

Mindfulness i kristendommen

v/ Lene Skovmark
præst og instruktør i Mindfulness



Udsnit fra prædikestolen, Anna Kirke, Nørrebro.

Frem for alt: Vogt dit hjerte, for derfra udgår livet! (Ordspr. 4,23)

Lene Skovmark underviser i Heartfulness meditation på aftenskoler og kommer her med et bud på, hvordan Mindfulness og kristen praksis komplementerer hinanden. Hun ser udbredelsen af Mindfulness som et symptom på et åndeligt behov. Samtidig vidner det om en fremmedgørelse for vores egen kristne kulturarv i samfundet, men også inden for kirken. Kirken har alt at vinde ved at udfolde den rigdom af livsvisdom og åndelig praksis, der findes i den kristne tradition. For sin egen skyld og ikke mindst for de, der ellers må søge andre steder hen.

Heartfulness meditation er det er det samme som Centrerede bøn og stammer fra den kontemplative klostertradition. Cisterciensermunken Thomas Keating har oprettet organisationen "Contemplative Outreach", en verdensomspændende bevægelse, som har til formål at udbrede brugen af Centrerede bøn, som senere er blevet kaldt Heartfulness meditation. Målet er at blive forvandlet i Kristus og at leve ud fra sit sande selv i kærlighed og opmærksomhed.

Metoden. Centrerede bøn går i al sin enkelhed ud på at vælge et ord, der udtrykker ens intention eller længsel. Hver gang man registrerer en tanke, vender man opmærksomheden tilbage til ordet. I centrerede bøn samtykker man med Guds nærvær og virke i hjertet.

Bøger om Heartfulness

Åbent sind, åbent hjerte. Thomas Keating. Boedal Forlag.
Cynthia Bourgeault. Det vågne hjerte. Boedal Forlag.

Mindfulness er en træning af sindet for at modvirke stress og lindre og helbrede fysiske og psykiske lidelser. Mindfulness stammer fra buddhismen og er oversat til vestlig sammenhæng af Jon Kabat-Zinn. I Danmark er det udbredt i erhvervslivet og som tilbud på aftenskoler.

Bøger om Mindfulness

Lev med Livets Katastrofer. Jon Kabat-zin. Dansk psykologisk Forlag.
Bevidst nærvær - en vej ud af nedtrykthed. Mark Williams m.fl. Akademisk Forlag

Ingen behøver gå over åen

På et kursus i Mindfulness slog det mig, hvor meget metoderne og indsigterne i sindet minder om det jeg har læst og erfaret inden for kristendommen, især i forhold til Centrerede bøn, som jeg har praktiseret gennem mange år. Det skyldes dels, at Thomas Keating, som er ophavsmanden til Centrerede bøn, gennem sin dialog med zen-buddhister er inspireret af Østens åndelige praksis.

Og at han gennem meditation og fordybelse har gjort sig nogle grundlæggende erfaringer om sindet og bevidstheden. Centralt i begge traditioner er:

- At opøve et bevidst nærvær i forhold til sindets rørelser.
- At træne evnen til at skelne tanker, følelser og impulser.
- At leve ud fra hjertet i et kærlighedsfyldt og opmærksomt nærvær.

Det er indsigter, som er beskrevet hos ørkenfædrene fra det 3. og 4. århundrede og som genfindes hos mediterende og sandhedssøgende mennesker på tværs af religiøse traditioner.

Udbredelsen af Mindfulness vidner for mig at se om en åndelig længsel og en fremmedgørelse for vores egen kristne tradition i samfundet, såvel som inden for kirken. Det har længe ligget mig på sinde at holde kurser på aftenskoler i meditation, som stammer fra vores eget kristne kulturgrundlag - ud fra devisen at ingen behøver at gå over åen for at lære at meditere. Under forberedelsen af kurset opdagede jeg både styrken ved det 'særligt kristne', men også, at der er megen inspiration at hente fra Mindfulness konceptet. I stedet for at lede efter modsætninger, mener jeg det er mere fair og frugtbart at lede efter tilknytningspunkter og se metoderne og traditionerne som komplementære.

Det særligt kristne

Nogle vil hævde, at mens Mindfulness handler om sindet, handler Heartfulness om hjertet. Det gælder måske for den mest instrumentelle brug af Mindfulness, hvor den oprindelige spirituelle dimension er gået tabt. Men når man googler 'Heartfulness', kommer man ind på sider om Mindfulness. For eksempel www.heartfulness.org, hvor der står: "Formålet med Heartfulness er at blive tunet ind på ens Højere Selv og at vokse hen imod at møde livets udfordringer med mod og accept. At leve med hjertet, og blive hvad vi er bestemt til." I nogle

former for Mindfulness har man bevaret den åndelige bevidsthed. Her er målet ikke i sig selv at håndtere tanker og følelser og få fred i sindet, men at nå ind til og leve ud fra buddha-naturen, som er ren medfølelse. Det danner god klangbund i forhold til kristen forståelse.

Som forberedelse til mine kurser læste jeg blandt andet Jon KabatZin' bog "Lev med livets katastrofer." Med 'Livets katastrofer' mener forfatteren dramatiske hændelser som livstruende sygdom, dødsfald eller at miste sit arbejde. På det indre plan kan tab af kontrol opleves som en katastrofe for egoet og gøre, at man mister fodfæste.

I slutningen af bogen skriver KabatZin: "vores viden fra de otte uger skal ud og prøves af i den store verden, hvor vi ikke har andet at falde tilbage på end vores egne indre ressourcer." Det er godt og nødvendigt at blive mindet om, at vi har de nødvendige ressourcer for at mestre livet, herunder iboende guddommelige ressourcer. Det er også en kristen tanke - mennesket er skabt i Guds bilde og Kristus bor ved troen hjertet. Så vidt, så godt! Men hvad når de indre ressourcer ikke slår til. Hvad når livet brister? Så er det, at det 'særligt kristne' kommer ind. Jeg er ikke overladt til mig selv i den store verden, men er skabt, villet og elsket af Gud. Jeg bliver grebet, når jeg giver slip og lader mig falde. Guds nåde, kærlighed og tilgivelse rejser mig op igen og igen. Gud er også uden for mig. Gud er en støtte på vejen og i Kristus er vi kaldede til fællesskab og et liv i tjeneste og selvhengivende kærlighed.

Kristen meditation er bøn. Stille, lyttende bøn. Det er at lægge sine ord og tanker til side og åbne hjertet for Gud. Ifølge Thomas Keating handler Centrerede bøn om at samtykke med Guds nærvær og handling i hjertet.

En ø af væren - troens fred og glæde

I sin bog beskriver KabatZin, at Mindfulness handler om at nå til en tilstand af glæde og tilfredshed midt i lidelsen, at skabe en 'ø af væren'. Det må svare til udtrykket af være i orkanens øje.

Denne tilstand af glæde og tilfredshed på trods minder om troens hvile hos Gud, som er beskrevet i flere af vores salmer. 'En fred, som ingen sorg tør røre'. 'Lad mig stille hvile i ve og vel hos dig'. 'Glædelig er hver en dag, som leves til Guds velbehag, omend vi måtte græde'. 'At mig dagen fryder trods synd og død - at al mørkhed svinder og sjæleve, blot jeg trygt vil sige: din vilje ske.'



Meditation skaber en 'ø af væren'. Billedfrise fra buddhistisk tempel i Myanmar.

I Bibelen er der mange vidnesbyrd om troens hvile. I evangelierne læser vi, at Jesus tager disciplene med ud til et øde sted, for at de kan hvile sig lidt - og skabe en 'ø af væren'. Jesus underviser i at leve ubekymret og giver hvile til dem, der slider sig trætte og bærer på tunge byrder. Jesu udsagn: 'gå ind i dit kammer og luk din dør og bed til far som er i det skjulte', tolker Thomas Keating som en invitation til at gå ind i hjertets kammer, *the inner room*.

Paulus beskriver en varig glæde i Herren og om Guds fred, som overgår al forstand. (Fil 4,4-6)

Tilliden til Gud i farefulde situationer er beskrevet billedligt flere steder i salmernes bog. Salmistens kamp mod fjenderne kan forstås i overført betydning som alt det, der forstyrrer sjælefreden. Det kan være tanker, emotioner og falske forestillinger om Gud, sig selv og andre.

Eller dæmoner. Her nogle vers fra Salme 23 og 27:

*Selv om jeg går i mørkets dal, frygter jeg intet ondt.
Du dækker bord for mig for øjnene af mine fjender.*

*Selv om en hær belejrer mig, er mit hjerte uden frygt;
selv om der føres krig imod mig, er jeg dog tryk.
Han gemmer mig i sin hytte på ulykkens dag,
han skjuler mig i sit telt og løfter mig op på klippen.*

Hos ørkenfædrene er hvilen hos Gud beskrevet som den kontemplative tilstand. *Contemplo* betyder at skue, betragte. Kontemplation er både den åndelige øvelse og målet for den kristne vandring: at skue Gud og nå til troens forening med Gud i kærlighed.

Bøn og selverkendelse

Udfordringen er så at nå ind til denne tilstand af glæde og tilfredshed midt i lidelsen. Det er en lang vej, hvor det er nødvendigt at lære at skelne sindets rørelser, så man ikke lader sig rive med at tanker, følelser og emotioner. Det er helt centralt i Mindfulness og beskrevet hos Thomas Keating og i den kristne tradition.

Bøn fører til selverkendelse. I centrerede bøn åbner man sig for Helligåndens afslørende og rensende lys. Der sker en gradvis genoprettelse af Guds billedet, så jeg bliver den, jeg er. Den proces indebærer et psykologisk arbejde. Det mener jeg ligger i Paulus' udsagn om at arbejde på frelsen (læs: forløsning). Derfor kalder Keating centrerede bøn for guddommelig terapi.



Thomas Keating illustrerer personlighedens lag med tværsnittet af en flod. Overfladen med bølger og både er dagsbevidstheden med skiftende tanker, forestillinger, følelser og omstændigheder. Dagsbevidstheden er aktiv i dagligdagen, og her udvikles det falske selv med dets neuroser. Selve floden står for menneskets åndelige bevidsthed. Her opstår tanken om, at der er mere mellem himmel og jord og her udspringer evnen til at forundres og kende det sande, det skønne og et gode. I dybden af floden er det sande selv, intuitionen og samvittigheden. På bunden af floden er det guddommelige nærvær. Her har Gud lagt sit billede. Gennem centrerede bøn vækkes bevidstheden og guds billedet genoprettes.

I østortodoks teologi taler man om en uberørt sjælegrund, et sundt sted, som ikke er påvirket af omskiftelige følelser, tanker og omstændigheder. Guds billede ligger som et spejl der kan være sodet til og må renses, så mennesket kan genspejle Guds lys og kærlighed i dets relationer og i verden.

Målet med Heartfulness meditation er forvandling i Kristus, *transformation in Christ*. Et liv, hvor Kristus vinder skikkelse. Meditationen fører til indsigt om det falske selv og til et liv i tjenende kærlighed i samklang med vores dybeste bestemmelse.

Forskellige indsigter og metoder

Udgangspunktet for et kursus i Heartfulness er de metoder og indsigter, der er beskrevet i Thomas Keatings og Cynthia Bourgeaults bøger. De er kombineret med øvelser fra Mindfulness i det omfang de understøtter intentionen i den centrerende bøn. Det er øvelser med håndtering af tanker og følelser med fokus på åndedræt, krop og sansning. Det er altså ikke et kursus i Centrerende bøn som sådan, men et kursus i, hvordan man med en kristen bevidsthed kan bruge og kombinere gangbare metoder, som fører til ro i sindet, rodfæstethed i troen og et kristent liv.

Her følger en kort beskrivelse af nogle øvelser som tjener til at håndtere tanker og følelser og opøve et opmærksomt nærvær i dagligdagen.

1. Håndtering af tanker og følelser

Hos ørkenfædrene var det centralt at skelne mellem tanker der kommer fra Gud og giver liv og håb, og tanker fra den Onde, som stjæler liv og gør modløs. Denne indsigt er fint beskrevet i Ordsprogenes bog: "Frem for alt, vogt dit hjerte, for derfra udgår livet". Det handler om at overvåge sindet, vogte hjertet og opøve en tilstand af årvågenhed. Det er sindets natur at producere tanker og det i sig selv er der ikke noget galt med. Men tanker og forestillinger er ikke hele virkeligheden og negative tanker og forestillinger har det med at gå i selvsving og gøre os nedtrykte. De forskellige øvelser er med til at 'bryde autopiloten' (et udtryk fra Mindfulness) eller stikke en 'kæp i tænknings hjul' (udtrykt i bogen 'Det vågne hjerte').

Heartfulness meditation (centrerende bøn)

Grundmetoden i Centrerende bøn handler om at lade tankerne glide forbi som

både på en flod, uden at give dem opmærksomhed. Man vælger et ord, der udtrykker ens intention eller længsel. Hver gang man registrerer en tanke, vender man opmærksomheden tilbage til ordet. Ud over at give ro i sindet leder Centrende bøn den mediterende tættere mod sit centrum og gør sindet følsomt for de impulser, der kommer fra det Sande selv og Guds stemme.

Gæstehuset

Det er en metode fra Mindfulness traditionen, hvor man går i dialog med tanker. Man forestiller sig kroppen eller hjertet som et gæstehus, hvor man er som vært bestemmer, hvilke gæster (tanker) man lukker ind. Man giver tanken navn (kritikeren, dommeren, planlæggeren), byder den velkommen, lytter til budskabet, og sender den venligt bort igen. Formålet er at blive bevidst om sine tanker og motiver og at fremme den indre vågenhed som en holdning i dagligdagen.

Metoden er inspireret af et digt af Rumi, en sufidigter fra det 14. århundrede.

Et menneskeliv er et gæstehus,
hver morgen en ny ankomst.
En fryd, en forstemthed, en nedrighed,
et øjeblikks bevidsthed kommer
uventet på besøg.

Byd velkommen og bevært dem alle!
Og er det en flok sorger,
der raserer dit hus
og rydder det for møbler,
så giv alligevel hver gæst en god behandling.
Han renser dig måske
og forbereder dig til nye glæder.

Den dystre tanke, skammen, skadefryden,
mød dem leende ved døren
og byd dem indenfor.

Vær taknemlig, hvem der end kommer,
for hver eneste er blevet sendt
som en vejleder fra den anden side.

Velkomstbønnen

En øvelse i Mindfulness er at byde svære og uønskede følelser velkomne. Det er ud fra en erfaring af, at der er megen energi bundet i negative følelser som vrede, had, smerte. Hvis man fortrænger disse bliver man ofte styret ubevidst af dem i sin adfærd og reaktioner. Ved at acceptere at følelsen er der, kan den opløses, eller fylde mindre.

Cynthia Bourgeault har udviklet en bøn, hun kalder Velkomstbønnen:

Fokuser og synk ned i følelsen, vær med den.

Byd følelsen velkommen. Det er ikke en accept af omstændighederne, men kun nuets fysiske og psykiske indhold.

Til sidst giver man slip på følelsen - ikke for altid, men lige nu. Man kan overgive følelsen til Gud.

2. Opmærksomhed i dagligdagen

I Mindfulness skelner man mellem formelle og uformelle øvelser. De formelle er for eksempel meditation og kropsscanning. I de uformelle øvelser øver man sig på at være fuldt nærværende i dagligdagen. En klassisk øvelse er den såkaldte rosinmetode, hvor man spiser en rosin med opmærksomhed på alle sanser. I den kristne tradition findes et udtryk, der svarer til den indsigt: *Age quod agis, gør det, du gør*. Det er at øve sig i at være opmærksomt til stede uden at dømmes og sætte etiketter på det man ser og på andre mennesker. Som om man ser alting for første gang. På kurset indgår en øvelse i at spise med fuld opmærksomhed - for eksempel et stykke chokolade eller gå en tur i opmærksomt nærvær.

Et bevidst nærvær på det, man gør og sanser, er med til at bryde tankestrømmen og mindske stress. Man bliver mere nærværende over for andre mennesker, og opøver evnen til at være taknemmelig, forundres og tænke nyt.

3. Øvelser med kroppen

Kroppen er altid i nuet, så at være fuldt til stede i sin krop, er en hjælp til at blive mere nærværende. Det sker gennem fokus på åndedrættet, bøn med kroppen, meditativ gang, liggende og siddende afspænding.

Her er et eksempel på bøn med kroppen ud fra Matthæus-evangeliet kapitel 6,33:

<i>Søg først Guds Rige</i>	løft armene ud til siden og op over hovedet	træk vejret ind
<i>og hans retfærdighed</i>	hænderne ned foran kroppen	pust ud
<i>så skal alt andet</i>	armene i vandret	træk vejret ind
<i>gives jer i tilgift</i>	hænderne føres til hjertet	pust ud

Du kan 'hente' en anden kvalitet fra 'Guds Rige' ned (fred, kærlighed, lys), bruge helt andre ord eller stå længere i en stilling. Lyt og mærk, hvilke ord og bevægelser, der kommer.

Vandre årvågent med Gud

Thomas Keating anbefaler at praktisere Centrerede bøn i 20 minutter to gange om dagen - ud fra en erfaring af, at det tager cirka 20 minutter før sindet falder til ro. Kendetegnet for den kontemplative bøn er at den er ordløs. Det er samvær med Gud, i stilhed at åbne sind og hjerte for Gud. Det er en del af kristen praksis med andre former for bøn, meditativ læsning af Bibelen, *lectio divina*, andre åndelige øvelser og tjeneste.

Frugten af den kontemplative bøn er et kontemplativt liv i kærlighed og opmærksomhed. [Det er et helt almindeligt liv i Guds lys](#). Det kommer fint til udtryk i Mika's bog 6,8:

"Menneske du har fået at vide, hvad der er godt:
Du skal handle retfærdigt - vise trofast kærlighed
og årvågent vandre med din Gud. "



Lene Skovmarks' øvrige artikler på **Kristen Spiritualitet**

[Tilliden lå dybere end frygten](#)

[Dialog i det spirituelle møde. Hinsides religiøse stereotyper.](#)

[Hvordan bruges Kristuskransen?](#)

[De syv faser på troens vej](#)