

Det kristne åndedræt - indånding

Jeg løber – Kan godt løbe stærkere, så skal man bare trække vejret hurtigere, men så får man også hurtigere brugt sine ressourcer op. Paulus: "Løb sådan at I vinder" Hvordan håndterer vi åndedrættet?

Gustav Dahl – (yngre end mig) (2011) – Bad med ham 3 dage før hans død.

Anne-Mie – (Min alder) – brystkræft – lungekræft – var en af de sidste, der så hende – bad med hende – 2 dage før hendes død

At fokusere på sit åndedræt bliver brug som meditation. Intet er mere grundlæggende!

Historien om David. David havde fundet nøglen til at hente sin styrke i Herren. Lad os høre:

Forhistorien om David – hvad måtte han gå igennem

David er salvet som ung til at være konge. Han er endnu ikke konge, men har løfterne og salvelsen. Han flytter ind hos Saul dygtig v. militær og lovsang.

Saul bliver jaloux fordi kvinderne synger Saul har dræbt 1000 men David har dræbt 10.000.

Han forsøger at dræbe David og ender med at jage ham i omkring 13 år.

Saul startede med ydmyghed – god konge. David blev modnet til opgaven, det blev Saul ikke. Han betalte ikke nogen pris for sin position, men blev indsat pga. Et krav fra folket om en konge. Blev magtsyg og lyttede ikke til Gud.

David på den anden side, blev modnet ved at have en dæmonbesat konge i hælene, der forsøgte at dræbe ham. Det gjorde noget ved hans karakter. Forberedte ham. I 1. Sam. 21; 13 endte David med at skabe sig åndssvagt og savle på sig selv, for at undgå at blive dræbt. Nåede bunden! Modnet gennem modgang, smerte, frygt og tålmodighed.

Tre gange havde David muligheden for at slå Saul ihjeld. Valgte ikke at røre Herrens Salvede. Kendte sit kald, men tog ikke tingene i sine egne hænder. Han ventede på Guds timing.

Så her er David. Han var oprindeligt elsket af kongen, men er nu hadet og afvist af den samme konge og hans egne brødre, som var allieret med kongen.

David måtte søge tilflugt hos fjenden, hvor han hjalp dem med at besejre nogle af deres fjender og de blev så glade for ham, at filisterkongen Akish gav ham en by (Siglag) at bo i sammen med de 600 mænd, som fulgte ham. Det var nogle udskud af samfundet, der fulgte David. De passede ikke ind andre steder, så de fulgte ham og flyttede ind i denne by, hvor de tog på plyndringstogter i Filisternes fjenders landsbyer i området om natten og var hjemme og hyggede med familien i Ziglag om dagen. (Nexø Frikirke?)

I Filistrernes kommende krig mod Israel, vil ikke have David med, fordi de stoler ikke på, at han vil bekriige sit eget folk. Husk at folket stadig hylder David med den samme sang om, at han har slået 10.000. Så David og hans 600 mænd må vende hjem og på afstand af Ziglag ser de røg stige op fra byen. Det går op for dem, at deres by er ødelagt.

David var eftersøgt af kongen, han var svigtet af sine egne brødre og nu vil fjenden/djævelen/filisterne ikke engang have ham. Du har en dårlig dag, når ikke engang djævelen vil have noget med dig at gøre.

Nu ser de at byen er øde. Alle kvinder og børn er forsvundet – taget til fange og ført væk.

Forstå, at nogle af disse 600 mænd bliver kaldt Davids mægtige mænd i 2. Samuel. Nogle af dem, kunne individuelt slå op mod 1000 mænd ihjeld. Der var mindst 4 andre kæmpebrødre, der fulgte David. Vi kender historien om David og Goliath, men også andre kæmpebrødre er beskrevet i bibelen, og de fulgte David. Hvis du vil slå kæmper ihjeld, må

du hænge ud med en kæmpedræber. Det var altså mægtige krigere, der fulgte David, men de var sønderknust, da de fandt deres landsby ødelagt og deres familier bortført, ja måske dræbt. Der står at de græd, til de ikke kunne græde mere.

Og på det punkt, hørte ham dem tale: "Lad os stene David" Havde brug for en syndebuk. Det var jo ikke ham, der havde taget deres koner, børn og ejendele.

Har der nogensinde i hele historien været et øjeblik i en persons liv, hvor Guds salvelse og Guds løfter virkede fuldstændig urealistiske, så må det være her. Det her er det absolutte lavpunkt i Davids liv.

Hvad gør du og jeg, når vi når bunden?

Hvad gør vi, når vi ikke på nogen måde kan se, at Guds salvelse over vores liv, vores håb, drømme og løfterne for vores liv, overhovedet nogensinde kan gå i opfyldelse??

Enkelt: 1. Samuels bog: "David søgte styrke hos Herren."

Efter at have søgt styrke hos Herren konsulterede han præsten og sammen bad de om Herrens vejledning. Da David følte sig sikker på, at Gud ville at de skulle sætte efter røverbanden, optog han forfølgelsen sammen med de 600 mænd.

David overhører sine 600 mænd tale om at slå ham ihjeld, og argumenterer eller forsvarer sig ikke. Han forklarer dem ikke, at han har hjulpet dem, da ingen andre ville have noget med dem at gøre, og de skylder ham deres liv. De var forkastet af samfundet og bør være taknemmelige overfor David. Han brugte ingen trumf kort.

Han kom bare til dem og mindede om formålet med deres liv og ledte dem igen ind i kampen. På en eller anden måde, blev al forfølgelsen og det årelange pres mod David blot brugt af Gud til at modne den konge, som skulle føre Israel ind i den mest fantastiske tidsalder, de havde oplevet i historien. Hele hans liv bliver et profetisk budskab om Messias, som skulle komme. Igennem det hele bliver David styrket på en sådan måde, at han kan stå roligt overfor 600 mægtige krigere og ikke forsvare sig, men blot sige: "Nå, kommer i eller hvad? Der er nogle kvinder og børn, som skal reddes!" Tager ud og smadrer fjenden og generobrer kvinder/børn!

Hvordan indånder vi Jesus?

Venskaber

Nogle af jer har oplevet kriser og vanskelige ting for nylig. Over et helt liv, kommer vi alle til at opleve svære ting uanset hvem vi er. I den situation, er venskaber af helt afgørende betydning. Denne kirke er fyldt med mennesker, som ønsker at være din ven, din støtte, din forbeder, når tingene brænder på og er svære. Og den er fyldt med mennesker, som har brug for at du er deres ven, støtte, forbeder.

Venner kan også vise dig et andet billede af dig selv end du selv har.

Nogle gange måske mere realistisk, hvis du er blevet for kæphøj, men ofte mere positivt.

Der er lavet en **undersøgelse, hvor en kriminal-tegner** fra politiet sidder og tegner en person uden at kunne se vedkommende, men udfra en beskrivelse. Først er det personen selv, der beskriver sig selv. Bagefter er det en anden, der beskriver samme person. Resultatet er, at personen på tegningen som regel er kønnere, når det er en tredje person der beskriver.

Vi har brug for venner som kan spejle os i et mere positivt lys, når vi selv kæmper med vores selvbillede. Det er bl.a. derfor vi har fællesskabssgrupper. Det er en form for konstrueret venskab, for at sikre, at ingen bliver glemt. Det kan være svært bare lige sådan at få venner, men alle kan melde sig ind i en netværksgruppe.

Vi er Guds gave til hinanden! (hadegave?)

Nogle mænd føler at de er Guds gave til kvinderne. Føler du dig som en gave eller som en klods om benet på dine omgivelser?

Eks: Faster kirsten - strømper

Føler du at du får en hadegave, eller kan du se skønheden og værdien i at være i fællesskabet?

Ja, vi er meget forskellige. Langt fra hinanden. Passer dårligt ind i rammerne – har et andet sprog end dig. Hvordan kan det være en gave?

David = Jonathan. En nærhed og en imtimitet i venskabet mellem to mænd. Vi har brug for nære venner. Folk omkring os, der måske ikke altid forstår os, måske ikke altid er enige med os, og måske nogle gange er nødt til at sige fra, når vi bliver for selvpromoverende, arrogante, dumme at høre på.

Men vi er hinandens venner og det er, iflg. NT, det, der tiltrækker andre mennesker. Mere end helbredelserne, mere end den stærke undervisning. Venskaberne!

Anerkendende kultur og måde at tale til hinanden på. Opmuntre ni gange – formane én gang. Balance. Elsker vi – også når vi formaner? Søren Samuelson første gang i en kirke: Hvorfor siger alle velkommen med et smil, men ingen inviterer mig hjem eller sætter sig ned og snakker for at lære mig bedre at kende???

Kontrol over følelser/selvledelse

Jeg er egentlig altid få timer væk fra depression. Jeg er også lidt melankolsk anlagt, og hvis jeg målrettet vælger at fokusere på alle problemer, nederlag og kampe, der kunne ligge rundt om hjørnet, går der ikke lang tid før jeg vil være lige til en indlæggelse!

Hvis jeg giver fuld plads til alle negative følelser og tankemønstre, så går det galt. Skal jeg fortrænge dem? Nej, men jeg skal vælge at give dem tilstrækkelig plads uden at de ender med at styre mit liv og mine valg.

Jeg kan råbe af Johanna, komme med hurtige negative udtalelser eller hvide løgne/halve sandheder. Jeg kan føle mig som det elendigste menneske i verden og jeg kan stå i situationer, hvor jeg er bange, desillusioneret, modløs, nervøs, vred, skuffet og såret.

Jeg har aldrig stået overfor truslen som David møder, om at blive slået ihjel af mine nærmeste, men jeg kan være presset og forvirret.

I den situation er løsningen nogle gange, at tage kontrol over sine følelser. At tale til sit eget følelses-liv. At sætte følelserne på plads, så at sige. Det er ikke det samme som at fortrænge eller hjernevaske sig selv. Det er at italesætte Guds virkelighed over min egen. Det er at vælge at se Hans muligheder frem for Mine begrænsninger. Både i os selv og i hinanden.

David:

Vær stille min sjæl! (Salme 62 v.6)

Min sjæl, lov Herren! (Sl. 103,2)

Min sjæl skal juble (Sl. 35,9)

Hvorfor er du fortvivlet, min sjæl? Vent på Gud! (Sl. 42,6)

Vågn op, min sjæl (sl. 57,9)

Min sjæl skal juble (Sl. 71,23)

Fald til ro igen, min sjæl (Sl. 116,7)

Min sjæl venter på Herren (Sl. 130, 6)

Jeg bringer min sjæl til hvile og ro (Sl. 131,2)

Linn button: feelings Are like children. They should be seen and heard but they shouldn't run your Day

Helligåndens nærvær og ledelse

Vi læser i de mellemliggende vers i teksten fra 1. Samuel, at David bad præsten Ebjater, som fulgte med ham, om at hente efoden, så de kunne spørge Herren til råds. Efoden var en del af præstens klædning – et bryststykke. Det var altså også noget man brugte for at få svar fra Herren, ligesom man kastede terninger og andet.

GT beskriver denne helt legale måde at spørge Herren til råds. I dag har vi alle adgang til Helligånden og kan spørge ham til råds. Helligånden giver os ord, billeder, tanker, visioner, som kan styrke og vejlede os. Han taler trøst, opmuntring og formaning i vores hjerter.

Det er derfor vigtigt at vi søger ind i Herrens nærvær gennem bønner, som David, for at søge vejledning og styrke gennem Helligånden. Ingen kan trække dig hen til det sted. Du må selv bevæge dig. Du kan betragte de andre, men hver enkelt må selv åbne sig for HÅ. Det er en personlig relation.

Når vi giver plads til Helligåndens nærvær, bliver vi forfrisket. Vi bliver opmuntret. Helligånden kaldes også Sandheds Ånd. Han fortæller os sandheden om os selv. Han overbeviser os om synd, siger bibelen. HÅ fortæller os, hvis vi har ting i vores liv, der holder ham på afstand. Han åbenbarer også for os, hvem vi i virkeligheden er. Han er den tredje person som beskriver et langt smukkere billede til tegneren, end vi selv kan se.

Afslut – David - hentede

Hemmeligheden i Davids liv var, at han havde lært at indånde.

Søg styrke hos Herren! Indånd fællesskabet indstiftet af Gud. Indånd Guds billede af dig og din situation. Indånd Helligåndens nærvær og ledelse.

Resultatet blev amalekitternes nederlag, David og hans mænds triumf. Gud gav ham sejren. Husk på, at David havde ingen anelse om, at han stod lige overfor total genoprettelse. Det næste, der sker er nemlig at Saul dør og David endeligt bliver indsat som konge!

Der hvor der er aller mørkets, kan sejren ligge og vente lige om hjørnet. Fjendens sidste krampetrækninger kan føles som det mørkeste mørke, men det kan være et tegn på, at tingene vender. Profetisk ord til jer alle i dag.

Nogen gange er det aller mørkest lige før daggry. Nogle gange kan vi opleve vores største nederlag lige før vores største sejr. Det er som om fjenden med en sidste kraftanstrengelse, forsøger at ødelægge os og forhindre os i at gå ind i det, Gud har for os.

I dette mørke, er det afgørende betydning, at vi ved, hvordan vi søger vores styrke hos Herren. Hvordan finder vi ind til den ressource, hvor vi kan opleve fred midt i den værste storm??

Nadver!!

Jesus måtte også, selvom han selv var Guds søn, igen og igen søge ind i Guds nærvær for at hente styrke. Hans venner svigtede ham også, ligesom Davids. De faldt i søvn, blev bange, ja fornægtede endda, at de kendte ham.

Alligevel mistede Jesus ikke overblikket, men bevarede den retning i livet, som førte ham til korset og dermed til evig forsoning mellem os og Gud selv!