

Velkommen inn i kirken. Her kan du enten sitte ned i stillhet, eller du kan vandre rolig omkring og bruke rommet mer aktivt. Hvis det er flere tilstede, så vis hensyn, og la stillheten råde. Her er imidlertid noen forslag til hva du kan gjøre mens du er i kirken.

Korsets tegn

Tegn gjerne deg selv med en korsbevegelse, fra panne til mage, og fra skulder til skulder.



- Å gjøre korstegnet er det samme som å bekjenne troen på Faderen, Sønnen og Den Hellige Ånd - en kortversjon av trosbekjennelsen.
- Korstegnet er en fornyelse av dåpens sakrament, og at vi tilhører Jesus Kristus og er en del av Guds familie.
- Korstegnet markerer at vi er Jesu disipler og følger Ham som er vår Herre og Mester. Korset er også et symbol for lidelse; en påminnelse om at Jesus ble menneske og led for oss, og at vår egen lidelse heller ikke blir meningsløs eller ensom, men skjer i fellesskap med Kristus og hverandre.
- Korstegnet gir beskyttelse, og er en beskjed og advarsel til Den onde om å ligge unna!
- Korstegnet kan brukes som en hjelp mot egne svakheter, fristelser og prøvelser. Bruk korstegnet som en bevisstgjøring, og samtidig en bønn om styrke og kraft i en vanskelig situasjon.

Ved lysgloben

Tenn et lys for noe eller noen du tenker på. Det store lyset i midten minner oss om at Kristus er verdens lys og har omsorg for alle. Ved globen kan man også be for verden, for mennesker som lider, for misjon, og om visdom til å se hvordan vi selv kan være lys for andre.



Ved side-alter bakerst til venstre.

Her kan du tenne et lys og be en bønn om forsoning, tilgivelse og fred mellom noen som er i konflikt. Eller du kan be en bønn om visdom, klokskap og kjærlighet for ledere og ansvarspersoner.

- Den gamle Gjerdrum kirke var i middelalderen vigslet til Peter og Paulus. Disse to apostlene, var kjent for å være svært ulike, og bibelen beskriver en opprivende konflikt dem imellom. Ifølge tradisjonen ble de forsonet, og begge oppfordret senere andre kristne om å ta vare på fellesskapet i kjærlighet. Derfor er de ofte skildret på ikoner i en forsonende omfavnelse. Det hører med til historien at Peter og Paulus led samme skjebne, og ble henrettet i samme by på samme dag, 29. juni i år 67, under keiser Neros forfølgelser i Roma.



Ved side-alter bakerst til høyre.

Her kan du skrive en bønn til Gud på en lapp, og legge den i skrinet på bordet. Lappene blir aldri lest av noen, men bæres likevel frem til hovedalteret neste gang det er gudstjeneste. Etterpå blir de brent, og røyken stiger opp til himmelen.



Ved alterringen

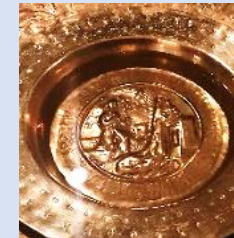
Ved alterringen kan det være fint å knele ned i stille bønn.

- Alterringen har sin egen symbolikk, som et sted for fellesskap med alle de som er på "den andre siden" i den usynlige halvsirkelen. Derfor innledes også lovsangen i nattverdliturgien hver søndag med ordene: *"Din menighet i himmelen og på jorden priser ditt navn med samstemmig jubel!.."*



Ved døpefonten

Hvis det er vann i døpefonten, kan du kjenne på vannet og evt tegne deg selv med et kors i pannen fra en dråpe vann, som en påminnelse om egen dåp, og at vi tilhører Jesus. (Se også avsnittet om korsets tegn ovenfor.)



Ved side-alter til høyre for prekestolen.

Tenn et lys for de døde; for noen du savner og sørger over, og for håp om gjensyn.

- Påske-ikonet skildrer Jesu oppstandelse, at han har sprengt dødsrikets porter og seiret over døden, og at han løfter Adam og Eva og oss alle ut av gravene.



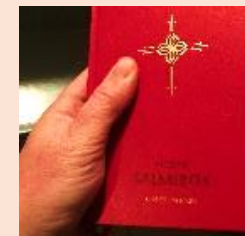
Lovet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Far, han som i sin rike miskunn har født oss på ny og gitt oss et levende håp ved Jesu Kristi oppstandelse fra de døde! (1. Petersbrev 1,3)

Salmeboken

Salmeboken er en stor skatt av slitesterke dikt som passer til mange ulike anledninger og sesonger i livet. Bruk gjerne tid på å lese noen av salmene.

Først og sist i salmeboken finnes ulike registre som gjør det enklere å finne frem. Bakerst i salmeboken finnes også en stor samling med liturgier og bønner, samt Luthers lille katekisme.

Det går også an å laste ned Salmeboken til mobiltelefonen. Da kan man også søke på ord og setninger som man leter etter.



Jesusmeditasjon med Bibel

Du kan låne en Bibel i bokhyllen bakerst i kirken. Slå opp og finn frem en Jesusfortelling i et av evangeliene. Finn en god sittestilling. Bruk først tid til å lande. Lytt til åndedrettet ditt. Les så bibelteksten langsomt, gjerne flere ganger.

Legg merke til hva som står. Gå inn i landskapet du møter i teksten. Spør ikke «hva betyr det?», men lev deg inn i hendelsen. Se for deg personene og det som skjer. Lytt til det som sies. Kjenn på atmosfæren. Opplev det som om du selv var til stede. La ordene møte deg, smak på dem. Dvel ved det som berører deg.



Minn deg selv på at du fortsatt er i Guds nærhet. Hvilke tanker og følelser kom til deg i meditasjonen og i møtet med teksten? Ble du trøstet, glad, bekymret, opprørt, uberørt? Forestill deg at Jesus sitter eller står ved siden av deg. Del dine erfaringer med Ham, som med en venn.

Søk enda dypere inn i stillheten. Be gjerne denne bønningen langsomt.

*Herre Jesus Kristus,
du står her foran meg,
du er også bak meg,
du er på min høyre side,
du er på min venstre side,
du er over meg,
du er under meg,
du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte,
du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus.*

Avslutt med en fri bønn eller med å si:

*Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,
som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all
evighet. Amen*

(+ eventuelt tegn korsets tegn)

Skriv gjerne noen ord om det som har blitt viktig for deg i bønnetiden. Hva vil du holde fast på? Hvilke konsekvenser får det for dine valg og relasjoner? Hva er din lengsel eller bønn nå?

Kontemplativ / Sentrerende bønn (20-30 min.)

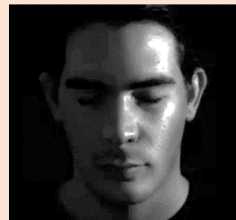
Velg et hellig ord som symbol på ditt ønske om Guds nærvær og virke i deg.

F.eks: *Gud, Jesus, Abba, Fader, Moder, Maria, Amen, Kjærlighet, Fred, Nåde, Stillhet, Tillit, Tro, Lytte, eller Gi slipp.*

Alternativt kan du bare fokusere på Guds nærvær eller din egen pust.

Finn en komfortabel stilling med lukkede øyne.

Introduserer det hellige ordet du valgte, så mykt som å slippe en fjær som daler forsiktig ned. «Mykt» i betydningen «minst mulig anstrengelse». Gjenta ordet – langsomt, som et mantra.



Hvis du blir forstyrret, hvis tankene flyr, eller du faller i søvn, vender du tilbake til ordet så mykt som mulig.

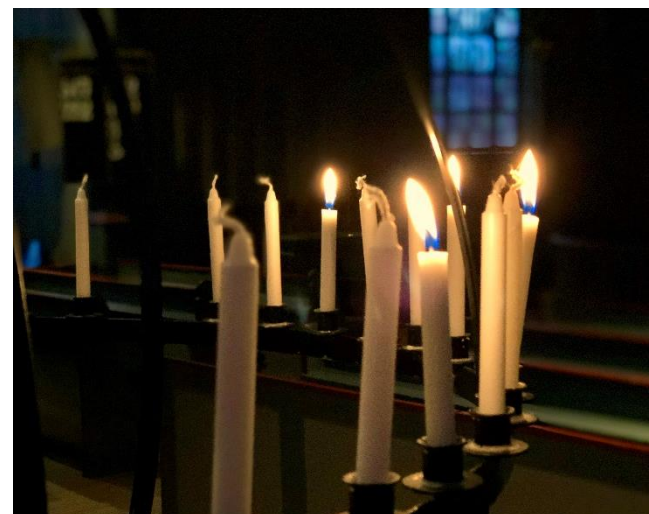
Etter bønneperioden - forbli stille og med lukkede øyne i et par minutter.



Torsdager kl 19-21

Åpen kirke

- et sted for stillhet og bønn -



DEN NORSKE KIRKE

Gjerdrum og Heni menighet

gjerdrum.kirken.no

facebook.com/gjerdrumogheni