

Fri fra fordømmelse

Jeg vil i dag meditere over kapitel 4, vers 1 i Jakobsbrevet.

Teksten er valgt som inspiration til frihed fra fordømmelse, både den der måtte komme fra andre, og den du måske retter mod dig selv.

Jeg læser først bibelverset inden, vi går ind i meditationen.

Jakobsbrevet kap. 4, 11.

v11 Bagtal ikke hinanden, brødre. Den, der bagtaler sin broder eller dømmes sin broder, bagtaler loven og dømmes den; men dømmes du loven, er du ikke lovens gører, men dens dommer. **v12** Der er kun én, der er lovgiver og dommer, det er ham, som kan frelse og lade gå fortabt; men du, hvem er du, som dømmes din næste?

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 åbne vores hjerter for Guds talen til os:

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.

“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.

Lad os begynde meditationen:

Forestil dig du står for enden af en gade, du kender godt. Du ved ret præcist, hvilke huse der ligger på gaden, og du kender flere af dem, som bor i husene. Nogle af beboerne møder du med en gensidig høflig hilsen, andre kender du personligt. Og enkelte kender du privat.

En tur ned ad den kendte gade med alle mulige forskellige vurderende blikke kan nogle gange udvikle sig til et mindre mareridt, hvor vi selv kan blive i tvivl om vores værd. Bag vinduernes gardiner fornemmes de voksnes gode intentioner eller ondsindet projektioner i vores barndom, skolegårdens junglelov hvor man enten blev trynet eller selv valgte at tryne, teenageårenes identitetsforvirring og grænsesøgende, ja endog grænseoverskridende handlinger. For ikke at tale om de overrumplende bemærkninger fra voksne, man ellers troede var modnet i erkendelser af dybe værdier som gensidig respekt, frisind, mildhed, tålmodighed og selvbeherskelse.

De fleste af os er gennem livet blevet bedømt på vores udseende, vores påklædning, vores materielle rigdom, vores uddannelsesniveau, vores arbejde. Vi er blevet bedømt på, om vi er alene eller i et forhold, om vi har børn eller ikke.

For nogle har alle disse bedømmelser sat sig som en skyldfølelse, en indre moralsk fordømmelse og en skamfølelse over andres fordømmelse, der kan føre til, at vores egne ord også bærer fordømmelse i sig.

Måske genkender du noget af dette i dit eget liv eller i andres liv, og du ønsker at blive sat fri eller bistå andre med at blive sat fri fra fordømmelsens åg.

Forestil dig nu, at du går på en lang strandpromenade, mens solens sidste varme stråler kærtegner dit ansigt. Du kigger ud i horisonten, hvor hav og himmel mødes i en blød rund linje. Egentlig har du bare lyst til blot at være til stede og nyde dette øjeblik, men du forstyrres af minderne om de overtrædelser, du har været udsat for.

En stund dvæler du ved tidligere kollegers visken og tischen bag din ryg, alt i mens du gyser ved mindet om at blive lukket ude fra arbejdsfællesskabet. Igen kigger du ud over horisonten, hvor aftensolens farver bliver varmere. Du stopper op og prøver at fastholde glæden ved Guds natur.

Nye minder trænger sig på om tider, hvor du har været alene, mens det var som om, at alle andre var sammen med en, de havde kær. Den tyngende ensomhedsfølelse kender du kun alt for godt sammen med dens følgesvend - den knugende fornemmelse i mave, der ikke formår at besvare spørgsmålet; er jeg ikke god nok til at blive elsket!

Igen vender du opmærksomheden mod horisonten, der brydes af solen halvt neddykket i havet og halvt forankret i den mørkeblå himmel. Inden du når at falde tilbage i minder og tanker om fordømmelse og selvfordømmelse, bliver du afbrudt af en mandsstemme, der mildt siger godaften til dig. Idet du vender dig mod ham, fyldes du med en udsigelig indre fred. Du ænsrer, at solens stråler har sluppet sit tag i strandpromenaden, mens Jesus smiler til dig. Han spørger; vil du spadsere lidt med mig.

I starten siger I ikke noget til hinanden, og du ser, at promenaden om lidt afsluttes i en sidste kort strækning ud mod en mole. Du ønsker egentlig at tage ordet, men freden i dit hjerte fastholder dig i øjeblikkets storhed – at spadsere

med Jesus. Han kigger igen på dig. Han ser årene i dit ansigts små furer og glatter dem med et strejf af hans håndryg. Han fastholder mildt dit blik og løsner dine panderynker, alt i mens tidligere tiders skyldfølelser fordufter og forsvinder i denne vidunderlige sommeraften. Jesus tager dig ansigt i sine hænder og kalder dig ved dit navn. I hans trygge hænder ser du dig selv som det unikke og værdige menneske, du er. Den korte stund med Jesus rummer evighedens kærlige dybde. Med det entydige løfte om evighedens nådegave bevarer Jesus sit milde åsyn på dig og siger "Gå med min fred i dit hjerte og bring min fred til din nabo, din ven, din kollega, din familie, din næste..."

v11 Bagtal ikke hinanden, brødre. Den, der bagtaler sin broder eller dømmes sin broder, bagtaler loven og dømmes den; men dømmes du loven, er du ikke lovens gører, men dens dommer. **v12** Der er kun én, der er lovgiver og dommer, det er ham, som kan frelse og lade gå fortabt; men du, hvem er du, som dømmes din næste?

Meditationen er ved at være slut. Træk vejret dybt en gang eller to og forestil dig, at ilten i din indånding bærer kærligheden fra lungerne og ind i dit blod og derfra videre til hver en celle i din krop. Når du er klar, kan du langsomt åbne øjnene igen.