

# Introduktion

## STILHED

Imens vi øver os på en åndelig vane om stilhed med Gud, er det vigtigt, vi husker, at vi ikke kan kontrollere, hvad der vil ske. Nogle gange går vi ind i stilhed og oplever Guds tilstedeværelse tydeligt. Andre gange føler vi os bare distraheret og vi keder os. Det er okay. Vores mål er ikke at kontrollere noget, men at *overgive os til Jesus*. At give mere og mere af vores inderste jeg til ham – at blive frelst, helbredt, forandret og reddet – i hans timing, på hans måde, af hans kraft, fred og nærvær.

Nøglen i de åndelige discipliner er at give slip på at ville have noget bestemt ud af dem og blot give dem til Jesus, i kærlighed til ham.

*“Invitationen til tilbagetrækning og stilhed er netop det. Det er en invitation til at gå endnu dybere ind i intimiteten i relationen med Ham som venter lige udenfor larmen og travlheden i vores liv. Det er en invitation til kommunikation og samhørighed med Ham, der altid er nærværende, selv når vores opmærksomhed har været sløvet af distraktioner. Det er en invitation til oplevelsen af åndelig transformation i de dybeste dele af vores væsen, en rejse som vil resultere i større frihed og autencitet og overgivelse til Gud end vi endnu har erfaret.”*

- RUTH HALEY BARTON, *Invitation to Solitude and Silence*

## Her er nogle gode ting at huske på, når vi øver os

### 01 Start småt

Start hvor du er, ikke hvor du “burde” være. 1 minut, 2 minutter, 5 minutter, måske 10 minutter. Sæt en timer, så du ikke skal holde øje med tiden.

### 02 Når du bliver distraheret

Din hjerne vil løbe afsted med tanker, følelser, minder, ting der skal gøres osv. Det er okay – forsøg ikke hverken at dømme dig selv, tænke dårligt om dig selv eller give op. Når du lægger mærke til, at din opmærksomhed driver væk, kan du formulere en kort bøn: nogle gange er det nok bare at sige: “far!”. Måske det kan handle om at sige: “her er jeg!” Det er både en bøn og en påmindelse til dig selv om at være til stede.

Du kan også vende din opmærksomhed til dit åndedrag, bede med din ind- og udånding, eller blot for en stund dvæle ved det faktum, at du ikke kontrollere din vejtrækning. At selvom du holder vejret, vil du til sidst indånde igen. At Gud har dig og din vejtrækning i sin hånd. Han trækker vejret i dig. Med hvert åndedragt trækker du vejret i Gud og hans nærvær.

### 03 Starten er sværest

Måske du allerede er glad for en stille morgen inden arbejde, men når du begynder at øve dig konkret i stilhed og tilbagetrækning, kan du opleve at blive rastløs, ængstelig og følelsesladet. Det er okay. Forvent, at det er lidt underligt i starten; det vil blive lettere med tiden. Bare blive ved med at øve dig.

### 04 Der er ingen forandring uden øvelse

Åndelige discipliner er et langsomt arbejde, som sker over måneder og år, ikke over dage og uger. Målet med disse øvelser er at *påbegynde* en vandring med stilhed. Undgå at tænke, at øvelsen er en, du kan mestre eller fejle i. Det eneste vi kan gøre i Guds invitation til stilhed er at dukke op. Vær tålmodig. Det tager lang tid at opøve en disciplin, og det er okay! Forsøg at undgå lysten til at sige: “jeg er dårlig til det her”, eller “det er nok ikke noget for mig.”

# Øvelse og refleksion

## STILHED DEL 02 – MØDET MED DIG SELV

Denne uges øvelse ligner meget øvelsen fra sidste uge. Det handler om fortsat at øve sig i at være i stilhed og trække sig tilbage. Men vi tilføjer en ting mere: Denne uge bliver du også inviteret til begynde at lægge mærke til og sætte ord på dine følelser, og derefter bede og give dem til Gud.

At give sine følelser til Gud, kan godt tage lidt mere tid end du er vant til. Du kan derfor overveje, om du skal gøre det 1-2 gange i den kommende uge, på et tidspunkt, hvor du ved, du har ekstra tid. De resterende dage, kan du fortsætte øvelsen med stilhed, som du allerede er i gang med.

### Her finder du en trin for trin øvelse du kan prøve:

- Find et roligt og rart sted i dit hjem eller udenfor i naturen hvor der er så få distraktioner som muligt. Sæt telefonen på lydløs, læg den væk og sæt dig godt til rette.
- Tag et par dybe vejrtrækninger og kom til stede.
- Byd Faderen, Sønnen og Helligånden velkommen. Måske har du lyst til at gentage bønnen **“Kom Helligånd”** nogle gange eller **“Herre, forbarm dig over mig”** eller bare **“Jesus, her er jeg”** som respons på hans invitation til at *komme med ham til det øde sted*.
- Vær stille med Gud
- *Hvis dine tanker løber afsted, så læs ‘02 Når du bliver distraheret’ på introduktionsarket med idéer til, hvordan man kan komme til stede på ny. Husk, at i begyndelsen er blot 2 minutter med stilhed en stor øvelse.*
- Begynd nu at mærke dig selv. Lad hvad end der er i dig komme op til overfladen. Bare læg mærke til det. Forsøg at modstå lysten til at bedømme det, blive flov over det, eller flygte fra det – bemærk det bare og lad det være. Prøv så at sætte så specifikt et ord på den følelse du har. Måske har du brug for at kigge lidt på listen over følelser, du finder på næste side. Vælg 1-3 ord, som sætter sprog på det, du mærker.
- Sid et øjeblik med de følelser og det du mærker. Normalt vil vi måske vende os væk fra det, som nu kommer op. Prøv i stedet at blive i det, og lade det være.
- Bed så, med inspiration fra Jesu bøn i Gethsemane have: (Matt. 26,36-42)
  - Giv Gud dine følelser – Fortæl ham hvad du føler uden filter.
  - Giv Gud dine længsler – Fortæl hvad du virkelig længes efter, godt og skidt.
  - Giv Gud din tillid – overgiv dig igen til ham. Giv slip på kontrollen, og giv dig selv til Gud og hans vilje for dit liv. Måske har du lyst til at bede Jesu egen bøn. “Ikke min vilje Gud, men din”.
- Sid i stilhed og lyt til, om Gud lægger dig noget på hjerte, eller minder dig om noget.
- Når du er klar, så slut bønnen med en simpel tak til Gud for hans nærvær og godhed i dit liv.

## SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION – DEL 2

- 1) Hvordan gik det med at øve dig i stilhed i sidste uge?
- 2) Hvor oplevede du modstand i stilheden – både indre eller ydre?
- 3) På hvilke måder fik du et møde med Gud i stilheden?

### EKSEMPLER PÅ FØLELSER

| Glad       | Ked af det      | Vred         | Bange       | Forvirret    |
|------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| Beundret   | Fremmedgjort    | Misbrugt     | Bange       | Ambivalent   |
| Anerkendt  | Skamfuld        | Oprørt       | Alarmeret   | Akavet       |
| Bekræftet  | Bebyrdet        | Irriteret    | Ængstelig   | Forvildet    |
| Munter     | Dømt            | Forrådt      | Bekymret    | Faret vild   |
| Selvsikker | Disillusioneret | Snydt        | Defensiv    | Irritabel    |
| Tilfreds   | Slået ud        | Tvunget      | Desperat    | Begrænset    |
| Fornøjet   | Modløs          | Kontrolleret | Tvivlende   | Uden retning |
| Målsat     | Demoraliseret   | Forrådt      | Frygtsom    | Uorganiseret |
| Ekstatisk  | Deprimeret      | Væmmelse     | Sårbar      | Distraheret  |
| Opmuntret  | Forladt         | Misfornøjet  | Bevogtet    | Tvivlende    |
| Energisk   | Foragtet        | Domineret    | Skræmt      | Tåget        |
| Begejstret | Knust           | Rasende      | Utålmodig   | Tøvende      |
| Smigret    | Skuffet         | Udkørt       | Usikker     | Lamslået     |
| Heldig     | Smidt væk       | Udnyttet     | Intimideret | Misforstået  |
| Fyldt      | Modløs          | Frustreret   | Nervøs      | Overrasket   |

<https://www.ndapandas.org/wp-content/uploads/archive/Documents/News/FeelingsWordList.pdf>