

Meditationsgudstjeneste til bededag

Af Theresia Treschow-Kühl ttk@km.dk

Hvis I i kirken er vant til meditationsgudstjeneste, så kan I springe alle de praktiske overvejelser over. Jeg havde svært ved at finde "praktiske" overvejelser, om hvorledes man afholder en meditationsgudstjeneste, da jeg begyndte at afholde denne form for gudstjenester.

Gode råd og overvejelser, hvis man ikke har prøvet at holde en meditationsgudstjeneste

Hvor længe skal gudstjenesten vare?

Jeg har god erfaring med 30 minutters gudstjeneste – fx en fyraftensmeditation fra kl. 17.00 – 17.30.

Lyset i kirken.

Man kan slukke lyset og have levende lys i kirken. Jeg har god erfaring med at lyset i koret er tændt. Lyset er dæmpet inden gudstjenesten, og der tændes kun delvist lys i kirken efter gudstjenesten.

VIGTIGT – som præst har man brug for et godt lys fx en læselampe i en mørklagt kirke.

Ur

VIGTIGT husk et ur. Jeg synes det er svært at holde lange pauser i gudstjenesten i stilhed. HVOR LÆNGE har du som liturg mod på at holde på stilheden i kirken. Hvis man er nybegynder er 2 – 3 minutter lang tid i stilhed.

Tæpper

I Varnæs kirke tilbydes menigheden et tæppe til benene. Alle tager imod tæpperne! Eventuelt kan man i indbydelsen skrive, at man gerne må medbringe et tæppe.

Præstens placering

UNDER gudstjeneste – man kan som præst overveje sin egen placering i kirkerummet. Som præst behøver man ikke at stå ved alteret eller sidde synligt i kirken.

I Varnæs kirke holder jeg meditationsgudstjenester, hvor jeg sidder bagerst i kirken.

Menigheden hører kun min stemme. Menigheden kan fokusere på kirkens pragtfulde altertavle.

I Varnæs kirke står et lille bord med en læselampe i en næsten mørkelagt kirke. Ved at sidde bagerst kan jeg have ur, manuskript, vandglas stående på bordet, uden at det virker som forstyrrende elementer.

Musik

Meditationsgudstjenester kan være med musik – orgelledsagelse – anden musik – korsang – eller **uden** musikalsk ledsagelse

Jeg synes ikke, at salmesang hører til i en meditationsgudstjeneste.

Menigheden forholder sig tavse

Meditationsgudstjenester har ikke fælles salmesang eller bøn udtalt i fællesskab.

Læs langsomt op

Meditationsgudstjenester er en god lejlighed til at læse langsomt, hvilket giver en anden forståelse af teksterne.

Klokkringning

Klokkringning kan fungere som indledning i stedet for et præludium. OBS vær opmærksom på eventuel aftenringning i kirken, det er surt at begynde på gudstjenesten, hvorefter klokkerne ringer i flere minutter.

Hvis man ønsker, at menigheden har en mere aktiv rolle

INDEN gudstjenesten begynder: Menigheden skriver en bøn på et stykke karton fx et hjerte. Hjertet hænges på et træ – på lysglobe eller lægges i en kurv. Man kan eventuelt dele bønnerne op i en bøn, der må deles med andre og en kurv eller æske med bønner, der ikke læses af andre.

Overvejelser inden selve gudstjenesten

Hvis det er nyt i menigheden at holde meditationsgudstjeneste: Man kan som liturg så kan man som liturg hjælpe med en kort introduktion til menigheden.

Nævn dagens tema: Bøn, udholdenhed i troen, tilgivelse, eventuelt et kort bibelsted, der prædikes over.

Meditationsordet/sætningen

Meditationsordet nævnes mange gange i gudstjenesten, også flere gange end i manuskriptet. I pauserne gentager jeg meditationsordet for sikre fokus på bønner.

Giv meditationsordet med hjem

Overvej om meditationsordet eventuelt givet som en lamineret seddel, man kan have med sig i sin hverdag.

Forslag til en meditationsgudstjeneste – man kan udskifte tekster og bønner

Jeg har igennem en sæson arbejdet med Julian af Norwich tekster. Her er et eksempel på en meditationsgudstjeneste med fokus på bøn.

Denne skabelon har fungeret godt i Varnæs kirke.

MEDITATIONSGUDSTJENESTE over bøn
Julian af Norwich

Tema: ”**Jeg er fundamentet for din bøn**”

Gudstjenesten:

Klokkeringning – aftenringning ved kirken

Indledning – teksten kan forkortes.

Årets tema er den engelske kvindelige teolog og mystiker Julian af Norwich og hendes tanker. Julians åbenbaringer taler om Guds kærlighed, og hun udtaler "Alt bliver godt, ja alt bliver godt".

Julian af Norwich levede fra 1342 – ca. 1416.

Julian var 30 ½ år gammel i 1373, blev hun alvorligt syg, og da alle sad ved hendes dødsleje, viste præsten et krucifiks foran den døende kvinde. Hun fik i løbet af 1 ½ døgn en række åbenbaringer. Julian overlevede sin alvorlige sygdom. Hun nedskrev efterfølgende sine åbenbaringer

Julian levede som en særlig form for nonne, som rekluse. En rekluse var indelukket i et kammer, bygget til den, kirke som reklusen valgte at leve resten af sit liv i. Det var et liv i bøn. Reklusen kunne tale med folk udenfor igennem et vindue, men altid bag et gardin. Når reklusen havde lukket sig inde i sit kammer, kom vedkommende ikke ud igen – men blev oftest begravet i gulvet under kammeret. Sognepræsten tog sig af reklusens åndelige liv, og sognet sikrede at reklusen ikke sultede eller tørstede.

Grundlæggende er Julians budskab, " **Alt vil blive godt, alt vil blive godt**". Hun levede i bøn og overvejelser omkring sine visioner i 1373. Hun vidste, at visionerne var til hende, og åbenbaringerne var et budskab til både hende og omverdenen.

Vi kan til alle tider bruge Julians ord f.eks. Jesus siger at "**Jeg er fundamentet for din bøn**"

Inden vi begynder:

At sidde godt –

Træk skuldrene tilbage og ret – op.

En hofteviddes afstand mellem fødderne og træk maven lid ind. Forestil dig en snor i toppen af hovedet – så hovedet kommer rigtig på plads. Læg hænderne med håndfladerne opad.

Mærk jer selv i rummet – læg mærke hvor højt, der er til luftet. Hvor langt, der er til den næste person.

Luk øjnene – mærk rummet.

Træk vejret ind igennem næsen og pust ud igennem næsen og træk vejret helt ned gennem maven inden I puster ud. Lad dem prøve det.

I skal lægge alle bekymringer til side. Alt det, der har fyldt i løbet af dagen, skal I lægge til siden.

I kirken i dag holder vi kristen meditation.

Kristen meditation er ikke nogen præstation.

Kristen meditation er IKKE at bede frit, men en styret meditation, hvor vi vil koncentrere os en tekst fra Julian.

Julian siger **"Jeg er fundamentet for din bøn"** Hvad dækker det over?

Skabelsen er i sig selv god, men er ikke noget, der blot er sket en gang for alle. Der foregår en ny-skabelse hele tiden indtil tidernes ende.
Alt bliver godt går igennem korset. Adams synd bliver forløst igennem korset. Jesus har forløst os mennesker igennem sin lidelse og korsdød.

Dagens meditationsord er

"Jeg er fundamentet for din bøn"

Sæt dig godt til rette og hvis du vil, så må du gerne lukke øjnene. Træk vejret dybt og roligt således at du oplever, at hele din krop slapper af, fra hovedet og ned til fødderne

Lad det flyde ud af jer på jeres udåndinger og på jeres indåndinger – indånder I Guds kærlighed og varme, hans kraft og energi, husk på som han blæste livsånde ind i Adam – blæser han nu også livsånde ind i jer. **(GØR DET LANGSOMT)** – brug et par minutter.

"Jeg er fundamentet for din bøn"

PAUSE på 1 minut

TRÆK Du trækker vejret helt dybt og stille. MÆRK Du ved at denne stund er din og ingen andres.

Du kan mærke at omverdenen slipper sit tag – og det føles dejligt.

Lad kroppen hvile en stund.

Lad dine tanker hvile – du vender dit blik indad og går ind i dit hjerte.

Du åbner dit hjerte mod Gud ved hjælp af din dybe vejtrækning

Vejtrækningsøvelsen med

Begynd sætningen med

På din indånding siger du:

"Jeg er fundamentet for din bøn"

– med at trække vejret ind
ved udånding

PAUSE

Gentag

På din indånding siger du:

”Jeg er fundamentet for din bøn”

– med at trække vejret ind
ved udånding

Julian har hele tiden været i bøn, da hun skrev sin bog ”Åbenbaringer af Den guddommelige Kærlighed”, og dermed kan vi forstå at hele bogen handler om bøn. Julians skrev to bøger først nedskrev hun kort tid efter sine Åbenbaringer ned. Hun brugte de næste mange år som rekluse til at bearbejde sine åbenbaringer teologisk. Julian viser os, at det er Gud, der har lagt selve længslen for bøn ind i os mennesker. Gud er bønnens fundament. Bønnen handler ikke om at opnå noget, men om tilbedelse, at VÆRE dér for Gud, som Han er der for os. Bøn bliver på denne måde til et levende og voksende forhold til Gud den Treenige i Jesus Kristus.

Fortsæt den meditation over ordene

”Jeg er fundamentet for din bøn”

– med at trække vejret ind ved udånding

Julians bøn (Over skabelsen)

Lad os alle bede:

Gud, skaber af himlen og jorden.

Jeg ved, at himlen og jorden er store i mine øjne.

Jeg ved, at skabningen er vidunderlig og god.

Jeg har også indset, at alt, der eksisterer, findes alene fordi du har skabt i din kærlighed

Jeg må erkende, at jeg ikke forstår, at jeg som et helt almindeligt menneske stadig har din omsorg.

Herre, jeg forstår at det er også os almindelige fejlbarlige mennesker, som du elsker.

Du elsker både det store og ædle, og samtidig elsker du også det, der er lille og småt.

Du lover os, at alle ting skal blive gode.

Gud, Jeg takker for din kærlighed.

Jeg takker for at himlen og jorden eksisterer på grund af din kærlighed.

Tak fordi du elsker hele din skabning.

Tak fordi du opretholder din skabning.

Tak fordi jeg hører at du siger til os mennesker – du den treenige Gud Fader, Søn og Helligånd

”Jeg er fundamentet for din bøn”

Tak fordi jeg har forstået, at "Kærligheden er din mening"
Alt bliver godt, ja alt bliver godt.
Amen.

Fortsæt med stilhed kun afbrudt af ordene:

"Jeg er fundamentet for din bøn"
fortsæt med at trække vejret ind
ved udånding

LANG Pause

Hvis gudstjenesten varer 30 minutter – så er der ca. 22. – 23 minutter førend man begynder på Fader Vor

Lad os bede den bøn, som Julian af Norwich også bad.

Fader Vor

Fader vor, du som er i himlene!
Helliget worde dit navn,
komme dit rige,
ske din vilje
som i himlen således også på jorden;
giv os i dag vort daglige brød,
og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere,
og led os ikke i fristelse,
men fri os fra det onde.
Thi dit er riget og magten og æren i evighed!
Amen.

Julians Åbenbaring skriver i sin Åbenbaring
"Sjælens konstante søgen behager Gud meget. For den kan ikke gøre mere end at søge, længes og have tillid. Og dette er Helligåndens virke i sjælen.

Hold meditationen i gang med en dyb vejtrækning – eventuelt med musik

"Jeg er fundamentet for din bøn"
– med at trække vejret ind
ved udånding

Vi vender tilbage til hverdagen med meditationsordet.

"Jeg er fundamentet for din bøn"

HER kan eventuelt spilles et stykke musik

Præcis 30 minutter efter gudstjenestens begyndelse (inkl. klokkringning)

” Velsignelse – Gå med Guds fred og glæde