

# INNEHÅLL

*Innehåll*    **5**

*Förord: Tomatis-effekten*    **9**

## **DEL ETT – KRAFTEN I EN VISKNING**

1. Den djärvaste bönen    **15**
2. Rösten    **29**
3. Viskstället    **47**

## **DEL TVÅ – DE SJU KÄRLEKSSPRÅKEN**

4. Teckenspråk    **67**
5. Utgångspunkten – första språket: Bibeln    **79**
6. Glädjens röst – andra språket: önskningar    **93**
7. Dörren till Bithynien – tredje språket: dörrar    **113**
8. Drömmar på dagen – fjärde språket: drömmar    **135**
9. I det fördolda – femte språket: människor    **149**
10. Bågskyttens paradox – sjätte språket: maningar    **169**
11. Joystick – sjunde språket: lidandets språk    **191**

*Epilog: Visktestet*    **209**

*Noter*    **215**

*Om författaren*    **227**



*Boken tillägnas Paul McGarvey, vän och mentor  
Du bad en bön i augusti 1984 som Gud  
besvarade den 2 juli 2016.*



## F Ö R Ö R D

# TOMATIS-EFFEKTEN

Tala Herre, din tjänare hör.

– Första Samuelsboken 3:9

För mer än femtio år sedan stötte dr Alfred Tomatis på det märkligaste fallet i sin långa karriär som öron-, näsa-, halsläkare. En välkänd operasångare hade märkligt nog förlorat sin förmåga att ta vissa toner, även om dessa toner låg inom hans röstomfång. Han hade konsulterat en rad specialister som alla trodde att han hade problem med stämbanden. Dr Tomatis ställde en annan diagnos.

Med hjälp av en ljudmätare upptäckte dr Tomatis att till och med en genomsnittlig operasångare producerar ljudvågor på 140 decibel på en meters avstånd.<sup>1</sup> Det är lite mer än ljudet av ett stridsflygplan när det lyfter från ett hangarfartyg! Och ljudet är ännu kraftigare i sångarens egen skalle. Upptäckten ledde till en diagnos: operasångaren hade blivit döv av ljudet från sin egen röst. Han kunde inte längre uppfatta vissa toner. Kan man inte höra en viss ton kan man inte heller sjunga den. Som dr Tomatis uttryckte saken: "Rösten kan bara återge vad örat kan höra."<sup>2</sup>

Franska musikaliska akademien kallade det för "Tomatis-effekten."

Jag antar att du precis som jag har din beskärda del av problem. Och dina metoder för problemlösning kanske är lika effektiva som mina, vilket inte säger så mycket! Kanske beror det på att vi behandlar symtomen samtidigt som vi blundar för de bakomliggande orsakerna – en andlig Tomatis-effekt. Kan det vara så att det vi uppfattar som relationsproblem, som känslomässiga och andliga problem egentligen är hörselproblem – ett öra som blivit dövt för Guds röst?

Låt mig redan från början göra ett djärvt påstående: att lära sig höra Guds röst är lösningen på mängder av problem! Det är också nyckeln till att upptäcka meningen med sitt liv och att leva det fullt ut.

Hans röst är kärlek.

Hans röst är kraft.

Hans röst är läkedom.

Hans röst är vishet.

Hans röst är glädje.

Om ditt liv klingar falskt kan det kanske bero på att du blivit döv av ditt eget negativa prat som inte ger minsta lilla utrymme för Guds röst! Kanske har du så länge lyssnat till självkritikens röst att du inte kan tro något annat om dig själv. Eller kanske är det fiendens dömande röst som uttalar lögnen om vem du egentligen är. Tystar du inte ner de där konkurrerande rösterna så kommer de till slut att göra dig döv. Du kommer inte att kunna sjunga Guds sång för du kan inte höra Guds röst.

Är Gud den starkaste rösten i ditt liv?

Det är det som är frågan.

Om svaret är nej, är det detta som är problemet.

Vi lever i en kultur där alla vill göra sig hörda, men vi har så lite att säga. Och det beror på att vi lyssnar så lite, särskilt till Gud. Bästa sättet att få andra att lyssna på dig är att lyssna på Gud. Hur kommer det sig? Jo, då har du något att säga som är värt att lyssna på.

Till slut måste vi alla hitta just vår röst. Och med röst menar jag det unika budskap som Gud vill förmedla genom just ditt liv. Men att hitta sin röst börjar med att höra hans röst!

Är du villig att be en djärv bön så här i *början* av boken? Det är en gammal bön. Det är en bön som kan förändra hela din framtid, precis som den gjorde det för en profet som hette Samuel. Men innan du ber vill jag höja ett varnande finger.

Är du inte villig att lyssna till *allt* Gud har att säga så slutar det med att du inte kan höra *något alls* av det han vill säga. Vill du höra hans tröstande röst måste du lyssna till hans förmanande röst. Och det är ofta det vi *minst* av allt vill höra som vi *mest* av allt behöver höra. Men tro mig, du behöver höra vad han har att säga.

Är du redo?

Här är en bön på fem ord som kan förvandla ditt liv:

Tala Herre, din tjänare hör.<sup>3</sup>

Den bönen är helt klart lättare sagd än gjord. Men om du menade det du just bad kommer ditt liv snart att förändras till det bättre.





DEL ETT

**KRAFTEN  
I EN  
VISKNING**



## KAPITEL ETT

# DEN DJÄRVASTE BÖNEN

”Efter elden kom ett stilla sus.”

– Första Kungaboken 19:12

På morgonen den 27 augusti 1883 hörde ranchägare i australiska Alice Springs något som lät som gevärsskott.<sup>4</sup> Samma mystiska ljud rapporterades på femtio geografiska platser spridda över en tredjedel av jordklotet. Det dessa australier hörde var ett vulkanutbrott på den avsides belägna ön Krakatoa drygt 357 mil därifrån!

Det där vulkanutbrottet kan vara det starkaste ljud som någonsin uppmäts. Det var så kraftigt att de 310 decibel starka ljudvågorna färdades jorden runt åtminstone fyra gånger. Det framkallade 46 meter höga flodvågor, slungade stenar i en radie på 5 mil och spräckte 30 centimeter tjock betong 50 mil därifrån!<sup>5</sup>

Borrar man ett hål rakt genom jordens medelpunkt från Krakatoa, hamnar man i sydamerikanska Colombia. Även om ljudet av vulkanutbrottet inte kunde höras i Colombia steg lufttrycket märk-

bart på grund av infraljudvågor som pressade samman luften. Även om ljudet inte *hördes, kändes* det hela vägen runt jorden.

”Bara för att man inte kan höra ett ljud”, konstaterar vetenskapsjournalisten och krönikören i *New York Times*, Maggie Koerth-Baker, ”betyder det inte att det inte finns.”<sup>6</sup>

På låga nivåer är ljud omöjligt att uppfatta.

På höga nivåer kan man inte undgå att märka det.

Om ljudet överstiger 110 decibel påverkar det blodtrycket. Vid 141 decibel blir vi illamående. Vid 145 decibel börjar vi se suddigt eftersom ögongloberna vibrerar. Vid 195 decibel riskerar trumhinnorna att brista. Och 202 decibel är direkt livsfarligt.<sup>7</sup>

Att höra handlar om att upptäcka vibrationer i trumhinnan som orsakas av ljudvågor, och dessa vågors intensitet mäts i decibel. I ena änden av ljudskalan befinner sig kaskelotten, jordens mest högljudda djur. Det klickande ljud den använder för att ekolokalisera kan uppgå till 200 decibel. Än mer imponerande är att valsånger kan färdas upp till 1600 mil under vattnet! Näst efter kaskelotten kommer jetmotorer (150 dB), mistlurar (129 dB), åskknallar (121 dB) och tryckluftsborr (100 dB).

Så vad finns i andra änden av ljudskalan?

En viskning som bara uppgår till 15 dB.

Rent tekniskt är den absoluta gränsen för vad vi kan uppfatta med vår hörsel 0 dB. Detta motsvarar en ljudvåg på 0.0000002 Pascal som får trumhinnan att vibrera bara  $10^{-8}$  millimeter. Det är mindre än en miljarddel av det omgivande lufttrycket och mindre än en väteatoms diameter!<sup>8</sup>

Jämför det med följande:

En stark storm som klöv berg och krossade klippor gick före Herren. Men Herren var inte i stormen. Efter stormen kom ett jordskalv. Men Herren var inte i skalvet.

Efter jordskalvet kom eld. Men Herren var inte i elden. Efter elden kom ett stilla sus.<sup>9</sup>

Karl XII:s bibel kallar det *ett ljud af ett sakta väder*.

1917 års översättning använder uttrycket *en sakta susning*.

Folkbibeln kallar det *ljudet av en svag susning*.

Vi avfärdar gärna de naturfenomen som föregår viskningen eftersom Gud inte var i dem, men gissa om de fångade Elias uppmärksamhet! Gud har en yttre röst, och han är inte rädd för att använda den. Men när Gud vill bli hörd, när det han har att säga är helt omistligt talar han ofta i en viskning alldeles på gränsen till vad vi kan uppfatta.

Då inställer sig förstås frågan: varför?

Och hur?

Och när och var?

Detta är frågor vi i fortsättningen ska gå in på och försöka besvara.

## THE SOUND OF SILENCE

Det hebreiska ordet för viskning, *demamah*, kan översättas med *tystnad* eller *stillhet* eller *lugn*. Simon and Garfunkel var något på spåren med sin låttitel på hitsingeln från 1964, "The Sound of Silence". Samma hebreiska ord används för att beskriva hur Gud befriar oss från vår nöd: "Han stillade stormen, och vågorna tystnade."<sup>10</sup> Och den psalmen förebådar hur Jesus skulle stilla stormen med tre ord: "Tig! Var tyst!"<sup>11</sup>

Ordboken definierar viskning som *att tala mycket svagt med andedräkten utan stämbanden*. Det saknar inte betydelse detta att tala med andedräkten istället för med stämbanden. Var det inte så Gud skapade Adam? Han viskade liv i "jord från marken" och kallade det Adam.

Adam var en gång en viskning.

Samma sak gäller dig.

Samma sak gäller allt annat.

Viskar gör man när något ska vara hemligt. Ingen annan kommunikation är intimare än så. Och det tycks vara den metod Gud helst använder. Men frågan kvarstår – varför det? Nu ska jag inte hålla dig på sträckbänken längre.

När någon talar med en viskning måste man komma mycket nära för att höra det som sägs. Ja, man måste lägga örat till munnen på den som talar. Vi lutar oss in i en viskning, och det är just vad Gud vill. Syftet med att höra Guds röst är inte bara att höra Guds röst. Det är att bli förtrolig med vår himmelske Far! Det är därför han talar i en viskning. Han vill komma dig så nära som Gud bara kan komma en människa! Så mycket älskar och gillar han dig.

När våra barn var små hände det att jag skojade med dem. Jag talade med en viskning så att de kom närmare och närmare. Då högg jag tag i dem och gav dem en kram! Så skojar Gud med oss också. Vi vill höra vad han har att säga, men han vill att vi ska veta hur mycket han älskar oss.

”Guds röst är lika mjuk som en vindfläkt”, sa Oswald Chambers. ”Så mild att om vi inte lever i fullkomlig förening med Gud så hör vi den aldrig.”<sup>12</sup>

Är du inte tacksam för en mjuk och mild Gud? Den Allsmäktige skulle kunna skrämma oss med sin yttre röst, men han lockar oss med en viskning! Och hans viskning är själva livets andedräkt.

Oswald Chambers fortsätter: ”Andens tilltal kommer på mjukast tänkbara sätt, och är vi inte nog känsliga och uppfattar hans röst kopplar vi bort den till men för vårt andliga liv. Hans tilltal kommer alltid som en dämpad röst, så stilla att ingen utom de heliga uppfattar den.”<sup>13</sup>

## DET BÖRJAR MED EN VISKNING

De senaste tjugo åren har jag haft glädjen och förmånen att vara pastor för National Community Church i Washington, Och jag skulle inte vilja vara någon annanstans och göra något annat till-

sammans med någon annan. Jag lever en dröm, men den drömmen var en gång i tiden en viskning.

Drömmen föddes en gång för länge sedan på en kostig i Alexandria i delstaten Minnesota där jag hörde Guds stilla och mjuka röst. Jag hade just avslutat första året på University of Chicago där jag läste politik, ekonomi, retorik och juridik. Juristutbildningen var plan A, men det var innan jag ställde en farlig fråga till Gud: *vad vill du jag ska göra med mitt liv?* Fast det är förstås mycket farligare att *inte* ställa den frågan till honom!

Så här i efterhand kallar jag den där sommaren mellan första och andra collegeåret för min "sökarsommar". För första gången i livet började jag stiga upp tidigt på morgonen för att be. Och det var inte bara en religiös ritual. Jag ville till varje pris höra hans röst, och det är kanske därför jag äntligen gjorde det.

Mot slutet av sommaren åkte vår familj på semester till Lake Ida i Minnesota.

Jag bestämde mig för att göra en lång bönevandring längs grusvägarna. Av någon anledning pratar jag bättre när jag går! Jag kan be mer fokuserat och lyssna mindre splittrat. Vid ett tillfälle lämnade jag vägen och vek in på en kostig.

Medan jag kryssade mellan komockorna fick jag höra vad jag skulle beskriva som Guds ohörbara men ändå omiskännliga röst. Där och då fick jag visshet om att Gud kallade mig till pastor. Det var inte ord utan mer en aning, en känsla av kallelse. Och det var den där enda viskningen som manade mig att avstå från heltidsstipendiet på University of Chicago och byta till Central Bible College i Springfield, Missouri. Karriärmässigt verkade det helt galet, och många ställde sig frågande, men det är ofta så hans viskningar fungerar.

De som inte hör musiken tror att de som dansar är galna.<sup>14</sup>

Det gamla talesättet stämmer definitivt in på de som vandrar i takt med Gud. När vi lyder den helige Andes ledning gör vi vissa saker som gör att folk tror vi är tokiga. Det får vi bjuda på. Lyd viskningen och se vad Gud gör.

Mer än två årtionden som pastor har kommit och gått sedan den där bönevandringen längs en kostig. Församlingen har under de senaste tjugo åren vuxit till en kyrka med åtta samlingsplatser, men varje samlingsplats började som en viskning. Jag har skrivit femton böcker på tio år, men varje bok började som en viskning. Varje predikan jag håller och varje bok jag skriver är ekon av den där enda viskningen på en kostig långt ute i tassemarkerna.

Inget kan förvandla ditt liv som Guds viskning. Inget avgör ditt öde mer än din förmåga att höra hans mjuka och stilla röst.

Det är så vi kan urskilja vad som är gott, behagar honom och är fullkomligt.

Det är så vi ser och förstår vårt uppdrag från Gud.

Det är så gudsinspirerade drömmar föds.

Det är så det sker under.

## DEN DJÄRVASTE BÖNEN

Det finns helt vanliga dagar och så finns det dagar när allt förändras för all framtid. För mig är den 2 juli 2016 en sådan livsförvandlande dag. Näst efter den dag jag gifte mig, den dag mina barn föddes och dagen när jag nästan dog är ingen dag mer helig. Ja, jag kan säga exakt hur många dagar som gått sedan dess.

Jag hade börjat hålla en serie predikningar med titeln "Förflytta berg" när jag uppmanade vår församling att be den djärvast tänkbara bönen. Med djärvaste bön menade jag en bön man nått och jämnt hade tro för eftersom den verkade så omöjlig. Min djärvaste bön var att Gud skulle hela min astma. Och nog var den djärv, för så länge jag kan minnas har jag haft astma.

Mitt första barndomsminne är ett astmaanfall mitt i natten följt av en färd i ilfart till akuten för en adrenalinspruta. Den rutinen blev till en ritual som upprepades fler gånger än jag kan minnas. Det har inte funnits fyrtio dagar på fyrtio år när jag inte varit tvungen att



använda min inhalator, och jag hade den ständigt med mig. Ständigt! Alltid!

Så bad jag den djärvaste bönen, och sedan dess har jag inte tagit minsta pust från en inhalator. Det är därför jag bokstavligt talat räknar dagarna eftersom det känns mer mirakulöst för var dag som går.

Under fyrtio års tid måste jag ha bett hundratals gånger att Gud skulle bota min astma. Men av skäl som bara Gud känner till förblev bönerna obesvarade.

Så varför fortsatte jag be?

Det korta svaret är en enda viskning.

Alldeles innan jag började första året på gymnasiet hamnade jag på intensivens med ett häftigt astmaanfall. Samma sak hade inträffat mer än tio gånger under min barndom. När jag blev utskriven från Edward's Hospital en vecka senare kom pastor Paul McGarvey och ett böneteam från Calvary Church i Naperville, Illinois hem till oss, lade händerna på mig och bad att Gud skulle bota min astma.

Gud svarade på den bönen om helande, fast inte som jag förväntat mig.

När jag vaknade morgonen därpå hade jag fortfarande astma, men alla mina fotvårter hade märkligt nog försvunnit. Nej, jag skämtar inte! Först undrade jag om Gud kanske gjort ett misstag. Kanske hade signalerna från himlen hamnat på avvägar. Jag kunde inte låta bli att undra om någon någonstans gick omkring och drog befriade andetag men med vårtorna kvar på fötterna. Jag kände mig ärligt talat lite förvirrad. Men det var då jag hörde den stilla och mjuka rösten. Den gick inte att uppfatta med hörseln, den talade från Ande till ande. Men den var klar och tydlig: *Mark, jag vill bara att du ska veta att jag förmår!*

Jag ryser fortfarande efter alla dessa år. Jag var bara fjorton år, och det var första gången jag hörde Gud viska. Var jag besviken över att Gud inte svarade på bön som jag tänkt mig? Visst var jag det! Men de där båda orden ekade i mitt inre i tre årtionden: *jag förmår.*

Och inte bara förmår. Han verkar i oss med sin kraft och förmår göra långt mer än vi kan begära eller tänka!<sup>15</sup>

Låt mig ge dig hela bilden.

Utan den där viskningen är jag inte säker på att jag haft tro för att be den djärvaste bönen. Och om jag inte ber den bönen, hur ska Gud då kunna svara på den? Gud svarar ju inte på 100% av de böner vi *inte* ber! Du fattar nog vart jag vill komma. Mitt under var en gång en viskning! Och det gäller för varje underverk. När jag ser tillbaka på mitt liv inser jag att varje välsignelse, varje genombrott börjar med Guds andedräkt. Det började med inget mer än en stilla och mjuk röst.

Café Ebenezer, som vi äger och driver på Capitol Hill, är ett typiskt exempel. När folk går förbi Ebenezer ser de ett café, men jag hör en viskning. Mer än så var det inte för tjugo år sedan. Det var faktiskt en byggnad med graffiti på väggarna och igenmurade dörrar. Så en vacker dag gick jag förbi och drabbades av en ingivelse: *Den här knarkarkvarten skulle kunna bli ett fantastiskt café.*

Tanken kom helt apropå vilket ibland tyder på något övernaturligt. Jag kallar det en Gudstanke, och jag får hellre en enda Gudstanke än tusen aldrig så bra idéer! Visst är det bra med bra idéer, men Gudstankar ändrar historiens lopp.

Den där Gudstanken blev till en djärv bön som blev till ett café som mer än en gång utsetts till Washingtons bästa café. Sedan vi slog upp portarna för tio år sedan har vi fått in gott och väl en miljon dollar till Guds verk. Men varenda kopp kaffe vi brygger och varenda dollar vi ger bort började en gång som en viskning.

## SJÄLENS TANKESMEDJA

I trettio år har nu ljudekologen Gordon Hempton sammanställt något han kallar *Listan över de sista verkligt tysta platserna*. Den består av platser med åtminstone femton minuters oavbruten tystnad dagtid. Vid senaste räkningen fanns det bara tolv sådana platser

i hela USA!<sup>16</sup> Och så undrar vi varför själen tar stryk? Som Hempton konstaterar: "Tystnaden är själens tankesmedja."<sup>17</sup>

Man skulle lite förenklat kunna säga att Gud talar som högst när vi är som tystast.

Sextonhundratalsfilosofen Blaise Pascal gjorde en gång iakttagelsen: "Allt människans elände kommer av att hon inte kan sitta i ett rum ensam och tyst."

Det är lite att bita i, men det är ingen överdrift. Om det är hörselproblem vi lider av – den andliga Tomatis-effekten – så är lösningen på problemen ett recept lika gammalt som Psaltaren. Det är så avgörande för vårt andliga liv att det är värt att meditera över ord för ord.

Lugn!

Lugn! Besinna.

Lugn! Besinna att jag är Gud.<sup>18</sup>

Har du någon gång försökt få tyst i ett rum där många pratar? Det brukar ju inte fungera att försöka överrösta pratet. Det är mycket effektivare att säga schhh. Det är den metod som Gud använder. Hans viskning gör oss tysta, lugnar ner oss och gör oss stilla.

Ordet oväsen definieras som ett ljud som innehåller alla frekvenser. Och eftersom det innehåller alla frekvenser är det många gånger svårt att höra någon enskild frekvens – särskilt Guds stilla och mjuka röst. Ständigt oväsen kan i sig vara det största hindret för andlig tillväxt. Och det är inte bara andligheten som blir lidande.

I en studie med utgångspunkt från elever i årskurs två till sex i PS 98, en grundskola i Manhattan, kom psykologen Arlene Bronzaft fram till att barn placerade i klassrum på den sida av byggnaden som vette mot ett järnvägsspår låg elva månader efter sina kamrater på den tystare sidan av byggnaden. Sedan New York City Transit installerat bullerskydd på spåren visade en uppföljningsstudie ingen skillnad mellan grupperna längre.<sup>19</sup>

När våra liv fylls av oväsen på samtliga frekvenser tappar vi

orienteringen. Vi löper risken att bli mänskliga oväsen istället för mänskliga väsen. Och när vi får för fullt upp tappar vi balansen som är en funktion i innerörat!

Får jag säga något vågat?

Du har för mycket oväsen i livet.

Du har för fullt upp.

Det är därför vi glömmer bort att Gud är Gud. Och det behövs inte mycket för att distrahera oss.

"Jag försummar Gud och hans änglar för ljudet av en fluga", sa den engelske poeten John Donne.<sup>20</sup> Lösningen? Stillhet. Och mer konkret: hans stilla och mjuka röst.

Tystnad är allt annat än passivt väntande. Det är förutseende lyssnande. Den välkände författaren och teologiprofessorn Henri Nouwen kallade det en krigshandling mot de konkurrerande rösterna i vårt inre. Och det är inget lättvunnet krig för det är en daglig kamp. Men dag för dag blir hans röst lite starkare i vårt liv tills han till sist är allt vi kan höra.

"Varje gång du lyssnar till rösten som kallar dig Älskade", säger Nouwen, "kommer du att i ditt inre upptäcka en längtan att höra hans röst längre och mer på djupet."<sup>21</sup>

## JUBEL ÖVER RÄDDNINGEN

Under de senaste tio åren har jag spelat in ett tiotal ljudböcker tillsammans med ljudteknikern Brad Smile. I samband med den senaste inspelningen berättade Brad om standardproceduren för soundmix i både film- och musikindustrin. Innan de går in i studion låter de öronen koppla av och omjusteras genom absolut tystnad. Då, men först, då är de redo att lyssna, verkligen lyssna.

Ljudekologerna kallar det för öronrensning.

Det tystaste rummet i världen är den helt ekobefriade kammaren vid Orfield Laboratories i Minneapolis, Minnesota. Tre decimeter tjocka betongväggar och akustiska, metertjocka fiberglas-

kilar absorberar 99,99% av ljudet. Bakgrundsljudet ligger på -9,4 decibel.<sup>22</sup> Allt man hör i ett ekobefriat rum är sina egna hjärtslag, blodcirkulationen och andningen. Det är tystnadens ljud, och det påminner oss om att det är i honom vi lever, rör oss och är till.<sup>23</sup>

Vill vi höra Guds hjärta, är tystnaden helt avgörande.

Vill vi att Guds Ande ska fylla oss, måste vi vara stilla.

Psalmisten hade inte någon ekobefriad kammare att dra sig tillbaka till, så han drog sig tillbaka till Gud själv. Han talar om Gud som sin borg, sin tillflykt, sitt värn och som sin hjälpare i nöden. Han säger att Gud täcker honom med sina vingar.<sup>24</sup> Men den beteckning jag gillar mest är "fristad".

"Du är min fristad, du bevarar mig för nöden, du låter jubel över räddningen ljuda omkring mig."<sup>25</sup>

Visste du att Gud ständigt och runt omkring dig sjunger jubelsånger över räddningen? Du kan inte höra dem för de övergår vår hörselförmåga, men du är omgiven av en ljudsköld. Dessa jubelsånger över räddningen är starka nog för att bryta allt slags trældom, att övervinna alla missbruk och lösa alla problem. Och dessa jubelsånger är orsaken till att inga vapen som riktas mot dig kommer att ha framgång.

Kom ihåg att rösten bara kan återge det som örat kan höra! Jag vet inte säkert vilket problem du behöver lösa eller vilken hård nöt du måste knäcka, men min bön är att du ska lära dig uppfatta hans röst. När du gör det kan hans jubelsånger befria dig!

Sluta gömma dig *för* Gud.

Göm dig *i* honom.

## EN ÅTTONDELSPAUS

Ett av de mest spelade klassiska musikstyckena är Beethovens femte symfoni i C moll. Den går att känna igen direkt på de berömda inledningstakterna. Det är ett fyratonersmotiv som hör till de mest välkända inom den västerländska musiken. Men visste du att den

faktiskt börjar med tystnad – en åttondelspaus som smugits in före den första tonen.<sup>26</sup>

Beethovens femma är så välbekant för oss att det är svårt att återskapa den förvirring den säkert åstadkom på Theater an der Wien den 22 december 1808. Även om det är svårt att ana sig till Beethovens ursprungliga avsikt fungerar denna åttondelspaus som en ljudbuffert. I anslutning till en konsert sorlar det – samtal mellan konsertbesökarna, några senkomlingar på väg till sina platser och prasslet från programblad. Lite tystnad i början av en symfoni ren-sar öronen, om det så bara är en åttondelspaus. Det var tystnaden i början av symfonin som angav tonen, och detsamma gäller vårt liv.

Nog behöver vi fler åttondelspauser. Särskilt om vi vill att våra liv ska vara symfonier med Guds nåd som tema. Jag skulle rekommendera en åttondelspaus i början och slutet av dagen – en stund att samla tankarna, räkna sina välsignelser och be sina böner. Vi behöver också en vilodag en gång i veckan. Så viktigt är det att det är ett av tio Guds bud! Och har du råd skulle jag rekommendera en tvådagars tyst retreat en gång om året. Enligt min åsikt har du inte tid att låta bli! Berätta för någon vart du tar vägen, men bryt all kommunikation i två dagar. Var ensam med Gud och Guds Ord. Visserligen är det viktigt med bön under en tyst retreat, men lyssna mer än du pratar!

Kommer du ihåg de där rösterna vi nämnde, röster som gör dig döv? Det är svårt att koppla bort dem och säga nej till dem, särskilt rösterna inne i huvudet på oss. Men man får verkligen lön för mödan: "En dag på dina förgårdar är bättre än tusen dagar där hemma."<sup>27</sup> Vill du göra mer genom att göra mindre, så kom in i Guds närvaro. Det är utan jämförelse det bästa sättet att använda tiden. Och tystnaden är nyckeln. Det är där vi får hjälp att höra Guds röst och att sjunga Guds sång.

Tystnaden är skillnaden mellan att se och att få insikt.

Tystnaden är skillnaden mellan glättighet och glädje.

Tystnaden är skillnaden mellan fruktan och tro.

Vetenskapen säger att vi blir avbrutna var tredje minut!<sup>28</sup> Och bara det faktum att vi har en hel vetenskapsgren som sysslar just med avbrott visar hur illa det är ställt. Vill vi få lugn och ro måste vi dra vissa gränser. Till exempel ingen e-post före nio på förmiddagen eller efter nio på kvällen. Och när vi ändå drar gränser kan vi lika gärna avinstallera en del appar också!

För några år sedan skrev jag en bok med titeln *The Circle Maker*. Den handlar om bönen kraft, och de tusentals vittnesbörd jag hört sedan boken kom ut bekräftar den kraften. Bön är skillnaden mellan det bästa vi kan göra och det bästa Gud kan göra! Men det finns något ännu viktigare och kraftfullare än att *prata med Gud*. Vad då? Jo, att *lyssna på Gud*. Det förvandlar en monolog till en dialog vilket är precis vad Gud vill.

Jag har en enkel tumregel när jag träffar någon jag respekterar: *lyssna mer än du pratar*. Ju mer jag vill höra vad de har att säga, desto tystare är jag. Det är en bra tumregel i umgänget med Gud.

Luta dig in i hans viskning.

Be sedan den djärvaste bönen!