

# **Børneritualer - med krop og ånd**

## for 2-6 årige, samt alle os andre.

*Christian Iversen Vestergård stud.theol. 2019*

Materialet indeholder 11 små andagtsøvelser, som passer til dagligdagsbrug. Øvelserne lægger op til en orientering mod Gud og hinanden, så hele fællesskabet på tværs af alder kan være med.

Der er et minimum af ord forbundet med de enkelte øvelser for at kunne give en kropslig erfaring af at være mennesker, der længes efter Gud med krop, sjæl og ånd.

Materialet er lavet med udgangspunktet: "Åndelig leg vil jeg lære"<sup>1</sup>.

*På side 13 er der flere længere betragtninger og forslag til brug, men da de er principielle og mest for voksne, står de til sidst.*

---

<sup>1</sup> Lover den Herre. Joachim Neander 1679. Dansk 1740.

## Kærlighedsbøn

### Redskaber:

Kroppen

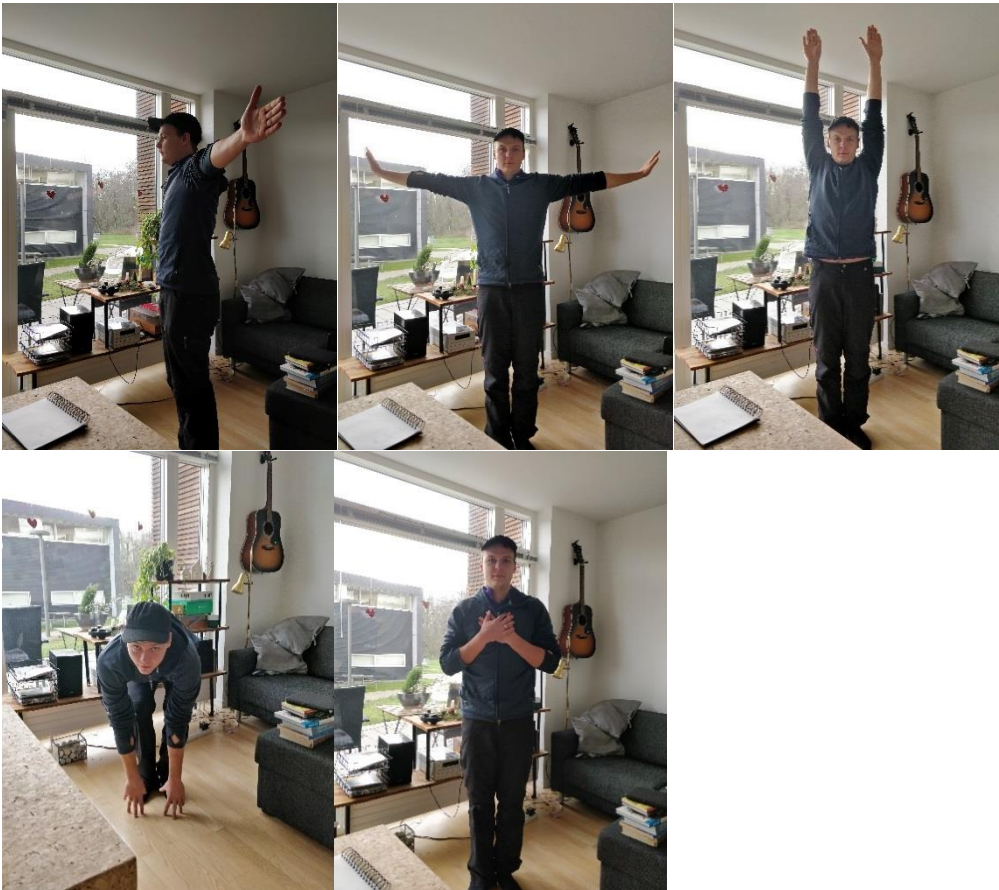
### Læseinfo:

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

### 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.*



## Med bare tæer

### Redskaber:

Sure tæer, græs

### Læseinfo:

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.

**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. Afsluttes med bøn.**

Eksempler:

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

*Tak Gud, fordi du har skabt og givet alt dette til os. Hjælp os til at passe på det og glædes over det.*

## SMSandagt

### 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 andagt er direkte rettet mod ens næste og dermed også rettet mod Gud.

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

**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.**

## Dåbsandagt

### Redskaber:

Skål med vand

### Læseinfo:

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.

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

**På skift dypper man to fingre i skålen med vand og slår korset tegn for sit ansigt og bryst (Der kan siges: i Faderens og Sønnens og Helligåndens navn imens).**

## Lystænding

### Redskaber:

Stearinlys og ild

### Læseinfo:

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.

**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.**

## Anerkendende ord

### Redskaber:

Ingen

### Læseinfo:

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).

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

- 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.**

## **Tegneandagt**

### **Redskaber:**

Papir, tegneredskaber

### **Læseinfo:**

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.

**Alle skal prøve at tegne Guds kærlighed.**

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



## **Stilhedsandagt (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.

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

## Tilgivelsesandagt

### 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).

**Alle skal tænke på noget forkert eller dumt de har gjort i dag eller tidligere. 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.*

## **Klemmebøn og raketbøn**

### **Redskaber:**

Hænder

### **Læseinfo:**

Vigtigt, at man gør det klart med et tydeligt klem, så ingen bliver forvirrede.

Kan alternativt bedes højt.

### **Klemmebøn:**

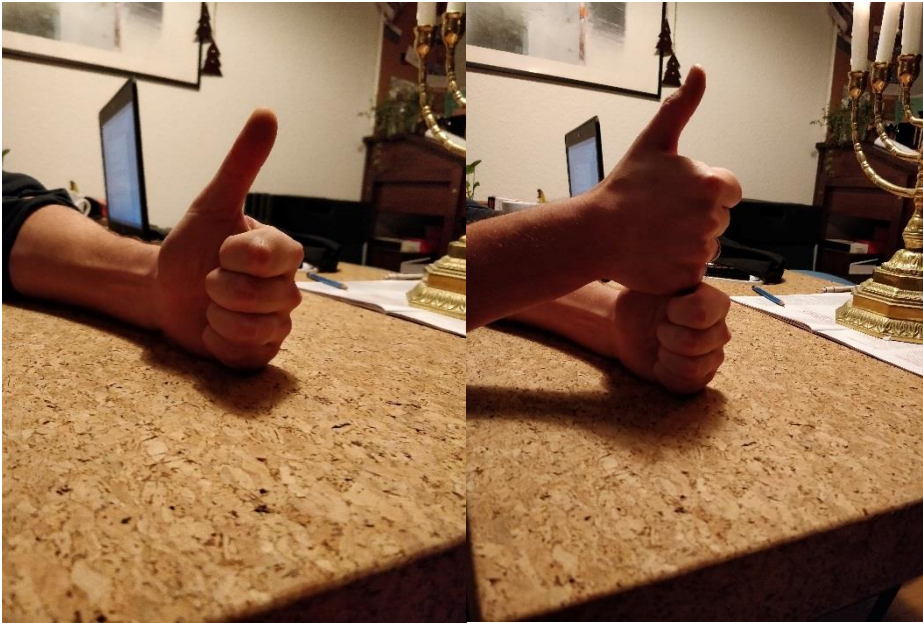
**Man sidder med hinanden i hænderne, og en starter med at bede inde i sig selv. Når man er færdig, klemmer man den næstes hånd. Det er så den næstes tur til at bede.**

**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.**



## Guds lys

### Redskaber:

Syv lys (Syvarmet lysestage)

### Læseinfo:

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.

### **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.*

## **Betragtninger og forslag:**

### **Troen skabes i børn, når den opleves.**

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.

Til gengæld husker jeg, at min mor engang i mellem bad for mennesker tæt på min familie inden aftensmaden, eller når en i vores syvpersoners store familie skulle ud at rejse eller starte på noget nyt.

Jeg husker også dengang, hun faldt i snak med en vagabond på en ferie, hvor vi havde fået lov at få en stor is, og hun spurgte ham, om han ville have en med. Han ville dog hellere have en øl, men min mor købte en is, som hans hund så endte med at spise, tilmed en stor en med flødebolle og det hele. Eller alle de andre gange, hun havde evne for at smile til mennesker eller virkelig se dem, så det endte i en dybfølt samtale.

Jeg kan også huske min far som leder i søndagsskolen, optaget af at fortælle bibelhistorier levende og dramatiske som de var, så jeg og andre børn blev betaget af fortællingen. Eller den dedikation, han har udvist til sit job, og altid insisteret på at tingene skulle gøres ordentlig og af høj kvalitet.

Det er de ting, jeg husker, og som har gjort et indtryk på mig på vej ind i mit voksenliv, som en discipel af Jesus.

Spørger man min mor, hviler disse oplevelser på hendes erfaring af den praksis min mormor og morfars havde. Min mor har fortalt, at hendes tydeligste og ældste minde fra hendes barndom var, at hun lå som en lille pige i smørhullet i mormors 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 samt mange voksne.

### **Om materialet**

Dette hæfte er en udfordring til børnefamilien i det nye årtusinde. Den udfordrer hele familien på at indoptage nogle små øvelser, lege, praksisser- lad os kalde dem ritualer. Hele familien er på den ene eller anden måde en del af øvelsen, og mit håb er, at de kan give en eller anden erfaring af Guds nærvær på tværs af alder.

Det er vigtigt at nævne, at mange af øvelserne har en klar fremgangsmåde. Det er udelukkende, for at det skal være nemt at bruge ritualerne i hverdagen for en almindelig børnefamilie. Jeg håber dog, at kreativiteten må stå i frit flor, og at øvelserne bliver fortolket, udlagt eller udbygget, så det passer til den enkeltes families temperament. Dertil skal siges, at tingene gerne må se godt ud. Når ting skal bruges, må de gerne have et særligt udseende, for det æstetiske har betydning, i hvert fald for min oplevelse af en åndelig praksis.

Jeg foreslår en model, hvor man bruger øvelserne nogle dage ad gangen. Så man sætter sig ind i øvelsen den første dag, og gentager den de efterfølgende dage. Efter at have prøvet nogle af øvelserne, kan man begynde at gentage dem, der virker godt, så de bliver en del af det daglige samvær, så man over tid i familien kan nå til en fælles lille rækkefølge (liturgi). - **Afviselser fra denne model skal endelig forsøges!**

Der er en masse godt forkyndelsesmateriale, der indeholder masser af ord og taler til hovedet. Jeg har til gengæld savnet noget, der bringer kroppen og sanserne i spil, så alle med begrænset sproglig forståelse også kan være med. På den måde kan man komme til at opleve Guds tilgivelse, nåde, fællesskab og kærlighed, uden at man behøver at forstå det kognitivt. Forklaringen og udlægningen skal dog ikke glemmes, men skal passe til den

enkeltes alderstrin og åndelige dannelse.

Derfor skal øvelserne ikke ses som en fuldstændig erstatning for den daglige børnebibellæsning eller den udmærkede andagtsbog. Men kan bruges som et supplement, hvor ordet og fortællingen stadig lyder, og øvelserne så bliver brugt der, hvor de passer ind.

Det er derfor, Fadervor ikke indgår i øvelserne, den hører altid til, og kan med rette siges efter hver endt øvelse.

Hertil håber jeg, at øvelserne vil bidrage til små ritualer, der bliver en del af rytmen i børnekirken, børneklubben, bofællesskabet, søndagsskolen mm.

Jeg har i dette materiale forsøgt at holde så mange ord som muligt ude af øvelserne, sådan at alle aldre kan være med - særligt de yngste i familien. Sådan at orienteringen mod Gud ikke blot er en stille øvelse i at sidde 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 på alle alderstrin at se mere af, hvem Gud er. Dertil skal det siges, at ingen endnu med ord har fattet dåben, nadveren, udtømt betydning af Fadervor eller til fulde forstået, hvad der sker på korset.

Det ville være muligt at udfolde denne opgave med øvelser tilknyttet et sabbatsmåltid, påskemåltid, salvning, velsignelse, kristuskransen, fredshilsen, tilsigelse af syndernes forladelse, nadver eller nogle af de andre kirkelige ritualer. Det ville være spændende at lave en udformning af disse til hverdagsbrug, og der skal herfra lyde en stor opmuntring til at gå i gang med at udforme dem.

### **Indvendinger og afslutning**

En indvending kunne med rette være: Hvordan kan en ung fyr uden børn træde ind på børnefamiliens domæne med en klar ide om, hvordan tingene skal hænge sammen? Til det må eksemplet fra min egen barndom med den erfarede praksis nævnes. Dertil har jeg selv oplevet, at jeg har brug for det kropslige udtryk i min dagligdag og til gudstjenester. Gudserfaringen kommer til at stå klarere for mig, når jeg går på knæ, slår korsets tegn, rejser mig op og løfter armene i vejret. Troen kommer af det, der høres, og det, vi hører, sætter kroppen i gang, og vi hører bedre, når kroppen er med.

Jeg håber, at det kan inkorporeres, og at øvelserne giver plads til, at familien tænker Gud med hele dagen, ja i hele deres liv. Kristne 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. Her skal bruges et citat fra en ung pige, som engang har sagt "I dag skal vi ikke snakke om Gud, vel? Jeg tror, at Gud er alle vegne. Lad os nu bare fortsætte med livet"<sup>2</sup>. Øvelserne skal ikke stå fuldstændig adskilt fra livet fra Gud, men være en kort direkte fokus mod ham, mens livet er i fuld gang.

*Lad os bare være børn af Gud – For et fattigt barn, der leger for Guds ansigt, kaldes størst.<sup>3</sup>*

*Christian Iversen Vestergård 2019*

---

<sup>2</sup> Lev i opstandelsen. Eugene H. Peterson 2008, Scandinavia

<sup>3</sup> Überørt af byens travlhed. Lars Busk Sørensen 1990