

TGF – Meditation – Tid til at lære

Temaet til i dag lægger sig op af søndagens prædiken, som handlede om at fokusere på at lære mere om de mest centrale temaer i livet, som får os til at lykkes og trives som mennesker: En større forståelse og erfaring af Gud, vores næste og os selv, så vi kan blive sat fri til at leve livet bedre.

I dag vil jeg gerne invitere os alle på en rejse, hvor vi får lov til at mærke, hvordan vores hjerte vokser og bliver forvandlet i mødet med Guds kærlighed og Gud dybe forståelse for vores menneskelige natur.

Lad os læse fra Bibelen!

Meditationsord:

v28 Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. v29 Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagtmelig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle. v30 For mit åg er godt, og min byrde er let.” (Mat 11, 28-30)

Afslapnings-øvelse

Inden vi begynder meditationen, så vil jeg lede os ind i en ro, så vi kan være klar til at tage imod og vi kan åbne vores hjerter for Guds hvisken:

“Sæt dig godt til rette – mærk kroppens kontakt med gulvet og ryglænet. Lad fødderne hvile på gulvet – forestil dig, at de er som rødder plantet dybt ned i jorden.

Slap af i skuldrene – i kæben – lad ansigtet glatte sig.

Kom i kontakt med åndedrættet – lav ikke om på det – bare hvil i det. Prøv så at ånde dybt ind og lad indåndingen være en invitation til at tage imod Guds fred. Prøv at ånde dybt ud og giv under udåndingen slip på spændinger og uro.

Læg mærke til lydene omkring dig – og lad dem så være.

En hjælp til at slippe tanker er at lægge mærke til dem – ikke at kæmpe imod dem – og så lade dem være. Man kan forestille sig tanker som både på vandet – du er ikke i båden, men står på bredden og lader dem glide forbi. Læg mærke til dem og lad dem så passere.

Måske er det en hjælp at lukke øjnene og give dig lov til at være nærværende, uden at du behøver at tænke på hvem der ellers sidder i lokalet. Giv dig selv lov til bare at være.

Lad os begynde meditationen:

“...lær af mig, for jeg er sagtmelig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle.”

Templet

Forestil dig at du er i Jerusalem. Du er gået ind i den gamle by, igennem Davidsporten og ind i basaren, hvor der er mennesker og handlende over det hele. Du kan mærke hvordan uroen i kroppen får dig til at søge væk fra alle de mange mennesker og ud på nogle af gaderne, hvor der ikke er så megen støj.

Mens du går, kommer du i tanke om, at du er fyldt af alle mulige tanker, som minder dig om at du er urolig, fordi du har mistet dig selv og mistet din retning i livet. Alt det, som

før gav mening og gjorde dig glad, har mistet sin værdi og energi og du kan mærke, at der er et skift på vej.

Du kan mærke at der er noget i dybet af din sjæl, som er i gang med at finde sig vej op i din bevidsthed, dine tanker og du kan ikke slippe det. Du kan ikke lade det ligge. Det trænger sig på.

Mens du har gået i dine tanker, uden nogen bestemt retning, så kommer du til tempelpladsen. Du lægger mærke til de store blokke, hvor man kan lægge sin tempelgave i og du ser at der står mennesker omkring og kigger på, hvad der bliver givet.

Du går videre ind på pladsen, forbi Salomons søjlegang og de flotte statuer af David og andre af Israels helte. Du ser de forskellige boder, hvor folk kan købe offergaver og de mange pilgrimme, som står og venter på at det bliver deres tur til at ofre.

Mens du går rundt i dine tanker, så hører du lyden af en stemme, som får dig til at stoppe op og lytte efter. Du går nærmere mod stemmen og opdager at det er Jesus, som er kommet ind på tempelpladsen for at tale med folk.

Og dit hjerte begynder at banke. Du har hørt så meget om Jesus og alt det, som er sket rundt omkring i landet. Du har hørt andre fortælle historier om Guds rige og om en ny vej og nu står du foran ham i udkanten af mængden og kan se ham og høre ham tale.

v28 Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. v29 Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagtmodig og ydmyg af hjertet, så skal I

finde hvile for jeres sjæle. v30 For mit åg er godt, og min byrde er let.”

Det er som om, at der sker noget i dit hjerte. Alle dine tanker, din uro, din dybe længsel efter at noget andet skal ske bliver mødt af en ny vej, en ny måde at være menneske på og du kan mærke hvordan byrden bliver taget af dine skuldre. Du kan mærke at din sjæl falder til ro.

Du er ikke blevet menneske for at leve op til alle mulige krav og forventninger. Du er blevet menneske, fordi du er skabt til at leve og dele liv med andre. Du skal ikke leve op til Guds kærlighed. Den har du allerede og intet du gør kan ændre på dette. Det rammer dig lige i hjertet. Du er elsket igennem alle ting. Du er tilgivet og accepteret og du kan modtage denne gave ved at sige tak!

”...lær af mig, for jeg er sagtmodig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle.”

Du kan ikke slippe det han siger. Det er som dit hjerte vokser og din kærlighed strækker sig ud til din familie, dine venner, din næste og op til Gud og tilbage til dig selv. Det er som om du giver slip på den smerte, den tomhed, de minder, de situationer, som har holdt dig tilbage fra at kunne være levende, fra at kunne elske. Og nu mærker du at livet kommer til dig, at dit hjerte falder til ro.

Du kan mærke varmen og kærligheden fra Jesus strømme mod dig og i hjertet former du en tak.

Når du er klar er du velkommen til at åbne øjnene igen.