

Et nådigt liv

Jeg vil i dag meditere over Ordsprogenes Bog kap. 3, vers 5-12.

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

Stol på Herren af hele dit hjerte, og støt dig ikke til din egen indsigt.

Hav ham i tankerne på alle dine veje, så vil han jævne dine stier.

Vær ikke vís i egne øjne!

Frygt Herren, og hold dig fra det onde; det skal være lægedom for dit legeme, en styrkende drik for din krop.

Du skal ære Herren med din rigdom, med det første af al din afgrøde; så fyldes dine forråds-kamre til overflod, dine persekar løber over med vin.

Min søn, foragt ikke Herrens opdragelse, afsky ikke hans retledning; for Herren irttesætter den, han elsker, som en far den søn, han holder af.

Afslapnings-øvelse

Inden vi begynder meditationen, vil jeg lede os ind i en ro, så vi kan være klare 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:

Igen står du der og tænker, hvordan kunne det ske? En gammelkendt stemme sniger sig ind bag dig og hvisker i dit øre; vi ved jo begge godt, at du aldrig lærer det, at du aldrig bliver helt fri. Du vifter hurtigt din håndflade forbi øret som for at fjerne en flue og dens irriterende summen, men nej den hviskende stemmes ekko gentager; du lærer det jo aldrig, du lærer det jo aldrig...

Med hjerteslagene i skift fra trav til galop begynder du at gå væk fra stedet, først behersker og langsomt, men den hviskende stemme følger dig uophørligt. Du sætter farten op og begynder at småløbe for til sidst at løbe så hurtigt, du kan uden at ænse de mange forbipasserende. Alle vender sig om efter dig, nogle råber "pas dog lige på", andre springer til side, mens du bare farer af sted på flugt fra en hviskende stemme, på flugt fra...

Fuldstændig udmattet når du frem til din gadedør med sveden dryppende ned over dit ansigt. Lidt febrilsk leder du efter din nøgle, du vil bare hjem og være alene i din egen hule. Endelig indenfor falder du udmattet om i sofaen, mens din puls langsomt finder sit normale leje og åndedrættet bliver tungere. Du tænker ved dig selv – hvad er det dog, der sker med mig? Hvorfor kan jeg ikke holde op med at begå den samme fejl igen og igen. Foran dig ligger den imaginære hammer i tungt jern og bare venter på, at du tager den op for at slå dig selv i hovedet!

På sin egen mærkværdige facon er det som, at de hammerslag giver dig en tilfredsstillelse, som du ved kun holder nogle få dage. I det fjerne hører du en forsigtig banken, men din selvkritiske opmærksomhed vil ikke slippe dig. Igen banker det på din dør, mildt men vedholdende. Du mærker, hvor udmattet din krop er, men det lykkes dig alligevel at komme op af sofaen og med tunge skridt bevæge dig hen til døren.

Udenfor står en yngre mand med langt hår. Hans ansigt er også badet i sved, ligesom dit eget for få øjeblikke siden. Han trækker vejret hurtigt og prøver at få luft til at sige dig noget. Hans venlige ansigt og varme øjne formilder dig og fjerner din første uro over at se en fremmed mand ved din dørtærskel. Omsider får han vejret og tager til orde. "Du glemte den her". I hans hånd ligger din lille læderindbundet notesbog, hvor alle dine inderste tanker og følelser i årevis har

fået frit løb, når du har siddet alene og tænkt over dit liv. Inden han rækker bogen frem mod dig, tager han din hånd og åbner forsigtigt din håndflade for at lægge notesbogen med de mange års skriblerier tilbage, hvor de hører hjemme. Kun kendt af dig.

Det er som om, han kan høre dig tænke "Har du læst i min bog?" Med et lille strejf over bogens forside løfter han blikket mod dig – tiden er gået i stå, og intet andet betyder noget i denne stund. "Du har intet at frygte, intet at flygte fra – dit livs bog står skrevet med åndens skrift. Jeg har kendt dig før din undfangelse, og jeg har fulgt dig alle dage. Mit barn du er elsket, ligesom du er, du er tilgivet alle dine fortrædeligheder, og du er sat fri til at leve i den nåde, som Gud giver. Tag nu din notesbog og læs den på ny, når jeg er gået". Med en helt ny fred i hjertet betragter du Jesus milde ansigt se på dig, som en mor ser på sit nyfødte barn. Du mærker hans omfavnelse, som omfavnelsen fra en far, der ikke har set sit barn i lang tid. Tilbage i sofaen slår du op på første side i notesbogen og læser en ny indledning til dit liv: "Du er elsket, bare fordi du er. Du har min fred, fordi du er skabt i mit billede. Du er givet min nåde som et tegn på dit hjerte. Fra i dag er du sat helt fri – jeg bærer al din smerte."

Stol på Herren af hele dit hjerte, og støt dig ikke til din egen indsigt.

Hav ham i tankerne på alle dine veje, så vil han jævne dine stier.

Vær ikke vis i egne øjne!

Frygt Herren, og hold dig fra det onde; det skal være lægedom for dit legeme, en styrkende drik for din krop.

Du skal ære Herren med din rigdom, med det første af al din afgrøde;

så fyldes dine forråds-kamre til overflod, dine persekar løber over med vin.

Min søn, foragt ikke Herrens opdragelse, afsky ikke hans retledning;

for Herren irttesætter den, han elsker, som en far den søn, han holder af.

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.