



AT HVILE I SIT EGET SELSKAB

Lørdag d. 26/1 2019 v. Bente Lundbak Pihl

Tak, Jesus Kristus, at du er
lige her, midt iblandt os!
Altid er du os nær, om vi
mærker det eller ikke. Ære
være dig



At kunne hvile i mit eget selskab, tænker jeg bl.a er:

- at kunne have det godt når jeg er alene
- holde af mig selv og holde mig selv ud, også når jeg ikke lykkes
- at jeg ønsker at 'holde *med* mig selv' gerne vil hjælpe mig selv
- ved noget om, hvad der skal til for at jeg hygger mig. Hvordan jeg kan være god ved mig selv og tillade mig at være det.
- at jeg respekterer, anerkender og elsker mig selv
- tillader vi os selv det, kan vi også nemmere tillade andre det samme. (God bog: '**Den der finder sin plads tager ikke en andens**' Thomas Sjødin -find det om blomstringssamtaler!)
- at jeg kender mig selv

Derfor er det vigtigt at jeg lytter mig selv

Lytter du til dig selv?

Lytte til mig selv i Guds kærlige nærvær

At hvile i mit eget selskab, har jeg svært ved, f.eks når jeg

-har for travlt

-får for lidt søvn

-bærer på noget uforløst der fylder

-har for mange opgaver

-ikke er god ved mig selv

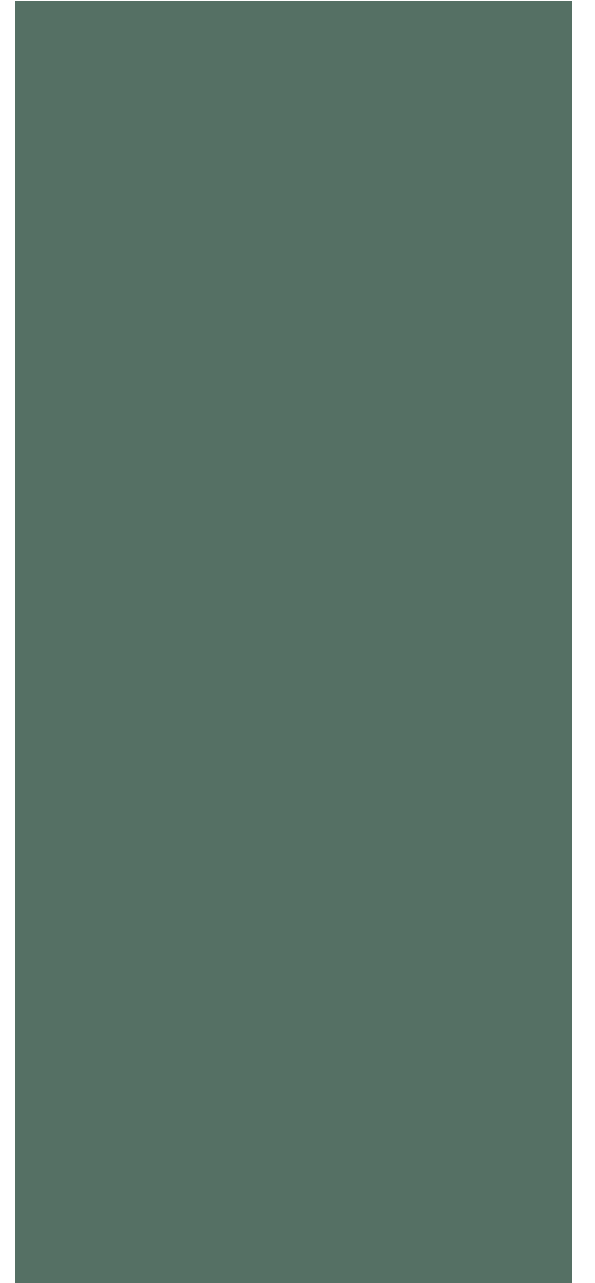
-ikke lytter til mig selv

-



Når jeg ikke hviler i mit eget selskab....

- er jeg ikke opmærksomt til stede, hverken for mig selv eller andre
- er der mange tanker
- jeg lytter dårligere
- min egen indre dagsorden fylder, i mødet med andre
- er overdrevent selvkritisk
- sammenligner mig med andre
- dømmer andre og mig selv
- kærligheden bliver køligere



Erfaringer jeg har gjort mig?

-jeg har lyttet til mig selv, i Guds kærlige nærvær, og mærket sorgen og savnet over det dårlige i mine relationer, når jeg ikke var opmærksomt til stede.

-sometider lytter jeg til mig selv gennem et medmenneske...

-Har meget glæde af at praktisere 'det kærlige tilbageblik'.
Sætte ord på det jeg mærker og ser i mig selv og omkring mig

-øver mig i at leve efter et livsråd fra en egyptisk ørkenfader:
Lær din mund at sige, hvad der bor i dit hjerte! (God bog:
'Elsket nok til at tale sandt' Gunni Bjørsted)

-undersøgt-lyttet og søgt efter, hvordan jeg bedst kan lytte til
Gud

Der er
mange
måder at
lytte til Gud

Hvad er din måde.
Hvordan kan du bedst
åbne dig for Gud?

Erfaringer jeg har gjort mig? (fortsat)

-har en åndelig vejleder (som er en god lytter) som ikke er fra min egen kirkelige sammenhæng

-opdaget værdien i at holde en hviledag om ugen og øver mig i dette. Ikke arbejde 1 dag om ugen!

Gode bøger:

- ❖ 'Det sker når du hviler' af Tomas Sjödin
- ❖ 'Emotionally Healthy Spirituality' (EHS) af Pete Scazzero - endnu kun på engelsk

-øver mig i at bede med bibelen og lære bønner udenad. Du kan læse om dette i bogen: 'Kendetegn' af Magnus Malm Gud

Find en god
lytter...

Erfaringer jeg har gjort mig (fortsat)

-tidebøn. Find dit eget indhold til tidebøn henover dagen. (Der er også en spændende vinkel i EHS)

-læse i bibelen hver dag

-ser på hvad Jesus gjorde: sammen med mange, velsignede og bad for mennesker, opmærksomt nærvær, gik væk fra behov, gik op i bjergene for at være alene-men sammen med sin far, traf valg udfra sin vandring med sin far og ikke menneskenes forslag omkring sig

-opdaget værdien i at søge stilheden. Tager jævnligt på stilleretræter.

-Kan også anbefale Ignatius 30 åndelige øvelser. Som udbydes flere steder i DK. 30 dages retræte er ikke den eneste måde at tage dem på. De opdeles også nogle steder i 3x10 dage, som kan tages hen over en længere periode. F.eks på Ådalen Retrætecenter ved Randers og på Stella Matutina ved Kokkedal på Sjælland.

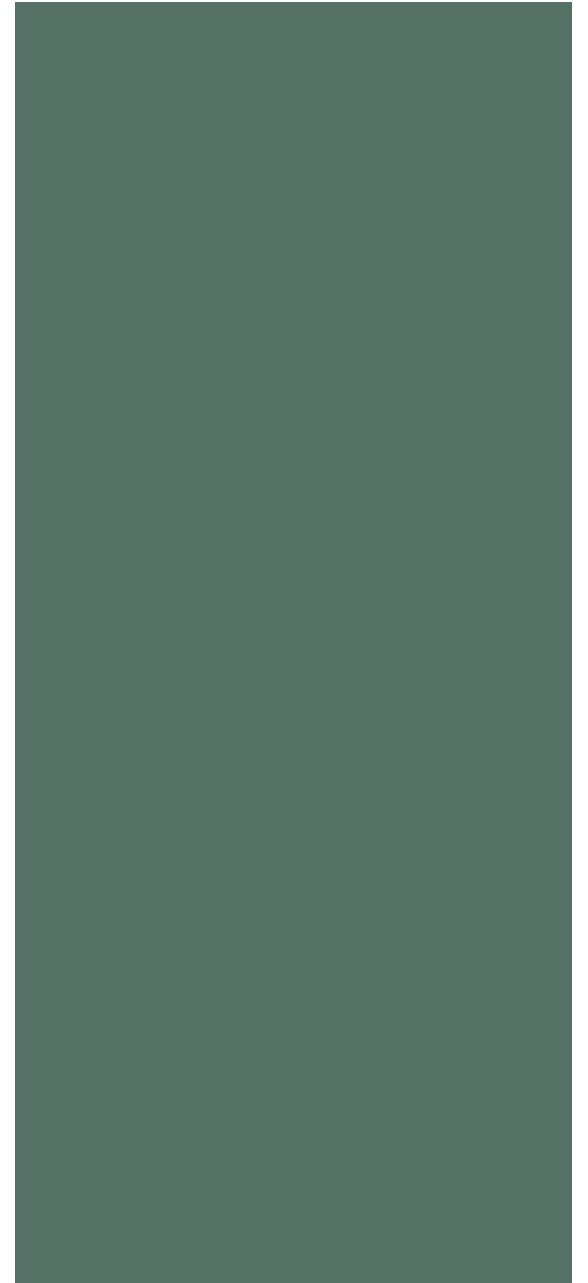
-Rytme og disciplin er gode værdier til alt dette

Rytme og
disciplin

**For mig er det at kunne hvile i mit eget selskab,
noget der sker i erkendelsen af, og som er tæt
forbundet med, noget er større end mig selv:**

*'Are you tired? Worn out? Burned out on
religion? Come to me. Get away with me and
you'll recover your life. I'll show you how to take
a real rest. Walk with me and work with me –
watch how I do it. Learn the unforced rhythms
of grace. I won't lay anything heavy or ill-fitting
on you. Keep company with me and you'll
learn to live freely and lightly'* siger Jesus, i
Mattæus 11,28. Fra 'The Message' af Eugene H.
Peterson

-



Hvordan følges jeg med ham?

Hvordan
følges du
med ham?

Vi må alle finde vores egen vej.....Vi kan inspireres af at lytte til hinanden, men du har din egen vej..... Lyt til dig selv, til andre og bed Gud vise dig din og hans vej

Lytte til dig selv i Guds nærvær

Jeg tænker vi alle har lyttet meget til alt muligt spændende, her på Lederoase. Hvor meget har vi lyttet til os selv. Lad os et øjeblik lægge mærke til hver især: 'Hvordan har jeg det lige nu?' (træt, inspireret, glad, provokeret, fredfyldt, fyldt eller andet) Måske vil du skrive i dit hæfte.....(1 min)

Dette er bare tid til dig selv.....

Det kræver
øvelse, at
vænne sig til
at lytte til sig
selv

Nogle gange, hvis man rigtig længe har sat sig selv til side, f.eks pga travlhed, kan det kræve tid at vænne sig til

Lytte til Gud

Det kan f.eks være gennem et billede, en IKON. Formålet med en IKON er ikke at drage opmærksomhed på den i sig selv, men snarere

'at tilbyde adgang gennem den, som en port i den synlige verden til Mysteriet i den usynlige' siger Henri Nouwen et sted.

Andre måder at lytte til Gud på.....

Gå i naturen

Lyt til musik

Læse i bibelen

Åndelig læsning

Bibliodrama

I stilheden

Gennem kunst

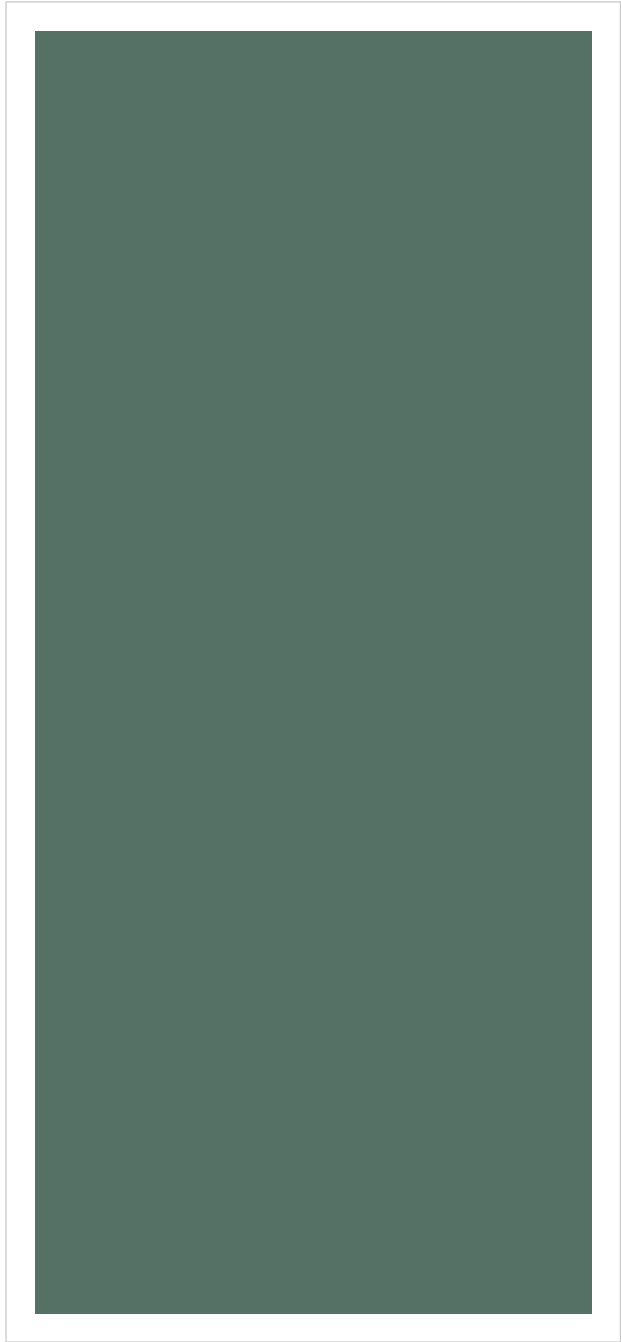
Gennem at udtrykke kunst

Andet.....

Rublev's Treenighedsikon-Guds evige kærlighed, der strømmer imellem de 3 og der er en 4. plads ved bordet, hvor du inviteres ind. Til at tage del i strømmen af kærlighed fra Gud, den evige altid tilstedeværende kærlighed. Som elsker dig og mig ubetinget, som gavmildt giver, som taler sandhed og er lys.

Du og jeg inviteres til at gå ind i denne strøm. Og tage imod kærligheden, gemme den i vores hjerte, give gensvar tilbage til den treenige Gud og også lade strømmen gå videre ud til vores medmennesker, som også er inviterede til at tage del i denne stadige strøm af bekræftende kærlighed, der strømmer fra Gud fader-Gud søn og Gud Helligånd.

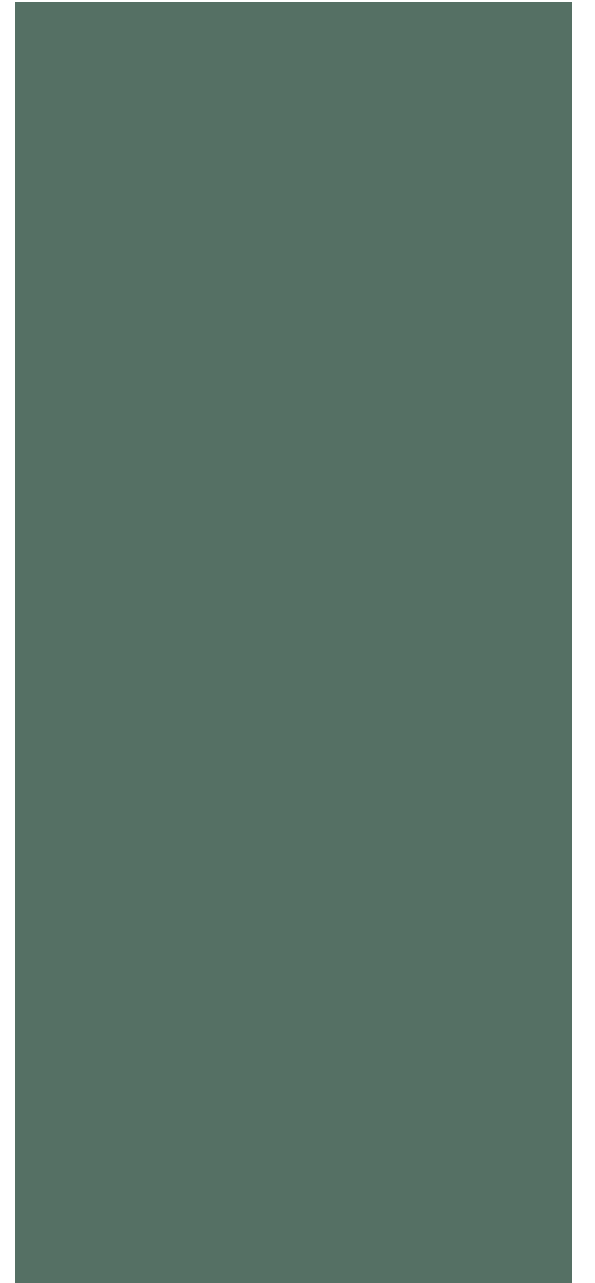




"Kun hos Gud finder min sjæl ro, for mit håb kommer fra ham. Kun han er min klippe og min frelse, min borg så jeg ikke vakler. Hos Gud er min hjælp og min ære, min sikre tilflugtsklippe er hos Gud. Stol altid på ham, du folk, Udøs jeres hjerte for ham, Gud er vor tilflugt." (Samle 62, 6-9)



"At lytte er den fornemmeste form for gæstfrihed.....gæstfrihed er ikke at forandre mennesker, men tilbyde dem rum, hvor forandring kan finde sted." Henri Nouwen



*"Guds nærvær er ofte et skjult nærvær;
et nærvær der først må opdages.
Denne verdens høje, buldrende larm
kan gøre os døve over for Guds stille
milde og kærlige stemme."*

Henri Nouwen (fra bogen: På vegne af Jesus)





Vi afslutter med 'Det kærlige tilbageblik' i forhold til da du ankom til lederskole og frem til nu.....

Måske skulle du prøve at lade dette blive en praksis i din hverdag?