

TGF – Meditation – Skærtorsdag: Jeg vender tilbage!

Temaet til denne skærtorsdag aften er fællesskab – en skøn sammenblanding af venskab og vision.

Jesus har inviteret sine nærmeste disciple og venner med til en helt speciel middag, hvor Jesus vil fejre deres venskab og fællesskab og hvor han vil efterlade dem med et minde og et symbol på deres fortsatte fællesskab, selv når de ikke kan være sammen, som de er nu.

Skærtorsdag aften er en aften, hvor Jesus peger fremad mod en tid for alle mennesker, hvor de gennem et nyt sakramente – et symbol med et løfte fra Jesus – bliver holdt fast i deres venskab med Jesus og bliver mindet om Jesu ord og gerning i denne verden.

Lad os læse fra Bibelen!

Meditationsord:

v26 Mens de spiste, tog Jesus et brød, velsignede og brød det, gav sine disciple det og sagde: »Tag det og spis det; dette er mit legeme.« v27 Og han tog et bæger, takkede, gav dem det og sagde: »Drik alle heraf; v28 dette er mit blod, pagtens blod, som udgydes for mange til syndernes forladelse. v29 Jeg siger jer: Fra nu af skal jeg ikke drikke af vintræets frugt, før den dag jeg drikker den som ny vin sammen med jer i min faders rige.« (Mat 26,26-29)

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 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:

v26 Mens de spiste, tog Jesus et brød, velsignede og brød det, gav sine disciple det og sagde: »Tag det og spis det; dette er mit legeme.« v27 Og han tog et bæger, takkede, gav dem det og sagde: »Drik alle heraf; v28 dette er mit blod, pagtens blod, som udgydes for mange til syndernes forladelse. v29 Jeg siger jer: Fra nu af skal jeg ikke drikke af vintræets frugt, før den dag jeg drikker den som ny vin sammen med jer i min faders rige.« (Mat 26,26-29)

Du er inviteret med til middag. Du har for længe siden modtaget en invitation og er nu på vej til middagen, som du har glædet dig til længe. Du kender ikke alle, som er inviteret med. Det betyder ikke noget for dig. Du ved bare, at denne middag vil du ikke gå glip af. Og du har virkelig tænkt over det hele. Hvad du skulle tage på, hvad du skulle tage med og hvem du gerne ville sidde ved siden af. Måske er der bordkort? Måske kommer du til at sidde ved siden af nogen du ikke kender. Det gør ikke noget. Denne middag er helt særlig. Du er nemlig inviteret af Jesus. I invitationen stod der: Kom og vær med til middag. Aftenen vil blive noget helt specielt, som du ikke har oplevet før.

Du ankommer til Jerusalem og kommer ind i det gamle kvarter, hvor du hurtigt finder det lille hus. Der er en trappe op til hjemmet. Døren er åben på klem. Du skubber til døren, den er tung... Du får den skubbet op og går ind. Indenfor er alt oplyst af levende lys og der dufter herligt af mad og forskellige krydderier. Duften får dig til at mærke sulten i dig. En sult, som ikke kun handler om mad, men handler om din længsel efter at blive mæt - mæt i din sjæl. Få sjælefred. Den fred, som overgår enhver forstand og som du ved, at det kun er Jesus, som kan give.

De andre gæster sidder allerede ved bordet. For enden sidder Jesus, han får øje på dig, smiler varmt og rejser sig op. Han siger: "Velkommen! Velkommen til middag. Jeg har glædet mig til at se dig. Find din plads ved bordet - sammen med alle de andre særligt inviterede."

Du går forbi og hilser på alle sammen. Du hilser på Thomas, Simon, Peter og Johannes og flere andre, som du kender.

Du finder din plads... lige ved siden af Jesus. Du sætter dig og mærker hvordan freden sænker sig i hele din krop. Du kan mærke, hvordan kroppen tungt hviler i stolesædet og du føler en anden lethed i resten af kroppen, som du ikke har prøvet før. Alt hvad der tyngede dig inden du trådte ind i stuen er som forsvundet. Du tænker ikke på andet end at være i nuet. Nyde i nuet og suge til dig. Måske bare for en tid, men det føles godt. (Og hvem ved... måske for evigt!)

Jesus rejser sig og siger: Jeg er verdens lys, den der vandrer sammen med mig skal ikke vandre i mørket, men have livets lys.

Pludselig danner der sig et lys omkring alle gæsterne - et smukt lys. Det blænder ikke. Men det er ikke kun om dem. Det lys er også om dig. Du modtager livets lys. Det er som om at lyset ikke bare stråler udad, men også indad. Og Jesus siger: Lad dit lys skinne. Sæt det ikke under en skæppe, men lad det lyse, så alle kan se det. Tro på dig selv og tro på, at jeg er med dig. Jeg elsker dig. Se, jeg er med dig alle dage indtil verdens ende.

Du kigger rundt i stuen og ser de andre. Nogen smiler, nogen græder - alt foregår stille og fredfyldt. Nogen sidder ved Jesus og taler med ham. Takker ham. Alle stråler og der er fyldt af Guds ånd i rummet. Der er en fred og vished om Hans kraft og magt. Det får dig til at se dig selv, som det du er: Du er Hans barn. Du er værdifuld. Han er din far og han elsker dig. Ubetinget.

Jesus rejser sig igen og siger: Jeg er livets brød. Den, der kommer til mig, skal aldrig sulte. Og den der kommer til mig,

skal aldrig tørste.

I det øjeblik ved du det bare... Han ER livets brød og kilden der aldrig tørrer ud. Hvor ellers skal du gå hen. Du behøver ikke gå andre steder hen. Faktisk har du lige nu ikke lyst til at gå andre steder hen. Du nyder bare.... tager imod.

Du er elsket.

Du er værdifuld og underfuldt skabt.

Du er hans elskede datter. Hans elskede søn.

Du er et kongebarn.

Du er tilgivet og din far er stolt af dig.

Du er udvalgt og han har planer for dig.

Tiden står stille.... og du har ikke lyst til at forlade stuen.

Mange af jer, som var indbudt til middagen, kendte ikke hinanden før middagen, men der er et særligt bånd mellem jer. I har set Jesus. I har delt nadver og I har alle modtaget Hans løfter om håb, fred og hans evindelige kærlighed.

Du har modtaget hans nadver.

Du er værdig.

Vær dig.

Du har værdi.

Du er værdifuld og elsket.

Nu er meditationen slut. Når du er klar, kan du åbne øjnene igen.