

### Stille # 3 - Hvordan skape din stille-alene-med-Gud-og-deg-selv-plass:

Jesu invitasjon til disiplene den gang er også hans invitasjon til oss i vår hverdag:

*«Kom bli med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil deg litt...»*

- Finn deg et stille sted – gjerne et fast sted, sjelen vil etter hvert bli vant til å falle til ro der. Stolen i stua, sofaen i hagestua, en benk i hagen, en stubbe i skogen
- Noen av oss liker bedre å gjøre enn å tenke, og vil oppleve det enklere å falle til ro om du for eksempel går, et sted det er stille, alene og uten forstyrrelser, gjerne en fast runde
- Finn deg en tid på dagen som passer best for deg, for de fleste vil det funke best om morgenen før barn våkner og dagen «skrus på», men vi er forskjellige og i forskjellige livssituasjoner, så kanskje er det bedre etter middag, eller på kvelden?
- Bestem deg for hvor lenge den skal vare – begynn realistisk, noen dager i uka, et kvarter, og når du har fått innarbeidet det, kan du heller øke
- La denne stille alene-tida med deg selv og med Gud være uten forstyrrelser – slå av mobilen (eller bedre, la den være i et annet rom)
- Når du er der, alene, på det stille stedet – sitt ned, ro ned - pust. Bare vær. Kjenn at du er tilstede. Minn deg på at Gud er nær
- Kanskje kan du bruke hviledagen hver uke til noe lengre lommer med stillhet og alenetid?
- Kanskje skal du ha et solodøgn eller en alene-dag en gang i måneden eller i kvartalet, eller en retreat hvert år?

#### Husk:

Et JA til stille-alenetid, er et NEI til mye annet, så bestem deg for det.

Det handler mer om å ikke gjøre, enn å gjøre ting, mer om å ta bort fra livet, heller enn å legge til.

Det handler om å stenge ute støyen, hverdagen, alle gjøremål – sette det på vent. Det handler om å bli tilstede – hos ham som alltid er nærværende.

Han som sier: *«Kom bli med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil deg litt...»*

*(Tipsene er utarbeidet med bakgrunn i boka «The ruthless elimination of hurry» av*

*John Mark Comer)*