

BØNNEBOG

BEDEDAG  
FOR DK  
29/3



Denne e-bog er udgivet af Evangelisk Alliance i Danmark. Evangelisk Alliance er et netværk af danske kirker og kirkelige organisationer, der med vores indbyrdes forskelle har en fælles identitet og en fælles sag: Vi arbejder for at gøre kristen tro og kristen livspraksis kendt og gældende i Danmark.

Marts 2020

[Evangeliskalliance.dk](http://Evangeliskalliance.dk)



## FORORD

**»Og han sagde til dem: »Kom med ud til et øde sted, hvor I kan være alene og hvile jer lidt.« (Mark 6,31)**

Vi lever i en svær tid. Hele vores land og hele verden er ramt af en krise, som vi endnu ikke har set enden på. Hvad det vil koste personligt, økonomisk og mentalt, ved vi endnu ikke. Derfor er der også al mulig grund til bekymring.

Når menneskets muligheder ser ud

til at være udtømte, er det på en særlig måde tid til bøn. Vi må henvende os til Gud, som bærer og opretholder livet. Her er derfor en lille samling bønner, som kan være en hjælp mod voksende uro og angst og give et øjeblikks hvile fra bekymrede tanker.

Bønnerne er forfattet i forskellige traditioner. Derfor veksler de i karakter, stil og længde. Alle udspringer af samme håb og tro på, at Gud kommer til os og er os nær.

**Thomas B. Mikkelsen**  
**Formand for Evangelisk Alliance i Danmark**

Min Gud, jeg behøver ikke at klatre op til himlen for at tale med dig.  
Jeg behøver ikke hæve stemmen for at du skal høre mig.  
Selvom jeg bare hvisker ganske tyst, hører du mig allerede, for du er i mig.  
Jeg bærer dig i mit hjerte.  
Der kan jeg finde dig.

**Teresa af Avila (1515-1582)**

Gud, vor Fader, verdens skaber, almægtig og barmhjertig.

Af kærlighed til os sendte du din Søn til verden  
som læge for vore sjæle og vore legemer.

Se til dine børn,  
som i denne vanskelige tid med forvirring og forfærdelse  
i mange dele af Europa og verden  
vender sig til dig for at søge styrke, frelse og lindring.

Fri os fra sygdom og frygt, helbred vore syge, trøst deres familier,  
giv vore ledere visdom, vore læger, sygeplejersker og frivillige  
kræfter og anerkendelse, vore døde evigt liv!

Forlad os ikke i denne prøvelsens tid,  
men fri os fra alt ondt!

Det beder vi dig om,  
Du som med Sønnen og Helligånden  
lever og råder fra evighed til evighed.  
Amen

**Forfattet af europæiske katolske biskopper  
med tanke på coronaepidemien**

Gud, jeg kalder på dig om morgenen.

Hjælp mig at bede  
og samle mine tanker til dig.

Jeg kan det ikke alene.

I mig er der mørkt, men hos dig er lys.

Jeg er ensom, men du forlader mig ikke.

Jeg er modløs, men hos dig er der hjælp.

Jeg er urolig, men hos dig er der fred.

I mig er bitterhed, men i dig er tålmodighed.

Jeg forstår ikke dine veje, men du ved en vej for mig.

Fader i Himlen!

Lov og tak for nattens hvile og for den nye dag.

Lov og tak for al din godhed og trofasthed i mit liv indtil nu.

Du har vist mig megen godhed,  
lad mig nu få lov til også at tage imod det svære af din hånd.

Du lægger ikke mere på mig, end jeg kan bære.

Du lader alle ting tjene til bedste for dine børn.

Herre, hvad denne dag end skal bringe:

Dit hellige navn være lovet.

**Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)**

Jesus Kristus, du som rejste gennem byer og landsbyer og helbredte al sygdom og svaghed. På din befaling blev syge gjort raske. Kom os til undsætning nu, midt i denne verdensomspændende spredning af coronavirus, så vi må erfare din helende og helbredende kærlighed.

Helbred dem som er syge og lider på grund af den nye virus. Lad dem genvinde kræfter og styrke og godt helbred gennem dygtige lægers omsorg, hjælp og medicin.

Overvind frygten i os, så det ikke forhindrer os i at samarbejde med vores naboer og andre nationer og yde hinanden den nødvendige hjælp.

Helbred os fra al stolthed, så vi ikke tror, vi er usårlige over for en sygdom, som ikke kender grænser.

Jesus Kristus, helbreder og sjælesørger, i alle ting: vær ved vores side i disse tider med usikkerhed, utryghed og sorg over det, der bliver ødelagt for os i hverdagen.

Vær med dem som er døde på grund af virus. Må de finde fred og hvile hos dig.

Vær med de familier som er ramt og

har mistet en af deres kære. Imens de sørger og er fulde af bekymring: lad dem erfare din fred.

Vær med alle læger, sygeplejersker, forskere og alle andre inden for sundhedsvæsenet, som forsøger at afhjælpe, helbrede og hjælpe de mennesker, som er smittede. Derved risikerer de deres eget liv og helbred. Må de få din beskyttelse og mod til at gøre deres arbejde.

Vær med vores lands ledere og alle som har ansvar og opgaver ud over hele verden. Lad dem handle til verdens bedste og menneskers beskyttelse. Giv dem visdom og indsigt til at handle klogt og omsorgsfuldt, så de kan tjene verdens befolkning på lang sigt og nye udbrud af smitte kan forhindres. Må de arbejde sammen til hele verdens og menneskehedens bedste.

Om vi er hjemme eller i udlandet, giv os mod og håb til at komme igennem denne krise – med syge, lidende og bange omkring os. Beskyt vores kirker, menigheder, ansatte og præster, så de kan være der for mennesker i denne tid. Herre, Jesus Kristus, vær hos os i al vores bekymring og frygt.

Sognepræst Pernille Svendsen

Herre, Jesus Kristus,  
vi løfter vore øjne til dit kors.  
Lad os se din dybe ydmygelse  
og indse, at hvor du er,  
skal også dine tjenere være.  
Fri os fra angsten i lidelsen,  
og giv os kraft til at følge dig.  
Amen

**J.C.F. Heinzelmann (1762-1830)**

Kære Gud,  
Jeg håber, at corona-tiden snart må være slut,  
og at sundhedsvæsnet og alle dem, der passer på os,  
vil finde en løsning på alle de problemer, som følger med.

Kære Gud, jeg beder især for de smittede  
og for de læger og sygeplejerske, der går og passer på dem.

Jeg beder også om, at vi alle snart kommer i skole igen,  
så vi kan se vores kammerater og være med i det fællesskab, der er der.

Gud, jeg beder dig også om, at du vil passe på mig og hele min familie,  
og at den smitte, der spreder sig, ikke gør, at mange skal dø.

Kære Jesus, vil du huske på de gamle og de svage, der ligger og er bange.  
Trøst dem og giv dem håb!

Kære Gud, jeg beder også om, at ingen af mine venner bliver smittet,  
men hvis de gør, så ved jeg, at du vil hjælpe dem.

Hjælp os alle lige nu!  
Amen

Beate, 11 år



Herre,  
dagene svinder bort  
mellem vore  
hænder, og vort liv med dem.  
Men du forbliver.  
I går, i dag og i morgen  
er du den samme.  
Fra evighed kender du os.  
Vor fremtid er i dine hænder.  
Gør os beredte til alt det,  
du vil med os.  
Det beder vi dig om i tillid  
til din trofasthed.  
Amen.

Efter katolsk messebog

Kære Gud  
Du siger, at du elsker alle mennesker.

Du siger også, at du hører, når vi taler til dig i bøn.  
Så vi beder om, at du vil høre vores bøn nu.

Gud, vi beder om,  
at du vil være med vores familie og venner (navne kan nævnes ...).

Vi beder om, at du vil være hos dem, der er syge  
og hjælpe dem, der føler sig bange eller ensomme.

Og Gud vil du også hjælpe dem,  
der keder sig og savner deres venner.

Tak, at du er vores ven, Jesus!

Jesus, du siger, at du altid er med os.  
Hjælp os til at stole på dig!

Vi beder om, at din kærlighed kommer ind i vores hjerter  
og spreder varme som solen.

Tak, at vi kan bede dig om at være sammen med os  
– lige nu, i morgen og altid. Amen

Anika Follmann, Landsleder Børne- og UngdomsOase

Kære Gud  
Vi beder for de sårbare børn,  
der vokser op under socialt vanskelige vilkår.  
Du ved, hvem de er.  
Du ved, hvor de bor.  
Løft dem ud i lyset og livet.

Vi beder for voksne,  
der ikke har ressourcer til at tage sig af deres børn.  
Du ved, hvem de er.  
Du ved, hvad de kæmper med.  
Løft dem ud af mørket  
og giv dem styrke til at passe på deres elskede børn.

Vi beder for voksne,  
der i dag har kræfter til at leve og være noget for andre.  
Du ved, hvem vi er.  
Du ved, hvad vi kan gøre.  
Løft vort blik, så vi ser de sårbare familier,  
som har brug for omsorg og støtte.

Gud, vi takker dig for det under,  
kærligheden er i dig og i os.

**Fakultetsleder Thomas Bjerg Mikkelsen**

Almægtige Gud og Far, skaber af himlen og jorden! Som dine børn spredt ud over hele jorden, kommer vi nu til dig. Vi kommer for at gå i forbøn for vores folk og nationer. Lige nu er vi alle berørt eller truet af COVID-19. Vi takker dig for, at du hverken slumrer eller sover, men våger over vores lande og vores folk, især i farlige tider som disse.

Vores hjælp kommer fra dig. Vi råber til dig om nåde og beskyttelse mod denne virus. Vi erklærer, at du alene er vores sikre tilflugtssted. Vi beder om, at du vil beskytte vores folk mod denne dødbringende sygdom og redde vores lande fra denne fare.

Giv vores regeringer og nationale og lokale ledere visdom og forståelse, når de fastlægger og implementerer retningslinjer, foranstaltninger og strategier i kampen mod COVID-19.

Giv vores læger og alle vores sundhedspersonaler din styrke og kraft, når de tager sig af de syge og sårbare, og lad denne pandemi hurtigt drive over! Giv visdom til de medicinske forskere over

hele verden, der arbejder i døgndrift for at finde modgift mod COVID-19.

I disse faretruende tider giv os din nåde og fred til at bevare roen og overvinde frygten. Frygtens ånd kommer ikke fra dig. Du giver os i stedet tro, håb og kærlighed. Du har givet os magt og fornuft til at handle ansvarligt. Dit ord siger, at du vil give fuldkommen fred til dem, hvis øjne er rettet mod dig.

Hjælp os til at afspejle Jesus Kristus ved særligt at passe på dem, der næppe har råd til at dække deres daglige behov, og som bliver mere og mere sårbare, efterhånden som de velstående mennesker køber butikkerne tomme. Bevæg os til uselvisk at række ud til isolerede og ensomme med hjælp og trøst, ligesom vi selv får vores trøst fra dig i svære tider.

Endelig beder vi om, at du midt i denne pandemi vil forene os i kærlighed og giv vores nationer din fred. Giv håb og helbredelse til vores lande ved din nåde og din kraft. I vor Herres og Frelsers Jesu Kristi navn beder vi.

Amen.



Hellige Gud og himmelske Fader!  
Du er vores værn og sikre tilflugtssted til alle tider.  
Også når den verden, vi kender, glider os af hænde.  
*Kom til os med din fred!*

Opstandne Kristus, vor frelser og ven!  
Du er verdens lys, og den vej vi kan gå.  
Driv det mørke bort, som nu truer og gør os bangel!  
*Kom til os med dit lys!*

Gud Helligånd, som trøster og løfter os op!  
Du giver nye kræfter, så håbet igen kan fylde os med mod.  
Lad håbet og glæden ved at kende dig drive frygten bort.  
*Kom til os med dit nærvær!*

**Bodil Skjøtt**

I dig er der lys  
Inde i mig er der mørke,  
men hos dig er der lys.  
Jeg er ensom,  
men du lader mig ikke alene.  
Jeg er svag,  
men hos dig er der hjælp.  
Jeg er urolig,  
men hos dig er der fred.  
Inde i mig er der bitterhed,  
men hos dig er der tålmodighed.  
Jeg forstår ikke dine veje,  
men du kender den vej, jeg skal gå.

**Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)**

Kom, du skjulte skat!  
Kom, du evige liv.  
Kom, du som ingen har kendt!  
Kom, du navnløse glæde, som aldrig hører op!  
Kom, du frelsens mål!  
Kom, du som vækker os op af vores søvn!  
Kom, du de dødes opstandelse!  
Kom, du som ingen har set, urørt og ufattelig!  
Kom, du som bor over alle himle, men kommer til os og er os nær!  
Bestandigt påkalder man dit navn, men dit væsen kan ingen forstå.  
Kom, du som selv er min længsel!  
Kom, du trøst for min arme sjæl!  
Kom, du mit åndedræt og mit liv!  
Kom, du min fryd og min ære!

**Simeon Den nye Teolog (949-1022)**

Som regnen skjuler stjernerne og efterårstågerne bakkerne,  
som skyerne dækker himlens blå,  
således skjuler min skæbnes mørke hændelser  
dit ansigts lys for mig.  
Og dog ved jeg, at din hånd  
holder mig fast i mørket  
- og det er mig nok.  
For snubler jeg end på min vej,  
falder du dog aldrig.

**Gælisk bøn**

Kære Gud!

Tak fordi, at Din favn fortsat og altid er vidt åben.

Din omsorg lukker aldrig ned. Dit nærvær består uanset, hvad vi skal igennem.

Og tak, fordi Din favn er jordens trygge sted.

Det eneste, Du smitter med, er håb og nyt mod og kræfter til at være i det, vi nu er i.

Tak, at hos Dig er der plads til alle vores reaktioner:

- Til al frygt, der dukker op.

- Til al den længsel, vi kommer i kontakt med.

- Til det blandede sammensurium af selvoptagethed og næstekærlighed, vi stifter bekendtskab med i os selv og hos hinanden.

Tak, at hos Dig behøver vi slet ikke at lægge censur på os selv – på, hvad vi siger, føler, tænker, græder, sukker, spørger om, brokker os over, takker for...

Tak, at ingenting af det, vi kommer med, vipper Dig af pinden.

Til gengæld førte Din kærlighed og vores nød til, at Du, Jesus Kristus, gav Dit

liv på korset for verdens skyld.

Og Du stod op fra de døde Påskemorgen.

Du sørgede for, at døden og håbløsheden og alt det, der omgiver den, ikke får det sidste ord.

Kære Gud, når det nu er, som det er...

... Og Du ved, at vi virkelig ikke kan lide det her,

... og vi tror, at det kan Du heller ikke...

... så beder vi Dig, Skaber og Genopretter, midt i alt det, der spænder ben for det, vi normalt lever af og lever for: Giv os en indre styrke!

Hjælp os til at stikke vort livs sugerør dybt ned i Din kærlighed, så vi får næring til at leve og holde ud og holde af som elskede og elskende mennesker.

Kære Gud, vi håber, det her går over så hurtigt som muligt. Det beder vi Dig om! Og dem rundt om i verden, der lider: Lad dem mærke, at Du er hos dem.

Og kære Gud, hjælp os til at tage en masse læring og prægning af det, der virkelig betyder noget, med ud på den anden side!

I Jesu navn! Amen.

**Gunni Bjørsted, præst i Missionskirken i Osted**

Kom, du mit lys, og oplys mit mørke;  
kom du mit liv, og løs mig fra døden;  
kom du min læge, og hel mine sår;  
kom du guddommelige kærlighedsild,  
fortær mine synder og rens mit hjerte med din flamme;  
kom, du min konge, indtag din trone i mit hjerte og hersk over mig,  
for du alene er min Herre og min Konge.

Amen.

**Engelsk bøn, ukendt kilde**

Herre, i dine arme er jeg sikker.  
Når du holder mig, har jeg intet at frygte.  
Jeg ved intet om fremtiden, men jeg stoler på dig.

Frans af Assisi (1181-1226)



Vær med os i dag:  
*i* os for at gøre os rene,  
*over* os for at rejse os,  
*under* os for at støtte os,  
*foran* os for at lede os,  
*bag* os for at tøjle os,  
*omkring* os for at beskytte os.

**Sankt Patrick (omkring år 400)**

Herre, giv mig  
- åbne øjne, så jeg ser min næste  
- åbne øren, så jeg hører, hvad min nabo savner  
- åbne hænder, som giver det videre, som jeg selv har fået  
- stærke arme, som kan tage fat, hvor der er brug for det  
- sikre fødder, som kan bære mig langt omkring  
- et åbent hjerte, som kan føle med  
- kærlighed, som kan elske uden at kræve gengæld  
- håb, som giver tillid  
- giv mig din ånd, som gør mig fri.

**Efter Heinz Pangels: Vertrauter Umgang mit Gott (1996)**

Herre, gør mig til redskab  
for din fred.  
Lad mig bringe kærlighed,  
hvor hadet råder.  
Lad mig bringe tilgivelse,  
hvor uret er begået.  
Lad mig skabe enighed,  
hvor uenighed råder.  
Lad mig bringe tro,  
hvor tvivlen råder.  
Lad mig bringe glæde,  
hvor sorg og bedrøvelse råder.

Lad mig ikke så meget søge  
at blive trøstet  
som at trøste.  
Ikke så meget at blive forstået  
som at forstå.  
Ikke så meget at blive elsket  
som at elske.  
For det er ved at give,  
at man får.  
Det er ved at glemme sig selv,  
at man finder sig selv.  
Det er ved at tilgive andre,  
at man får tilgivelse.  
Det er ved at dø,  
at man opstår til evigt liv.

Frans af Assisi's bøn (Frans af Assisi 1181-1226)

Herre, fri mig fra at fortvivle.  
Hjælp mig til i stedet for at påkalde dig  
ud af min dybe bedrøvelse,  
indtil du finder, at tiden er kommet  
til at fri mig ud af nøden.  
For du har lovet at høre  
dem, som påkalder dit navn.  
Du, vor Far i Himmelen  
har ofte før hjulpet dem, som søgte dig.  
Som den tørre jord længes efter regn,  
sådan tørster min sjæl efter dig.  
Vis mig vejen.  
Lad din stærke hånd føre mig ud af bedrøvelsen.  
Hjælp mig, o Jesus Kristus. Amen

Olaus Petri (1493-1552)

