

## **Christfulness: "Ingen er glemt af Gud"**

Om et øjeblik siger jeg en sætning.

Du skal bare lytte til den – måske gentage den inde i dit hovedet – men ellers bare lytte og lade den sætning svæve i luften – bare svæve i luften her inde i kirken.

PAUSE

"Ingen er glemt af Gud"

PAUSE

Bliv opmærksom på dit højre ben: låret, knæet, skinnebenet og lægmusklen.

Mærk din højre fod og tæerne – du må gerne vrikke med dem.

Mærk lilletåen på din højre fod – der sidder alleryderst – den er allermindst.

End ikke din lilletå er glemt af Gud

"Ingen er glemt af Gud"

## **Christfulness: "Det er godt"**

Læg jer godt til rette

Luk øjnene - slap af

Mærk bænken under dig

Mærk dine ben – dine arme – hovedet.

Du skal ikke bruge dem nu.

Du skal bare.... ligge

Der er ingenting – du skal

Du er bare her.

Vi kan godt høre nogle lyde udefra.

Lad dem bare være derude.

Og lad dem være de lyde de nu engang er – bare lyde.

Der er ingen der vil dig noget lige nu.

Du skal ikke gøre noget.

Du er bare her i dette øjeblik i kirken...i et øjeblik sammen med os andre.

Begynd at lade tankerne kredse om dit hjerte

Det sidder her i dit bryst og slår som det skal

Det er dit hjerte – det har det som det har det

Måske tungt – måske let – som det nu engang er.

Du skal ikke ændre hvordan dit hjerte har det

Gud ser vores hjerte og han tænker: Det er godt!

Dit hjerte holder dig i live.

Det er ikke dig der slår – det er dit hjerte der slår.

Støt og roligt slår det...

Siden skabelsens morgen har et hjerte slået.

Da Gud skabte så han på alt det der lever og sagde:

Det er godt!

Det er godt du har et hjerte!

## **Christfulness: "Velsignelsen"**

Læg dig godt til rette – luk øjnene.

Lad dem glide helt i og giv slip i musklerne i ansigtet.

Mærk dine ører – måske er de kolde – måske varme.

Det er her lydene kommer ind

Lyden af min stemme, musikken.

Lad lydene bare være det de er – nemlig lyde.

Mærk dine kinder og øjenhulerne.

Øjenhulerne buer indad og kinderne buer udad.

Som en bakker og dale – som bakker og dale.

Lyse og varme bakker og dale.

Lyt til disse ord:

Herren velsigne dig og bevare dig.

Herren lade sit ansigt lyse over dig, og være dig nådig.

Nådig...

PAUSE

Bliv opmærksom på din hals – den forbinder hovedet med kroppen.

Giv slip i nakken – lad halsen blive blød.

Mærk du trækker vejret – mærk maven – armene er slappe.

Mærk din rygsøjle der hviler mod bænken.

Mærke benene bliver tungere og tungere for hver indånding og udånding.

Træk vejret som du nu engang trækker vejret.

Lyt igen til ordene:

Herren velsigne dig og bevare dig.

Herren løfte sit ansigt imod dig og give dig fred.

Fred...

### **Christfulness: Kristus**

#### LYSET ER SLUKKET I KIKREN

Sæt dig godt til rette – luk øjnene i og lad skuldrene falde ned.

Mærk gulvet under dine fødder

Mærk kontakten mellem ryggen og kirkebænken

Lad dine hænder falde til ro – du skal ikke bruge dine hænder nu

Du skal bare være her i kirken – lige nu – lige her

Der er ingen som vil dig noget lige nu – du skal bare være her – lige nu – lige her

Lad dine øjne hvile – øjenlågene er let lukkede og du ser kun hvad du ser for dit indre blik.

Måske lys og mørke – måske har du indre billeder der forestiller noget.

Bare lad det være det det er

Lad lyset være lys og lad mørket være mørke

#### JEG SKRUER OP FOR LYSET I KIRKEN

Jesus Kristus siger: Jeg er verdens lys

Der er lys og der er mørke

Kristus siger: Jeg er verdens lys

Forestil dig et blødt lys – som lyset en sommereftermiddag

Et lys der varmer dine kinder – som er venligt mod dine øjne

Et venligt lys

Lad lyset være lys der er omkring dig – som bare er, som det nu engang er

JEG SKRUER HELT OP FOR LYSET I KIRKEN

Kristus siger: Jeg er verdens lys

Der er lys og der er mørke

Kristus er hele verdens lys

Forestil dig et stærkt lys

Et lys der stråler – der spreder sine stråler langt ud over hele verden

Et lys der når ind i den mørkeste krog – helt ind øregangen, helt ud i fingerspidserne

Et lys der giver dig energi

Forestil dig et lys der når helt ud til verdens ender

Dybt ned i Marianergraven – langt ind i den mørkeste hule – helt op i himlen

Forestil dig det første lys – morgenens lys

Det spreder sig ud i horisonten.

Det bliver stærkere og stærkere til det til sidst er overalt

Jesus siger: Jeg er verdens lys!

Kristus lyser for verden.