

Meditation september 2017

Dagens meditation handler om det gode liv i treenighedens lys. Gud har fra begyndelsen tænkt, at vi mennesker skulle være i balance i vores liv, være tilstede og tilgodesee både ånd, sjæl og legeme. Hvis vi ikke er i balance, kan det forårsage mange ting, men i sidste ende betyder det, at vi går glip af vores fulde potentiale og det rige liv, som Gud har tiltænkt hver eneste af os. Der bliver solgt i bunkevis af selvhjælpsbøger, vi slider og kommer ofte til kort over for alle de gode tiltag. For at forandres, må basis i vores liv hvile på et stærkt fundament. Et fundament i Gud. Den gode nyhed er, at når vi vandre med Gud og forandres gennem ham, er vi ikke alene, der er en som arbejder sammen med os.

Inden meditationen starter, vil jeg lede os ind i afslappelse, 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.

Treenigheden er den trefoldige måde som Gud åbenbarer sig for os på. Treenigheden består af Faderen, Sønnen og Helligånden. Mennesker opfatter Gud på forskellige måder, som lys der falder igennem en prisme. Nogen ser den blå farve, andre den grønne eller den røde.

Jeg vil nu føre jer gennem nogle eksempler på hvordan Gud åbenbarer sig i hver af sine tre udtryk. Prøv at mærke efter hvilket udtryk der taler mest umiddelbart til dig.

Den grønne farve: Gud som Faderen, som den der er over dig, og som har sat sit fingeraftryk på skaberværket. Når du går en tur, lytter til fuglene eller sidder ved havet bliver du mindet om Gud i naturen, og Gud som skaber af dig. Du fyldes af taknemmelighed over at være til, at du lever i frihed og at du har de basale nødvendigheder for et godt liv i orden. Du mærker også Guds kald til at du skal værne om planeten, om skaberværket. Tænke økologisk og energisparende. Spise sundt. At du har et medansvar for fremtiden.

Den røde farve: Gud som Sønnen, Frelseren som lod sig føde som menneske for at være midt iblandt os. I Bibelen kan du læse om alt det Jesus gjorde for mennesker. Ordet blev kød, og der er stor kraft i Guds ord. Når du tænker på, at han døde for din skyld, for at du kunne blive fri og få adgang til samvær med Gud og hans gode planer med dig, fyldes du af taknemmelighed. Du mærker Guds kald til at du må gøre noget. Leve et næstekærligt liv. Give til de fattige, stå op mod uretfærdighed, melde dig til frivilligt arbejde, som gør en forskel for andre. Passe på dit legeme, dyrke motion, så du kan være et sundt legeme i verden.

Den blå farve: Gud som Helligånden, som er i dig. Den personlige åbenbaring hvor du mærker Guds kærlighed i dit hjerte. Når du fx gennem meditation eller sang bliver opmærksom på at din ånd har fællesskab med Guds ånd, kan du blive rørt, føle en boblende glæde, en sitren i kroppen eller tårer der løber af sig selv. Nogle oplever at se glimtvisse billeder eller bare at blive fyldt af en dyb fred. Gud har løfter til enkelte der tror. Løfter om gode tanker og gode planer. Du mærker Guds kald til at du kan. At du må fortælle andre om det du selv oplever, så de kan forandres og få nye erfaringer i deres liv.

Uanset hvilken af Guds farver som du bedst kan relatere til, så er det balance mellem de tre som skaber det gode liv. Gud kan ikke alene forstås gennem kun den ene form for åbenbaring. Gud er alle tre. Når vi kommer i kontakt med at se os selv gennem den treenige Guds øjne, kommer vi i harmoni med os selv.

Hvis du ved, at du fx ikke er så pejlet ind på det røde område, kan det være at dit liv får værdig af at melde dig ind i frivilligt arbejde. Hvis det grønne område er svagt hos dig, skal du måske ud i naturen og glædes over Gud der. I det blå område siger du ja tak til at få Helligånden i dit hjerte, du markerer at din tro er blevet personlig gennem Jesu, det røde område.

Brug nu et par minutter i stilhed til at mærke om du er i harmoni med de tre områder af Guds personlighed/åbenbaring, eller om der er steder der trænger til at fyldes på. Sig det til Gud, bed ham hjælpe dig på vej.

Jeg vil afslutte med en bøn.

Kære Far

Du som har skabt jorden og alt levende på den

Giv os at passe godt på dit skaberværk

Så vi kan leve i harmoni

Nyde biernes summen og blomsternes duft

Hjælp os at tage ansvar

At hæve os over forbrugets beruselse

Og se det store i det små.

Kære Jesus

Du som har sat os fri gennem din død

Du der selv blev det levende ord

Vis os vejen gennem dine gerninger

Giv os hjerter, der banker for retfærdighed

Lad os se hinanden med dine øjne

Så kærligheden

Bliver stærk, uselvisk og praktisk imellem os.

Kære Helligånd

Du som er selv livets ånde

Pust dit nærvær og dit fællesskab

Ind i os

Lad os bevæges

Lad os synge og danse

Lad vores legemer blive dit tempel

Lad os smitte hinanden med dit lys

Som brænder i os.

Amen