen Vestergård 2019

¹ Lev i opstandelsen. Eugene H. Peterson 2008, Scandinavia

1. Kærlighedsbøn

Redskaber:

Kroppen

Baggrund:

Bønnen er lavet ud fra Paulus' ord i Efeserbrevet 3,18.

Øvelse:

Bønnen bedes højt af alle, imens der laves fagter (gentages fem gange):

Kære Gud,

Hjælp os til at forstå, hvor stor bredden og længden og højden og dybden er af din kærlighed.



2. Med bare tæer

Redskaber:

Sure tæer, græs

Baggrund:

Denne øvelse er ikke optimal i februar (eller hvis man har græsallergi), men så kan den erstattes af en gåtur i kulden, eller en betragtning af naturen ud af et vindue.

Øvelse:

Alle tager sko og strømper af og stiller sig ud på noget græs. Her tages god tid til at mærke græsset under tæerne, dufte, føle solen eller vinden og indånde den friske luft. Når alle står med bare tæer, skiftes man til at sige ting, man er taknemmelig for.

Eksempler:

Farver, Frisk luft, Frihed, Solskin, Fodbold, Vandkamp, Spille spil, Blomster, osv.

Afsluttes med bøn:

Tak Gud, fordi du har skabt og givet alt dette til os.

Hjælp os til at passe på det og glædes over det.

3. SMS-omsorg

Redskaber:

Telefon

Læseinfo:

Når man orienterer sig mod andre og viser omsorg for dem, så orienterer man sig også mod Gud ud fra en kristen forståelse. Denne øvelse er direkte rettet mod ens næste og dermed også rettet mod Gud.

Denne andagt kan gentages over flere dage, hvor personer i fællesskabet skiftes til at bestemme, hvem der skal skrives til.

Øvelse:

Der skal sendes en sms til en, man kender, som kan have brug for en hilsen. Man formulerer i fællesskab, hvad personen/familien skal have at vide. At man tænker på dem, og hvis man har frimodighed til det, kan man nævne, at man beder for dem. Når sms'en er sendt, bedes for vedkommende, fx:

Tak Gud, fordi du har skabt (personens navn)

Tak Jesus, fordi du elsker (personens navn)

Tak Helligånd, fordi du kan hjælpe (personens navn)

4. Dåbsandagt

Redskaber:

Skål med vand

Baggrund:

Denne øvelse passer ikke ind i alle kirkelige sammenhænge. Så hvis nogle i fællesskabet ikke er døbt, kan man springe den over, eller lade vandet og korstegningen være et symbol på, at Jesus er livets vand, og han ønsker at være sammen med dig i stedet for, at det udtrykker konkret dåb.

Denne andagtsøvelse lægger på mange måder op til samtale og udlægning. Grib muligheden og søg samtalen efter temperament, men vær ikke bange for at lade den korte øvelse stå alene tilbage - man kan alligevel ikke udtømme dåbens betydning i løbet af en kort samtale.

Øvelsen kan f.eks. bruges på dåbsdage.

Øvelse:

Brug en skål, der er pæn eller speciel, så det er tydeligt, at øvelsen bærer en betydning. Selvom æstetikken i teorien ikke betyder noget, gør den det ofte i praksis for oplevelsen.

På skift dypper man to fingre i skålen med vand og slår korsets tegn for sit ansigt og bryst. Imens kan man sige: i Faderens og Sønnens og Helligåndens navn.

5. Lystænding

Redskaber:

Stearinlys og ild

Baggrund:

I kirkens historie er pilgrimme ofte trådt ind i kirker og der tændt lys for andre. Denne øvelse leder tankerne hen mod mennesker, der har det svært, er syge eller er døde. Der behøves ikke tales meget om det, men der gives ro til at tænde lys og lade bekymringen eller mindet træde frem hos den enkelte. Dog er en italesættelse af, at lyset tændes for en anden, meget vigtig.

Øvelse:

Alle tænder på skift et lys med tanke/bøn for en, man kender, som er syg, presset, fattig, eller som minde for én, der er død.

6. Anerkendende ord

Redskaber:

Ingen

Baggrund:

Mange i fællesskab kan blive udfordret på deres frimodighed i denne øvelse, men ikke desto mindre vil det være enormt opbyggende for alle, hvis det lykkes.

Derfor vil jeg opfordre til at have denne andagt, når der er en gæst forbi fællesskabet. Til denne andagtsøvelse tager man en person om dagen, og den bør derfor deles ud på flere dage.

Hvis man har lyst, kan man slutte af med at bede for personen (hvor alle kan lægge en hånd på hovedpersonen).

Øvelse:

Udvælg en person til at være centrum for andagten. Sig på skift rosende ord om personen, f.eks.:

Tak for hjælpen for...

Du er...

Du er god til...

Du gør mig glad/stolt når...

Tak Gud, fordi du har skabt ____ lige som han/hun skal være. Pas på ham/hende og beskyt ham/hende mod alt ondt.

7. Tegneandagt

Redskaber:

Papir, tegneredskaber

Baggrund:

Den kreative udfoldelse og orientering mod Gud er ofte overset, og passer ikke på alle, men forhåbentlig kan alle i fællesskabet nå til en større forståelse af små ting imellem hinanden ved denne øvelse.

Denne øvelse kan tage lidt længere tid og variere meget. Fornem rummet og brug den tid, der er nødvendig.

Øvelse:

Alle skal prøve at tegne Guds kærlighed.

(Alternativt kan man prøve at tegne – livet – noget man er glad for – Himlen – Gud, Jesus, Helligånden osv.)

8. Stilhedstid (stillelegsandagt)

Redskaber:

Ur

Læseinfo:

Stilheden i fællesskab er ofte overset og er derfor svær at træde ind i. Man kan bruge tiden på at bede tavst til Gud, men det er ikke et must. Tiden kan afveksle afhængig af, hvad fællesskabet kan rumme.

Man kan bagefter snakke om, om man tænkte på noget, eller om Gud sagde noget til en. Men det er ikke en nødvendighed; stilheden kan stå for sig selv.

Øvelsen kan præsenteres som en stillelegsandagt, så der bliver en lille snert af konkurrenceelement under øvelsen for, at selv de mindste kan være stille. Uret kan undlades, men det kan være rart med en klar afgrænset tidsperiode.

Øvelse:

Sæt et ur på to min og vær helt stille i disse minutter.

9. Tilgivelsestid

Redskaber:

Sten, kors/krucifiks/lys

Læseinfo:

Der er mange måder at udtrykke tilgivelsen på, og nedenstående øvelse kan forstås i mange retninger – skyld, skam, dårlig samvittighed, bekymringer. Det er ikke så vigtigt, blot man ved, at uanset hvad der rumsterer og fylder for den enkelte, kan man komme med det til Jesus, hvilket øvelsen udtrykker.

Hvis nogle har brug for at sige, hvad man er ked af, eller hvad stenen betyder, skal der være rum til, at de ord bliver sagt.

Øvelsen kan foregå på knæ på gulvet rundt omkring korset eller lyset (hvis ikke man har et kors, bruges et lys, da Jesus er verdens lys).

Øvelse:

Alle skal tænke på noget forkert eller dumt, de har gjort i dag eller tidligere - eller en bekymring. Uden at sige noget lægger man på skift stenen hen til korset. Afsluttes med en bøn:

Jesus tak, fordi vi kan komme med alt til dig, og at du altid vil tage imod os.

10. Bedetid

Redskaber:

Hænder

Læseinfo:

Her er to forskellige meget konkrete og fysiske måder at bede sammen i familien. Man kan både bede højt med ord, som de andre kan høre, eller italesætte hvordan det er en mulighed for at sende sine tanker hen til Gud.

I klemmebønnen er det vigtigt, at man gør det klart med et tydeligt klem, så ingen bliver forvirrede.

Øvelse:

Klemmebøn:

Man sidder med hinanden i hænderne, og en starter med at bede inde i sig selv. Når man er færdig, klemmer man den næstes hånd. Det er så den næstes tur til at bede. Man kører runden rundt i roligt tempo.

Raketbøn:

Den første beder en kort bøn højt, lægger hånden på bordet med tommelfingeren opad. Den næste beder, og griber om den andens tommelfinger. Fortsættes indtil alle har bedt for noget. Til sidst løftes alle hænder op (sender raketten afsted), mens alle siger AMEN.



11. Guds lys

Redskaber:

Syv lys (Syvarmet lysestage)

Baggrund:

Den syvarmede lysestage eller Menohraen står som et stærkt symbol på Guds nærvær, og dens tradition kan spores helt tilbage til templet i Det gamle Testamente.

En typisk jøde i dag vil ikke tænde en syvarmet lysestage, fordi den hører til i templet. Jeg tænder den ofte gladeligt, og minder mig selv om, at Guds nærvær er lige her, og at jeg er et tempel for Helligånden.

Lysene skal ikke forstås som en trylleformular, som får Gud frem. Det er til minde om, at Gud er her hele tiden. Desuden er "syv" Guds eget tal, hvilket er ret sejt.

Øvelse:

Alle tænder på skift et lys ud af de syv. Sluttes af med en bøn.

Gud, tak fordi du altid er tæt på os. Uanset hvordan vi har det, er du med os alle dage indtil verdens ende.

