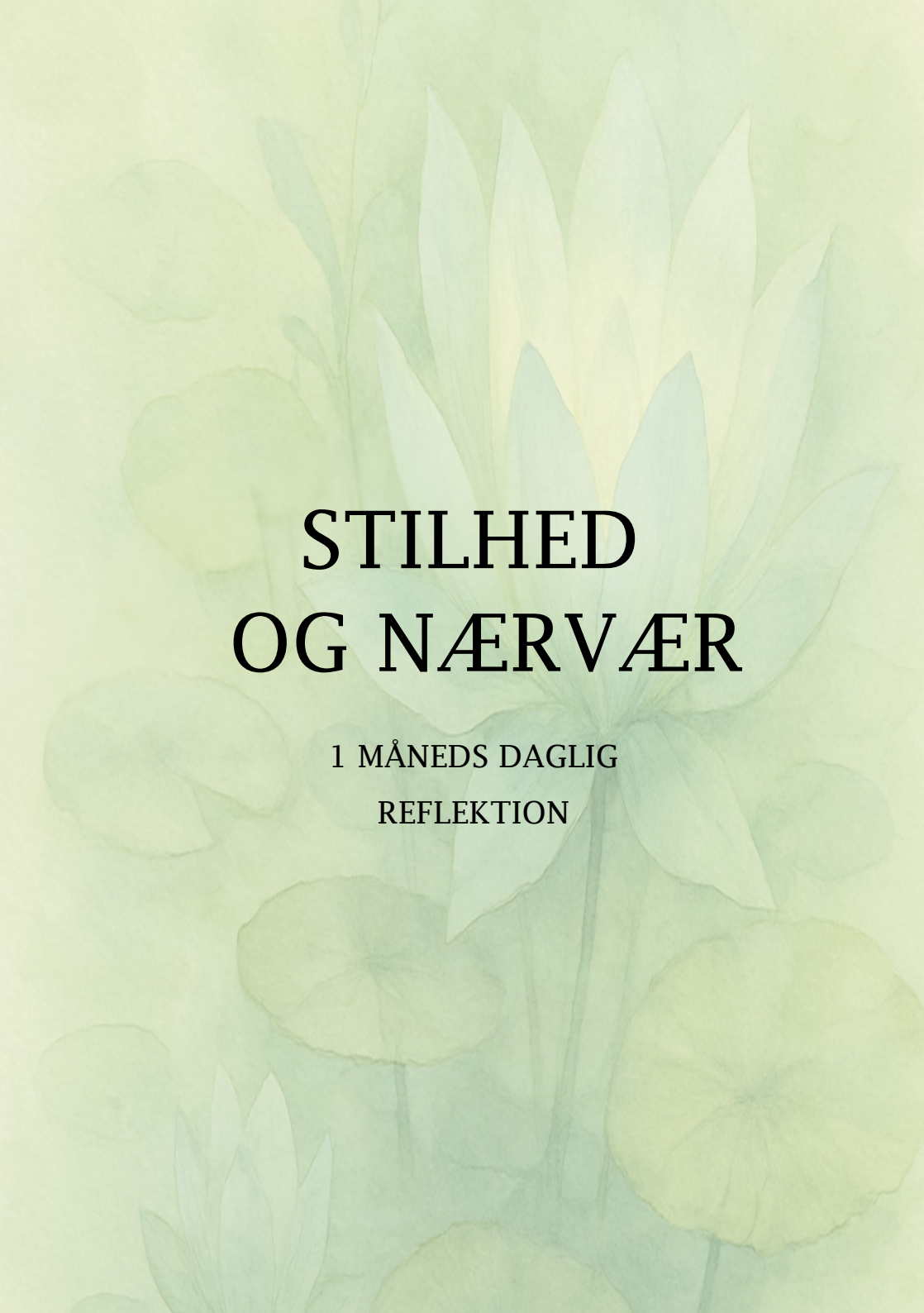




STILHED OG NÆRVÆR

1 MÅNEDS DAGLIG
REFLEKTION



Om forfatteren

Dette andagtshæfte er sammensat af John Hollænder, med et ønske om at skabe et stille rum, hvor sjælen kan finde ro, nærvær og fornyet håb i Guds kærlighed.

Forord

Der findes øjeblikke i livet, hvor vi længes efter et sted at hvile. Et sted, hvor tankerne falder til ro, hvor hjertet kan ånde frit, og hvor sjælen igen mærker den stille vished om, at Gud er nær.

Dette andagtshæfte er skabt til netop sådanne øjeblikke.

I en verden fyldt af bevægelse, krav og uro kan vi let miste forbindelsen til den indre stilhed, hvor Guds stemme taler lavmælt og kærligt. Men midt i hverdagens rytme — i glæder og bekymringer, i styrke og sårbarhed — kalder Gud os ind i et rum af fred. Et rum, hvor vi ikke skal præstere, men blot være til. Et rum, hvor nåden får lov at sætte sig i hjertet som en stille brise.

De næste 31 dage ta'r dig med på en rejse.

Ind i hvilen.

Ind i nærværet.

Hver dag er enkel, kort og meditativ, men bærer et ord, der kan blive hos dig gennem dagens timer. Ord, der ikke skal læses hurtigt, men som langsomt må synke ned — som regn i tør jord. Du kan læse en andagt om morgenen som begyndelse, eller om aftenen som en blid afslutning, eller netop i det øjeblik, du mærker behovet for ro og fornyelse. Der er ingen rigtig rytme — kun en invitation til at være nær Gud.

Efter hver dag er der en lille bøn, du kan bede, hvis du har lyst til det.

Må dette hæfte blive et stille hjerteslag i din dag.

Må den bringe lys ind i skyggerne, fred ind i uroen og håb ind i det, der føles tungt.

Og må du gennem hver linje erfare, at Gud ikke er langt borte, men tæt på — nærmere end dit eget åndedræt.

Tak fordi du tager denne rejse.

Torsdag 1. januar 2026

Stilhedens kilde

Vers: “Bliv stille og vid, at jeg er Gud.”

– Salme 46,11

Refleksion:

Stilheden er ikke tom; den er fyldt af Gud. Når du stopper op, mærker du, at du ikke behøver at skabe Hans nærvær – det er allerede her. Den indre uro, som følger dig fra tanke til tanke, begynder langsomt at falde til ro, når du sætter dig i Hans stille rum.

Her lærer din sjæl igen at lytte, ikke kun med ørerne, men med hele sit væsen. Stilheden bliver som en stille kilde, der rensrer dit indre landskab. Du opdager, at det ikke er dine ord, der åbner døren til Gud, men din villighed til at være nærværende.

Hvile i stilheden er en gave. Tag imod den i dag.

Bøn:

Gud, jeg træder ind i dette nye år med åbne arme. Lær mig at begynde i stilhed frem for hast. Hjælp mig at forstå dine ledetråde.

Stilhed og nærvær

Fredag 2. januar 2026

Lys mellem skyggerne

Vers: “Dit ord er en lygte for min fod og et lys på min sti.” – Salme 119,105

Refleksion:

Nogle dage føles verden som et rum uden vinduer. Du leder efter retning, men skyggerne omkring dig gør det svært at se. Guds ord er ikke en stor projektør, der oplyser hele livets horisont på én gang; det er en lille lygte, der viser dig det næste skridt.

Lyset falder dér, hvor du er. Ikke dér, hvor du tror, du burde være.

Når du vælger at tage ét skridt ad gangen, opdager du, at lyset følger dig. Skridt for skridt, dag for dag former Gud din vej, og selv når du går gennem de mørkeste steder, er du aldrig uden ledsager.

Han går ikke bag dig – Han går foran og lyser vejen.

Bøn:

Herre, hjælp mig at lytte mere, end jeg taler. Skab en ro i mit indre, hvor du kan tale. Lad din fred fylde denne dag.

Stilhed og nærvær

Lørdag 3. januar 2026

Et åndedrag af nåde

Vers: “Herrens barmhjertighed er ny hver morgen.”

– Klagesangene 3,23

Refleksion:

Morgenen bærer en hemmelighed: Den kommer altid igen. Uanset hvor tung natten har været, rejser dagen sig og giver dig en ny begyndelse. Guds nåde er ikke en idé – den er en rytme, en konstant strøm, der fylder dit liv uden at du behøver at fortjene det. Du kan vågne med fred, fordi Gud allerede har besluttet at møde dig med mildhed. Når du trækker vejret dybt, kan du næsten mærke det: Nåden bor i luften, og den følger dig ind i alle dagens timer.

Bøn:

Gud, jeg lægger mine forventninger og bekymringer hos dig. Lær mig at være til stede i det, der er nu. Tak fordi du er nær. Tak for denne nye dag og de muligheder du ligger foran mig.

Stilhed og nærvær

Søndag 4. januar 2026

Når hjertet længes

Vers: “Som hjorten længes efter vandbække, sådan længes min sjæl efter dig.” – Salme 42,2

Refleksion:

Længsel er sjælens sprog. Det er dens måde at huske på, hvor den hører til. Når du føler uro, tomhed eller søgen, er det ikke et tegn på svaghed, men på liv.

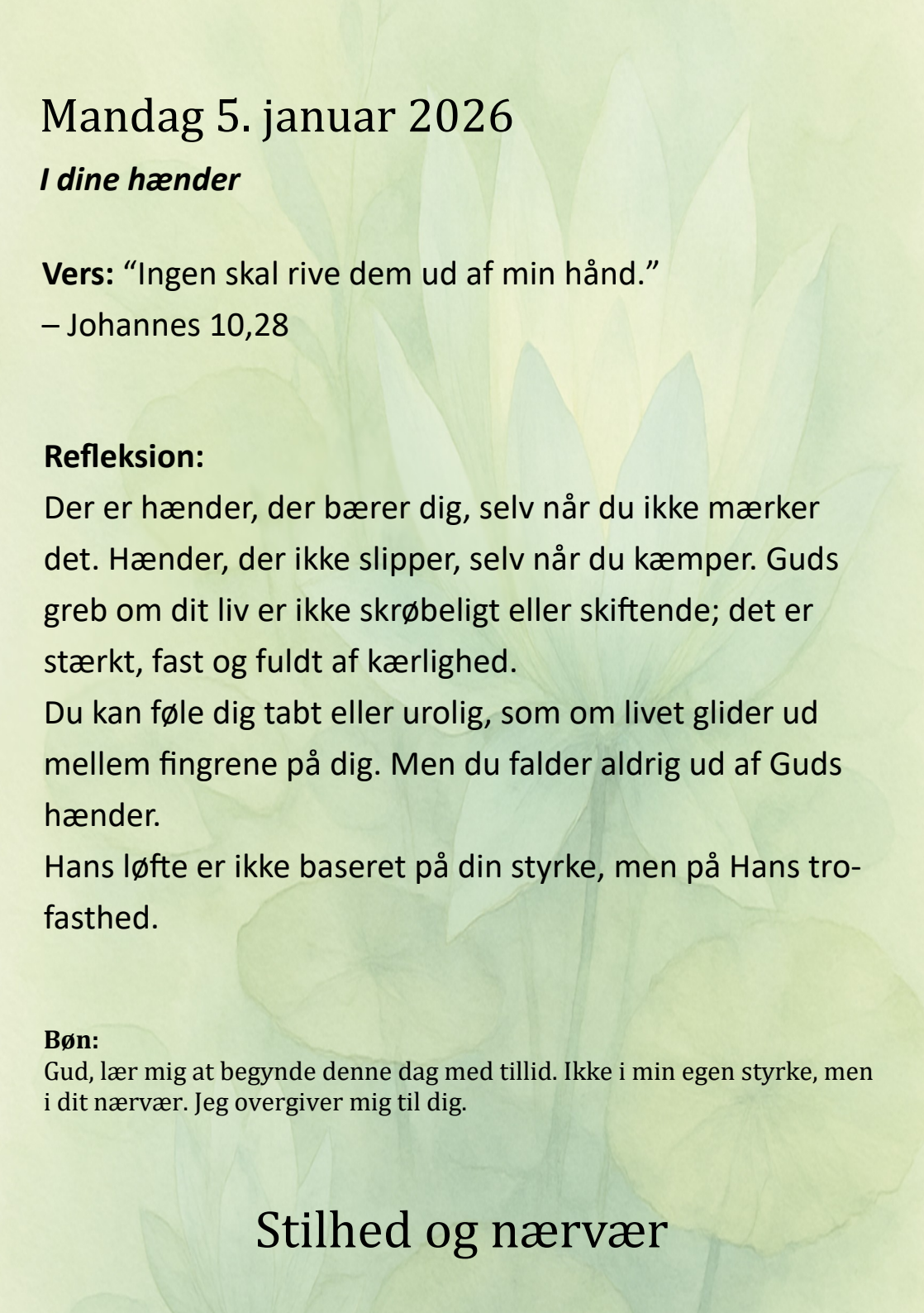
Gud møder dig i længslen, ikke efter at du har løst den, men mens du mærker den.

Som en tørstende hjort finder vand, finder din sjæl hvile i Gud. Han er stedet, hvor din dybeste længsel møder sit svar.

Bøn:

Jesus, giv mig mod til at standse op. Lad stilheden blive et rum, ikke en tomhed. Tak at jeg kan forvente at du møder mig dér, hvor jeg er.

Stilhed og nærvær



Mandag 5. januar 2026

I dine hænder

Vers: “Ingen skal rive dem ud af min hånd.”

– Johannes 10,28

Refleksion:

Der er hænder, der bærer dig, selv når du ikke mærker det. Hænder, der ikke slipper, selv når du kæmper. Guds greb om dit liv er ikke skrøbeligt eller skiftende; det er stærkt, fast og fuldt af kærlighed.

Du kan føle dig tabt eller urolig, som om livet glider ud mellem fingrene på dig. Men du falder aldrig ud af Guds hænder.

Hans løfte er ikke baseret på din styrke, men på Hans trofasthed.

Bøn:

Gud, lær mig at begynde denne dag med tillid. Ikke i min egen styrke, men i dit nærvær. Jeg overgiver mig til dig.

Stilhed og nærvær

Tirsdag 6. januar 2026

De stille mirakler

Vers: “For i Ham lever vi, ånder vi og er vi.”

– ApG 17,28

Refleksion:

Mirakler er ikke altid store, synlige begivenheder. Ofte gemmer de sig i dagens små detaljer: en fred i hjertet, en tanke, en styrke, du ikke vidste, du havde.

Det største mirakel er måske dette: At Gud er så tæt på, at du lever i Ham uden at bemærke det.

Når du åbner øjnene for de små tegn, opdager du, at Hans nærvær bærer dig i hvert øjeblik.

Bøn:

Far i himlen, tak for lyset, tak for at jeg ikke er alene. Hjælp mig at se dit arbejde i det små. Lad håbet få plads.

Stilhed og nærvær

Onsdag 7. januar 2026

Fred under overfladen

Vers: “Min fred giver jeg jer.” – Johannes 14,27

Refleksion:

Fred er ikke fravær af uro, men Guds nærvær midt i den. Dit ydre liv kan være uroligt som et stormfuldt hav, mens dit indre kan være stille som en dyb sø. Gud giver ikke en overfladisk fred, der afhænger af dine følelser, eller omstændigheder, men en dyb fred, der bygger på Hans trofasthed.

Lyt efter den. Den bor under overfladen og venter på at fylde dig.

Bøn:

Tak far for din omsorg. Hjælp mig til at række ud mod de muligheder, du åbner for mig denne dag, ikke i min egen kraft, men i en indre fred fra dig.

Stilhed og nærvær

Torsdag 8. januar 2026

Når du ikke forstår

Vers: "Stol på Herren af hele dit hjerte." – Ordsprogene 3,5

Refleksion:

Tro begynder dér, hvor forklaringer slutter. Når livet ikke giver mening, inviterer Gud dig til at hvile i Hans visdom.

Du behøver ikke forstå alt for at være i Hans plan. Gud bærer dig ikke på grund af din indsigt, men på grund af Hans kærlighed.

Dér, hvor du slipper kontrollen, begynder troens fred.

Bøn:

Herre, lær mig at finde ro midt i dagens til tider turbulente dag. At bære dagen uden at miste dig. Tak at jeg kan stole på dig, tak at du er hos mig.

Stilhed og nærvær



Fredag 9. januar 2026

Nåde i svaghed

Vers: “Min nåde er dig nok.” – 2. Korintherbrev 12,9

Refleksion:

Gud møder dig ikke med krav, men med nåde.
Når du føler dig svag, gør det dig ikke mindre værdifuld – det gør dig mere modtagelig for Hans styrke.
Han fylder det, der mangler. Han løfter det, du ikke kan bære.
I din svaghed viser Han sin kraft.

Bøn:

Gud, når tankerne løber, så hjælp mig at tage tankerne til fange under lydighed mod Jesus. Tak for at din nåde er ny også denne dag. Jeg stoler på dig.

Stilhed og nærvær

Lørdag 10. januar 2026

Det sagte ord

Vers: "Herren talte i en stille, sagte susen."

1. Kongebog 19,12

Refleksion:

Gud råber ikke for at få din opmærksomhed. Han hvisker for at komme tættere på dig.

Hans stemme er som en mild brise, der rører ved dit indre og minder dig om, at du ikke er alene.

Når du sænker tempoet, bliver Hans stemme klarere.

Han kalder dig ikke for at presse dig, men for at helbrede dig.

Bøn:

Herre, hjælp mig at være lyttende i dag, at give plads til det vigtige.
Vær du mit centrum.

Stilhed og nærvær



Søndag 11. januar 2026

At bære lyset

Vers: "I er verdens lys." – Mattæus 5,14

Refleksion:

Lyset du bærer, er ikke dit eget. Det er tændt af Gud.
Du lyser ikke ved at være perfekt, men ved at være villig.

Selv et lille lys kan bryde et stort mørke.
Lad Gud tænde dit lys igen i dag.

Bøn:

Far tak for dit tålmodighed med mig. Du skynder dig ikke med mig, men lader mig få lov at vokse i det tempo jeg kan rumme og det lys du gir' mig gennem dit ord Lær mig at hvile i det.

Stilhed og nærvær



Mandag 12. januar 2026

Den stille hvile

Vers: “Kom til mig, alle I som er trætte.” – Mattæus 11,28

Refleksion:

Gud inviterer dig til hvile, ikke som en pause fra livet, men som et sted at finde ny kraft.

Når du kommer til Ham med din træthed, lægger Han ikke nye byrder på dig – Han løfter de gamle af dig. Hans hvile helbreder.

Bøn:

Far, vis mig værdien af stilhed når jeg søger dig. Lad mig forstå at jeg behøver hvile, og dit nærvær og åbenbaring ikke er afhængig af mine anstrengelser .

Stilhed og nærvær

Tirsdag 13. januar 2026

Velsignelsens strøm

Vers: “Herren lader sit ansigt lyse over dig.”

4. Mosebog 6,25

Refleksion:

Gud ser på dig med varme, ikke med dom.
Hans ansigt lyser over dig som sollys over en vintermark, der langsomt vækker jorden til live.
Hans velsignelse er ikke fjern – den hviler over dig i dag.

Bøn:

Gud, jeg lægger mine dag i dine hænder, form den efter din vilje, og lad mig se og forstå din velsignelse i mine gøremål i dag. Led mig i din fred.

Stilhed og nærvær



Onsdag 14. januar 2026

Overgivelsens vej

Vers: “Lad din vej ligge åben for Herren.” – Salme 37,5

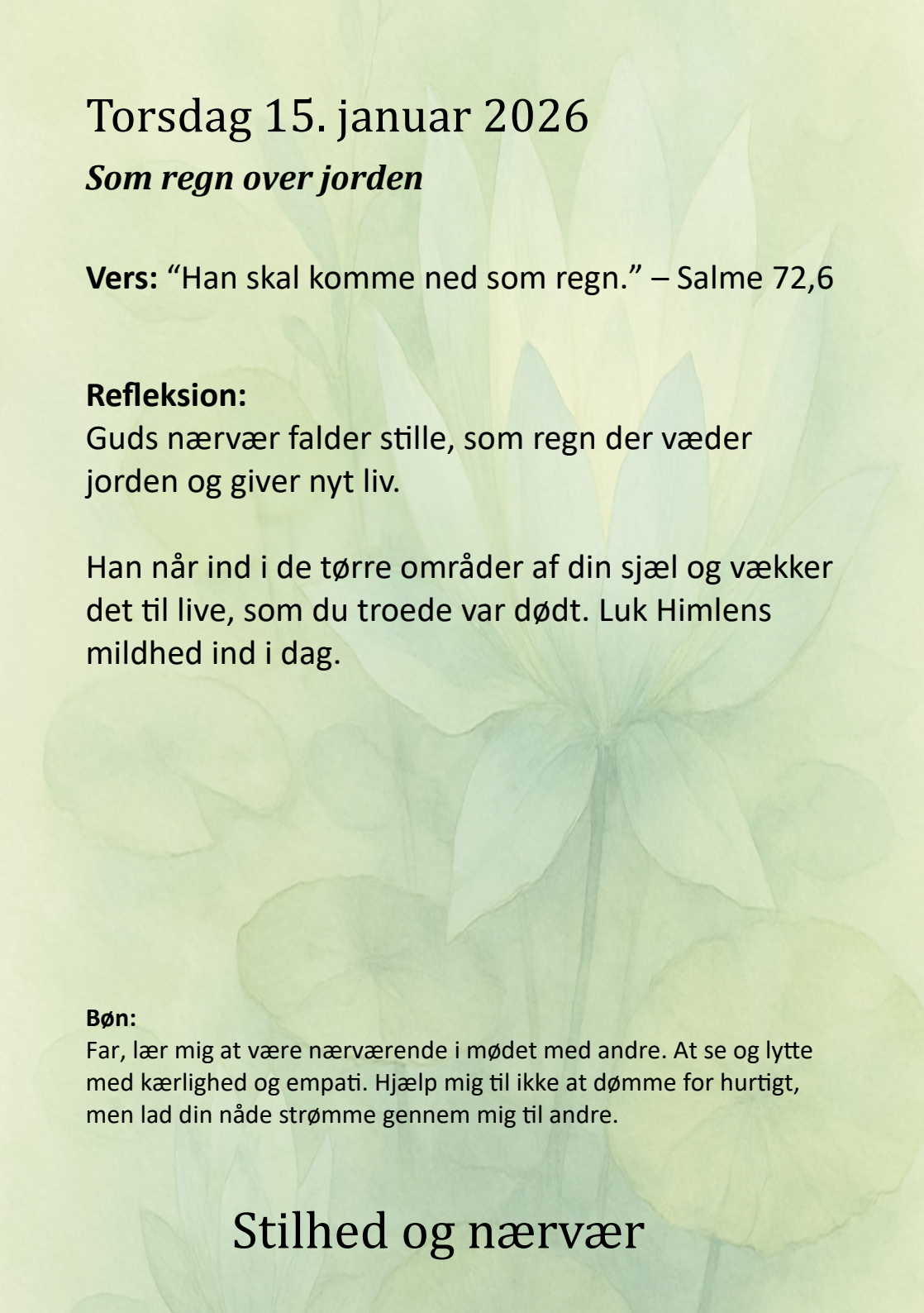
Refleksion:

Overgivelse er ikke et nederlag, men en begyndelse. Når du slipper dine egne planer, åbner du døren for Guds. Han leder dig ikke ind i usikkerhed, men ind i dyb fred. Slip lidt – og mærk friheden.

Bøn:

Far tak for at du går med mig. Også når vejen er uklar. Vis mig i dit levende ord, hvordan jeg kan overgive min dag, mine beslutninger, til dig, frem for mine egne planer.

Stilhed og nærvær



Torsdag 15. januar 2026

Som regn over jorden

Vers: “Han skal komme ned som regn.” – Salme 72,6

Refleksion:

Guds nærvær falder stille, som regn der væder jorden og giver nyt liv.

Han når ind i de tørre områder af din sjæl og vækker det til live, som du troede var dødt. Luk Himlens mildhed ind i dag.

Bøn:

Far, lær mig at være nærværende i mødet med andre. At se og lytte med kærlighed og empati. Hjælp mig til ikke at dømme for hurtigt, men lad din nåde strømme gennem mig til andre.

Stilhed og nærvær

Fredag 16. januar 2026

Åndens hvissen

Vers: “Ånden selv vidner med vores ånd.” – Romerne 8,16

Refleksion:

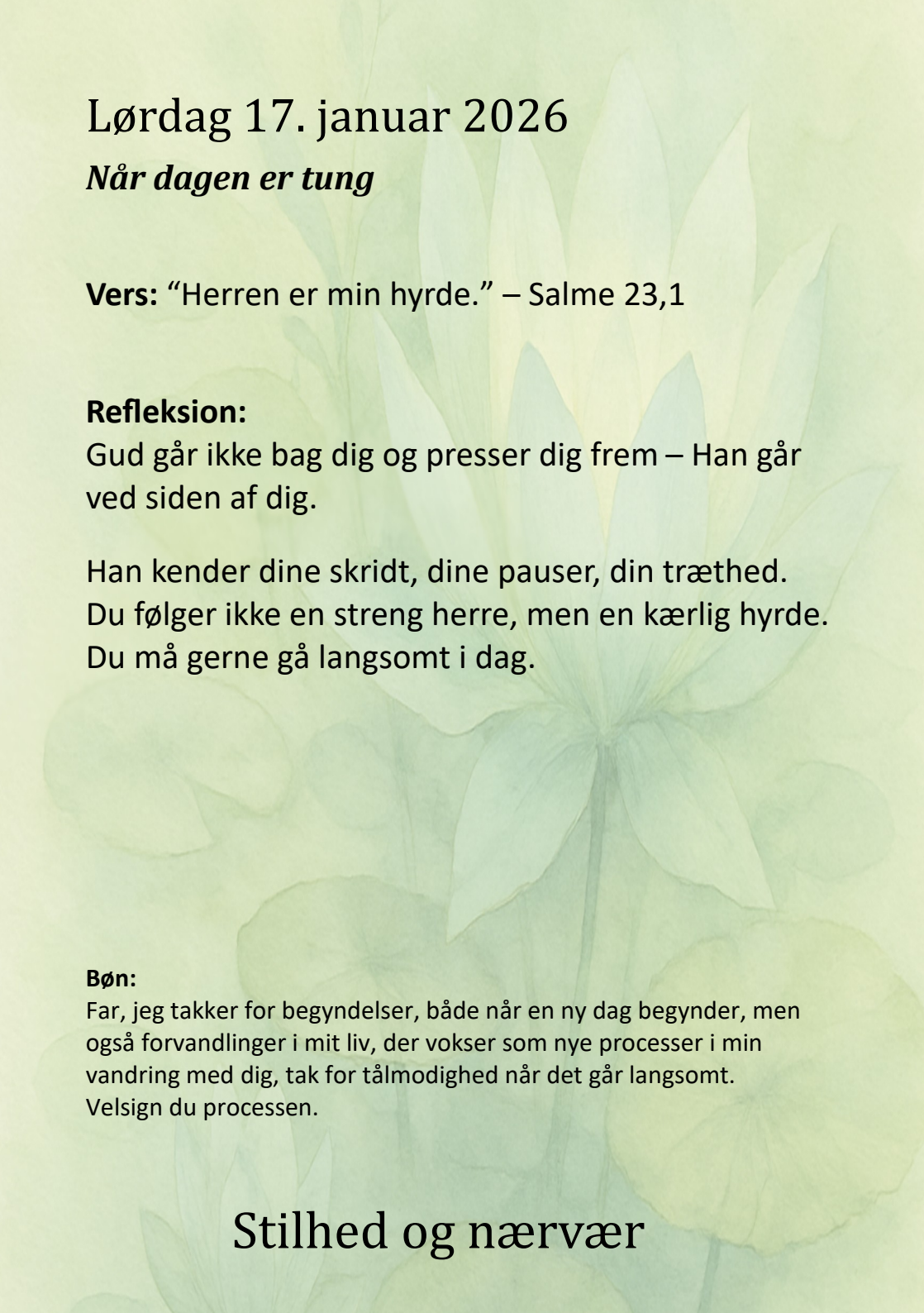
Du er ikke alene om troen.

Guds Ånd taler stille i dit indre og minder dig om, at du tilhører Ham. Selv når du ikke føler noget, er Han nær. Hans vished bor dybere end dine følelser.

Bøn:

Far, når jeg føler mig træt, så giv mig ro. Ikke kun i kroppen, men i sjælen, så jeg finder den ro, som hjælper mig til at høre din stemme. Tak for at du taler til mig i dag, selvom det er en stille visken.

Stilhed og nærvær



Lørdag 17. januar 2026

Når dagen er tung

Vers: “Herren er min hyrde.” – Salme 23,1

Refleksion:

Gud går ikke bag dig og presser dig frem – Han går ved siden af dig.

Han kender dine skridt, dine pauser, din træthed.
Du følger ikke en streng herre, men en kærlig hyrde.
Du må gerne gå langsomt i dag.

Bøn:

Far, jeg takker for begyndelser, både når en ny dag begynder, men også forvandlinger i mit liv, der vokser som nye processer i min vandring med dig, tak for tålmodighed når det går langsomt. Velsign du processen.

Stilhed og nærvær



Søndag 18. januar 2026

I Hans skygge

Vers: “I Hans skygge finder jeg læ.” – Salme 91,1

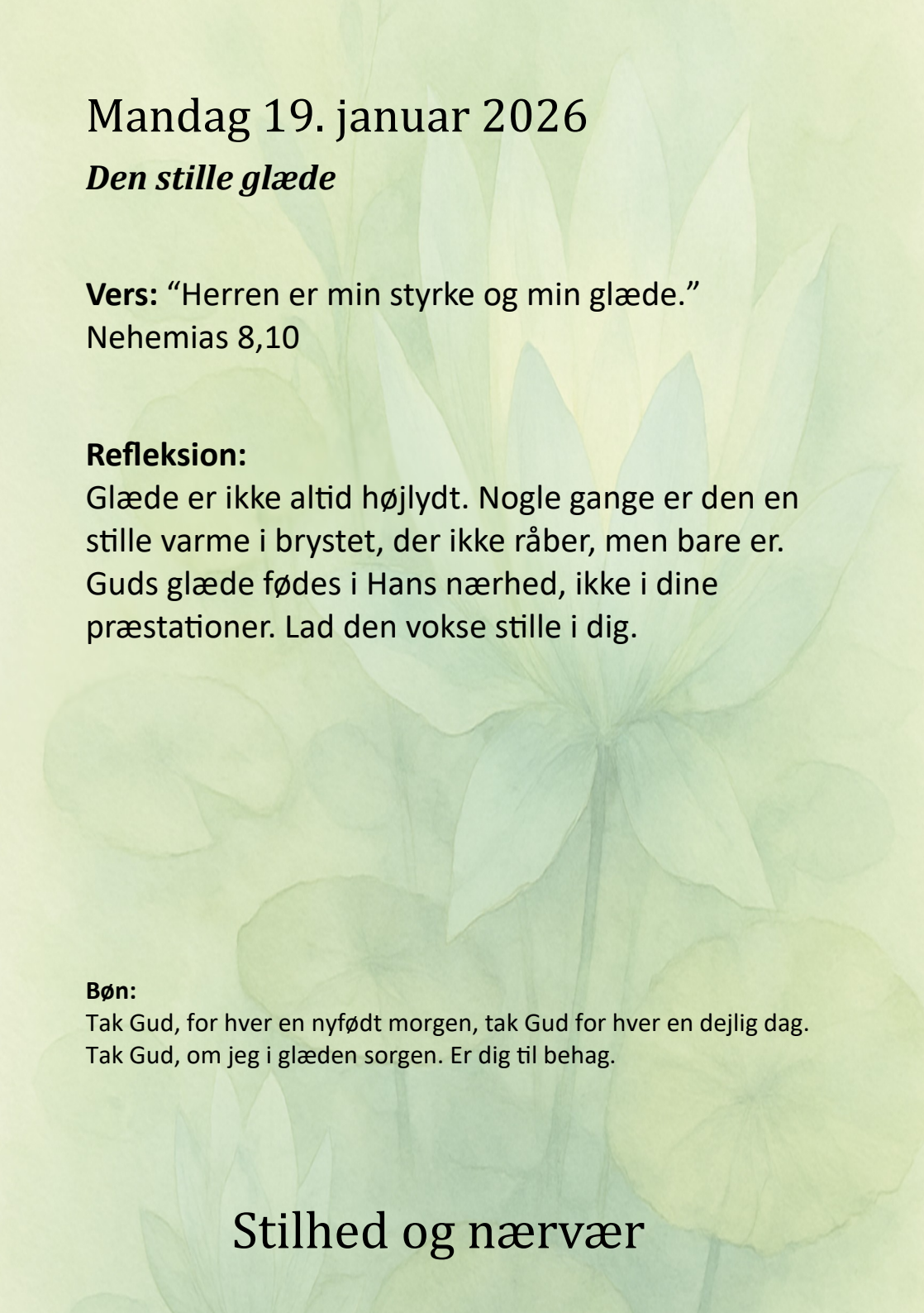
Refleksion:

Guds skygge er ikke mørke, men beskyttelse.
Hans nærhed giver kølighed, når livet bliver hedt.
Du behøver ikke være stærk i solen – du må gerne hvile i skyggen.

Bøn:

Far, tak at jeg kan finde læ hos dig når modvind og livets storme rammer mig.

Stilhed og nærvær



Mandag 19. januar 2026

Den stille glæde

Vers: “Herren er min styrke og min glæde.”

Nehemias 8,10

Refleksion:

Glæde er ikke altid højlydt. Nogle gange er den en stille varme i brystet, der ikke råber, men bare er. Guds glæde fødes i Hans nærhed, ikke i dine præstationer. Lad den vokse stille i dig.

Bøn:

Tak Gud, for hver en nyfødt morgen, tak Gud for hver en dejlig dag.
Tak Gud, om jeg i glæden sorgen. Er dig til behag.

Stilhed og nærvær



Tirsdag 20. januar 2026

Den åbne dør

Vers: “Jeg har sat dig foran en åben dør.”

Åbenbaringen 3,8

Refleksion:

Gud åbner døre, du ikke selv kan åbne.

Når en vej lukkes, er det ikke slut – det er ledelse.

Du behøver ikke tvinge noget frem.

Følg de døre, Gud åbner.

Bøn: Helligånd, hjælp mig til i dag at se de døre/muligheder der ligger til rette for mig, så jeg får mulighed for at opleve at blive ledt af dig.

Stilhed og nærvær

Onsdag 21. januar 2026

Som leret i pottemagerens hånd

Vers: “Vi er leret, du er pottemageren.” – Esajas 64,8

Refleksion:

Gud former dig med kærlige hænder.

Nogle gange mærker du fasthed, andre gange blidhed.

Han ved, hvad der skal fjernes, og hvad der skal tilføjes. Du er ikke færdig – du er under formning.

Bøn: Far, tak for at din beskæring i mit liv, er motiveret af at du er kærlighed, hjælp mig til at forstå og se formålet med dit værk i mig.

Stilhed og nærvær

Torsdag 22. januar 2026

I det skjulte

Vers: “Din Fader ser i det skjulte.” – Mattæus 6,6

Refleksion:

Gud ser alt det, ingen andre ser:
dine små sejre, dine skjulte kampe, dine stille
bønner. Intet trofasthedens frø går tabt. Han
belønner hjertet, ikke scenen.

Bøn: Tak far, at intet undgår dit blik, du ser mig som jeg er. Hjælp mig
i dag at se på andre med dine øjne.

Stilhed og nærvær



Fredag 23. januar 2026

Vandrerens sang

Vers: “Herren vil bevare din udgang og din indgang.”

Salme 121,8

Refleksion:

Uanset hvor du går, går Gud med dig.

Hvert skridt er kendt af Ham.

Du er aldrig på vej uden Hans velsignelse.

Hans kærlighed går foran dig.

Bøn:

Tak far, at mit liv er kendt af dig, min dag er kendt af dig, intet er skjult for dig. Lad dit ord åbne sig for mig i dag, så det bliver en lygte for min fod, et lys på min sti.

Stilhed og nærvær

Lørdag 24. januar 2026

Guds varme blik

Vers: “Han fryder sig over dig med glæde.” Sefanias 3,17

Refleksion:

Gud ser ikke på dig med irritation eller skuffelse.
Hans blik er varmt, kærligt, fyldt med glæde.
Du er elsket med en glæde, der ikke svinger.
Du er ønsket.

Bøn: Far, lad mig i dag i dybden af min sjæl, forstå at når du ser på mig, er det igennem Jesus Kristus du ser mig, og ikke gennem mine præstationer. Tak Jesus for dit offer.

Stilhed og nærvær



Søndag 25. januar 2026

Genoprettelsens tid

Vers: “Han giver kraft til den trætte.” – Esajas 40,29

Refleksion:

Gud genopretter stille. Ikke med et brag, men som en strøm af ny styrke i det indre. Han fylder dig dér, hvor du er tom. Du må hvile i Hans styrke.

Bøn: Tak far, at du i dag kan hjælpe mig til at trække på dine kræfter, tak for at du genopretter, støtter og hjælper i det som denne dag bringer.

Stilhed og nærvær



Mandag 26. januar 2026

Når natten virker lang

Vers: “Gråd kan vare en nat, men jubel kommer om morgenen.” – Salme 30,6

Refleksion:

Selv den længste nat bærer en morgen i sig.

Gud arbejder i mørket, mens du venter.

Lyset kommer. Det har allerede taget det første skridt mod dig.

Bøn: Far, hjælp mig til at hvile i at du har overblik og visdom nok til at jeg stole på dig hvad denne dag måtte bringe.

Stilhed og nærvær



Tirsdag 27. januar 2026

Rodfæstet i kærlighed

Vers: “Bliv rodfastet i kærlighed.” – Efeserne 3,17

Refleksion:

Rødder vokser nedad i det skjulte, før noget kan vokse opad i det synlige. Sådan er Guds kærlighed. Når du lader den slå dybe rødder, vokser styrken stille. Din sjæl bliver stabil.

Bøn: Far hjælp mig til i dag at mit rodnet i dig, må vokse og fæstne sig i den gode jord.

Stilhed og nærvær



Onsdag 28. januar 2026

Gud er nær

Vers: "Herren er nær ved de sønderbrudte." – Salme 34,19

Refleksion:

Brudthed skræmmer ikke Gud.

Han er mest nær dér, hvor du føler dig mest sårbar.

Hans nærhed helbreder. Lad Ham komme tæt på.

Bøn: Tak far, at du i dag hjælper mig til at ta' imod din helbredelse på det område jeg trænger mest.

Stilhed og nærvær



Torsdag 29. januar 2026

Håbets flamme

Vers: “Gud er håbets Gud.” – Romerne 15,13

Refleksion:

Håb er en lille flamme, men stærk nok til at lyse gennem mørke. Gud tænder den i dig, selv når du har svært ved at tro. Håbet er ikke din kraft – det er Hans gave.

Bøn: Far jeg er taknemlig for, at det jeg håber og tror på, ikke er afhængig af mig selv, mine evner eller mangel på samme, men at jeg kan ha’ tillid til dig, og den nådens gave du gir’ for denne dag.

Stilhed og nærvær



Fredag 30. januar 2026

Nærværets gave

Vers: “Jeg er med jer alle dage.” – Mattæus 28,20

Refleksion:

Gud er med dig i alle ting – de store, de små, de svære, de stille. Han følger dig som en skygge i sollys og som varme i natten.

Du er aldrig uden Hans nærvær.

Bøn:

Far, tak for dit værk i mig i dag.

Stilhed og nærvær

Lørdag 31. januar 2026

Når Gud leder indefra

Vers: “Han leder mig på rette stier for sit navns skyld.” Salme 23,3

Refleksion:

Guds ledelse er ofte stille og indre.

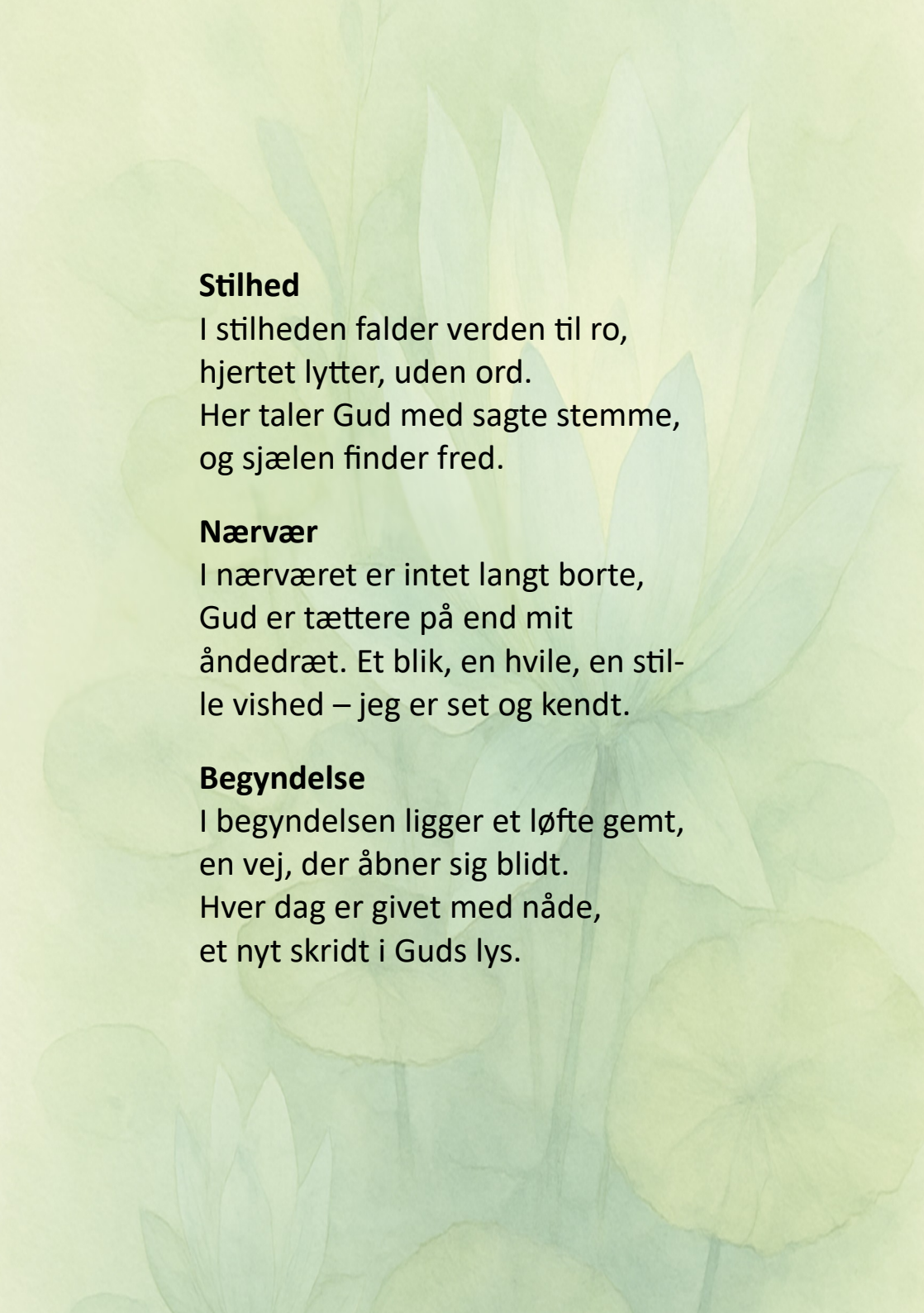
Han taler i længsler, i uro, i fred, i tanker du ikke selv skabte. Du behøver ikke forstå alt – blot følge den fred, Han giver. Hans hånd er let, men stærk.

Bøn: Tak, Tak Jesus. Tak, tak Jesus. Tak, tak Jesus. Jeg vil bare takke, jeg vil bare takke dig.

Stilhed og nærvær



Stilhed og nærvær



Stilhed

I stilheden falder verden til ro,
hjertet lytter, uden ord.
Her taler Gud med sagte stemme,
og sjælen finder fred.

Nærvær

I nærværet er intet langt borte,
Gud er tættere på end mit
åndedræt. Et blik, en hvile, en stil-
le vished – jeg er set og kendt.

Begyndelse

I begyndelsen ligger et løfte gemt,
en vej, der åbner sig blidt.
Hver dag er givet med nåde,
et nyt skridt i Guds lys.