

Kirken *i* dag



TEMA | Kristen religiøs praksis

Kom-og-se-kirken – en vision om en ny vej Se side 4

Naturen ind i kirken og kirken ud i naturen Se side 26



4



17



28

TEMA | Kristen religiøs praksis

Indhold

- | | | |
|---|--|--|
| <p>3 Fra lønkammer til kirkesti ”med indhold”
af Henrik Bundgaard Nielsen</p> <p>4 Kom-og-se-kirken – en vision om en ny vej
af Stian Kilde Aarebrot</p> <p>6 Religiøsitet og forholdet til folkekirken
af Karen Marie Leth-Nissen</p> <p>8 Er du i tvivl? Så er det forståeligt!
Interview af Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen ved Charlotte Rørth</p> <p>10 At få nye øjne
af Thomas Emil Horneman-Thielcke</p> <p>12 ”Når vi helligånder sammen” – moderne salme- og bønpraksis
af Dorte Dideriksen</p> | <p>13 Hvad kan stilhed gøre i en religiøs sammenhæng?
af Sr. Susanne Hoyos</p> <p>14 På løbetur med Gud
af Ole Bjørn Petersen</p> <p>16 Fodboldgudstjeneste i Sydhavnen
af Morten Sternberg</p> <p>17 Saft og kraft – motion for krop og sjæl
af Susanne Oxholm Bay Jacobsen</p> <p>18 Igen berørt, bevæget – gudstjenesten som et gennemsigtigt sted
af Tine Illum</p> <p>20 Bøn i bevægelse
af Kaja M. Kruse</p> | <p>22 Hvorfor yoga i kirken?
af Linda Friis Christoffersen og Hanna Smidt</p> <p>24 Pilgrimstraditionen – i mindet om Martin Lønnebo
af Elizabeth Knox-Seith</p> <p>26 Naturen ind i kirken og kirken ud i naturen
af Eva Green Meinel</p> <p>27 Skoven udvider kirkens rum
af Peter Fischer-Nielsen</p> <p>28 Stressfri i gårdhaven
af Eva Green Meinel</p> <p>30 Litteratur til inspiration</p> <p>31 Nyt fra Kirkefondet</p> |
|---|--|--|



Nr. 2 | Juni 2023

22. årgang

ISSN 1601-8230

Udgiver: Kirkefondet,
Peter Bangs Vej 5B, 2000 Frederiksberg
Tlf. 33 73 00 33
E-mail: kirkefondet@kirkefondet.dk
www.kirkefondet.dk

Formand: Erik Møllerup
Generalsekretær: Henrik Bundgaard Nielsen

Kirken i dag redigeres af:
Charlotte Lydholm



Temagrupper bag nr. 2/2023:
Anne Birgitte Reiter, Thomas Frovin
Moesgaard-Christensen, Malte Ystrøm
Madsen og Charlotte Lydholm

Layout og produktion:
Jørn Thomsen Elbo A/S, Kolding

Årsabonnement for 2023: Kr. 275,-
Enkeltnumre: Kr. 75,-
Abonnement kan bestilles ved henvendelse til Kirkefondet

Forsidebillede:
Kirkestien i Højbjerg-Elsborg Sogne
Foto: Peter Fischer-Nielsen

Kirkefondet



Henrik Bundgaard Nielsen
generalsekretær i Kirkefondet

Fra lønkammer til kirkesti "med indhold"

At have en kristen religiøs praksis er ikke nyt. Men i en dansk evangelisk-luthersk tradition, så har det i flere århundreder været koncentreret på tre områder: Den religiøse praksis, som den fandt sted i det meget private "lønkammer", hvor det enkelte menneske trak sig tilbage i personlig bøn til Gud; den fælles offentlige gudstjeneste med mange ord og en fast og stramt styret liturgi og endelig den enkeltes virke som kristent menneske i kald og stand i hverdagen. Og bortset fra den sidstnævnte praksis – det kristne liv i kald og stand – så har mange oplevet, at den kristne praksis har været fyldt med mange ord, som f.eks. en af skribenterne i dette nummer af "Kirken i dag" meget male-riksk beskriver det: "I mit liv som kristen har jeg gennem tiden slugt alt for mange ord."

Når talen i dag falder på kristen religiøs praksis, så er der mange flere facetter i spil end det talte ord, nemlig: Stilhed, natur, krop, bevægelse mm. Og de konkrete praksisser, som tages i brug, er også mangfoldige i dag i form af f.eks. lystænding, pilgrimsvandring, retræter, kirkeyoga, meditationsgudstjenester, bøn i bevægelse. Nogle af disse praksisser er nye, mens andre griber tilbage i den kristne tradition og historie, og atter andre henter inspiration fra andre kristne trossamfund end vores egen evangelisk-lutherske.

Fra eksistentielle samtaler til samtaler om tro

Allerede i 1990, da Lars Busk Sørensen skrev salmen "Überørt af byens travlhed" i anledning af Kirkefondets 100-års jubilæum, ligger der en an-

tydning af f.eks. vigtigheden af kirke-ns rum som et stilhedens rum. For han skriver bl.a.:

"Überørt af byens travlhed og trafikens tunge brus, som en helle midt i larmen står det underligste hus. Stilhed, der er livets egen, overdøver dagens krav".

Omkring årtusindskiftet oplevede natkirkepræst Signe Malene Berg blandt deltagerne i natkirken i Københavns Domkirke stor interesse for en mere spirituel kristendom. Men mange havde svært ved selv at skabe sig en åndelig praksis. Derfor udgav hun bogen "Med hovedet i himlen og begge ben på jorden" som en vejledning i at gøre troen til en del af dagligdagen gennem ritualer og øvelser.

Folkekirken har også gennem årene på forskellig vis responderet på danskernes eksistentielle behov, som det bl.a. senest er dokumenteret i en undersøgelse fra Sundhedsvidenskab på Syddansk Universitet, hvor 82 % af de adspurgte har følt et stærkt behov af åndelig eller eksistentiel karakter – f.eks. i form af ønske om at give sin livserfaring videre til andre og at tale med andre om sin frygt og bekymring. De populære og udbredte "eksistentielle" samtalsaloner er et godt svar på dette. Men selvom der er langt færre, som f.eks. taler om behov for at vende sig mod en højere magt og for at deltage i en åndelig/religiøs ceremoni, så bør folkekirken da i troskab mod sin egenart også tage skridtet videre ved at tilbyde f.eks. indøvelse i religiøs praksis og samtaler om tro, sådan som jeg hørte om det i et sogn, hvor der inviteres til samtaler om tro, ondskab og fadervor indledt med en kort fælles meditatív andagt.



Foto: Kenneth Merrild/Areopagos

"Vi kan kun sætte scenen"

Vi kan som kirke præsentere og introducere til forskellige former for kristen religiøs praksis. Men når det kommer til stykket, så er det som Alexander Deeg har sagt om den gode gudstjeneste, at vi kan gøre os umage med "god musik og interessante ord – men vi kan ikke sørge for mødet mellem Gud og menneske. Vi kan kun sætte scenen". Det er vort håb, at dette nummer af "Kirken i dag" kan inspirere flere i folkekirken til at sætte scenen med forskellige former for kristen religiøs praksis. ■



Stian Kilde Aarebrot

forfatter, præst og ansvarlig for
trospraksis i Areopagos

Kom-og-se-kirken – En vision om en ny vej

“The Christian ideal has not been tried and found wanting. It has been found difficult; and left untried.”

G.K. Chesterton i “What’s Wrong with the World”

I “Kunsten å forme livet – plastisk teologi” (Luther forlag 2018/Verbum forlag 2023) skriver jeg om, hvordan neurovidenskaben har slået fast, at hjernen er formbar, så længe vi lever – Vi bliver det, vi gør. Hjernen, og dermed vi, formes i stor grad gennem det, vi gør: Vore praksisser. Dette er en gave og et glædesbudskab for kirken.

Gør som mig!

Indsigten om, at vi bliver det, vi gør, er på ingen måde ny i en kirkehistorisk sammenhæng. Benedikt, som i 500-tallet etablerede benediktinerordenen, skrev: “Bevar ordenen, så vil ordenen bevare dig.” 1500 år senere sagde Churchill næsten det samme, i

også når det kommer til det kristenlivet: Når vi former troens vaner, vil vanerne stille og roligt, men sikkert forme os, og til sidst forme vore omgivelser. Mission, det at give troen videre, og at kalde til efterfølgelse, bør derfor ikke kun handle om forkyndelse og undervisning. Det handler lige så meget om at invitere ind til troens praksisser – sammen med mig! Gør som mig!

Fortællingen om Jesus, som kalder de to Johannes-disciple er et godt eksempel: Johannes-disciplene står og taler med deres mester, da Johannes får øje på Jesus og udbryder: “Se, Guds lam!” Disciplene begynder umiddelbart at følge nysgerrigt efter Jesus på behørig afstand. Så stopper Jesus op, og en mærkelig dialog opstår: “Hvad vil I?” spørger Jesus. “Rabbi, hvor bor du?”, svarer Johannes-disciplene, tilsyneladende i kor. Så svarer Jesus: “Kom og se!” De to bliver hos Jesus, hvor han holder til, og de bliver der til

De kristne gjorde tro sammen, længe før de havde fået alle detaljerne på plads i, hvad de faktisk tænkte om troen.

forbindelse med at London skulle genopbygges efter krigens bombardementer: “Vi former bygningerne, så vil bygningerne forme os.” Eller som præst og forfatter Henri Nouwen engang skrev: “Vi tænker os ikke frem til en ny måde at leve på, men vi lever os frem til en ny måde at tænke på.” Dette regnes nærmest som en naturlov,

langt ud på aftenen. Ifølge evangelierne ser det ud til, at det tog flere år, hvor de vandrede sammen med Jesus, før det virkelig begyndte at gå op for disciplene, hvem de havde med at gøre. Troen fik lov at vokse i fred og ro, mens de var sammen med Jesus, gjorde ting med Jesus og hørte på ham.

Kom og se!

Det at være kaldet af Jesus behøver altså ikke være mere end en nysgerrig snigen sig efter ham på behørig afstand. Og når Jesus stopper op, siger han aldrig: “Tro først på dette, at jeg er født af en jomfru, er en del af treenigheden og er død på korset for dine synder. Når du har forstået, troet og tilsluttet dig dette, kan du følge mig.” Nej, Jesus siger bare: “Kom og se!” Og disciplene fik at se, at den mindste var den største, at det var synderen, som angrede, der var den mest retfærdige, at børn var et forbillede for tro, at fjender skulle elskes, at penge og ejendele skulle deles, at der ikke var forskel på race, køn eller klasse, og at mennesker blev sat fri i mødet med en nådefuld Gud fuld af rensende og ny-skabende kraft.

Flere veje til kundskab

Geir Afdal skriver i “Religion som bevægelse: Læring, kundskab og mediering” om, hvordan man i traditionen efter Aristoteles skelner mellem tre typer kundskab: episteme, tekhné og fronesis. Episteme er den intellektuelle kundskab, tekhné den praktiske – håndværker-kundskaben, og fronesis var den moralske klogskab – det at vide hvornår og hvordan du skal bruge alle indsigterne og færdighederne, du har oparbejdet. De to sidste typer kundskab kan kun tilegnes gennem praksis, erfaring, refleksion og vejledning. Episteme, den intellektuelle indsigt, fik forrang i den videnskabelige verden, skriver Geir Afdal. Dette fik igen konsekvenser for, hvordan vi tæn-

ker og opfører os: ”Det normale var, at først tænkte vi, derefter handlede vi.” I takt med dette er kirken i Vesten havnet mere og mere ovre på epistemens banehalvdel. Troen formidles som ideer, værdier, følelser og overbevisninger, man kan vælge at tilslutte sig eller ej. For mange er dette en vej mod en tro, de oplever som vanskelig og utilgængelig, ja måske umulig at gå.

Men der findes altså flere veje til kundskab: ”Længe før kristne havde systematisk teologi og verdensbilleder, sang de hymner og salmer, bad de bønner, fejrede de nadver, delte de alt de ejede, var de et folk præget af lidenskab for Guds kommende rige”, skriver filosofen James K.A. Smith i ”Imagining the Kingdom: How Worship Works.” De kristne gjorde tro sammen, længe før de havde fået alle detaljerne på plads i, hvad de faktisk tænkte om troen. Hjerneforskningen har taget kvantespring de seneste årtier, og har forlængst slået fast, at hjernen er plastisk, formbar, og forbliver formbar, så længe vi lever. Over du matematik, ”vokser” hjerneområdet, som har med akkurat dette at gøre, og du bliver bedre til matematik. Lærer

du dig et eller flere sprog vokser sprogdelen i din hjerne, og over du dig over tid med at finde frem i terrænet med kort og kompas, kan du være sikker på, at den del af hjernen, som hedder hippocampus, vil udvikle sig til en orienteringseksperter. Til syvende og sidst former praksisserne vores karakterer. Sådan er det også med troens praksisser: Det er vanskeligst at bede, når man aldrig har bedt. Jo oftere du beder om tilgivelse, desto ”lettere” bliver det at sige ”undskyld”, når det er på sin plads. Og gudstjenestens mange elementer vil til sidst sidde i din krop, på samme måde som du aldrig vil glemme, hvordan det er at cykle.

Lad os skabe kom-og-se kirker

Jeg siger på ingen måde, at nu må vi stoppe med at forkynde med ord. Det må Gud forbyde! Jeg siger bare, at vi nok har puttet for mange æg i samme

kurv, vi har satset for mange penge på samme hest: den epistemiske trosformidling. Lad os hellere sprede indsatsen – lad os børste støvet af og finpudse troen med ben, arme og stemmebånd. For når hjerneforskningen siger, at det vi gør, former hvem vi bliver, og hvad vi kommer til at tænke og mene, bør vi som kirke handle derefter. Lad os skabe kom-og-se-kirker, fulde af trospraksisser, hvor fortællingerne om Jesus oversættes til i dag og leves ud. Hvor vi spørger hinanden ”Hvem er vores samaritaner?”, ”Hvordan kan vi som Jesus gå til øde steder for at hvile os?” Og alt dette kan andre inviteres med på, uafhængig af om de har tilsluttet sig alle troens læresætninger.

Det handler altså ikke om at lukke vejen til Jesus via intellekt og følelser, men om at rydde en gammel vej, og gøre den ren og ret: Via praxis – lære Jesus at kende gennem at gøre, som han sagde og gjorde. ■

”Lad os børste støvet af og finpudse troen med ben, arme og stemmebånd. For når hjerneforskningen siger, at det vi gør, former hvem vi bliver og hvad vi kommer til at tænke og mene, bør vi som kirke handle derefter. Lad os skabe kom-og-se-kirker, fulde af trospraksisser, hvor fortællingerne om Jesus oversættes til i dag og leves ud.”, skriver Stian Kilde Aarebrot





Karen Marie Leth-Nissen
cand.theol., ph.d., vidensmedarbejder
på Folkekirken Uddannelses- og
Videnscenter

Religiøsitet og forholdet til folkekirken

Traditionsbrud og nye befolkningsgrupper

Hvad ved vi om den danske befolknings religiøsitet? Folkekirken Uddannelses- og Videnscenter gennemførte 2019-2022 en bred undersøgelse af befolkningens religiøsitet og forhold til folkekirken, som bestod af både spørgeskemaundersøgelse og interviews. Undersøgelsen viste, hvordan religiøsiteten i Danmark siden 1960'erne er blevet mere forskelligartet og mangfoldig, og at årsagerne hertil primært skal findes i to befolkningsmæssige forandringer, 'Traditionsbrud' og 'Nye befolkningsgrupper'.

'Traditionsbrud' tager fart med ungdomsoprøret i 60'erne og 70'erne, som netop indvarsler et brud med autoriteter og traditioner. Vi kan fx se effekten heraf i de faldende dåbstal, når flere forældre ønsker, at deres barn selv skal vælge sit religiøse tilhørsforhold, og ikke overtage forældrenes, blot fordi det er sådan, de altid har gjort i familien. Vi ser også en øget åbenhed overfor andre religioner end folkekirken.

'Nye befolkningsgrupper' dækker over de indvandringsbølger, som vi har haft i Danmark siden 1960'erne. De nye befolkningsgrupper har bragt nye religioner til Danmark, og på den måde bidrager til at det religiøse landskab forandrer sig. Vi ser effekten heraf, når vi følger med i, hvor stor en del af befolkningen, som er medlem af folkekirken. Fra 1990 til 2020 faldt medlemsprocenten fra 89 % til 74 %, og en stor af faldet skyldes indvandringen af befolkningsgrupper, som ikke bliver medlem af folkekirken.

og en stor af faldet skyldes indvandringen af befolkningsgrupper, som ikke bliver medlem af folkekirken.

Hvad og hvordan tror vi?

Vores undersøgelse blev gennemført på dansk, og det er derfor hovedsageligt personer med etnisk dansk herkomst og dansk som førstesprog, som har deltaget i den. Vores viden om befolkningens religiøsitet tager derfor udgangspunkt i den store majoritet, som er medlem af folkekirken eller tidligere har været det.

Tilhørsforholdet er fælles

Vi spurgte i vores interviews ind til både tro, religiøs praksis og tilhørsforhold til folkekirken eller andre trosamfund. De fleste folkekirkemedlemmer har et stabilt tilhørsforhold til folkekirken, fordi de gennem deres medlemskab føler sig knyttet til konkrete eller forestillede fællesskaber, nemlig familien, nationen, kristendommen eller samfundsstrukturen, hvor folkekirken er med som del af rammen om fællesskabet.

Tro er privat

Mange interviewpersoner havde svært ved at udtrykke sig om trosforhold, og det er tydeligt, at mange er uvante med at tale med andre om tro og spiritualitet. Samtidig anså de også tro for at være en privat sag, som ikke nødvendigvis hang sammen med deres medlemskab af folkekirken. De tror på deres egen måde, inden for rammen af medlemskabet.

Samtidig dækkede tro også overfor interviewpersonernes eksistentielle overvejelser, fx om meningen med livet, og for få af dem, også om erfaringer af religiøs karakter.

Religiøs praksis er både-og

De fleste interviewpersoner kom i kirken, når de blev inviteret, og havde altså en religiøs praksis, som var rettet mod fællesskabet i familien, lokalområdet eller menigheden i sognet. Andre fortalte om, hvordan de havde skabt deres eget ritual for askespredning eller en vielse, som således var individuelt tilpasset, men stadig tænkt til et fællesskab.

Tilsammen kunne vi se, at den store gruppes religiøsitet kobler tilhørsforhold, religiøs praksis, tro og troserfaringer sammen. Deltagelse i en bisættelse har bånd til religiøse eller eksistentielle dele af tilværelsen, også for personer, som ikke ser sig selv som troende.

Eksistentielle behov

Vores fund bliver bekræftet af et nyt studie fra Sundhedsvidenskab på Syddansk Universitet, som i en stor spørgeskemaundersøgelse har undersøgt den danske befolknings åndelige, eksistentielle og spirituelle behov. Forskerne har spurgt et repræsentativt udsnit af befolkningen, hvor stærke religiøse og eksistentielle behov, de har følt i den sidste måned, herunder også deres behov for indre ro og for at række meningsfuldt ud til kommende generationer.



Til de religiøse behov hørte i undersøgelsen bøn og kontakt til Gud, mens de eksistentielle behov dækkede behov for at give eller få tilgivelse, for samtaler om meningen med livet og om muligheden for, at der er liv efter døden. Spørgsmålene om indre ro handlede om behov for at finde ro på et fredfyldt sted eller i naturen, og for tale med andre om frygt og bekymringer. Endelig handlede den sidste del af spørgeskemaet om svarpersonernes behov for at være i meningsfuld kontakt med næste generation (fx ens børn eller andre familimedlemmer) ved at dele egne livserfaringer, trøste eller på anden måde blive bekræftet i, at ens eget liv har værdi og mening for andre.

I alt deltog ca. 25.000 danskere i undersøgelsen, og hovedresultatet viser, at 82 % i den seneste måned havde følt et stærkt eller meget stærkt behov for mindst ét af undersøgelsens eksempler på åndelige og eksistentielle behov. 69 % havde følt stærkt behov for indre ro, mens 63 % havde følt behov for at række ud til andre, yngre personer. 42 % svarede, at de havde haft brug for at tale om meningen med livet, og 18 % havde haft brug for at få kontakt til Gud, fx gennem bøn.

Kvinder havde i gennemsnit lidt stærkere behov end mænd, ligesom personer med længerevarende uddannelse havde større behov end andre, bortset fra behovet for at tale om mening med livet. Samtidig havde personer i gruppen med laveste indkomster størst behov i forhold til andre ind-

komstgrupper. Dem, der boede alene, havde også større behov end andre.

Når vi bliver syge

Forskerne fra SDU fandt også, at vores åndelige og eksistentielle behov ofte ændrer sig, når vi bliver syge. Personer, som havde dårligt helbred, og fx led af kroniske sygdomme – særligt hvis de havde mere end én – havde væsentligt større behov af åndelig og eksistentiel karakter end personer med godt helbred. Forskerne argumenterer for, at netop disse behov i højere grad skal tænkes ind i vores sundhedsvæsen, fordi det både løfter livskvaliteten for patienterne og styrker helbredet. Samtidig har sundhedspersonalet også ofte behov for at kunne støtte og trøste patienterne på andre måder end gennem behandling.

Rum for Tro og Fordybelse

Det har de taget konsekvensen af på Aarhus Universitetshospital. Her findes tre Rum for Tro og Fordybelse – Kirkerum, Bederum og Fordybelsesrum – som kan bruges af alle. Rummene giver anledning til, at hospitalet får mere fokus på de åndelige og eksistentielle behov, som både patienter, pårørende og personale har. Folkekirken har sammen med hospitalet og AUH Psykiatrien samarbejdet om en undersøgelse, som peger på mulighederne for åndelig og eksistentiel omsorg med de nye rum som udgangspunkt. ■

UNDERSØGELSER

"Religiøsitet og forholdet til folkekirken 2020. Kvantitative studier". af Jais Poulsen, Astrid Krabbe Trolle, Maiken Friischman Larsen og Bjarke S. Mortensen, Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter 2021.

"Religiøsitet og forholdet til folkekirken 2020: Bog 2 – Kvalitative studier" af Karen Marie Sø Leth-Nissen, Jais Poulsen, Maiken Friischman Larsen, Tina Langholm Larsen, og Emma Helena Glascock. Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter 2022. Begge rapporter kan downloades på www.fkuv.dk/undersogelser-og-viden

"Spiritual Needs in Denmark: A Population-Based Cross-Sectional Survey Linked to Danish National Registers". The Lancet Regional Health – Europe 28" af Tobias Anker Stripp, Sonja Wehberg, Arndt Büssing, Harold G. Koenig, Tracy A. Balboni, Tyler J. VanderWeele, Jens Søndergaard, og Niels Christian Hvidt. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100602>.

"Rum for Tro og Fordybelse. En undersøgelse på Aarhus Universitetshospital" af Karen Marie Leth-Nissen. Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter 2023. Kan downloades fra www.fkuv.dk/undersogelser-og-viden



.....
Interview ved Charlotte Rørth
journalist og forfatter

ER DU I TVIVL? Så er det forståeligt

Tiden vrirler med nye og gamle måder at kæde krop og kristendom sammen på. Herligt og samtidig ofte helt og aldeles absurd, fastslår en af dem, der herhjemme ved mest om netop den sammenhæng, lektor og ph.d. Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen

”Egentlig har teologerne i den tradition, som folkekirken står i, betragtet det som kættersk at mene, at mennesket består af to dele, krop og bevidsthed, så det er absurd at tale om at få mere krop ind i troen. Den er der allerede,” siger Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen.

– **”Kættersk? Det er et stærkt ord?”**

”Ja, men sådan er det blevet betragtet. Ser man mennesket som to uafhængige dele, har man ikke taget højde for, at dette menneske er en enhed i sit forhold til Gud.”

– **”Med andre ord, så anerkender man ikke, at Gud har skabt hele os?”**

”Netop. Og frelst hele os, ikke mindst.”

Som cand.theol., mangeårig respekteret forsker og leder af Center for Paradoksstudier på Afdeling for Systematisk Teologi ved Københavns Universitet har Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen sin viden på plads, når hun udtaler sig. Hun ved også fra samtaler og møder, at nogle kan blive forvirrede, når hun siger, som hun gør. Hun støder dem måske endda, eller de føler sig misforstået i deres glæde over, at der nu er muligheder for bøn, mens de danser, løber, cykler eller forcerer en klatrevæg.

”Jeg ved det, men misforstå mig ikke. Jeg dømmer ikke det, der foregår. Jeg respekterer det i dets egen ret. Men, når du spørger mig, hvordan jeg teologisk ser på det, svarer jeg, at det teologisk er absurd, hvis man tror, at der er mere krop i dette end i alt muligt andet, for kristent betragtet er mennesket

et kropsligt væsen, uanset hvad det gør eller ikke gør.”

Gør Gud mindre

Overalt i samfundet og derfor også i mange kristne aktiviteter ser hun et dualistisk menneskesyn, som ikke bunder i kristendommen, men i en naturalistisk tænkning.

”Hvis man går ud på gaden og spør-

kroppe eller bevidsthed for nu at opretholde den almindelige måde at sige det på. Pilen peger den anden vej. Den kommer fra Gud.”

Et nuanceret menneskesyn

”Det betyder ikke, at der er noget galt med at nyde kropsligheden, hvis man vil. Men beder man ved at bevæge sig selv, handler det ikke om, at man kom-

”Naturalisme, kapitalisme, neoliberalisme og så videre indebærer et syn på mennesket som et væsen, der skal retfærdiggøres ved sin produktivitet. Sådan er troen ikke.”

ger: Hvad er den menneskelige krop? Så vil mange sige, at den dybest set er kemi eller fysik, en biologisk organisme. Det syn på mennesket ”gennemsyrrer” også meget teologi og konkret også mange af de trosaktiviteter, der inddrager kroppen.”

”Ved at tale ud fra den adskillelse, kommer man til at acceptere den og kommer dermed indirekte til at reducere Gud,” uddyber hun og ved, at det kan lyde ”svært”, men fastholder, at denne adskillelse ikke kommer fra kristendommen.

”Det er meget forståeligt, at man taler om at inddrage kroppen for at få det bedre og nærmere sig Gud, men ”dybest set er den forsoning”, som troen og de forskellige bønsspraksisser er en længsel efter, ikke op til os. Vi kan ikke fremkalde den. Hverken med vores

mer nærmere Gud, end hvis man beder uden at bevæge sig selv.”

”Vi kan ikke fremkalde den forsoning selv, og det er der hverken forbud eller påbud i, så giv den da gas med det, du har lyst til,” konstaterer hun og kalder sig selv en ”meget stor tilhænger af lyst”.

”Lyst, livsmod og tro hænger sammen,” understreger hun og hverken ”kan eller vil” dømme om de mange bønnsformer.

”Troen kommer til os udefra. Hos nogle mennesker vil den tro vise sig ved, at man får lyst til at tage på vandring, eller man får lyst til at holde en fest, eller man får lyst til at vende sig indad og læse en stor bog – eller være stille. Den kan vise sig på mangfoldige måder, som alle er udtryk for Guds liv.”



Foto: Pixabay

"Forskellige bønformer er ikke værktøjer eller redskaber til at blive dygtigere til noget eller for at fikse forholdet til Gud, som var man "en maskine, men snarere det modsatte. Det kan være første gang i dit liv, du vil opleve at være et sted, hvor du ikke hele tiden behøver at spørge, hvad du får ud af det", siger Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen.

Ikke for at være god

Hvordan kan vi så vide, om det har med Gud at gøre, kan man spørge, og da vil hun svare med et ord: Visshed. "Visheden skyldes ikke vores gerninger og ikke os selv, men skyldes Gud, som har givet os sit ord i dåb og nadver. Guds ord virker derfra i os. I mit eget liv tager jeg ordet fra min dåb til mig gennem alle mulige æstetiske former, musik og bøger og malerier," beretter hun og siger i samme åndedrag: "Man kan ikke skelne, om nogle aktiviteter er bedre end andre til at opnå noget fra Gud. Troen er en gave. Pilen går altså fra Gud", gentager hun og forklarer manges behov for at gøre bønsspraksis til en planlagt rute til Gud med, at "de fleste mennesker kan godt lide at føle, at de selv har indflydelse på deres gudsforhold."

Uden effektivitet

Behovet for at kunne få noget ud af sin bøn øges ved, at samfundet og dermed de fleste af os i dag stiller store krav til os selv om en sund krop og en sund sjæl. Mange har endog meget svært ved at lægge det effektivitetskrav fra sig, selv i bøn. Men i troen er der intet krav om effektivitet. Tværtimod.

"Naturalisme, kapitalisme, neoliberalisme og så videre indebærer et syn på mennesket som et væsen, der skal retfærdiggøres ved sin produktivitet. Sådan er troen ikke."

Forskellige bønformer er ikke værktøjer eller redskaber til at blive dygtigere til noget eller for at fikse forholdet til Gud, som var man "en maskine", som hun siger, men snarere det modsatte.

"Det kan være første gang i dit liv, du vil opleve at være et sted, hvor du ikke hele tiden behøver at spørge, hvad du får ud af det."

Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen er lektor og ph.d. Leder af Center for Paradoksstudier, Afdeling for Systematisk Teologi, Københavns Universitet. Hjælpepræst i Søborgmagle Kirke.

Hovedredaktør for Dansk Teologisk Tidsskrift. Har skrevet en ph.d. om eskatologi, udgivet i bogen "Body & Hope", 2013.

Kroppen er åndelig

Kroppen er åndelig

"Det er da skønt med en klatrevæg, hvor man både kan nyde at klatre og gøre det i Guds ånd, men så skal presset være taget af, så man ikke føler, at man skal gøre det for sin frelses skyld, men for at glæde sig i fællesskab over det, Gud har gjort og gør for os."

At Guds søn blev menneske kunne være et argument for at fokusere mere på kroppen, men teologisk holder Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen fast i, at det ikke går an at tænke sådan.

"Kristendommen begynder ikke med Jesu fødsel, som om hans krop var en ting, men med det syn, Paulus som Saul har af den genopstandne Kristus. Det er en kropslig erfaring, han gør, og ved at kalde den åndelig, tager Paulus afstand fra en adskillelse mellem krop og sjæl."

– **Måske er de mange kropscentrede trospraksisser et skridt på vejen tilbage til Paulus og væk fra århundreders adskillelse?**

"Det kan være, men det kræver en anden tænkning, mange samtaler og megen forskning at ændre den dualistiske menneskeopfattelse. I sidste ende er det kun Gud, der kan." ■



Thomas Emil Horneman-Thielcke

sognepræst ved Herlufsholm Kirke

At få nye øjne

”Stilheden er den kommende verdens mysterium, mens ord hører denne verden til.” (Isak Syrereren 7. årh.)

”Her trækker hver en sten vejret igennem bøn.” (Nikon af Karoulia 1875-1963)

”Alt hvad der eksisterer, er Guds gave til mennesket, og det hele eksisterer for at gøre Gud kendt for mennesket, for at menneskets liv kan leves i fællesskab med Gud.”

(Alexander Schmemmann 1921-1983)

Skaberværket er i sig selv et sakramentalt erfaringsrum

I 1973 udgav ærkepræsten Alexander Schmemmann, som var en af det 20. århundredes mest indflydelsesrige amerikanske, ortodokse teologer, bogen ”For the Life of the World: Sacra-

for at dets liv kan leves i fællesskabet med ham. Schmemmann beskrev, hvordan mennesket allerede fra dets begyndelse af var skabt til at være ”homo adorans” – det lovprisende menneske – og ikke kun ”homo sapiens” – det tænkende menneske – der nok gør sig store tanker om Guds eksistens, men forbliver i en intellektuel og upersonlig beskuelse af Den Treenige Gud. For Schmemmann var naturen aldrig et mål i sig selv, som vi har en tendens til at se den i dag, men den var transparent for den menneskelige gudserkendelse. En portal, om man vil, til at se dybere ind i det, som allerede er nærværende, men endnu ikke fuldstændigt gennemsigtigt for os – Guds altomsiggribende nådefulde virkelighed.

Vi ser en lignende tanke hos den engelske forfatter C. S. Lewis i den kendte fortælling ”Løven, Heksen og Gardero-

i dette tilfælde træet. Men det er ikke alle, der endnu kan se det. Det er derfor ikke forkert at påstå, at en verden, hvor vi ikke længere ser Gud som værende til stede med sin skaberkraft, er en døende verden. Afskåret fra et sakramentalt fællesskab med Gud, hvor alt gives tilbage til den Skaber, der skabte alt ud af intet.

Når vi vil begynde at forstå, hvorfor de ortodokse kristne fejrer den guddommelige liturgi, som de gør i kirkerummet, som hvorfor de velsigner vandet i floder og søer, og går ud i naturen for at søge ro og bede i stilhed, og tillægger korstegnet, de slår for sig igen og igen, stor betydning, eller har en religiøs praksis, hvor de kysser ikonerne med stor hengivenhed, så er det, fordi den ortodokse teologi er præget af en langt større form for holistisk og intuitiv tænkning end vores egen vestlige evangelisk-lutherske teologiske tradition.

Er det muligt, at vi kan finde ny inspiration i den ortodokse kirkes lange liturgiske tradition for stilhed, bøn og meditation? Som er nogle af de temaer, som mennesker i dag længes efter at genlære i en overdigitaliseret og instrumentaliseret virkelighed.

ments and Orthodoxy”. Med sin store liturgiske erfaring i en ortodoks kirkelig sammenhæng viste Schmemmann, at det ikke blot er kirkerummet, men også skaberværket selv, der så at sige skulle opfattes som et potentielt sakramentalt rum for gudserkendelsen. Et sted, hvor Gud hele tiden forsøger at gøre mennesket bevidst om sit nærvær,

beskabet.” Her er garderobeskabet, der står hos den gamle professor Digory Kirke, lavet af magisk træ, der pludseligt bliver en portal til fantasiverdenen Narnia for den, der har øjne at se med. Guddomskraften eller de guddommelige energier, som de ortodokse kalder dem er således allerede fra begyndelsen indlejret i skaberværkets elementer,

Den intuitive tro i mennesket

Den samme tænkning om skaberværkets iboende guddomskraft bliver også tydelig med ordene af den russiske munk, fader Nikon of Karoulia (død 1963), som boede det meste af sit liv på munkeøen Athos i Grækenland. Han sagde ofte, når han gik på de støvede veje, hvor de stejle klippeskrænter ledte blikket udover Middelhavets lyseblå overflade: ”Her trækker hver en sten vejret igennem bøn.” Det Nikon giver udtryk for her er en intuitiv tro, der selvfølgelig spejles ind i en bagvedliggende kristen tydning af naturen, som skabt af Gud. Men som stadigvæk også understreger en form for gudgiven taknemmelighed over, at verden er til, og

For at Guds ord kan høres på ny, kræver det, at vi selv begynder at være stille, så vi kan lytte og derved få nye øjne at se tilværelsen igennem.

vi mennesker har fået lov til at være i den. Den er der i sin givethed, som en gave fra Gud, der taler til os, ”beder bønner” omkring os og med sin blotte tilstedeværelse vidner om Skaberens bagvedliggende kærlighed og skønhed.

Her i Danmark har professor i samtidsteologi Niels Henrik Gregersen også beskrevet forholdet mellem den intuitive og internaliserede tro i bogen ”Ind i fællesskabet” fra 2021. Gregersen skriver: ”Ligesom der er en glidende overgang fra den intuitive tro til den formulerede tro, kan der også ske en kvalitativ berigelse ved at tilbageføre religiøse udsagn til det før-bevidste niveau, som det fx sker gennem deltagelse i gudstjenesten eller gennem religiøse praksisser såsom bøn eller meditation.”

Hvis Gregersens beskrivelse af forholdet mellem den intuitive og formulerede tro overføres på Nikons tale om, at ”her trækker hver en sten vejret igennem bøn”, så bliver det tydeligt, at der også i denne findes en resonansopleveling imellem mennesket selv og det skaberværk, som vi alle sammen er en del af. Den indre verden vi indeholder – eller mikrokosmos – spejles pludseligt ind i vores fornemmelse for noget større – et makrokosmos – af sammenhæng omkring os, som vi indgår i. En form for genspejling af os selv og vores egen natur ind i det skaberværk, som alt i alt er underlagt den samme forgængelighed som os selv, men hvor der med troen på Gud altid er håb.

Som folkekirke er en af vores vigtigste opgaver i dag at hjælpe med til at kvalificere menneskers intuitive troserfaringer – den tro, der artikulerer sig som en tro på noget større, højere, universets kræfter, far og mors kærlighed, naturens skønhed, mystikken, det spirituelle eller meningen med det hele. Vi må hjælpe mennesker til at se på ny, så deres øjne åbnes for den herlighed, som Gud har lagt ind i skaberværket, hvormed han ønsker at gøre



Foto: Kalkmaleri fra Athen

sig kendt for os. Men hvis vi vil forsøge os med det, så skal vi turde at genoverveje vores religiøse praksisser i kirken. Hvorfor gør vi, som vi gør? Og er det muligt, at vi kan finde ny inspiration i den ortodokse kirkes lange liturgiske tradition for stilhed, bøn og meditation. Som er nogle af de temaer, som mennesker i dag længes efter at genlære i en overdigitaliseret og instrumentaliseret virkelighed.

Revitaliseringen af kirkerummet i folkekirken

Et af de steder, hvor vi som folkekirke kan sætte ind, er ved at revitalisere kirkerummet og betragte det med øjne, der åbner nye muligheder op for vores brug af det. Kirkerne ligger spredt udover det ganske land, som oaser af fred og ro. Fyldt med den stilhed, som den karismatiske ørkenasket Isak Syreren (7. årh.) beskriver, som det mysterium, der hører den kommende verden til. Måske skulle vi begynde at tage for pålydende, at stilhed og tale altid går hånd i hånd! Som der også står i Salmernes Bog ”Stands [vær stille], og forstå, at jeg er Gud.” (Sl 46,11). Det talte ord får fylde og vægt

ved, at der er tid til at lytte til det og tænke over det. Det var Martin Luther også enig i. Han skriver i sin Fortale til de Tyske skrifter fra 1539: ”For det andet skal du meditere, det vil sige, du skal ikke alene i dit hjerte, også udvortes gentage og vende og dreje det mundtlige ord og bogstaven i bogen, læse igen og igen, idet du flittigt mærker dig og eftertænker, hvad Helligånden mener dermed.” Meditation med udgangspunkt i Bibelens fortællinger og i hjertets stille bøn til Gud, der spejles ind i vores eget liv, er dermed også et evangelisk-luthersk anliggende, og ikke blot noget som andre traditioner har patent på.

I folkekirken har vi alle muligheder for at etablere et sådan sakramentalt og intuitivt rum, hvor det moderne menneske kan finde ro og indre fred. Og netop det, har de unge også i den grad brug for. At kirken bliver det sted, hvor de kan finde et ”fristed” i det nutidige præstationssamfund, hvor stilheden og roen er blevet en mangelvare. For at Guds ord kan høres på ny, kræver det, at vi selv begynder at være stille, så vi kan lytte og derved få nye øjne at se tilværelsen igennem. ■



Dorte Dideriksen

sognepræst i Jørlunde, cand. theol, master
i sjælesorg, master i teologisk litteratur

”Når vi helligånder sammen” – moderne salme- og bønsspraksis

Udtrykket ”når vi helligånder sammen” stammer fra Iben Krogsdals salme ”Vi finder fred i kirken”, som er med i sangbogen ”100 salmer”. Her skriver hun i salmens strofe 5. ”Vi bliver set i kirken et sted vi helligånder luften sammen”. Menighedssang er en konkretisering af helligåndens fællesskab, og fællessangen er med til at bevare sammenholdet i en gudstjenestefejrende menighed, på tværs af de forskelligheder der må være.

Vi skal læse de bibelske salmer og hymner (også salmerne som findes i andre dele af GT og NT) på en speciel måde. De er nemlig poetiske tekster, der som helhed er tænkt til at bruges både som personlige bønner og i gudstjenesten i templet og i synagogen.

Kirken har fra dag ét overtaget den bibelske ”salmebog” og fortsat den jødiske fromhed og kult. Meget tyder på, at den såkaldte gregorianske måde at synge salmerne på direkte stammer fra synagogen på Jesu tid.

Hvordan skal vi så bruge disse salmer?

De skal ikke bare læses som de andre tekster, idet de er rytmiske og fulde af billeder, og deres stil skal respekteres. Eksempel: ”Herre, vor Herre! hvor herligt er dit navn over hele jorden!” (Salme 8,2). Dette vers består af tre sætninger. Selv på dansk kan man høre en rytme. Den skal læses med en kort pause mellem hver sætning. De fleste gange består et vers i en salme kun af to sætninger. Prøv engang at læse dette omtalte vers nogle gange og fornem rytmen.

Når man beder de bibelske salmer på denne måde, inkluderer man også rytmen, hvilket er vigtigt. Den hører med til genren. Det er sådan, salmerne syn- ges f.eks. i klostrene på en gregoriansk melodi. Det tekniske problem er, at

versinddelingen i oversættelsen ikke altid er korrekt, men teksten er dog opdelt i verslinjer, så det gør det muligt at læse versene rytmisk, altså med en kort pause mellem linjerne. Salmerne og hymnerne sammenfatter vores forhold til Gud og er grundlaget for kir- kens og den enkeltes tro gennem hele kirkehistorien.

Et bud på en nutidig åndelig salmepraksis

Den kristne bønsspraksis gennem sal- merne hænger sammen med ånde- drættet og kan styrkes igennem salme- sang og læsning ved at fokusere på Guds nærværet i åndedrættet. Dette kan bruges vejledende i individuel sjæle- sorg, men også i en gruppe.

”Da formede Gud Herren mennesket af jord og blæste livsånde i hans næ- sebor, så mennesket blev et levende væsen” 1 Mos 2,7

Ånd ind og søg indad

Indånding – accepter, det som er.

Ånd ind og langs med kroppen.

Ånd ind og forbind dig med de fjer- neste dele i kroppen.

Indåndingen gør kroppen længere og bredere.

Ånd ud og forbind dig med omgivel- serne

Udånding – giver dig selv til jorden.

Ånd ud og søg jordforbindelse

Ånd ud og bevæg dig i ind i stilheden

”Ved I ikke, at I er Guds tempel, og at Guds ånd bor i jer”? 1. Kor 3,16

Udånding forbinder dele af kroppen samt skaber stabilitet og jordforbin- delse.

Nogle gange er vejtrækningen blød og sød, andre gange dyb og lang.

Nogle gange er udåndingen længere end indåndingen.

Andre gange er udåndingen kort og beslutsom.

Prøv at forlænge din opmærksomhed på åndedrættet ved at bede: ”Fadervor, du som er i himlene...”

Åndedrættet kan momentvis ligge i bag- grunden af opmærksomheden, men det er altid grundlag for bevægelse – altid til stede.

”Hvorfor ser du splinten i din broders øje, men lægger ikke mærke til bjæl- ken i dit eget øje?” Matt 7,3

Spørgsmål relevante for at arbejde med vejtrækningen:

- 1) Glemmer jeg at trække vejret, når noget bliver svært eller hårdt?
- 2) Har jeg fokus på vejtrækning?
- 3) Har jeg nogensinde fokus på vej- trækningen i samvær med andre?
- 4) Hvad sker der med mig, når jeg bli- ver forpustet? Hvordan reagerer jeg?
- 5) Lunger og hjerte ligger i samme rum i kroppen. Hvordan føles plad- sen i det rum?
- 6) Hvad sker der med mig, når jeg i længere tid har fokus på vejtræk- ning?

Opmærksomhed på vejtrækning kan suppleres med at synge eller læse en salme fra salmebogen, eller ved at læse fra Salmernes bog i Det gamle Testa- mente. Opmærksomhed på vejtræk- ning er en fordybelse i at være en del af skaberværket. Den afføder en taknem- melighed, som giver overskud til at række ud mod medmennesket med større kærlighed og barmhjertighed. ■



Sr. Susanne Hoyos
regional koordinator i Sankt Joseph
Søstrene i Danmark

Hvad kan stilhed gøre i en religiøs sammenhæng?

Lad mig starte med to små citater, som taler til mig om, hvad stilheden kan. Det første er fra Bibelen, hvor vi fra Salmernes Bog kapitel 46 vers 11 hører følgende: "Stands, og forstå, at jeg er Gud – (på engelsk: Be still and know that I am God)". Det andet er Mats Johanssons sang, der starter: "Herre gør mig stille, stille for dig".

En længsel, som flere og flere søger

Stilhed er en af forudsætningerne for det religiøse liv. Måske jeg kan driste mig til at sige, at stilheden er en længsel, som flere og flere søger netop gennem retræter og anden åndelig praksis. I den stille bøn stiller vi os til rådighed for Gud – lader os åbne for, hvad han har at sige til os. Her er vi væk fra aktiviteter, påvirkninger og præstationer, men hvor det "at være til – at have tid og ro", giver det daglige liv nye perspektiver. Ud af stilheden kan der gro en glæde og ro, som jeg bringer med mig ud i hverdagen.

Vi længes efter stilheden

Stilheden er efterhånden noget, der er svært at opdrive og for mange også utrolig udfordrende. Her har det religiøse netop noget at berige os med. Vi hører i Bibelen, at Jesus ofte måtte trække sig tilbage fra sine aktiviteter for netop at søge stilheden og nærheden med Gud. I alle klostre er stilheden også en vigtig livsnerve til fordybelse og indre bøn. I nogle klostre er stilheden det bærende element. Måske du husker filmen "Die Grosse Stille" (Den store stilhed) fra Grand Chartreuse-klosteret i de franske alper, hvor vi får et indblik i karteuser-munkenes hverdag, hvor stilheden er en forudsætning for deres åndelige søgen, som munkene har viet deres liv til. Det er nok lidt ekstremt og et særligt kald, men ikke desto mindre formidler filmen en ro og glæde, som er en mangelvare i manges liv. Derfor er der også flere og flere tilbud om at opholde sig i kortere eller længere tid i et kloster. Vi længes efter stilheden.

Stilhed kræver øvelse

At være i stilhed er ikke noget, man bare kan – det er ligesom, når vi f.eks. skal lære at spille et instrument, noget man må øve sig i. Her kan et retræteophold være starten på en praksis, som kan bringe både det religiøse og livets øvrige aktiviteter i en god samklang. Stilheden kræver med andre ord øvelse og tid – og gode rammer for at søge Gud, og dér også finde sig selv.

Mange bruger naturen, hvor de bevidst går med Skaberen i alt det smukke, de ser, hører og erfarer, og netop derigennem oplever en indre ro og stilhed. Andre bruger tekster enten fra Bibelen eller andre steder til at finde stilheden og roen. Andre igen går bevidst ind i den kontemplative bøn, hvor de gør sig tomme for ord og tanker for at komme til en tilstand af stilhed og ro sammen med Gud.

Lad mig slutte med en lille bøn fra Romano Guardini (1885 – 1968) katolsk præst, filosof og teolog, som for mig kaster endnu et lys over, hvad stilheden betyder:

Bestandigt modtager jeg af din hånd.
Det er min sandhed og min glæde.
Bestandigt hviler dine øjne på mig,
og jeg lever af dit blik, du min skaber
og forløser.

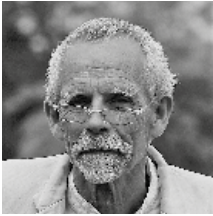
Lær mig, i dit nærværs stilhed at forstå
den hemmelighed, at jeg er til.
Og det er jeg gennem dig,
og for dig og til dig.

I religiøs sammenhæng er stilheden til, for at vi kan finde os selv i relation til Gud Fader, og gennem denne relation blive mere og mere det, som Gud og vi sammen længes efter.

God vandring med Gud Fader, Søn og Helligånd i stilheden! ■



Foto: Pixabay.dk



Ole Bjørn Petersen

cand.mag. et art i historie, religion og filosofi, forfatter og underviser på Dronninglund Gymnasium

På løbetur med Gud

Egentlig bryder jeg mig ikke om at løbe. Alligevel gør jeg det. Men det kræver disciplin, især når vinden bider. Kunne jeg ikke bare halvere turen eller springe over? Jo, men den dårlige samvittighed ville nage mig. Det er mærkeligt med den selvdisciplinering. Tidligere var jeg tilfreds med at løbe en gang om ugen. Så blev det to, nu tre. Hvorfor tager kroppen over frem for fornuften? Hvorfor alle de muskelbundter i et fitnesscenter? Med hvilket formål? Selv de muskuløse overarme, betonskuldrene og hovedet, der synes at blive mindre jo større overkrop rammes af forfald. Og ånden? Næsten svedt ud i samme takt med, at "jernet" løftes op og ned.

Det gode er godt, men for meget af det gode er ikke nødvendigvis bedre. Hvad er det for en drift, der får eliteudøvere til at sprænge grænser? Højere længere hurtigere. Og os amatører til at halse efter? Endorfiner. Kroppens belønning til sig selv efter hård træning og følelsen af en mental afslappet tilstand.

Sport og selvbeherskelse

Er denne trang til det ekstreme genetisk eller kulturelt betinget? Både-og. Det, vi gør, gør noget ved os. Og ikke kun os; også tilskuerens fysik og psyke forandres. Tilskueren "løber" med løber, om end musklerne aktiveres i mindre grad – og udøveren formaner billedligt tilskueren om at anstrenge sig på samme måde og at omsætte "den rituelle handling" til praktisk handling.

Sport var tidligere knyttet til aristokratiets (foragtelige) sanselige kultur, men på en genial måde ændrede borgerskabet sporten og gjorde den til et brugbart middel i den aktive selvbe-

herskelse, der var puritanismens moral og ideal. I 1865 blev kaproning introduceret som den første egentlige sportsdisciplin i Danmark: "Hvis Nogen fatter Ønsket om tilgavns at ville lære at roe i den lette, hurtige Kaproningsbaad, hvis han nærer nogen Ærgerrighed efter at udmærke sig ved Roning, da vil han føle det nødvendigt at have en regelmæssig og kraftig daglig Øvelse, at stå tidlig op og leve maadeholdent, thi kun som en Belønning for saamegen, Udholdenhed og Selvfornægtelse opnaaes denne Færdighed, og samtidig med, at denne Øvelse saaledes styrker Ungdommens Moralitet og bliver det bedste Værn mod sandselige Udskeielser, der ikke kunne forenes med Dygtighed i Roning, bidrager den også til at tilveiebringe en Ligevægt mellem Sjæl og Legeme hos den studerende Ungdom, og hos denne at udvikle en Udholdenhed og Handlekraft, der senere i Livet hyppigt vil komme den tilgode" (fra Ove Korsgaard: "Kredsgang – Grundtvig som bokser")

Det er ord, der rækker bagud og ind i et genkendeligt adfærdsmønster i alle religioner: daglig øvelse, mådehold, udholdenhed, selvfornægtelse og værn mod sanselige udskejelser – m.a.o. forsagelse eller askese.

Sport og religiøs udfoldelse

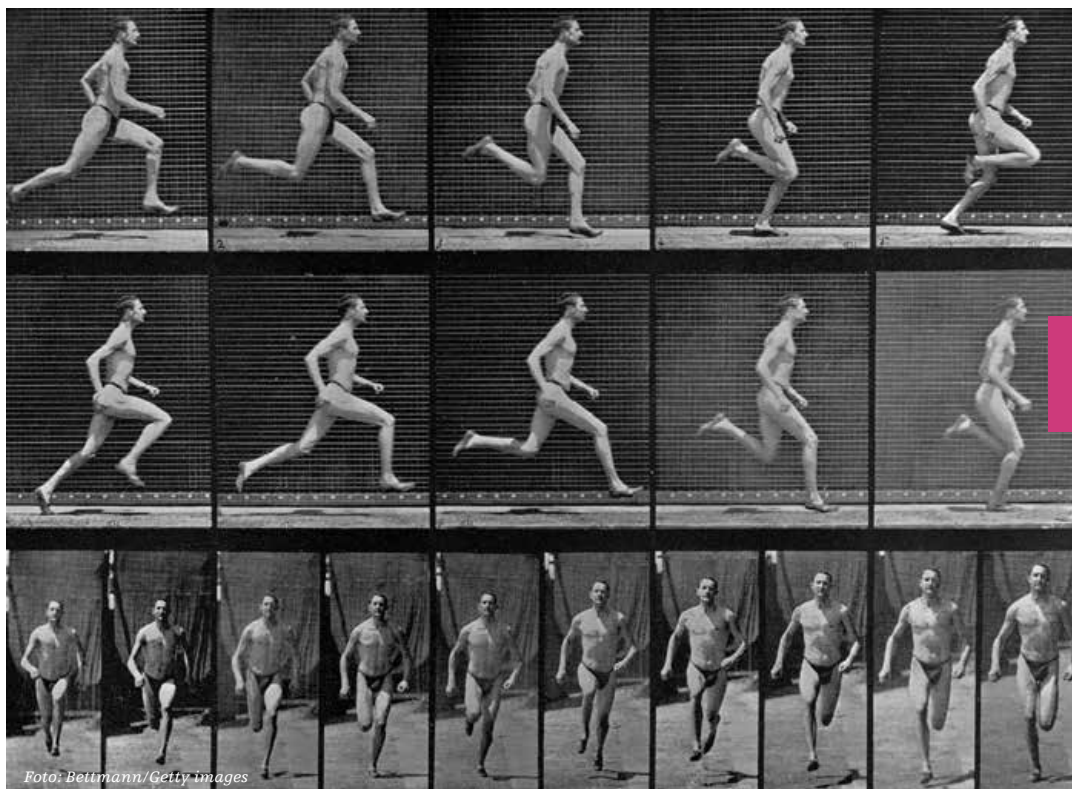
Den moderne atlet er på mange måder en sekulær asket, der har afspiritualiseret askesen: For at nå det ultimative må atleten, som den asketiske munk, "vende verden ryggen" og koncentrere sig om at disciplinere krop som sind gennem forsagelse af den normale livsverden. Vi er ikke langt fra selvopofrelse for at nå målet – den sekulære pendant til det religiø-

se selvmord, der ifølge Durkheim er askesens logiske slutpunkt, "eftersom den eneste måde fuldstændigt at flyde det profane liv er aldeles at undgå livet" (Anders Klostergaard-Petersen, Religionsvidenskabeligt Tidsskrift 64, 2016). Dette slutpunkt var også Catarina af Sienas slutpunkt. Hun fastede sig til døde i bevidstheden om, at uanset hvor langt hun gik, var det aldrig nok til at viske synden bort. Som en moderne anorektiker kæmpede hun med at få kontrol over kroppen, så den ikke lod sig friste.

I sportens verden rykkes grænserne for den fysiske formåen og de mentale omkostninger igen og igen. Den samme trang til overskridelse finder vi også i den religiøse udfoldelse: Ritualer med omskæring, udtrækning af tænder, piskning og brænding, soldansen hos prærieindianerne, hvor unge mænd hænger i store kroge stukket ind under huden for at opnå åndesyndet eller den årlige Adippurava-festival ved Murugans hinduistiske tempel på Sri Lanka, hvor hinduer hænger kroppen i kroge for at understrege deres løfter over for guderne.

Hvorfor disse voldsomme indgreb i kroppen? Hvad gør smerten ved os i

Artiklen er en forkortet udgave af essayet "På løbetur med Gud" fra bogen "Forvandlinger – skræk, lyst og død i religion", som Ole Bjørn Petersen har skrevet sammen med Christian Munch-Hansen, udgivet på forlaget Mulitvers.



Edward Muybridges studier af en løbende atlet fra 1887.

Foto: Bettmann/Getty Images

ritualet? De fysiske overgreb er de ydre kendetegn på, at den indviede tilhører stammen, det former personligheden og giver identitet. Men der sker også en dybere påvirkning. Det, vi gør, gør noget ved os. Oplevelser i forbindelse med smerte giver en skarphed i sanserne, så begivenheden står i frisk erindring hele livet. Kroppen husker smerten, bevidstheden erindrer den.

Religionen og ritualet

Gennem religionen og ritualet formes menneskelivet, prægnant udtrykt af Ove Korsgaard i "Kredsgang – Grundtvig som bokser": "Ikke blot ved at præge kroppens overflade, men ved at gå i dybden og skabe sammenhæng mellem den enkeltes karakter og kulturens grundlæggende normer". Ritualet skaber virkeligheden, men faktisk er det virkeligheden, der internaliseres i kroppen og sindet.

Det er en opfattelse, der kan diskuteres især i lyset af den nyeste forskning omkring mennesket i et biokulturelt perspektiv, for det indebærer, at mennesket ikke er bestemt af sin biologi, men at samfundet og dets sociale strukturer afgør individets egenskaber, normer og adfærd – udgangspunktet for den franske sociolog Emilie Durkheims (1858-1917) nyskabende forståelse af religionens samfundsmæssige rolle (i "Det religiøse livs elementære former"). Ifølge Durkheim er religion en nødvendighed for et sam-

funds opretholdelse; religionens forestillinger knytter individet til samfundet, og gennem ritualerne forstærkes og bekræftes dette tilhørsforhold.

Er der forskel på inuit-kvinden, der lider under at blive tatoveret, på hinduen, der hænger i kroge eller på den unge dreng, der under et overgangsritual får slået sin gamle identitet ihjel ved fysisk og psykisk lemlæstelse og gennem bedøvelse (nedsvælger tobak) mister erindringen om sin første personlighed og den tidligere verden – og så Henning Pink, der hænger i "superman suspension" eller maratonløberen, der ikke kan få nok? Mit bud er ja, der er forskel. Der er "nødvendigheden" til forskel. For inuit-kvindens verden står og falder med ritualet. Virkeligheden er ikke til på forhånd, men skabes netop dér i riten.

I en helt anden sammenhæng har præsten og forfatteren Sørine Gotfredsen påpeget, at de store teologer Martin Luther og Grundtvig var sat i positioner, der krævede livslang indsats og mange åndelige slagsmål, men: "Da de fleste ikke længere er sat i denne klare åndskamp, kan der opstå tvivl om, hvor påkrævet ens indsats i livet egentlig er. [...] Denne mangel på store kampe og store beslutninger, kort sagt følelsen af mangel på nødvendighed kan sporten dulme" for det kan skabe lykkefølelse at se nogen kæmpe og sejre" – eller som sportsjournalist Joakim Jakobsen udtrykker det: "Vi har

behov for at se den ekstreme vilje og den ubetingede udfoldelse [...] de udfører den farefulde færd for os". (Sørine Gotfredsen "Mennesket længes efter kamp og sejr", klummen "Refleksion", Kristeligt Dagblad 13.8.2021).

Er sporten blevet kompensation for noget, vi har mistet?

Er sporten som kilde til håb og livsintensitet kompensation for noget, vi har mistet? Løber vi efter livsfylde? Er den sekulære ekstremisme i sporten et forsøg på at udholde livet, at fylde tomheden ud med noget, der i det mindste udløser endorfiner? At kontrollere den eksistentielle tomhed for at undgå opløsningen? Eller supplerer sporten og religionen hinanden? Ove Korsgaard er ikke i tvivl:

"Sportens store betydning i protestantismen skal sikkert ses i sammenhæng med det religiøse dogme: Det er ikke dine handlinger, men din tro, der betyder noget. I sporten er det ikke din tro, men dine handlinger, der er afgørende. Kirken og sporten som institution supplerer hinanden. Protestantismen har drevet kroppen – og kulten – ud af kirken, men ikke ud af den samfundsskabte virkelighed. Den er blevet drevet ind i sporten, som er blevet til religion. Kroppen og kulten har skiftet institution, men ikke funktion. Sporten blev en vigtig faktor i protestantismens religiøse praksis". ■

Morten Sternberg
sognepræst i Sydhavn Sogn
i København

FODBOLDGUDSTJENESTE i Sydhavnen

Der står ikke noget om fodbold i Bibelen. Jeg har i hvert fald ikke fundet noget. Men der står en masse om troskab, kærlighed og fællesskab.

Jeg begyndte som præst i Sydhavn sogn i december 2021, og kort tid efter begyndte min søn Erik til fodbold i BK FREM, en stolt københavnnerklub fra 1886 med masser af pokaler i skabet, men de seneste år har klubben ikke været i nærheden af de øverste rækker. I skrivende stund ligger de i bunden af 2. division med stor risiko for at rykke ned.



Foto: Thomas Heie

Fra første gang jeg satte mine fødder på FREM's græs ved klubhuset, kunne jeg mærke, at her foregik der noget helt særligt. Det var tydeligt, at det var et sted, som var en uhyre vigtig del af Sydhavnens historie. På det tidspunkt havde jeg allerede haft en del bisættelser i den lokale Frederiksholm kirke, hvor vi skulle sige farvel til halvgamle gutter, der tilbragte lige så meget tid på værtshuset som udenfor. Og for det meste skete der det samme: En håndfuld venner kom ind, satte sig på bagerste bænk, tog FREM-kasketten af, åbnede en dåsebajer og skyndte sig hurtigt ud, når jeg havde kastet jord på kisten.

Jeg havde også lagt mærke til, at når

man cyklede rundt i Sydhavnen, var det ikke FCK eller Brøndby-faner, man så i vinduerne – det var FREM's rød-blå farver. Man kan simpelthen ikke sige Sydhavnen uden at sige FREM, og da Erik og jeg første gang trådte ind på Valby Stadion for at se førsteholdet, blev det tydeligt, hvorfor det er sådan.

Det, jeg oplevede, var det samme, som jeg oplever, når vi virkelig tager os sammen i kirken. Det var følelsen af inklusion og rummelighed – og ikke bare på den måde, hvor man fromt siger, at man kan rumme alle, og så ellers lige trækker sig væk fra dem, der er lidt underlige. Nej. Jeg mener den ægte rummelighed.

På samme måde oplevede jeg, at når den rød og blåstribede trøje trækkes over hovedet, så er det fuldstændig ligegyldigt, om du er bankdirektør eller bistanndsklient. Alle de skel, som konstant trækker os fra hinanden, forsvinder som ved et trylleslag, når spillerne løber på banen til AC/DC's "Thunderstruck" – der selvfølgelig også var postludium ved fodboldgudstjenesten. Den her form for fællesskab er ikke en selvfølge – det er noget, man skal beslutte, og noget man skal blive ved at kæmpe for.

En rød-blå fest i kirken

Jeg ved godt, at folkekirken ikke altid er danmarksmester i rummelighed, og jeg ved også, at det samme gælder en del stadioner rundt om i landet. Men det er gudskelov generelt anderledes her i Sydhavnen, og det var det, jeg gerne ville fejre med en fodboldgudstjeneste: At i Sydhavnen er der fællesskaber, hvor du kan komme, som du

er, og gå som dig selv. De fællesskaber ville jeg gerne blande sammen til skøn rød-blå fest i kirken, og det lykkedes. Unge og gamle, faste kirkegængere og kirkefremmede fodboldfans, folk i slidte FREM-trøjer og folk i deres stiveste puds mødtes for at fejre Sydhavnens mangfoldighed med sang, prædiken og bøn. Alt sammen holdt sammen af Asgers fantastiske tromme! Det var simpelthen legemliggørelsen af Paulus' fantastiske ord: "Her kommer det ikke an på at være jøde eller græker, på at være træl eller fri, på at være mand og kvinde, for I er alle én i Kristus Jesus".

Evangeliet midt imellem fadøl og grillpølser

Så nej, der står ikke noget i Bibelen om fodbold, men da jeg sad på værtshuset efter gudstjenesten, og jeg hørte en ung fodboldfan, der normalt aldrig ville sætte sine ben i en kirke, fortælle, at han for første gang forstod, hvad velsignelsen betyder, så er der for mig ingen tvivl om, at en fodboldgudstjeneste fungerer menighedsopbyggende. Det at åbne dørene for andres fællesskab og passion gør, at de mennesker (måske for første gang) oplever, at kirken vil dem, og det får deres ører og hjerter til at åbne sig for det, som vi kirkefolk gerne vil fortælle.

Jeg kommer stadig jævnlige på stadion, og når folk råber "Hej præst!" og lige skal høre, hvordan man nu gør med dåb eller fortælle lidt om mors bisættelse, så lever evangeliet midt imellem fadøl og grillpølser. Også selvom præsten stadig ikke kan garantere en sejr. ■



Susanne Oxholm Bay Jacobsen
sognepræst i Utterslev-Købelev-Vindeby
pastorat på Lolland

SAFT OG KRAFT

– motion for krop og sjæl

Saft & Kraft-løbet på Lolland blev skabt for at styrke fællesskabet. Vi fejrer lyset, naturen og glæden ved at være sammen – samtidig med at vi nyder et glas kirsebærsaft.

Det kilder altid lidt i maven, inden man skal lave et stort arrangement. Selvom jeg nu har været præst i 15 år i nogle små landsogne på Vestlolland, og har været med til at lave mange store arrangementer både på stifts- og provstiplan, så er det altid spændende, om der kommer nogen til arrangementet, om andre kan finde mening i det, man laver – også når det gælder motionsløb for krop og ånd.



Som bilerne begyndte at ankomme til Frederiksdal Vineri, og vi snart måtte finde mennesker, der kunne hjælpe med at finde parkeringspladser, vidste vi, at Saft & Kraft-løbet var en realitet. En succes!

Et frugtbart samarbejde

Det hele begyndte for ca. 12 år siden, da samarbejdet med familien Krabbe og Frederiksdal Vineri fik sin opstart i, at vi i vores kirker begyndte at bruge Frederiksdals kirsebærvin som alternativ i kirkerne. Siden udviklede samarbejdet sig med en Opstandelsesgudstjeneste med vandring ud til Frederiksdals Vineri for at se kirsebærblomsterne i blomst og smage saften.

I efteråret 2019 begyndte medejer af Frederiksdal Vineri Mette Rix Krabbe og jeg at motionere sammen. Det er blevet til mange skønne ture fyldt med meningsfulde samtaler, med hjælp til selvhjælp, fællesskab. Samtaler om krop og ånd, hvordan man får

livet til at hænge sammen, hvordan man kombinerer de to for at føle sig hel.

Midt i alle disse dybe samtaler ramte corona os, og nedlukningen var en realitet. Det stod i den tid klart for mange, at ensomhed, isolering og frustration, ja sågar depression var noget mange mennesker kæmpede med, alt imens kunne vi nyde vores motionsfællesskab, der ikke var begrænset af forsamlingsforbud.

Derfor valgte vi i 2021 at ville dele det fantastiske fællesskab, som vi har opbygget med alle, der havde lyst. "Saft og Kraft" kaldte vi det.

Vi henter styrke sammen

Saft, fordi vi skulle nyde saften af kirsebærrene på Frederiksdal Gods, naturen ej at forglemme, når vi gik rundt. Og Kraft, den styrke vi kan hente hos Gud, når livets hårde sider rammer os,

Fortsættes side 30 ►





Tine Illum

sognepræst i Sdr. Bjert Sogn og
stifter af "GudstjenesteLIV"

Igen berørt, bevæget

Gudstjenesten som et gennemsigtigt sted

Den tyske professor i praktisk teologi i Leipzig, Alexander Deeg, svarede engang på spørgsmålet om, hvad en god gudstjeneste er: "Lidenskab og beskedenhed. Mennesker forventer, midt i deres hverdag, midt i deres glæder og sorger, at træde ind i en samtale med den levende Gud. De venter og håber at blive berørt, bevæget og forandret af ham."

Denne tanke kender vi fra en af Janne Marks salmer:

"Igen berørt, bevæget af
dit ord, din ånd,
dit ord, din hånd,
her heler du hver bristet sang
om lyse liv og dage.
Vi får dit mod, vi tør gå ud
og være lys i verden,
vi er af dig, du er i os,
er vores liv og færden"

Det gælder i hele liturgien, at der, hvor vi bliver skubbet væk fra at være deltagere til at være tilskuere – eller måske endda føler os forkerte og fremmede – dér skabes en indre uro, der gør det svært for åndeligheden at komme til.

Salmen rummer i sin enkle poesi en fortælling om, hvordan gudstjenesten – igen – bliver en spirituel (åndelig) oplevelse – den lavmælte frisættende forvandling, mange kender, når vi går fra gudstjeneste. Ikke hver gang måske, og ikke på samme måde hver gang. Vi kommer med vores "bristede sange" om lykke og med tanker om det, der skulle have været så anderle-

des. I gudstjenesten rører Gud ved os, så vi heles. Såret, skrammerne, arrene er der stadig; det, der er sket, er sket. Men nu har Gud helende rørt det ødelagte og bristede. Den heling kalder vi også nåde og forsoning. Den "styrker vor tro, grundfæster vort håb, og gør kærligheden levende iblandt os", som vi beder i nadverbønnen. Og med det sind i os går vi ud i verden.

"Den gode gudstjeneste"

Nogen kan fortælle om overvældende spirituelle oplevelser, der med ét har givet dem en åndelig blivende fred. Det skal man ikke tænke ilde om. For de fleste af os er gudstjenestens spiritualitet dog nok mere stilfærdig...et flow...en given-slip...et sted at være med det mest vidunderlige og det grimme...en fornemmelse af, at her har det hele lov at være...her har du

og jeg lov at være...ikke på tålt ophold, men som børn af huset. Her fornemmes det troværdigt, når det siges, at i gudstjenesten kommer den opstandne Kristus os levende i møde.

I den keltiske tradition taler man om "a thin place", et gennemsigtigt sted, hvor man fornemmer, at der kun er et stykke silkepapir, et slør, mellem himmel og jord – at her er vi så tæt på

himlen, som vi kan komme i det liv, vi kender. Vi vil måske bruge andre mere lavmælte ord. Men i de samtaler jeg har haft med andre om "den gode gudstjeneste", er det dybest set denne fornemmelse af Guds nærvær, gæstfrihed og fællesskab, der er den fælles grund. Også når vi taler om, at gudstjenesten er hyggelig, stemningsfuld, højtidelig, perfekt og kærlig. Nogle udtrykker sig meget poetisk, andre i ganske dagligdags ord og andre igen i traditionelle kirkeord. Ordene kan lyde så forskellige og nærmest modsætningsfyldte, men i samtaleens løb viser det sig næsten altid, at de hviler på samme grund.

Velsignelsen – samlingspunktet

Gudstjenestens spiritualitet er fornemmelsen af helhed og heling. Mange nævner den aronitiske velsignelse som højdepunkt – og samlingspunkt – i gudstjenesten; som kortform af alt, der er sket i den sidste times tid, og som et løfte om, at det, vi her fælles var sammen om, kun var "toppen af isbjergene", som én sagde. At det var et gennemsigtigt sted, der bar et løfte om en dag, hvor vi skal se Gud ansigt til ansigt. Et sted, hvor vi kunne være i vores skrøbelighed, hvor vi kunne få en ny retning og nye kræfter. En særlig tid, et særligt sted, en særlig måde at være sammen på, der i et glimt fortalte os, hvordan tid, sted og fællesskab kan være...og som sætter et fortegn for vores måde at være i verden på.

Nadveren – hvor alt samles

Andre nævner nadveren som det sted, hvor alt samles, hvor vi røres af Guds

hånd og ånd. Hvor det er helt tydeligt, at vi befries fra overtænkning og præstation, men bare kan tage imod. En fordringsløs livgivende væren. Martin A. Hansen har sagt det enkelt, smukt og meget lig Janne Mark: "Og jeg fik da vinen og brødet, og jeg sagde til mig selv: Det er, som der siges. Og da jeg kom ud, var dagen anderledes – det var anderledes at træde på jorden. Meget anderledes var det ikke, det var ikke oprivende eller overvældende. Det var snarere så fint, som at en lille dråbe af fremmed kraft var dryppet i et kar, så det fornemmedes overalt i vandet..."

Bibelord, bønner og prædiken er for mange et sted, hvor man "får noget med hjem". Her er eftertankens ro – og noget at tænke over, tale om, forbløffes, forarges og forundres over. Det er oftest i den forbindelse ord som "nærvær" og "autenticitet" nævnes. Det skal være ord "der kom fra hjertet, og som til hjertet går".

Af mange grunde er salmerne for de allerfleste af stor vigtighed. Undersøgelser viser endda, at vi bliver, hvad vi synger. At salmesangen er vores trosbekendelse, og at den former os. Hvis vi ikke – af den ene eller den anden grund – kan synge med på i

hvert fald nogen af salmerne, så kan det let føles som om, at vi alligevel ikke er en del af gudstjenesten. Sangens kraft kan ikke overvurderes.

Det gælder i hele liturgien, at der, hvor vi bliver skubbet væk fra at være deltagere til at være tilskuere – eller måske endda føler os forkerte og fremmede – dér skabes en indre uro, der gør det svært for åndeligheden at komme til.

Gudstjenestens gæstfrihed

Nogle af os har et særligt ansvar for gudstjenesten, for at tilrettelægge den og være i den på en måde, så vi i det mindste ikke spærrer for den frisættende kraft, der er kernen i kristen spiritualitet. Utallige gange har jeg hørt nogen sige, at det er gudstjenestens gæstfrihed, der åbner "hele balilet" eller er "ouverturen" (citerer) og lægger sig varmt over hele gudstjenesten, så vi åbent og undrende kan være der. Denne gæstfrihed er også et kirkegængerembede, og findes i den venlige opmærksomhed, vi viser hinanden – og især dem, der måske er lidt famlende og nye.

Når vi taler om gudstjeneste og

spiritualitet, handler det ikke om, at vi trækker os væk fra en ond verden til en lille særlig beskyttet og "finere" verden. Kristen spiritualitet handler om hele livet – med Gud og med hinanden, også med omsorg for den verden, vi lever i. Vi går fra søndagens gudstjeneste ud i hverdagens gudstjeneste, vi går med fred og skærpet opmærksomhed, med nye kræfter. Alt det ligger i orden "Gå med fred!"

Spiritualitet og åndelighed er Heligåndens liv blandt os. Det kommer ikke i stand gennem os. Og samtidig bliver det synligt og levende også gennem os. Vi vil her lade Alexander Deeg få det sidste ord: "En god gudstjeneste kendetegnes af denne lidenskabelige forventning – og kendetegnes også af beskedenhed hos dem, der fejrer den: Vi kan udforme gudstjenesten med nok så stor sans for kvalitet, med nok så god musik og interessante ord – men vi kan ikke sørge for mødet mellem Gud og menneske. Vi kan kun sætte scenen. Når det går godt, vil mennesker erfare, hvordan deres liv i og gennem gudstjenesten "afbrydes" på en helende måde". ■





Kaja Kruse
sygeplejerske, psykoteraeutisk behandler
og Bøn i bevægelse-leder

BØN I BEVÆGELSE - at bede med mere end ord

Da jeg var lille, skulle jeg sidde ret op, når vi skulle bede hjemme i min familie. Og jeg skulle folde hænderne – så mine nysgerrige små fingre ikke blev optaget af at pille ved noget. Som voksen har jeg tænkt, at det jeg dengang lærte, var en form for ærefrygt for Gud. At Gud var hellig – og at jeg derfor skulle møde ham med respekt.

Jeg er glad for det, jeg lærte dengang. Jeg er samtidig glad for, at jeg har lært så meget mere om bøn. At bøn kan være et hvilested, hvor jeg kan komme med alt det, som jeg er – både svagheder og styrker – og være sammen med Gud.

Men, hvad hvis bøn alligevel er svært? Eller hvad hvis jeg mest har lært, at bøn er noget med mange ord, jeg skal finde – de helt ”rigtige” endda? Måske jeg ikke kender disse ord – eller kan formulere ord, der udtrykker det, som bor i mig. Eller jeg ingen ord har.

Igennem ”Bøn i Bevægelse” har jeg erfaret, at det hele ikke handler om mig. Men at Gud er der – og ønsker at mødes med mig, og ønsker at lade mig erfare hans nærhed og hans tale ind i mit liv. Min opgave er mere at åbne mig og invitere, for ”det er godt at være hjemme hos sig selv, når Gud banker på.” Det er en sætning, som Øyvind Borgsø, der har udviklet ”Bøn i Bevægelse”, så ofte har mindet om.

At overgive sig – og lade Gud handle

Øyvind Borgsø var over en lang periode søgende i sit åndelige liv, inden han som 32-årig fik et møde med Jesus, som gav ham den åndelige livsfylde han søgte – og han fandt ro og tro i kristendommen. Men han savnede den kropslige integration i de kirkelige

fællesskabers trospraksis, sådan som han kendte det fra andre religiøse sammenhænge. Igennem en lang årrække studerede og udforskede han hvilke rigdomme, der fandtes langt tilbage i den kristne oldkirke, og undersøgte samtidig hvilken nutidig viden, der er at hente fra fx neurologi, psykosomatik og fysioterapi.

Interessant nok fandt Borgsø hos de gamle ørkenfædre en overbevisning om, at ”sjælen benytter kroppens lemmer ind i overgivelsen til Gud”. Den viden om, hvordan vores fysiologi er tæt sammenvævet med vores psykologi, tiltænker vi ofte en nutidig indsigt, som verificeres af diverse nye teknologiske målinger af hjernens funktion. Måske var det menneskelig intuition, måske livserfaring, der gav ørkenfædrene den visdom, længe før vi lænede os ind i teknologien.

I 2012 skrev Borgsø sin første bog: ”Lytte til Gud” – om at anvende kroppens ressourcer i bøn, og integrere kropslige øvelser. I 2015 kom hans næste bog: ”Bøn i Bevægelse,” der er udarbejdet i samarbejde med Areopagos.

Det er også i Areopagos’ regi, at ”Bøn i Bevægelse” som trospraksis er ”født.” Areopagos’ grundlægger Karl Ludvig Reichelt, som har haft stor indflydelse på mission og religionsmøder, var optaget af at etablere dialog mellem religiøse retninger. Han siger om meditation: ”Meditation er at samle sig om livets dybeste hemmelighed: At overgive sig helt til Gud – og lade Gud handle.”

På den måde var ”Bøn i Bevægelse” i sin helt rette ramme for udvikling af denne mediterende bønsspraksis. Projektleder Dorthe Davidsen Langås fra Areopagos havde tro på, at ”Bøn i Bevægelse” ville kunne medvirke til at

imødekomme menneskers længsel efter et dybere samvær med Gud – med sig selv og med andre mennesker. Hun så potentialet i at etablere ”Bøn i Bevægelse”-fællesskaber rundt om i Danmark og etablerede i samarbejde med Borgsø en uddannelse. Det første hold ”Bøn i Bevægelse”-ledere blev klar i 2015.

I dag er der mere end 30 ledere rundt om i Danmark, og flere er på vej. Det er muligt at deltage i åbne ”Bøn i Bevægelse”-fællesskaber mindst 14 forskellige steder i landet. På Areopagos’ hjemmeside kan man finde de konkrete informationer.



Hvordan foregår "Bøn i Bevægelse"?

"Bøn i Bevægelse"-konceptet er nøje gennemarbejdet med 7 pejlmærker, der hver især skaber base for hinanden. Det er en proces, som søger at åbne krop og sind, så vi kan finde ro og tage imod. Selve seancen varer i sin fulde udstrækning en lille times tid. "Bøn i bevægelse"-lederen guider bevægelser knyttet til enkle ord og sætninger. Ofte anvendes ord fra Bibelen i en recitationsmeditativ form, hvor gentagelsen kan medvirke til en ny og dybere forståelse af et bibelvers, og måske blive en ny og frisk hilsen fra Gud.

Vi kender det fra vore salmedigtere, der ofte gennem tiden har anvendt det bibelske univers i digtningen til at rette fokus mod Gud. Grundtvig gør det så smukt i "Nu bede vi den Helligånd."

Bevægelserne i "Bøn i Bevægelse" centrerer sig om 3 nøgleord: langsomhed, gentagelse og opmærksomhed. Bevægelserne skabes i samspil med ordene, eller måske omvendt – ordene skaber bevægelserne. At lade kroppen intuitivt finde sit udtryk er noget af det, som bevæger i bøn. At strække sig mod himlen – mod lyset med hele sin krop, kan åbne for en

længsel efter at strække sig mod noget, der er værd at strække sig for. Det kunne være Gud.

At åbne sine arme og hænder i en position, hvor også brystet åbnes, kan måske være sårbart. Samtidig er det en invitation til ikke at flygte fra denne sårbarhed, men lære sig selv at kende, tage imod det der er og lade sig hele og fylde af et kærligt nærvær.

Netop de langsomme og gentagne kropslige bevægelser hjælper til en samtidig langsomhed og nænsomhed i sindet. Kroppen sender beroligende signaler til hjernen, som aktiverer hjernens alfa bølger – som svarer igen med signaler om ro til de indre processer, så også tanker falder til ro.

Ved afslutningen lukker man sin krop ned igen nænsomt med lette strøg eller berøring, så kroppen mærker sine ydre grænser. Efterfølgende inviteres der til at sætte ord på det, vi har erfaret, på den måde bliver det en fin mentaliserende proces.

Hvorfor jeg ikke kan lade være?

Jeg holder meget af at være i "Bøn i Bevægelse" med mig selv alene, og særligt i fællesskaber, hvor også spejlnuroner og kroppens synkronisering samskaber bønnen. Jeg mødte

første gang "Bøn i bevægelse" i 2015 – og har siden søgt det. De langsomme gentagne bevægelser med ganske få ord knyttet til, hjælper min opmærksomhed til at være fokuseret, fremfor at tankerne fører mig at uransagelige vildveje, når jeg gerne vil være sammen med Gud.

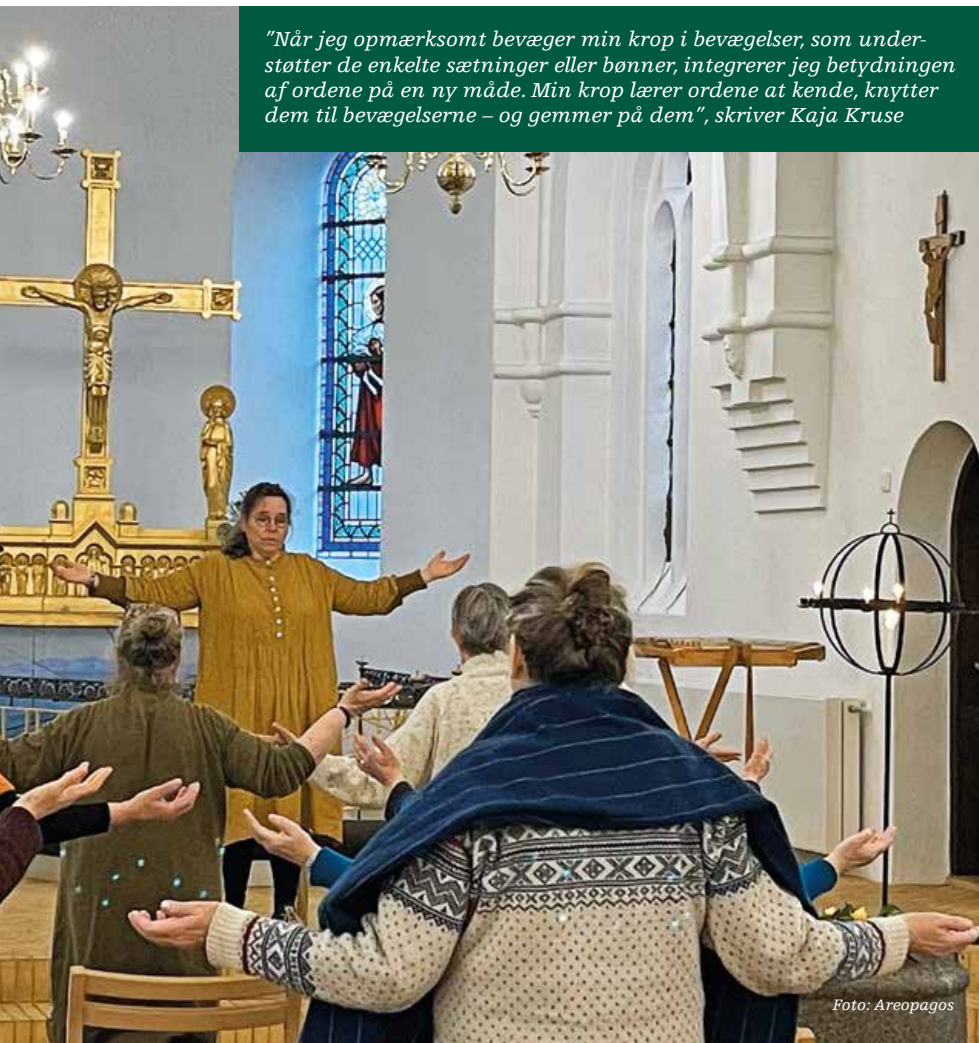
Ofte har jeg oplevet, at Gud har mindet mig om noget via mine bevægelser eller at noget uklart inden i mig er blevet helt konkret og tydeligt. Men ikke altid. Andre gange har jeg blot fundet ro, men min længsel efter Gud forblev en længsel. Da har jeg kunnet lytte til andre i fællesskabet om det, de erfarede. På den måde er fællesskabet med til at bære.

Fra mit daglige arbejde som sygeplejerske og psykoterapeutisk behandler bl.a. for mennesker med psykiske traumer efter krænkende overgreb ved jeg, hvor tæt sammenvævet vores sindsstemning og vores krops funktioner og velvære hænger sammen. Netop fordi kroppen gemmer på utallige historier om det liv, vi lever, og den erfaring vi har med os. Jeg har set, hvordan en forløsning i kroppen kan hjælpe hen mod en befrielse i sindet. Sammenhængen mellem krop og sind er en alt for omfattende og kompleks fortælling at komme ind på her, men umådelig overvældende og smuk at få indsigt i. De mange ressourcer kroppens bevægelser har, som kan hjælpe os til sammenhæng, fordybelse og helhed, er dem vi også benytter os af i "Bøn i Bevægelse". Hvor noget hårdt kan blødes op, stivhed forandres til bevægelighed og noget nyt få plads. Også i tanken.

I mit liv som kristen har jeg gennem tiden slugt alt for mange ord. Jeg søger nu at fordybe og forenkle, så ordene får liv og skiller sig ud fra hinanden. Når jeg opmærksomt bevæger min krop i bevægelser, som understøtter de enkelte sætninger eller bønner, integrerer jeg betydningen af ordene på en ny måde. Det betyder, at min krop lærer ordene at kende, knytter dem til bevægelserne – og gemmer på dem. Så kan jeg midt i en hektisk hverdag med mange påvirkninger, søge ro ved blot at gentage de enkle bevægelser nogle få minutter. Og jeg kan genvinde klarhed og ro i mit sind.

Jeg har en længsel – en tørst. Og jeg har en tro på, at Gud har skabt os mennesker med en indre kilde, som Han formår at få til at risle med levende vand. ■

"Når jeg opmærksomt bevæger min krop i bevægelser, som understøtter de enkelte sætninger eller bønner, integrerer jeg betydningen af ordene på en ny måde. Min krop lærer ordene at kende, knytter dem til bevægelserne – og gemmer på dem", skriver Kaja Kruse





Linda Friis Christoffersen
og Hanna Smidt

Hvorfor Yoga i kirken? – det ordløse evangelium

Prøv det før du dømmer det!

Når vi mødes til højmessen, er der en ting, vi kan være sikre på: Der er mange ord! Her bliver intellektet sat i spil. Tanker bliver sat i gang om det at leve med Kristus som centrum for livet. Det sanselige kommer i spil i musikken, når vi hælder vand i døbefonten og selvfølgelig i nadverens brød og vin.

Når vi har yoga i kirken er der vendt om på forholdet. Nu er det først og fremmest det sanselige, der er i spil.

Intellektet og de få ord, der bliver brugt er nu med henblik på at guide ned i tempo og ind i kroppen: at sætte rammen for et møde mellem øjeblikket og evigheden på yogamåttten. At gå med på ideen om, at yogamåttten er mit lønkammer, mit bederum. Der hvor jeg træder frem for Gud og takker for den gave jeg har fået: kroppen.

”Du skal elske din næste som dig selv”

Til kirkeyoga tager vi sidste del: ”Som dig selv” alvorligt. Kirkeyoga er i al sin enkelhed tid til egenomsorg. Tid til at mærke det mysterium og den kilde til åndelig rigdom som kroppen også kan være. Det er en oplagt mulighed at se kirkeyoga som en praksis, der ligger i direkte forlængelse af Paulus’ egne ord om at: ”Kroppen er et tempel for Helligånden”. Således kan kirkeyoga anskues som en inkarnationspraksis. Kirkeyoga kan være med til at styrke oplevelsen af samhørighed med Gud og hinanden. Ordet yoga betyder simpelthen forening.

Med det vedvarende fokus på ånde-drættet ligger det lige for at tænke på skabelsesberetningen, da Gud pustede sin livsånde ind i os. Det kan også være fortællingen om Kristi himmelfart, hvor Jesus stiger til vejrs med ordene: ”Jeg stiger til himmels for at være enhver af jer så nær som jeres eget ånde-dræt”, som Tine Lindhardt skrev for mange år siden i Sesams børnebibel. Inspirationen kan også hentes fra højmessens: ”Liv og ånde giver du os, mætter os dagligt med din fylde”, der hører hjemme lige midt i nadverliturgen.

En praksis i tiden

I en tid, hvor flere og flere menneskers hverdag præges af stress og skærme, kan kirkeyoga anskues som et vedkommende kirkeligt supplement til højmessens. Kirkerummets ro, arkitektur og billeder bringes i spil på en ny og vedkommende måde.

I en tid, hvor kroppen oftest nævnes indirekte af medierne som en genstand, der står på venteliste til en sygdomsbehandling, er kirkeyoga et kvalificeret bud på at se på kroppen med omsorg. Kirkeyoga bliver en måde at tage kroppens helhed og helse alvorligt.

Yogamåttten bliver det gådefulde sted, vi kan gå hen for at åbne os for Guds nærvær. En enkel visdomspraksis. Der har været KirkeYoga i Brorsøns Kirke i 10 år som fast onsdagspraksis. Yoga bruges også i forbindelse med sorggrupper og konfirmander.

Hver onsdag kl. 8.30-9.30 kommer 35-40 personer ind ad dørene til Brorsøns Kirke på Nørrebro. De sætter skoen i det lille våbenhus og går ind og vælger sig en af de yogamåtter, der er lagt frem på kirkegulvet. Her lægger de sig til rette og afventer, at Kirkeyoga starter, når de 9 bedeslag lyder fra yogalærerens klangskål. 1 time senere kommer de ud af afspændingen, sætter sig op, modtager et lille refleksionsord og en velsignelse. Nicolaj, som er præst og har været med på yogamåttten, siger nogle ord om kirkeåret, forbindelsen mellem yoga og kirke eller noget andet samt lidt praktisk. Og så er der kirkeyogithe (og kaffe), hvor sindet er stillet og de dybe samtaler begynder. Hver uge. En praksis, der trækker dybt af både yoga- og kirketraditioner om at

Hanna Smidt er uddannet cand.scient.soc et MA i teologi fra Graduate Theological Union i Berkeley, CA. Arbejdede i 11 år i Danske Kirkers Råd som akademisk medarbejder. Uddannet yogalærer fra Dansk Yoga i 2018 og har siden arbejdet som yogalærer i Bellahøj Kirke, Brorsøns Kirke og andre steder.

Linda Friis Christoffersen er cand.theol fra Københavns Universitet i 2000. Med speciale i Bibliodrama – rituel dans som ekspressiv eksegese. Uddannet yogalærer hos Simon Krohn 2022. Uddannet rituel danser og fortæller hos præst Brita Haugen 1998. Uddannet gestaltterapeut i 2004. Arbejder i dag som leder af Sct. Nicolai Tjenesten og Arresthus Tjenesten hos Kirkens Korshær.



Foto: Rune Hansen

møde folk, hvor de er, med de behov for ro, stilhed og nåde de har i et favnende og inkluderende fællesskab.

Yoga som bønspørelse

Yogaens historie er ikke entydig, men yogaen har udviklet sig – særligt den fysiske praksis – de sidste 100-150 år frem og tilbage mellem Østen og Vesten. I Danmark har der været yoga i mindst 100 år. Yoga er udviklet til at forberede kroppen og sindet på at kunne sidde stille i meditation og bøn, men for mange af os ER yoga meditation og bøn. Og derfor giver det mening at gøre det i kirken. Yoga er en veludviklet praksis, hvor vi over os med nærvær at give krop og ind en oplevelse af at være til stede her og nu og finde ro. Når vi laver yoga, arbejder vi med kroppen for at stilne sindet. Og vi hviler ind i et nærvær, en ro, en stilhed, taknemlighed, en nåde. Og derfor kan yoga opleves som bøn. En praksis, der åbner os for det, som er større end os selv. Hvor vi kan hvile ind i noget, der er større, dybere, mere end os selv – og samtidig gør, at vi føler, at vi bliver mere os selv. Der i stilheden kommer der rum til at lytte – vi får mulighed for at erfare og mærke, at også der er Gud.

Yoga som nådespraksis

Yoga giver en mulighed for (og en øvelse i) at møde sig selv, sin krop, med opmærksomhed, nysgerrighed og venlighed. Ofte langsomt og i åndedrættets tempo. For i en tid, hvor samfundet kører i højt gear, og hvor stilhed, ro og 'du er ok-hed' er en mangelvare, har vi brug for steder, der tilbyder ro og nåde. Og dermed bliver yoga i kirken en nådespraksis. Når vi dyrker yoga, lander vi ofte et mere blødt sted – med os selv og med andre. På den måde bliver det også en praksis til at kultivere og nære den næstekærlighed, vi er kaldet til som kristne. Vi afsætter en tid og mulighed for at nærme sig os selv – og får dermed et bedre ståsted til også at møde vores næste med den samme nåde og kærlighed.

En gave til kirken

Yoga er en inkluderende praksis. Den gør tærsklen til kirken meget lavere. Mange mennesker dyrker i forvejen yoga, så det er nemt og trygt at gå til. At være i kirkerummet med hele sin krop og med fokus på netop kroppen opleves som meget stort. At se op i kuplen, se kalkmalerier og bibelske tekster giver en sensorisk oplevelse af

og i et rum, som netop er skabt til at løfte sindet mod det, som er større end os.

Yoga i kirken tilbyder et erfaringsrum i en danske kirke tradition som ellers er meget intellektualiseret. Man inviteres til at være med sin krop i rummet, mærke den, arbejde med den, møde den med nysgerrighed, nænsomhed – endda andægtighed. Ikke for at dyrke kroppen eller optimere den, men for at tage vare på den og tage afsæt i det livsvilkår, vi har – at vi er inkarnerede væsener. At vores kroppe er Guds skaberværk og et smukt og meningsfyldt livsvilkår – og ikke bare et hylster for vores tanker og tro. At når vi arbejder med kroppen, så åbner der sig oplevelser og sandheder, som ikke skal forstås eller intellektualiseres, men erfares. Med yoga får kirken en kropslig praksis, der hjælper med at (be)gribe netop det.

Yoga er en udogmatisk praksis. Den er ikke hinduistisk eller buddhistisk (selvom den stammer fra Østen) – den er en rummelig og kropslig praksis, som åbner for det, man kommer med. Så kommer man med en kristen tro, er der rig mulighed for at både genkende og også udvikle sin tro med en yoga-praksis. På trods af at kristendommen har en inkarnationsteologi/tro på, at Gud blev menneske, så har vi været præget af og også været med til at fremme en intellektualisering af menneskelivet og glemme, at vi er kroppe, til tider endda foragte det kropslige. Og der er et behov for at ændre på et negativt grundsyn på kroppen. Hertil hjælper yogaen.

Yoga tilbyder os gennemprøvede og lange praksisser til at arbejde med kroppen og med åndedrættet. Når vi forbinder os med åndedrættet, forbinder vi os med selve livets kilde, som blev pustet ind i os på skabelsesmorgen.

Prøv det før du dømmer det...

Har du nu ikke prøvet yoga – eller yoga i kirken, så giv dig selv mulighed for at prøve det nogle gange, inden du afskriver det som nymodens lefleri for tidens strømninger eller en farlig synkretistisk praksis, der vil luske hinduisme og buddhisme ind ad bagdøren. Prøv det selv – og mærk efterklangen. Mærk om det åbner for noget større, noget mere nådesfyldt, noget der rimer på taknemlighed. Som Paulus skriver: Undersøg alt! (1.Tess 5,21-22) ■



Elizabeth Knox-Seith
præst og pilgrimspræst ved
Stege Kirke på Møn

Pilgrimstraditionen – i mindet om Martin Lønnebo

Mennesker har i årtusinder – også før kristendommens tid – valfartet til hellige mål, fordi der har været behov for at møde det, som er større end den enkelte. Disse steder har været øer som Iona; bjerge, templer, kirker... alt, hvad der i de enkelte religiøse traditioner har talt til mennesket om hellighed og storhed.

Man kan sige, at pilgrimstraditionerne grunder i behovet for at besøge disse hellige steder... og i gammel tid måtte man ofte vandre, ride på hest eller sejle for at nå frem. I dag er det blevet vigtigt netop at vandre til de hellige steder, fordi selve langsomheden i vandringen betragtes som en måde at falde til ro, og forberede sig til målet.

I den lutherske tradition har man haft et opgør med den klassiske katolske pilgrimsopfattelse. Det at vandre som pilgrim til de kristne helligsteder, f.eks. Rom, Jerusalem og Santiago de Compostella, var (blandt meget andet) forbundet med troen på aflad. Ved at vandre mod de hellige pilgrimsål kunne man komme tættere på en forsoning med Gud, og dermed opnå helbredelse og tilgivelse.

Luther var meget imod, at man gennem særlige hellige gerninger – eller ved helt banalt at betale afladsbreve – kunne vinde sig større retfærdighed overfor Gud. Hans afgørende pointe var, at det er selve troen, som frelser. En tro, som på sin vis stiller alle mennesker på lige fod, for vi er alle ens, også i vor bæven og i vor tvivl. Idet troen ifølge Luther skænkes os som en gave, er vores største opgave at tage imod, og udvirke troens frugter i kald og stand, der hvor vi er i hverdagen. Troen ses som noget indre, der

hviler og virker i os, selv der, hvor vi tvivler allermest – og den er ikke noget, vi kan vandre os til, eller på anden måde gøre os fortjent til.

Genfortryllelsen

Efter næsten 500 år er pilgrimstraditionerne ved at vinde indpas igen i Vesteuropa, måske som udtryk for en længsel efter at genfinde det hellige på ny. Idet vores samfund er blevet mere og mere rationelle og afsakraliserede, kommer der som modvægt en ny impuls, hvor der er behov for at ”genfortrylle” verden, opleve den i sit guddommelige aspekt, genopdage resonans og en større kosmisk virkelighed.

Den netop afdøde biskop emeritus Martin Lønnebo er en af dem, som på nordisk grund har været med til at hjælpe mennesker med at genfinde den indre åndelige længsel, og også give den form, f.eks. via udviklingen af Kristuskransen, og via den store støtte, han har givet til pilgrimsbevægelsen i Sverige, blandt andet ved som biskop at bakke op om dannelsen af Pilgrimscentrum i Vadstena, der nu i år fejrer 25 års jubilæum – hvilket i øvrigt skete i selvsamme uge sidst i april, som Martin Lønnebo stille forlod denne verden.

Evhedsnu’et

Lønnebo har i sit virke som teolog, præst og biskop – og gennem hele sin

måde at være til som menneske – samlet mange tråde, og været en væsentlig årsag til, at vi i Skandinavien har kunnet løfte os ud af den tunge del af den lutherske arv, og på en nuanceret måde vende tilbage til interessen for det hellige i verden og den transformerende kraft, som Guds livgivende ånd kan have i os, når vi giver den lov til at virke.

Martin Lønnebo er en mester i bøn, og hermed også i, på særegen vis, at indfange det helt særlige i det, som ellers ikke kan siges med ord:

Ord skælver af liv.

Nu.

Gud er ikke historiens eller fremtidens Gud. Nu. Nu er.

Gud er virkelighedens selv.

Det er hemmelighedernes hemmelighed, der ligger skjult i al eksistens. Ud af kaos og tidens hav må virkeligheden til stadighed bjærges på kosmos’ og evigheds strand. Det sker i evighedsnu’et.

I nekrologen over Martin Lønnebo, som blev bragt i Kristeligt Dagblad den 1. maj, er overskriften: ”En vejviser ind i det ordløse”. Og alligevel var han netop den, der gennem sin poetiske sans satte ord på det uudgrundelige og pegede på det usynlige i tilværelsen – det, som giver os liv, uden at vi aner



Foto: Elizabeth Knox-Seith

det. Deri ligger den inspiration, han har videregivet til så mange, og som i høj grad handler om det inderste i at være pilgrim.

Martin Lönnebo var i den grad stilhedens fortæller – men ville måske have sagt, at man egentlig slet ikke kan tale om stilheden. For det i sig selv er jo mod dens egentlige væsen. Alligevel kunne han på finurlig vis koble forståelsen af stilhed med forståelsen af bøn:

I stilheden beder vi, de ordløse,
til dig, du Uendelige, og du forstår.
I stilheden beder selve fornægtelsen,
som drager nøden frem som en ørken af råb over lidelsens hav.
I stilheden lovpriser skabelsen dig,
og du glæder dig over den enkle hyldest,
ligesom vi glæder os over det sprogløse barns første latter.
I stilheden betragter vi dig,
i stilheden lytter vi,
i stilheden overlader vi alt til dig,
i stilheden hviler vi,
belyste af din visdom,
varmede af din nåde.
O hellige stilhed,
du er havet omkring Guds trone,
det evigt hvilende og lysende.

Lönnebo talte i sin spiritualitet om enheden mellem Gud og mennesket, og på betydningen af ydmyghed, at vi altid er det "små i det store". Det er

dette, der giver os livets mening, og samtidig dets fylde. Det at gøre sig selv mindre, som også Paulus ville sige det, gør, at Kristus kommer til stede i os:

**Du er blevet én af os.
Alt vor mørke er du
for at kunne oplyse det.
Vor svaghed kender du
for at kunne blive vor styrke.
Støvnugget jorden har du, Gud
ført til dit hjerte.
Du ser på mig med kærlighed
og jeg bliver virkelig**

Lönnebo var i sit liv benådet af en særlig ørkenerfaring, idet han sammen med nogle kammerater blev væk i den egyptiske ørken, på vej til et kloster. Denne erfaring blev kardinal i hans liv, og ingen af dem, som var med på denne vandring, kom uforandrede derfra. Blandt de medvandrede var blandt andet Hans-Erik Lindström og Samuel Rubenson.

Samuel skriver, i mindet om sin ven Martin: "Det er ikke et stort tomrum, som biskop Martin efterlader sig. Det er en katedral fyldt af lys, af musik og kunst, af liv og bevægelse; et rum for meditation og åndelig vejledning. Ikke mange af os gives den nåde at bære så megen frugt; ikke mange deler så generøst ud af den frugt, som de får lov at bære."

Martin var ikke i tvivl om, hvor taknemmeligheden skulle rettes hen – og i den forstand var han en egentlig pilgrim.

**Tak du vor Gud, vor Skaber og Fader,
gennem kosmos bruser den store
lovsang til din ære.**

**Stjernetågerne er måske englernes
slagtøj i det himmelske orkester.
Omsluttede af natten, som skjuler,
siger vi dig tak til den, som vi ikke
ser og forstår,
selvom vi gør det hviskende,
usikre på vore egne ord.
For mørket som omslutter os,
skjuler jo lidelsen og tvivlen,
det som har været,
de gamle sår,
det som er,
de smertede,
det som skal komme,
vor uro.**

**Mørket, som omslutter os,
skjuler selv dig.
Derfor hvisker vi vort svage, men
taknemmelige ære være du min Fa-
der.**

Martin Lönnebo udtrykker i sine bønner den dybe forståelse for altings hellighed, og for Guds skjulte ageren i verden – på vor forunderlige klode:

**Milde lys, i en dunkel, tåget verden.
Led du mig frem.
Natten er mørk og jeg er langt fra
mit hjem.
Led du mig frem.
Styr du min fod.
Jeg vil ikke se, et skridt er nok for
mig.**

Sådan er det, i dybeste forstand, at være pilgrim. At vandre, i dyb ærefrygt for det hellige, vel vidende, at man ikke selv kender vejen frem. Kun Gud ved, hvor de dybeste skridt fører én hen. Denne hengivelse er nærmest uforståelig i sin storhed, og dog selve kernen i pilgrimsspiritualiteten.

Kilde til bønnerne: Martin Lönnebo: "Betraktelser och bønner under en månad", EFS 1979 (oversat af Elizabeth Knox-Seith) ■

Eva Green Meinel
diakonikonsulent i Menigheds-
plejen i Danmark

Naturen ind i kirken og kirken ud i naturen!

Menighedsplejen i Danmark har oprettet et Naturudvalg, der skal inspirere kirkerne til at inddrage naturen i deres diakonale arbejde, i sjælesorg og forkyndelse.

Naturudvalget består af præster, der afholder sjælesorgssamtaler under kajak-roning, vinterbadning, arbejde med planter mv. Flere medlemmer leder pilgrimsvandringer eller bruger naturen omkring kirken i deres daglige arbejde. Udvalget vil som den første opgave udarbejde et idé-katalog, hvor det vil være en vigtig pointe, at inddragelse af naturen i kirkens arbejde kan være en enklere og mere naturlig måde at forkynde, holde sorggrupper, have sjælesorgssamtale, lave familiearbejde, skabe diakonale fællesskaber på osv. Publikationen vil blive udgivet i slutningen af 2023. Men hvorfor er det relevant?

Gudsnærvær og helbredelse

I naturen kan vi få en dybere kontakt til Gud og det åndelige. Naturen er en del af Guds skaberværk, og her er Heligånden særligt til stede. Den distraherer os fra sindets konstante tendens til at skabe – som Peter Bastian i bogen ”Altid Allerede Elsket” beskriver det – et kommentarspor på livet med tanker og associationer, der fjerner os fra det virkelige, levede liv. Øjeblikket i naturen med stilhed, refleksion og sang kan give mennesker en oplevelse af Guds nærvær på en unik måde med uanede muligheder for dybde.

Samtidig kan naturen også være en kilde til helbredelse og fornyet energi. Naturen kan noget særligt. Det understøttes også i forskning på området, der viser, at ophold i naturen i to timer om ugen har en positiv indvirkning på både fysisk og psykisk velvære. Kirken vil med natur kunne tilbyde et helbredende rum, hvor mennesker kan finde ro, styrke, trøst og håb. ”Se på himlens

fugle og læg mærke til markens liljer” (Matthæusevangeliet Kap. 6)

I mange af evangeliernes lignelser og fortællinger ser vi naturen beskrevet – sædekornet, vintræet, det levende vand – som metaforer til at beskrive den kristne åndelige vækst og fordybelse.

Pilgrimspræsterne bruger ofte elementer i naturen som et pædagogisk værktøj. Et træ kan symbolisere vækst og forvandling, og at vandre over en bro ved en å kan repræsentere forandring og fornyelse.

At tro er at læne sig ind i det ubeskrivelige, at have tillid til det usynlige. Naturen er ofte forunderlig og ubeskrivelig i dens skønhed, og det kan skabe en dybere intuitiv forståelse af Guds storhed og kærlighed til sit skaberværk, som mennesket jo er en del af.

Respekt for skaberværket og for dets ressourcer

Når mennesker oplever naturens positive påvirkning, vil en ydmyghed opstå og en forståelse for behovet for at bevare og beskytte vores naturressourcer via bæredygtighed, biodiversitet og økologi.

Klimaforandringer kan blive til resignation hos den enkelte. Men at skabe små naturoaser ved kirken med insekt- og blomster og opleve, hvordan insekterne flokkes om blomsterne, kan skabe et håb. En modvægt mod den angst klimaforandringerne udløser, og det kan skabe grobund for flere handlinger.

Natur som brobygger

At skabe natur i og omkring kirken kan også udvikle en stærkere forbin-



Kursus i Natur-diakoni
Som en opfølgning på idékataloget har Naturudvalget indgået et samarbejde med Kursuscenteret Emmaus i Haslev, om at tilbyde kurset: **NATUR-DIAKONI**. Her vil deltagere lære at holde andagt i naturen, guide pilgrimsvandringer, skabe naturfordybelser i diakoni-projekter og meget mere.
Læs mere om kurset her:



delse til lokalsamfundet. Naturgudstjenester eller pilgrimsvandringer kan styrke fællesskabsfølelsen og engagementet i kirken. Det kan også være en måde at nå ud til mennesker, der måske ikke normalt deltager i kirkelige aktiviteter.

Du kan læse mere om naturudvalget på Menighedsplejen i Danmarks hjemmeside under Vidensbank/naturudvalget. ■



Peter Fischer-Nielsen
sognepræst i Højbjerg-Elsborg
Sogn og stiftspræst for Kirken
i Verden, Viborg Stift

Skoven udvider kirkens rum

80 procent af alle danskere har inden for den seneste måned oplevet et stort åndeligt behov. Det viser en undersøgelse, som for nylig blev trykt i tidskriftet "The Lancet Regional Health – Europe". De to største åndelige be-

10-20 personer i kirke – på særlige søndage en del flere. Selvom kirkegangen nok er meget normal, viser tallene, at der er mange, som vi aldrig ser om søndagen, og som kun sjældent er i kontakt med kirken.

Spørgsmålet er, om det til dels skyldes, at vores mange indendørgudstjenester kun i lav grad formår at tilfredsstille de åndelige behov, som almindelige danskere bærer rundt på. Mange finder det mere oplagt at søge ud i naturen end ind i kirken for at finde fred og ro.

En aktiv kirkesti

Hvor vi i vores sogne ikke er velsignet med en kolossal søndagsmenighed, har vi til gengæld 25 hektar skov. I mange år har den ikke været brugt aktivt til andet end skovdrift, men i 2020 – kort inde i corona-nedlukningen – fik vi etableret en tre kilometer lang sti gennem skoven. Og samtidig opsatte vi skilte til udskiftelige plancher.

Siden har skiftende temaer præget stien. Der har hvert år været en påskesti med gennemgang af påskens dage, små familieaktiviteter og mulighed for at tælle æg. Til jul har der på stien været en konkurrence med spørgsmål til julens indhold. Konfirmander har hvert år lavet taknemmelighedsplancher til skiltene forud for årets høstgudstjeneste. En fotokonkurrence i kirkebladet med temaet "Lysglimt i en mørk tid" har i en periode leveret billeder til skiltene. Og ellers har der været temaer som "Guds kærlighed", "Bibelens kvinder" og "Fra vugge til grav" på stien.

Et fast element på stien er en mulighed for at lægge en sten ved et kors (Se forsidebilledet). Over korset står Jesus-ordene: "Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile." Når man lægger stenen, opfordres man samtidig til at tænke på en byrde, som man ønsker

at lægge fra sig eller overdrage til Gud. Gennem årene har stenbunken vokset sig højere og højere og er i sig selv et vidnesbyrd om, at stien bliver brugt – ikke bare til motion, men også som åndelig praksis.

Under corona-tiden blev stien benyttet særligt flittigt, men den bliver fortsat brugt af mange. Vi går den også med konfirmanderne og minikonfirmanderne, og anden påskedag har vi en påskevandring på stien. Lige nu er vi i dialog med en kunstner og træskulptør om at få opsat skulpturer på stien for på den måde at give den nyt liv.

En udvidelse af kirkens rum

Før vi etablerede stien, havde vi netop skabt Præstelunden – en lille park med gudstjenesteplass, madpakkehus og bålplads. Her holder vi friluftsgudstjenester tre gange om året, og ellers bruger vi den flittigt til konfirmander og minikonfirmander, ligesom den er blevet et almindeligt rekreativt område og udflugtsmål. Kirken, stien og Præstelunden ligger i smuk forlængelse af hinanden.

Hvad har vi så fået ud af initiativerne? Først og fremmest har vi oplevet, at kirkens rum er blevet udvidet. Folk, der syntes, at kirkens dørtærskel var for høj, har fået et andet møde med kirken og den kristne tro gennem naturen. Det er lykkedes os at formidle kirkens budskab på en måde, der opleves vedkommende for flere, og på den måde er vi nået længere ud i sognet.

Vi har selvfølgelig et håb om, at de gode oplevelser i naturen også betyder, at nogle bliver nysgerrige efter at møde kirken andre steder – fx ved søndagens gudstjenester. Men det er egentlig ikke målet. Målet er snarere at gøre kirkens rum større, så også de, der aldrig sætter deres fødder i kirken, alligevel får mulighed for at opleve sig som en del af kirkens fællesskab. ■



Kirkestien havde ikke været brugt aktivt i mange år til andet end skovdrift, men i 2020 – kort inde i corona-nedlukningen – etablerede sognet en tre kilometer lang sti gennem skoven. Og samtidig blev der opsat skilte til udskiftelige plancher. Stien har således været brugt til både påske, jul, høst og temaer som "Guds kærlighed", "Bibelens kvinder" og "Fra vugge til grav".

høvedes "at fordybe sig i naturens skønhed" og "at hvile et sted, der giver fred og ro". Først langt nede på listen optræder behovet for at deltage i en religiøs ceremoni.

Højbjerg og Elsborg Sogne er to små landsogne med tilsammen omkring 1200 indbyggere, hvoraf de tusind er medlemmer af folkekirken. På en almindelig søndag er der omkring



Eva Green Meinel
diakonikonsulent i Menigheds-
plejen i Danmark

Stressfri i Gårdhaven

- natur, meditation og fællesskab

Hvad er "Stressfri i Gårdhaven"?

"Stressfri i Gårdhaven" er et frirum i Apostelkirken i København for stressramte og mennesker med anden psykisk sårbarhed. Vi vil gerne skabe et sted, hvor mennesker, der er et sårbart

sted, kan få kontakt med naturen og søge ind i fordybelse og nærvær. Og være sammen med andre i samme situation.

"Stressfri" er hver onsdag fra kl. 13 -16. De første 2 timer er drop-in havearbejde. Man behøver ikke tilmelde sig

Læs mere om projektet Menighedsplejen i Danmark har lavet en manual med vejledning i metoden til at skabe "Stressfri". Du kan finde manualen på deres hjemmeside under Vidensbank/psykisk sårbarhed, og du kan kontakte Eva Green Meinel på egm@menighedsplejen.dk for at få tilsendt en manual.





og kan komme indenfor det tidsrum, som det passer kroppen og sindet den dag. Der er et kaffe/tebord med snacks og hygge, og derefter arbejder vi med at dyrke grøntsager og blomster i gårdens højbede forår, sommer og efterår. Om vinteren laver vi bålmad eller andre naturkreative aktiviteter som at binde kranse og rulle bivoksllys. Vi har også et "stille-bord", hvor man kan trække sig tilbage.

Efter naturdelen tilbyder vi guidet meditation i kirkerummet fra kl. 15-16. Det er først ca. 20 minutters guidede nærværsovelser, og efter en pause på 5 minutter – hvor deltagerne kan vælge, at det er nok for i dag – har vi en introduktion til den kristne meditation, centrerende bøn. Herefter mediterer vi i stilhed – hver for sig og sammen – i 10 minutter. "Stressfri" er et diakoniprojekt for alle mennesker uanset religiøs overbevisning, og derfor er det kun den sidste halve time, vi taler om tro.

I "Stressfri" kommer der mennesker fra 30-årsalderen til slut 50-årsalderen. Det er mest kvinder, men vi har også mænd blandt deltagerne.

Naturen kan noget særligt

I den keltiske tradition vidste man, at naturen var en særlig kilde til åndelig

fordybelse. I dag har forskning i naturterapi vist, at ophold og arbejde i naturen er stressreducerende, øger koncentrationen og skaber trivsel. Når man er stressramt og psykisk sårbar er ens nervesystem i alarmberedskab. Tankerne ræser afsted, og det kan være svært at finde ro og være til stede i øjeblikket. Her kan det være godt at lave noget praktisk – som man godt kan lide – og afkoble sindet.

Her kommer havearbejdet i spil. Vi laver naturaktiviteter, der sætter en kæp i tænkningens hjul. Når vi fordyber os i det grønne, virkelig ser planterne og blomsterne, så falder sindet til ro. Bekymringer holdes på afstand. Så oplever vi, at skaberværket, livet lige her og nu, kan være smukt – også på trods af en svær livssituation.

At være helt til stede i øjeblikket kan skabe små glimt af glæde. For her er Gud. Og oplevelsen af sådanne små glimt af gudsnærvær er helende. Den katolske munk Vilfried Stignissen har skrevet, at "nuet er nøglen til himlen"!

Altid allerede elsket

Projektet er som nævnt for alle uanset religiøs overbevisning, men jeg oplever, at det gør en forskel, at projektet er i en kirke. Selve kirkerummet skaber ro og fordybelse. Det er min oplevelse,

at det kan være meget helende at tage Guds ubetingede kærlighed til sig. At man – som Peter Bastian siger det – er altid allerede elsket. At man ikke kan være perfekt og ikke er alene.

Hvorfor er det kirkens opgave?

Der er i vores samfund et stigende antal mennesker, der er isolerede på grund af sygdom. Det skaber ensomhedsfølelse ikke at være en del af det fællesskab, som arbejds- eller studielivet giver. Der er pt. ca. 430.000 mennesker, der oplever at have stressrelaterede symptomer. At arbejde med denne målgruppe er diakoni i det postmoderne samfund.

Et brobygger-projekt

"Stressfri" er et projekt, der skaber mening for en sårbar gruppe, og som samtidig skaber liv og smuk natur omkring kirken, som også menigheden og medarbejderne har glæde af. Der ved er det også et brobygger-projekt i forhold til lokalsamfundet.

Der er i Københavnsområdet også Stressfri-projekter i Frederiksberg Kirke og Hellig Kors Kirke. Se information om projekterne på kirkernes hjemmesider. ■

Fortsat fra side 17 ►

og vi føler os magtesløse, som mange mennesker blandt andet gjorde i coronatiden. Men selvfølgelig også den kraft vi kan hente hos Gud i dagligdagen.

Det første Saft og Kraft-løb blev sat i værk i marts 2022 ved Frederiksdal Vineri.

Solen skinnede varmt fra en skyfri himmel, og folk mødte talstærkt op, alle opløftede af at have samme mål, nemlig natur, krop og ånd, at kunne være sammen igen i større mængder.

Så der kom alt fra forældre med børn i barnevogne, unge som ældre, der var turister og løbeklubber m.m., der deltog.

Motion med et budskab

Vi indledte med en velkomst foran Vineriet, og derefter en kort andagt, hvor talen selvfølgelig opfordrede til eftertanke og forundring, ja fællesskab.

Sportsinstruktør Nina Stærke havde sagt ja til at lave opvarmning for løbere og gåfolket, og så blev alle sendt af sted på henholdsvis 3 og 5 km ud i den fantastiske natur.

Da folk kom i mål, blev de mødt af Mette Krabbe, og fik et dejligt glas kirsebærsaft. Skovbørnehaven, der har til



huse i Frederiksdal Skov, mødte op og lavede kage og kaffe til folk, flere var mødt op for at vise deres produkter frem, som for eksempel et sundt lille mellemmåltid, lige til at have i tasken.

Dagen var en succes, folk blev hængende efter løbet og hyggede sig med medbragte madpakker, ja, de talte sammen på kryds og tværs, var et fællesskab, præcis som vi havde ønsket det med dagen.

Gør det igen...

Der gik ikke længe inden opfordringerne om at gøre det igen tikkede ind.

Så i april 2023 gentog vi Saft & Kraft-dagen. Igen skinnede solen varmt på os, bøgen begyndte at springe ud,



og anemonerne lyste os velkommen i skoven, mens havørnene holdt øje med os fra den skyfri himmel, mens vi gik på diger og markveje.

For os har det været vigtigt, at dette ikke bare er et løb eller en gåtur, det er en dag for både krop og ånd. Vi skal have noget at gå på. Vi skal have vores Fadervor. Vi skal have noget at forundre os over. Vi skal have Guds velsignelse over os og vores fællesskab, for først der sættes vi frie til at være, hvem vi er, og fællesskabet vil blomstre.

Saft & Kraft-løbet er blevet til i samarbejde mellem Frederiksdal Vineri og Utterslev-Købelev-Vindeby pastorat ved sognepræst Susanne Oxholm Bay Jacobsen. ■

Litteratur til inspiration



”Kunsten å forme livet – Plastisk teologi” af Stian Kilde Aarebrot, Luther forlag 2018/Verbum 2023. Kan købes hos www.areopagos.dk

”Ånd og arvegods – mellem folkekirke og folkereligiositet”, red. Thomas Frovin. Eksistensen 2022.

”Hellig jord – helligt liv. Keltisk visdom til krop og sjæl” af John Philip Newell. Oversat af Elizabeth Knox-Seith. Boedal 2023.

”Den bevægelige Spiritualitet – Pilgrimsvandring som opdagelsesrejse” af Elizabeth Knox-Seith. Eksistensen 2018.

”Den Danske Klosteroute”. 10 bind i serien, der dækker hele landet af Jens Kristian Krarup m.fl. Unitas/Eksistensen (2006-20).

”Kristuskransen – bog” af Martin Lønnebo. Eksistensen 2005.

”Kristuskransen med børn” af Linda Friis Christoffersen og Nikolaj Stubbe Hørlyck, Eksistensen 2006.

”Den lille pilgrimsbog” af Elisabeth Lidell, Eksistensen 2012

”Pilgrimsvandring med børn og unge” af Elisabeth Lidell og Anette Foged Schultz, Alfa (2006).

”Gudstjeneste fra kanten. Liturgiske tekster fra Iona Community/Wild Goose Resource Group”. Red. Charlotte Lydholm m.fl. Kirkefondet 2017.

”Bøn i bevægelse – bog med DVD-vejledning”. Kan købes hos www.areopagos.dk

”Jeg mødte Jesus. Bekendelser fra en modvilligt troende” af Charlotte Rørth, Information 2015 og andre bøger af hende. Find podcasten Berørth, artikler m.m. på www.charlotteroerth.dk

Nyt fra Kirkefondet

Brug sommeren på at besøge kirker

Sommertid er også vejkirketid, hvor mange bruger tiden på at besøge de smukke kirker, der ligger rundt omkring i sommerlandet. Tag en brochure på dit bibliotek, på motorvejsstationen eller på turistbureauet og lad dig inspirere til, hvilke kirker du skal besøge. Der 432 kirker med i årets vejkirkebrochurer, hvor man kan se åbningstider, seværdigheder etc. Overvej selv at få jeres kirke med i brochuren, så sendes der invitationer ud til alle menighedsrådsformænd i oktober. Læs mere på www.vejkirker.dk



Kirkefondet på årsmøde i Nyborg

I weekenden 2.-3. juni var Kirkefondet med på Landsforeningen af Menighedsråds årsmøde på Nyborg Strand. Her havde vi en stand, hvor vi bl.a. præsenterede "Kirken i dag"s temanummer om frivillighed og de nye pastoratsundersøgelser, som Kirkefondet og FUV står bag. Der var selvfølgelig også en konkurrence, hvor deltagerne kunne vinde en inspirationsæske med de små hæfter om kristendom og kirke. Mange menighedsrådsmedlemmer kom forbi og fik en snak med os!



Sæt et kryds i kalenderen! Konference: Kirke på nye vilkår

Kirkefondet inviterer lørdag 11. november kl. 10-16 til konference i København (nærmere sted offentliggøres senere) med temaet "Kirke på nye vilkår".

På den store bane undergår vort samfund hele tiden store forandringer, som påvirker vore vilkår for at være kirke – f.eks. er det frivillige engagement i folkekirken under stadig forandring. Hvordan håndterer vi som kirke den "episodiske" frivillighed? Og hvor-

dan hænger frivillighedstænkningen sammen med en overordnet kirkeforståelse? Også helt lokalt opstår nye vilkår for at være kirke – hvis kirken brænder; når man er en "flydende kirke" eller når kirkens rammer er "tiny".

Der vil i løbet af dagen være oplæg og samtaler omkring temaet. Yderligere oplysninger om konferencen kommer senere, men sæt X i kalenderen allerede nu!

Sommerlukket

Kirkefondets kontor holder lukket i uge 28!

God sommer!

Tema for næste nummer af "Kirken i dag":

Arbejds miljø og ledelse

Kirken *i* dag

7 postkort med inspiration til pilgrimsvandring

I forbindelse med Kirkefondets refleksionslabyrinth på Himmelske Dage 2022 udarbejdede retræteleder, mag.art. og ph.d. i teologi Line Marschner 7 forslag til, hvordan man kan vandre en pilgrimsvandring, labyrinthvandring eller anden form for refleksions"vandring".



De 7 kort indeholder forskellige idéer til, hvordan man kan reflektere enten ved hjælp af ord, bønner eller et salmevers. Se alle kortene under "Udgivelser" på www.kirkefondet.dk

Alle 7 kort er illustreret af tegner og grafiker Kim Broström.

**Kortene kan købes i pakker á 25 stk. ens kort – kr. 50,-,
4 pakker – kr. 150,- Alle 7 kort á 25 stk. – kr. 225,-
Prøvepakke med de 7 kort – kr. 20,-**

Læs mere på www.kirkefondet.dk