

## Vägledning vecka 15

### Vår upplevelse av hans födelse

#### Vägledning: Nåden av hans födelse

På sina barns födelsedagar varje år, berättar många mammor, detaljer om dagen de föddes. År efter år, upprepas detaljerna. Vid denna tidpunkt i vår reträtt, kommer vi att låta Jesus visa oss detaljerna kring hans födelse. Vi kommer att gå längre än vad det står i Matteus och Lukas. Vi kommer att gå djupare än vad våra tankar minns av krubbscenen. Denna vecka kommer vi att få nåden att uppleva Jesu födelse och att förstå dess innebörd för oss.



Vår önskan och längtan fortsätter och det är viktigt för oss att förnya den, den här veckan. Vi vill veta vem Jesus är på ett ännu djupare plan. I vår iakttagelse och förståelse av honom, vill vi bli mer fullständigt förälskade i Honom. Medan vår kärlek till Honom växer, växer vi i vår önskan att följa Honom och vara med honom på hans uppdrag.

Vi kommer att låta hela vår veckas bakgrund fyllas av bilder av hans födelse. De berättar vem han är. Som vi har upplevt tidigare, är detta inte en intellektuell övning. Den är praktisk. Vi måste flytta mellan scenerna för att känna hans föräldrars oro, fattigdomen i deras situation, den enkla men särskilda glädjen av Jesu mycket mänsklig födelse, herdarnas besök och deras förundran över hans person, och den fara som redan omgav hans liv .

Kan jag låta den oro jag känner den här veckan kopplas ihop med Maria och Josef ångest och oro? Kan jag den här veckan komma i kontakt med Marias förlossningsarbete med de erfarenheter jag har då jag kämpar för att överlämna mig till att ge liv till andra? Kan jag uppleva de halmbäddar som jag blivit ombedd att ligga i? Och då känna att de omvandlas så att jag tittar stint på Jesus som låg där i bädden med hö? Finns det fattiga enkla, handikappade eller kämpande människor i mitt liv som kan påminna mig om varför herdarna var så glada vid hans ankomst?

Må Jesus, som gick in våra liv så mänskligt och fullkomligt, fortsätta att hjälpa oss att växa i kunskap och kärlek till honom idag.

**Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.**

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Att reflektera över Jesu födelse kan vara en underbar upplevelse och att göra detta i det dagliga livet kan vara mycket effektivt. Förra veckans hjälplänkar innehöll ett antal enkla råd för att meditera under en bönestund över ett bibelstycke i ett vardagslivssammanhang.

Vi är alla väl förtrogna med Julevangeliet, och har bilder av födelsescenerna med Jesus. Låt oss denna vecka, gå djupare in i historien genom att gå in verkligheten av Jesu födelse och se vad den säger om vem Jesus är.

Varje morgon, när jag tar på mig tofflor och morgonrock, minns jag vad jag vill fylla min bakgrund med genom min dag. Under de första dagarna i veckan, kan jag låta scenen byggas upp. I mitten av veckan, kan jag bevittna själva födelsen. Senare i veckan kan jag umgås med Maria, Josef, barnet och herdarna. Över helgen kan jag kanske se historien genom Matteus ögon och tyrannen Herodes och besöket av de vise männen och flykten till Egypten.

Om vi tar oss tid för bön den här veckan, kommer det att vara möjligt att bildligt gå in på scenerna.

Jag kan till exempel tänka mig att vara en ung vän till Maria och Josef. Jag kunde besöka dem ofta under Marias graviditet och glädjas av att se henne sjunga psalmer till hennes barn, som lyssnar inifrån livmodern. Jag lyssnar på trosfyllda samtal mellan Maria och Josef, och jag tittar på när Maria stryker magen, som för att trösta barnet med sin tro. Jag kan uppleva min egen glädje när Maria inbjuder mig att vidröra hennes mage och känner barnets växande rörelser.

Jag kan även ta tid att berätta för Maria och Josef om min tacksamhet för deras öppenhet och deras "ja." Jag kan berätta för dem hur tacksam jag är för deras son och för detta privilegium att få gå in och bevittna början av hans liv. Jag kan berätta för dem allt vad jag vill om mitt liv och vad jag står inför idag. Vid denna tidpunkt i reträtten, kan Maria och Josef bli goda vänner på mitt eget livs resa. Kanske jag kan vara med när nyheten om folkräkningen kommer. Hur de hanterar de sin ångest? Kan jag fånga och minns deras exakta ord till varandra?

Hur var resan, när jag följer med dem på resan till Betlehem för folkräkningens skull? Vägarna, tröttheten, rädslan, deras samtal? Hanterar de detta annorlunda än vad jag skulle hanterat liknande problem eller kriser? Vilka ord av tro hör barnet längs vägen inifrån livmodern?

Hur är det för dem att inte kunna finna ett ställe att bo på? Hur upplever barnet orden "Nej, det finns ingen plats för dig här," "Nej, nej inget välkommen för dig här"? Kan jag fånga och minnas deras exakta ord till varandra, eftersom de går från plats till plats? Och hur var det när de fick nöja sig med den plats där djuren vistats? Föreställ dig varje detalj, med varje mening. Såg de ställets skönhet?

Visste de hur passande, och helt perfekt, det egentligen var?

Hur nära kan jag komma förlossningen? Så nära som jag vill. Om jag har fått barn eller sett ett barn födas, kan jag föreställa mig Maria välkomna min närvaro. Vilka ord kan jag erbjuda henne? Allt eftersom värkarna börjar, vilka ord passerar mellan Maria och Josef? Har de talat till barnet i moderlivet? Kan jag komma tillräckligt nära för att uppleva

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

förlossningen och uppleva dess innebörd? Kan jag ta emot det nyfödda barnet i mina armar? Varm och täckt med blod, det första skrikandet, utsträckta armar? Kan jag svepa honom i mina varma kläder och lägga honom på sängen av hö, på den plats där djuren utfodras? Kan jag känna djupt innerst inne, att detta är för mig, detta är för mig?

Under de följande dagarna, vad säger vi till varandra? När jag tänker på herdarna ankomst, hur ser scenen ut? När de lämnar den, kan jag föreställa mig Maria och Josef tala med sin son om hur han kommer en dag att ge sitt liv för att föra goda nyheter till de fattiga?

Om vi låter oss träda in i dessa scener bildligt är det lätt att gå omkring i vardagen med dessa bilder i vårt medvetande. Och alla vardagliga händelser kommer att på så sätt ta in dessa mäktiga beståndsdelar såsom: ångest, tro, rädsla, förväntan, resa, umbäranden, oväntade vägspärrar, brist på acceptans, alternativa planer, fattigdom, enkel skönhet, sängar av hö som platser för utfodring, enkel acceptans. Hela dagen lång, kan jag få se och känna igen och ansluta – utöva en konversation, komma ihåg ord, notera mina känslor.

När jag går till sängs varje kväll, kan jag uttrycka min tacksamhet för vad jag har haft förmånen att få uppleva denna dag. Jag kan erbjuda mina ord till Jesus genom att säga hur mycket mer jag vill vara med honom på hans uppdrag, för jag är förälskad i honom, eftersom han låter mig se vem han egentligen är.

## För resan

"Allt är lugnt, allt är ljus." Denna vecka har vi tittat och lyssnat på en annan scen i dramat "oändligheten krympt till barndomen", som poeten Gerard Manley Hopkins uttryckte det. Allt är inte lugnt och ljust när Josef och Maria tar sig till Betlehem. Allt är ljust, men inte lugnt i värdshuset där det inte fanns någon plats för dem. Allt är inte ljust i det anspråkslösa stallet där det fanns plats för dem och äntligen lugn och ro i slutet av sin långa resa.

Vi är med mannen Josef som inte kan göra tillräckligt för sin hustru. Vi ser honom gå omkring, bygga en värmande eld, rengöra krubban. Vi hör den tysta natten, djuren äter och flyttar oroligt runt. Vi hör i nattens stillhet, i tidens stillhet, ljudet av den tidlöse som tar sig tid för oss.

Var sitter du eller står du? Vem ska du titta närmare på? Är du attraherad av dessa två människors personliga kvaliteter, då de förundras över denna tredje människa som nu ligger på djurens utfodringsplats? Vill du gå därifrån, eller gå närmare? Säger Maria något till dig i ord eller gester?

Och nu bryts lugnet av att herdarna kommer. De har sett ljuset, och deras lugn har avbrutits av änglarna som sjunger en sång om frid på jorden. Är du rörd till att berätta något om vad du har sett? Det är en scen av förundran och att begrunda över. Maria sitter där och gömmer dessa saker i sitt hjärta. Hon hade sagt ja till mystiken när hon litade på ett löfte. Hon har mycket av mystik denna natt. Alla frågor av "Vad är detta?" Och "Varför?" mal i hennes själ och du kan sitta bredvid henne och smaka ditt eget "ja" och "Låt detta ske med mig."

Ignatius vill få oss att vara så verkliga som vi bara kan vara inför Gud då han väljer att vara så verklig som han kan vara för oss. Vi känner till historien väl, men varje år, varje gång vi ber, så blir

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

historien mer och mer vår egen. Detta är Guds berättelse om vem vi är och vad han tycker om oss. Den hårda delen av denna betraktelse är förtrogenheten. Genom att vara lugn, i denna tysta natt, kommer vår bön att föra oss till en nytt ljus, det som herdarna hade hört: Idag är ett barn fött som kommer att föra frid till hela världen. Frid till alla som gläds över Guds nåd. Frid till de vänliga. Frid för Ignatius, är till för dem som vill glädjas åt sin goda föreställningsförmåga.

"Runt den unga jungfrun, mor och barn" intar vi våra platser och kanske står vi tillbaka lite. Vi ber i våra egna stalls tomhet i väntan på att lugnet och ljuset kommer att välsigna oss.

## Med dessa eller med liknande ord

Käre Jesus,  
jag tycker det är doften av hö som kommer till mig mest. Jag ser mig själv stå i kylan utanför stallet, och jag tittar genom en stor öppning i väggen. Det finns inte mycket ljus, men på något sätt kan jag se allt.

Denna bön har varit en underbar resa. Denna resa har varit en underbar bön. Jag tittade på när Josef och Maria reste till Betlehem. Maria hade hjälpt till med många förlossningar hemma, men det fanns inga kvinnor med henne nu och hon var lite rädd. Hon höll ännu på att lära känna Joseph men hon älskade och litade på honom. Allt vad de delat med varandra de senaste månaderna om vad de hade gjort, när de hade talat om graviditeten, hans förvirring, hennes orubbliga tro, hans orubbliga tro, och hans beslut att stanna hos henne, allt detta hade bildat ett starkt band mellan dem, något mycket djupare än nygiftas kärlek.

Nu när jag ber med den här scenen, är de i krubban och allt jag kan lukta är höet, det våta och unkna från djuren. Hur kan du ha en baby här, i vått hö där djurens spillning finns överallt?

Vad jag egentligen vill, är att gå in i ladan och hjälpa dem. Kan jag? Åh, Jesus, kan jag låta mig själv bedja med min egen fantasi och bli tillräckligt frimodig att gå in i ladan? Jag går in, och de båda verkar glada att se mig. Hon är så välkomnande och så tacksam att ha mig där. Joseph har varit upptagen att röja en plats för henne att ligga ner, och när en stark sammandragning kommer, håller jag bara hennes hand hårt. Men lukten! Jesus, hur kunde du ha blivit född in i en sådan lukt! Jag försökte få ut lite färsk hö att strö på golvet för Maria, men så plötsligt hade hon fött och ingen annan än jag verkade bry sig om färskt hö.

Så är du född, i det stinkande och våta höet, i Josefs starka händer. Han torkade ditt ansikte och rensade din näsa och ögon och när du plötsligt började klaga högljutt, skrattade de båda. Jag skrattade också stilla, men jag ville inte vara i vägen vid en så innerlig stund, så jag försökte hålla tillbaka. Åh, Jesus, mitt hjärta är så fullt! Födelsen av ett barn på en sådan här plats skulle vara överväldigande. Men du? Det är kallt, det luktar, och var finns en säng? Var finns en filt för dig? Joseph har svept dig hårt i sin kappa, men du behöver mer.

Då jag inser hur väldigt trött Maria och Josef är efter resan och efter glädjen av denna natt då du fötts. Maria håller dig dåsig, så öppnar hon ögonen igen. Skulle jag hålla dig när hon och Josef sover? Jag kan inte tro det! Jag sätter mig lugnt i höet där jag inte kommer att störa dem, och jag sveper in dig i kappan. Jag tittar ner på dig, luktar på din barnahals och snusar på din kind som jag gjorde med mina egna barn. Jag känner en sådan kärlek till dig och vad du har gjort. Så här kommer Du till världen - i denna otroliga fattigdom i ett stinkande stall. Du gör detta för att vara med oss i de fattiga och stinkande delarna av våra egna liv.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Käre Jesus, hjälp mig att känna denna din litenhet under den kommande veckan. Hjälp mig att känna din hjälplöshet och att känna igen min egen hjälplöshet och att överlämna mig till det, såsom du har gjort. Hjälp mig att vara liten i denna värld och att vara här för dig, så konstigt som det än låter, eftersom du i så hög grad är här för att hjälpa mig.

## En bön att börja dagen med

Låt mig med allt som jag är idag;  
Allt som jag försöker idag,  
Låt mig med allt jag möter, tankar,  
och alla frustrationer och felsteg  
Låt mig med allt, få lägga mitt liv i dina händer

Herre, mitt liv är i dina händer,  
Låt denna dag ge dig pris och ära..

## Läsningar:

Matt1:18–24

Luk 2:1–21

Matt 2:1–12

Matt 2:13–23

Psalm 98

