

Tema 6: Natur, ro og tro

## STILHED OG SANSNING

### – EN GUIDET MEDITATION

Læg dig godt til rette i græsset.

Mærk jorden under dig.

Du behøver ikke sige noget nu.

Der er ikke noget, du skal præstere.

Du skal bare være her.

Luk øjnene, hvis det føles rart.

Eller lad blikket hvile roligt mod himlen.

Tag en langsom indånding gennem næsen.

Og pust langsomt ud igen.

Mærk, hvordan kroppen bliver tungere mod jorden.

Skuldrene må gerne sænke sig.

Kæben må gerne slappe af.

Hænderne må bare ligge stille.

Prøv nu bare at mærke, at du er her.

Lige her.

Midt i naturen.

Midt i det, som nogle vil kalde for Guds skaberværk.

Måske kan du mærke vinden mod din hud.

Måske er luften kølig.

Måske varmer solen lidt i ansigtet.

Lyt et øjeblik.

# KONFIRMANDERNE HAR ORDET

Hvilke lyde findes omkring dig?

Fugle?

Blade der bevæger sig?

Fjerne stemmer?

Kirken bag dig?

Prøv ikke at bedømme lydene.

Bare læg mærke til dem.

Bibelen siger:

“Himlen fortæller om Guds herlighed,  
hvælvingen beretter om hans hænders værk.”

— Salme 19,2

Prøv at tænke over det et øjeblik.

Hvis naturen kunne fortælle noget om Gud —  
hvad ville den så fortælle dig lige nu?

Mærk græsset under kroppen.

Hvordan føles det?

Blødt? Koldt? Kriblende?

Tænk på, at jorden under dig har været her længe før dig.

Mennesker har gået her før dig.

Andre har kigget op mod himlen og tænkt over livet ligesom dig.

Og alligevel er du her nu.

Præcis dig.

Bibelen siger:

“Jeg takker dig, fordi jeg er underfuldt skabt.”

— Salme 139,14

Prøv at lade de ord synke ind.

# KONFIRMANDERNE HAR ORDET

Biblen siger, at *du* er underfuldt skabt.

Ikke perfekt.

Ikke fejlfri.

Men skabt.

Villet.

Set.

Måske kan du mærke dit hjerte slå.

Måske kan du mærke din vejrtrækning.

Hver eneste indånding er liv.

Tag en dyb indånding.

Og pust langsomt ud.

Forestil dig nu, at du ikke skal nå noget lige nu.

At du bare må være til.

Ikke fordi du skal bevise noget.

Men fordi dit liv allerede har værdi.

Jesus siger:

“Se himlens fugle;

de sår ikke og høster ikke ...

og jeres himmelske fader giver dem føden.”

— Matthæus 6,26

Måske kan du høre fuglene lige nu.

Jesus peger på naturen for at minde os mennesker om,  
at vi ikke er glemt.

Prøv at tænke over det:

Hvad ville det betyde, hvis Gud faktisk ser dig?

Kender dig?

Og ønsker dig fred?

# KONFIRMANDERNE HAR ORDET

Lad nu blikket — eller tankerne — bevæge sig op mod himlen.

Skyerne driver måske forbi.

Træerne bevæger sig.

Alt er i bevægelse.

Og alligevel er der ro her.

Bibelen siger:

“Stands, og forstå, at jeg er Gud.”

— Salme 46,11

Prøv bare at være stille et øjeblik.

Du behøver ikke tænke på noget bestemt.

Bare træk vejret.

Lyt.

Mærk.

Måske mærker du Gud tæt på.

Måske gør du ikke.

Begge dele er okay.

Nogle mennesker mærker Gud i naturens ro.

Andre mærker bare vinden og græsset og stilheden.

Men måske er det også nok lige nu.

Prøv til sidst at tænke over ét lille spørgsmål:

Hvornår føler du dig mest levende?

Om lidt skal du ligge helt stille i fem minutter.

Der kommer ikke flere ord fra mig.

# KONFIRMANDERNE HAR ORDET

Det kan måske føles lidt uvant.

Måske bliver det svært ikke at sige noget eller kigge rundt.

Måske begynder tankerne at larme lidt indeni.

Men prøv bare.

Prøv at være i stilheden.

Prøv at mærke naturen omkring dig.

Lyt til vinden.

Til fuglene.

Til livet omkring dig.

Og måske – midt i stilheden –

kan du få en fornemmelse af, hvad det vil sige,  
at verden er skabt.

Og at du også er en del af den.

Tag en dyb indånding.

Og pust langsomt ud.

Nu begynder stilheden.

*Tag et kig på uret og hold øje med, når der er gået fem minutter. Når tiden er gået, afslutter du øvelsen.*

