



Stille for Gud

Mål

At indøve holdning til bøn

Forløb

Andagstrum etableres i konfirmandlokalet.

Stolene stilles i en cirkel.

Mørklægning (dæmpning af lyskilder)

Lys tænding - levende lys i midten af cirklen.

Bibelord "Jeg er verdens lys"

Intro til åndedrætsøvelser "Ånd med hjertet" - [se vejledning her](#).

Hjertebønnen "Jesus Kristus forbarm dig over mig".

Evt. stille bøn.

Dæmpet meditationsmusik spilles.

Slut med fælles Fadervor.

Arbejdsmetode

Oplevelse med stilhed, meditation og bøn.

 Indlevelse i stilhedens rum.

Sansning af krop og ånd.

Erfaring med Guds nærvær.

 Tekster

Joh 8,12 Jeg er verdens lys

Evt. andre af Jesu "Jeg er" -ord fra Johannesevangeliet:

- Jeg er livets brød (Joh 6,35)
- Jeg er det levende brød (Joh 6,51)
- Jeg er døren (Joh 10,9)
- Jeg er den gode hyrde (Joh 10,9-11 og 10,15)
- Jeg og Faderen er ét (Joh 10,31)
- Jeg er opstandelsen og livet (Joh 11,25)
- Jeg er vejen og sandheden og livet (Joh 14,6)
- Jeg er det sande vintræ (Joh 15,1)
- Jeg er vintræet (Joh 15,5)

 Forberedelse

Opsætning af stole, stearinlys og musik.

 Materialer

Musik: Gregoriansk kirkemusik, Palestina - korsang.

 Varighed

Ca. 10 minutter - gentages hver uge.