

# Hvilende bønn i fastetiden

En kristen leder sa en gang at han hadde et annerledes møte med Jesus hver morgen. Han satt i en god stol, ba en kort bønn, drakk en kaffe og var sammen med Jesus. Han ba ikke så mye, og forventet ikke så mye heller. Han bare var i Guds nærvær. Det var helt opp til Gud hva han ville gjøre. Det ble et åndelig hvilested.

I moderne vestlige kirker blir dette av og til kalt for “prayer soaking”. Det er som en svamp som ligger i vann sakte men sikkert blir fylt opp i alle porer. Men det er ingen ny idé. I forskjellige tradisjoner har dette sett litt forskjellig ut, og blitt utført på forskjellige måter. Det handler uansett om å la sin sjel finne hvile hos Gud. Være i Åndens nærvær, og søke intimitet og hvile. Det er ikke en krevende eller overaktiv øvelse. Det er heller ikke en måte å aktivt søke svar eller veiledning. Dette er stedet å bygge kjærlighetsrelasjonen til Jesus.

Det er nokså individuelt hvordan dette kan utføres. I gamle dager kunne dette være å studere kristen kunst, lystenning, total stillhet, grunne på bibelske sannheter eller bibelvers eller rett og slett bare hvile beende. De samme teknikkene brukes fremdeles, men det er veldig vanlig at en slik stund bæres av musikk som spilles av, gjerne lovsang eller rolig instrumental musikk.

## FORBEREDELSE:

- Finne et rolig sted hvor du ikke blir forstyrret.
- Finn enten en god stol å sitte i, eller legg deg ned på gulvet (med puter el.).
- Gjør klar en spilleliste eller en CD med musikken du vil bruke.
- Be en bønn om Åndens ledelse og Kristi fred.

## GJENNOMFØRING:

- Sett på musikken du vil lytte til eller ha i bakgrunnen.
- Legg eller sett deg ned. Finn roen og tøm hodet.
- Be en takkebønn med lovprisning. Takk den treenige Gud og minn deg selv på Guddommens egenskaper og karakter.
- Her kan du også lese en litne bibeltekst, gjerne bare ett vers som du er glad i. Dette tar du med deg inn i hvilen.
- Vær så åpen for hva Ånden vil gjøre. Mens du er rolig kan du la tankene enten feste seg på det bærer på, bibelverset du har lest, teksten på lovsangen eller melodien på musikken.
- Etterhvert som du blir minnet på noe, eller kjenner at det skjer noe, så kan du takke og be inn i det.
- Det er helt vanlig at egne tanker kommer opp. Da kan du tenke litt på det, be for det, og så la tankene vandre videre. Det er helt normalt at man blir “distrahert” av det en selv bærer med seg.
- Mot slutten kan du nok en gang takke Gud for hvilen, og det du har opplevd.

