

Hvordan skal man tilbyde

Vores ideer om, hvordan man bedst beder, kan være inspireret af Ånden eller ej! Du vil ikke være den, der tager idéerne med ind i deres bønsliv, så **kom med dine ideer som forslag**, selvom du mener, at de er helt rigtige!

Ignatius' visdom om det at tilbyde er vigtig:

Giv en kort vejledning - lad pilgrimmen finde deres måde at bede på ved hjælp af Helligånden. Det vil gøre et dybere indtryk.

Vær i en tilstand af balance - dvs. lige åben for accept såvel som afvisning af forslaget.

Det er vigtigt at spørge ind til, hvordan et forslag modtages. Dette får pilgrimmen til at blive involveret i at skelne, om det er det, Gud leder dem til. Hvor de måtte finde sig tiltrukket af et forslag (dvs. der er trøst i deres svar på det), er der håb. Hvor forslaget ikke ser ud til at lande så positivt, så se sammen på alternativer.

Glem ikke, at det er pilgrimmen der beder- og kan selv have ideer til, hvad der vil være mest nyttigt. Stil dig ikke i vejen for, at Gud arbejder direkte med dem!

At tilbyde bønsmateriale:

Nøglepunkt: Hvad kan hjælpe pilgrimmen med at tage det, de har delt, med ind i deres relation til Gud, og ind i deres bøn.

Det vigtige udgangspunkt: Efter at have lyttet nøje og forsøgt at skelne mellem det, som pilgrimmen har medbragt, er spørgsmålet, **hvad er deres længsel (desire) nu?** Hvad drager dem til Gud? Hvad skal de gå videre med og bearbejde i bøn?

Dette vil kaste et godt lys over, hvad du skal tilbyde som forslag til bøn. Faktisk kan det vise sig, at de selv er klar over, hvad de skal bede med, så du slet ikke behøver at tilbyde noget!

Bønsformer: Ignatius mente, at alt kunne være en 'åndelig øvelse'. Så der er ingen grund til at være tilbageholdende indenfor det væld af ting, der kan tilbydes.

- **Bibelen** - det kan være nyttigt at have en liste over bibeltekster, som kan bruges som en enkel reference. (Vær forsigtig med at tilbyde dine egne yndlingstekster, eller forvente, at de vil kunne få det samme ud af at bede med en bestemt tekst, som du fik- det vil de ikke!)
- **Kreativ kunst** - brug af poesi, malerier og skulpturer kan være hjælpsomt til at vække en indre respons, som kan bringes i dialog med Gud.
- **Udtryksfuld aktivitet** - at skrive poesi, tegne, bevægelse og dans, frembringelse af billeder... kan ligeledes gøre det muligt for dybere aspekter at komme frem og få et udtryk. Ofte begynder disse i 'leg'. Legende (dvs. når man ikke har noget særligt resultat i tankerne) bøn kan være ret oplysende.
- **Brug af sanserne** - opmuntre til at lytte til lyde, lægge mærke til farve og form, dufte aromaer, mærke fornemmelsen af eller teksturen af naturlige genstande... Disse måder at forholde sig på kan åbne op for en øget bevidsthed om skabelsens større virkelighed, Gud og os selv.
- Alle disse og flere kan være nyttige at foreslå.

Her en liste over tekster, som kan tilbydes.

Fundamenter - Guds kærlighed

Luk. 11,1-13	Herre, lær os at bede
Salme 139,1-18	Du leder efter mig og kender mig
Esajas 55,1-3	Kom og få vand
Esajas 43,1-7	Du er dyrebar I mine øjne
Rom. 8,31-29	Når Gud er for os, hvem kan da være imod os?
5. Mos. 1,29-32	Vær ikke bange - Gud bærer dig
Salme 131	Som barnet hos sin mor
Esajas 49,14-16	Jeg glemmer dig aldrig
Hoseas 11,1-9	Da Israel var barn, elskede jeg ham
Salme 145	Gud handler kun ud af kærlighed
Johs 1,35-39	Hvad søger I?

Tillid

Salme 46	Gud er vor tilflugt, vor styrke
Matthæus. 6,24-34	Vær ikke bekymrede
Matthæus 14,22-33	Vandringen på søen
Markus 4,35-41	Jesus stilner stormen
Luk. 1,26-38	Bebudelsen
Luk. 21,1-4	Enkens skærv
Johs 15,1-8	Uden mig kan I slet intet gøre
Jer. 18,1-7	Pottemageren
Ezek. 34,11-16	Jeg vil selv vogte mine får
Fil. 4,8-13	Alt formår jeg ved ham, der giver mig kraft
Salme 27	Gud er mit lys og min frelse
Salme 71	Hos dig søger jeg tilflugt

Helbredelse, tilgivelse

Ezek. 36,25-29	Jeg vil stænke rent vand på jer, så I bliver rene
Mark. 10,46 - 52	Helbredelsen af den blinde ved Jeriko
Luk. 5,12-16	Helbredelsen af en spedalsk
Mark. 2,1-2	Helbredelsen af den lamme i Kapernaum
Mark. 5,21-24,35-43	Jairus' datter
Mark 5,25-34	Kvinden med blødningerne
Luk. 1,11-32	De(n) fortabte søn(ner) og den kærlige far
Johs. 5,1-9	Manden ved Bethesda dam

1.Kg 1,:1-8
fædre

Elias - tag mit liv - jeg er ikke mere værd end mine

Fællesskab med Kristus

Luk. 1,26-38	Bebudelsen
Luk. 1,39-45	Maria hos Elisabeth
Luk. 2,1-20	Jesu fødsel
Luk. 2,22-38	Simeon og Anna
Luk. 2,41-50	Den tolvårige Jesus I templet
Matth. 3,13-17	Jesu dåb
Esajas 40,42:1-9,61	Profetier om inkarnationen
Ef. 1,3-14	Lovprisning af Guds frelsesplan
Rom. 6,1-11	Leve med Kristus
Koll. 1,14-20	Kristus er den usynlige Guds billede
Matth. 4,1-11	Jesu fristelse I ørkenen
Luk. 4,14-30	Jesus I synagogen i Nazareth
Luk. 5,1-11	Disciplene kaldes
Johs. 2,1-12	Brylluppet I Kana
Johs. 4,1-42	Den samaritanske kvinde
Matth. 14,22-25	Jesus beder alene
Luk. 10,38-42	Martha og Maria
Joh. 11,1-45	Lazarus' opvækkelse
Matth. 21,1-17	Indtoget I Jerusalem
Matth.26,6-10	Salvingen I Bethania
Johs. 13,1-16	Fodvaskningen
Luk. 22,39-46	Jesus I Gethsemane
Ef. 6,10-20	Guds fulde rustning
Joh. 19,17-30	Korsfæstelsen

Opstandelse

Mark. 16,1-8	Jesus viser sig for kvinderne ved graven
Joh. 20,11-18	Jesus møder Maria Magdalene
Luk. 24,13-35	Vandringen til Emmaus
Johs. 20,19-22	Fred være med jer
Johs. 21,1-19	Tiberias sø
Fil. 1,3-11	Jeg takker min Gud hver gang jeg mindes jer
Fil. 4,4-9	Glæd jer altid I Herren!