

I skal elske hinanden

Jeg vil i dag meditere over Johannesevangeliet kap. 15, vers 9-17, hvor Jesus taler om kærlighedsbudet. Teksten udspiller sig efter, at Jesus og hans disciple er ankommet til Jerusalem for at fejre påsken og kort før Jesu korsfæstelse.

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

Kærlighedsbudet

v9 Som Faderen har elsket mig, har også jeg elsket jer; bliv i min kærlighed.**v10** Hvis I holder mine bud, vil I blive i min kærlighed, ligesom jeg har holdt min faders bud og bliver i hans kærlighed. **v11** Sådan har jeg talt til jer, for at min glæde kan være i jer og jeres glæde blive fuldkommen. **v12** Dette er mit bud, at I skal elske hinanden, ligesom jeg har elsket jer. **v13** Større kærlighed har ingen end den at sætte sit liv til for sine venner. **v14** I er mine venner, hvis I gør, hvad jeg påbyder jer. **v15** Jeg kalder jer ikke længere tjenere, for tjeneren ved ikke, hvad hans herre gør; jeg kalder jer venner, for alt, hvad jeg har hørt af min fader, har jeg gjort kendt for jer. **v16** Det er ikke jer, der har udvalgt mig, men mig, der har udvalgt jer og sat jer til at gå ud og bære frugt og blive ved med at bære frugt, så Faderen kan give jer, hvad som helst I beder om i mit navn. **v17** Dette byder jeg jer, at I skal elske hinanden.

Afslapningsøvelse

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:

Forestil dig, at du sidder i toget på vej ind til byen for at mødes med en ven. Du føler dig lidt anspændt og usikker. Det er som om, I det seneste års tid er gledet mere og mere fra hinanden. Jeres samtaler handler efterhånden mest om andre mennesker og deres liv. Selvom du gerne vil kunne dele mere af dig selv, så sker det bare ikke. Der er netop nu noget, der bekymrer dig, og du tænker ”mon vi får talt om det i dag?”

Mens du sidder dér i dine egne tanker, bemærker du to personer, som sætter sig overfor dig. De taler lidt sagte, men du kan ikke undgå at høre, at den ene er meget ked af det. Forsigtigt kigger du op på dem. Kvinden har lidt pjusket hår og røde øjne, mens hendes ledsager virker rolig og meget opmærksom på hende. Deres samtale drager dig ind og optager efterhånden hele din opmærksomhed. Du prøver alt, du kan på at virke uinteressert, men...!

Efterhånden forstår du på samtalen, at kvinden netop har besøgt en nær veninde på hospitalet. Hun fortæller den anden om alle de gode stunder, de to venner har haft sammen. Og om hvordan veninden igen og igen har lagt øre og hjerte til hendes glæder og sorger.

I toget gennem Sjællands stadig vinterdækkede landskab bringes du med på de to veninders rejser til fremmede og varmere himmelstrøg. Du kommer selv til at grine, mens du lytter til fortællingen om dengang, de med græsk vin i blodet dansede med hele den lokale familie på restaurant Dionysos.

Det er næsten, som om du sidder med som gæst, da kvinden fortæller om den tale, hun gav til venindens runde fødselsdag. Hun sluttede talen af med et digt, hun selv havde skrevet under titlen "Min bedste ven".

Lyset bryder pludselig gennem gråvejret, og du mærker, hvordan varmen fra solens stråler for en stund indtager kupeen. Din opmærksomhed retter sig igen mod kvinden og hendes bjergtagende fortællinger. Efterhånden som kvinden får talt ud, kan du se, hvordan hendes ansigt lyser op. Hun virker mere lettet nu. Næste fortælling foregår i en lille landsbykirke, lige før hendes søn skal døbes. Med glædestårer trillende ned ad kinderne fortæller hun om veninden, der frimodigt stillede sig op overfor alle gæsterne og sang den smukkeste vise om at gribe livet ligesom et barn.

Pludselig rykkes du ud af dette salige univers, da toget sagtner farten og lægger an til at stoppe på næste station. De to mennesker overfor kigger nu på dig og smiler. De har lagt mærke til, hvor intenst du har fulgt med i deres samtale. Du føler dig et kort øjeblik genert og lidt ubekvem. Inden du når at sige noget, lægger kvinden forsigtigt sin hånd på din, mens hun mildt ser dig ind i øjnene. Du kan mærke, hvor fredfyldt hun er nu. Med en blød stemme siger hun til dig "tak fordi du lyttede med". Det er som om, hun kan læse dine tanker, da hun fortsætter "Jeg er så glad for, at du ikke blev forlegen og kiggede væk".

Toget stopper, og du ser efter de to, mens de går ned på perronen. Langsomt vender de sig om og kigger tilbage på dig, mens de vinker et farvel.

Alene tilbage i toget rumsterer følelserne i dig over det, du netop har været vidne til. Uden at sige et ord var du for en kort stund en del af nogle fremmede menneskers inderste liv – ingen facade, ingen forbehold! Dine mundvige trækker langsomt og uimodståeligt op i et stort smil, og du hører dig selv kluk le af glæde. Igen aftager togets fart. Du springer ivrigt op af sædet, mens du kaster din taske over skulderen og skynder dig hen til togdøren. Toget stopper lige udenfor, hvor din veninde står og venter på dig. Du løber hende i møde og holder hende tæt ind til dig, mens du siger "Jeg har savnet dig!"

Kærlighedsbudet

v9 Som Faderen har elsket mig, har også jeg elsket jer; bliv i min kærlighed.**v10** Hvis I holder mine bud, vil I blive i min kærlighed, ligesom jeg har holdt min faders bud og bliver i hans kærlighed. **v11** Sådan har jeg talt til jer, for at min glæde kan være i jer og jeres glæde blive fuldkommen. **v12** Dette er mit bud, at I skal elske hinanden, ligesom jeg har elsket jer. **v13** Større kærlighed har ingen end den at sætte sit liv til for sine venner. **v14** I er mine venner, hvis I gør, hvad jeg påbyder jer. **v15** Jeg kalder jer ikke længere tjenere, for tjeneren ved ikke, hvad hans herre gør; jeg kalder jer venner, for alt, hvad jeg har hørt af min fader, har jeg gjort kendt for jer. **v16** Det er ikke jer, der har udvalgt mig, men mig, der har udvalgt jer og sat jer til at gå ud og bære frugt og blive ved med at bære frugt, så Faderen kan give jer, hvad som helst I beder om i mit navn. **v17** Dette byder jeg jer, at I skal elske hinanden.

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.