

Memorere Bibelvers og -afsnit

Det er ”op ad bakke” at vil genindføre udenadslære. Det er jeg klar over. Det er heller ikke noget, jeg vil. Men jeg vil gerne *opmuntre* til det. I den kristne sammenhæng, hvor jeg er vokset op, har der ikke været meget fokus på udenadslære - foruden konfirmandkursus og bibelskole, hvor det var enkeltstående vers og ikke sammenhængende afsnit. Desværre!

Først for nylig har jeg opdaget, hvor effektivt nedenstående vejledning er; og ikke mindst: Hvor *berigende* det har været for mit åndelige liv!

Praktiske råd

Prioritere gentagelse af gamle vers

Prioritere at gentage tidligere lærte vers (”gamle vers”) frem for at lære nye vers. Du kommer ellers let til at glemme gamle vers. Begynd derfor hver dag med at repetere gamle vers først.

Ved at gentage gamle vers over tid – og ikke bare gentage ét vers 100 gange på én dag – bliver versene fæstnet dybere i dit sind. Ånden får lettere ved at minde dig om dem, når du senere får brug for det i dit liv.

Memorere også kapitel og vers

I forhold til at kunne huske indholdet i et vers frem for et andet vers har det en enorm effekt at sige kapitel og versnummeret sammen med bibelteksten. Risikoen for at man kommer til at springe noget over minimeres. Andre fordele: I en samtale vil kunne citere et vers til et menneske, som trænger til en opmuntring. Læser du i en kristen bog, hvor der er en bibelhenvisning, behøver du ikke slå henvisningen op, for du kan kapitel og vers.

Bjergprædiken som eksempel

Vil du for eksempel lære ”bjergprædikenen” af Jesus i Matthäusevangeliet kapitel 5-7 udenad, så begynder du med Matt 5,1 ved at sige sådan her: ”5,1: Da Jesus så skarerne, gik han op på bjerget og satte sig, og hans disciple kom hen til ham.”

Synssans og høresansen er vigtig. De færreste af os kan prale af fotografisk hukommelse. Alligevel er **synssansen** vigtig ved udenadslære. Du må stirre på hvert ord som om, du ser på det gennem et kamera: ”klik” (du tager et billede af ordet). Læg mærke til bogstaverne og endelsen af ordet. Og læg

mærke til om der er et eller flere ord, der begynder med samme bogstav. Læg også mærke til linjeskiftet.

Høresansen kan også komme til hjælp ved udenadslære. Læg mærke til ordets lyd. Og er der ord der har lyde, der minder om hinanden. Udtal disse lyde med ekstra betoning. Kan du lave en rytme med flere af ordene i verset?

Læs + Gentag ti gange = Lært udenad!

Læs verset ti gange langsomt og ”højt” (så du selv hører, hvad du læser), hvor du *ser* og *lytter* opmærksomt som beskrevet herover.

Skjul teksten og **gentag** verset ti gange. Ved de første gentagelser fokusér på hvordan teksten så ud og lød. Se endelig ned på teksten hvis du er usikker. Efter 3-4-5 gentagelser har man ofte følelsen: ”Nu kan jeg det!” – så fortsæt op til ti gentagelser. Ved de sidste gentagelser læg mærke til, hvordan rytmen i verset passer for dig; her kan man støtte sig til kommaerne m.m.

Den daglig øvelse

Så hvordan lærer man ”bjergprædikenen” udenad?

Første dag: Læs Matthæus 5,1 højt ti gange koncentreret og højt. Husk kapitel- og versnummer. Dæk teksten til og gentag ti gange. Det var dagens arbejde!

Anden dag: Gentag verset fra i går, Matt 5,1 ti gange højt for dig selv uden at se på teksten - hvis du kan, ellers se ned. Husk kapitel- og versnummer. Gå videre til næste vers. Læs Matt 5,2 ti gange koncentreret og højt. Husk kapitel- og versnummer. Dæk teksten til og gentag ti gange. Det var dagens arbejde!

Tredje dag: Gentag verset fra i går, Matt 5,2 ti gange højt for dig selv uden at se på teksten - hvis du kan, ellers se ned. Husk kapitel- og versnummer. Gentage nu **alle tidligere vers** samlet én gang: Matt 5,1. Husk hele tiden kapitel- og versnummer. Gå videre til næste vers. Læs Matt 5,3 ti gange koncentreret og højt. Husk kapitel- og versnummer. Dæk teksten til og gentag ti gange. Det var dagens arbejde!

Fjerde dag: Gentag verset fra **i går**, Matt 5,3 ti gange højt for dig selv uden at se på teksten - hvis du kan, ellers se ned. Husk kapitel- og versnummer.

Gentage nu **alle tidligere vers** samlet én gang: Matt 5,1-2. Husk hele tiden kapitel- og versnummer.

Gå videre til næste vers. Læs Matt 5,4 ti gange koncentreret og højt. Husk kapitel- og versnummer.

Dæk teksten til og gentag ti gange.

Det var dagens arbejde!

Sådan fortsætter du gennem hele bjergprædikenen. Der er 110 vers, det svarer til ca. 3½ måned.

Du kan øge tempoet ved at lære to eller flere vers udenad samme dag. Det anbefales at vælge samme antal vers fra dag til dag, da samme rytme (antal vers) gør gentagelserne nemmere.

Ved to vers dagligt kan du følge beskrivelsen herover vers for vers. Man kan også vælge at tage *to vers samtidig*: Læs fx Matt 5,5 og 5,6 højt ti gange koncentreret og højt. Husk kapitel- og versnummer. Dæk teksten til og gentag begge vers efter hinanden ti gange.

Næste dag gentager du Matt 5,5 og 5,6 ti gange uden at se ned. Gentag nu **alle tidligere vers** samlet en gang: Matt 5,1-4. Husk hele tiden kapitel- og versnummer.

”Done! – og hva’ så?”

Gentagelsen af ”**alle tidligere vers**” bliver i sagens natur længere og længere efterhånden, som man kommer frem; men tre kapitler tager ikke lang tid at gentage.

Ved længere skriftafsnit kan man blive nødt til at sige ”farvel” til tidligere kapitler, når ”alle tidligere vers” skal gentages. Når man kommer til kapitel 6 eller 7, kan man blive nødt til at slippe kapitel 1 og senere kapitel 2. Gentage ”forladte” kapitler én gang om ugen.

Når hele skriftafsnittet eller et brev er lært, kommer den næste fase: gentag afsnittet / brevet dagligt i et par uger (nogen* anbefaler hundrede dage).

Gentagelsen i en tid – uanset længde – er en god investering! I den fase kan man øve sig på at gentagelsen bliver en ”bedende gentagelse”, hvor man beder over ord, sætninger, vers som Ånden ”forstyrre” dig med.

”Hvad er meningen med galskaben”?

... sådan vil nogen måske tænke om ovenstående.

Egentlig vil jeg nødigt bruge ordet ”galskab” i forbindelse med at lære Guds ord udenad. Hvis jeg skulle bruge ordet ”galskab” skulle det være for at understrege, at det er galskab *ikke* at tilegne sig Guds ord på denne måde, når det nu Guds ord er så central en del af Guds fulde, åndelige rustning, jf. Ef 6,13ff. ”Guds ord” bliver kun nævnt specifikt én gang, men hvordan iklæde sig *sandheden, retfærdigheden, evangeliet, troens skjold* uden Guds ord?

I dag kan man slå alt op på nettet og bibelvers kan man slå op på sin online Bibel på sin smartphone. Hvorfor så lære udenad!? Fordi dét du lærer udenad, kommer til at ligge på sindet (5 Mos 6,6-7) og vil præge dit åndelige liv: i fristelser, i trængsler, i modgang, og i særdeleshed i dit bønsliv. På den måde kommer det også til at præge dig i din konkrete hverdag i valgene mellem godt og ondt, ret og uret, ja, mellem sandhed og løgn.

Frem mod Jesu genkomst må vi forvente at trængslerne i form af forførelse og forfølgelse vil tage til også på vore breddegrader. Hvordan være stærke i sådan en tid? – jo, ved at ”Guds ord bliver i jer” og bliver gemt i hjertet (1 Joh 2,14, jf. Sl 119,9-11).

”Kan mindre ikke gøre det!?”

Jo! Og jeg vil faktisk anbefale at *begynde* med ovenstående praksis ud fra nogle centrale bibelvers, som du holder af.

Er der dage/uger hvor du ikke får øvet dig, er det enkelt at ’samle tråden op’ igen. At grunde over Guds ord er aldrig tidsspilde! 😊

Lær dem. Gentag dem. Bed og Tak over dem!

Og langsomt vil du erfare en dybere forening med den treenige Gud, hvor Gud Faders ømme omsorg eller Åndens oplysende nærvær eller at Guds Søn, som er Ordet, Jesu nåderige kommer over dig!

Hvilken rigdom og hvilken velsignelse!

Dan Hessellund, september 2024

*NB: Der findes mange forskellige forslag til at memorere Skriften. Ovenstående er med inspiration fra denne vejledning: scripturememory.com/downloadables/andrewdavis.pdf