

Det kristne hjertesprog.

Et mødested for kirkelig og folkelig spiritualitet

Af Peter Ruge

Optakt

Det kristne hjertesprog er et billedsprog. I dansk sammenhæng møder vi det ikke mindst i salmebogen. Men det er imidlertid et billedsprog, som i tidens løb er blevet skilt fra de konkrete indre erfaringer, der ligger bag billederne. Nutidens folkelige spiritualitet, som i høj grad går uden om kirken, er optaget af hjertet som et åndeligt fænomen og som sted for viden og intuition. Denne interesse er i dag formuleret med afsæt i en østlig inspiration, som har givet nye muligheder for at tale erfaringsnært om hjertet.

Som fænomen og som billedsprog kan hjertet derfor være et spændende mødested for kirkelig og folkelig spiritualitet. Dette møde kan tillige støtte sig til moderne neurologisk forskning, som har opdaget, at hjertet er så rigt på neurale forbindelser, at det kan opfattes som 'en lille hjerne'.

Nærværende artikel vil præsentere nogle forslag til konkrete former for indre praksis af bøn og meditation. De vil dels kunne bidrage til at genoplive de konkrete erfaringer bag det kristne hjertesprog, vi møder i salmebogen, og de vil dels tillige være mødesteder for kirkelig og folkelig spiritualitet.

Hjertesprogets stædighed

Det er ret indlysende, at vendingen "du skal lytte til dit unge hjertet" ikke betyder, at man skal høre efter sit fysiske hjerteslag. Vendingen er et råd om at lytte mod en tidløs iboende hjertets visdom, og derfor udtryk for en påfaldende folkelig stædighed. Ret imod videnskabelighed og lægelig autoritet fastholder dagligsproget en svunden tids overbevisning om, at hjertet kan være sæde for bevidsthed – og bevidsthed af en særlig vigtig karakter.

Videnskaben har siden midten af 1600-tallet vidst, at hjertet er en muskel, og at dens formål er at pumpe blodet rundt i kroppen. Før den tid var det en udbredt opfattelse, at hjerte var sæde for sjælen, at det var menneskets egentlige center, og at det var mødested for Gud og menneske.

På trods af videnskaben har folkesproget altså bevaret en nuanceret opfattelse af hjertet som et åndeligt center, og som et sæde for en mere kvalificeret visdom end den praktiske fornuft. Hjertesprog og hjertets tale har høj status. Heraf kan man på den anden side ikke udlede, at hjertet reelt er et sådant åndeligt center. Men man kan helt sikkert udlede, at den folkelige bevidsthed har brug for, at der findes et sådant center af visdom. Samt at det virker særdeles meningsfuldt at lokalisere dette center til brystområdet. Denne intuitive folkelige erkendelse har i de seneste årtier fået nye muligheder for at gøre sig gældende.

Den ene mulighed opstår i den bølge af åndelig søgen, som har bevæget sig hen over Danmark og den vestlige verden siden halvfjerdserne. Læren om energi og chakra – herunder hjertechakra – hører i dag til den folkelige spiritualitets grundviden og har i disse miljøer føjet flere og mere nuancerede træk til forståelsen af hjerte og bryst som et sted for ånd og bevidsthed.

Den anden nye mulighed følger af neurovidenskabens opdagelse af, at det fysiske hjerte rummer så mange vigtige neurale forbindelser, at det giver mening at tale om hjerte som 'en lille hjerne'. Man kan også påvise, at der foregår en uafsluttelig og intens kommunikation mellem hjerne og hjerte. Hjertets tilstand influerer således på hjernens aktivitet på en række basale områder. Med nogen træning kan f.eks. få minutters opmærksomhed på hjertet bringe specifikt hjernen, men også hele organismen, i dyb ro.

Når dette har interesse i en kirkelig sammenhæng skyldes det to forhold:

Et erfaringsnært hjertesprog

Det ene er, at kirken som en nedgravet skat har opbevaret et billedsprog fra en tid, hvor man med selvfølgelighed vidste, at hjertet er sæde for en bevidsthed af åndelig karakter. Det gælder salmernes poesi, det gælder gudstjenestens liturgi, og det gælder bibelens billedsprog.

Vi har vænnet os til at betragte disse hjerte-udtryk som kun billedsprog – uden nogen forbindelse i øvrigt med det konkrete hjerte og bryst. Men påstanden er i denne artikel, at det kristne sprog for tro kan vinde flere dimensioner ved at tage hjertesproget på ordet og gøre det til erfaring, så billederne får substantiel karakter.

Det vil imidlertid fordrer en nysgerrig undersøgelse, og hér kan kirken med udbytte søge dialog med den folkelige spiritualitet, der er fortrolig med indre erfaring af bøn og meditation, og med den neurologiske hjerteforskning.

Den kristne tradition

Det andet forhold gælder samme folkelige spiritualitet, som har været søgende, og ikke mindst undersøgende, i de seneste årtier – og som primært har ladet sig inspirere af østlige traditioner. Denne folkelige spiritualitet vil i reglen være åben overfor kristendom. Men den er interesseret i at møde traditionen på et niveau, hvor den imødekommer et umiddelbart behov for spiritualitet og åndelig erfaring. Det er derfor sandsynligt, at mange åndeligt søgende kun har søgt østlig inspiration, fordi de ikke har kunnet finde rum for deres længsel efter ånd i den folkekirkelige tradition, hvor man fortrinsvis har blot talt om fænomenet.

Det kristne hjertesprog kunne være et meget fint mødested for en sådan dialog og fælles proces. Ikke mindst fordi man med hjertesproget kan betone den væsentlige kristne pointe, at tro på Gud dels er en relation, og dels er et kærlighedsforhold – over for den tendens, der er i østlig spiritualitet, til at tale upersonligt om det guddommelige.

Hjertesprogets tvetydighed

Når man fordyber sig i det kristne hjertesprog, skal man imidlertid være opmærksom på, at hjertet i salmebog og bibel ikke kun er et sted for kærlighed og positive følelser, sådan som moderne mennesker vil opfatte hjertet. De bibelske forfattere associerede hjertet med 'det indre menneske'. Denne betegnelse refererer til de mangeartede følelser, der giver sig til kende inde i kropsrummet. Derfor svarer det til erfaringen at tale om hjertet som sæde for såvel onde som gode tanker (Matt 12,34). Det bibelske hjerte har behov for at blive rensset - til forskel fra en senere opfattelse af hjertet som kun sæde for positive følelser.

Indre praksis og øvelse

En genopdagelse af et erfaringsnært hjertesprog kræver opmærksom undersøgelse og indre praksis. På ét niveau er der tale om a) en nøgtern interesse for, hvordan erfaringer giver sig til kende, og b) for at etablere et fælles beskrivende sprog for hjertets fænomener. På et andet niveau er der tale om at gøre bøn til en regelmæssig praksis for at fastholde og fordybe den opmærksomhed og etiske bevidsthed, som en metodisk hjertepraksis fører med sig.

I det følgende vil jeg gennemgå nogle muligheder for en sådan indre praksis. Det er forslag, som på den ene side tager afsæt i salmebogens hjertesprog, og på den anden side forbinder dem med en basal hjertepraksis, der er forankret i en neurovidenskabelig forståelsesramme.

Man kan for sig selv tage disse bønner op som en øvelse. Og når man først er øvet og er blevet fortrolig med sin indre praksis, kan man introducere dem til andre ved møder og/eller meditationsgudstjenester. Det fordrer i reglen to til tre måneders regelmæssig øvelse at opnå en sådan fortrolighed.

Det er vigtigt at give sin indre praksis så meget prioritet, at man såvel afsætter tilstrækkelig tid som skaber gode og rolige ydre omstændigheder. En varighed på omkring 20 minutter vil være passende.

Hjertefokus og hjertets bøn

1. Hjertefokus: Flyt din opmærksomhed til brystområdet. Fokuser på området i centrum af dit bryst, eller hvor du fornemmer det fysiske hjerte. Føles det naturligt, så læg højre hånd over hjertet.
2. Hjerteåndedræt: Forestil dig, at dit åndedræt flyder ind og ud gennem dit hjerteområde. Træk vejret langsomt og blødt. Find en naturlig indre rytme, som føles behagelig.
3. Hjertefølelse: Fortsæt med at trække vejret gennem hjerte-området. Genkald en positiv følelse (f.eks. værdsættelse og omsorg) og genoplev den. Føl følelsen og oprethold den.

Denne enkle anvisning på, hvordan opmærksomhed på hjertet kan bringe én ind i ro og fordybelse, kommer fra neurovidenskabens domæne. Konkret er den lanceret af virksomheden HeartMath, hvor man i tyve år har forsket i sammenhængen mellem hjerte og hjerne. Det er lykkedes at dokumentere, at når hjertet er præget af positive følelser, så sender det besked til hjernen, som i takt hermed bringer hele organismen i ro. Firmaet sælger et elektronisk værktøj, som et bredt spektrum fra sportsfolk til hjertepatienter anvender til at registrere og balancere deres hjerteaktivitet. Der er tale om en neurologisk målbar effekt på hele organismen. Denne indre praksis er ikke bøn. Men den bliver det, hvis vi føjer dette fjerde trin til:

4..... og husk Gud!

Hjertet er et rum

"Byg dit tempel i vort bryst
klart oplyst til håb og trøst
Gør med din livsånde varm
døden husvild i vor barm."
(DDS 303, v. 5)

Salmens billede kalder på rumfornemmelsen i brystet, som skal huse såvel en tempelbygning som guddommelig livsånde. Selve forestillingen om, at hjerte kan være et rum, eller som hér en bolig, stammer bl.a. fra Paulus' ønske for menigheden i Efesos, "at Kristus ved troen må tage bolig i jeres hjerter" (Ef 3,17). Tempelbilledet er inspireret af samme Paulus' retoriske spørgsmål til menigheden i Korinth: "Ved I ikke, at I er Guds tempel" (1 Kor 3,16). Og når der tillige tales om, at templet er klart oplyst, er det muligt, at det refererer til forestillingen om Visdommen og dens hus bygget på syv søjler, hvor Visdommen, Sophia, netop associeres med klarhed og lys (se Visdommens Bog 7,24-26 og Ord 9). Forestillingen om livsånde trækker på fortællingen om Adams skabelse, hvor Gud blæser livsånde i hans næsebor, og han bliver en levende sjæl, samt i forlængelse heraf, på Jesu møde med disciplene efter opstandelsen, hvor han "blæste ånde i dem" (Joh 20,22).

I salmernes hjertesprog dukker ofte billeder op, som knytter an til en rumfornemmelse, der kun vanskeligt kan forbindes med det fysiske hjerte - f.eks. "Jeg hjertets dør vil åbne dig". De færreste af os vil være i stand til at sanse vores fysiske hjerte så præcist, at vi kan identificere det hjertekammer, der skulle gøre billedet til meningsfuld erfaring. Derimod giver det mening, som også Grundtvig gør hér, at forskyde hjerte til hele bryst-rummet. Har man med den indledende øvelse i hjertefokus gjort sig fortrolig med brystregionen, opstår der ret enkelt en fornemmelse af rumlighed, som fornemmes inde i brystkassen, og som man kan opleve åbner sig udad. Det vil også være sansbart, når man forholder sig til et menneske, man er knyttet til i fortrolighed, sådan som det også udtrykker sig i dagligsprogets vending "at åbne sit hjerte".

Vil man omsætte dette salmevers til en indre praksis af bøn kan man gøre det på denne måde:

1. Lad det indledende hjertefokus vare omkring ti minutter, så du er sikker på at der er ro i sindet.
2. Gør dig klart, hvordan dit åndedrag ind og ud af brystet afsætter kontakt til fornemmelsen af et indre rum.
3. Forestil dig, at der i dit brystområde er et tempelrum - og at det er oplyst og klart. Lad gerne billedet danne sig af sig selv.
4. Oprethold kontakten med dit åndedrag ud og ind af brystet, og husk det som levende Ånd, der bevæger sig gennem tempelrummet.
5. Gør dig modtagelig og åben for de følelser og tanker, som opstår.
6. Dit hjertefokus og denne billeddannelse er en ihukommelse af Gud – dvs., det er bøn.
7. Afslut din indre praksis ved at lade billedet træde tilbage. Hold inde med hjerteåndedraget og forestil dig, at du forsigtigt lukker hjertet.
8. Slut af med en bøn i ord – gerne med Fadervor – som en forsegling af åbenheden.

Hjertet er et mødested

"De dybeste lag i mit hjerte
er længsel, umålelig stor.
Jeg rækker mod vigende himle
og følger umulige spor.
Et sted må det findes, det lærred,
som spænder sit billede op
et sted må dét være i verden,
som fylder mit sind og min krop."
(DDS 28, v. 1)

Et udtryk som "de dybeste lag i mit hjerte" er næppe genkendeligt som en fysiske sansning. De færreste af os har en så intens en kontakt med vores hjertes dyb. Men er man blevet fortrolig med brystrummet og dets følelser, vil man kunne opdage, at dette hjerterum kan åbne sig nærmest uendeligt indad. Så det kunne meget vel være herfra, at salmedigteren ved om "hjertets dybeste lag".

Der er tale om et hjertesprog, der kalder på en forestilling om transcendens – altså overskridelse af sanseerfaringen i en anelsesfuld rækken ud mod Gud hinsides al jordisk sanseerfaring. Men samtidig insisterer salmen på, at det møde, som længselen retter sig imod, skal finde sted i denne konkrete verden. Med andre ord: hjertet er et mødested mellem denne verden og det hinsidige.

Salmen er ikke vokset ud af et bestemt bibelsk hjertesprogsbillede, men ud af det moderne menneskes ubestemmelige længsel. Man ved og aner, at længselen har et mål,

men kender ikke vejen. Derfor søger man gennem hjerte-brystrummet at åbne mod uendeligheden i en længsel efter at møde den Gud, som ikke tydeligt er at finde inden for denne virkeligheds horisont.

Det kunne imidlertid være nærliggende at forankre både denne spørgende søgen og dens svar i Paulus' ord til galaterne: "Gud har sendt sin søns ånd i vore hjerter, og den råber: Abba, fader!" (Gal 4,6). Ånden er det altså, der bærer bønnens lidenskab. Og hjertet er et mødested

– for Gud og menneske.

Så vil man lade sig inspirere til en indre praksis af dette vers eller af salmen som helhed, kunne det tage sig således ud:

1. Lad det indledende hjertefokus vare omkring ti minutter, så du er sikker på, at der er ro i sindet.
2. Gør dig klart, hvordan dit åndedrag ind og ud af brystet afsætter kontakt til fornemmelsen af et indre rum.
3. Kontakt din følelse af længsel og lad den være i brystrummet uden at søge at give den retning eller mål.
4. Hvis der i denne kontakt opstår en fornemmelse af udvidelse eller dybde, lader du den finde sted i frihed, så godt som du kan.
5. Husk på et tidspunkt den forestilling, at Gud har sendt sin Søns ånd i dit hjerte og overvej, at den længsel, du føler, ikke kun er din egen, men er Ånden, der kalder.

De levendes lyst

"O kærligheds ånd!

Det evige liv i fuldkommenheds bånd!

O, smelt du vort hjerte ved højaltrets ild,

og klar du jordklimpen i solglansen mild,

så glade vi føler, os skabes i bryst

de levendes lyst!"

(DDS 321, v. 7)

Igen er det brystet, der danner rum for denne hjertesansning. Det sker med et lysbillede: "højaltrets ild", men det er glæden og kærlighedsfølelsen, der er i centrum. For verset tager afsæt i Paulus' formaning om at iføre sig kærligheden, som er "fuldkommenheds bånd", for at Kristi fred må råde i hjertet. (Kol 3,14-15). Versets billedsprog er imidlertid så rigt og komplekst, at det er vanskeligt at gribe det i én sammenhængende visualisering. Forestillingen om, at hjertet smelter er f.eks. ikke umiddelbart let at gribe. Men klarheden og lyset fra "solglansen mild" kan inspirere den indre sanseatmosfære, som verset søger at kalde frem.

En enkel indre praksis af bøn med kærlighedsfølelsen i fokus, kunne den tage sig således ud:

1. Lad det indledende hjertefokus vare omkring ti minutter, så du er sikker på, at der er ro i sindet.
2. Gør dig klart, hvordan dit åndedrag ind og ud af brystet afsætter kontakt til fornemmelsen af et indre rum.
3. Husk en situation, hvor du har mødt en nuance af kærlighed – dvs. hvor nogen har vist
4. dig f.eks. sympati, venlighed eller omsorg. Eller hvor du har vist en tilsvarende følelse for en anden.
5. Mærk denne følelse i brystet og slip kontakten til den konkrete situation. Lad langsomt følelsen fylde dit kropsrum, så du nærmer dig erkendelsen af at være værdsat helt og fuldt.
6. Husk Gud og din taknemmelighed over at være levende – og vid eventuelt af som en indre sansning at være belyst af ”solglansen mild”.
7. Hvis der af denne bønsspraksis af sig selv vokser en glæde frem, så husk den som ”de levendes lyst”.

De brændende hjerter

”Derfor udbrød en morgensang
fra hjerterne, som brændte,
da Jesus mødte os i vang
og Himmel-lyset tændte.”
(DDS 243, v. 6)

De brændende hjerter i denne påskesalme trækker på de to Emmaus-vandrerers forundrede udbrud, da de i et moment har genkendt Jesus – og han forsvinder for deres øjnes sansning: ”brændte vore hjerter ikke i os ...” (Luk 24,32). Og siden har det brændende hjerte i det kristne billedsprog været udtryk for et tilsvarende usynligt åndeligt nærvær.

Brystets varme er imidlertid knyttet til en kilde, ”Himmel-lyset”, som Jesus tænder i os, hvorved verset entydigt knytter Jesu usynlige nærvær til den subtile sansning af lys (jf. v. 3). Så Jesu nærvær er lys – eller måske mere præcist den klarhed, vi kan forbinde med opstandelseslyset. Altså et lys som ikke er fysisk, men snarere er i pagt med forklarelsens lys (Mark 9,1-8) eller med Guds allerførste skabelse, det lysfænomen, der bliver til ved Guds første ord – og før sol og måne sættes på himlen.

Salmen kalder faktisk på en indre praksis, der kan aktualisere Emmaus-fortællingens erfaring. Den handler jo netop ikke om Emmaus-vandrerens møde med Jesus, men om den tidløse mulighed, som også er vores, at vi kan opleve hjertet blive varmt og brystet lysfyldt.

I vers 5 findes et tema, som man kan lade spille med. Det gælder forestillingen om "livets ord, som er i hjerte og mund". Gør man dette ord konkret, kunne det være ord som "Jesus", "Kristus", "lys", "liv" eller lignende, der for én selv kan klinge som "livets ord".

Verset kan inspirere til denne hjertepraksis:

1. Lad det indledende hjertefokus vare omkring ti minutter, så du er sikker på, at der er ro i sindet.
2. Gør dig klart, hvordan dit åndedrag ind og ud af brystet afsætter kontakt til fornemmelsen af et indre rum.
3. Bring forestillingen om lys til hjerte-brystrum. Det kan være en billeddannelse af lys –
4. eller mere gennemsigtigt, så at lys måske blot er en kvalitet, som man ikke 'ser', men 'ved af' er til stede.
5. Lad kontakten til lys hvile uden at stræbe efter noget bestemt, men vær åben for, hvad der sker af sig selv.
6. Efter nogen tid kan du bringe et "livets ord" ind i opmærksomheden og evt. lade det hvile i hjertet.

Dialogens perspektiv

Hvis der i Vesten - f.eks. i kølvandet på neurologisk udforskning af hjertet - er ved at opstå en ny erkendelse af hjertets betydning for menneskets samlede eksistens, er det vigtigt at kirken tager del i denne proces. For kirken har om nogen været bærer af hjertets bevidsthed i europæisk kultur.

Men det fordrer, at kirken går ind i en dialogisk praksis, hvor den stiller sig åben over for den folkelige spiritualitets ubekymrede tilgang til åndelighed og indre erfaring, og hvor den er parat til at genopdage sin egen arv af erfaringsbaseret hjertesprog.

Neurovidenskabens beskrivelse af hjertets centrale betydning for organismens velbefindende såvel psykisk som fysisk vækker opsigt f.eks. inden for forskning i ledelse og organisationskultur. Man opdager bl.a., at et veltrænet hjertefokus også sætter en etisk dagsorden: en mindre egoistisk og mere empatisk grundholdning til omverdenen. Alle organisationer har brug for denne viden – også kirkerne. Og der er brug for, at kirken tager del i de etiske overvejelser, der følger i kølvandet på denne viden.

Endelig er der en markant udfordring for kirke og kristendom i den påstand, at en sådan etisk grundholdning kan trænes – ved at øve og vedligeholde et enkelt og almindeligt hjertefokus – og ved bøn

Det kunne være spændende at se folkekirken ved denne frontlinieforskning, hvor der erfares og tænkes nyt om menneskets eksistens - og hvor kirkens opgave ikke mindst kunne være at fastholde den klassiske kristne forestilling om hjertets mulige åbenhed for transcendens og om hjertet som sæde for en egen bevidsthed.