

## Et liv i frihed fra bekymringer

Jeg vil i dag meditere over Lukasevangeliet kap. 12, vers 22-31.

Teksten er valgt som inspiration til at slippe bekymringer og de begrænsninger, de sætter om os – og i stedet at leve i nuet.

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

Om bekymringer

**v22** Til sine disciple sagde han: »Derfor siger jeg jer: Vær ikke bekymrede for livet, hvordan I får noget at spise, eller for, hvordan I får tøj på kroppen.**v23** Livet er jo mere end maden, og legemet mere end klæderne. **v24** Læg mærke til ravnene; de sår ikke og høster ikke, de har hverken forråds-kammer eller lade, og Gud giver dem føden. Hvor langt mere værd end fuglene er ikke I!**v25** Hvem af jer kan lægge en dag til sit liv ved at bekymre sig? **v26** Når I altså ikke engang formår det allermindste, hvorfor bekymrer I jer så for det øvrige?**v27** Læg mærke til, hvordan liljerne gror; de arbejder ikke og spinder ikke. Men jeg siger jer, end ikke Salomo i al sin pragt var klædt som en af dem. **v28** Klæder Gud således det græs, som står på marken i dag og i morgen kastes i ovnen, hvor meget snarere så ikke jer, I lidettroende! **v29** Tænk ikke på, hvordan I får noget at spise og drikke, og vær ikke ængstelige. **v30** Alt dette søger hedningerne i verden jo efter, men jeres fader ved, at I trænger til dette. **v31** Søg derimod hans rige, så skal det andet gives jer i tilgift.

## 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:

Vi kender alle til bekymringer. De ændrer ofte karakter og intensitet med vores alder. For nogle er barndommen nærmest fri for bekymringer, mens andre børn meget tidligt får bekymringer som følgesvend. Med alderen krydser andre bekymringer vores veje – vi bekymrer os om vores uddannelse, arbejde, økonomi, og helbred. Mest intenst kan vores bekymringer være for dem, vi elsker – vores familie, vores børn og vores nære venner.

Forestil dig, at du sidder i dit barndomshjem – måske er du netop kommet hjem fra skole, hvor din mor normalt er hjemme til at tage imod dig. Men hun er ikke hjemme i dag! Først tænker du ikke videre over det, men som timerne går, og hun stadig ikke kommer hjem, bliver du mere og mere ængstelig. Hvor kan hun være? Bare der ikke er sket hende noget? Dine tanker kredser om sig selv, og du bliver mere og mere ude af den! Så hører du hoveddøren åbne, og din mors stemme sige ”Jeg er hjemme”. Du løber hende i møde og kaster dine arme om hendes liv, mens tårerne presser sig på. Hvor har du været mor? Med milde øjne kigger hun på dig og siger ”Jamen skat dog, du ved jo, jeg skulle besøge min søster i dag”.

Jeg vil invitere dig ind i en ny situation – måske er den ikke din, men den minder dig om andre situationer, hvor du havde nogle af de samme følelser. Det er morgen, og du er netop ankommet på dit arbejde. Lidt rutinemæssigt henter du en kop kaffe i køkkenet, hvor to af dine kolleger står og taler sammen. Da de ser dig, stopper de samtalen og kigger lidt væk. Du undrer dig lidt, men tænker ikke videre over det. Ved frokosttid går du hen i kantinen og glæder dig til at slippe arbejdet for en stund og bare nyde fællesskabet med dine kolleger. De selv samme kolleger fra morgenkaffen sidder for sig selv, og du føler, at deres øjne fæstner sig på dig, mens du passerer dem. Hvad sker der? Har jeg gjort noget forkert? I stedet for at spørge dem tager du bekymringen med hjem, hvor den ikke bliver mindre. Næste morgen er du helt udmattet og har nærmest ikke fået sovet. Tilbage på arbejdet fortæller en anden kollega dig,, at dine to kolleger er på vej til et møde med en potentiel ny storkunde, og at de brugte hele dagen i går på at være sammen for at forberede mødet. Om eftermiddagen kommer de glade tilbage på kontoret og fortæller dig, at kunden kom i hus.

Forestil dig nu, at du cykler på en grusvej – det er august, og det gulnede korn står klar til høsten. Den lette vind får kornet til at svaje og skabe bølger af gule og grønne farver, der changerer. Egentlig skulle du føle dig glad – men i dit indre ser du kun tunge skyer blive mørkere og mørkere. I dit hoved rumsterer tanker om livet – i din nu modne alder reflekterer du over ting, du ikke fik gjort i din ungdom. En cykelklokke bringer dig tilbage, og du holder ind til siden for at give plads. Men der er ingen, og du indser, at de hvide knoer på din hånd nærmest i krampe havde ramt din egen cykelklokke. Mens du står der midt mellem to marker med vidder, der synes ikke at stoppe, ser du en skikkelse i horisonten, som vinker til dig. Da han kommer nærmere, fyldes dit indre pludselig af lykkefølelse. Du ser, hvordan hans hænder glider over kornets top, mens han roligt træder helt frem foran dig. Jeres øjne mødes! For en stund står I bare der og kigger på hinanden, og du føler en dyb fred. Så siger han ”Lad os gå sammen lidt”. Grusvejen svinger en smule og afslører et stort egetræ, der skygger for

solen. I sætter jer for foden af træet, og du føler en trang til at dele dine bekymringer med din følgesvend. Du taler og taler, alt i mens han mildt betragter dig og indimellem sender dig et stille smil. Til sidst har du ikke mere at sige. Du tager et kornstrå i hånden og begynder intetanende at nynne en sang. Det er den samme sang, som dine forældre nynnede, da du var barn. Du føler dig helt fri og forstår instinktivt, at det er Jesus, som sidder sammen med dig under det gamle egetræ. Lige foran jer farver sensommerens blomster en lille plet i regnbuens farver. Jesus ser med uendelig mildhed på dig, mens han siger "Mit barn, læg dig denne stund på sinde hver gang, du mærker bekymringen snige sig nærmere, og vid, at du har intet at frygte – jeg er med dig alle dage."

På vej tilbage til din cykel mærker du sindsroen, som afslapper hver en muskelfiber i din krop. Virkelysten får dig til at småløbe hen mod cyklen, hen mod morgendagen hvor alt er muligt. Du vender dig om og vinker til Jesus – han smiler og vinker tilbage.

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.