

## **En daglig praksis.** Af Sanne S. Johansen, sognepræst

Igennem flere år kæmpede jeg med at få etableret det man kalder en daglig praksis: En daglig stund, som er viet til ”bare at være” i Guds nærvær.

Først tænkte jeg den skulle ligge først på aftenen, når alle dagens opgaver var fra hånden. Det var ikke så tit det lykkedes. Så var der et møde der, en samtale her eller noget vigtigt man lige skulle nå at læse igennem til næste dag.

Mit næste forsøg var om aftenen, umiddelbart før sengetid. Men også det gik i vasken alt for mange dage. Der var familie, der skulle plejes i de sparsomme fritimer, et spændende tv- program man lige måtte se færdigt og en del aftener hvor det virkede helt uoverskueligt fordi jeg var alt for træt.

Nu er jeg så langt fra et A-menneske der er friskest i de tidlige morgentimer, faktisk står jeg helst ikke op før jeg absolut skal. Alligevel blev morgenstunden, lige efter jeg er vågnet, min løsning.

Jeg har indrettet en lille hjørne i mit hjem med bord og stol, et fyrfadslys og en ikon.

Her sætter jeg mig godt til rette, tænder fyrfadslyset og sidder lidt og vågner helt.

Nogle morgener lytter jeg til en lille app jeg har installeret på min telefon, en app med daglige meditationer, bibellæsning, bøn og stille musik. Andre morgener ”nøjes” jeg med at læse i en andagtsbog – den jeg læser i i øjeblikket er en bog med små meditationer til hver dag i året.

Derefter er det tid til morgenbøn. Jeg begynder altid med Jesus-bønnen (Herre Jesus Kristus, forbarm dig over mig, synder) gentaget flere gange. Så taler jeg til Gud om det der optager mig, bekymrer mig, glæder mig osv. lige i øjeblikket. Er tiden til det kan jeg godt synke hen og bare være i Guds stilhed en rum tid. Jeg slutter altid med Fadervor og tegner korsets tegn for mit ansigt og bryst.

En daglig praksis kan du indrette alt efter temperament og hvad der føles rigtigt for dig. Men sørg helst for at få taget en lille daglig dosis af Guds ord og kærlighed til dig. Det kan være gennem bibellæsning, andagtsbøger eller en bøns- og meditationsapp.

Det vigtigste er at finde det tidspunkt på døgnet, der passer ind i dit liv, i hvert fald de fleste dage. At have det samme tidspunkt på dagen, gør det lettere at få ”indarbejdet” din praksis som fast rutine. Sæt gerne god tid af, men husk 10 minutter er bedre end slet ikke.

Prøv også at få indrettet dit eget lille rum eller hjørne som bare er Guds og dit, et sted hvor du føler dig godt tilpas.

Efterhånden er min morgenstund med Gud blevet mig en uundværlig vane. Så meget, så at jeg (der elsker at sove længe) nu hellere står op en halv time før tid end jeg vil undvære min daglige praksis.