

Meditation september 2016

Dagens meditation er afledt af Peters prædiken i søndags om fred i familien. Guds Shalom, som Peter definerer som "Guds skabende, proaktive, involverende, kærlige, himmel på jord stræbende, harmoni og fredsskabende indsats og ønske for denne jord om fred, kærlighed, lykke og retfærdighed og for dig og mig!"

Endvidere sagde Peter at freden kommer oppefra, vokser indefra og bevæger sig ud i vores relationer. Jeg vil bruge bibelverset fra i søndags som grundlag for meditationen:

*Det er fra Fil. 4: 4-7. v4 Glæd jer altid i Herren! Jeg siger atter: Glæd jer! v5 Lad jeres mildhed blive kendt af alle mennesker. Herren er nær. v6 Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak. v7 Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus.*

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:**

At have fred i familien er ikke altid nogen nem ting. Vi ønsker fred, men ofte er overskuddet til at opretholde den ikke til stede. Vi er for trætte, for pirrelige, for desillusionerede eller for slidte til at række ud og være den fredens person vi ønsker at være. Men Gud har lovet, at vi i alle ting må bringe vores ønsker og tanker frem for ham.

Theo Van Der Ville, en hollandsk præst og sjælesørger siger, at familier er som en dåse spaghetti. En indviklet masse af relationer, tanker, følelser og liv. Det er svært at rede det ud, og se de enkelte spaghetti hver for sig, og det er svært at gennemskue helt, hvordan de hænger sammen og påvirker hinanden.

Prøv at lade tankerne kredse om din dåse med spaghetti. Måske du kan identificere en eller to områder hvor Guds Shalom, Guds fred ikke har fået lov til at slå rod. Et område eller en relation med sårede følelser, eller fortrudte ord.

Vær stille og åben dit hjerte for at inviterer Guds fred ind i denne relation eller dette område. Mærk og se hvordan hans fred og hans lys kommer til dig. Mærk hans ønske om at genoprette. Måske er du klar til at tage imod. Tilgivelse er en proces. Måske er du klar til at sige ja til at begynde processen i dag og hvile i hvor Gud fører den hen.

Lad en bøn fylde dit hjerte: *Fader, Søn og Helligånd, vores rejse sammen med dig former vores rejse med hinanden. Lad din milde barmhjertighed komme til os, så vi får liv på ny. Amen.*

Min gode veninde havde i nogen tid beklaget sig over sit liv i "hamsterhjulet". Hun følte sig fanget og ufri, kom til at se sit arbejde sit hjemmeliv og sin familie i det lys. En dag fik hun en diagnose med en livstruende sygdom. Det ændrede hendes opfattelse fra den ene dag til den anden. Pludselig så hun alle værdierne i "hamsterhjulet", i det genkendelige, i hverdagens trummerum. Hun ønskede sig brændende flere dage i spaghettidåsens indviklede strukturer.

Johannes Møllehave har skrevet et fint digt:

Nåden er din dagligdag

Hverdagen det nære

Mennesker at leve med

Nåden er at være.

Lad igen tankerne hvile ved det som er dit. Inviter igen Guds fred indenfor i dit liv og i dine relationer. Lad endnu en bøn forme sig:

*Herre, lær os at huske på, at uanset hvordan det ser ud i dag, er der altid et nyt daggry, en ny morgen, en ny skabelse bag horisonten. Din nåde er ny hver morgen. Stor er din trofasthed, Herre. Amen.*

Theo Van Der Ville taler om at søge tilflugt i den højstes skjul. Under Guds vinger. Når vi oplever uro og ulykke, ufred og brudte relationer i familien, kan vi søge trøst og ro hos Gud. Vi kan for en tid hvile under hans vinger.

Forestil dig, at du hviler i den højstes skjul. Lad dit hjerte være ubekymret, og luk op for den fred som overgår al forstand. Den fred som bevarer dig i Kristus Jesus. Lad dig fylde op. Lad dig blive rensset for ufred.

Lad os bede sammen: *Herre, bevar os fra at følge stolthedens, stædighedens, forfængelighedens, dovenskabens, grådighedens og magelighedens guder, som hver dag afkræver vores troskab. Du bragte os gennem nattevagterne, du som aldrig slumre eller sover. Vi beder om at følge dig ad gavmildhedens, ydmyghedens og kærlighedens sti hver dag. Amen.*