

## TGF 23.1.17 - GUIDET MEDITATION - V/Lene Skovmark

Svømme i Guds kærlighed - om troens frihed og glæde

Forestil dig, at du går gennem et landskab - det er lunt, solen skinner - der er lette hvide skyer på himlen. Hvordan ser dit landskab ud? Er det fladt - er der bakker eller bjerge? Bevoksning? Fugle der synger, insekter der summer?

Hvordan er vejen eller stien, du går på? Bred, smal? Går den lige ud eller snor den sig? - Læg mærke til, hvordan din gang er - om skridtene er lette eller tunge. Hvordan føles det i kroppen. - Hvordan er du til mode - let til mode - eller er der noget der tynger dig?

Du begynder at mærke trætheden - og sætter dig på en stor sten - mærker hvordan solen har varmet stenen op - og hvordan varmen forplanter sig til kroppen og fylder dig med velvære. Her kan du hvile krop og sjæl for en stund. Og falde lidt ind i dig selv.

Der kommer en skikkelse komme hen imod dig - du retter dig lidt op og ser at det er Jesus, der kommer gående. Han standser et par meter foran dig og du møder hans blik - fyldt med varme og kærlighed. Han siger: når jeg får frigjort dig er du virkelig fri! lad mig sætte dig fri!

Hans hjerte er åbent og vendt mod dig. Hvordan fornemmer du Jesu nærvær? Ser du hans åbne hjerte - en åben favn - et lys - et nærvær? Hvad gør det ved dig at han står der, lige foran - gør det dig glad - eller er det bare for meget?

Jesus breder armene ud som en invitation - klar til at tage dig med alt hvad du rummer, lige nu. Måske fyldes du med glæde og tak. Måske er der noget, du har brug for at give slip på lige nu? Måske bærer du på en smerte, fra din fortid eller noget der tynger dig eller bekymrer dig, lige nu. Det kan være en oplevelse af at du ikke fortjent at blive elsket, ikke være god nok, et minde, anspændt forhold til et andet menneske, hvor du bære en del af skylden. Fastlåst i begrænsede forestillinger om dig selv, andre, Gud?

Du giver slip og lader på en udånding det der blokerer eller tynger dig lige nu strømme mod hans hjerte. Hvad sker der?

Der strømmer kærlighed, glæde tilgivelse fra hans hjerte imod dit hjerte. Tag imod på indåndingen.

Se nu for dig, hvordan strømmen fra Jesu hjerte bliver forvandlet til en flod med frisk klart vand, der strømmer roligt forbi. Du får en uimodståelig trang til at svømme i floden. Du rejser dig og går ud i vandet - samler i dine hænder kaster det op i luften, drikker af det - kaster dig ud i vandet og begynder at svømme - du mærker friheden og glæden ved at være til - at kunne bevæge dig frit - og boltre dig i Guds kærlighed og tilgivelse. Du er fri for det der tynger, det bliver rensat væk - du er omgivet af kærlighed, tilgivelse og accept.

Du lader dig flyde med strømmen - nyd at være omgivet af og lad dig overvælde af Guds kærlighed - giv helt slip på det, der skal slippes.

Nu får du lyst til at udfordre dig selv og svømmer mod strømmen - du må bruge kræfter for at komme frem. Hvad kæmper du med i dit liv lige nu - hvad får du lyst til at prøve kræfter med.

Du er ved at være mættet - svømmer ind hvor det er til at bunde og går tilbage mod bredden - lægger dig ned i det grønne græs og slapper af. Mærker duften fra græsset - ser de lette skyer drive forbi på himlen - lad tanker drive forbi på samme måde. Du træt på en god måde, renses for bekymringer og med nyt mod, nyt håb.

Jesus er der stadig. Hans milde og kærlige blik hviler på dig. Du lukker øjnene og hører ham sige: Jeg er den gode hyrde - du skal intet mangle - jeg lader dig ligge i grønne enge og leder dig til hvilens vande. Jeg giver dig kraft på ny, leder dig ad rette veje. Dækker bord for dig, salver dit hoved med olie, fylder dit bæger med overflod. Jeg går med dig på din livsvej - selv om du går i mørkets dal, skal du ikke frygte - jeg er hos dig og leder dig.

Lad ordene synke ind - bliv liggende lidt. Efter et stykke tid rejser du dig og ser, at Jesus strækker den ene hånd hen i mod dig - og peger fremad med den anden. Som en invitation til at følge ham. Måske tager du hans hånd, måske går du bare videre, i visheden om at du er omgivet af et kærlighedsfyldt nærvær. Og at intet kan skille dig fra den kærlighed.