

Tid til stilhed og eftertanke

Vi lever i en forjaget tid. Sætningen ”Jeg har ikke tid, jeg må videre” høres ofte – nogle gange som en undskyldning – men ofte fordi dagsprogrammet er så stramt planlagt, at der ikke er tid til at møde et menneske på gaden og slå en sludder af. På arbejdsmarkedet tales der om effektivisering, og med det menes der ofte, at færre mennesker skal løbe lidt stærkere. For mange er privatlivet også præget af aktivitet hele tiden. Kalenderen er overfyldt med aftaler. Den ene uge tager den anden, uden at der bliver tid til et pusterum. En del bliver stressede af at være en del af denne forjagede virkelighed – og ikke helt uden grund bliver stress af nogle omtalt som vor tids folkesygdom.

Nu skal denne artikel egentlig slet ikke handle om forjagethed og stress, men i stedet om noget, der kan modvirke begge dele. Forfatteren og præsten Asger Baunsbak-Jensen skrev for nogle år siden en lille bog med titlen *På sporet af stilheden*. I bogen skriver han bl.a., at kampen for stilhed er den største udfordring, nutidsmennesket står overfor. Desværre tror jeg, der er noget sandt i det.

Stilhed og eftertanke tager tid

I førnævnte bog skriver Asger Baunsbak-Jensen, at en god dag for ham skal indeholde mindst en halv time, som bruges på stilhed og eftertanke. Egentlig lyder det ikke af så meget. En halv time af døgnets 24 timer er kun 1/48 af et døgn. Erfaringen for de fleste er nok, at det ikke er så enkelt endda. Der skal prioriteres meget bevidst for at få det til at lykkes.

En hjælp til denne prioritering findes i at finde ind i et tydeligt forhold mellem arbejde og hvile. Da Gud var færdig med at skabe står der, at ”på den syvende dag hvilede han efter alt det arbejde, han havde udført. Gud velsignede den syvende dag og helligede den, for på den dag hvilede han efter alt det arbejde, han havde udført, da han skabte.” (1 Mos 2,2-3). Gud skabte hviledagen og fortalte os dermed, at der skal være et tydeligt forhold mellem arbejde og hvile i vore liv. Sikke et privilegium at få lov at hvile med god samvittighed i vished om, at Gud har ordnet det sådan for os. I Mark 6 berettes om, hvordan disciplene, efter at have været sendt ud, samles og fortæller Jesus om alt det, de har gjort, og alt det, de har lært folk. Efter at disciplene har haft lejlighed til at fortælle, siger Jesus til dem: ”Kom med ud til et øde sted, hvor I kan være alene og hvile jer lidt.” En del af hviletiden er sikkert blevet brugt til bøn og andagt, ligesom en del af vores stilletid naturligt kan bruges til det. Men anliggendet for Jesus var tydeligvis bredere. Disciplene havde brug for hvile og ro for både krop, sjæl og ånd.

Det tager tid at komme væk fra jaget og travlheden og det stressede liv. Ofte skal der mere end den halve time til for at få uro og rastløshed til at forsvinde og finde ind i stilheden. Men bliver det først en vane for os at prioritere og sætte tid af dagligt, finder vi også hurtigere ind i stilheden.

Stilhed og eftertanke giver ny energi

Stilhed er ikke det samme som stilstand eller passivitet. Tværtimod er stilheden grosted for nye opdagelser, erfaringer og initiativer. Når vi bliver stille, får vi overskud til at få tingene sat i det rette perspektiv. Det gælder fx forholdet mellem småt og stort. Noget kan her og nu fylde vældig meget for os og overskygge andre ting. Men når vi får tid til at tænke os om og se tingene i en større sammenhæng, ser vi, at i det perspektiv er det, der fylder hos os nu, måske småt. Og så får vi frimodighed til i højere grad at lægge det fra os, fordi vi har fået øje på nogle af de ting, vores liv også er fyldt af og kendetegnet ved.

Stilheden og specielt eftertanken giver også realitetsfornemmelse – om småt og stort – men også bredere set. Når jeg får ro til at tænke efter, får jeg ny indsigt. Jeg får lejlighed til at se mere nuanceret på tingene. Nogle gange betyder det, at jeg må indrømme, at jeg fejlede og må bede Gud og mennesker om tilgivelse. Sådanne indrømmelser giver ny indsigt i, hvem jer selv er, og hvem Gud er, og måske også hvem min næste er. Andre gange skaber eftertanken taknemmelighed. Tænk hvor meget der er at være glad for. Arbejde, helbred, venner, familie, foråret der får alting til at gro, Guds omsorg osv.

Når vi har været stille lidt, kan vi vende tilbage til det pulserende liv med ny energi, for der er nemlig energi og nyt livsmod at hente i stilheden og eftertanken – og måske også mod til at lave om på tingene, hvis der er brug for det.

Hvilen i evangeliet

”Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile.” (Mat 11,28). For en kristen er der en hvile, som ligger ud over den, vi kan finde i stilheden og eftertanken. Denne hvile er selve fundamentet under alt det andet. Det er den hvile, et Guds barn finder i evangeliet. Her kan man som barnet, der med hele sin vægt sætter sig til rette på fars eller mors skød, finde hvile i, at man på grund af Jesu lidelse og død kan tro på Guds nåde og syndernes forladelse. Her er man sat fri fra al stress og jag både rent menneskeligt, men også når det gælder at gøre Gud tilfreds. Her er man Guds barn af ren og skær nåde.

Ellen Esmarch Pedersen