

Meditation maj 2016

Dagens meditation handler om at få øje på Gud og hans kærlighed til os.

Jeg vil starte med at læse to bibelvers:

Det første er fra salme 8 vers 4: "Når jeg ser din himmel, dine fingers værk, månen og stjernerne, som du skabte, hvad er da et menneske, at du kommer ham i hu, et menneskebarn at du tager dig af ham?"

Det andet står i 1 Mosebog, kap. 1 vers 27: Og Gud skabte mennesket i sit billede; som mand og kvinde skabte han dem; og Gud velsignede dem...

Inden meditationen starter, vil jeg lede os ind i afslappelse, 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 tankerne er at lægge mærke til dem – ikke at kæmpe imod dem – og så lade dem være. Man kan forestille sig tankerne 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:

Den presbyterianske teolog og forfatter Frederick Buechner har skrevet: "Hvem ved, hvordan folk først bliver klar over Guds kærlighed? Enhver har sin egen

historie, at fortælle, og det gælder også den, der ikke ville tro på Gud, om man så gav ham penge for det. Du oplever et øjeblik i dit liv, som får dig til at sige JA helt op til hårrødderne, og denne oplevelse alene gør det værd at blive født. At le sammen med nogen, indtil tårerene triller. At vågne op og se den første sne. At ligge i sengen med nogen, du elsker. Hvad enten du takker Gud for et sådant øjeblik, eller du takker din lykestjerne, så er det et øjeblik, der forsøger at åbne hele dit liv på vid gab. Hvis du vender ryggen til et sådant øjeblik og skynder dig videre i din daglige rutine, risikerer du at tabe hele spillet. Hvis du slår armene om et sådant øjeblik og krammer det som en gal, er det muligt, at det frelser din sjæl. Hvad med det menneske, du kender, der, så vidt du overhovedet kan vurdere, ikke har oplevet et sådant øjeblik? Måske skal du selv, for det menneske, være et sådant øjeblik. ”

Gud henvender sig til ethvert menneske på mangfoldige måder, ikke mindst gennem den natur, han har skabt, i håb om at vi vil glædes over hans skaberværk.

Lad dine tanker bringe dig hen til et særligt sted i naturen, du holder af. Måske er det der hvor du går tur, måske er det en solskinsplet i haven, eller et sted du har set på en rejse. Lad blikket glide rundt, og mærk dig stedets skønhed. Du mærker hvordan dine sanser lukker sig op. Du glædes over at være menneske, det eneste levende væsen som kan frydes over skønheden med tanker, følelser og sanser. Du er skabt i Guds billede, og du glæder dig over skaberværket.

Et smukt formet blad, en solsort på en dugvåd græsplæne, en klar nattehimmel med blinkende stjerne, er alle eks. på Guds skaberværk. At glæde sig over naturen er at glæde sig over Guds skaberværk. Det går op for dig, at du ved at beskue naturen, opleve den, omgås naturen med kærlighed priser Gud. At prise betyder ”at anerkende med kærlighed”. Du lader dig igen fylde af det smukke syn, og en bøn tager form i dit hjerte.

Bøn:

Find os i din kærlighed, Herre: og led os på din sti.

Lad dine tanker flytte sig, til en særlig oplevelse med et andet menneske. Et øjeblik hvor din verden udvidede sig, og åbnede sig på vid gab. Måske var det et særligt blik i din kærestes øjne, dit barns første smil, morgenmad på sengen, eller din bedstemors bløde hånd. Du ved, hvor dine tanker er landet. Nyd øjeblikket endnu engang. Måske vendte du ryggen til det første gang, men denne gang favner du det. Du mærker hvordan kærligheden strømmer gennem dig. Ved

at dvæle ved øjeblikket og erfare det med dine sanser, priser du igen Gud. Den Gud som har skabt dig til at være relationel, til at give og modtage omsorg. Du forstår, at Gud elsker dig gennem andre, og at han elsker andre gennem dig. Endnu en bøn stiger fra dit hjerte.

Bøn:

Giv os nåde til at være til stede i de øjeblikke, Herre, hvor din kærlighed er så virkelig at den kan smages. Amen.

Guds kærlighed er i det som omgiver dig. I dine relationer, i naturen, i en smuk teaterforestilling, i et maleri. Guds kærlighed er i skaberværket, og over det hele satte han dig-mennesket. Skabt i hans billede, kronet med ære og værdighed til at modtage og give kærlighed. Til at modtage de særlige øjeblikke, og til at være et sådant øjeblik for andre.

- Når du er klar til det, kan du åbne øjnene igen.