

Gåmeditation

Oplæg – Lederoase

26.01 2019

Normalt varer en gåmeditation 1,5 time, og vi går ca. 5 km.

Inden vi starter, vil jeg nævne to ting. Når vi går, har vi ikke et kirkerum, der kan bidrage til at fokusere på Gud. Men vi er selv med til at skabe det rum. Bl.a. ved at vi ikke taler sammen, og slukker for alt det der kan forstyrre os, dvs. mobiltelefoner. Hvis man af en eller anden grund er nødt til at tage telefonen, så gør det i respekt for de andre og træk lidt væk, så det forstyrrer så lidt som muligt.

Forstyrrelser kan også sagtens komme indefra. En af udfordringerne ved gåmeditation (og meditation i det hele taget) er at det stille fredfyldte rum, man gerne vil ind i, hurtigt bliver invaderet af tanker om alt muligt. Min erfaring er at noget af det værste man kan gøre, er at kæmpe imod. Så bliver det bare værre. Hvis man derimod byder tanken velkommen, måske visualiserer den (forestiller sig hvordan den ser ud), og lader den glide forbi ind foran Gud som en ordløs bøn, så får man ligesom fred med den. Hvem ved om de tanker der dukker op, og som kan virke forstyrrende, måske er det, Gud vil sige til dig.

Vi starter med at gå ud til første stop. Her må man gerne snakke sammen, men tanken er også, at man gerne må begynde at indstille sig på det, vi nu skal sammen.

Vi går til første stop.

Her ved første stop indleder vi med at bede en 3-4000 år gammel bøn. Det er et uddrag af salme 139. Udover at David her giver udtryk for noget af det samme, som jeg/vi længes efter, så er det også en fantastisk måde at sætte sig selv ind i en lang tradition af længsel efter Gud og det at være omsluttet af ham. Du må selv bestemme om du vil læse med, eller bare lytte til at jeg læser op.

*Herre, du ransager mig og kender mig.
Du ved, om jeg sidder eller står,
på lang afstand er du klar over min tanke;
du har rede på, om jeg går eller ligger,
alle mine veje er du fortrolig med.
Før ordet bliver til på min tunge,
kender du det fuldt ud, Herre;
bagfra og forfra omslutter du mig,
og du lægger din hånd på mig.
Det er for underfuldt til, at jeg forstår det,
det er så ophøjet, at jeg ikke fatter det*

Når vi laver oplæg til gåmeditation, er vi opmærksomme på at gøre det kort. Hvor gudstjenesten, i al dens mangfoldighed er meget rig på ord, så er gåmeditation ordfattig. I stedet for at prøve på at

udrede hvad meningen er med en tekst, forsøger vi at lave oplæggene, så de handler om meget lidt og derved give plads til meget refleksionstid, og til at Gud kan tale ind over hvad teksten skal bringe os.

Vi har gennem tiden gået over mange forskellige temaer. Saligprisningerne, kristuskransen, kald, lignelser og meget andet. Jeg har valgt en bøn fra fadervor at gå over i dag, nemlig

komme dit rige.

Der er mange paradokser ved det at være Kristen, forståelsen af Guds rige er et af dem. Da Jesus bliver beskyldt for at være i ledtog med satan ifb. uddrivelsen af en ond ånd i Lukasevangeliet kap. 11, tilbageviser han det med ordene:

hvis jeg driver dæmonerne ud ved Beelzebul, ved hvem uddriver jeres egne folk dem så? Men hvis det er ved Guds finger, at jeg driver dæmonerne ud, så er Guds rige jo kommet til jer.

Jesus siger altså at tegnene på Guds rige, helbredelser, dæmonuddrivelse, helliggørelsen osv. er udtryk for at Guds rige allerede er midt iblandt os. Samtidig lærer han os at bede komme dit rige, altså at riget ikke er kommet endnu, men er noget vi skal bede om opfyldelsen af

Vi lever i en allerede-endnu ikke spænding mellem Guds rige der allerede er til stede med helbredelse og helliggørelse, og Guds rige der endnu ikke har udryddet alt det onde, og derfor mangler at komme i sin fulde udstrækning.

Det er som et sæt togskinne, hvis man fjerner den ene skinne, eller man ændrer afstanden imellem dem, vil toget havarere. Vi er nødt til at rumme af begge sider og have det rette forhold imellem dem, for at få den rigtige forståelse af hvad Guds rige er.

Vi ved at Jesus har sejret, at vores synd er tilgivet og at vi kan leve i frihed fra den ondes magt. Det betyder at vi må opleve Guds kraft i vore liv, og må forvente at se store undere, altså at Guds rige er kommet. Samtidig ved vi også at der stadig er meget ondt i verden, og at vi selv dagligt må kæmpe med det onde der er i os selv.

Det er derfor vi beder *komme dit rige*. Både for at vi må være bevidste om at Guds rige er en virkelighed her og nu, og jo mere vi lever i den virkelighed, jo mere vil vi opleve af Guds herlighed. Men vi beder også om at Guds rige må komme for at udfri os fra syndens ondskab, og til sidst fuldstændig udslette mørket og ondskaben, så vi kan leve det liv vi er skabt til, nemlig i fuldstændig harmoni med ham der har skabt os.

Når vi om lidt skal gå, kan du prøve at starte med en enkel meditationsteknik der ligner den bøn der hedder Kristusbønnen. Prøv at vær opmærksom på dit åndedræt. Du kan f.eks. på indåndingen sige "Jesus Kristus," og på udåndingen sige "komme dit rige." Prøv at lade det være en rytme du kommer ind i og hviler i.

Du kan også prøve at reflektere over hvad bønnen ”komme dit rige” gør ved dig. Er der noget i den, som på en særlig måde, kalder på noget i dig? Prøv at mærke efter hvad du forventer når du beder bønnen.

Vi går nu i tavshed til første stop, hvorefter dem der vil, kan dele det der kom til dem. Hvis du vil, kan du også fortsætte i stilhed.

Vi går til andet stop.

Jeg læser nu de to korte tekster vi er gået over. Jesus siger:

hvis jeg driver dæmonerne ud ved Beelzebul, ved hvem uddriver jeres egne folk dem så? Men hvis det er ved Guds finger, at jeg driver dæmonerne ud, så er Guds rige jo kommet til jer.

Og

Komme dit rige.

Er der nogen der ved om de har lyst til at dele deres refleksioner? Eller er der nogen der ved at de heller vil gå i tavshed? Vi går sammen op til skolen, hvor vi afslutter sammen.

Vi går tilbage hvor vi startede.

Vi afslutter med at læse uddraget af salme 139 sammen.

*Herre, du ransager mig og kender mig.
Du ved, om jeg sidder eller står,
på lang afstand er du klar over min tanke;
du har rede på, om jeg går eller ligger,
alle mine veje er du fortrolig med.
Før ordet bliver til på min tunge,
kender du det fuldt ud, Herre;
bagfra og forfra omslutter du mig,
og du lægger din hånd på mig.
Det er for underfuldt til, at jeg forstår det,
det er så ophøjet, at jeg ikke fatter det*

Hvis du er interesseret i at læse mere, så kig på www.gaameditation.dk hvor der er flere informationer. Siden udbygges efterhånden, så der også vil ligge gåmeditationer man bare kan printe ud og bruge.