

Bent Jul

I salmebogens nr. 84 er der et vers:

*Jeg hjertets dør vil åbne dig
o Jesus, drag dog ind til mig!
Ja, ved din nåde lad det ske,
at jeg din kærlighed må se!*

I Den Danske Salmebog omtales hjertet i omkring 350 salmer. I 22 salmer indgår hjertet i titlen. Hjertets betydning er således en vigtig del af folkekirkenes salmeskat.

Hvorfor udgør interessen for processerne til hjertets dannelse kun en lille del af søndagens liv i kirken? En af forklaringerne skal findes i, at den danske folkekirke er stærkt præget af teologien hos reformatorerne Luther og ikke mindst Melancthon. Hos dem lægges der vægt på ordet og med en klar understøttelse af fyrstens magt. Dette har betydet, at der i Norden har udviklet sig en eksoterisk kirke med vægt på kirkelivets ydre former fx med opdragende og intellektuelle prædikener, med diakoni og vægt på praktisk næstekærlighed, etik og samfundsforhold.

Det esoteriske med fokus på det inderlige, indre liv har ikke fået megen plads. Igennem tiden er der dog gjort forsøg på at gøre kirken til et sted, hvor også inderligheden kunne udvikles. Disse forsøg foregik i de folkelige vækkelsesbølger, fx gennem pietisme, blandt herrnhuter og i andre missionerende bevægelser. Disse bevægelser blev imidlertid mødt med modstand fra både teologer og verdslige magthavere; - nok mest fordi de flyttede den religiøse dannelse udenfor kontrol. Men vækkelsernes inderlighed forankrede sig i salmebogen og har dér holdt sig levende til stor berigelse for alle.

Man må i dag spørge, om der er en rimelig balance mellem det eksoteriske (ydre) og det esoteriske (indre) i folkekirkenes aktiviteter. I disse år ses et stigende antal søgende, der tager ansvar for egen spiritualitet, fordi kirken ikke giver det rum og den næring, de har brug for. De nærer deres sjæl på pilgrimsvandring, gennem healing, gennem mindfulness, i indre bøn, ved nærværstræning mm. Og for de søgende spiller netop hjertets dannelse en stor rolle.

Vi står i disse år overfor en integrerende proces, hvor det er vores opgave at sætte fokus på og indhøste nutidige erfaringer med hjertets dannelse og med andre tilsvarende indre processer. Opgaven må være at danne en kristen livspraksis, der spænder over både esoterisk og eksoterisk. En livspraksis, der er fornyende og samtidig i pagt med kristendommens essens. I det perspektiv må Folkekirken overveje, hvordan den vil forholde sig til de søgendes behov for en indadvendt kristen livsudfoldelse. Man kan stille sig skeptisk og afvisende. Men det kunne jo også tænkes, at de søgende blev en berigende ressource – på samme måde som de tilbage i historien har givet salmebogen nogle af dens dybeste salmer.

En simpel hjertepraktik

Al dannelse forudsætter øvelse – det gælder kroppens fysiske dannelse og en kulturel dannelse. På samme måde forudsætter hjertets dannelse, at man øver sig og dermed på sigt danner et spor i bevidstheden. Hjertes indre praksis kan udføres helt neutralt som det at lære hjertets følelser og bevidsthed at kende. Men hjertet rummer en dybde, der åbner til Ånd. Derfor hører bøn naturligt til denne dannelsesproces.

Her er en enkel hjertepraksis, der rummer begge aspekter. Den er basalt set neutral og universel. Men den afsluttende tyding gør den til en essentiel kristen bønsspraksis:

1. *Flyt din opmærksomhed til hjerteområdet. Fokuser blødt på området i centrum af dit bryst. Læg evt. højre hånd på hjertet.*
2. *Forestil dig at dit åndedræt flyder ind og ud gennem dit hjerte-brystområde. Træk vejret langsomt og blødt. Find en naturlig indre rytme, som føles behagelig.*

3. *Fortsæt med at trække vejret gennem hjerteområdet. Genkald en positiv følelse (for eksempel værdsættelse eller omsorg) og genoplev den. Føl følelsen og oprethold den.*
4. *Og husk Gud.*

Denne øvelse – eller rettere bønform – kan praktiseres overalt. Jeg selv kender den bedst fra pilgrimsvandring og spadsereture, hvor den let lader sig praktisere mange gange dagligt – særligt påbegyndt, når jeg møder kors i landskabet.

Bent Jul