



# Hjertets opmærksomhed

Et udkast til en nutidig  
kristen indre praksis

**Nutidig Kristen Spiritualitet**

**10 års jubilæum**

*Dette skrift er udgivet i relation til foreningen Nutidig Kristen Spiritualitets årsmøde 29.10.2022 og uddeles gratis til årsmødets deltagere.*

*Forfattet af Peter Ruge.*

*Lisbeth Pedersen har bidraget til teksten med konstruktiv kritik, og Tove Vejlgård har været en væsentlig medspiller i tekstens udformning, ligesom hun har taget ansvar for layout.*



## **En nutidig kristen spiritualitet**

I de 10, år vores forening har eksisteret, har vi søgt at være et kreativt miljø for undersøgelse og udfoldelse af en nutidig kristen spiritualitet.

For de fleste af os er der to anledninger: den ene er en form for hjemløshed i et moderne samfund uden en fælles bevidsthed om tro og spiritualitet. Den anden er et savn af dybde i den forvaltning af kristendom, som nutidens kirker her i landet byder til. Sagt med andre ord er vi fælles om at ville have mere ånd.

Vi satte os fra begyndelsen som mål at være åbent undersøgende i forhold til de mange spirituelle strømninger, som uden for folkekirkekristendom har dannet sig her i landet i de seneste 30-40 år – ud fra den betragtning, at der hér findes både en åbenhed og en viden, der vil kunne berige en ny formulering af kristen spiritualitet i Danmark.

## **Inspirationen til at søge mere ånd kommer fra tre kilder**

Den ene kilde er selve den kristne fordybelsestradition, som trækker et bredt spor gennem Europas historie tilbage til den første begyndelse omkring Jesus.

Fordybelse og fromhed er grundlæggende præget af Kristusimpulsen - dvs. den tidløse bevidsthed, som var knyttet til Jesus. Som europæere er vi uløseligt knyttet til denne impuls og forpligtede til at give den form og sprog i vores egen tid.

Den anden kilde er den længsel, som vi hver især bærer med os. Vi antager, at dette længselsspor er medfødt og knyttet til en mere tidløs del af vores eksistens, som er uafhængig af jeg-identiteten. Traditionelt har man talt om sjælen – som en form for tidløs bevidsthed, der er bærer af basale erkendelser, som gør sig gældende i dette liv med en indsigt, der savner at blive genkendt og levet.

Den tredje kilde for inspiration danner sig af den impuls, som i de seneste årtier er kommet til Vesten fra østlige traditioner – primært fra buddhismen. I denne impuls er spiritualitet integreret både i menneskeforståelse og i opfattelsen af samfund og kosmos.

Fornemmelsen er, at der hér kan være inspiration til at genlære en spiritualitet i Vesten — i pagt med den kristne tradition, samt inspiration til at åbne for et globalt perspektiv på religionernes fælles ansvar for livet på kloden. I forhold til den østlige impuls er der en vigtig inspirationskilde i Bob Moores formidling af en erfaringsbaseret spiritualitet med grundpræg af såvel buddhisme som kristendom - samt i Jes Bertelsens intention om i Norden at kunne lande en nutidig spiritualitet, som er "frisat" i forhold til traditionerne, men som står åben for såvel kristendom som buddhisme.



På kurser, retræter og i grupper, hvor mange hundrede mennesker igennem årene har været involveret, har vi i en form for fælles proces arbejdet undersøgende og kreativt med udtryk for en nutidig kristen spiritualitet. Ud af dette fælles arbejde har der bl.a. dannet sig en grundlæggende indre praksis, der som sit ene aspekt åbner mod hjertets inderste og mod essensen af al

spirituel praksis: mødet med det guddommelige. Og som sit andet aspekt åbner os fra denne midte mod omverden – mod planter og dyr, mod mennesker og mod kosmos.

Jeg vil i det følgende give et eksempel på en konkret indre praksis – ”hjertets opmærksomhed” - som i sin udførelse er et bud på, hvordan en autentisk spirituel erfaring af det kristne kan finde udtryk i nutiden. Denne indre praksis - ”hjertets opmærksomhed” - har tre led.

- Helhed
- Centrering
- Hengivelse

## **Helhed**

Forudsætningen for, at en indre praksis kan fordybe sig, er, at det almindeligvis urolige sind bliver stille og forbundet med sin helhed – f.eks. vævet sammen af de basale aspekter af vores eksistens: bevidsthed, krop, åndedræt og hjertets opmærksomhed.

## Helhedsøvelse

Man kan begynde med bevidstheden.

Den er ét grundaspekt af vores eksistens. Selve det at den er der. Man kan f.eks. lægge mærke til dens vågenhed.

Åndedrættet er et andet aspekt, og når man opmærksomt følger dets rytme ind og ud af kroppen, væver det sig sammen med bevidstheden.

Følger man med åndedrættet ind i kroppen, kan man danne den forestilling, at bevidsthed for hvert åndedræt fordeler sig længere ud i kroppens rum og lemmer.

Denne bevægelse afsætter efterhånden en oplevelse af – indefra – at være hel og sammenhængende fra isse til fodsåler.

Med afsæt i denne helhedsoplevelse kan man begynde at lade hjerte og brystum danne sig som en midte. Man forestiller sig, at åndedrættet bevæger sig ind og ud af brystummet – fra alle sider – også oppefra og nedefra – sådan at midten bliver gjort tydelig. Efter nogen tid vil en væsentlig del af ens opmærksomhed være lejret her.

Med dette første trin af den indre praksis er sindet og tankerne faldet rimeligt til ro. Der har dannet sig en oplevelse af at være hel, ved at bevidsthed er vævet sammen med krop og åndedræt. Og man mærker, at brystum/hjerte kan være en midte.



I øvelsens første del væver man altså til indledning bevidstheden sammen med åndedrættet. Denne sammenvævning kan man så udvide til også at omfatte det meget større perspektiv på åndedrættet, at det ikke kun er mit – men indgår i den globale udveksling af ilt og kultveilte mellem alt levende på kloden. Mit åndedræt er med andre ord indfældet i en global helhed. Gud ånder i os, sådan som Bibelen fortæller, at Adam blev en levende sjæl, ved at Gud åndede ind i statuen dannet af vand og jord.

Samme meditation kan man øve på jordkloden som kilde for det fysiske stof, der over tid flyder igennem vores kroppe. Og på klodens vand, som trækker igennem os – og igennem alle levende væsner. Brugt over tid bygger disse meditationer op omkring en erkendelse af at høre hjemme i ”det som er større” – i helheden af alt det levende og i det guddommelige.



### Åndedrætsøvelse

Prøv til en begyndelse at være opmærksom på, at du deler dit åndedræt med andre mennesker. Prøv dernæst at udstrække perspektivet til dyrene – til alle, der lever af ilt. Og dernæst til planterne, som producerer ilt – og lever af kultvejte fra os. Der er ikke ét af de iltatomer, som gennem åndedraget glider ind i vores blodbaner og bliver næring for cellerne, der ikke først har været inde i en plante. Vi deler – alle levende væsner – det lufthav, som er omkring kloden – bygget op over millioner af år. Vi hører til i åndedrættets fællesskab.

### **Centrering - brystrummet som midte**

De fleste vil kunne genkende fornemmelsen af, at hjertets følelser hører til i brystrummet. Det kan f.eks. være omsorg, venlighed, hjertelighed og tilsvarende nuancer af en grundlæggende kærlighedsimpuls. Fælles for disse følelser er, at de – kunne man sige – peger bort fra én selv. Deres mål og meninger er et andet levende væsens vel. Derfor er der en grundlæggende kollektiv stemning i brystrummet, som vi antager stammer fra den kilde, der føder hjertefølelsen.

Hjertets fordybelse har to aspekter – opmærksomhed på hjertets følelser og en spørgen efter deres kilde.

### Hjerteøvelse

Man går videre ved at overveje en hjertefølelse, som allerede er til stede i brystrummet. Og giver der sig ikke spontant én til kende, kan man kalde f.eks. venlighed frem ved at huske en situation, hvor man enten har modtaget eller vist venlighed.

Man tillader nu følelsen at brede sig og går med dens åbenhed, sådan at den bliver en klangbund for opmærksomheden i brystrummet. Man vil nu ret enkelt kunne fornemme, at der er et flow – dvs. hjertefølelser har en bevægelse, og bevægelsen har en retning – udad. Man prøver at lade være med at blande sig og at give venligheden fri. Og så husker man, som det næste trin, engang imellem, at hjertefølelsen har en kilde, som ikke er mig selv. Man spørger åbent intuitivt, hvor følelsen strømmer fra. Og man bliver ret let ledt længere ind i brystet – mod et dybere rum længere inde.

I dette dybereliggende rum er der en anderledes og mere stille atmosfære. Her er ingen tanker, ret få følelser, stemningen er rolig, og der danner sig let en fornemmelse af, at rummet er meget åbent, nærmest grænseløst. Man er tæt ved hjertets inderste.

Mellem disse to rum-sansninger i brystet kan man skifte. I det forreste er der mere kontakt til hjertets åbenhed udad, og i det inderste er man mere orienteret opad eller endnu dybere ind. *(fortsættes)*

Man søger at opretholde en art svævende fornemmelse – og stadig kan man engang imellem spørge efter kilden – uden at fokusere eller søge gribe fat. Man ved af samhörigheden – for det hører til billedet, at det vand, der flyder strømmende, ikke kan adskilles fra sin oprindelse. Venligheden bringer sin kilde med.



## **Åndens frugter**

Den opmærksomhed, der samler sig i hjertet, kan knytte sig til de følelser, som naturligt har klangbund i brystrummet – de empatiske følelser, der som nævnt ovenfor har et andet levende væsens vel som mål og mening. Følelserne er universelle – men i en kristen spiritualitet kan man tyde dem med det billede, som Paulus har givet dem i Galaterbrevet kap 5. v. 22.: ”Åndens frugt er kærlighed: glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed, selvbeherskelse”. Paulus’ enkle pointe er, at disse

følelser ikke tilhører én selv. Det er ikke 'jeg', der skaber følelserne. Men de opstår i sindet, fordi Ånden er til stede og virker så tydeligt, at det kan mærkes. Med andre ord: kærlighedsfølelserne er i deres enkle fremtræden guddommelige. Vi tror, at de er vores egne, men deres oprindelse er en anden og højere bevidsthed: Ånden – som i Paulus' perspektiv kan opfattes som den tidløse bevidsthed, der var knyttet til Jesus. Altså kilden er Kristusimpulsen – og det ligger i selve kilde-billedet, at det strømmende vand ikke kan adskilles fra selve kilden. Kristusimpulsen lever og virker i os i disse helt elementære følelser.

Denne forestilling er ganske enkel at formulere. Men erfaringen er, at man igen og igen glemmer dette perspektiv. Man glemmer at huske det guddommelige, når kærlighedsfølelsen i sine mange nuancer spontant gør sig gældende i ens bevidsthed - og hver eneste gang kunne være en anledning til at huske Gud, at huske Kristus.



## Centrering - den lodrette midte

### Centreringsøvelse

Man kan vælge at lande fordybelsen i hjerteøvelsens kontemplative holdning. Men det er også muligt at føre centreringen videre, sådan at man fra fornemmelse af hjertet som et center, der har horisontal karakter, opretter kontakt også til en form for vertikal midte. Man kan basalt set danne denne kontakt på to måder. I den ene spørger man intuitivt efter en sansning eller fornemmelse af, at der går en midterakse gennem én fra isse til bunden af kroppen. Mange vil opleve, at denne centrering ret let giver sig til kende.

I den anden tilgang søger man mere opmærksomt at bygge kontakten op ved hjælp af åndedrættets rytme, sådan at man rytmisk fører opmærksomheden fra isse til bunden af kroppen på indåndingen og på udåndingen fører den tilbage igen. I praksis vil man med fordel kunne kombinere de to måder.

En del mennesker vil kunne registrere, at fornemmelsen af vertikal midte spontant forlænger sig op over hovedet og ned under kroppen, sådan at man nærmest får en fornemmelse af, at en lodline går gennem kroppen. Denne "lodline" – som man også kan kalde "centerlinje" – orienterer sig over hovedet i forhold til essenspunktet og under kroppen i forhold til det tilsvarende jordpunkt.

*(fortsættes)*

Når en del af opmærksomheden lejr sig i denne vertikale centrering, afsætter det nogle karakteristiske grundholdninger, som åbner til en mere omfattende identitetsoplevelse.

Umiddelbart afsætter kontakt til den vertikale midte en omfattende balance. Opmærksomheden er samtidig oppe og nede – samtidig ude og inde. Videre kan der danne sig en åben neutralitet, hvor tanker og følelser, kropsfornemmelser og indtryk fra sanserne kan komme og gå, uden at man behøver at blive grebet af dem. Centreringsen afsætter en rummelighed for det hele, og man ved sig som en selvfølgelighed forbundet med "det, som er større".

Ens jeg-oplevelse bliver ved denne centrering tonet af en meget mere omfattende bevidsthed. Endelig kan centreringsen let afsætte en umiddelbar oplevelse af mening og retning – en følelse af at komme hjem- og af at blive den man er.

## **Korset**

I vestlig menneskeforståelse er der ikke plads til den forestilling, at centrering kan være vertikal, sådan som man kender i østlig tradition. Bringer man imidlertid de to former for centrering – hjertet og centerlinjen - sammen i en indre praksis, vil der ofte ud fra

brystrummet begynde at danne sig en horisontal linje til begge sider, sådan at man kommer til at sidde i en korsform, som jo har den centrale plads i det kristne.



Korset er et universelt og mangfoldigt symbol både på kosmos og på mennesket. Det ligesidede kors er udtryk for balance og orden, mens det klassiske kristne kors bliver voldsomt og dramatisk tydet af den korsfæstede. Når imidlertid det samme kors er tomt, og man lader det være et symbol på mennesket, peger det på hjertet og på overgivelse til en orden i verden, hvor hjertet er midte.

Jesus er et voldsomt billede på, at det har omkostninger at overgive sig til hjertets orden – og følge sit kald. Men nøgternt set har det omkostninger for os alle at træde ind i et arketypisk mønster, som korset er, og at lade sit liv og sin identitet forme af dette møde. Bliver man

kaldet, kan man ikke blive ved med at være den samme – man må ofre noget af sin selvforståelse, og man bliver nødt til at vågne.

## **Kaldet**

De fleste, der får fat i kontakten til den vertikale midte, oplever, at man bliver mere fortrolig med følelser og holdninger, som man ellers sjældent har kontakt med.

Det kan være oplevelsen af en værdighed, som ikke lader sig anfægte af andres domme. Der kan også danne sig en sikkerhed og fornemmelse af storhed, som ikke forstyrres af tvivl. I begge tilfælde skyldes det givetvis, at storheden og værdigheden i grunden ikke tilhører jeget. Der opstår også en generøsitet, hvor kærligheden får en rolig form af anerkendelse og hjælpsomhed. Det bliver umiddelbart meningsgivende at ville andre det bedste.

I denne kaldets identitet er jeget stadig center, men det er tydeligt tonet af en anden og mere omfattede bevidsthed – som i en kristen kontekst må opfattes som i pagt med helligånd eller med Kristi levende bevidsthed. Sådan som Paulus forklarer det i sin tale om at blive et nyt menneske i Kolossenserbrevet 3.12: "Ifør jer barmhjertighed, godhed, ydmyghed, mildhed, tålmodighed. Bær over med hinanden og tilgiv



hinanden. Som Herren tilgav skal også I gøre. Men over alt dette skal I iføre jer kærligheden, som er fuldkommenhedens bånd.” Det nye menneske er altså et menneske, hvis liv er tonet af de kvaliteter af kærlighed, som Kristusimpulsen gjorde gældende i Jesu liv. Man er ikke ene om det. Derfor forekommer det ubesværet, og det bliver ikke en from opgave for jeget.

En del mennesker vil kunne genkende disse spor af højere bevidsthed fra barndomstiden, hvor sindet var mere åbent, ledsaget af en intuitiv fornemmelse af, at disse spor har været der altid – og at de i dette perspektiv er medfødte. Så hvis dette holder stik, åbner disse erfaringer til en identitetsmulighed, som ligger dybere end det jeg, som vi det meste af tiden identificerer os med. For jeget dannes i samspil med forældrene gennem de første leveår. Bagved eller før jeget byder en anden identitetsmulighed sig til.

Traditionelt har man talt om denne identitetserfaring som sjæl eller som Guds billede i mennesket. Øver man sig på denne måde meditativt ind i korset som en identitetsgivende struktur, vil det have konsekvenser for ens selvforståelse. Noget af det, man tror om sig selv, bliver man nødt til at ofre - f.eks. forestillingen om at være mindre værd og forestillingen om at være

adskilt fra sig selv, fra omverden og fra det guddommelige. Man bliver også præget af det guddommeliges perspektiv - at helhedens vel altid er det primære. Man kommer derfor let til at give sig selv hen for andre – og bliver tilsvarende dårligere til at tjene sine egne interesser. Man bliver sårbar ...



## **Hengivelse**

Fordybet bøn uden ord kan have to former. I den ene er perspektivet *samhørighed* med det guddommelige. I den anden er perspektivet *længsel*. I begge tilfælde hviler en væsentlig del af ens opmærksomhed afspændt og hengiven tæt på hjertes inderste.

## **Samhørighed**

Ordløs bøn, kan man sige, har to aspekter. I det ene er oplevelsen af samhørighed mest knyttet til at vide - altså bevidsthed. I det andet hviler samhørigheden primært i

følelser. Men der er tale om to aspekter af samme grundholdning: åbenhed og hengivelse.

#### Øvelse: åbenhed og hengivelse

Der er en vej ind igennem vågenheden. Man "ved af", men uden at binde opmærksomheden til det, der sker – og uden at sætte ord på. Man forholder sig åben. I denne åbenhed er det muligt at sanse, at en anden opmærksomhed ved af én. Noget ved af én. Og åbner man selv i den retning, glider man ind i en oplevelse af samhørighed med "noget", som er større. Samhørigheden hviler i en fælles viden af hinanden.

Tilsvarende er der en vej gennem hjertets følelser. De er åbne og tilhører jo netop ikke én selv. Venligheden har en kilde, og den manifesterer sig igennem følelsen. Følelsen kan ikke være adskilt fra sin kilde. Derfor er vi – kilden og jeg – fælles om venligheden, og vi er fælles om hengivelsen. Og når taknemmelighed spontant indfinder sig, er den udløst ved selve det, at samhørigheden danner sig. På samme måde som den glæde, der ikke tager af, udspringer af, at der er kontakt til kilden.

Bønnen er en holdning af åben samhørighed. En ordløs ihukommelse som dybest set er gensidig – sådan at også bønnens holdning af åben hengivelse er fælles. Sådan at Ånden beder med mig.

## Længslen

Øvelse: længslens spørgen

Den anden tilgang til bøn sættes af længslen. Midt i samhörighedens glæde vil man stadig opleve det essentielle – kilden – som fraværende.

Opmærksomheden kan ikke finde den og holde den fast. Det kan ikke være anderledes, fordi kilden er det større, der rummer mig. Man kan ikke distancere sig og gøre kilden til en genstand.

Bønnen tager da form af en spørgen – men vel at mærke en spørgen, der ikke forventer et svar. Men våger i en hengiven og vedholdende spørgen efter oprindelsen til sin længsel. Længslen mærker, at kilden findes, men den ved ikke hvor. Derfor søger og spørger den vedholdende – efter Gud. Den kan ikke lade være .....

## Sammenfatning af hjertets opmærksomhed

Fremstillingen af denne grundpraksis har flere formål. Den er først og fremmest ment som en dokumentation af, at det for mange mennesker har kunnet lade sig gøre med enkle midler at bringe sig i kontakt med former for bevidsthed, som peger i retning af klassisk kristen bøn og mystik.

Dernæst er fremstillingen en helt konkret vejledning i en indre praksis. Den er ret kompleks og fordrer nok både

øvelse og mundtlig vejledning. Man kan følge den - eller blot lade sig inspirere. Der er flere veje ind. Men denne grundpraksis søger bl.a. at sætte nogle helt generelle markører op, som det vil være hjælpsomt at forholde sig til, uanset hvilken vej man vælger. Det gælder integration af kroppen, det gælder etablering af en midte – dvs. et andet fokus for opmærksomheden end hovedet, og det gælder hengivelsens grundidé: at man gør sig stille og lydhør, fordi der er en højere bevidsthed, som har noget essentielt vigtigt i sinde med ens liv. Endelig er hæftet en symbolsk status på foreningens arbejde over ti år, hvor vi vedholdende har spurgt efter en vej til autentisk erfaring af ånd. Og konklusionen er: det kan godt lade sig gøre!

**Erfaringen af ånd** er afgørende knyttet til erkendelse af, at man selv indgår i ikke bare én, men en mangfoldighed af helheder, og at man derfor må begynde at skifte perspektiv i sin selvforståelse fra at opleve sig hjemmehørende i et jeg – adskilt fra andre jeger og fra omverden - til at begynde at opleve sin identitet også i samhørighed.

- Vi er forbundet med andre mennesker, med menneskeheden. Vi har fælles skæbne på kloden.

- Vi er forbundet med alt det levende, og vi har fælles vilkår.
- Vi er forbundet med det fysiske, fordi alt fysisk i kosmos – også de atomer vi selv er bygget af – er blevet dannet i stjerneeksplosioner. Vi er af samme stof.
- Vi er hver især et sammenvæv af bevidsthed, fysisk stof, det levende, åndedrættet, følelserne osv. – og disse elementer er forankrede ind i meget mere omfattende helheder - det gælder også det guddommelige – ånd.

### **At blive – lidt mere –ny**

Åndelig vækst er et klassisk kristent udtryk for fornyelse.

Vi kunne prøve her til sidst at pege på to konkrete perspektiver:

- Det ene er at opdage, at vi sover i forhold til samhørighed med de helheder, vi indgår i – og begynder at blive mere vågne.
- Det andet er, at vi begynder at vænne sig til den forestilling, at den almindelige bevidsthed ikke er min, men et lån – og at den er af samme grundstof som ånd. Og at vi derfor ikke kun igennem kærligheden, men også igennem bevidstheden er forbundet med det guddommelige.

## **Inspirationen – og den fælles proces**

Processen, som dette hæfte dokumenterer, kunne ikke være kommet i stand uden væsentlig inspiration.

Konkret er det Bob Moores undervisning, som har vist vej til hjertet. Jes Bertelsen peger i undervisning og bøger på bevidsthedens fænomen og på oplysningens mulighed – og på betydningen af at erkende sin samhørighed med de mange helheder, vi indgår i. Meditationen over åndedrættet er lånt fra hans bog ”Dejlig er jorden”. Endelig har dr.theol. Jakob Wolfs analyse af den religiøse erfaring i bogen ”Det guddommelige” bidraget til at lande sansen for det guddommelige i den almindelige erfaring.

Imidlertid har de mange mennesker, som på retræter og i fordybelsesgrupper har virket med, været en afgørende forudsætning for, at processen har fået en forankring. Vi har over år indgået i et omfattende værkstedsarbejde, hvor vi har øvet os og har delt erfaringer. I en fælles længselsfuld og nysgerrig spørgen har vi sammen bidraget til, at en kristen spiritualitet måske kan begynde at få et udtryk i nutiden – i samspil med den lange fromhedstradition, med den østlige impuls med et nutidigt verdensbillede.

