

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 03 – MØDET MED GUD

Det handler stadig om at øve sig i at være i stilhed og trække sig tilbage. I sidste uge handlede det også om at du skulle prøve at lægge mærke til og sætte ord på dine følelser, og derefter bede og give dem til Gud.

I denne uge handler det om at stille sig klar til at lytte efter, hvad Gud vil fortælle.

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 du skal 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.
 - Bed evt. en simpel bøn, som gør dig klar til at lytte til Gud: “Her er jeg, far”
 - Hvordan vender du tilbage til din hverdag:
 - Bliver du sporet ind på en ny vej, en ny måde at tænke på?
 - Er der noget, du skal handle på og gøre anderledes?
- Når du er klar, så slut bønnen med en simpel tak til Gud for hans nærvær og godhed i dit liv.

FORSLAG TIL NÆSTE SKRIDT IND I STILHED – DEL 3

Den regelmæssige tilbagetrækning ind i stilhed er både vigtig og gavnlig for det åndelige liv. Ideelt set er stilhed og tilbagetrækning – i større og mindre grad – en fast del af den daglige rutine, men hvis ikke det kan lade sig gøre, så undersøg, hvor meget der kan lade sig gøre for dig i løbet af en uge.

Får man mod på og lyst til at gå længere ind i stilheden, kan den daglige, korte tilbagetrækning med fordel også suppleres med længerevarende vandringer ind i stilheden fx 1-2 gange årligt. Der er masser af muligheder for retræter på fx. 1-3 dages varighed på både klostre og retrætesteder.

Læs fx. om Ådalens retrætested her: aadalenretraete.dk/, eller "Skovhuset" retraetehus.dk/

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION – DEL 3

- 1) Hvordan gik det med at øve dig i stilhed i sidste uge?
- 2) Hvordan var det at skulle mærke følelser og sætte ord på dem?
- 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>