

Markus berättar i sitt sjätte kapitel att lärjungarna hade varit iväg med uppdraget att predika: "omvänd er! Guds rike är nära!" Uppfyllda av det de varit med om – förkunna, driva ut onda makter och be för sjuka och svaga – kom de tillbaka till Jesus och berättade för honom. Då sa Jesus till dem: *Kom med till en öde plats, där ni kan få vara ensamma och vila er lite.* Han visste att de var trötta och inbjöd dem att samla nya krafter. Här blev det tydligt att Han var och är den gode herden som ser behoven sörjer helhjärtat för sina får.

Den gångna söndagskvällens inbjöds du att kura skymning och det med Gud. Det vill säga att vara stilla i avskildhet med Gud. Provade du? – Hur gick det?

För många år sen under en tid då brådskan stod på lur för att fylla sinnet med stressande tankar tog jag till mig rådet att som det första på morgonen när jag tagit svängen över sängkanten men ännu inte står på mina egna fötter be eftertänksamt igenom den 23 Psalmens 6 versar. Detta korta "stannaupp" blev balsam för min själ, la en annan grund och gav Bibelns perspektiv för dagens utmaningar. Herdens blick vakar ju omsorgsfullt. Det blev en god rutin för mig under en längre tid framöver.

Stillhet är inte en plikt utan en chans till god samvaro med Gud. Det kan ibland behövas övning att se och känna det så. Bjuder goda vänner in oss blir vi glada och ser fram emot stunden tillsammans. Likadan får du ser fram emot att ha tid tillsammans med Gud.

Han längtar efter att vi kommer till honom och tar plats på hans sommaräng. I hans närhet får vi uppleva vila. En vila såsom den beskrivs i kung Davids Psalm. En vila på en grön sommaräng med en porlande bäck intill där jag får dricka det klara vattnet. *Kom till mig och drick* – sa Han!

Samvaron med Honom släcker vår törst som inget annat.

När själen – mitt inre jag – kommer till ro och hämtar andan – då växer på nytt den trygga förvisningen att Han ju visar och leder mig på rätta vägar igenom allt. Också om livet är dödsdunkel av svårigheter. Kraften som kommer ur stillheten och samvaron med vår Herde gör att oron, ångesten och hopplösheten måste släppa sitt grepp om mitt hjärta. Frid och tillförsikt tar dess plats och ofta en stor portion glädje.

Sådan är Han, vår Herre och Gud, vår evige Fader med ett hjärta som slår för oss.

I sv psalmen 251 får vi en liknade beskrivning: *Var jag går i skogar, berg och dalar, följer mig en vän, jag hör hans röst. Väl osynlig är han, men han talar, talar stundom varning, stundom tröst...*

Jesus praktiserade stillheten och drog sig tillbaka i avskildhet, sa jag förra söndagen. *Tidigt på morgonen, medan det ännu var mörkt, steg Jesus upp och gick till en enslig plats och bad* – läser vi hos Markus. Och Lukas nämner att *Jesus gick som han brukade till synagogan.* Säkert hade Jesus flera goda vanor som var honom till hjälp att fullfölja sitt uppdrag.

Goda rutiner är individuella. Du får hitta din egen tid och din egen tysta plats, dit du kan gå med den goda förväntan: *Jesus jag vill vara tillsammans med dig som med mina goda vänner...*

Tack Herre för att Du vill ha den goda gemenskapen med oss som inte dömer utan bygger upp. Amen

Klaus

I anslutning till denna andakt får du några enkla tips för hur du kan gestalta din tid med Gud.

Avskildhet är en möjlighet, och inte en plikt.

Från "En vanlig dag med Jesus". John Ortberg

Vi behöver tänka igenom vad vi ska göra tillsammans med Gud. Exempelvis:

- tyst lyssnande
- reflektion över bibelordet
- bön
- föra andlig journal
- stilla och meditativ promenad
- lovsjunga
- lyssna till lovsångsmusik

1. Hitta en tyst plats där inget distraherar dig.

2. Stilla ner dig i Guds närvaro.

Andas djupt.

Sakta in.

Blir medveten om att Gud är nära dig.

3. Berätta för Gud vad du längtar efter.

Be en enkel bön:

"Gud, jag vill bara vara nära dig."

"Gud, jag vill att du vägleder mig."

"Herre jag vill känna din kärlek."

4. Använd Bibeln som ett sätt att lyssna till Gud.

Inbjud Gud att tala till dig genom sitt ord. Till ex Psalm 23

Läs texten långsamt, med inlevelse och eftertanke som du läser ett kärleksbrev från Gud.

Lägg märke till de ord eller fraser som blir särskilt tydliga för dig och som talar till ditt hjärta.

I vilken av scenerna i psalmen har du lättast att se dig själv?

Vilka tankar och känslor kommer upp när du ser dig själv där?

Vilka aspekter av Herren som den gode herden behöver eller

längtar du efter mest just nu?

5. Var fullt närvarande.

Påminn dig om att du bara behöver vara dig själv inför Gud.

Ge Gud din odelade uppmärksamhet

Förbered dig på distraktioner genom att:

- ignorerar dem
- skriva ner dem på ett papper, så att du kan ta itu med dem senare.
- gör dem till en del av dina böner

Tala direkt till Gud om allt du tänker på eller upplever – vrede, tacksamhet, uttråkning, glädje, nedstämdhet, behov.

6. Handla på det du hör Gud säga till dig genom Bibeln eller i bönen.

Tala med Gud om det du har upplevt, känt eller hört. Gör detta med ord eller genom att skriva ner det.

Du kan inleda dina journalanteckningar med orden: "Herre vad jag uppfattar att du säger till mig är . . ."

Fortsätt sedan med: "detta får mig att känna . . ."

7. Uttryck din tacksamhet och din överlåtelse till Gud.

Ta några minuter till att bara tacka Gud för att han kommit när dig.

Uttryck din överlåtelse till att vara en god förvaltare av de ord han just talat till dig.