

JESUSBØNNEN (Hjertebønnen)

- den eldste og enkleste formen for kristen meditasjon



I vår vestlige verden har stadig flere fattet interesse for denne gamle kristne bønne- og meditasjonsformen. Den lærer oss på en enkel måte å flytte oppmerksomheten til hjertet, og har for mange blitt en vei til indre samling og fred.

JESUSBØNNEN (HJERTEBØNNEN)

I Paulus første brev til Tessalonikerne (1. Tess. 5, 16-17), kan vi lese de råd han gir om hvordan livet i menigheten bør være, og her oppfordrer han oss til å be uavbrutt, og alltid være glade.

Hvordan skal vi klare å få til dette..?

Dette har utfordret og inspirert kristne helt fra starten av

Jesusbønnen, som bønn- og meditasjonsform, ble etterhvert til som svar på denne oppfordringen fra Paulus..

«Jesusbønnen er å bruke navnet «Jesus» eller en bestemt setning hvor dette navnet inngår i meditasjonen.

Den kalles også Hjertebønnen, fordi oppmerksomheten flyttes til hjertet.»

(Laursen, 2013, s. 73)

Jesusbønnen er lett å lære, den har flere former, kan tilpasses individuelt, og slik passe for alle. Den kan praktiseres over alt, og øves i de fleste situasjoner vi befinner oss i, også samtidig som vi er opptatt med ulike gjøremål.

Den som øver seg i å praktisere denne bønne- og meditasjonsformen over tid, vil erfare at det skjer en forvandling.

Gjennom gjentakelse og rytme leder den oppmerksomheten ned i hjertet, og kan derfra leve som en stille understrøm i oss, som en uavbrutt bønn, en hvile i Gud.

På utvalgte meditasjonskvelder i Domkirken og i Nøtterøy kirke i vår, inviteres du til å komme og lære å praktisere denne gamle bønne- og meditasjonsformen.

Datoer:

Domkirken:

Mandag 23.01 Kl. 19.00 - 20.00
Mandag 20.02 Kl. 19.00 - 20.00
Mandag 20.03 Kl. 19.00 - 20.00
Mandag 17.04 Kl. 19.00 - 20.00
Mandag 22/05 Kl. 19.00 - 20.00

Nøtterøy Kirke:

Onsdag 08.02 Kl. 19.00 - 20.00
Onsdag 08.03 Kl. 19.00 - 20.00
Onsdag 12.04 Kl. 19.00 - 20.00
Onsdag 03.05 Kl. 19.00 - 20.00

Dørene åpnes kl. 18.30, og kom gjerne og finn roen i en stille kirke før vi begynner.

9 frittstående kvelder.

Du er velkommen til å delta på de datoene som passer.

Kveldene er åpne for alle, og det kreves ingen forkunnskaper i meditasjon for å komme.

Leder / Kontaktperson:

Meditasjonslærer **Kari Aam, tlf: 91 11 06 34.**

Ta gjerne kontakt om du ønsker mer informasjon, eller har spørsmål.

VELKOMMEN!



Du vil også finne informasjon om dette på nett/facebook:

tonsbergdomkirke.no
kirken.no/faerder

facebook.com/tonsbergdomkirke
facebook.com/NotteroyKirke