

Jesus Meditation

Denne artikel er uddrag fra den norske retrætebevægelses jubilæumsskrift "I Stilhed og Tillid" (Verbum 2005). Det giver en kort introduktion og nogle eksempler på Jesusmeditation baseret på Edin Løvås bog "Minutter med Jesus. 365 øvelser i Jesusmeditation" (Verbum). Edin Løvås har tilbragt det meste af sit liv til at pege på Jesus, male ham til live for øjnene af mennesker og hjælpe dem til selv se til Kristus og til at øve sig i at se den usynlige. Jesusmeditationen er den enkle metode, han anbefaler.

Minutter med Jesus

- smagsprøver på Jesus Meditation

Jesus er altid nær os, overalt og i alle. Ikke én enkelt minut tager han opmærksomheden væk fra os. Han er til stede med os og i os.

Vi er dog ikke altid til stede, hverken i ham eller i os selv. Men fordi Jesus er nær, hvad enten vi spørge ham om det eller ej, skal der ikke mere til end at vende blikket tilbage på ham, så skabes kontakten.

Også de første disciple, dem, der vandrede med Jesus, havde det sådan. De kiggede ikke på ham hele tiden. Deres tanker vandrede sikkert også på må og få. Vi ved fra evangelierne, at de ofte var på afveje. Men de var med ham, og han med dem. Det skulle ikke mere til end at deres blikke mødtes, så var der kontakt igen. Så var de igen på sporet af, det der ændrede deres liv.

Den, der ønsker at udvikle deres forhold til Jesus, er nødt til at afsætte tid til stilhed, meditation og bøn.

Det er klogt at bestemme sig for et minimum af disciplin, f.eks. et par minutter, og derefter øge den tid, hvor inspirationen og muligheden er der. Alt for mange er endt i en skyldfølelse de ikke behøver at have, fordi de lovede både Gud og sig selv et alt for krævende program for sit andagtsliv.

Det er bedst at finde tid til bøn og andagt hver dag, eller i det mindste ganske ofte. Den tid man bruger er imidlertid underordnet. Et godt råd er at starte med noget så latterligt lille, at der i hvert fald ikke er mangel på tid, så man forhindres i ikke at kunne gennemføre det, man har sat sig for.

Den enkleste form for Jesus Meditation tager kun et par minutter. Det kan udføres af alle, selv af dem, der ikke er stærke i troen eller vant til at bede. Det handler om fæstne vores øjne på Jesus, samtale med ham og beundre ham:

Se, Bed, Tilbed.

Se

Find et sted hvor du minimere forstyrrelser. Sæt dig godt til rette. Slap af i kroppen.

Forsøg på at finde en holdning, hvor du er både afslappet og rolig, mens du er vågen og opmærksom. Du skal ikke bekymre dig, hvis det føles svært til at begynde med. Du må bare brug for øvelse.

Senere får du nogle eksempler på gode meditation tekster fra Det Nye Testamente. Læs en af dem. Bemærk hvad der sker og hvad der bliver sagt. Lær de centrale sætninger udenad. Koncentrer dig mest om situationsbilledet der er nævnt i eksemplet, som står efter ordene: »Se Jesus ..."

Læg bibelen fra dig og luk øjnene. Brug din fantasi. Forestil dig, at hændelsen, vokser op omkring dig. Gå lige ind i handlingen. Stil dig for eksempel ved siden af Jesus i tankerne. Se ham. Lyt til ham, gerne ved, at du tænker eller udtaler hans ord inde i dig. Fordyb dig i den atmosfære, der hersker omkring ham.

Du kan godt rejse dig op og bevæge dig rundt, som om du lever med i hændelsen, hvis du tror, det hjælper dig. Føler du det naturligt, kan du endda lade som du er en af dem Jesus kalder på eller gør noget for.

For nogle vil læsning af meditation teksten og indlevelsen i hændelsen som skildres ske samtidig. De ser og lytter og fordyber sig i atmosfæren, samtidig med at de læser.

Husk, at vi er forskellige. Nogle er "øjnemennesker." De har den nemt med at bruge deres fantasi, så de ser det for sig. Andre er "øremennesker." De har det nemmest ved at lytte. Andre føler og fornemmer sig bedste ind i atmosfæren, der omgiver Jesus. Nogle har også en særlig følsomhed over for de faktiske ord i teksten. De lytter til dem, smager dem og gemmer på dem i deres hjerter.

Det vigtige er ikke, hvordan du mediterer, men at du får et indtryk af Jesus.

Bøn

Begynd med at takke, fordi Jesus er med dig. ("Tak, Jesus, fordi du, der var der dengang, også er med mig nu".) Forestil dig, at han står lige foran dig. Bed om, at Helligånden må gøre dette levende for dig.

Under bønnen kan du sidde, bøje knæ eller gå stille og roligt frem og tilbage, efter hvad der synes naturligt for dig. Fold dine hænder eller ræk dem op til Herren, som de første kristne gjorde.

Drop alt opstiltet sprog og kunstig stemmeføring. Tal naturligt og ligefremt med Jesus og med Gud, din far. Hvis du fyldes med begejstring, eller en følelse af ærefrygt kommer over dig, kan det være selvfølgelig være naturligt at hæve stemmen og bruge højtidelige lovprisnings ord.

Du er velkommen til at bruge bønnerne, du finder i meditationseksemplerne nedenfor. Finder du flere bønneemner i teksten, så bruge også disse. Tag evt. aktuelle bønemner fra aviser, radio og tv. Bed om, at Guds rige må komme. Tilføj dine personlige behovs bønner. Tal fortrolig med Herren om alt.

Tilbedelse

Når du tilbeder, glemmer du dig selv og bliver fokuseret om Herren alene. Du hylder ham for hans storhed, magt og herlighed. Tilbedelse vil ofte blandes med taksigelse og lovprisning.

Brug emnerne der står ud fra punktet tilbedelse i nedenstående eksempel, følg derefter hvorhen Ånden fører dig.

De, der taler i tunger, kan også udtrykke, hvad de ikke kan finde danske ord for. Tungetalerne ved ikke, hvad de siger, men Herren forstår og accepterer det som "frugten af læber, der bekender hans Navn."

Du kan også blive så overvældet af Herrens storhed og herlighed, at du ikke kan bruge ord i det hele taget. Vær så hellere stille. Herren ser på hele din holdning som en hyldest til ham. Mange føler, at de netop i den stille tilbedelse har fundet det mest værdifulde i deres bønns liv.

Du i Jesus og Jesus i dig

Bibelen siger, at disciplen er i Jesus og Jesus i disciplen. Denne gamle discipel bøn levendegør dette:

Herre Jesus Kristus, står her foran mig, du er også bag mig,
du er på min højre side, på min venstre side,
du er over mig, du er under mig,
du omgiver mig på alle sider, du bor i mit hjerte,
du gennemtrænger mig fuldstændigt og du elsker mig, Herre Jesus!

Helligånden kan også give dig en bestemt oplevelse af visse vished, indsigt, erkendelse og klarsyn. Da oplever du det som om troen er ren for tvivl. Du ved, du er i Kristus, og at Kristus er i dig. Du ved også, at du er et lem af Kristi Legeme, som er kirken. Du har ikke flere ønsker. Alt i dig er i ro og tilbedelse. Og du forstår, at tilbedelse er tilværelsens mening. Denne erfaring kan vi kalde Kristus-kontemplation.

Gode meditations tekster til at gå i gang med:

Jesus bliver født. Luk. 2,1-7

Se barnet i krybben.

Forestil dig, at du er til stede i stalden.

Bed om at se Guds Søn i barnet. Han, der er Guds og Marys søn, er med dig.

Tilbed ham som Guds ubeskrivelige gave (2 Kor 9,15).

Flugten til Egypten. Matt. 2,13-15

Se drengen Jesus når Josef og Maria tager ham med sig og flygter til Egypten.

Forestil dig, at du er vidne til deres afrejse i nattens mørke.

Bed for kristne, der er på er flygt fra forfølgere. Han, der selv var en flygtning, er hos dig.

Tilbed ham, som er frelseren (Rom 11,26).

Jesus bliver døbt. Matt. 3,13-15

Se Jesus, da han bliver døbt af Johannes.

Forestil dig, at du står midt i skaren på stranden.

Bed om, at Helligånden vil åbenbare for dig, hvad din egen dåb betyder. Han der blev døbt af Johannes, er med dig.

Tilbed ham, som er den retfærdige (vers 15 og ApG. 22:14).

Jesus fristes. Luk 4,1b-2

Se Jesus mens han går rundt i ørkenen, fastende og under konstante angreb fra djævelen. Forestil dig, at du er i Judaørkenen sammen med Jesus.

Bed om hjælp til at stå imod djævelens angreb (Ef 6,10ff).

Tilbed ham, som er Guds kraft (1 Kor 1,24).

Jesus kalder Peter. John 1,40-42

Se Jesus da han fastholder sit blik på Peter og giver ham navnet Kefas. Forestil dig, at du er sammen med disse første disciple.

Bed om at se, at Kristus holder sit blik på dig.

Han, der kaldte Peter, er med dig.

Tilbed ham, som er Messias, den Salvede (ApG 4:26).

Jesus og kvinden ved brønden. John 4,7-15

Se Jesus mens han taler med den samaritanske kvinde.

Bed for alle, der tørster efter Gud, at de skal få del i det levende

Vand, som kun Jesus kan give dem.

Tilbed ham som er Guds gave (vers 10 og Joh 3:16).

Jesus brødføder 5000 mennesker. Mark 6,35-44

Se Jesus da han velsigner brødene, før han gør miraklet.

Bed for alle de gode projekter, som er iværksat for at skabe en bedre fordeling af verdens fødevarerforsyninger.

Tilbed ham, som er livets brød (Joh 6,35).

Jesus og børn. Mark 10,13-16

Se Jesus når han tager børnene ind i sin favn.

Bed for børn som ingen viser kærlighed.

Tilbed ham, som er kærlighed (1 Joh 4:16).

Jesus og den rige. Mark 10,17-22

Se Jesus når han retter sit blik på den rige unge mand og bliver glad for ham.

Bed om vilje til at give afkald når Herren kræver det.

Tilbed ham, som er den himmelske skat (Matt 13,44).

Jesus græder. Luk 19,41-44

Se Jesus mens han græder over Jerusalem.

Bed om at få del i noget af Kristi smerte over hele verden og dens nød.

Tilbed ham som er Guds lidende tjener (Fil 3:10).

Jesus og røveren. Luk 23,39-43

Se Jesus når han giver røveren løfte om paradiset.

Bed for døende som søger Gud.

Tilbed ham som er frelseren (2 Tim 2,10).

Jesus og Tomas. John 20,24-29

Se Jesus mens han lader Tomas se og føle på sine sårmerker.

Bed for kristne der har haft et hårdt liv, og er blevet skuffede og vantro.

Tilbed ham, som er din Herre og din Gud (vers 28 og John 1:18).

Jesu himmelfart. Apg 1,9-11

Se Jesus da han løftes op til himlen.

Bed om at se noget af det, himmelfarten betyder.

Tilbed ham, som er den ophøjede (Phil 2,9).