

Sju minutter med Gud

Hvordan planlegge en daglig stille stund

Av Robert D. Foster

Det var folk ved Universitetet i Cambridge som i 1882 ga verden slagordet: «husk morgenvakta».

Flere av disse Cambridge-studentene hadde merket at dagene deres raskt ble breddfulle av studentaktiviteter. Entusiasme og engasjement satte dagsorden. Disse ivrige studentene ble oppmerksomme på et sårbart punkt i den åndelige rustningen – kanskje et lite punkt, men om denne åpningen ikke ble tettet ville konsekvensene likevel kunne bli katastrofale.

Som svar på denne utfordringen fant de fram til noe de kalte morgenvakta – en plan for å tilbringe de første minuttene av hver ny dag alene sammen med Gud i bønn og bibellesning.

Morgenvakta dekket det sårbare punktet. Den løfter fram en sannhet som så ofte blir borte i det konstante aktivitetspresset at vi trenger å gjenoppdage den daglig: *For å kjenne Gud, er det nødvendig å bruke tid sammen med ham*

Ideen spredte seg. En bemerkelsesverdig periode preget av velsignelse fulgte og høydepunktet kom da sju av disse Cambridge-studentene ble sendt ut til misjonærtjeneste. Disse var framstående atleter og menn som representerte rikdom og utdanning. De ga avkall på alt for å dra til Kina for å tjene Kristus der.

Men også disse sju fikk erfare at det å komme seg ut av senga tidnok til å prioritere morgenvakta var like vanskelig som det var viktig. Den ene av dem, Thornton, var fast bestemt på å snu morgenens søvnighet til struktur. Han fant opp en automatisk, idiotsikker metode mot latskap i form av en underlig innretning plassert ved senga hans. Vibrasjonen fra ringeklokka satte i gang et fiskesnøre som ved hjelp av kroker festet i sengetøyet raskt løftet dyna opp fra den sovende.

Thornton ville bare komme seg opp for å møte sin Gud!

Det fortrolige fellesskapet med Kristus må gjenvinnes gjennom morgenens første minutter. Denne tida kan ha mange navn: stille stund, personlig andakt, morgenvakt eller personlig lovprisning, uansett er disse hellige minuttene ved inngangen til en ny dag en viktig nøkkel til kristenlivet. Det er en gyllen tråd

som binder sammen hver kristen som har utgjort en forskjell: fra Moses til David Livingstone, fra profeten Amos til forkynneren Billy Graham – rik som fattig, forretningsfolk eller militærpersonell; alle som er blitt noen for Gud har som fellestrekk at de prioriterer tid alene sammen med Ham.

I Salme 57,8 sier David: «Mitt hjerte er rolig, Gud, rolig og trygt.» Et rolig og trygt hjerte skaper også stabilitet i livet ellers. Det er ikke mange kristne som opplever en slik ro som gjennomsyrrer hele livet. En manglende faktor er gjerne en realistisk plan for å starte og opprettholde denne morgenvakta.

Et sted å begynne, er å starte med sju minutter. Kanskje du kan kalle det en daglig «Seven up»? Fem minutter blir fort for lite, mens ti minutter for mange kan kjennes uoverkommelig i starten.

Er du villig til å prøve sju minutter hver morgen? Ikke fem av sju morgener, ikke seks av sju dager, men sju av sju dager! Be Gud om hjelp: «Gud, jeg ønsker først av alt, hver dag, å få et møte med deg, i minst sju minutter. I morgen, når vekkerklokka ringer kvart over seks, da har jeg en avtale med deg.»

Bønnen din kan være denne, hentet fra Salme 5: «Herre, om morgenen hører du min stemme, tidlig bærer jeg fram mitt offer og venter.» Eller som det heter i en engelsk oversettelse: «Jeg legger det jeg har på hjertet framfor deg, og venter med forventning».

Hvordan skal du så bruke disse sju minuttene? Etter at du har kommet deg på beina og vært en tur på badet, finner du deg et rolig sted der du uforstyrret kan sette deg ned med Bibelen i sju minutter.

Bruk det første halvminuttet på å forberede hjertet. Takk for en god natts søvn, og for mulighetene som åpner seg i denne nye dagen. «Herre rens hjertet mitt, så du kan snakke med meg gjennom Ordet ditt. Gjør hjertet mitt åpent for deg. Fyll hjertet mitt. Gjør sinnet mitt mottakelig, gjør mitt indre aktivt og åpent og hjelp meg til å virkelig svare deg fra hjertet. Herre, omfavn meg med ditt nærvær i denne stunden. Amen.»

Deretter tar du fire minutter til Bibellesning. Det du mest av alt trenger, er å høre ord fra Gud. Gi rom for at Ordet virkelig får sette hjertet ditt i brann. Møt Forfatteren!

Evangeliene er et fint sted å starte lesingen. Begynn med Markusevangeliet. Les i sammenheng, vers for vers, kapittel for kapittel. Ikke forhast deg, men unngå å stoppe for å gjøre et bibelstudie på et enkeltord, en tanke eller en teologisk problemstilling. Les i stedet i ren glede over selve lesingen, og vær åpen for at

Gud på denne måten henvender seg til deg. Kanskje du kommer gjennom 20 vers, eller muligens leser du ut et kapittel. Når du har lest ut Markus, fortsetter du med Johannesevangeliet. Snart får du lyst til å lese hele Det nye testamentet.

Etter at Gud har snakket til deg gjennom Bibelen, er det din tur å snakke med ham – i bønn. De siste to og et halvt minuttene kan du bruke til fellesskap med Ham på fire områder som du kan huske gjennom forkortelsen LOVE.

- L Lovprisning.** Dette er den reneste formen for bønn, fordi den er helt og fullt for Gud; det er ikke noen egennytte i den. Du tramper jo ikke bare inn hos kongelige, nei du hilser på en ærbødig måte. Altså: lovpris og tilbe ham. Fortell ham at du elsker ham. Tenk over hans makt, majestet og myndighet!
- O Oppgjør.** Etter at du har sett et glimt av hans veldige allmakt, er det naturlig å tenke over om at all synd er rensset bort og tilgitt. Du ønsker å ta et oppgjør med det i livet ditt som ikke bekrefter ønsket ditt om å følge ham. Ordet *bekjennelse* kommer egentlig fra et ord som betyr «å bli enig sammen med». Bruk dette i bønn. Det betyr at du vil bli enig med Gud. Noe hendte kanskje i går som du kaller en forsiktig overdrivelse, men for Gud er det en løgn. Du sier du bare har et kraftig språk – Gud kaller det banning. Du mener bare du sier sannheten om noen i menigheten – Gud kaller det sladder. Ta et oppgjør med alle former for urett i deg: «Hadde jeg urett i sinne, ville Herren ikke ha hørt meg.» (Salme 66,18)
- V Velsignelser.** Takk Gud for alle gaver han gir deg hver dag. Tenk på spesifikke områder som han har velsignet deg på, familie, forretningsliv, menighet og tjeneste – takk også når noe oppleves krevende og utfordrende. «Takk Gud under alle forhold, for dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus» (1 Tess 5,18)
- E Egne og andres behov.** Dette er den delen av bønnelivet der du henvender du deg åpent og i ydmykhet til Gud med det du måtte ha på hjertet. Legg gjerne fram andres behov først, deretter dine egne. Inkluder også mennesker som tjener Gud rundt om i verden, venner som bor langt unna, og framfor alt de mange som ennå ikke har hørt om Jesus Kristus.

La oss nå ta et overblikk over disse sju minuttene:

½ min Bønn om ledelse, forberede hjertet (Salme 143,8)

4 min Bibellesning (Salme 119,18)

2 ½ min Bønn

 Lovprisning (1 Krøn 29,11)

 Oppgjør (1 Joh 1,9)

 Velsignelser (Ef 5,20)

_____ Egne og andres behov (Matt 7,7)

7 minutter totalt

Dette er selvsagt bare et forslag. Snart oppdager du at det er umulig å bare være sammen med Gud i sju minutter. Noe fantastisk skjer – sju minutter blir til tjue, og det går ikke lenge før du bare må ha en halvtime sammen med Ham. Bli likevel ikke så knyttet til vanen som du blir til Frelseren.

Gjør det ikke fordi andre gjør det, unngå at det blir en tom plikt hver morgen, og la ikke rutinen bli et mål i seg selv. Gjør det fordi Gud tilbyr oss et fantastisk privilegium: at vi får ha fellesskap med Ham. Forplikt deg dypt på å verne om, pleie og holde fast på morgenvakta – sju minutter forbeholdt din aller viktigste relasjon.

Som et alternativ til å be som nevnt over kan du benytte Bønnehånda som disposisjon, om du synes det er enklere. (Se mer på www.medvandring.no)

1. Lovprisning – tommelen (Sal 146,1-2)
2. Takk – pekefingeren (Fil 1,3)
3. Forbønn for andre – langfingeren (Fil 1,9-11)
4. Egne behov – ringfingeren (2 Krøn 1,10-12)
5. Bekjennelse – lillefingeren (1 Joh 1,9)

