

Stilhed · del 1

Prædikenserier 11. februar 2024

Spørgsmål til overvejelse i den kommende uge:

Har jeg allerede en praksis for stilhed i mit liv?

I så fald:

Hvordan ser den ud?

Er der noget, jeg skal ændre?

Er der noget, jeg skal gøre mere/mindre?

Hvis ikke:

Hvad holder mig tilbage?

- Frygt?
- Mangel på tid?
- Mangel på motivation
- Andet?

Hvordan kan stilheden sammen med Gud have plads i mit trosliv?

ØVELSEN – (til dig, stilhed er helt nyt for)

Du er i gang med at lære at løbe maraton. Træn klogt, lad være med at spurte afsted i starten! Læg telefonen og alle andre distraktioner væk. Sæt dig godt til rette et rart sted.

- Start småt – 1 minut, 5 minutter, måske 10 minutter. Øg tiden gradvist, når du føler dig komfortabel i det. Sæt en timer, så du ikke skal holde øje med tiden.
- Bed kort til indledning som svar på den invitation ind i stilheden, du har fået: “kom med ud til et øde sted”. Måske bare sig: “Her er jeg, Jesus!”
- Afslut tiden i stilhed med en bøn. Sig Gud tak og overgiv resten af din dag til Gud, faderen.

Noter – gode ting at huske på

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

Du er her for at være. Gud er overalt omkring dig og inden i dig. Overalt du færdes, befinder du dig lige midt i Guds nærvær. Og det primære i øvelsen handler om at være sammen med Jesus.

Du kan også, når du oplever at blive fyldt af noget, give det til Jesus. Sig, “Jesus jeg giver de her bekymringer/tanker/følelser til dig”. Eller hvis du rammes af en dybere sorg, så tal med Gud om det. Del med Ham, hvad du bliver fyldt af. Forsøg ikke at sige det på den rigtige måde, men bare tøm dit ægte jeg foran Gud.

Forsøg ikke 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.”

Hvis du er typen, der ikke kan sidde stille, kan du overveje at lave stilhedsøvelsen mens du går en tur, arbejder med noget simpelt eller lignende. Sørg bare for ikke at fylde din bevidsthed med noget, der kan distrahere dig fra øvelsen.