

stiftsbladet

Folkekirken | Roskilde Stift | nr. 6 oktober 2021 | 72. årgang



KRISTEN SPIRITUALITET

Fra indre stillebøn
til diakoni

Tag med på retræte
og til kristen yoga

Folkekirken
spiritualitet

MIN SPIRITUELLE REJSE

Tekst: Peter Fischer-Møller, biskop

Foto: Rune Hansen

Jeg er vokset op i et dejligt, praktisk og rationelt orienteret hjem. På sengekanten bad min mor Fadervor og sang "Nu lukker sig mit øje", men ellers fyldte det kirkelige ikke meget.

Spiritualitet havde jeg ikke hørt om, før det spirende ungdomsoprør dukkede op med "peace, love and understanding", guruer og meditation i medierne.

Jeg gik til konfirmationsforberedelse som alle andre i klassen, og sognepræsten gjorde mig nysgerrig på kristendommen. Det blev siden til et teologistudium med særligt fokus på Grundtvig – og jeg blev fanget ind at Grundtvigs forestilling om den menneskelige erkendelse som bestående af fantasi (indbildningskraft), følelse og forstand. Det gav teoretisk rum for det spirituelle, og jeg sang med glæde med på "Nu bede vi den Helligånd" og "I al sin glans nu stråler solen" uden rigtig af forbinde dem med spiritualitet.

Og – de første år, jeg var præst, begrænsede min spirituelle praksis sig til min barnelærdoms fader-
vor og det at forestå eller deltage i gudstjenester.

Men så kom der en dag inspiration udefra.

Sådan er det med spiritualitet: Vinden blæser hvorhen den vil, og man hører dens susen, men man ved ikke, hvor den kommer fra, og hvor den farer hen (Johannesevangeliet 3,8).



En god ven og skolelærer var trofast med på den årlige konfirmandweekend. Hun foreslog, at vi forsøgte os med en drømmerejse til Paradis. Konfirmanderne lå på gulvet i gymnastiksalen, vi forberedte dem til rejsen med meditationsmusik og en vejledning: "Træk vejret dybt, mærk hvordan du ligger på gulvet, mærk dine arme, lad dem blive tunge." Og så rejste vi afsted i fantasien ud i rummet mod et lys, hvor vi blev modtaget af to engle, der åbnede porten for os. Konfirmanderne gik i fantasien rundt i haven et kvarters tid. De lå virkelig musestille. Vi indledte tilbagerejsen, og hjemme i gymnastiksalen igen fik de til opgave at male noget af det, de havde set. Det blev til mange flotte og tankevækkende billeder. Og jeg havde fået en erfaring af en form for spirituel praksis.

En præstekollega foreslog nogle år senere, at vi skulle lade konfirman-

derne lave Kristuskranse. Og så begyndte hun hver forberedelsesgang i kirken med en meditation over en af perlerne. Konfirmanderne lå på kirkebænkene imens, og det var tydeligt, at de ikke var vant til at meditere, men det blev også tydeligt, hvor stort et indtryk det gjorde på dem, da de tog det til sig.

Så blev jeg formand for Danmission og kom i den anledning til Tiruvannamalai i Sydindien. Her driver den lokale kirke og Danmission et center, Quo Vadis, hvor daglig spirituel praksis er en integreret del af hverdagen. Kroppen fandt ro, kalenderen blev sat på pause, åndedrættet fandt sin rytme og evangeliet åbnede sig for os, som var med i meditationen på en anden måde, end jeg tidligere havde oplevet.

Naturen har altid betydet meget for mig. Fugle og blomster. Jeg går tit tur med en kikkert om halsen. Nu åbner naturen også en spirituel dimension for mig. Der står i bispehaven i Roskilde et stort gammelt valnøddetræ. Når man lægger hænderne på den furede bark, får man en forbindelse til liv, der rækker rigtig mange år tilbage, og roen indfinder sig. Ro til bøn og eftertanke.

Det var lidt om min opdagelsesrejse ind i en spirituel praksis.

På de følgende sider kan I møde mange andre.

God rejse!



Kort nyt 4

TEMA

En nutidig kristen spiritualitet 6
 Meditationsgudstjenester kan noget andet
 end højmessens 8
 Meditation: Klap i og gør plads til Gud 11
 Tag med på retræte 13
 Sådan kan du inddrage naturen i pilgrimsvandring 16
 Til pilgrimsandagt for klimaet 18
 Kristen yoga – prøv det hjemme i stuen 19
 Troen starter med bøn 23

Nye kirkebygninger bør indrettes til spiritualitet 25
 Fra indre stillebøn til diakoni 26
 Musikken er broen mellem stilheden og ordet 28
 Netværk for Kristen Spiritualitet i Roskilde Stift 31
 Retrætekursus for præster – Det hellige 32

FRA STIFTET

Himmelske Dage 33
 Udpluk fra årets stiftspræstestævne 34
 Landemodegudstjeneste – hele stiftets festdag 36
 "Du går derind og keder din røv i laser" 38
 Kursus: En weekend om gudstjenesten bagsiden

STIFTSBLADET, OKTOBER 2021

Udgiver:
 Roskilde Stift
 Palæet, Stændertorvet 3A,
 4000 Roskilde.
 Tlf. 4638 1920
www.roskildestift.dk

Følg Roskilde Stift på Facebook:
www.facebook.com/roskildestift

Ansvarshavende redaktør:
 Otto Lundgaard
 tlf. 4033 2127 | e-mail: nol@km.dk

Journalist: Rasmus Birkerød
 tlf. 3027 2319 | e-mail: rabi@km.dk

Roskilde Stifts kommunikations-
 medarbejder: Sidsel Drengsgaard
 tlf. 3033 9941 | e-mail: smad@km.dk

Fotos: Rune Hansen, Rasmus
 Birkerød, Stinna Ahrenst og
 Otto Lundgaard

Forsidebillede: Rune Hansen

Korrektur: Lisbeth Grønberg

Layout: Itkin grafisk | itkin.dk

Tryk: KLS PurePrint A/S
 Papir: Pureprint Silk

Oplag: 2.700

Næste nummer af Stiftsbladet
 udkommer ultimo november 2021
 Tema: Tusindårsjubilæet
 Deadline: 11. oktober



15

kirker i Slagelse Provsti deltagere i udstillingen "Kunst og Kirker" i weekenden den 12. til den 14. november. Her kan man gratis opleve både kunst og kirkerum.

I kirkerne vil man kunne møde frivillige fra menighedsrådet samt de kunstnere, der udstiller. Læs mere og find kataloget på kunstogkirker.dk

Ordinationer i domkirken

29. juni blev **Christian Dyrvig Wendelboe** ordineret til tjeneste i Sct. Mortens Kirke i Næstved.

20. september blev **Louise Amalie Joensen** ordineret til tjeneste i Jyderup og Holmstrup Pastorat.



STOR TEMADAG OM DIAKONI I STIFTET

I september mødtes over 60 diakonale aktører til oplæg og samtale om, hvad vi i Roskilde Stift vil med det diakonale arbejde. Udgangspunktet var en kortlægning af det diakonale arbejde i stiftet foretaget af Folkekirkens Uddannelses og Videnscenter. Stiftets diakoniudvalg er initiativtager til både kortlægning og temadag.

Læs mere på stiftets hjemmeside.

NYT PASTORAT

Det er besluttet, at Raklev Pastorat og Røsnæs Pastorat skal lægges sammen til ét pastorat med navnet Raklev-Røsnæs Pastorat. De tre præster i det nye pastorat kommer til at indgå i et fælles team og skal selv fordele opgaverne imellem sig og stå for gudstjenester og kirkelige handlinger i pastoratets to kirker. En af præsterne, Lisbeth Dyxenburg, skal bruge halvdelen af sin tid på at løse diakonale opgaver på provstiplan. De to menighedsråd fortsætter uændret, men kommer i fremtiden til at arbejde tæt sammen.

Raklev Sogn har 6.001 indbyggere og Røsnæs Sogn 758. Man forventer, at sammenlægningen træder i kraft den 1. december.

Pilgrimsgudstjenester fra Møn på DR

I løbet af august har DR vist tre pilgrimsgudstjenester fra Møn med vært Anders Laugesen.

Pilgrimspræst i Roskilde Stift, Elizabeth Knox-Seith, var liturg og præst og fik undervejs assistance fra lokale og besøg af en række gæster. Biskop Peter Fischer-Møller medvirkede i den første af de tre gudstjenester, der alle kan ses på dr.dk



Foto © DR



FÅ STIFTETS NYHEDSBREV

I stiftets månedlige nyhedsbrev kan du læse nyt om kirkelivet i stiftet, om kurser og arrangementer og få anden nyttig viden og inspiration. Hvert nyhedsbrev indledes med en hilsen fra biskoppen. Tilmeld dig nyhedsbrevet på forsiden af stiftets hjemmeside.

NY VEJLEDNING:

Håndtering af seksuel chikane

Folkekirkens Arbejdsmiljøråd har udarbejdet en vejledning om håndtering af seksuel chikane og krænkende handlinger på de folkekirkelige arbejdspladser. Vejledningen er udarbejdet i samarbejde med Kirkeministeriet og omfatter alle ansatte i folkekirken.

Find vejledningen på kirketrivsel.dk under menupunktet "værktøjer/vejledninger".

”

Kristendom har ikke kun noget at gøre med, at den enkelte skal komme til rette med sin egen tilværelse, men kristendom er en inspiration til vores liv med hinanden, vores fælles liv.

Biskop Peter Fischer-Møller
i Kristeligt Dagblads podcast "Tro om"

150 års fødselsdag

Sankt Povls Kirke i Korsør i Slagelse Provsti har i 2021 fejret 150 års fødselsdag. Fejringen kulminerer i en festgudstjeneste, hvor biskoppen medvirker. Det sker søndag den 21. november – den sidste søndag i kirkeåret.

Læs mere om kirkens historie på sktpovls.dk



ROSKILDE STIFT REPRÆSENTERET I LANDSFORENINGEN AF MENIGHEDSRÅD

Stiftsrådsformand Bodil Therkelsen og provst i Slagelse Provsti Ulla Thorbjørn Hansen blev begge valgt til Landsforeningen af Menighedsråds bestyrelse på foreningens årsmøde i august.

Bodil Therkelsen blev også valgt som formand for bestyrelsens Liv og vækst-udvalg, der blandt andet arbejder med kirkelig betjening af folkekirkens medlemmer, brug af kirker samt liturgi, ritualer og kirkemusik.



Foto: Henrik Petit

BAGGRUND:

EN NUTIDIG KRISTEN SPIRITUALITET

Præst og underviser i retræteledelse og åndelig vejledning, Peter Ruge, giver her sit bud på, hvad spiritualitet er i en folkekirkelig kontekst

Tekst: Peter Ruge, Præst og underviser i retræteledelse og åndelig vejledning

Ordet "spiritualitet" klinger stadig nyt i folkekirken. Men det, som ordet refererer til, er gammelt. Spiritualitet svarer til fromhed og har samme alder som kirken selv – ligesom det at søge det hellige.

Spiritualitet søger at gøre erfaring med det guddommelige, som vi normalt blot taler om i billeder og begreber. Erfaringerne opstår i stilheden og i følelsernes sprog.

Det basale anliggende er "samhørighed" – mellem mennesker og Gud. Anliggendet er ikke nyt, men anderledes end den forståelse af kristendom, der dominerede det meste af 1900-tallet. Her lagde man vældig vægt på afstanden mellem Gud og menneske. Tro talte man om i begreber – ikke som enkel erfaring af, at Gud er nær.

HJERTETS OG SINDETS ÅBENHED

Kristen spiritualitet finder sit sprog langt tilbage i traditionen, hvor andre har talt ud af samme erfaring af, at

Gud og verden – og Gud og menneske – er forbundet.

Tag nu Ingemanns salmelinje: *"I hvert solglimt Gud er nær / og vor glade morgensang fornemmer"* (nr. 747 i salmebogen). Her er erfaringen af Gud helt lige til. Luk øjne og sind op! Du kan mærke Gud med dine sanser. Det er ganske vist ikke til at måle og veje. Men for den, der vil tro det, er det sandt. Vi tror og tyder solglimtet som Guds nærhed.

Eller tag de helt almindelige åndedrag. Dem er der jo ca. 20.000 af i døgnet – og de passer sådan set sig selv. Men salmedigteren på sin kirkebænk tyder det som erfaring af Ånd: *"Himlenes Gud er lige her / hør hvor han ånder i andre!"* (nr. 816 i Kirkesangbogen). Gud ånder i os, ligesom Gud åndede ind i Adam og gav mennesket sit liv og sin Ånd. Den vældige kraft hinsides bevidstheden, som driver åndedraget, er den samme som "banker mit hjerte". Vores kroppe

er omsluttet og gennemstrømmet af Guds opmærksomhed.

På samme måde tyder vi, når vi synger, at det er Gud, *"som åbner bøgernes hækkens blade"*. Det er jo bestemt ikke et videnskabeligt faktum. Men jeg kan vælge at åbne mit sind mod det dybere lag, der ved af, at Gud er til. Fra denne hjertets dybeste åbenhed opstår en impuls, der får øjnene til at se forårsbladene som et mysterium – og som med samme selvfølgelighed ved af, at det også er Gud, *"som gir os liv og gør os glade"* (nr. 369 i salmebogen).

"De dybeste lag i mit hjerte" er jo ikke et anatomisk sted. Men med digteren synger vi om en *"længsel så umålelig stor"* (nr. 28 i salmebogen), at den almindelige opmærksomhed hverken kan fatte eller gribe. Vi aner med salmedigteren, at der findes et sted i sindets dybeste, hvor der står åbent for en vågen uendelighed så overvældende, at ordet Gud nøder sig på.

ÅNDENS NYSKABELSE

I denne erfaring er der drivkraft og udgangspunkt for en nutidig kristen spiritualitet. Paradoksalt er Gud uendelig fjern og ikke til at få hold på med billeder og begreber. Men samtidig er han så uendelig nær, at Ånden virker og skaber de mest elementære følelser.

Gud er kærlighedens kilde, citerede præsten lidt henkastet til et bryllup forleden. Men hun burde have holdt en lang pause, så vi sammen kunne meditere over det mysterium, at Guds Ånd faktisk flyder i kærligheden mellem to unge mennesker. Det samme gælder, siger Paulus, om venligheden og omsorgen og glæden. De er "Åndens frugter" – dvs. følelser, der opstår, fordi Jesu Ånd er levende og har taget bolig i sindet. Og Ånd kan ikke lade være med at skabe nyt.

Men for at det kan blive sandt, må vi tyde det som Åndens virke i os. Ellers falder vi blot i den grøft at tro, at det er os selv, der gør os omsorgsfulde og glade. Så en indre praksis og bøn i kristen spiritualitet er, at man jævnligt og opmærksomt søger at holde åbent mod det dybe ukendte i sindet. Herfra kommer impulsen til at tro på, at jeg hører sammen med Gud – så intimt, at Ånden virker i mig.

BØNNEN OG GUDSTJENESTEN

Med troen er det på samme måde. Den er kun sand, hvis den kan mærkes, mener Luther og siger videre: "Kristus er altid ved vor side og inden i os. Han kan komme så nær, at han alene er i vore hjerter". Så for Luther er det Kristus, der kommer fra det dybe ukendte i hjertets inderste – "fra mulmet i hjertet" – hvor vi hverken kan se ind eller begribe, men det rører hjertets følelser.

Derfor er hjertet vigtigt i kristen spiritualitet. Det gælder i det hele taget brylstrummet. For her har de følelser plads, som får os til at give slip på den almindelige jeg-centrerede selvoptagethed: det gælder taknemmeligheden, medfølelsen, hengivelsen, tilliden, omsorgen. Gennem hjertets følelser forholder Gud sig direkte,

og vender os mod medmenneskets interesse som det vigtigste.

Derfor synger vi "Jeg hjertets dør vil åbne dig" og "Byg dit tempel i vort bryst" (henholdsvis nr. 83 og 303 i salmebogen), og derfor er en kristen spiritualitet uløseligt forbundet med bøn, meditation og stilhed. Ikke en tom stilhed uden tanker og følelser, men som Brorson fortæller, at "Stille er min sjæl til Gud" (nr. 645 i salmebogen), for at den kan være årvågen. Den bøn, der forankrer sig i brylstrummet, giver slip på ord og tanker – for ikke at blive distraheret i forhold til den relation, som er det vigtigste. Og fordi relationen er så vigtig, øver man sig dagligt.

Impulsen fra Jesus kommer til os ad to veje. Den ene vandrer horisontalt fra generation til generation som ringe i vandet. Vi giver Fadervor videre, fordi vi finder det værdifuldt, og buddet om næstekærlighed, fordi vi ikke vil leve uden. Det er vores tradition. Ad den anden vej virker impulsen vertikalt. Den samme bevidsthed eller Ånd, som var levende i Jesus, fortsætter i dag hans virke med at fremme kærlighed mellem mennesker og erfaringen af Gud. Denne proces er spirituel.

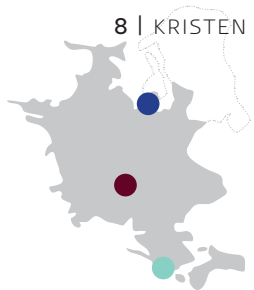
“

Gennem hjertets følelser forholder Gud sig direkte – og vender os mod medmenneskets interesse som det vigtigste.

Gudstjenesten bliver spirituel, når præst og menighed skifter perspektiv og ikke længere blot taler og synger om Gud, men tyder i fællesskab, at Ånd kan mærkes. Og jo hyppigere, man gør det, kalder man den reelle åndelige virkelighed nær. Man opdager det hellige – at det kan føles – og lykkes med at lade Kristusimpulsen blive nærværende og virke. Sådan som nadverbønner henvender sig med velsignelsesordene: "Du som selv er til stede blandt os med al din kærlighedsrigdom... og bor ved troen i vore hjerter".

PETER RUGE

Præst og underviser i retræteledelse og åndelig vejledning under FUV - Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter. Har beskæftiget sig med folkekirke og spiritualitet gennem mange år. Ud gav i 2008 bogen "Kirkevandring – en spirituel praksis" på Religionspædagogisk Forlag.



Meditationsgudstjenester kan noget andet end **højmessen**

Hvorfor tilbyder nogle sogne meditationsgudstjenester, og hvem kommer til dem? Det har Stiftsbladet spurgt tre af stiftets præster om. De giver også gode råd til sogne, der gerne vil gøre dem kunsten efter

Tekst: Sidsel Drengsgaard

Fotos: Privat

SØREN SCHIØLER LINCK

Sognepræst i **Vordingborg** Kirke

Hvorfor holder I meditationsgudstjenester?

- Jeg har arbejdet med meditationsgudstjenester i knap 20 år. Jeg har flere gange besøgt det økumeniske fællesskab i Taizé i Frankrig og har på egen krop mærket, hvad den form for meditatív kristen spiritualitet tilbyder. Her har jeg erfaret at komme tættere på mig selv og Gud.

- Jeg oplever en stigende efterspørgsel efter denne type gudstjenester. Da jeg for fire år siden blev præst i Vordingborg, havde menighedsrådet et ønske om, at jeg holdt meditationsgudstjenester, fordi de så et behov for det i menighed og lokalsamfund.

- Højmessen er et dejligt sted for mange af os, men nogle har brug for noget andet – og meditationsgudstjenesten har netop en anden form, liturgi og stemning.

Hvem kommer til meditationsgudstjenesterne?

- Det er alle slags mennesker, der kommer – fra teenagere til pensionister. Der kommer mange mellem 30 og 50 år. De kommer typisk direkte fra arbejde. Nogle fortæller, de tager en time tidligere fri for at være med. Mange kommer, fordi eksempelvis en nabo har anbefalet dem at komme med. Nogle kommer også til højmessen, andre kommer kun til meditationsgudstjenesterne, hvor der deltager mellem 30 og helt op til 100 hver gang.

Hvilke gode råd vil du give videre til sogne, der gerne vil begynde at holde meditationsgudstjenester?

- Tag til meditationsgudstjenester i andre sogne, sug erfaring til jer, og gør det så til jeres eget. Det er enormt vigtigt, at det er autentisk, det man gør.

- Ligesom i højmessen er det vigtigt, at vi som præster er til stede i vores tro og tør vise den frem.



“

Jeg kan slet ikke lade være med at holde denne form for gudstjenester.

PIA ABERY JACOBSEN

Sognepræst i **Tyvelse** Pastorat

Hvorfor holder I meditationsgudstjenester?

- Jeg kan slet ikke lade være med at holde denne form for gudstjenester. De rummer en anden spiritualitet end højmessen gør. Her er der i højere grad plads til ro, stilhed og refleksion.

- Som ung læste jeg på universitetet i Hamborg, hvor jeg oplevede en stor interesse for det økumeniske klosterfællesskab i Taizé. Nogle studiekammerater tog mig med til Paris, hvor jeg mødte nogle af klosterbrødrene fra Taizé. Det gjorde et stort indtryk på mig at møde dem og sidde samme med flere tusinde unge mennesker i Notre Dame til en Taizé-gudstjeneste. Den består af enkle, meditative salmer, en læsning, bøn og stilhed.

- Den oplevelse bar jeg med mig i mange år, indtil jeg selv begyndte at holde Taizé-inspirerede gudstjenester. Først i Nordjylland for asylansøgere, siden som pilgrims- og turistpræst på Møn og nu her i Tyvelse Pastorat.

Hvem kommer til meditationsgudstjenesterne?

- Jeg arrangerer også pilgrimsvandringer, og jeg oplever, at flere gennem vandringerne bliver inspireret til at deltage i de meditative gudstjenester. Der er ikke mange gengangere fra højmessen. Typisk er deltagerne yngre, og der kommer også folk fra andre sogne.

Hvilke gode råd vil du give videre til sogne, der gerne vil begynde at holde meditationsgudstjenester?

- Giv det god tid. Folk skal både opdage og vænne sig til tilbuddet. Særligt i landsogne kan formen være uvant for mange.

- En enkel liturgi kan være tre Taizé-sange (to står i Salmebogen, nummer 419 og 420), en læsning (eksempelvis en Davidssalme), bøn og stilhed.



“

Det er vigtigt, at man som præst har interessen og fagligheden.

HENRIETTE TATJANA BRIX WORM ANDERSEN

Sognepræst i **Herslev-Gevninge-Kornerup** Pastorat

Hvorfor holder I meditationsgudstjenester?

- Vi kalder det "Ro til tro", og det er netop det, det handler om. Mange har en stresset hverdag, hvor tankerne kører rundt. Måske er der udfordringer og larm på jobbet eller hjemme. Til "Ro til tro" kan man finde ind i stilheden og få ro i sine tanker.

- Fra menighedsrådets side er der et ønske om forskellige gudstjenesteformer, så vi kan ramme flere målgrupper, eksempelvis dem vi sjældent vil se til en traditionel højmesse. Nogle har brug for en anden form og et andet sprog, når de skal i kontakt med det, vi i folkekirken kalder ånd.

- Og, så er meditationsgudstjenester jo ikke noget nyt og smart, nogle præster har fundet på. Det var noget, de første kristne også gjorde.

Hvem kommer til meditationsgudstjenesterne?

- Der er god opbakning fra kernemenigheden, men der kommer også folk, som sjældent kommer i kirken. Folk, der har valgt kirken fra. Det kan være ateister, som er blevet nysgerrige og sidenhen glade for at deltage. På den måde kan dette tilbud være medvirkende til at ændre menneskers syn på kirken fra noget uvedkommende til noget, der også vedrører dem.

Hvilke gode råd vil du give videre til sogne, der gerne vil begynde at holde meditationsgudstjenester?

- Gå på opdagelse i andre præsters meditationsgudstjenester, der kan være vidt forskellige. Find den form, der passer til jeres kontekst: Hvilken menighed og hvilket lokalområde har I, hvilket rum og hvilke kompetencer har I til rådighed?

- Det er vigtigt, at man som præst har interessen og fagligheden. Det er nemlig en særlig faglighed. Den kan man opbygge eksempelvis gennem kurser og litteratur.

- Det er en god idé at reklamere andre steder end ad kirkens kanaler. Man kan oprette en facebook-begivenhed eller hvis det er muligt, husstandsomdele flyers.





MEDITATION:

KLAP I OG GØR PLADS TIL GUD

Der er stille i sognegården i Førslev denne tirsdag aften. Helt stille. Så stille, at man kun kan høre sin egen hjernes svage summen. På et tidspunkt hører man ganske svagt lyden af en væg, der giver sig. Så er der stille igen

Tekst og foto: Rasmus Birkerød

Vi er til kristen meditation. Midt på gulvet har otte meget forskellige mennesker taget plads. To mænd og seks kvinder. De sidder med lukkede øjne i en rundkreds med et blafrende stearinlys i midten.

- Forestil dig, at du trækker vejret gennem brystet, indleder sognepræst Solveig Ståhl-Nielsen meditationen.

Hendes tale er rolig. Stemmen en anelse dybere end ved normal samtale. Betoningen af ordene er velovervejret. Alle stavelserne bliver udtalt omhyggeligt.

- Der er så meget, vi skal. Men her skal du bare give slip, du skal ikke noget, du skal ikke fikse noget, du skal hverken dømme eller bedømme, fortsætter hun.

Deltagerne trækker vejret dybt. Ingen bevæger sig. Alle sidder med hænderne på lårene, nogle med håndfladerne opad. Et par af kvinderne har for længst taget sko og strømper af. Medbragte tæpper skåner fødderne for det kølige trægulv i sognegården.

- I mærker fødderne, hænderne, toppen af hovedet. Vend nu opmærksomheden mod hjertet, dit fysiske hjerte, lyder det fra Solveig Ståhl-

Nielsen, der selv sidder med lukkede øjne.

Atter stilhed. I mange minutter. Ingen bemærker en nysgerrig musvit, der kortvarigt sætter sig på sålbænken udenfor og kigger forsigtigt ind gennem sognegårdens vinduer. Hvad foregår der mon?

GUD VIRKER I JER

Solveig Ståhl-Nielsen tager en dyb vejtrækning og gør klar til næste vejledning.

- Vælg en følelse fra jeres erindring, hvor I havde det særligt godt med jer selv. Det kunne være følelsen af omsorg, nærhed, venlighed, opmærksomhed. Tænk så på en situation, hvor I nærrede den følelse, I gerne vil have fat på. Hold nu øje med, hvordan følelsen blev vakt i jer. Tænk situationen til ende og fasthold så følelsen, lyder det fra sognepræsten.



- Jeg tror jo på, at Gud er overalt uanset os. I bøn og meditation kan man forsøge at stille sig ledig for Gud, men det er Gud, der vælger at komme til mig, røre mig. Jeg kan bare være taknemmelig og tage imod, siger sognepræst Solveig Ståhl-Nielsen, der her i Præstegårdsladen i Førslev nær Haslev leder dagens meditation.

“

Det giver mig på en eller anden måde en mulighed for at drøfte nogle ting med Vorherre

Herefter følger yderligere flere minutters pause, inden Solveig Ståhl-Nielsen tager ordet igen.

- Når I sidder med den følelse, så prøv at tænke over, at det er Gud, der står bag den følelse. At Gud virker i jer. At det er Gud, der kalder på jer, lyder det afdæmpet fra sognepræsten.

Senere beder hun deltagerne om under meditationen at fokusere på et bibelcitater, i dette tilfælde fra Johannesevangeliet.

- Fred giver jeg jer, min fred efterlader jeg jer.

Deltagerne fokuserer igen. På sætningen, på hjertet og på åndedraget.

Små tre kvarter senere afslutter præsten meditationen og beder deltagerne vende tilbage til rummet. Kort tid efter er det som om, at det almindelige liv gradvist vender tilbage til sognegården. Nogle strækker sig, andre misser med øjnene.

EFTERSPØRGSEL

Kristen meditation har vundet udbredelse de senere år, også her i Roskilde Stift.

- Jeg vil tro, at kirken i dag tilbyder kristen meditation i næsten alle provstier, fortæller Helle Brink, der er tovholder for netværket Kristen spiritualitet i Roskilde Stift.

Hun tilføjer at flere præster i dag efteruddanner sig til åndelig vejledning gennem FUV – Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter.

At meditere betyder ”at søge ind mod midten” fra det latinske ord ”meditare”. I kirken er det Kristus, der er den midte, deltagerne søger ind mod, forklarer Helle Brink.

GUD ER KILDEN

Netop det, at kirken ikke bare inviterer til meditation, men til kristen meditation, er vigtigt for sognepræst Solveig Ståhl-Nielsen, fortæller hun efter den meditative stund.

- Mindfulness og andre former for spiritualitet gør givetvis noget godt for mennesker, men en del af det peger først og fremmest på mennesket selv: at det er i sig selv, man skal hente alt. I kristen meditation er man sig bevidst, at Gud er kilden. Det er en stor aflastning, for det betyder også, at al succes ikke står og falder med vores evner, mener sognepræsten.

En af deltagerne ved dagens meditation er Bodil Rahbek Nielsen. Hun er forhenværende lærer og har tidligere haft sine forbehold mod kirken. Men tilbuddet om kristen meditation har ændret på det billede.

- For otte år siden blev meditation min vej ind i kirken. Jeg må indrømme, at før fattede jeg nok ikke

helt, hvad der foregik i kirken. Jeg kedede mig bravt, når jeg var i kirke, fortæller hun efter dagens meditation og forklarer, hvad hun får ud af at deltage ved meditationerne.

KONTAKT

- For mig har det været at finde et nyt liv, en helt anden ro. Jeg oplever, at jeg får en dyb kontakt til noget større. Det føles som om, man bare slipper sig selv og får en kanal i brystet, som på en eller anden måde fører ud i det store univers. Der opstår en forbindelse, fortæller hun og fortsætter:

- Når jeg mediterer kan jeg opleve at være i Guds hånd. Og når det sker, så skal man forstå, at jeg ikke har det sådan, at det er noget, jeg fortolker. Så er det min oplevelse, at det rent faktisk er sådan.

En form for kontakt med Gud er også det, som 79-årige Finn Bodilsen fremhæver. Han har også netop deltaget i dagens meditation. Som tidligere direktør for en større grafisk virksomhed brugte han i sit arbejdsliv meditationen til at få sorteret tankerne i en hektisk hverdag.

- Dengang gjorde jeg det for at få et liv, hvor jeg var rolig og i balance. Som igen hjalp mig til at træffe gode beslutninger. Meditationen dengang var bare ikke koblet op på en tro.

Hvordan er det så anderledes med kristen meditation?

- Det giver mig på en eller anden måde en mulighed for at drøfte nogle ting med Vorherre. Jeg kan fortælle, hvad jeg er ked af, glad for og taknemmelig over. For mig er det en udvidelse af kristendommen og min tro på Gud. Min tro på, at vores sjæl lever videre.

Hvordan?

- Ved at han pludselig indgår i min hverdag og ikke kun søndag klokken 10 til en højmesse.



Tag med på retræte

Sognepræst Helle Brink inviterer Stiftsbladets læsere med på en dagsretræte, der har glæden som omdrejningspunkt. Bliv klogere på, hvad en retræte er og kan tilbyde

Tekst og fotos: Helle Brink, sognepræst, Raklev-Røsnæs Pastorat, tovholder på Netværk for kristen spiritualitet i Roskilde Stift

Det er lørdag, og klokken nærmer sig 9.30. Jeg gør klar i sognehuset til at byde velkommen til de 12 kvinder og én mand, som har meldt sig til en enkeltdagsretræte med temaet "Glæden". Deltagerne begynder at ankomme, og der bliver en livlig snak og gode gensyn.

Vi begynder med en kop kaffe og indledning om temaet, som munder ud i et spørgsmål om, hvordan vi kan stille os for at tage imod glæden og give den plads i vores liv og hverdag. Vi laver en lille skriveøvelse hver for sig med en overvejelse: Hvad ønsker jeg mig af denne dag om glæden?

Det er godt at blive klar over sin længsel og forventning til emnet.

I KIRKENS RUM

Derefter går vi i kirken. Kirkerummet bruger vi til meditation og stilhed, mens kaffe, frokost og hyggesnak foregår i sognehuset. Der er sat stole i en rundkreds foran alteret med et lysfad i midten. Deltagerne har flere gange tidligere talt om, hvor berørende det er at være i kirkens rum på denne anderledes måde. Her bliver vi stille og mærker samtidig fællesskabet i rundkredsen.





Vi begynder med en nærværsovelse, hvor vi langsomt flytter opmærksomheden fra at være i vores tanker til at brede sig ud i kroppen, til åndedrættet og endelig til vores hjerte. Intentionen med øvelsen er at blive mere vågen og nærværende i krop og sind. Denne åbenhed leder os videre til en meditativ bibellæsning, hvor det drejer sig om at lytte og tage imod teksten som en personlig tiltale.

Jeg læser Jesu lignelse om det mistede får (Lukasevan-geliet kapitel 15 vers 1-7). Her hører vi, hvordan hyrden glæder sig over det ene får, som bliver fundet, ligesom Guds engle glæder sig over en synder, som omvender sig. Teksten læses højt tre gange med stilhed imellem, mens ordene får plads til at billedanne sig, og hver deltager hæfter sig ved, hvad der taler særligt til hende eller ham.

Vi runder af med at finde sammen to og to og tale om tekstens åbning mod glæde. Jeg har lagt mærke til, at deltagerne ved disse retrætedage er glade for at udveksle erfaringer og finde egne ord for deres spiritualitet. En del mennesker har ikke andre i deres nærhed, som de kan tale med om tro, og derfor er det godt at få mulighed for det her.

Formiddagens sidste punkt er en billedmeditation. Jeg har trykt to billeder, som hos mig selv fremkalder glæde. Det ene er en rosenknop af Maja Lisa Engelhardt, og det andet er en stue med lysindfald af Vilhelm Hammershøi. Man kan vælge ét af dem eller tage begge. Deltagerne finder hver et sted i kirkerummet, hvor de har lyst til at sidde. Det drejer sig om at se billedet med hjertet, ikke om at analysere det.

Da vi sidder i rundkredsen bagefter, viser det sig, at billederne fremkalder mange forskellige følelser. Især Hammershøis stue vækker ikke bare glæde, men også sorg og ensomhedsfølelse. Til opsamling taler vi om,

Billedmeditationen bygger på et eller to billeder, der fremkalder glæde; et af en rosenknop og et af lysindfaldet i en stue.



at vores glæde ikke står alene, men hviler i Guds glæde over verden.

INDTRYK UDEFRA

Nu er det blevet tid til frokost i sognehuset. Jeg har hygget mig med at koge en stor gryde suppe og bage brød, som bliver taget godt imod. Det er et kendetegn ved retræter, at deltagerne sætter stor pris på, at nogen har gjort sig umage med forplejningen. Og omvendt nyder jeg selv at varte dem lidt op. Det kalder glæde frem på begge sider.

Efter maden har jeg planlagt en kort gåtur i den fine sensommer. Det passer godt at røre sig lidt og få frisk luft, men meningen er også, at vi vender opmærksomheden ud i landskabet, for at spørge efter glædens kilder her. Vi går en tur – langsomt og med sanserne åbne – til en nærliggende gravhøj med udsigt ud over Sejerøbugten. Her er mange detaljer, som kan vække glæde: lyset, havet, bakkerne, blomsterne, livet i sig selv og fællesskabet.

Tilbage i kirken finder vi ind i stilheden og nærværet igen med opmærksomhed på krop, åndedræt og hjerte. Det leder videre til en meditation over et symbol på glæde. Hver især vælger vi et symbol, som har betydning for os, - eller vi tager imod et symbol, som kommer af sig selv. Vi forestiller os symbolet komme ned fra oven, og giver os god tid. Meditationen afsluttes med, at vi lader symbolet bevæge sig ned over os eller ned til hjertet. Derefter sidder vi og lytter til smuk harpemusik, inden vi runder af.

GLÆDEN ER EN GAVE

Jeg har lavet en folder med citater om glæde. De fleste er fra Det nye Testamente, men der er også et citat af William Blake, som lyder:

*"Den, der binder en glæde til sig selv,
ødelægger dens vingede liv,
men den, der kysser glæden, mens den flyver,
lever i evigheds solopgang."*

Vi bruger det fine citat som udgangspunkt for en fælles refleksion over, hvad dagen har givet os af indsigt om glædens væsen. Det fortæller os, at den dybe glæde ikke er noget, vi skaffer os selv, men at den bliver os givet. Derfor handler det om at vælge glæden, når den viser sig, og opdage, at den hele tiden rækkes os.

Jeg har forberedt tre punkter, som kan opsamle glædens væsen.

For det første opmærksomhed på alt det, der gives os: fællesskab, naturen, musik, kunst, velsignelse og tro. Det leder os til taknemmeligheden, som er tæt forbundet med glæden.

For det andet er der glæde knyttet til selvforglemmelsen, eller det at blive som børn og kunne hengive sig. Hengivelsen er knyttet sammen med tillid til, at vi er i Guds gode hænder.

Det tredje og sidste aspekt er det at række glæden videre og glæde andre. Nu har vi gennem dagen flere gange holdt opmærksomhed i hjertet, og det falder lige for at opdage, at man kan dele og give glæde fra hjerte til hjerte.

“

*Jeg har lagt mærke
til, at deltagerne ved
disse retrætedage er
glade for at udveksle
erfaringer og finde
egne ord for deres
spiritualitet.*

AT BRINGE GLÆDEN MED UD

Vi slutter dagen med forbøn, hvor vi hver især ønsker glæde for et andet menneske eller en gruppe af mennesker, ligesom vi beder for hele jorden. Bønnen giver en oplevelse af, at den velsignelse, vi selv modtager, sendes videre og bringer glæden ud. Fader-vor runder forbønnen af.

Det er blevet ud på eftermiddagen, og vi tager afsked med hinanden. Der er en oplevelse af, at dagen har knyttet os sammen, fordi vi har delt noget personligt og betydningsfuldt med hinanden. Jeg har tit den fornemmelse efterfølgende, at når de samme mennesker kommer til gudstjeneste og møder hinanden, så bliver båndet mellem dem levende igen. Det betyder ikke, at gruppen lukker sig om sig selv, - tværtimod så flyder der glæde og hjertelighed ud fra dem, som er inkluderende.

RETRÆTE MED SOGNET SOM PERSPEKTIV

Jeg har arrangeret enkeltdagsretræter siden jeg i 2011-12 tog uddannelsen som retræteleder på Præstehøjskolen. Dengang var overskriften: Retræte med sognet som perspektiv. Det drejede sig om at finde en form, som passer til det sogn, vi virker i. Derfor er der også mange måder at holde retræte på, og en enkelt dag på retræte er selvfølgelig ikke det samme som tre, syv eller flere dage.

Det er også meget forskelligt, om man holder retræte i fuldstændig stilhed, eller om man har afbræk med refleksion og samtale. Hos os fungerer det rigtig fint, at deltagerne også selv får ordet og kan udveksle med hinanden.

Jeg tror, det betyder meget for deltagerne at finde ind i en gruppe af ligesindede og opdage, at de ikke er alene med deres længsel efter Guds-nærvær og Ånd.

BOGUDDRAG:

Sådan kan du inddrage naturen i pilgrimsvandring

Pilgrimspræst Elizabeth Knox-Seith deler i sin nye bog en række meditationer over naturelementer, som med fordel kan benyttes på pilgrimsvandring. Vi har fået lov at bringe én her

Tekst: Elizabeth Knox-Seith, sogne- og pilgrimspræst i Roskilde Stift

“

I det følgende vil jeg give inspiration til, hvordan man kan bruge naturen som meditations- og refleksionsrum under pilgrimsvandringen.

Meditationerne bygger på den inspiration, som man kan hente ved at reflektere over forskellige steder, som man møder i naturen.

Der er intet, man absolut ”skal”, men de enkelte natursteder åbner op for refleksioner over skaberværket og dets betydning. Altså for en undren, der kan føre os videre og dybere i vores forståelse af, hvordan Gud åbenbarer sig.

Jeg kobler meditationerne med en række bibelsteder og forslag til relevante salmer, hentet fra salmebogen. Medbring gerne bibel og salmebog og slå stederne op. Det er muligt, at deltagerne undervejs kan være med til at læse nogle af de foreslåede bibelpassager. Andre kan også vælges.

Først og fremmest handler det om at give rum til, at Helligånden kan bevæge sig frit gennem de inspirationer, der opstår undervejs. At møde hinanden under en vandring handler om at åbne blikket for at ”se” ... det, som opstår her og nu, gennem de deltagere, som er med som pilgrimme.



MEDITATION: JORDEN

Jorden er den klode, vi lever på. Urfolkene kalder Jorden vores moder, og Solen vores fader. Siden tidernes morgen har menneskene haft en fornemmelse for det store, som omgiver os. Jorden er en del af et uendeligt univers og egentlig bare et ”fnug” i mælkevejens stjernehimmel. Men den er vores jord, og det er her, vi hører til. Jordkloden skælver og vander sig i disse år. Uden en balance i Jordens særlige biosystem kan det liv, vi kender, ikke eksistere. De livsformer, der findes på jordkloden er noget unikt i vores solsystem. Vi kender ikke til andre planeter, hvor der er opstået de samme betingelser for liv som her. Vi blev af Gud betroet at passe godt på vores hjem.

Undervejs på vandringen og som supplement til meditationen kan man læse bibeltekster og synge salmer:

- Mosebog, kapitel 1, vers 1-11
- Salmernes Bog kapitel 104, vers 1-6
- ”Herrens røst var over vandet”, nr. 388 i Den Danske Salmebog, vers 1
- ”Dejlig er jorden”, nr. 121 i Den Danske Salmebog, vers 1
- ”Almægtige og kære Gud”, nr. 17 i Den Danske Salmebog, vers 9

Uddrag fra ”Den bevægelige spiritualitet – Pilgrimsvandring som opdagelsesrejse”,
Forlaget Eksistensen, 2019.



Sådan bliver en natur-meditation til

Elizabeth Knox-Seith inviterer indenfor i sit skrive-værksted og giver et indblik i, hvordan bogens meditationer over naturelementer er blevet til – og hvorfor hun har skrevet dem

Tekst og foto: Elizabeth Knox-Seith

Inspirationen til at sammensætte de naturmeditationer, som er i sidste del af bogen "Den bevægelige Spiritualitet", opstod, mens jeg skrev bogen færdig under et længere ophold hos venner på øen Fetlar. Øen er en del af Shetlandsøerne og ligger meget isoleret og stille. Det var vinter, da jeg var der, og de øde vidder og muligheden for at stå op hver morgen og gå langs stranden og følge sollysets vandren over bjergene, gav en åbenhed, som hjalp i færdiggørelsen af bogen. Det gav fred at høre fårene bræge omkring mig, og ind i mellem være så heldig at se en sæl eller en odder.

Mens jeg hver dag vandrede langs stranden, som lå lige uden for mine venners hus, slog det mig, hvor meget naturens "fænomener" hver

især betyder. Jeg fik lyst til at gå på opdagelse i Bibelen og i vores salmeskat, for at se, hvor vi finder billeder på de enkelte naturelementer, som vi møder, når vi vandrer, og som skaber grundlag for hele vort liv.

Meditationerne over elementerne formede sig lidt efter lidt. Jorden, solen, stjernerne, månen, engene, træerne, havet, kilderne ... Der er en uendelig variation af natur-elementer, som udgør en del af vor væren, og hvis vi holder dem alle for øje, og fordyber os i dem, udvides vor horisont, og vi forstår betydningen af at være en del af Guds skaberværk, og hvor uendeligt stort det er.

Jorden er vores levested og jorden er den "krop", som bærer os. Et uendeligt mangfoldigt univers rummes på

vor jord. I følge skabelsesberetningen kaldte Gud mennesket til at være forvaltere af jorden, og alt som lever på den. Fortolkningen af, hvordan vi skal forvalte jorden, har ændret sig gennem tiden, og afspejler sig også i de mange forskellige bibeloversættelser. I ældre bibeloversættelser står der, at vi skal herske over jorden, mens nyere bibelfortolkninger er blødere og taler om forvaltning, eller at "tage vare på".

Vores natursyn, eller forståelse af naturen, ligger bag vores måde at forstå vores rolle på. Hvis naturen er noget, der blot er til som en ressource for os, er det klart, at man i højere grad vil tale om at herske, eller at underlægge sig naturen. Ser vi i højere grad naturen som en levende organisme, som vi selv er en integreret del af, så får vi en anden opfattelse af, hvad vores rolle er.

I tidens debat om klimaudfordringerne spiller vores opfattelse af naturen væsentligt ind. Vi begynder at forstå, at vi ikke længere blot kan herske over og styre naturen, som vi vil, men at den reagerer tilbage, vander sig, når vi går over grænserne for, hvad naturens balance kan bære.

I indiansk tradition opfattes jorden som en moder, som et levende væsen, der har værdi i sig selv, og som vil svare tilbage, hvis ikke vi passer på den levende jord, som har født os og skabt plads til os. Evnen til at kommunikere med naturen bliver derfor meget vigtig. I vor moderne tid oplever vi en stor interesse for natur og biodiversitet, og mange ønsker at genoplive evnerne til netop at være i kommunikation med naturen.

Det er ikke tilfældigt, at pilgrimsbevægelsen har fået en renæssance i denne tid, fordi selve det at vandre som pilgrim er en måde at lære at færdes nænsomt på jorden, med årvågenhed og opmærksomhed over alle de bevægelser, som er at finde i naturen.

Det er, som det ofte siges, "at bede med fødderne" ... mens vi vandrer årvågent på vor klode.



TIL PILGRIMSANDAGT FOR KLIMAET

Tekst og fotos: Otto Lundgaard



22 pilgrimme var på den sidste onsdag i august mødt til morgenandagt i Sct. Ibs Kapel i **Roskilde**.

Stående i rundkreds i kirkeruinen lyttede vi til sognepræst i Skt. Jørgensbjerg Martin Ishøys prædiken over Jeremias' Bog:

*Jeg har lyttet og hørt efter,
men de taler ikke sandhed.
Ingen angrer sin ondskab
og siger: "Hvad har jeg dog gjort?"
Alle fortsætter løbet
som heste, der styrter fremad i krigen.*

Under læsningen kastede en sommerfugl tavst, men sigende, sine store skygger på den nøgne kirkevæg. Morgenandagtens salmer var Hans Anker Jørgensens klimasalme "Som et drivhus i en frostnat", "Du gav mig, o Herre, en lod af din jord" og den keltiske velsignelsessalme "Må din vej gå dig i møde".

Salmerne var valgt med omtanke, eftersom den to uger lange pilgrims-

vandring ad Den danske Pilgrimsrute fra København til Rødbyhavn som sit mål har FN's klimatopmøde i Glasgow til november. Fra flere dele af Europa er der arrangeret såkaldte stjernevandring, som vil bakke op om COP26-mødet. Pilgrimsvandringen i Danmark har således sit udspring i Vadstena i Sverige og går via Danmark til Hamburg, Münster og Amsterdam, hvorfra der sejles



til Newcastle og derfra vandres til Skotland.

Initiativtagerne til klimavandringen er den svenske kirke og en række andre klimabevidste organisationer. Man vandrer for at gøre regeringer, organisationer og os alle opmærksomme på behovet for, at alle tænker sig om og tager hensyn til klimaet.

Blandt deltagerne i morgenandagten var svenske pilgrimsvandrere fra "Pilgrim's Walk for Future" og fire vandrere fra Foreningen af Danske Santiagopilgrimme, som alle havde overnattet i Sct. Jørgensbjergs Sognegård. Foran Sct. Ibs Kapel blev de modtaget af nye vandrefæller fra Danmark, bl.a. fra den lokale Roskilde Pilgrimsforening, hvorfra et par medlemmer fortalte Stiftsbladet, at de havde planlagt at gøre vandringen med til Sakskøbing.

Undervejs vil pilgrimme komme og gå, eller rettere: støde til og gå med. Denne morgen vandrede 22 pilgrimme i regnen de 22 km fra Sct. Ibs Kapel til Særløse i Lejre Provsti.

Kristen yoga

prøv det hjemme i stuen



Kristen yoga er moderne bevægelsesyoga tilsat kristen meditation, bøn og bibellæsning, fortæller leder af CrossYoga, Rie Frilund Skårhøj. Her guider hun til øvelser, så du selv kan prøve kristen yoga hjemme i din stue

Tekst: Sidsel Drengsgaard Foto: Rune Hansen



RIE FRILUND SKÅRHØJ

Født i 1976. Gift og mor til tre børn.

Uddannet sociolog fra Københavns Universitet med speciale i frivillige organisationer.

Senere uddannet til fitness- og yogainstruktør.

Forfatter til flere bøger blandt andet "Andagter og meditationer med kroppen" fra 2019.

I 2019 skrev hun sammen med sognepræst i Roskilde Domkirke Sarah Krøger Ziethen rapporten "Yoga i Folkekirken" med støtte fra Folkekirkens Udviklingsfond. Den kan fremsøges og læses gratis på nettet.

”Jeg har aldrig hørt om nogen, som var gode til at meditere fra første forsøg. Jeg kender til gengæld rigtig mange, som er enormt utålmodige, og som efter tre forsøg konkluderer: Jeg dur ikke til at meditere. Og jeg forstår det udmærket. Jeg synes, det er svært at finde tid til at meditere, og jeg har ikke tålmodighed til lange meditationer! Mine tanker flyver fra et emne til et andet, når jeg forsøger at stilne tankerne.”

Sådan indleder Rie Frilund Skårhøj sin bog "Andagter og meditationer med kroppen".

Den har hun skrevet, fordi hun har erfaret, at rolige og præstationsfrie bevægelser – gerne hentet fra yogas verden – gør det væsentligt nemmere at fokusere sine tanker, finde ro

Video af øvelserne kan ses på stiftets hjemmeside

CROSSYOGA

CrossYoga er et netværk af ca. 80 instruktører i Danmark og Europa, der tilbyder instruktør-uddannelse, workshops, retræter og gratis videoer på YouTube-kanalen 'CrossYoga with Rie'.

CrossYoga arbejder med moderne bevægelsesyoga tilsat kristen meditation, bøn og bibellæsning.

CrossYoga blev grundlagt af Rie Frilund Skårhøj i 2017.

Læs mere på crossyoga.org

og fordybe sig i troen. Bevægelserne hjælper os med at komme fra hovedet ned i kroppen, så vi også får kroppen med i vores trosliv og åndelige vandring.

Flere og flere kirker er begyndt at tilbyde kristen yoga eller bøn i bevægelse, som det også kaldes nogle steder. Men for mange af os er det stadig et nyt fænomen, som vi ikke er så vant med. Derfor har Stiftsbladet bedt sociolog, yogainstruktør og leder af CrossYoga Rie Frilund Skårhøj om at lave en serie øvelser, så vi selv kan afprøve hvad kristen yoga er hjemme i vores stuer.

Selv definerer Rie Frilund Skårhøj kristen yoga som moderne bevægelsesyoga tilsat kristen meditation, bøn og bibellæsning.

Og alle kan være med, det kræver ikke særlig påklædning, tøj eller fysik. Du kan udføre bevægelserne i dit eget tempo, og de behøver ikke at være udført perfekt. Du skal ikke blive forpustet, men prøve at finde ind i en dyb, rolig vejtrækning.

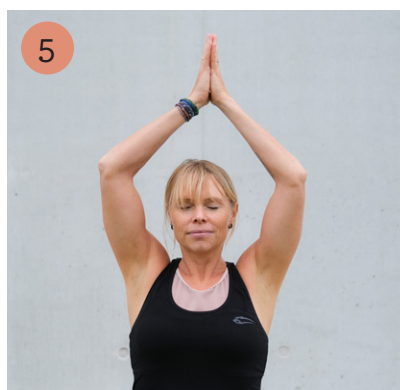
Øvelserne hun har lavet til Stiftsbladet har temaet "Jeg er Guds barn".

1. Stil dig med fødderne i en hoftebreddes afstand, lad armene falde ned langs siden, ret ryggen og tag skuldrene lidt tilbage. Åben håndfladerne i en modtagende position. Luk øjnene og tag fem dybe vejtrækninger. Indånd gennem næsen og suk gerne, når du ånder ud gennem munden. Prøv at komme tilstede lige der, hvor du er.



2. Saml dine hænder i en slags skål foran brystkassen. I denne skål kan du lægge det, der bekymrer dig eller det, der fylder i dig på en negativ måde. Den skål, vil vi løfte op til Gud. Luk øjnene og nævn i dit indre disse ting for Gud. Tag fem dybe vejtrækninger.

3. Nu tager du skålen og løfter den op, måske kigger du op mod himlen. Prøv at forestille dig, at Gud tager skålen. Tag fem dybe vejtrækninger. Slip og lad armene falde ned langs siden af kroppen.



4. Saml håndfladerne foran brystkassen. Tag fem dybe vejtrækninger.

5. Løft hænderne – stadig med håndfladerne samlet – op over dit hoved, mens du ånder ind.



6. Lad arme og hænder falde ned langs siden af kroppen på en udånding. Saml håndfladerne som på billede nr. 4. Løft hænderne som på billede nr. 5. Gentag gerne fem gange.

7. Løft igen hænderne over dit hoved. Spænd lidt op i maven.



8. Stræk hele overkroppen mod din venstre side, og du mærker måske et stræk i din højre side. Brug mavemusklerne til at finde positionen på billede nr. 7 og så stræk hele overkroppen mod din højre side og mærk måske et stræk i din venstre side. Strækkene skal bare være stille og rolige. Ret ryggen op igen.

9. Saml håndfladerne foran brystkassen og bøj i knæene og fold stille og roligt ned forover. Fingrene finder måske underlaget, særligt hvis du bøjer godt i knæene. Lad hovedet hænge tungt – pas på rygsøjlen – og svaj så en lille smule fra side til side. Mind dig selv om, at du er Guds barn. Der er ikke nogen bevægelser, du kan lave, som er for mærkelige for Gud.



10. Stil dig på alle fire og læg dig i barnets stilling ved at bøje dine knæ og lade bagdelen søge ned i retning mod hælene. Hvil panden mod underlaget og lad håndfladerne pege op mod himlen. Tag dybe vejtrækninger og mediter gerne over ordene: "Jeg er Guds barn": Hvad vil det sige at være et barn? Og hvad vil det sige at være Guds barn?



11. Læg dig fladt ned på underlaget med arme og ben ud til siden. Lad håndfladerne pege op. Den liggende position er fantastisk til at meditere over at være Guds barn. Her skal vi intet præstere. Luk dine øjne. Forestil dig en bølge af "afslapning" bevæge sig fra toppen af dit hoved, ned over skuldrene, brystkassen, hofterne, benene, og over tæerne. Mediter over ordene "Jeg er Guds barn". Sig inden i dig selv på en indånding: "Jeg er" og på en udånding "Guds barn". Du kan også meditere på samme vis over ordene: "Jeg er værdifuld".



Sognepræst Thomas Horneman-Thielcke fra Herlufsholm henter en stor del af sin inspiration til kristen spiritualitet fra den ortodokse kirke. Særligt når det gælder bøn, fortæller han

Tekst og fotos: Rasmus Birkerød

INSPIRATION FRA DEN ORTODOKSE KIRKE:

TROEN STARTER MED BØN

Vi kan virkelig lære noget af den græsk-ortodokse kirke, slår den 44-årige Thomas Horneman-Thielcke fast.

Vi sidder i hans hjem, den gulkalkede præstegård i **Herlufsholm**. Kristen spiritualitet er en af drivkræfterne i Horneman-Thielckes arbejde som præst, og ingen, der har besøgt ham, er i tvivl om, at han henter en stor portion åndelig næring i den ortodokse kirke.

- Her er bønnen meget levende og erfaringsbaseret. Bønnen er for mig kernen af troen. Ja, troen starter med, at vi begynder at bede, siger Thomas Horneman-Thielcke og citerer fra Paulus' Første brev til Thessalonikerne: - Du skal "bede uophørligt".

På kaminen i præsteværelset i Herlufsholm har en række ikoner indtaget deres faste pladser. Foran dem står et

Vi kan lære af de græsk-ortodokses praksis omkring bøn, mener Herlufsholm-præsten, Thomas Horneman-Thielcke. Foran ikonerne på kaminen på præstekontoret sættes et lille lerfad med olivenolie – hvorfra der blafrer en flamme - til indledning på bønnen.

lille lerfad med olivenolie. En enkelt flamme blafre let fra væden.

Hvad er det der drager dig ved den græsk-ortodokse kirke?

- Det er deres tradition med bøn. I den græsk-ortodokse kirke findes et gammelt skrift, der hedder "Filokalia". Skriftet indeholder uddrag af kirkefædrenes mystiske belæringer fra 300-tallet til 1300-tallet og handler om menneskets erfaring med bøn og stilhed. Her får vi at vide, at vi skal søge Gud i stilheden, siger Thomas Horneman-Thielcke

PRÆSTELIG SPIRITUALITET

Nok er sognepræsten smilende, særdeles imødekomende og god for en hurtig bemærkning. Men ser man nærmere efter, afslører øjenkontakten en alvor og dyb seriøsitet omkring hans trosliv.

- Bøn ændrer mennesker. Bøn kan gøre mennesker kristne. Vi er skabt til at have en praksis omkring bøn, slår Horneman-Thielcke fast med let hævet stemme.

Han mener, at danske folkekirkepræster generelt har noget at lære af den ortodokse kirke, når det gælder bøn.

- Vi skal gøre langt mere ud af den præstelige spiritualitet. Det ville være helt naturligt, hvis kommende præster fik et større sprog for bøn og bøns-erfaringer allerede på pastoralseminariet, siger han og fortsætter med et retorisk spørgsmål:

- For hvad er egentlig det vigtigste, når man studerer til præst - at LÆSE om Gud eller ERFARE Gud? Den græsk-ortodokse kirke siger, at du er ikke teolog, fordi du har lært om Gud. Du er teolog, hvis du kender Gud.

- Pointen er, at det er vi alle sammen skabt til at kunne gøre, siger Horneman-Thielcke og smiler underforstået.

Han taler ivrigt, som det er naturligt for det menneske, der er optændt af en sag. Overkroppen er i ro, men hænderne konstant i bevægelse.

ORTODOKSE I DANMARK

EU-udvidelsen i 2007 har for alvor bragt den ortodokse kirke til Danmark, i særlig grad den rumænsk-ortodokse kirke.

For udvidelsen har betydet, at der i dag er 20 rumænsk-ortodokse menigheder i Danmark. Det oplyser Emil Hilton Saggau i bogen "Moderne ortodokse kirker", der udkom i juni 2021

For 20 år siden var der omkring 2000 rumænske indvandrere og efterkommere i Danmark. I dag er det tal steget til omkring 35.000.

Og hvem kan i virkeligheden holde sig helt i ro, når man skal prøve at forklare Gud og bønnens kraft over en kop kaffe.

Herlufsholmpræsten peger på, at den ortodokse kirke i højere grad har et erfaringsbaseret forhold til Gud, hvor den lutherske har et mere intellektualiseret forhold til Gud.

- Der er brug for begge dele, for at vi kan få en dybere forståelse af, hvem Gud er, uddyber han.

DET OVERGÅR EN FORELSKELSE

I 2017 førte inspirationen fra den græsk-ortodokse tradition til det, man kunne kalde et "stilhedsinitiativ". En gang om måneden kan kirkegængerne nu møde op til en times meditation over Jesusbønnen.

- I løbet af et kvarter siger jeg ca. hver 30. sekund Jesusbønnen, altså ordene "Herre Jesus Kristus, forbarm dig over os.", fortæller han og mindes stadig den første gang.

- Det var helt nyt og tæt på grænseoverskridende for mange. For mig var det også usikker grund at kaste sin stemme ind i sådan en bøn uden at vide, hvordan det blev modtaget. Efter noget tid var der pludselig en kvinde i menigheden, der også sagde

bønnen højt sammen med mig. Så stemte en mandsstemme også i. Så endnu et par stykker, fortæller Thomas Horneman-Thielcke begejstret.

For det var en oplevelse af Guds nærvær, siger han.

- Vi kan ikke etablere det nærvær selv. Det sker, når vi er mange sammen. Det er en oplevelse, der overgår selv en sitrende forelskelse. Hvis man erfarer det nærvær, så vil man lære det nærvær bedre at kende.

PÅ BESØG HOS MUNKE I ATHOS

Den erkendelse nåede han for alvor frem til i 2014, da han havde været præst i fire år. Han tog til klosterhalvøen Athos, der ligger i det nordøstlige Grækenland. På halvøen findes der 20 klostre og 12 mindre munkefællesskaber. Her vandrede han fra kloster til kloster. Formålet var at lære mere om bønsspraksissen i klostrene.

- Tænk sig, at man har skabt en hel ø for bøn. Det ophold har i den grad gjort, at jeg har forstået vigtigheden af bøn i et kristent liv. Det var en utrolig erfaring, at Bibelen ikke længere bare var tekster - men en erfaring af virkelig realitet. En erfaring af Guds nærvær.

- Jeg har aldrig siden været i tvivl: Bønnen er kernen af kristen spiritualitet.

THOMAS HORNEMAN-THIELCKE

Født 1977. Cand.theol. fra Københavns Universitet i 2010.

Formidler kristen spiritualitet på Instagram og Facebook under meditationsprojektet: "We go silent".

Læste katolsk spiritualitet i Rom i et år. Studerede hos den irske munk, Father Murray.

Medlem af den internationale forening "The Society of the Friends of Mount Athos"

SOGNEPRÆST:

NYE KIRKEBYGNINGER BØR INDRETTES TIL SPIRITUALITET

Nyt sognehus i Herlufsholm Sogn bliver indrettet med andagtsrum centralt i bygningen

Tekst: Rasmus Birkerød

Foto: Thomas Horneman-Thielcke

Kristen spiritualitet bør hjælpes på vej af vores kirkebygninger. Men det er ikke altid, at det sker, mener Thomas Horneman-Thielcke, der har været sognepræst i Herlufsholm Sogn siden 2012.

Han peger på, at mange nybyggede sognehuse i dag måske nok er pæne og praktiske, men det spirituelle islæt er ikke tænkt ind alle steder.

- Når man bygger nye sognehuse, så skal man da have det med i sine tanker, at man bygger et hus for ånd og spiritualitet. Det er påfaldende, at man kommer ind i et sognehus, hvor der ikke er et naturligt sted, hvor man kan gå hen og tænde et lys og bede en bøn, siger sognepræsten i Herlufsholm.

Han har selv været med i den projektgruppe, der skulle udforme et nyt sognehus i Herlufsholm. Her havde han den græsk-ortodokse tradition i tankerne.

- Her har man også i hjemmet et naturligt sted, der er mere helligt end andre. Men sådan er det jo faktisk også i Danmark, hvis vi tænker efter. Mange har en form for alter

eller helligt sted i huset. Det er der, hvor der står en buddha, en Jesus-figur, en særlig sten eller et billede af afdøde Moster Oda. Når det nu er sådan, hvorfor skal vi så ikke have det i et nybygget sognehus, spørger Herlufsholm-præsten.

I det nye sognehus i Herlufsholm på H.C. Andersens Vej i Næstved vil kernen i bygningen være et højloftet, ottekantet andagtsrum med farvede glastruder i toppen, der former et kors.

Rummet skal netop bruges til bøn, meditation og stilhed.

- Jeg tror, at bøn bliver en stor del af fremtiden i kirken, siger Thomas Horneman-Thielcke.

Det nye sognehus vil efter planen stå klar sidst på året.



Loft og vægge mod øst i andagtsrummet i Herlufsholm Sognehus. Rummet bliver endvidere forsynet med egetræsbenke, sat op ad væggene i en ottekant, fortæller Thomas Horneman-Thielcke.



FRA INDRE STILLEBØN TIL DIAKONI

Kristen spiritualitet har altid et diakonalt sigte, fortæller korshærspræst Gunder Gundersen, der også bruger stillebønnen i sit daglige arbejde. Stiftsbladet kiggede forbi til en samtale om det spirituelle islæt i diakoniens tjeneste for andre

Tekst og fotos: Otto Lundgaard



Lokalet med skråvinduer på første-salen i Kirkens Korshærs hus i **Holbæk** bliver en gang om ugen brugt til andagtsrum. Korset, salmebøgerne og alterbilledet af den på én gang opstandne og forklarede Kristus vidner herom. Men brugerne af varmestuen finder også på at gå herop og spille Uno, fortæller præsten Gunder Gundersen med et stille smil.

Denne forbindelse mellem det kirkelige og det verdslige udvikler sig til ren samklang øjeblikket efter, da Sankt Nikolai Kirkes klokkespil sætter i med melodien til "Jeg ser de bøge-lyse øer". Den sang står ikke i salmebogen, men rummer dog verselinjen "Og derfor baje vi vort sind, hvor vi i verden går". Det vender vi tilbage til.

DEN ENE VEJ

Gunder Gundersen har været præst siden 1995 og siden 1. maj i år korshærs- og sognepræst i Holbæk, hvor han møder os på et af hans synlige arbejdssteder, varmestuen i Klosterstræde. Her møder man ham daglig, undtagen mandag, og her samles man til en halv times andagt hver onsdag formiddag. Flere af kirkerne i Roskilde Stift har lagt lokaler og omgivelser til retræter af en varighed på en dag, en weekend eller endnu længere; retræter, som Gunder har forestået, ligesom han selv har deltaget på retræter i bl.a. Taizé, Athos og Alton Abbey i Winchester.

Hvordan giver den kristne spiritualitet sig udslag i kirkens diakonale arbejde?

- Der er grundlæggende to veje eller to steder, hvor jeg vil mene, at det viser sig. Det ene er noget, jeg selv hævder, det andet noget mere faktisk, begynder Gunder Gundersen:

- Mit eget arbejde med kristen spiritualitet og praksis har at gøre med indre stillebøn og Jesusbønnen. Gennem den oplever jeg, at jeg forandrer eller forskyder min måde at være på i verden og i virkeligheden, sådan at den ro, som jeg finder i bønnen, gør, at jeg hele tiden slipper uroen og mine tanker.

Nogle vil efter østlig målestok kalde det "meditation", men i en kristen tradition hedder det "kontemplativ bøn", når bønnerne bliver stillebøn, og det vil sige ordløs og billedløs. Kontemplation er en gave fra Gud, når uroen og tankerne forsvinder, og man bare er i Guds nærvær, hviler i Gud, siger Gunder Gundersen og forklarer videre:

- I praksis bliver denne ene stillebøn en stadig beskæftigelse med hele tiden at slippe det, der fanger min opmærksomhed. Når man hele tiden kan slippe sit eget og det, der optager én, vil man blive bedre til at lytte, sådan helt elementært. Det, der forstyrrer mig, er selvfølgelig indtryk og det, vi tænker, når vi er sammen med andre mennesker og kan gå ud ad en tangent; men for så vidt at jeg bliver trænet i at slippe de indtryk og tanker, så slipper forstyrrelsen også.

DEN ANDEN VEJ

Men et er den betydning, som ens egen trospraksis giver. Et andet er at videregive denne praksis i troens frugter, næstekærlighed. Gunder Gundersen pointerer, at de egenskaber, man træner ved indre stillebøn, igen influerer på den måde, man er sammen med andre mennesker på. Som han selv er det i varmestuen.

- I en varmestue-sammenhæng betyder det, at det er nogle mennesker, som - næsten ligegyldigt hvor de er henne - har en form for en agenda: "Du skal blive bedre, du skal blive raskere, du skal blive afvænnat, du skal have et sted at bo". Tit vil det være en tanke om at blive normaliseret. Og det med, at du som præst møder mennesker, der hele tiden har en agenda og i øvrigt meget hurtigt forsvinder ud, fordi så får man en ny sagsbehandler, og så starter alting ligesom forfra igen - det giver hele tiden uro.

- Men den befrielse, der ligger i at vide, at: "Jeg skal være her, jeg skal lytte til dig, og så skal jeg kommentere på det, du siger som menneske til menneske og ikke andet" - det giver en ro, siger Gunder Gunder-

sen. - Egentlig er det også det, der fra gammel tid er Kirkens Korshærs grundfundament - at man ikke skal en hel masse med mennesker; men "at være der, hvor ingen andre er" og "møde folk i øjenhøjde, også når de ligger ned".

I den forbindelse citerer Gunder Gundersen sygehuspræst Preben Kok, som udlagde for et hold nyuddannede præster, at præstens fornemteste opgave er at være dér, hvor vi ikke kan gøre mere. At kunne være i afmagten:

- Og det er det, man som præst kan træne sig i med indre stillebøn; at kunne være dér, hvor der ikke kan gøres noget. At vente til det bliver klart, om der kan gøres noget, og hvad det så er. I stedet for at have travlt med at prøve at finde på, hvad man kan gøre. For det gør man tit. Det tror jeg faktisk er én af de væsentligste ting, der ligger i mit arbejde som korshærspræst - det er dér, den største effekt er.

DET ENE FORNØDNE

Fra et tidligere kald gjorde Gunder Gundersen den erfaring, at den spirituelle stillebøn i korshærsandagterne også kan have en vis effekt på brugerne. Lederen af varmestuen bemærkede over for Gunder, at to brugere, som altid mundhuggedes - også på vej ind til andagten - snakkede med hinanden på vej ud og fandt fred for en stund i varmestuen.

- Dybest set handler det også om at slippe sig selv, fortæller Gunder videre. - Paulus skriver et sted, at: "Det er ikke mig, der lever, men Kristus, der lever i mig".

Under vores samtale er klokkespillet standset; men linjen "*Og derfor bøjede vi vort sind*" hænger endnu i - ja, i sindet. Som en efterklang og en påmindelse om, at vi ydmygt skal gå herfra, klar til at tjene dem, vi møder.

Hvad er kristen spiritualitet for dig?

- Det, jeg synes er vigtigt, er, at kristen spiritualitet altid har en eller anden henvisning til fællesskabet.

For når man rejser sig fra sin stillebøn og går ud i verden, så bærer man den sindstilstand af ro med ud i verden. Kristen spiritualitet har altid et diakonalt sigte. At der altid er et eller andet med at bringe den ro videre og give betydning for ens næste i verden. Det er den ro og den tilstedeværelse i virkeligheden, i nu'et, som bliver det vigtige.

- Det er også pointen - i mine øjne - i *dobbeltfortællingen* om den barmhjertige samaritaner og om Martha og Maria, to fortællinger der følger lige efter hinanden. Den første fortælling er om, at du skal elske din næste, og at du skal elske Gud af hele dit hjerte og af hele din sjæl og af hele din styrke og af hele dit sind - og den slutter med, at Jesus siger til dig, at "Ét er fornødent", forklarer Gunder Gundersen og spørger videre: - Og hvad er det ene?

- Vi har meget en tendens til at fokusere alene på fortællingen om Martha og Maria, men jeg mener, at det er begge fortællinger, vi skal lytte til. Ét er fornødent. Somme tider er det vigtige, at man hjælper sin nødlidende næste - og så er det dét, der er det fornødne, det vigtige lige nu i denne situation. I en anden situation er det nødvendigt at sætte sig ned og lytte.

JESUSBØNNEN er en økumenisk bøn, der stammer fra den ortodokse kirkes meditative og mystiske tradition. I Jesusbønnen gentages ordene: "Herre Jesus Kristus Guds søn, forbarm dig over mig" i takt med åndedræt og hjerteslag. Efter langvarig øvelse vil bønnen indgå i åndedrættet både dag og nat. Jesusbønnen kaldes derfor også "den uafsladelige hjertebøn", og frugten af denne bøn er, efter ortodoks opfattelse, at den bedende vil være forenet med Kristus i sit hjerte både dag og nat.

Kilde: kristendom.dk

Musikken er broen mellem stilheden og ordet

Taizésalmer og meditative sange hører til blandt de nye bidrag til vores kristne sangskat – og kan også bruges i gudstjenester og andagter. Stiftsbladet har mødt Torsten Borbye Nielsen til en samtale om sangen og musikkens vigtige plads i kristen spiritualitet

Tekst og fotos: Otto Lundgaard



TORSTEN BORBYE NIELSEN

er ansat i Areopagos som missionspræst for I Mesterens Lys, der arbejder med at bygge bro mellem kirken og åndeligt nysgerrige mennesker. Han er desuden hjælpepræst i Byens Valgmenighed i København samt koncertguitarist og komponist.

www.areopagos.dk
www.imesterenslys.dk
www.byensvalgmenighed.dk

Stillegudstjenester, retræter, pilgrimsvandring og stillebøn er alle former for trospraksis, der har kristen spiritualitet som fælles reference – og som i sig nok bærer et mærkbart touch af stilhed og fordybelse.

Men hvad med musikken? Kommer den (undskyld udtrykket) også i spil – eller står musik, sang og ord reelt som modsætninger til stilheden og fordybelsen i spirituel praksis?

Dén opfattelse kan Torsten Borbye Nielsen ikke genkende og da slet ikke

fra sit arbejde som missionspræst i Areopagos. For ham er der en dynamisk spænding mellem stilhed og ord, samt at der i sund spiritualitet er en vekselvirkning mellem tilbagetrækning i stilhed og dette at være til stede i det pulserende liv.

På samme måde forholder det sig, forklarer han, med Guds væsen, og hvordan vi forholder os til det.

- På den ene side er Gud det uforståelige mysterium, som vi aldrig kan trænge ind i. Hvis vi prøver at stirre på solen, bliver vi blinde, siger Torsten Borbye Nielsen og påpeger:

- Ord kan aldrig fyldestgørende udtrykke dybderne i Guds væsen. Samtidig er Gud også en Gud, der er kærlighed og altid kalder os ind i fællesskabet med sig, giver sig til kende og møder os. Derfor rummer vores forhold til Gud som noget naturligt udveksling af ord. Dermed er givet et både-og mellem stilheden og ordet, og vi må bare leve i den spænding. Begge dele, mener jeg, er vigtige og har en plads i vores spiritualitet.

- Og når vi så snakker musik ... så er den på en måde en bro, tænker jeg. En bro imellem stilheden og ordet. Musik og andre kunstarter har en

mulighed for at udtrykke noget ordløst, som ord måske ikke altid kan. Min erfaring er, at musikken kan være med til at åbne et rum, hvor du så at sige kan opleve at møde Gud eller opleve nogle erkendelser om dig selv og om virkeligheden og om Gud, som er gode og ikke står i modsætning til ordene, men forhåbentlig indgår i en frugtbar dialog med dem.

MØDET MED MENNESKER

I et hjørne af Torsten Borbye Nielsens solbeskinnede udestue står hans guitar. Han er uddannet klassisk guitarist fra musikkonservatoriet, og hans erfaring er, at levende guitarmusik fungerer rigtig godt på retræter.

I alle religioner er musik en integreret del, fortæller Torsten Borbye Nielsen. Med hans ord er det en almenmenneskelig erkendelse, at musikken kan åbne vores hjerter og sind.

- Vi kender fortællingerne fra Bibelen, David spillede for kong Saul, og den onde ånd forlod ham. Der er bare noget med musik; det virker opløftende, lægende, befriende, trøstende, og for mig har det været en rød tråd gennem alle de år med musikken. Hele forståelsen af, at musikken kan noget og indgår i spiritualiteten, og at den er befordrende for vores åndelige åbenhed og almene velbefindende – det finder jeg dejligt, ler Torsten, – for jeg bruger det i mødet med mennesker. Det er en vigtig del af ligningen for mig.

Du nævner, at musikken bygger bro. Skaber musikken også et fællesskab i spiritualiteten?

- Fællessangen er meget fællesskabs-befordrende, det har vi jo set i denne corona-tid med den stærke plads, som fællessangen har fået til at samle i en krisetid.

- Luther skriver et sted, at når han bare er sig selv, så oplever han ofte stor modløshed, og at der næsten ikke er nogen flamme i ham, men når han kommer sammen med andre, oplever han, at de mange små flammer blusser op til et kæmpe bål. Dét er fællesskabet, som kan noget med

“

*Dét er fællesskabet,
som kan noget med
hensyn til at give;
at én plus én giver
ikke bare to, men
noget mere.*

hensyn til at give; at én plus én giver ikke bare to, men noget mere. Og fællessangen kan noget helt specielt dér. Den hjælper os til at finde en fælles puls og ånde sammen, og melodien og teksten samler os til en fælles bøn, bekendelse eller lovsang. Vi har alle en stemme, som farver helheden, og vi løftes fra individualiteten ind i et fælles udtryk. På den måde er fællessangen et smukt, erfaret udtryk for enhed i mangfoldighed.

Hvad kendetegner rent musikalsk en spirituel salme?

- På den måde kan man ikke rigtig rubricere det, svarer Torsten Borbye Nielsen. - Der er ikke noget med stilarter. Men jeg vil sige, at der er nogle sange, der egner sig bedre til at hjælpe én ind i den meditative stilhed.

- En del af det meditative er det gentagne element i sangen. Det må ikke være for ordrigt eller kræve, at du forholder dig for mentalt til det. Fokus er på hjertet og dette at være åben for Gud, som altid er hos os. Så på den måde er en enkelhed og en gentagelse noget, der befordrer

meditation. Og det er ikke noget, der er specifikt kristent, det er bare almenmenneskeligt, kan man sige. Et spørgsmål om, hvordan vi som mennesker fungerer. Det har noget med vores ”skabthed” at gøre, tænker jeg, at gentagelse og enkelhed fremmer meditationen. Men dét, som gør, at vi kalder det for kristen meditation eller sang, har ikke med stil at gøre, men med at der er fokus på Kristus.

RUMMETS BETYDNING

I vores gudstjeneste bæres musikken og sangen af orgelet. Hvordan med spirituelle salmer og sange, kræver de særlige musikinstrumenter for at komme til udfoldelse?

- Jeg tænker flere ting, siger Torsten Borbye Nielsen efter en kort tænkepause. - Det er et vigtigt aspekt, også for at spiritualiteten blomstrer, at vi inddrager hinanden, og at det ikke er én eller to, der står for andagten eller gudstjenesten. Det er klart, at der er mange grunde til, at det let kan blive sådan; men når det er sagt, så taber man rigtig meget, hvis man bare lader det blive ved det.

- At inddrage menigheden og andre instrumenter end orgelet ser jeg i det hele tager som meget befordrende for mangfoldigheden. Fløjte, trompet, orgel, tromme – det er meget forskelligt, hvad de forskellige instrumenter vækker af følelser og sindsstemninger, men jeg tror, at vi kommer til at indsnævre rummet, hvis vi holder os til bare ét instrument.

- Man kan argumentere for, at instrumenterne er med til at forme vores billede af Gud. Vi har mange sider af Guds væsen, fx det majestætiske billede af Gud, men også nærvær og omsorg; orgelet er måske bedst til at afspejle det første, mens en cello eller harpe formidler noget andet om Gud. Ofte er orgelet fysisk set længere væk i kirkerummet, og det er der mange gode grunde til, men med mobile instrumenter kan man skabe en fysisk nærhed, som gør noget andet.

Torsten Borbye Nielsen gør i den forbindelse opmærksom på, at lige-

som forskellige musikinstrumenter kan fremme forskellige stemninger, gør korsangerne det samme. Hvis korsangerne i stedet for at stå bagest i kirken eller oppe på et pulpitur placerer sig midt i menigheden, bliver menigheden bedre inddraget i dét, som luthersk forstået er menighedens gudstjeneste. Denne overvejelse, som kan vinde meget, har også med kristen spiritualitet at gøre, forklarer Torsten:

- Spiritualitet er også, at du oplever, at du er en del af en krop, at vi alle er lemmer, at vi alle sammen har en rolle at spille, ikke bare i kirken, men i verden. Dette, at jeg er her af en grund, og at det gør en forskel, at jeg er her; faktisk at Gud har et formål med mig, og det må meget gerne komme til udtryk i gudstjenesten.

- Når det er sagt, så er det også vigtigt med et rum, hvor du bare kan træde ind og ikke behøver at yde noget eller bidrage med noget, at der også er plads til bare at være der. Det, jeg oplever, er en stor længsel efter de her rum, hvor det er muligt at finde stilhed. Det er livsafgørende, at vi som kirke kan tilbyde de rum, både for os selv og for andre.

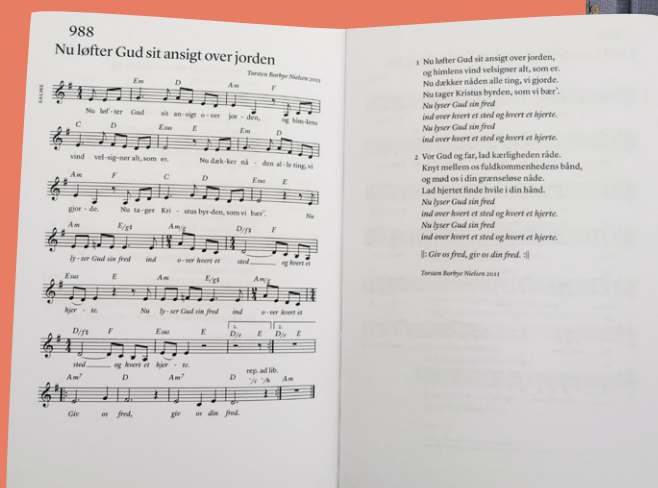
- Så igen er det ikke bare et enten-eller, men at vi har øje for og giver plads til, at folk kan blive inddraget; det, tænker jeg, er meget vigtigt, både teologisk og i forhold til spiritualitet og trospraksis. Det, du forstår ved at være kristen og leve et kristent liv, afslutter Torsten Borbye Nielsen.

AREOPAGOS er en kristen organisation, som arbejder med religionsdialog, kristen spiritualitet, trospraksis og diakoni. Areopagos arbejder i Danmark og Norge – og i Kina, hvor Areopagos blev grundlagt i 1922.

www.areopagos.dk

SYNG MED PÅ NR. 988 I KIRKESANGBOGEN:

"Nu løfter Gud sit ansigt over jorden"



Blandt de over 100 salmer og sange, som Torsten Borbye Nielsen har skrevet og komponeret, blev ovenstående sang optaget i Kirkesangbogen, som Det Kgl. Vajsenhus' Forlag udgav i 2017.

Sangen hedder "Nu løfter Gud sit ansigt over jorden" – ikke at forveksle med Tove Ditlevsens aftensalme fra 100 Salmer, hvori Gud sænker sit ansigt over jorden. Torsten Borbye Nielsen er klar over sammenhængen og påpeger smilende, at hans sang knytter til ved Guds velsignende handling og henter inspiration fra gudstjenestens velsignelse: "Herren løfte sit ansigt mod dig og give dig fred". I den forbindelse nævner han også en anden salme, "Må din vej gå dig i møde", som oprindeligt er en velsignelsessang fra den keltiske kirke.

- Jeg har selv mødt den keltiske tradition og følt mig meget hjemme i den, også rent teologisk – hvor en central tanke er, at Guds Ånd giver liv til og gennemstrømmer alt det skabte, at Gud møder os i skaberværket og kommunikerer sig selv gennem skaberværket. Det er ikke en ny tanke. I Salmernes Bog i Bibelen finder vi også udtryk for den tro, at hele skaberværket taler uden ord; noget, som der er stærk bevidsthed om i den keltiske tradition.

Sangen "Nu løfter Gud sit ansigt over jorden" består af to vers og afsluttende del, som er lidt atypisk i forhold til en salme, nemlig det gentagne "Giv os fred, Herre, giv os fred", som en bøn, der bliver sunget igen og igen, så længe man nu synes, fortæller Torsten Borbye Nielsen:

- Sangen er mere Taizéagtig og bygger måske en bro mellem to verdener – de mere traditionelle salmer og de mere meditative, kortere salmer.

Tekst og noder er brugt med venlig tilladelse fra Torsten Borbye Nielsen og Det Kgl. Vajsenhus' Forlag

Netværk for Kristen Spiritualitet Roskilde Stift



I Roskilde Stift er der etableret et netværk for kristen spiritualitet. Sognepræst Helle Brink fortæller her om det nye netværk, hun står i spidsen for

Tekst: Helle Brink Foto: Elizabeth Knox-Seith

SPIRITUALITET I FOLKEKIRKEN

Pilgrimsvandring, kristen meditation, stillegudstjenester, kirkeyoga og retræter. Den kristne spiritualitet er ved at finde en synlig plads i folkekirken efter mange år i glemsel.

Mange kirkegængere er glade for de nye muligheder for ro og fordybelse, og det betyder også, at vi får kontakt til nye mennesker, som har savnet spiritualiteten i kirken. For præster, som arbejder med spiritualitet, er der for det meste tale om, at vi selv har en længsel efter den åndelige erfaring; for det er her, vi finder mening og nærer vores egen tro.

Udviklingen har medført et behov for inspiration og vejledning i forskellige aspekter af kristen spiritualitet. Derfor har biskop Peter Fischer-Møller nedsat et netværk, som har til opgave at understøtte og udvikle initiativer inden for området. Sognepræst Helle

Brink er tovholder for netværket, og pilgrimspræst Elizabeth Knox-Seith er fast medlem. Desuden har netværket repræsentanter for alle provstier, så der kan laves samarbejde og faglig udvikling lokalt.

Netværkets første opgave er at samle viden om, hvad der foregår i sognene og at lytte til, hvilke behov der er for inspiration og kurser. Derfor skal medlemmerne i løbet af efteråret have en dialog med kolleger og menighedsrådsmedlemmer ude i provstierne, som kan danne grundlag for det videre arbejde.

Ønsker du at modtage nyhedsbrevet fra Netværk for Kristen Spiritualitet i Roskilde Stift, så kontakt Helle Brink på hebr@km.dk

Medlemmer af netværket

Kalundborg Provsti:

Helle Brink
hebr@km.dk

Stege-Vordingborg Provsti:

Elizabeth Knox-Seith
elkn@km.dk

Ringsted-Sorø Provsti:

Hanne Karhula Vesth
hve@km.dk

Køge Provsti:

Signe Asbirk
sia@km.dk

Roskilde Domprovsti:

Gunder Christian Gundersen
gg@km.dk

Greve-Solrød Provsti:

Kristine Stricker Hestbech
kshe@km.dk

Tryggevælde Provsti:

Solveig Ståhl-Nielsen
sos@km.dk

Næstved Provsti:

Pia Aberly Jacobsen
piaj@km.dk
Anne Gitte Møller Forslund
agmf@km.dk

Lejre Provsti:

Henriette Tatjana Brix Worm Andersen
hta@km.dk

Holbæk Provsti:

Mikkel Vale
miva@km.dk

Odsherred Provsti:

Louise Buch Jensen
lbje@km.dk

Slagelse Provsti:

- ubesat

RETRÆTEKURSUS FOR PRÆSTER

Det hellige

"I Ham lever vi, ånder vi og er vi"

**Den 3. - 6. januar 2022
på Ådalen Retræte ved Randers**

Denne retræte er et tilbud om tilbagetrækning og
fordybelse for præster i Roskilde Stift.

Arrangør: Roskilde Stift v/sognepræst og retræteleder
Helle Brink, samt uddannelsesleder på FUV Peter Ruge.

Det helliges virkelighed er den elementære forudsætning for det kristne liv. Ikke desto mindre lever vi som præster i en spænding mellem på denne ene side det helliges fravær – at det er en virkelighed, vi kun refererer til. Og på den anden side det helliges nærvær som en udfordring at gøre virkelig for os selv og for menigheden, sådan som sakramenterne gør gældende.

På den baggrund er vi altid undervejs, og vi vil på denne retræte søge at gøre erfaringen af samhørighed i det hellige – med Gud og med hinanden – mere tydelig. I fællesskab vil vi søge ord til et erfaringsnært sprog for det helliges fænomen. Det gælder følelser, sansninger, oplevelsen af rum og fællesskab – altså dybest set: hvordan vi tyder erfaringen af Ånd.

Der er tale om et retrætekursus, hvor der – ud over tid i stilhed og hvile til bøn og meditation – også indgår en fælles undersøgende refleksion over tema. Retræten udfoldes i en daglig rytme af meditatív bøn, nærværsspraksis, lectio divina, vandring og stilhed.

Retrætekurset kræver ingen særlige forudsætninger, men lyst og mod til at se på sit liv og sit arbejde i det helliges perspektiv.

HVORNÅR

Mandag den 3. januar kl. 15.00 til torsdag den 6. januar kl. 13.00.

HVOR

Ådalen Retræte, Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV,
<https://aadalenretraete.dk/>

HVORDAN TILMELDER VI OS

Til Helle Brink hebr@km.dk

HVAD KOSTER DET

2.350 kr., som kan betales af kirkekassen. Der gives tjenstlig kørsel og tjenstefri til retræte én gang årligt til præster i Roskilde Stift.

FÅ OVERSIGT OVER ALLE KURSER OG KONFERENCER

www.roskildestift.dk/kurser-og-konferencer

Kom og vær med!

Sæt kryds i kalenderen den 26. til den 29. maj 2022 og oplev Himmelske Dage i Roskilde. Du kan også blive frivillig på festivalen

Tekst: Niels Jakob Søndergaard Mye og Sidsel Drengsgaard

Foto: Henrik Vinther Krogh

Stiftet er i Kristi himmelfartsdagene 2022 vært for landets største kirkefestival Himmelske Dage.

Festivalen er for alle, der er interesseret i kirke, kultur og samfund. I over et år har en lokalkomite og en række udvalg arbejdet ihærdigt på at sammensætte et spændende, program, der skal udfolde temaet for dagene, som er 'Grib fremtiden'.

Man kan blandt andet opleve tidligere EU-kommissær og minister Connie Hedegaard, den tyske sociolog Hartmut Rosa, psykologen Svend Brinkmann og den egyptiske biskop Thomas. Der vil også blive spillet koncerter fra udendørs scener og i byens kirker, blandt andet uropføres et værk med tekster af Lisbeth Smedegaard Andersen.

Følg med på www.himmelskedage.dk, hvor der hele tiden tilføjes nye programpunkter.

VI HAR BRUG FOR DIG – OG DIN MENIGHED

Himmelske Dage planlægges og vækkes til live af frivillige – og de mange, der deltager på festivalen.

Derfor vil biskoppen og lokalkomiteen opfordre lokale præster, menighedsråd og menigheder til at sætte kryds i kalenderen i dagene fra den 26. til den 29. maj 2022.

Man kan deltage på mange måder. Man kan købe armbånd og være en del af festivalen, man kan arrangere en tur for sit sogn, så man sammen

kan deltage i festlighederne – og man kan melde sig som frivillig.

Har man lyst til at være frivillig på festivalen – der er både store og små opgaver – kan man læse mere på hjemmesiden og/eller kontakte projektleder Miriam Munksgaard på roskilde@himmelskedage.dk

FORTÆL OM HIMMELSKE DAGE

Vi har også brug for jeres hjælp til at fortælle om festivalen, derfor har vi på stiftets hjemmeside oprettet et mediearkiv (find det under menupunktet "Himmelske Dage") med tekster, fotos og logoer, som I frit kan bruge til at fortælle om Himmelske Dage på jeres sogns hjemmeside, i jeres kirkeblad eller på sociale medier. Der findes også en artikel, man kan printe og lægge frem i våbenhuset.

Har I brug for assistance til at kommunikere om Himmelske Dage, kan I kontakte Himmelske Dages nyansatte kommunikationsmedarbejder, Niels Jakob Søndergaard Mye, på presse@himmelskedage.dk

Kommunikationsmedarbejderen står til rådighed for alle, der gerne vil hjælpe med at fortælle om festivalen.

Vil du, dit menighedsråd eller andre, du kender, være med som frivillig, så kontakt Miriam Munksgaard, projektleder for Himmelske Dage, på roskilde@himmelskedage.dk



0



234

**DAGE TIL
HIMMELSKE DAGE
I ROSKILDE**



UDPLUK FRA ÅRETS STIFTSPRÆSTESTÆVNE

Frisat og udsat: De unge og kirken

En række foredragsholdere præsenterede aktuelle betragtninger og analyser ved årets stiftspræstestævne, der i år fandt sted på Nyborg Strand. Her får du et udpluk af nogle af de væsentligste pointer

Tekst og portrætfotos: Rasmus Birkerød

Foto: Sidsel Drengsgaard



ANNE GÖRLICH

Lektor ved Center for Ungdomsforskning på Aalborg Universitet.

Skab flere præstationsfrie rum

- Vi ser en ny form for mistrivsel, vi ikke har set før. De unge lever i høj grad med så mange "bør'er". Jeg bør gøre sådan. Jeg bør være sådan her. Jeg bør føle sådan her. Sådan lød det fra Anne Görlich, der er lektor ved Center for Ungdomsforskning på Aalborg Universitet.

Hun fremhævede, at de unge befinder sig i spændingsfeltet mellem friset og udsat. På den ene side gælder det om at holde alle muligheder åbne. Derfor er 12-tallet i skolen barren for succes.

- Den sunde præstationskultur er OK. Vi skal præstere. Men vi skal lære noget frem for at have styr på alt. Skolerne siger, at karaktererne ikke siger noget om, hvem du er som menneske. Men hvis systemet bagved alligevel kræver noget andet, så hjælper det jo ikke så meget.

- Vi skal derfor skabe nogle præstationsfrie rum. Kunne vi lave flere fællesskaber, hvor vi ikke skal præstere?



MIKKEL GABRIEL CHRISTOFFERSEN

Postdoc ved Institut for systematisk teologi Københavns Universitet

Kirkens udfordring: Tilgivelsen retter sig mod skylden – ikke skammen

Skyld handler om at lave en fejl. Skam handler om at have en erfaring om at være en fejl.

En væsentlig pointe fra Mikkel Gabriel Christoffersen fra scenen på Nyborg Strand. Han er postdoc ved Institut for systematisk teologi på Københavns Universitet.

Christoffersen pointerede, at skam muligvis er en mere udbredt følelse hos det unge menneske, fordi det lever efter nogle idealer, som man aldrig kan nå i mål med.

Men kirkens udfordring er, at tilgivelsen retter sig mod skylden, sagde Christoffersen.

- Det skamfyldte menneske kan nemlig ikke nødvendigvis tage imod tilgivelsen, hvis det ikke føler sig værdigt til det. Derfor er kirken også nødt til at finde ord for, hvordan den møder det skamfulde menneske, mente Mikkel Gabriel Christoffersen.



CHRISTIAN HJORTKÆR

Højskolelærer, Silkeborg Højskole

De unge lever efter et sekulariseret Jesus-ideal

Christian Hjortkær mener, at mange af de unge mennesker, han møder på Silkeborg Højskole lever efter et slags sekulariseret Jesus-ideal.

- Altså det fejlfrie menneske, der kan alt, sagde han og problematiserede tendensen.

- Idealer er godt. Det er en retning, som er værd at stræbe efter. Problemet er, når vi synes, vi skal nå i mål med idealerne. For så er vi jf. Kierkegaard forbandet til fortvivlelse.

Han forklarer, at kirken, staten og skolen tidligere tilbød – som samfundsautoriteter – et sæt regler for, hvordan vi skal leve vores liv. Det er i dag erstattet af idealer, som især er udtrykt i reklamer og på t-shirts, mener han.

- Pointen er, at de her budskaber er skrevet i bydeform, som noget du skal. Dream big, Be creative, Stay authentic, sagde han.



JESPER KARLE

Speciallæge i psykiatri

Vores fortolkning af virkeligheden er afgørende for stress

- Vi fortolker virkeligheden, og den fortolkning har stor indflydelse på, hvorvidt vi bliver syge af stress, fortalte speciallæge i psykiatri, Jesper Karle, der har beskæftiget sig indgående med sygefravær i folkekirken.

Han understregede, at vilkårene er meget forskellige i folkekirken.

- Når vi vil forstå stressbegrebet, så taler vi ofte om udefrakommende belastninger. Men vilkårene er meget forskellige. Derfor er vi nødt til at kigge på de individuelle fortolkninger af virkeligheden, sagde Jesper Karle og nævnte flere årsager til, at folk ender med at blive syge.

Deriblandt vanskelig afgrænsning af arbejdet, urealistiske forventninger, uklar kommandovej, ikke veludviklet fællesskab og intriger.



THOMAS NEDERGAARD

Tidligere U-kirkepræst

Se et behov, og dæk et behov

Tidligere ungdomskirkepræst Thomas Nedergaard delte på stiftspræstestævnet nogle af sine erfaringer med arbejdet i ungdomskirken i København.

Hans udgangspunkt er, at kirken er nødt til at orientere sig mod de unge på en ny måde. Hans pointe er, at det kristne narrativ for mange unge er erstattet af et andet narrativ. Det stiller nye krav til kirken, mente Thomas Nedergaard og kom med denne opfordring: - Se et behov, og dæk et behov. Det er spillereglerne på markedet i dag. Tager vi den ikke, gør Coca Cola det, lød det fra Thomas Nedergaard, der på scenen blev sekunderet af Berit Weigand Berg fra Kirkefondet.

Hun supplerede med blandt andet denne iagttagelse af sit arbejde med de unge: - De unges tro er baseret på LEGO-princippet. De samler hvad som helst op, der virker, sagde Berit Weigand Berg.



IBEN MARIA ZEUTHEN

P1-radiovært på programmet "Tal til mig"

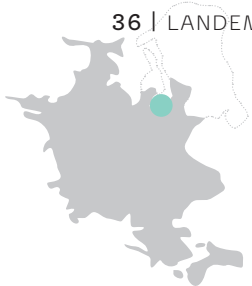
Troen lukker ikke samtalen, den åbner den

Radiovært Iben Maria Zeuthen fra Danmarks Radio holdt foredrag om sine tanker bag programmet "Tal til mig", som sendes på P1. Hun fortalte, at hun undervejs med arbejdet havde gjort sig flere erkendelser.

- Troen lukker ikke samtalen. Den åbner samtalen. Det var fuldstændig som en åbenbaring for mig. Det er en voldsom genvej at blive bevidst om, fortalte hun, mens hun samtidig har oplevet, at det ofte kan være svært at sætte ord på tro.

- Sproget om tro kommer aldrig til at række, lød det fra Iben Maria Zeuthen, der undervejs har undret sig over, at så mange af hendes gæster har svært ved at tale om tro.

- Jeg ser det som min opgave at tage trossamtalen ud til nogen, som ellers ikke ville have taget den, sagde Iben Maria Zeuthen.



Landemode

hele stiftets festdag

Tekst: Otto Lundgaard Foto: Rune Hansen



Stiftamtmand Henrik Horster og Roskildes borgmester Tomas Breddam flankerede biskoppen under processionen, der indleder og afslutter gudstjenesten.

Kravet om brug af mundbind og visir i kirkerne var blevet ophævet to dage forinden, da Roskilde Domkirke kaldte menighederne, præsterne og øvrigheden til landemodegudstjeneste på en solbeskinnet formiddag onsdag den 16. juni.

Igen i år havde flere fra hele stiftet efterkommet indbydelsen, og igen i år blev Dronningeporten åbnet, da processionen – anført af biskop Peter Fischer-Møller, flankeret af stiftamtmanden og borgmesteren – markerede den højtidelige afslutning på gudstjenesten.

Landemodegudstjenestens prædikant, Lars Munch, provst i Lejre Provsti, fik berørt det fællesskab, der kendetegner kirken, da han prædikede over Lukasevangeliets kapitel 15, vers 1-10 om den tabte mønt og det tabte får. Et fællesskab, der også kunne mærkes blandt kirkegængerne. Corona-pandemien var på retur, men endnu måtte vi sidde med afstand. Det hindrede dog ikke de forsamlede i at mødes i fællessangen af de seks salmer, som fordelte sig mellem det traditionelle og det fornyende.

Fordelte sig gjorde også deltagerne efter gudstjenesten ved det traditionelle og dog uformelle, muntre samvær i Palæets gård til gruppefotografering, til sandwiches og kølig hvidvin, til hyggelig snak på tværs af sogne- og provstigrænser.

Nye og gamle ansigter er altid at finde ved hele stiftets festdag. Til næste års landemode vil vi efter al sandsynlighed kunne opleve at få kreeret en ny provst blandt stiftets 12 provster, idet Mette Magnusson, provst over Stege-Vordingborg Provsti, har meddelt sin afgang ved årets udgang.

ET LANDEMODE (af gammeldansk: møde) er et årligt kirkeligt møde, der afholdes i hvert af Danmarks stifter. Mødet, der ledes af biskoppen og stiftamtmanden, har deltagelse af stiftets provster, og her fremlægges stiftets anliggender. Forordningen om landemoder stammer fra 1600-tallet.

Vox- pops

Den sidste onsdag før Sankthansaftensdag holdes det traditionelle landemode i Roskilde, og for mange er landemodet forbundet med den ligeså traditionelle formiddagsgudstjeneste, der markerer landemodets åbning. Stiftsbladet var med og havde et oplagt spørgsmål klar til deltagerne

Hvorfor er du taget til landemode i Roskilde?

Tekst: Otto Lundgaard og Sidsel Drengsgaard Fotos: Rune Hansen



Nanna Katrine Fafner Robertson
sognepræst
Faxe-Roholte Pastorat

Fordi landemodet er en mulighed for at møde kollegaer på tværs af sognegrænser og opleve det fællesskab, vi har. Det sætter os også ind i en historisk kontekst, hvor vi ikke bare er vores egen tid nok, men både har en oplevelse af, at vi har en historie, der rækker tilbage, og en historie, der også rækker frem.



Sif Mørkeberg
provstisekretær
Slagelse Provsti

Jeg er relativt nyansat, og det er første gang jeg er til Landemode. Jeg er taget med, fordi jeg synes, det lød spændende. Jeg er uddannet historiker, så netop det historiske aspekt ved landemodet finder jeg interessant. Det sker ikke så tit, at Dronningeporten åbnes, men det blev den i dag. Det var en stor oplevelse. Det er også en god anledning til at møde mine kollegaer fra de andre provstier.



Mogens Slot Nielsen
menighedsrådsformand
Tune Sogn

Det er sjovt at være til gudstjeneste med så mange præster på én gang. Det er til Landemode, man har en mulighed for at opleve det. Med så mange præster tilstede bliver der virkelig sunget igennem. Det er som et helt brus. Jeg har været med mange gange, og holder også af det sociale aspekt. Jeg kender mange i stiftet efterhånden, og det er en fin mulighed for at få talt sammen på tværs af sogne og provstier.



Lars Ulrik Jensen
sognepræst
Herfølge Sogn

På grund af kollegaer og for at vise flaget. At vi er en folkekirke, der godt kan vise noget frem. Og så er det noget særligt at gå i procession, synes jeg. At vi viser kollegialitet, men også enhed i mangfoldighed.



Mette Magnusson
provst
Stege-Vordingborg Provsti

Landemodet er det årlige, traditionsrige møde i eftermiddag mellem os provster, biskoppen og øvrigheden. Det er mit sidste landemode, fordi jeg går på pension til nytår. Det er en rigtig travl og lang dag, og så er det jo særlig festligt, idet vi starter med gudstjeneste. Det er ligesom, at det er hele stiftets festdag på den måde, ikke?



Jeannie Kjærbo
provstisekretær
Greve-Solrød Provsti

Jeg har været ansat i 10 år – og jeg er med til landemode hvert år. De første år var det en god anledning til at lære stiftet at kende. Det er en festdag, og det er både sjovt og spændende at være med. Her møder jeg både kollegaer og får hilst på stiftspersonalet.

Søs Egelind:

”Du går derind og keder din røv i laser”

Skuespiller Søs Egelind tog folkekirken under kærlig behandling på Stiftsdagen den 11. september, som også bød på gudstjeneste, fællesskab og Palladiuspriser

Tekst: Sidsel Drengsgaard

Foto: Rune Hansen

Folkekirken har et ry. Det ved I godt, ikke? Du går derind, og så keder du din røv i laser.

Sådan lød det kontant fra skuespiller Søs Egelind på Stiftsdagen den 11. september, hvor hun under overskriften ”En troende hednings bekendelser” tog folkekirken under kærlig behandling.

- Mens jeg forberedte mig på det her oplæg, læste jeg for første gang i mit liv højmesseritualet. Det er jo nogle helt vidunderlige ord. Men det finder jeg først ud af, da jeg i en alder af 62 år sætter mig ned og læser det. Jeg har været kirkesanger og hørt ordene så mange gange, men det er ikke blevet ændret. Jeg har ikke mærket dem, sagde hun i et tempofyldt og veloplagt foredrag, hvor hun opfordrede folkekirken til samarbejde med teaterverdenen om, hvordan man bedst leverer et budskab, der kan mærkes og trænger ind.

GODE RÅD FRA TEATERINSTRUKTØREN

Tidligere på dagen indtog teaterinstruktør Katrine Wiedemann scenen med et lignende budskab. Leveret med glimt i øjet og en vægtlægnings af det store slægtskab, hun oplever,



der eksisterer mellem hendes verden, teatret, og kirken.

- Jeg blev engang bedt om at anmelde gudstjenester i min egenskab af at være teaterinstruktør. Jeg var rystet. Det var ganske udramatisk og ikke særligt effektivt skruet sammen. Det er mærkeligt, at man vælger en statist til at byde velkommen. En statist – ofte i kedeligt tøj og uden karisma og udstråling. Og så kommer hovedrolleindehaveren ind – og stiller sig med ryggen til. Og bandet, det har man placeret bagerst i rummet.

Spørger man hende, hvilken ting, hun ville ændre i højmessens, hvis hun fik muligheden, lyder svaret:

- Det er et godt spørgsmål, som jeg i virkeligheden gerne ville overveje mere nøje, men umiddelbart ville jeg sikre, at menigheden har en nær kontakt med præsten fra start til slut. Præsten skal være nærværende og synlig gennem hele højmessens.

ENDELIG MØDES VI

Før scenen blev indtaget af gode folk fra teaterverdenen, var dagen blevet indledt på festlig vis i domkirken,



Palladiusprisen 2020/2021

Årets store Palladiuspris gik til sognepræst i Sct. Peders Kirke i Næstved Provsti, Kristina Hermansen, der er initiativtager til telefonlinjen "Hånden på hjertet". Her kan børn og unge mellem 10 og 14 år ringe og få en fortrolig samtale med en præst.

Det var en rørt prismodtager, der fik overrakt prisen af biskop Peter Fischer-Møller.

- Tusind tak, jeg er meget rørt. Og jeg er meget taknemmelig for at være præst i Næstved Provsti, hvor vores motto er "Mere end du tror". Med det motto, kan der også komme noget godt ud af en meget svær situation. Det kan der, fordi, vi løfter hinanden i provstiet, sagde hun.

Der blev i år også uddelt to små Palladiuspriser.

Den ene gik til projekt Kirke på vejs kor "UP" for psykisk sårbare og korleder Nina Leinum Nørgaard.

Den anden gik til projektet "Nordrup Kirkeskov" og de to ildsjæle bag projektet, menighedsrådsmedlemmerne Karin Egebjerg og Johannes Hansen. Kirkeskoven er forankret i Nordrupøster-Farendløse-Sneslev-Ørslev Pastorat i Ringsted-Sorø Provsti.

Læs mere om prisen og prismodtagerne på stiftets hjemmeside.



hvor biskoppen prædikede over Jesu besøg hos Martha og Maria og præsenterede tilhørerne for et tankeeksperiment: Kan man anskue denne beretning som en form for gudstjeneste, en liturgi, vi bliver inviteret ind i?

Hermed blev dagens tema "Skal vi gøre, som vi plejer? Om ritualer, traditioner, mønster, rammesætning – og ja...liturgi" slået an.

I tråd hermed bød dagen bød også på mindre indlæg om liturgi ved biskoppen, uddannelses- og teologisk konsulent Anita Hansen Eng-

dahl og menighedsrådsmedlem i Haslev Kirke, Niels Jørgen Hansen, der fortalte om erfaringer med at være liturgisk frisogn.

Roskilde Kongrescenter dannede ramme om dagen, og alle indslag blev på fineste vis bundet sammen af provst i Køge, Jens Elkjær Petersen, der mellem indslagene fik flettet gode sensommer- salmer og sange ind i programmet. Og som han sagde:

- Hvor er det godt at mødes. Nu har vi glædet os til og forberedt denne stiftsdag i over halvandet år!

STIFTSKURSUS FOR ALLE

En weekend om gudstjenesten

Kom og vær med til denne spændende weekend, hvor vi arbejder med højmessens (søndagsgudstjenestens) opbygning, salmer og teologi. Vi sætter fokus på vekselvirkningen mellem tradition og fornyelse, og du kan hente inspiration til hvordan I lokalt, inden for højmessens rammer, kan arbejde med gudstjenestens udformning. Vi slutter med en fælles gudstjeneste søndag, udarbejdet af kursets deltagere.

DELTAGERE

Menighedsrådsmedlemmer, inkl. præster, og kirkemusikere og andre interesserede. Vi opfordrer til, at man tager flere afsted fra samme sogn, så man kan få en fælles oplevelse og arbejde videre sammen hjemme.

FRA KURSUSPROGRAMMET

FREDAG

Gudstjenestens møde mellem nutidsmennesker og kirkelig tradition, v/*Iben Krogsdal*, salmedigter og forfatter

Musikkens rolle i gudstjenesten, v/*Martin Hornstrup*, organist i Gellerup Kirke. Hvilken rolle spiller musikken i gudstjenesten, og hvordan kan man styrke menighedssangen?

LØRDAG

Højmessens opbygning og spændingskurve v/*Lena Kjems*, lektor i liturgi, Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter. Hvad i højmessens ligger fast, og hvad kan der eksperimenteres med lokalt? Hvad er reglerne for højmessens opbygning, og hvad er menighedsrådets rolle?

Erfaringer fra gudstjenestearbejdet i Haslev v/*Niels Jørgen Hansen*, næstformand i Haslev Sogns menighedsråd

Orientering om liturgiudvalgets tilbud til sognene om gudstjenesten v/*Kirsten Vej Petersen*

Workshops om prædiken, bønner, musik, nadver, læsninger som forberedelse til gudstjenesten søndag morgen

SØNDAG

Gudstjeneste
Afrunding og evaluering

Kurset arrangeres af Roskilde Stifts religionspædagogiske udvalg og liturgiudvalg



PRAKTISK INFO

HVORNÅR?

Fredag den 4. marts kl. 16.00 til
søndag den 6. marts kl. 13.00.

HVOR?

Liselund,
Slotsalleen 44,
4200 Slagelse

HVORDAN TILMELDER VI OS?

Senest 15. november ved indbetaling til nedenstående kontonummer SAMT ved at udfylde tilmeldingsformularen: <https://forms.office.com/r/ddUX1CENM7>
Tilmelding er kun gældende ved indbetaling.

HVAD KOSTER DET?

3.000 kr. pr. deltager til dækning af ophold og honorarer.

Indbetaling til: 0216 – 4069022103.
Angiv teksten: gudstjenestekursus og dit fulde navn.