

TRE JULEMEDITATIONER

De nedenstående tre meditationer er knyttet til julenat.

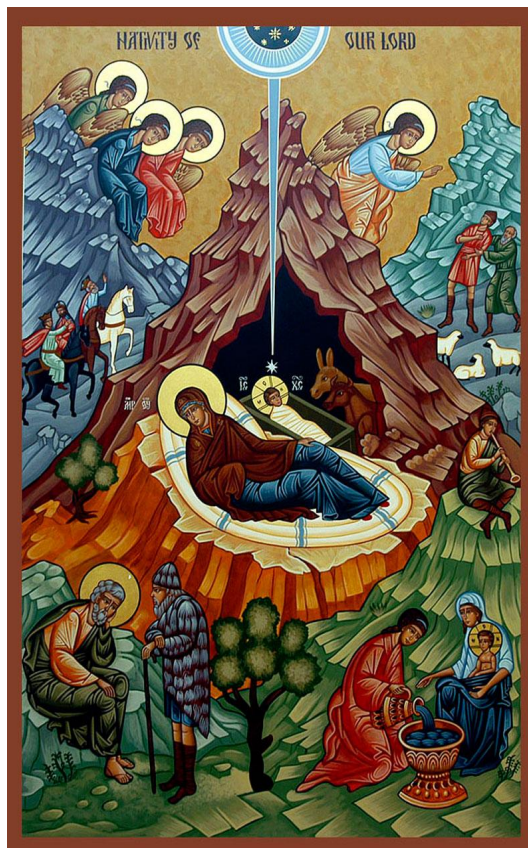
De tager afsæt i den begivenhed “at Gud blev menneske”, sådan som det lyder med en klassisk formulering, og sådan som ikonen her udtrykker det med stjernelyset, der lander i fødselshulen.

Meditationerne forsøger imidlertid at forskyde denne forståelse af julenat, så det også kommer til at handle om dit og mit liv.

Fortællingen om Jesu fødsel er altså ikke kun en hændelse engang i fortiden. Den er også billede på, hvordan det guddommelige til alle tider kommer til stede, og lader sig føde i det enkelte menneske.

Sagt med andre ord er julefortællingens kerne en tidløs arketype. Fortællingen om Jesu fødsel, med alle dens billeder af Maria og Josef, hyrderne og dyrene, englene og de vise mænd udtrykker, at det guddommelige kan komme til stede i et menneskes liv og bliver del af i ens selvforståelse. Julefortællingens kerne er Guds fødsel i mennesket: “Gud blev menneske, for at vi skulle blive gud”, som nogle af oldkirkens teologer formulerede det.

De følgende meditationers formål er at understøtte denne proces.



STJERNEN OG STALDEN



Stjernen, der står som en sol på nattehimlen sender sin stråle som en strøm af lys ned over Jesu fødested.

Lige fra den tidlige kristendom har man opfattet stalden eller fødselsgrøtten som et billede på mennesket brystrum eller hjerte - dér hvor lysstrålen lander. Derfor vil det være i pagt med fortællingen at forestille sig, at stjernen står over ens hoved. Denne første julenatsmeditation kunne derfor tage sig sådan ud:

Lad først opmærksomheden samle sig, så man oplever kroppen og sindet som en helhed. Lad dernæst åndedrættet bevæge sig ind og ud af brystrummet og danne det som en midte, hvori den meditative opmærksomhed kan hvile.

Man kan gerne sanse, at brystet har et forreste rum - og et bagerste rum længere inde ved ryggraden - og det er hér i hjertets inderste, at føderummet er.

Så forestiller man sig stjernen over sit hoved - f.eks. i en armslængdes afstand. Og man giver lidt tid til at stabilisere kontakten. Det er ikke nødvendigt at billeddanne stjernen - blot en fornemmelse af lys, vil være tilstrækkeligt.

Så lader man opmærksomt lyset bevæge sig ned til brystet, og lader det lejre sig her. Her kan man være opmærksom på de følelser, som kristuslyset vækker - f.eks. glæde eller taknemmelighed. Og herfra kan man lade det bevæge sig videre - enten ud i kroppens helhed, eller ud fra brystet til verden som en videregivelse af velsignelse.

Bevægelsen fra stjerne til stald kan gentages flere gange, og man kan ind imellem være sig bevidst, at dette er Kristus, der kommer til verden.

Man kan nuancere meditationen ved at kontakte hjertets følelser, og ved ind imellem at lade bevægelsen følge åndedrættet, sådan at man ånder lys ned fra stjernen til hjertets inderste og ånder glæde ud.

Endelig er det vigtigt, hvis billeddannelsen begynder at ændre sig, at lade det folde sig ud - ud fra den betragtning, at en sådan billedannelse er beåndet og er levende.

HJERTETS KRYBBERUM

Brystrummet er i den kristne mystik et urbillede på Jesu fødested. Man kan danne fødselsbilledet foran brystet, eller man kan lade det forme sig inde i brystet. Stemning, atmosfære og de konkrete følelser er vigtige. Selve billeddannelserne betyder ikke så meget. Man kan godt nøjes med blot at vide af, at de er der.

Igen begynder meditationen med, at man giver tid til at mærke kroppens helhed, og derefter hjertets eller brystets rummelighed som en midte.

Så bygger man kontakt op til scenens skikkelser og lader de følelser, som personerne kalder på, komme til stede. Disse følelser danner sig i sindet, når det åbner sig for impulsen fra Kristuslyset: den dybe glæde, taknemmeligheden, hengivelse, kærligheden, tilbedelsen, jubel og lykke.

Følelserne er altså ikke blot ens egne. De er udtryk for, at der finder et reelt møde sted.

Det er muligt at sondre et forreste og et bagerste rum i brystet. Umiddelbart er man mest fortrolig med det forreste og mærker følelserne hér. Men man kan søge at lade dem glide dybere ind mod rygsøjlen til "hjertets inderste". Her er der mere stille - og her vil julenattens glæde og taknemmelighed kunne fordybe sig.

Har man forankret sin opmærksomhed i "hjertets inderste", er det også muligt at give plads i brystrumets forreste til de tungere følelser af sorg og savn, der kan melde sig. For i "hjertets inderste" kan ingen lidelse komme ind.



JULENATS FRED

Den tredje julenatsmeditation spejler nattens stilhed, når englene har trukket sig tilbage, og hyrderne er gået hjem.

Maria våger over barnet, mens fødselsrummet hviler. Og himlen over landskabet hvælver sig uendeligt udad mod tusinder af tyste stjerner.

Også himlen våger - over jordens fred.

Denne tredje meditation forbinder de to tidligere, og man kan bygge den op på denne måde:

Først mærker man fornemmelsen af kroppens helhed, og dernæst brystrummet som en midte.

Så åbner man til den forestilling, at brystet er krybberummet, - og man lader de dybe følelser komme til stede, som knytter sig til Jesu føderum. Sådan at der er kontakt helt ind til "hjertets inderste".

Når denne kontakt er stabil, husker man stjernen over hovedet. Man ved af lyset, og mærker dets bevægelse ned gennem hoved og hals til brystrummet.

I meditationens sidste led vider opmærksomheden sig ud til en sansning af, at julenats himmel står åben over én. Der er stilhed - der er fred - og melder der sig andre følelser, giver man dem plads. Men frem for alt er der over det hele en opmærksomhed, der våger ordløst.

Man kan blot meditativt vide af, at denne større opmærksomhed er der, og at den iagttager. Men det er også muligt at lade sin egen opmærksomhed vide sig ud, så man får en fornemmelse af, at de to bevidstheden rører ved hinanden eller ligefrem smelter ind i hinanden.

I denne helt åbne kontakt holder man sig blot stille, og kan ind imellem vide af, at denne større og vågende opmærksomhed også er til stede i "hjertets inderste".



Peter Ruge, julen 2023