

Christfulness som åndelig praksis for det moderne menneske

Lene Skovmark

Åndelig vejledning som livshjælp

Det moderne menneske efterspørger redskaber til at kende sig selv og udvikle sine personlige kompetencer. I den kristne spiritualitet findes potentiale for åndelig vækst og modning, så det giver god mening at se åndelig vejledning som kirkens svar på coaching og mentoring i det nyåndelige miljø såvel som i arbejdslivet. Længsel efter spiritualitet og selvudvikling kan tolkes som et mere eller mindre bevidst ønske om at udfolde det liv og de potentialer, vi som mennesker er skabt med, og som Skaberen ønsker at kalde frem i os.

Jeg har i mange år arbejdet med formidling af kristen spiritualitet og givet åndelig vejledning inden for kirken og i det nyåndelige miljø. Jeg oplever, at folk ikke vil nøjes med ord og noget at *tro* på, men efterspørger noget at *leve* på og en vej at gå. Det er netop essensen i den åndelige vejledning, som kan beskrives som en *livshjælp på vejen mod at blive helt menneske og til at finde Gud i alt og alle*.

Åndelig vejledning og Christfulness

Traditionen for åndelig vejledning går tilbage til ørkenfædrene (3.-4. århundrede) og udfoldes senere i den østortodokse tradition. I det tidlige munkevæsen var den åndelige vejledning en hjælp til at opnå indre helbre-

delse, til at blive hel. Op igennem kirkens historie var det overordnede mål for *sjælehyrderne*, som vejlederne blev kaldt, at hjælpe mennesket til overvindelse af synden og at føre det mod fuldkommenhed for Gud i Kristus. Åndelig vejledning var en form for karakterdannelse, der sigtede mod en lighed med Kristus hos Guds folk.

Denne oprindelige, dynamiske forståelse af åndelig vejledning genfindes i Christfulness, der netop handler om at være fyldt af Kristus. Hensigten med menneskelivet er at bære de samme kvaliteter som Jesus havde i sit menneskeliv, nemlig at være gennemstrømmet af Guds nærvær og kærlighed. Målet er et fuldt udfoldet liv i tjeneste for næsten og skaberværket.

Christfulness er på én gang en kvalitet og en åndelig praksis. Som kvalitet er Christfulness den fylde af Kristus, som vi er bestemt til at nå og kaldede til at stræbe efter. Christfulness som meditation er en åndelig praksis, der fremmer denne proces.

Christfulness og Mindfulness

Christfulness er udviklet af missionspræst Ole Skjerbæk Madsen og er en udfoldelse af klassisk kristen åndelighed i mødet med østligt inspirerede selvudviklingskurser og meditationsformer, som for eksempel Mindfulness. Ordet er nyt, men indholdet er velkendt, både hvad angår det teologiske indhold og den åndelige praksis.

Christfulness kan ses som en komplementær praksis til Mindfulness og har nogle af de samme kvaliteter:

- at modvirke stress
- at møde andre mennesker og tilværelsen uden (for)dom
- at lede til et opbrud fra gamle mønstre
- at hjælpe til opmærksomt nærvær i nuet

Christfulness indeholder aspekter, som man som kristen kan savne i Mindfulness, nemlig den transcendent dimension og bevidstheden om mennesket i relationer og som et ansvarligt væsen. Den ikke-dømmende holdning i Mindfulness kan føre til et uengageret og uforpligtende forhold til andre mennesker og til lidelsen i verden. I Christfulness forstås mennesket ikke

blot ud fra sig selv, men også ud fra dets relation til Gud og til andre mennesker. For den kristne motiveres den ikke-dømmende holdning til medmennesket af Jesu måde at færdes blandt mennesker på. Som skabt i Guds billede står mennesket i en tjenende relation til medskabningen.

De fire faser

Vejen kan beskrives i fire faser, som varer livet igennem som i en spiralbevægelse.

Kristus med mig

Den kristne vandring begynder med en tro på og en bevidsthed om at jeg er Guds barn, elsket og villet af Gud. At Gud i Jesus Kristus er med på min livsvej giver en erfaring af tryghed og vished. Vi begynder vores liv som kristne med løftet i dåben om, at Jesus er med os alle dage indtil verdens ende. Jesus er hyrden som helt og fuldt er der for fårene og giver sit liv for dem. Guds kærlighed i Kristus omgiver os til alle sider og ingen magt i verden kan skille os fra Guds kærlighed.

Kristus i mig

Ud fra forvisningen om, at Gud i Kristus er med mig vendes opmærksomheden mod Guds nærvær *i* mig. Mennesket er skabt i Guds billede med det formål at vokse til lighed med Gud. Jesus Kristus er Guds udtrykte billede og billedet på det fuldt udfoldede menneskeliv. Dette billede er hos mennesket tilsmudset og skal renses fra falske forestillinger om Gud, mig selv og andre. Mystikeren(!) og apostelen Paulus beskriver flere steder denne indre virkelighed og ønsker for menigheden, at Kristus må bo ved troen i deres hjerter og få skikkelse i dem (Ef 3,17, Gal 4,19). Paulus ønsker at føre "ethvert menneske frem som fuldkommet i Kristus" (Kol 1,27-28). Det er netop, hvad Christfulness drejer sig om.

Kristus i dig

Christfulness fører til, at vi begynder at se andre mennesker og vore medskabninger med nye øjne. Det fører til opmærksomt nærvær i verden, hvor vi

spejder efter Guds billede i den anden. Som mennesker er vi dybt forbundne. Jesus formaner os til at elske vore fjender, eller dybest set ikke betragte andre mennesker som fjender, men som medmennesker, der alle er skabt til at være Guds børn. Det indebærer også, at vi må anerkende andres længsel og religiøse søgen, selv om de går andre veje.

Jeg / vi i Kristus

Når vi erfarer os omgivet af Guds kærlighed i Jesus Kristus og gennemtrængt af denne kærlighed, oplever vi at være helt os selv, nemlig Guds elskede børn. Da kan Guds billede lyse klart i os og skinne fra os ud i verden. Christfulness begynder med en erfaring af Guds nærvær i mit liv og fører til en vision om en fornyet og genoprettet menneskehed, som er Kristi legeme. Denne virkelighed gribes i håbet og kommer til udtryk i nadveren, hvor Kristus får krop i verden.

Christfulness som bønsspraksis

Christfulness som åndelig praksis er en form for guidet meditation, der indtager forestillingsevnen og styrker den personlige relation til Kristus. Som åndelig praksis kan Christfulness bruges i ens personlige bønsliv og i forbønnen for andre mennesker. Den kan anvendes i forbindelse med sjælesorg eller i en gruppe. Man opfordrer folk til at overgive deres smerte og bekymringer til Jesus og modtage fred, lys og kærlighed fra Jesu åbne hjerte.

Jeg har god erfaring med at lede Christfulness meditation for mennesker, både inden for kirken og i det nyåndelige miljø. Her udtrykker to personer, hvordan de har oplevet en Christfulness meditation.

“Da jeg hengav mig til Gud med åbent hjerte under meditationen, blev det så åbenbart klart for mig at jeg ikke kunne andet end at give Gud alle mine bekymringer/tunge tanker/uro. Han modtog mig med stor kærlighed og nærvær. Jeg følte det så let og naturligt og modtog fred og kærlighed, som igen kunne give videre til andre. Jeg følte mig rensat og fyldt med ny styrke og kærlighed efter meditationen.”

Christfulness som åndelig praksis for det moderne menneske

“Det var en utrolig blid oplevelse og med masser af kærlighed strømmende imod mig – også en stor følelse af ikke at stå alene men blive båret og tilhøre et åndeligt fællesskab – det er meget anderledes for mig end den praksis jeg ellers anvender... Der er noget meget stærkt i at henvende sig direkte til en kendt bevidsthed (Kristus) og så blive mødt. Det gør andre måske også med andre mestre eller guder, men for mig er det langt mere nærværende når jeg er vokset op i en kristen tradition/land.”

Beskrivelse af en guidet meditation

Sæt dig godt til rette. Luk øjnene, mærk gulvet under dine fødder...

Bevar jordforbindelsen, men lad opmærksomheden glide over i dit åndedræt... mærk din vejtrækning...

Saml nu opmærksomheden i hjertet, og hvil i hjertet...

Forestil dig Jesus Kristus foran dig; bemærk hans hjerte, som er helt åbent hen imod dig. Slap af i hans nærvær... Træk vejret roligt... Hvil i dit åndedræt i Jesu Kristi nærvær...

Giv med din udånding slip på alt, hvad der tynger dig, gamle forestillinger om dig selv, andre, Gud... lad det strømme mod Jesu åbne hjerte...

Når du ånder ind, så tag imod fred, glæde og kærlighed fra Jesu Kristi hjerte...

For hver udånding renses dit hjerte og dit sind mere og mere... Og for hver indånding bor Kristus i stadig rigere mål i dit hjerte og i dit sind...

(man kan spille musik i nogle minutter, hvis meditationen foregår i en gruppe)

I den sidste del af meditationen kan du på udåndingen give Jesu Kristi fred og glæde videre til dine relationer og verden omkring dig...

Må Guds fred, som overgår al forstand, bevare dit hjerte og tanker i Kristus Jesus, vor Herre.

Andre Christfulness bønner

To bønner fra den kristne tradition kan anvendes i forbindelse med Christfulness meditation, da de er en meditation over Jesu navn og fører til bevidsthed om Jesu nærvær og en indoptagelse af Jesus og hans egenskaber.

Jesusbønnen

Jesusbønnen, også kaldet hjertebønnen, er en klassisk trospraksis, som handler om Kristus i mig. Den har sin oprindelse hos ørkenfædrene og udviklet i Østortodokse Kirke. Bønnen følger åndedrættets rytme og lyder: *Jesus Kristus, Guds søn – forbarm dig over mig* (jf. Jesu møde med den blinde Bartimæus, Mark 10,46-52). Ved hver udånding overgiver du dig til Jesu navn og dør fra dig selv. Ved indåndingen modtager du Jesu Kristi navn og alt, hvad navnet rummer.

Under indåndingen tænker du – *Jesus Kristus, Guds Søn*
Under udåndingen – *forbarm dig over mig*.

Sankt Patricks brynje

Bønnen “Sankt Patricks brynje” stammer fra den keltiske tradition og be styrker troen på og erfaringen af at være omsluttet af Kristus. Den kan bruges som en del af en guidet Christfulness meditationen.

Kristus foran dig
Kristus bagved dig
Kristus ved din højre side
Kristus ved din venstre side
Kristus under dig
Kristus over dig
Kristus omkring dig
Kristus i dig

Litteratur

Madsen, Ole Skjerbæk 2012: *Christfulness*. Areopagos Forlag.

Skovmark, Lene 2008: *Åndelig vejledning – sjælesorgens dybde dimension*. Teologisk afhandling. Findes på www.aabentland.dk

Lene Skovmark

E-mail: lene.skovmark@mail.dk