



# Inspiration til fastetiden

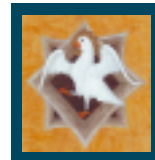
Center for Kristen Spiritualitet

Udgiver: Center for Kristen Spiritualitet, 2014

© artiklernes forfattere

Forfatterne præsenteres på centerets hjemmeside:  
[centerforkristenspiritualitet.dk](http://centerforkristenspiritualitet.dk)

# Indhold:



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Hvorfor fasteretræte             | 4  |
| Decentral retræte                | 5  |
| Faste                            | 7  |
| 40 dage                          | 8  |
| Kristen meditation               | 9  |
| Coram Deo - for Guds ansigt      | 10 |
| Ikon og faste                    | 12 |
| Krop og ånd                      | 15 |
| Gode råd om meditativ bøn        | 16 |
| Fasteretræstens musik            | 17 |
| <br>                             |    |
| Fasteretræte - tekster og bønner | 19 |
| <br>                             |    |
| Egne notater                     | 27 |

# Hvorfor fasteretræte?

*Af Anne Birgitte Reiter*

Op til fastetiden 2013 ringede journalist på Kristeligt Dagblad, Else Marie Nygaard, for at høre, hvad jeg mente om at faste. Jeg fortalte, at jeg synes, det er problematisk, hvis kristen faste udelukkende handler om, at man forsøger at forsage kaffe, slik, rødvin eller tv. Så bliver det ligesom bare eet projekt i den uendelige række af sundhedsprojekter, vi moderne mennesker har en tendens til at kaste os ud i. Disse projekter er ofte ganske udmattende og medfører dårlig samvittighed, hvis man giver efter for fristelsen til alligevel at tage et lille glas eller tilbringe en time i sofaen foran tv'et.

"Men hvad skal fasten så bestå i?", spurgte journalisten. Det fik mig til at tænke over, hvordan jeg selv ville markere fastetiden. Hvad der ville gøre en afgørende forskel for mig i mit liv og forberede mig til Påske.

Profeten Esajas skriver om faste, at den skal være solidaritet med svage i samfundet:

"Den faste, jeg (Herren) ønsker,  
er at løse ondskabens lænker  
og sprænge ågets bånd,  
at sætte de undertrykte i frihed,  
og bryde hvert åg;  
ja, at du deler dit brød med den sultne,  
giver husly til hjemløse stakler,  
at du har klæder til den nøgne  
og ikke vender ryggen til dine egne."  
(Esajas 58,6–7)

Dette er for mig at se et udtryk for kristelighed, det var sådan Jesus viste os menneskelivet, at det er et liv, hvor vi tager vare på hinanden, elsker hinanden, opfører os som hinandens "næste". Men dette liv kommer ikke "af sig selv". Det kommer af at vi holder alle de tre kærlighedsbud, som Jesus udtrykker i lovens største bud, nemlig at "du skal elske din Gud og din næste som du elsker dig selv". Først når du elsker Gud, kan du elske dig selv og først da kan du elske din næste. Kærlighed til Gud kommer af at vide, at Gud er min skaber og at han omgiver mig med sin kærlighed og omsorg. Det er fuldstændig afgørende for et menneske, at være elsket. At have eet sted i verden, hvor man er 100% accepteret. Det eneste "sted", hvor jeg er det umisteligt og evigt er for Gud. Når

jeg åbner mig for den kærlighed opdager jeg, at den giver mod til livet og til at række ud mod andre mennesker, leve sammen med dem og ville det bedste for dem.

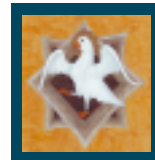
Bønnen og meditationen er et sted, hvor jeg vover at åbne mig for Guds kærlighed. Den stilhed og det nærvær, som bønnen giver, er helbredende for et splittet sind, det giver fornyet tro, håb og kærlighed.

Fastetidens 40 dage er en fantastisk mulighed for at give bøn og meditation en fast plads i hverdagen. En mulighed for at åbne sig for Guds helbredende kærlighed, som både fastetiden og Påsken handler om.

Journalistens spørgsmål førte til, at jeg i samarbejde med gode kolleger udarbejdede et forslag til, hvordan man kan faste ved at holde daglig meditation og bøn. Vi lagde forslaget på nettet og opfordrede andre til at være med i det, vi kaldte for en "decentral retræte". Vi brugte Markusevangeliets sidste kapitler. Musiker Mette Flensted indspillede sin version af Fadervor, som kunne downloades. Midtvejs i forløbet og til slut mødtes vi og talte om, hvordan det gik for os hver især. Det var en utrolig glæde for os at tænke på, at vi fulgtes igennem fasten, selvom vi ikke var fysisk sammen. Det var opmuntrende at høre, at vi kæmpede med de samme vanskeligheder fx i forhold til at sætte daglig tid af. En del mennesker har skrevet efterfølgende, at de var med i fasteretræten rundt om i landet og at det havde givet dem stor glæde.

I år har vi udvidet materialet med en bøn til hver dag, knyttet til Markus-læsningen. I forskellige artikler belyser vi fasten, meditationen og muligheden for at erfare Guds nærvær. Mette Flensted har komponeret og indspillet ny musik til gamle og nye tekster, som kan downloades fra hjemmesiden ([centerforkristenspiritualitet.dk](http://centerforkristenspiritualitet.dk)). På hjemmesiden er der et chatforum, hvor man kan skrive, hvis der er noget, man har lyst til at dele med andre i løbet af de 40 dage.

Lykke og velsignelse til fastens fordybelse!



# Decentral retræte

*Af Carsten Andreassen*

Berigende. Det er vist det bedste ord, jeg kan finde i mit ordforråd, når jeg skal beskrive den decentrale retræte, jeg deltog i i fastetiden 2013. Den skabte samling omkring min bibellæsning og min bøn. Jeg fornemmede samhørigheden med de andre deltagere, fordi jeg vidste, at de også på et tidspunkt i løbet af dagen ville sætte sig med de samme vers og meditere over dem. Det gav god mening for mig. Og det gav støtte til også virkelig at få læst min Bibel i den periode.

Samtidig indrømmer jeg straks, at jeg ikke fik sat mig ned hver eneste dag. Der var smuttere ind imellem. Men der var langt færre smuttere, end der er til daglig, hvor det er svært at få bibellæsningen ind i en fast rytme.

Det er også vigtigt for mig at betone befrielsen ved at vi ikke fastede fra noget. Vi havde – bevidst – ikke aftalt, at vi i fastetiden ikke måtte drikke kaffe eller se fjernsyn eller køre bil eller så meget andet. Vi valgte i stedet at faste til noget. Vores faste bestod i, at vi brugte tid på at meditere. Vi ville så være åbne overfor, om nogen af os fandt frem til, at vi faktisk skulle lægge noget om i vores liv – altså konsekvent faste fra noget.

Når jeg satte mig til at meditere, var det meget udbytterigt – ligegyldigt om jeg blot sad i fem minutter, eller jeg brugte væsentlig mere tid til læsning og meditation. Jeg har praktiseret meditativ bibellæsning i en hel del år efterhånden, og måske kom erfaringen mig til gode på den måde, at jeg lynhurtigt kunne komme i ”meditationsmode”, så jeg oplevede, at jeg var en del af teksten eller ”inde i teksten”. I hvert fald bevirkede det, at bare fem minutters meditation var berigende.

Det overraskede mig, at en væsentlig del af styrken lå i de få vers, vi mediterede over fra dag til dag. Med 40 dage til at læse kap. 14 og 15 i Markusevangeliet, giver det sig selv, at det bliver småbidder for hver dag. Op til seks vers om dagen blev det til. Det gav ro, fordi der blev tid til koncentreret meditation over de få ord. Jeg nød at tygge drøv på teksten; virkelig fornemme, at jeg bogstaveligt tyggede på ordene. Mange dage lærte jeg ligefrem teksten udenad. Mumlede den højt for mig selv – så tit at jeg til sidst kunne den udenad. Det gav en fantastisk nærhed til teksten. Og pludselig forstod jeg langt bedre, hvad Luther mener, når han siger, at man skal tygge drøv på teksten og inkorporere teksten i sin egen krop. På en måde bliver ”ordet kød”, når man på denne meget konkrete måde tygger drøv på teksten. Ved langsom gentagelse sker der noget i samværet mellem mig og bibelordene. Gud rører ved mig gennem sit ord.

Lad mig give et par eksempler på den nye ”indsigt” jeg fik gennem meditationen. For det første var jeg med Skærtorsdag aften i Jerusalem, hvor Jesus indstiftede nadveren. Jeg fornemmede, hvordan han tog bægeret og talte om blod og pagt. Jeg forstod pludselig, at det er ”pagts blod”, som åbner mine øjne og mit hjerte for sandheden her i livet. Det er altså med andre ord smerten Langfredag som hjælper mig til ny erkendelse; som får mit hjerte til at bløde, så jeg oplever at der skal handles. Pagts blod gør mig til et etisk menneske. Den ”ny vin”, som Jesus skal drikke i Guds rige, er tomt for smerten og blodet. Når jeg engang drikker den samme, nye vin kommer jeg også i en tilstand, hvor smerte og modstand i livet er ”pist væk”. Livet bliver virkelig nyt!

Et andet eksempel er fra en dag, hvor vi blot tyggede drøv på to små vers: ”Og Judas kom og gik straks hen til Jesus og sagde: ’Rabbi!’ og kyssede ham. De lagde hånd på ham og greb ham.” Her blev det tydeligt for mig, hvor aktiv Judas var. Jeg så for mig, hvordan ”han kom og gik straks ...”, altså var aktiv. Han lod ikke bare stå til. Han var en handlingens mand. Det, han havde planlagt, skulle gennemføres nu. Det slog mig bare. Nu om dage holder vi meget af mennesker, som handler i livet – også selv om det ind imellem slår fejl. Mon ikke de havde det på samme måde på Jesu tid!? Det andet, der gik op for mig var, hvor meget Jesus elskede Judas. At Judas har fundet på at give Jesus et kys, vidner om, at de var vandt til den omgangsform. Judas har næppe fundet på et helt nyt ritual – og slet ikke så nærværende og varmt et ritual. For mig blev det i hvert fald tydeligt, at kysset også er et udtryk for, at Jesus elskede Judas. Måske var kærligheden imellem dem stadig i dette øjeblik gensidig. Måske ønskede Judas fortsat det bedste for Jesus. Måske ville han bare vække ham – få ham til at gøre oprør; udnytte menneskemængdens begejstring og derved smide romerne ud af landet. For mig opstod der en sammenhæng mellem Judaskysset og den nære kærlighed – som måske var blevet så tæt, at den gjorde blind...

Under en af vore to fællessamlinger under retræten kom samtalen ind på det kontemplative aspekt af en bibelmeditation. Sagt med andre ord: er det en styrke – måske endda målet – at en såkaldt katafatisk stilhed, hvor jeg giver plads til tankerne, glider over i en såkaldt apofatisk stilhed, hvor jeg tømmer sjælen for alle tanker og ganske enkelt giver plads til, at Gud kan tale til mig? For nylig deltog jeg i en sådan apofatisk meditation – det var en centrerende bøn. Jeg må bare sande, at det ikke lige er mig. Under sådan en stilhed bruger jeg alt for mange kræfter på at skubbe tankerne fra mig. Den proces fremmer ikke ligefrem mine Gudserfaringer. Gennem

forskellige former for apofatisk meditation og retræter har jeg erfaret, at det nok ikke sådan lige bliver min kop te. Jeg vil gerne have hovedet med. Det apofatiske bliver for eksklusivt. Jeg spørger mig selv: "Hvorfor skal jeg tømme hovedet for tanker, når Gud måske taler igennem disse tanker til mig?" Samtidig anerkender jeg naturligvis, at andre har stor glæde og velsignelse af den apofatiske tilgang. Men jeg tror ikke, vi skal sætte det apofatiske op som et højere mål for meditation. For nogle mennesker er det den rigtige vej til Guds nærvær. For andre er den katekatiske tilgang den rigtige. Længere er den diskussion vist ikke. Derved bliver der også god plads til begge erfaringer.

Det betyder i øvrigt ikke, at jeg aldrig ønsker at gå ind i stilheden. Men det er så ikke for at tømme hovedet for alle tanker, men for at høre, hvilke af mine tanker, Gud bruger til at tale til mig. For at finde ro i mit hoved, skriver jeg ofte mine tanker ned. Det hjælper mig til at lade tankerne ligge. Ind imellem oplever jeg, at en tanke "skal" fastholdes – der opstår en ide. Enhver form for inspiration ser jeg som en berigelse under meditationen. Når jeg så har fastholdt en tanke eller ide på papir, går jeg igen ind i stilheden – og lader på ny tankerne komme til mig. Denne tilgang giver også god mening i forhold til, at jeg vist altid mediterer over en bibeltekst; altså noget, som kan inspirere mig, og hvorigennem Gud kan tale til mig. Dertil kommer, at jeg meget gerne "småsnakker" med Jesus under stilheden. Det er min primære metode til at fastholde koncentrationen. Snakkeriet foregår faktisk i stilhed.

Måske er jeg i forholdet mellem det apofatiske og det katekatiske stadig præget af en af mine første meditationsoplevelser. Det var i Aarhus. Vi var en større gruppe unge mennesker samlet i en meget kold kirke. Vi satte os over alt. Jeg sad på gulvet, husker jeg. Lidt ubekvem. En mand rejste sig og sagde ganske kort "lad os være stille". Mere skete der ikke. Jeg sad så og ventede i 45 min. på at der skulle ske noget eller at nogen skulle fortælle mig, hvordan jeg skulle forholde mig til stilheden. Den dag blev meditation for eksklusivt for mig. Måske er jeg bange for, at meditation gennem det apofatiske aspekt skal blive for eksklusivt for andre...

6

De gamle munke havde brug for systematik for at udfylde deres lange bibelmeditationer meningsfuldt. Det forstår jeg til fulde. Jeg holder også af metoder for meditationen. Og jeg benytter mig gerne af Ignatius af Loyolas tilgang. Det helt særlige ved Ignatius er hans fantasien over teksten. Han starter meditationen med at "sætte scenen". Det betyder, at han – for sit indre blik – ser situationen for sig. Alle mennesker, som forekommer. De dyr, som måtte have været til stede. De lugte og lyde, som forekom. Han "kikker" nærmere på Jesus og de andre hovedpersoner og fornemmer sig frem til, hvilke ansigtsudtryk de har. Når han har sat scenen – og det kan tage lang tid – så mærker han efter, hvor han gerne selv vil være på scenen... Når man er øvet i metoden, kommer det næsten af sig selv, at man mærker efter. Vil jeg i dag gerne være en af disciplene? Eller måske moderen til den

helbredte? Eller en omstrejfende hund? Eller .....? Og hvorfor mon jeg føler mig godt tilpas i den rolle? Hvad siger det om mit forhold til historien og mit eget liv lige nu? Ignatius har med sin metode fundet en vej til at slå bro over de to tusinde års historie mellem den bibelske historie og vores tid.

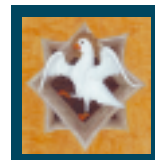
Martin Luther havde en lignende model – dog med andre facetter. Hvor Ignatius var præget af at kende Bibelen i form af genfortællinger og derfor var meget fantasifuld i sin omgang med bibelteksten, så var Luther meget skriftorienteret, fordi han nærmest altid har læst Bibelen. Luther overtog en meditationsmodel fra middelalderen, men han ændrede på indhold og forløb. Det væsentligste var, at han fjernede det kontemplative element fra meditationen. Hidtil havde målet for meditationen været den rene væren for Guds ansigt i kontemplationen, men for Luther blev det langt vigtigere at fokusere på, at mennesket gennem meditationen skulle rejses igen, når det var faldet. Derfor blev syndserkendelsen en væsentlig faktor i Luthers meditationer. Det nye i syndserkendelsen var, at Luther ikke betonedes menneskets manglende formåen. Nu blev syndserkendelsen en hjælp til at komme videre med livet. "Synd tappert" var et af Luthers slagord. Det sagde han ikke som en "blankocheck" til mennesket, men for at give mod: Kæmp for det, du synes er vigtigt her i livet. Kæmp med alt, hvad du har i dig. Skulle du ramme ved siden af, så rejser Gud dig op igen. Den chance har du dog kun, hvis du er dig bevidst, hvor du har fejlet. Derfor fokus på syndserkendelsen.

Jeg har en drøm om at kombinere meditation med fysisk udfoldelse. I min fritid spinner jeg, og den afslappethed, jeg erfarer efter en god gang spinning, vil jeg meget gerne lede over i en meditativ tilstand. Jeg har faktisk lavet et program for en spinningsmeditation, men desværre er den ikke blevet til noget endnu. Det er en afveksling mellem at spinne og at meditere. I alt kommer vi på cyklerne tre gange undervejs. Det får nærmest gudstjenestelige former. Jeg glæder mig meget til at prøve det af.

For ganske nylig stødte jeg også på det såkaldte "body prayer", hvor man lader bønner følges op af fysiske udtryk. Meget smukt. Jeg vil indføre Fadervor som body prayer og i første omgang prøve det af med en flok konfirmander.

Hvis du gerne vil vide mere om Ignatius' eller Luthers meditationspraksis eller måske høre mere om spinningsmeditationen, må du meget gerne kontakte mig. Vil du vide mere om body prayer, er det bedst, at du googler emnet. For det har jeg endnu ingen erfaringer med.





# Faste

*Af Sanne Stanley Johansen*

Når vi hører ordet faste, kommer mange af os til at tænke på noget ubehageligt. På mere eller mindre vellykkede slankekure eller måske på de tolv timer uden vådt eller tørt vi må stå igennem før en operation. Det er nok de færreste der i dag forbinder ordet faste med påske eller juleforberedelser!

Men indtil reformationen var det faktisk almindeligt, også her i Danmark, at faste i 40 dage inden de store kirkelige højtider. Før påske gik fastetiden fra askeonsdag til Påskedag. Fasten betød ikke at man sultede, men at man afstod fra kødspiser og, til en vis grad også fra fisk og mejeriprodukter.

Tanken har været at skaffe plads, i krop og sjæl, til Gud. At afstå fra den sanselige nydelse for at koncentrere sig om det åndelige. Det er vist en almindelig erfaring, at en alt for overfyldt mave ikke just kvikker åndsevnerne! Når man fastede, sagde man, blev man også mere opmærksom på de synder man havde at angre. En passende for-

beredelse til højtiden! I middelalderen lod man også øjnene "faste". Et sort klæde blev hængt over kirkens altertavle og øjnene kunne ikke længere se sig mætte i den billedlige fremstilling af Vorherres liv, lidelse og død.

I de senere år har mange kristne taget fasten til sig igen i en ny form. Man spørger måske sig selv hvad det er der sluger al ens tid og opmærksomhed i en travl hverdag eller hvad det er, man egentligt godt ved, man får for meget af....slik, rødvin, cola eller lignende. Og så beslutter man sig måske for at faste fra noget af alt det der lægger alt for meget beslag på ens opmærksomhed i hverdagen. Tv, internet, arbejde...hvem ved.

Tanken med den moderne faste er ikke at gøre Gud tilpas. Som om Gud skulle glæde sig mere over et menneske der lider afsavn end over en der ikke gør det. (dermed være ikke sagt, at Gud ikke glæder sig over en vis selvbeherskelse, der kan være gavnlig for både ens krop og sjæl) Men tanken er, som i middelalderen, at skaffe tid og rum til Gud. At gøre plads til en eller flere stille stunder i løbet af døgnet hvor forholdet til Gud bliver det vigtigste. Stunder til fordybelse og bøn, til bibellæsning og eftertanke.

Sådan en fasteperiode gør måske, at man får øje på nogle ting i sit liv man får lyst til at ændre. Eller det går op for én, at der er noget man har overset. Opgaver eller medmennesker man har forsømt. På den måde kan fasten i mere end en forstand være med til at gøre livet nyt. Men husk når det drejer sig om ændringer, få og små skridt lykkes som regel bedst i det lange løb!



# 40 dage

*Af Sanne Stanley Johansen*

I den ortodokse kirke faster man stadig de foreskrevne 40 dage før påske. I den første del af fasteperioden afstår man i reglen blot fra kød og fisk, men når den "stille uge" (fra Palmesøndag til påskenat) nærmer sig, afstår man også fra æg og mejeriprodukter som f. eks. smør og ost. I den stille uge lever mange udelukkende af grøntsager og brød og selv den uundværlige olieflaske<sup>1</sup> bliver stillet væk.

Men hvorfor strækker fasteperioden sig lige præcis over 40 dage og ikke 30, 20 eller 10?

Tallet 40 er centralt i de tre store religioner, Jødedom, Kristendom og Islam, og ikke mindst i Jødedom og Kristendom er tallet forbundet med renselse. Under syndfloden lod Gud det regne i 40 dage og da Noahs ark stødte på grund på Ararat bjerg ventede han i 40 dage før han forsigtigt åbnede en luge og lod en ravn flyve ud. Efter flugten fra Egypten måtte det jødiske folk vandre i ørkenen i 40 år før de fik adgang til det forjættede land og Jesus selv fastede i ørkenen i 40 dage efter sin dåb. Fra opstandelsen Påskemorgen gik der ligeledes 40 dage inden Han vendte tilbage til himlen.

40 er altså tallet på en bogstaveligt talt skelsættende periode, hvad enten det drejer sig om dage eller år. På italiensk hedder fyrre quarantina, et ord, som har lagt navn til vores begreb om karantæne. En renselses,

helbredelses eller forberedelses periode før noget nyt kan ske.

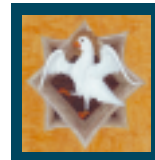
For en del år siden boede jeg i Grækenland og fødte her mit første barn. Der blev set lidt skævt til mig fordi jeg ikke som de græske mødre holdt mig selv og mit barn isoleret bag hjemmets fire vægge i de 40 "rensesdage" efter fødslen. "Hvad kunne der ikke ske mit barn og mig når jeg sådan turede rundt i det fri med barnevognen blot få dage efter fødslen?" Til at begynde med affærdigede jeg mine græske medsøstres forestillinger om disse 40 dage som en særlig sårbar og farlig periode. Men jeg må indrømme jeg blev tankefuld da jeg i mit medbragte danske opslagsværk for nybagte mødre kunne læse, at man i de første seks uger (ca. 40 dage) efter fødslen burde undgå samleje og kar- samt havbade. Årsagen er den simple, at der gennemsnitligt går ca. 40 dage eller seks uger før kvindens sårede livmoder har trukket sig tilbage til normal og lukket tilstand.

Jeg har siden tænkt, at der i forestillingen om de 40 dages renselses/fasteperiode ligger en urgammel visdom gemt. I dag ved vi, at der består et meget nært samspil mellem krop og psyke. Hvem ved om ikke også en del af vore psykiske processer udspiller sig i en periode på ca. 6 uger? Måske er de 40 dage netop den tid vi har brug for når vi skal forberede os og åbne os for det ny som skal ske?





# Kristen meditation



*Af Anne Birgitte Reiter*

*Meditation i en kristen sammenhæng, skaber nærvær og fokus på at vi er skabt af Gud, at vi får livet af ham og giver det tilbage igen.*

Meditation kommer af det latinske meditatio, som betyder at søge ind mod midten/overveje. Den midte, der søges efter i den kristne meditation, er Kristus. Det er hans nærvær, man søger, det er Bibelens ord som veje til ham og fra ham, man overvejer. Kristen meditation er bøn, for meditation i kristen tradition er altid henvendelse til, samvær med, samtale med Gud.

Der findes i den kristne tradition mange forskellige måder at meditere på, den mest iøjnefaldende skelnen er måske, at meditationen kan være med ord eller uden ord. Den mest almindelige form er den katafatiske, dvs. meditation med ord, følelser og billeder. Udgangspunktet for en sådan meditation kan være en tekst fra Bibelen, en ikon eller et andet billede.

Men der findes også den ordløse meditation, apofatisk meditation, også kaldet "stille bøn", "indre bøn" eller kontemplation. Den kendetegnes ved, at man søger at lukke ord, følelser og billeder ude. Det, man søger her er ikke tomhed, som i buddhismen, men nærvær, forstået som nærvær og samvær med Gud, - et kærlighedsfyldt nærvær, hvor mennesket kan "være" og hvile uden at skulle noget som helst.

Hverken den ene eller den anden form for kristen meditation kræver særlige kundskaber, og alligevel er det ikke altid så enkelt at meditere. Der kan først og fremmest være mange ting, der forstyrrer. Det er derfor en god idé, at den der vil meditere finder et roligt og uforstyrret sted, at man trækker telefonstikket ud etc. Desuden er det hjælpsomt, at man mediterer regelmæssigt. Alligevel vil der formentlig være forstyrrelser. Derfor kan det være godt at have nogle metoder til hjælp, som dem, vi beskriver i hæftet her.

I dette materiale er det den katafatiske meditation, vi først og fremmest sigter mod. Skulle nogen have lyst til at bruge den apofatiske, altså den stille bøn, er det også muligt, det bestemmer man selv. Man kan så bruge bønnerne og tekstlæsningerne som forberedelse til stilheden.

## **Kristen meditation og mindfulness**

Mange mennesker lærer og benytter sig af mindfulness-metoder i disse år. Disse metoder er taget fra buddhismen. Det har vist sig, at en del af metoderne med fordel kan bruges i den kristne meditation. Det gælder fx fokusering på åndedrættet, som i den kristne meditation kan

tjene til fokusering på, at vi er skabt og har fået livet af Gud. Når vejret trækkes ind, tænker man på, at det er Gud, der giver livet, når det åndes ud, at vi giver det tilbage til Gud og således hele tiden lever i Gud og ved Gud. Også gennemgangen af kroppen, hvor man fokuserer på de forskellige lemmer for at skabe nærvær og koncentration, kan bruges kristent, med det formål at blive nærværende med både krop og sjæl overfor Gud. Den helt grundlæggende forskel imellem kristen meditation og mindfulness er, at i mindfulness findes der ikke andet "nærvær" end ens eget. Det er mig selv, jeg møder, det er mit eget indre, jeg kommer i kontakt med. Det gør man også i den kristne meditation, men her er det vigtigste, at jeg i bønnen/meditationen møder Guds nærvær. Dette nærvær er, som sagt, yderligere karakteriseret ved at være kærlighedsfyldt og livgivende.

Man kan ikke tvinge Guds nærvær frem, man kan ikke beherske det med teknik, men da Gud altid er nær, så er det eneste, jeg behøver at gøre, at blive bevidst om nærværet og tage imod det.

At opleve nærvær i stedet for ensomhed, fylde i stedet for tomhed er det, der karakteriserer den kristne bøn og meditation. Hermed være ikke sagt, at der ikke kan opstå spørgsmål og problemer for den kristne, der beder. Derfor er det godt at have én at tale med om troen. Man kan bede en præst om samtale eller man kan finde en lægmand, som man stoler på og bede vedkommende være sjælesørger/åndelig vejleder.

# Coram Deo – for Guds ansigt

*Af Lars Højland*

Coram Deo er latin og betyder ”overfor Gud” eller ”for Guds ansigt”. For Martin Luther og hans samtid var det et almindeligt kendt udtryk, men i vores tid er det næsten kun kendt af præster og teologer – hvilket er ærgerligt. Mange fortravlede mennesker kunne have glæde af den fred, som er at finde for Guds ansigt, men de er usikre på, hvad det vil sige at sætte sig for Guds ansigt. Retræte og meditation handler dels om at sætte sig overfor Gud og finde hvile for sin tyngede sjæl, dels om at blive sendt ud i verden igen med fred og levende håb.

Ifølge den tyske teolog og Lutherekspert Gerhard Ebeling brugte Luther ikke kun ordet coram for at betegne vores Gudsrelation. Luther brugte også udtrykkene coram hominibus (overfor mennesker), coram mundo (overfor verden) og coram meipso (overfor mig selv). De fire ”coram’er” er vore grundrelationer og dermed betegnelser for alt, hvad vi forholder os til gennem livet. Men selv om de alle er grundrelationer, så er der en vigtig forskel på dem. Forskellen ligger i, om nåden og den evige kærlighed er en del af relationen eller ej, og dermed om det at fejle skal forbindes med straf og forkastelse eller ej.

Relationen coram mundo (overfor verden) er de stunder i livet, hvor vi forholder os til verden udenfor os – forholder os i 3. person. De materielle ting. Samfundets gældende love og regler. Krig/fred i ens land. Osv. At nåden ikke er en selvfølge i coram mundo-relationen behøver man ikke overveje ret længe. Konsekvensen af en samfundsforseelse kan nemt kan være straf. Dertil kommer, at verdens materielle ting nok kan give en midlertidig glæde, men ikke en evig glæde – man kan nemt være rig og fortvivlet på samme tid.

10 Relationen coram hominibus – overfor mennesker – er vore menneskelige relationer, dvs. særligt dem, der foregår i 2. person. Hvad tænker du og andre om mig? Hvad tænker jeg om dig og andre? Bygger vores indbyrdes forhold på frygt eller tillid? At relationen her ikke nødvendigvis er præget af nåde er også indlysende. Krig, mobning, trusler, utryghed er muligheder i enhver mellem menneskelig relation.

Relationen meipso – overfor mig selv – foregår i 1. person. Hvordan har jeg det? Er jeg glad? Ked af det? Sulsten? Fortvivlet. Har jeg ondt i samvittigheden? Og hvad skal jeg gøre for at løse mit eventuelle problem? Enhver, der har vurderet sin indre tilstand, ved, at man kan være sin egen hårdeste dommer. Hvis vi dømte andre, som vi dømmer os selv, ville dommen ofte blive temmelig nådesløs.

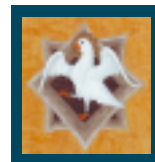
Og så er der relationen coram Deo – overfor Gud. Det underlige ved den relation er, at den på mange måder minder om relationen meipso, fordi det er ens egen gode/dårlige samvittighed, man bringer ind foran Gud. Men der er noget helt særligt ved samvittigheden. Sagen er, at vi ikke er alene om at bestemme over den – samvittigheden er på samme tid både fri og bundet.

Ordet samvittighed kommer af det plattyske Samwittigkeit, som bedst kan oversættes med ordet Samviden eller Samvider. For enden af samvittighedens blinde punkt sidder en samvider eller dommer, som bestemmer, om man skal have ondt i samvittigheden eller ej. På den måde er samvittigheden bundet. Vi kan ikke selv beslutte om en handling er ok eller ej.

Men samvittigheden er også fri. For hvem er det egentlig, som sidder i samvittighedens blinde punkt? Er det en nådefuld eller nådesløs dommer? Hvem retter vi os mod for at få svar på, om vi mon falder i nåde eller i unåde for vore handlinger? Her er viljen fri til at rette sig mod enhver af de fire grundrelationer for at få svar, men det er kun coram Deo, at vi kan føle os sikre på at finde en nådefuld dommer.

Ting tager tid, og vanens magt er stor. At beslutte sig for at meditere, tage på retræte, gå i kirke eller nogle af de mange andre muligheder for at søge Guds frelse er det første og vigtigste skridt mod sjælens hvile, men det er også et skridt, man aldrig bliver helt færdig med. Livet er som Herren selv altid i bevægelse, og der er altid nye sider af livet, nye aspekter af nåden, nye vinkler på forholdet til den treenige Gud at opdage.

Ingen veje er ens. Alle har vi vores at slås med. Men coram Deo - for Guds ansigt har vi alle lov at mærke glæden, når Guds kærlighed bryder igennem og griber om sig – i os og omkring os.



# Ikon og faste:

## ”Hold øjnene på din egen tallerken!”

*Af Pernille Svendsen*

*I fasten kan man med fordel rette opmærksomheden på sine egne svagheder og ikke gå op i andres. Hvis man faster, bør det være efter ens egne evner og kræfter. Man bør derfor holde øjnene på sin egen tallerken og ikke sammenligne sig selv med andre, og hvordan de gør, siger én af ørkenfædrene. Ikonen kan hjælpe til at holde øjnene på egen tallerken og fokus det rette sted.*

### Indledning

I fastetiden kan ikonen hjælpe til at pege på Kristus og hans ord som vores livscentrum. Selv om ikonen er fremmed i vores lutherske sammenhæng kan den teologiske tænkning bag ikonen og det ordløse hjertesprog og stilheden bag om ordene, give et særligt bud på, hvad der kunne være vigtigt for os at se og erkende med troens øjne. Det som ikke kan udtrykkes direkte: At Gud blev menneske i Jesus Kristus og gav sig selv et ansigt og et navn i verden. Gennem ham blev det åndelige og fysiske liv, det himmelske og jordiske, tæt forbundet i spiritualiteten. Hvordan det sker, ser vi specielt i ikonen. Med Kristus som troens centrum kan ikonen også i dag bidrage til en luthersk spiritualitet og praksis.

### Ordet og billedet

I den lutherske kirke er vi, meget naturligt, optaget af Ordet. Det er vores omdrejningspunkt. Vi bruger mange ord og holder meget af vores enkle udsmykkede kirker. Ordet, prædiken og salmesangen er centrum. Den visuelle side af gudstjenestefejringen og troslivet har vi, af mange gode grunde, ikke haft stor fokus på efter reformationen i 1500 tallet. Afstanden mellem kirken i vest og kirken i øst blev endnu mere markant efter denne periode, og særligt forståelsen af ikonerne blev efterhånden så udvandet, at vi lutheranere ikke længere forbinder dem med noget, der har med kirke og gudstjeneste at gøre. I den ortodokse kirke holdt man fast i det musiske/visuelle aspekt og ikonen er der uløseligt forbundet med den kristne tro, kirke og gudstjenesteliv. Fjerner man ikonen fjerner man samtidig troens grundlag; at Gud har vist os sit synlige og menneskelige ansigt i Jesus Kristus. Ikonen rører derfor ved troens nerve. Den repræsenterer Guds tilstedeværelse i verden i Kristus – det vi bekender os til og tror på. En synlig virkelighed. Derfor har ikonerne afgørende betydning for den ortodokse kirkes måde at tænke kirke, teologi og gudstjeneste på.

### Trosbekendelse: ”Jeg tror på Jesus Kristus”

De seneste år er interessen for ikoner vokset, og vi er på ny ved at opdage betydningen af det visuelle udtryk i kistentro og praksis. Ikonen spiller en ikke ringe rolle i den nye åndelighed, hvor de dukker op i vidt forskellige spirituelle miljøer. For at forstå ikonens betydning og mening som andet end et religiøst kitsch eller spirituelt krydderi, skal den altså føres tilbage til sin oprindelige kontekst, den ortodokse kirkes gudstjeneste og spiritualitet, som

den på mange måder er skilt fra i dag, når den bruges i vestlige sammenhænge. Den vestlige verdens kunstforståelse har bidraget til dette. Ikonen er ofte blevet set i lys af den vestlige verdens kunstforståelse og fejlagtigt blevet betragtet på linje med anden kunst. Ikonen hører hjemme i kirkehistorien, teologien og gudstjenesterummet; ikke i kunsthistorien. Den er trosbekendelse og ikke et kunstværk.

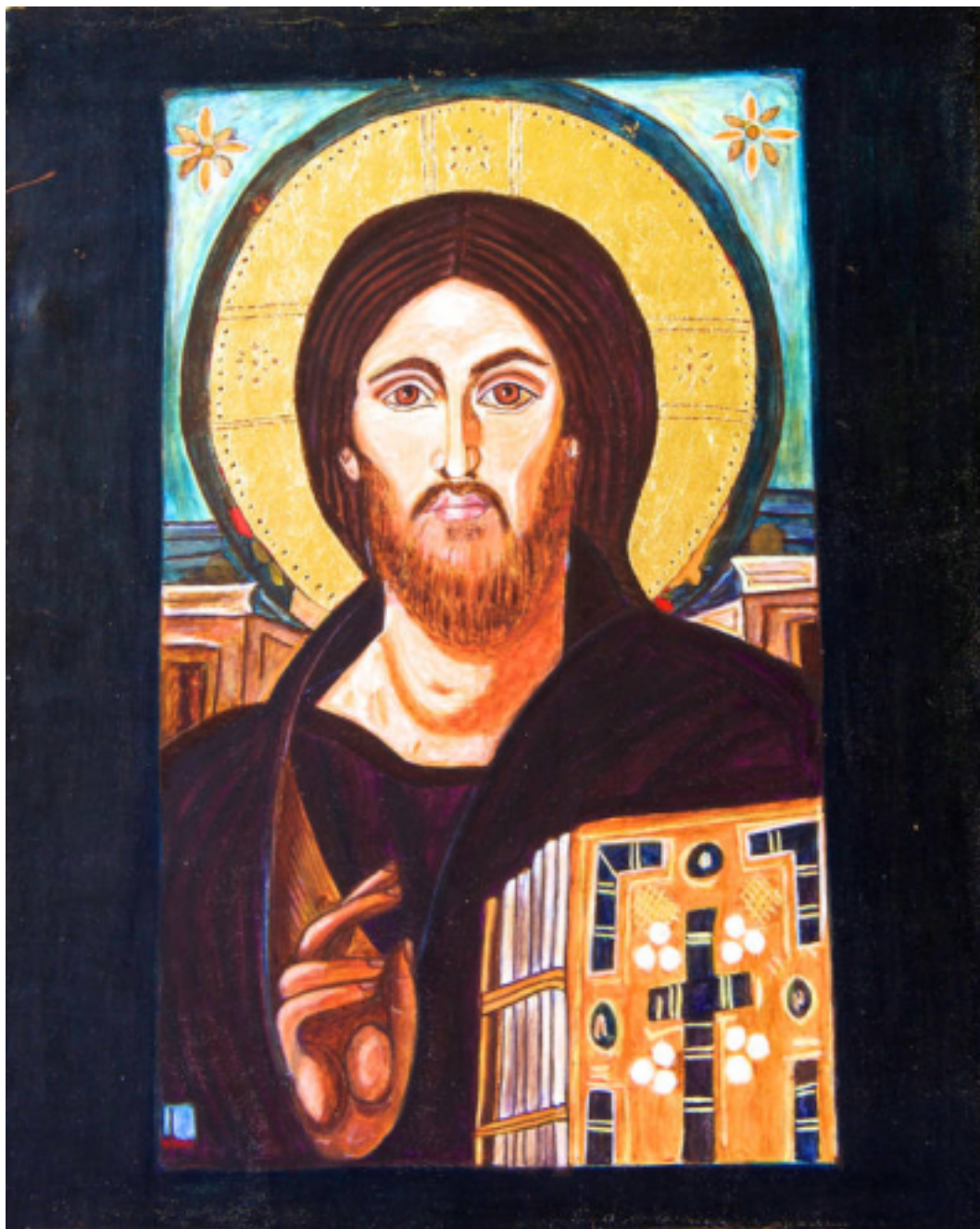
Bag et kunstværk er kunstneren med sine meninger, holdninger, mere eller mindre geniale ideer og kunstneriske indslag. Bag ikonen er kun Kristus og forkyndelsen af evangeliet. Der er ingen kunstner eller maler. Derfor er det god stil, at en ikon aldrig må signeres, for mennesker kan ikke tage patent på forkyndelse af evangeliet. Derfor handler en ikon heller aldrig om skønhed, men om sandhed. Når en ikon bliver til, er den en gentagelse af en allerede eksisterende ikon. Her tilintetgøres det kreative, kunstneriske og menneskelige behov for at være noget særligt. Ikonerne er en del af liturgien i gudstjenesten såvel som ritualerne, der gentages søndag efter søndag.

Ordet er prædiken for øret og fornuften. Ikonen er prædiken for øjet og hjertet. Den peger altid på Kristus som troens centrum. At vi intet kan sige om Gud uden Kristus. Kun gennem mødet, ansigt til ansigt, med Kristi ord, forstår vi, hvem Gud er. Ikonen er altid et credo, et vidnesbyrd, der viser troens indhold: At Gud gjorde sig synlig i verden, i kød og blod og blev menneske i Jesus Kristus. At han på den måde gav sig selv *et ansigt*, en stemme og et navn i verden: *Ordet blev kød og tog bolig iblandt os, og vi så hans herlighed*, skriver evangelisten Johannes. Ikonen er vejviser i troen og peger altid på Gud, som vi møder ham i Kristus. I Kristus rører himlen ved jorden.

### Kan lutheranere faste fra ord?

Også i en luthersk sammenhæng kan ikonen i dag give liv til den kristne spiritualitet og praksis - stilhed, kontemplation og spiritualitet med krop, vigtige elementer, som langsomt og sikkert, er gledet ud af vores lutherske ordrige kirke. Mange efterlades i et tomrum, som ikke kan fyldes med ord. Det er ikke så afgørende at have en mening om alting, som vi måske tror. Det er langt vigtigere ind imellem at kunne holde den for sig selv og give plads og lytte uden at skulle kommentere på alting. Man kan også først lytte til, hvad Gud vil sige, når man selv bliver stille. Den der selv taler hele tiden kan af gode grunde



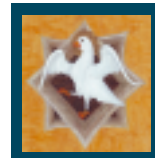


ikke være opmærksomt tilstede eller lytte til hverken Gud eller næsten. De største kommunikationsproblemer mellem mennesker opstår, når vi ikke lytter for at forstå, men kun lytter for at svare.

At øve sig i stilhed er derfor én af fastens vigtige gaver, som ikonen kan bidrage til. I den ortodokse kirke har ikonen samme status som ordet. Den forkynder Guds riges virkelighed og trosbekendelsens indhold på lige fod med ordet. En prædiken uden ord, der skal ses med troens øjne. Bevægelsen fra ord til stilhed er en af fastens mange øvelser, hvis man har mod på at prøve at faste fra ord, som kan være gavnligt også for lutheranere.

### Fokus i fasten

Fastetiden indbyder til at vende blikket indad. Fastens nøgleord er gentagelse, nøjsomhed, omvendelse og enkel livsrytme. Alle mennesker har brug for tidspunkter, hvor de kan trække sig tilbage. Jesus gjorde det ofte for at kunne vende tilbage til fællesskabet og give. Kristne har gjort det siden Jesu tid. I fastetiden er tilbagetrækningen lagt ind i kalenderen gennem kirkeåret, som en helt legitim del af menneskelivet. Her kan vi få den nødvendige pause og tid til at se indad. En luksus de færreste, med god samvittighed, under sig selv i den hektiske hverdag. Vi har ofte travlt med at forkæle vores ydre og vores krop med gode ting, men forkæle hjerte, tanker og sjæl er langt sværere, så derfor forsømmer vi let denne vigtige del.



## Balance mellem det ydre og indre

Behovet for en langsommere rytme i livet som afløser for forjagethed er påtrængende i mange menneskers liv. Det er i langsomhedens ro, at troen får plads til at blive til, og vi mærker hvad der betyder noget. Det som er holdbart og værdifuldt. Det er denne indsigt fastetiden skal gøre os åbne for.

Balancen mellem det ydre og indre er fastens hovedanliggende. Fasten kan være med til at åbenbare den hemmelige sult og tørst, og udfordre vores måde at leve på, åndeligt og materielt. At flytte fokus og blive opmærksom på de virkelig behov og ikke de overfladiske behov, som vi er tilbøjelige til at se først. Da Jesus mødte mennesker ansigt til ansigt, flyttede han altid deres syn og åbnede deres øjne, så de kunne se sig selv og andre i et nyt lys.

Derfor spiller øjnenes fokus (det vi retter vores opmærksomhed mod) og maden på tallerkenen (det ydre som optager os) en vigtig rolle i fastetiden. "Hold øjnene på din egen tallerken", siger én af ørkenfædrene, som en vigtig huskeregel i fasten. Fordi man med fordel kan rette opmærksomheden på sine egne svagheder og ikke gå op i andres. Hvis man faster, bør det være efter ens egne evner og kræfter. Man bør derfor holde øjnene på sin egen tallerken og ikke sammenligne sig selv med andre, og hvordan de gør, siger én af ørkenfædrene. Ikonen kan hjælpe til at holde øjnene på egen tallerken og fokus det rette sted.

Det er det, Jesus med andre ord kalder at se bjælken i sit eget øje, inden man begynder at lede efter splinten i sin næstes, så man ikke taber sin egen opgave af syne, fordi den drukner i uopmærksomhed og mangel på fokus og selverkendelse. I fastetiden kan man altså med fordel holde øjnene hos sig selv og på sin egen tallerken, for at leve så ansvarligt som muligt.

For at leve ansvarligt i forhold til Gud, sin næste og sig selv, bør man i omsorgen for det ydre, ikke forsømme omhuen for det indre, siger Gregor den Store i sin Hyrderegel. Lige som man i omsorg for det indre, ikke må ophøre med at passe på det ydre. Ellers vil det indre smuldre, imens man er optaget af ydre gøremål, eller man vil forsømme de ydre pligter mod sin næste, hvis man alene er optaget af de indre ting.

Ikonernes symbolske sprog har stilheden som grund og skal udtrykke den virkelighed alle kristne lever under; at Gud er blevet menneske i verden, sådan at den troende kan vide sig set af Kristus og hvile under hans blik, genobre stilheden som kristendommens store livsrum og hvilested, med en mulighed for at tåle det langsomme liv, midt i en hverdag af uro, hastværk og stadig forandring.

## Ikonen i fastetiden

I fastetiden kan ikonen og Kristi blik hjælpe til at holde fokus og skabe vej for et nyt syn og hjertets forståelse, så der bliver balance mellem det ydre og det indre. Ikonens blik er det visuelle og synlige udtryk for mødet med Kristus og hans ord, som vi ikke kan komme uden om. I mø-

det med Guds ord, hans udtrykte billede i Kristus og hans blik på os, må vi uvilkårligt standse op og se på os selv med nye øjne.

Faste er at vende sig om og få øje på noget andet, end det man plejer at se. Se sig selv og Gud i øjnene. Det spejl vi ser os selv i er Kristus og hans livgivende blik og ord.

Ikonen kan bruges hele året og hver dag minde os om, at vi som kristne har til opgave at pege på Kristus og følge den vej, han har lagt ud for os. Uanset ikonens motiv, Maria med barn, engle, martyre, helgener, apostlene eller selve Kristus, peger ikonen altid tilbage på troens virkelighed, det vi kan se med troens og hjertets øjne – nemlig Gud i Kristus. Alle ikoner har personmotiver som vidner med deres liv, på troens og evangeliets vegne og husker os på; at er nogen i Kristus, er han en ny skabning.

Kristusikonen her i bogen kan bruges til at holde fokus og lede på rette vej sammen med fastetidens tekster og bønner, der leder os ud i et liv med næsten, bort fra det moderne mantra som lyder alle steder: "Følg dit eget hjerte og dine drømme". Men at følge sit eget hjerte er et flygtigt og ustadigt pejlemærke. Intet er så usikkert og ustabil som det menneskelige hjerte. Tanken om at følge sit eget hjerte giver blot grobund for den hurtige adspredelse og øjeblikkets flygtige nydelse, som aldrig tillader os at få øje på længslen efter en dybere indsigt, efter noget holdbart. De fleste mennesker tager alt for store og afgørende beslutninger i deres liv, når de er i deres følelsers vold. Når de enten er meget glade eller meget kede af det. For at træffe ordentlige og varige beslutninger må man være i balance og være uden for mange påvirkninger fra sine egne svingende følelser eller fra udefrakommende forstyrrelser. Kristusikonen kan med sit livgivende og kærlige blik få os til at vende blikket, så vi ved os set og elsket af Gud. Med dette fokus kan vi træffe beslutninger og gå ind til livet med hinanden, fordi vi ved os set og elsket af Gud i Kristus.

## Ikonens blik – at se med hjertet

Der er intet mellem Kristus og den der tror. Ikonens blik skal altid holde os fast på dette, at mødet med Kristus, ansigt til ansigt, altid viser os videre til vores næste. For kun gennem relationen til andre bliver vi selv en virkelig person, når vi vender ansigtet mod andre mennesker, når vi ser dem i øjnene og lader dem møde vores blik. Vi kan kun tale om virkelig personlighed, når to ser på hinanden og taler sammen, med eller uden ord. For at være og blive os selv har vi brug for andre. Ikonens blik holder os fast i dette møde, med Kristus og med næsten. Gud viser os sit ansigt i Kristus og lader sig kende i kærlighed – og vi kan 'se' ham.

På den måde kan ikonens blik åbne betragteren for den indsigt, at Kristus er *den snævre vej, der fører til livet*, og at det er muligt at stå ansigt til ansigt med det guddommelige. Ikonen repræsenterer derfor det vigtigste af alt: Guds menneskelige ansigt. "Den der har set mig har set Faderen" (Joh. 24,9).

Det er en almindelig misforståelse, at ikonen tilbedes af de ortodokse. Det gør den ikke, men det kan se sådan ud



for os, der ikke på samme måde bruger kroppen i en kristen trospraksis eller gudstjenestelig sammenhæng. Ikonen *æres* for den virkelighed, den *repræsenterer* og viser hen til. Ikonen forudsætter traditionelt tilstedeværelsen af tre personer. Den person som afbildes, ikonografen (maleren) og betragteren. Den, der står foran ikonen må se med hjertets og troens øjne. Forsvindingspunktet er det sted som øjet søger i et kunstværk, og blikket så at sige forsvinder ind i værket. I ikonen er forsvindingspunktet modsat. Det går ud fra ikonen og ind i betragterens eget hjerte.

Dette 'omvendte perspektiv' skaber et 'rum af nærvær' mellem ikonen og betragterens blik, som Guds nærvær. Et spirituelt rum i tiden, uden om ordene. Samtidig leder ikonen betragteren væk fra sig selv, så blikket rettes mod Gud og peger på Kristus. Det ligger konkret i korstegnelsen og kropsbøjninger, som vi ser hos ortodokse kirkegængere. Man falder ned for Kristus og rejser sig ved ham. Korstegnelsen begynder med den lodrette bjælke, der går fra pande og forstand ned over hjertet. Den tværgående korsbjælke favner hjertet. Sagt med andre ord skal hovedet ned i hjertet. Mennesket er kun et helt menneske med både forstand og hjerte. Fornuft og tro. Krop og spiritualitet. Den ortodokse kirke, er en kirke med krop, sådan som vi i tiden efterspørger i Folkekirken. Her ved kristendommens vugge, lever og ånder spiritualiteten i praksis. Her spørges ikke efter, om der mangler noget eller om menigheden keder sig.

Spiritualiteten er meget konkret. For Gud har taget bolig i verden. Den bor i kroppen i den konkrete trospraksis og ritualernes gentagelse. Der er noget til ånd og krop, hjerte og tanke. Øjne, øre, næse og mund. Med ikonen kan vi med troens øjne se betydningen af den vej, der går fra ordene til stilheden. Fra det verbale til det visuelle. Fra munden til øjnene og fra øjnene til hjertet.

Fasten er også en øvelse i at se os selv med Guds øjne. Ikke være så hårde og ubarmhjertige ved os selv, men se med kærlige øjne på vores fejl og forsømmelser. Det vi ikke magter, når og overkommer. Livet er krævende, ingen kan alt, men alle kan noget.

Tomas Tranströmer, nobelpristager i litteratur, har udtrykt den evangeliske sandhed med ordene: *Du bliver aldrig færdig, og det er, som det skal være.*

## Tre enkle øvelser ud fra fastens temaer

### 1 At lytte opmærksomt

Når du er i en samtale med et andet menneske, skal du lytte så du ikke bare sidder og venter på selv at komme til, og imens den anden taler bare sidder og forbereder, hvad du selv skal sige, så snart den anden er færdig. Men lyt opmærksomt, vær nærværende og tilstede, i stedet for at køre dig selv og din egen mening i stilling. Indstil dig på at lytte uden nødvendigvis at skulle svare. Det giver en langt mere meningsfuld og udbytterig samtale at lytte, for at forstå, og ikke for at få ordet.

### 2 Spis det nødvendige

Faste har aldrig handlet om at holde op med at spise, men om at skelne mellem nydelse og det nødvendige, og derved sætte pris på det man har. Spis enkelt og på fastlagte tidspunkter. Spis fordi det er nødvendigt og ikke for at forkæle dig selv. Vær opfindsom med det du har, og få det til at række. Spis rester, nyd at spare penge og vær glad for, at du hver dag kan spise, det du har brug for, uden at overdrive. Det er en gammel klosterregel at glæden over den daglige mad er langt større end bare at spise løs og aldrig kunne få nok. Det er der ingen, der nogen sinde er blevet tilfredse af. Men gennem enkel mad at få kontrol over grådighed og frådseri, for så er det også langt nemmere at få styr på alle andre ting og se klart, hvad man i virkeligheden har brug for.

### 3 Ikonen og at møde Kristi blik

Giv dig selv plads til at gøre ingenting. Gør det til en god vane at lægge pauser ind i kalenderen som alt andet. Det kan være 5, 15 eller 30 minutter, som det passer. Lad ting omkring dig være ugjorte. Lad dig ikke forstyrre af telefon og lyde. Der er intet der er så vigtigt, det ikke kan vente. Sid med Kristus ikonen. Hans øjne er forskellige. Det ene ser direkte og lige igennem dig, lige som biblens ord. Det andet er velsignende og favnende. Selv om du er set, som den du er, har du intet at frygte.

Brug lidt tid på at hvile under det blik og forstå, hvad det betyder. At se og være set af Gud i Kristus.

Læs salmeversene herunder langsomt og gerne flere gange højt for dig selv, med pause og stilhed imellem. Hvis nogle af ordene eller linjerne er svære eller bevæger dig, så stands op ved dem og læs dem flere gange.

Han, skønt verden ser ham ikke  
Troen dog for øjne står,  
Og i alle øjeblikke  
Ordet hans til hjerte går,  
Tænder lys i gravens mørke,  
Planter paradís i ørke. (DDS 164, 5)

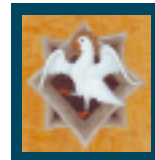
Øjne, I er lykkelige,  
I, som ser Guds søn på jord!  
Øren, I blev hovedrige,  
da I hørte livets ord!  
Hjerte, da du ordet tro'de,  
Livets træ randt op af rode. (DDS 164, 7)

----

Nu er timen til stilhed  
til bøn og til tanker,  
til ord, som har vægt, og som kræver et svar.  
Kom og rør ved os, Kristus,  
Så vi bliver åbne  
For glæden og livet og freden du har. (DDS 786, 3)

Nu er timen, hvor du  
dømmer alt det, vi gjorde,  
som vendte os bort fra vor næste og dig.  
Nu er timen, hvor du  
sletter alt det, der skiller,  
hvor du siger: Kom, og vær hjemme hos mig! (DDS 786, 4)

# Krop og ånd



*Af Kirsten Clement*

Gud Herren formede mennesket af jord og blæste livs-ånde i hans næsebor, så han blev et levende menneske – sådan står der i kapitel 2 i 1. Mosebog. Et menneske hører jorden til, men et menneske er mere end jord: var det et menneske, der formede en menneskekrop af jord, blev det en skulptur; men Gud Herren er mere end et menneske, Gud Herren er livsånden, så da Gud Herren blæste livsånden i menneskets næsebor, blev mennesket et levende væsen. Et menneske er krop og ånd. Et menneske hører jorden til og hører Gud til. Et menneske uden ånd er en død. Et menneske uden krop, er noget andet end et menneske. Et sandt menneske er krop og ånd. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvad vi gør med kroppen, og hvordan vi ser på kroppen.

Når et menneske føres ind i kirkens fællesskab, kan vi ikke nøjes med en underskrift på en blanket. Dåben foregår helt konkret ved, at kroppen dykkes ned under vand tre gange, eller ved at en hånd øser vand på hovedet tre gange. Vandet tørres af, og velsignelsen og Fadervor siges under håndspålæggelse. Dåben er vand og ånd – for et menneske af krop og ånd.

Skærtorsdag aften spiste Jesus sammen med disciplene. Der hørte brød og vin til måltidet. Jesus tog brød og vin og sagde: dette er mit legeme og blod, som gives til jer – til os. Dagen efter hang hans krop på korset. Nadverens fællesskab er helt konkret et måltid med brød og vin – som vi kender det fra måltidsfællesskabet med familie og venner. Vi spiser sammen, fordi kroppen har brug for næring, og fordi vi har brug for det, som fællesskabet giver. Med nadverens måltid bliver det helt håndgribeligt, at Jesus giver sig selv. Nadveren er brød sammen med vin og ånd – til et menneske af krop og ånd.

Bøn og krop hører sammen: I Det nye Testamente fortælles det gang på gang, at mennesker blev udsendt til en opgave under bøn og håndspålæggelse. Krop og ånd hører sammen. Når de syge skal plejes, og når evangeliet skal forkyndes, sker det gennem mennesker af krop og ånd. Derfor sendes de ud med bønnens ord og varmen fra en hånd på hovedet. Derfor er der bøn med håndspålæggelse ved en dåb, en konfirmation, en vielse, en præstevielse, en diakonindvielse, en bispevielse. For et menneske af krop og ånd hører krop og bøn sammen. Når vi beder, folder vi hænderne eller vælger en anden bedestilling.

Den enkleste bøn gøres med kroppen: korstegnelse. Den vestlige tradition: med højre hånd berøres panden og brystet, derefter venstre skulder og højre skulder. Den østlige tradition: med højre hånd berøres panden og

brystet, derefter føres hånden fra højre skulder ned til hjertet. Hvis man vil, kan man samtidig sige: I Faderens – og Sønnens – og Helligåndens – Navn. Eller bede Jesusbønnen: Herre Jesus Kristus – Guds Søn – forbarm dig – over mig (synder).

I korstegnelsen er sammenhængen mellem krop og ånd tydelig. Det er den også for pilgrimsvandreren, om det så er på en vandring i flere uger på en af de store pilgrimsruter, eller det er under en meditativ vandring i nabolaget en times tid efter fyraften.

Der er flere og flere, der opdager, at deres bøn får en ekstra dimension, når bønnen sker sammen med bevægelse. Det sker for pilgrimsvandrere. For pilgrimsvandreren er det ikke så meget, det at nå frem til målet, der er vigtig, som det er vejen og processen undervejs. Nøjagtig ligesom nogle kommer dybere ind i bønnen ved at danse – enten alene eller sammen med andre. Når ordene fra et salmevers eller et bibelsted eller Fadervor føjes sammen med enkle dansebevægelser og gentages mange gange, er det ikke længere intellektet, der styrer. Ord og bevægelse glider sammen, så det ikke længere er nødvendigt, at koncentrere sig om ordene, og den fulde opmærksomhed kan rettes mod Gud.

At vandre og at danse er bevægelser med hele kroppen. For andre går vejen ind i bønnen gennem hånden ved at male eller skrive. Håndens bevægelser med pensel eller pen skærper opmærksomheden mod Gud, og vekslen mellem bevægelse og pause fører ind i stilhed og fordybelse i en bevidsthed om Guds nærvær. Derfor er det for nogle, lige som for pilgrimsvandreren: det er processen, der er vigtig. Måske kommer billedet op på væggen, eller digtet bliver udgivet; men det kan lige så vel være, at det hører bedst hjemme i en skrivebordsskuffe; men uanset, hvor det er: hver gang øjnene falder på billedet eller digtet, så er det en hilsen fra Gud.

Bøn og sang hører sammen. Salmer er gode at læse som poesi, der giver ord til troen og bønnen, men uden kroppen, bliver der ingen salmesang, hverken for brummen eller operasangeren. Åndedrættet skaber tonen og sangen. Det er livsånden fra Gud, der skaber salmens liv. Når vi synger – alene eller sammen med andre – lægger vi stemme til den fælles lovsang fra alle, der synger salmer – i kor med alle engle. Og den fælles bøn gennem generationer i salmeteksten bliver den enkeltes bøn her og nu.

Den tætte sammenhæng mellem krop og ånd finder også nye udtryk. På side 5 er der eksempler på det.

# Gode råd om meditativ bøn

*Af Kirsten Clement*

Først: Der er ingen måde at bede på, der er den rigtige. Find den måde, der er den rigtige for dig nu. Måske kan du bruge noget af det, der står i dette kapitel. Nogle har glæde af at kombinere det med at skrive, eller tegne eller bevæge sig. Hvis der ikke er noget af det, der vækker genklang, så spring kapitlet over og glem det.

## Hav en klar begyndelse -

Brug et vækkeur til at give signal til slutningen efter et kvarter til en time, alt efter dit gemyt og den tid, du har til rådighed.

Vær opmærksom på din krop, mærk efter om du spænder nogle muskler, der skulle være afslappede, spænd af. Brug nogle minutter til at blive stille: vær opmærksom på dit åndedræt, eller gentag en mantralignende sætning (f.eks. "Min Herre og min Gud" eller "Jeg tror, hjælp min vantrø" eller "Herre, frels mig" eller Jesusbønnen, eller se på et billede, eller se på et lys.

Genkald for dig selv, at Gud er nærværende, bed om Helligåndens vejledning.

## - og slutning på din bøn:

Når uret ringer

Bed Fadervor, eller en lovprisning (dine egne ord eller lovprisen fra gudstjenesten), eller en anden kort bøn (evt. fast fra gang til gang) eller sig eller syng et bestemt salmevers, eller læs et bestemt skriftsted, (f.eks. et vers fra Salmernes Bog) eller gør korsets tegn.

## Når forstyrrende tanker melder sig:

Koncentrer dig om åndedrættet til de er væk - eller Snak med Gud om de tanker: gør dem til bøn - eller Hav papir og blyant i nærheden og skriv stikord ned. Hvis samme stikord dukker op flere gange, gør dem da til emne for din bøn og måske for en samtale med en fortrolig - eller

Bed Jesusbønnen nogle gange, evt. med en tilføjelse: giv mig ..., hjælp mig med ... vis mig ... osv.

## Eksempler på meditativ bøn

### Lectio Devina:

Lectio Devina = guddommelig læsning, også kaldet "åndelig læsning" eller "det lyttende hjertes bøn"

Forløb: læse - fundere (grunde over) - bede - dvæle Vælg en bibeltekst, ikke for lang.

Tro på, at disse ord er Guds ord, bestemt for dig her og nu, ikke som en læresætning, men som en nærværgave, som Gud giver af sig selv til dig her og nu.

Læs teksten langsomt, et vers ad gangen eller mindre, læs gerne højt, eller bevæg læberne til ordene. Gentag

de ord eller vendinger, der taler til dig.

*Fundere:* Stop op, når der er et ord eller en vending eller et vers, hvor du mærker, at du bliver berørt (du behøver ikke at kunne forklare det), f. eks. hvis du mærker Guds kærlighed eller fred i sindet, hvis du føler dig forstyrret eller forvirret eller provokeret ..... Det er tegn på Guds tale til dig gennem skriften, selv om du ikke kan tyde det med det samme. Hast ikke videre. Tyg på ordene, smag dem, lad dem synke ind i dig og blive en del af dig selv.

*Bede:* Når du har grundet over de ord, som har berørt dig, kan det ske, at du føler dig tilskyndet til at takke Gud, udtrykke lovsang, dele din tristhed eller forvirring med Gud, bede om hjælp eller tilgivelse .... Lad din bøn blot stige op i dig - måske uden ord - glæde, forundring, taknemmelighed, klage, tårer .... Modtag, hvad der end sker, saml det op, og giv det tilbage til Gud. Du skal ikke tvinge noget igennem. Det er Gud, der vælger, hvordan Gud taler til dig. Forsøg ikke selv at tænke dig til en mening, eller at lede efter løsninger, lærepunkter eller at drage slutninger. Lad Guds Ånd komme til dig og bede i dig.

*Dvæle:* Giv slip på ordene, lad stilheden vokse i dig: vær blot nærværende i Guds nærvær.

Tekstforslag: en af dine yndlingstekster, Salmernes Bog, vers fra Joh kap. 14 - 17 og Rom 8.

## De indre billeders meditation:

Se beskrivelsen af de indre billedes meditation på side 6 nederst i første spalte.

## Det kærlige tilbageblik

Mange bruger denne form for bøn som aftenbøn (10-15 min.).

Fald til ro. Vær bevidst om, at du er i Gud, din skabers nærvær.

Gå langsomt gennem dagen fra det øjeblik, du vågnede. Genkald dig steder, mennesker, handlinger, ord, tanker. Det er vigtigt bare at genkalde, hvad der er sket uden at dømme eller vurdere. Gennemgå hvordan dagen forløb, ikke hvorfor.

Genkald dig, hvordan dine følelser var i løbet af dagen - igen uden at dømme eller fordømme.

Tak Gud for det, der vækker taknemmelighed, bed om tilgivelse for fejl og bed om lindring for uro i tillid til Guds barmhjertighed.

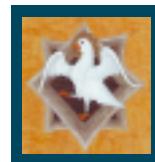
Se frem til dagen i morgen med håb og bed Gud være med dig gennem natten og den kommende dag.

## Jesusbønnen - også kaldt Hjertebønnen

"Herre Jesus Kristus, Guds Søn, forbarm dig over mig synder!" eller i forkortet form: "Herre Jesus Kristus, Guds Søn, forbarm dig over mig!"



# Fasteretrættens musik



*Af Mette Flensted*

På hjemmesiden [www.CenterForKristenSpiritualitet.dk](http://www.CenterForKristenSpiritualitet.dk) ligger der tre indspilninger ved fasteretrættens begyndelse i marts 2014 :

## **"Guidet Meditation"**

forfattet og indtalt af Anne Reiter

## **"Kyrie - en bøn"**

musik komponeret og indspillet af Mette Flensted

## **"Fadervor"**

musik komponeret og indspillet af Mette Flensted

De tre indspilninger kan bruges i forbindelse med den daglige meditation.

Indspilningerne er et tilbud og kan bruges efter eget ønske evt. på følgende måde:

Indled med at lytte til den indtalte meditation

Lyt til musikken "Kyrie - en bøn"

Læs dagens retrættekst og den tilhørende bøn

Stilhed/refleksion/meditation

Afslut med at bede Fadervor og lyt til indspilningen af musikken

I løbet af fasteretræten vil der på hjemmesiden komme link til flere indspilninger, man kan lytte til. Det vil være sang og musik, der knytter sig til læsningerne i retræteperioden

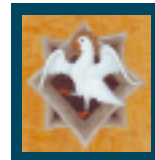
Musikken er tænkt som et supplement til tekster, bøn og meditationen. Håbet er, at den kan belyse teksterne fra en anden vinkel og kan bidrage til yderligere opmærksom tilstedeværelse og fordybelse.







# Fasteretræte - tekster og bønner



## Markusevangeliet kapitel 14 og 15

### 1. dag - Askeonsdag

Det var to dage før påske og de usyrede brøds fest. Ypperstepræsterne og de skriftkloge søgte at finde ud af, hvordan de kunne gribe Jesus med list og slå ham ihjel. For de sagde: »Ikke under festen, for at der ikke skal blive uro i folket!«

**Bøn: Gud, jeg beder om din velsignelse i den kommende fastetid. Vær mig nær. Amen**

### 2. dag - torsdag

Da han var i Betania i Simon den Spedalskes hus og sad til bords, kom der en kvinde med en alabastkrukke fuld af ægte, meget kostbar nardusolie. Hun brød krukken og hældte olien ud over hans hoved. Men nogle blev vrede og sagde til hinanden: »Hvorfor ødsle sådan med olien? Denne olie kunne jo være solgt for over tre hundrede denarer og givet til de fattige.« Og de overfusede hende.

**Bøn: Herre, også jeg vil gerne ære dig – med bøn og handling. Jeg beder om mod, så jeg ikke lader mig stoppe af misforståelser og modstand. Inspirer du mig til at være ødsel med glæden og kærligheden. Amen.**

### 3. dag - fredag

Men Jesus sagde: »Lad hende være! Hvorfor gør I det svært for hende? Hun har gjort en god gerning mod mig. De fattige har I jo altid hos jer, og når I vil, kan I gøre godt mod dem; men mig har I ikke altid. Hun har gjort, hvad hun kunne. Hun har på forhånd salvet mit legeme til begravelsen. Sandelig siger jeg jer: Hvor som helst i hele verden evangeliet prædikes, skal også det, hun har gjort, fortælles til minde om hende.«

**Bøn: Herre, tilgiv mig når jeg i selvretfærdighed og bedreviden ser ned på andres handlinger. Hjælp mig, så jeg ikke gør det svært for andre. Amen.**

### 4. dag - lørdag

Men Judas Iskariot, en af de tolv, gik til ypperstepræsterne for at forråde ham til dem. Da de hørte det, blev de glade og lovede ham penge for det. Så søgte han at finde en lejlighed til at forråde ham.

**Bøn: Gud, det siges, at alt er i dine hænder. Hvordan kunne du lade Judas forråde? Hvordan kan du lade mig forråde? Jeg forstår det ikke. Men tak, at jeg ikke behøver forstå det. Din nåde er mig nok. Amen**

### 1. søndag i fasten

### 5. dag - mandag

Og den første dag under de usyrede brøds fest, da man slagtede påskelammet, spurgte hans disciple ham: »Hvor vil du have, at vi skal gå hen og forberede påskemåltidet til dig?« Han sendte da to af sine disciple af sted og sagde til dem: »Gå ind i byen, så vil I møde en mand, som bærer på en vandkrukke. Følg efter ham, og dér, hvor han går ind, skal I sige til husets ejer: Mesteren siger: Hvor er der et rum til mig, hvor jeg kan spise påskemåltidet sammen med mine disciple? Så vil han vise jer et stort rum ovenpå, gjort klar med hynder, og dér skal I forberede det til os.« Så gik disciplene og kom ind i byen og fandt det sådan, som Jesus havde sagt, og de forberedte påskemåltidet.

**Bøn: Disciplene fandt det, som du havde sagt. Herre Jesus Kristus, hjælp mig til altid at stole på dine ord – at du vil være med mig alle dage og alle steder. Amen.**

## 6. dag - tirsdag

Da det blev aften, kom han og de tolv. Og mens de sad til bords og spiste, sagde Jesus: »Sandelig siger jeg jer: En af jer vil forråde mig, en der spiser sammen med mig.« De blev bedrøvede og begyndte én efter én at spørge ham: »Det er vel ikke mig?« Han sagde til dem: »Det er en af de tolv, en der dyster i samme fad som jeg. For Menneskesønnen går bort, som der står skrevet om ham; men ve det menneske, som Menneskesønnen forrådes af. Det var bedre for det menneske, om det aldrig var født.«

**Bøn:** Herre Kristus, du som så Judas' forræderi uden at vise ham fra dig. Tak at også ser mig og kender mig, som jeg er. Tilgiv mig, når jeg handler ondt. Amen



Søjlekapitæl, Domkirken i Vezelay, tv Judas, der har hængt sig, th bliver Judas båret af Jesus.

## 7. dag - onsdag

Mens de spiste, tog han et brød, velsignede og brød det, gav dem det og sagde: »Tag det; dette er mit legeme.« Og han tog et bæger, takkede og gav dem det, og de drak alle af det. Og han sagde til dem: »Dette er mit blod, pagtens blod, som udgydes for mange. Sandelig siger jeg jer: Jeg skal aldrig mere drikke af vintræets frugt, før den dag jeg drikker den som ny vin i Guds rige.«

**Bøn:** Herre, du gør dit legeme og blod levende i mig, så jeg lever med dig i hjertet, ja i hele kroppen – og glæder mig over fællesskabet med dig. Amen.

## 8. dag - torsdag

Og da de havde sunget lovsangen, gik de ud til Oliebjerget. Og Jesus sagde til dem: »I vil alle svigte, for der står skrevet: ›Jeg vil slå hyrden ned, så fårene spredes.‹ Men efter at jeg er opstået, går jeg i forvejen for jer til Galilæa.«

**Bøn:** Herre, forbarm dig over min fejhed og mine svigt. Gå i forvejen for mig og vis mig vejen jeg skal gå. Amen.

## 9. dag - fredag

Peter sagde til ham: »Om så alle andre svigter, så gør jeg det ikke.« Men Jesus sagde til ham: »Sandelig siger jeg dig: Allerede i nat, før hanen galede to gange, vil du fornægte mig tre gange.« Men han forsikrede endnu stærkere: »Om jeg så skal dø sammen med dig, vil jeg aldrig fornægte dig.« Det samme sagde også alle de andre.

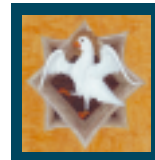
**Bøn:** Gud, når jeg svigter mine løfter og vender ryggen til min næste i afmagt og frygt, beder jeg om, at du på ny vil give mig mod til at gå i livets retning. Amen.

## 10. dag - lørdag

Så kom de til et sted, der kaldes Getsemane, og han sagde til sine disciple: »Sæt jer her, mens jeg beder.« Så tog han Peter og Jakob og Johannes med sig.

**Bøn:** Jesus. Gå med mig, når jeg må ind i frygtens og mørkets have, og lad mig mærke, at jeg ikke er alene derinde. Hvor mørket vil herske, er du den evige flamme. Tak, at du også lyser i mit mørke. Amen.

## 2. søndag i fasten



### 11. dag - mandag

Og han blev grebet af forfærdelse og angst og sagde til dem: »Min sjæl er fortvivlet til døden. Bliv her og våg!« Og han gik lidt længere væk, kastede sig til jorden og bad om, at den time måtte gå ham forbi, om det var muligt. Han sagde: »Abba, fader, alt er muligt for dig. Tag dette bæger fra mig. Dog, ikke hvad jeg vil, men hvad du vil.«

**Bøn: Herre. Hjælp mig til at bede sådan - også når jeg ikke vil. Amen.**

### 12. dag - tirsdag

Så kommer han tilbage og finder dem sovende, og han siger til Peter: »Simon, sover du? Kunne du ikke våge blot en time? Våg, og bed om ikke at falde i fristelse. Ånden er rede, men kødet er skrøbeligt.«

**Bøn: Jesus, du kender ensomheden. Tak, fordi du våger med mig i mit mørke. Amen**

### 13. dag - onsdag

Atter gik han bort og bad med de samme ord. Og atter fandt han dem sovende, for deres øjne var meget tunge, og de vidste ikke, hvad de skulle sige til ham. Så kom han for tredje gang og sagde til dem: »Sover I stadig og hviler jer? Det er nok. Timen er kommet; nu overgives Menneskesønnen i syndernes hænder. Rejs jer, lad os gå! Se, han, som forråder mig, er her allerede.«

**Bøn: Indimellem bliver jeg træt og kan ikke følge din utrættelige kærlighed. Åben mine sanser, så jeg ser den vej, jeg skal gå. Amen.**

### 14. dag - torsdag

Endnu mens han talte, kommer Judas, en af de tolv, fulgt af en skare med sværd og knipler fra ypperstepræsterne og de skriftkloge og de ældste. Han, som forrådt ham, havde aftalt et tegn med dem og sagt: Det er ham, som jeg kysser; grib ham og før ham væk under sikker bevogtning!

**Bøn: Herre, med et kys blev du forrådt, men for forrædere satte du livet til. Det takker jeg dig for. Amen.**

### 15. dag - fredag

Og han kom og gik straks hen til Jesus og sagde: »Rabbi!« og kyssede ham. De lagde hånd på ham og greb ham.

**Bøn: Jesus Kristus, har forræderiet ingen ende? Kys kan forråde, og hænder skabt til kærtegn kan øve vold. Både himmel og helvede kan gribe mit hjerte. Vær mig nær, Gud. Nu og altid. Led mig ikke i fristelse. Amen**

### 16. dag - lørdag

En af dem, som stod der, trak sværdet og ramte ypperstepræstens tjener og huggede øret af ham.

**Bøn: Herre Jesus Kristus. Det er så let at lade vreden få magten og blive til vold; men du viste mig forsoningens vej. Lær mig at gå den.**

## 3. søndag i fasten

### 17. dag - mandag

Så tog Jesus til orde og sagde til dem: »I er rykket ud med sværd og knipler for at anholde mig, som om jeg var en røver. Dag efter dag har jeg været hos jer og undervist på tempelpladsen, og I har ikke grebet mig. Men det sker, for at Skrifterne skal opfyldes.«



**Bøn: Gud, lad mig i dag hvile i visheden om at din visdom er større end verdens dårskab. Amen.**

#### **18. dag - tirsdag**

Da lod de ham alle sammen i stikken og flygtede. Men der var en ung mand, som fulgte med ham, kun med et lagen over sin nøgne krop; også ham griber de fat i, men han gav slip på lagnet og flygtede nøgen.

**Bøn: Jesus, jeg mangler tit mod til at gøre det usædvanlige – for at kunne følge dig. Hjælp mig. Amen.**

#### **19. dag - onsdag**

Så førte de Jesus til ypperstepræsten, og alle ypperstepræsterne og de ældste og de skriftkloge samledes. Men på afstand var Peter fulgt efter ham helt ind i ypperstepræstens gård og sad sammen med vagtfolkene og varmede sig ved ilden.

**Bøn: Herre, forbarm dig over mig når jeg sætter min egen sikkerhed over alt andet, når jeg fejlt holder mig på afstand af andres lidelse og nød! Amen.**

#### **20. dag - torsdag**

Ypperstepræsterne og hele Rådet søgte at få et vidneudsagn mod Jesus for at kunne dømme ham til døden, men de fandt ikke noget. Mange vidnede nemlig falsk imod ham, men deres vidneudsagn stemte ikke overens. Og nogle stod frem og vidnede falsk imod ham ved at sige: »Vi har hørt ham sige: Jeg vil bryde dette tempel ned, som er bygget med hænder, og på tre dage rejse et andet, som ikke er bygget med hænder.« Men heller ikke da stemte deres vidneudsagn overens.

**Bøn: Jesus Kristus, kun den, der frygter sandheden, vil vidne mod dig, for du er selv sandheden. Men, Jesus, til tider frygter jeg sandheden om mit eget liv! Jeg be'r dig: Hjælp mig til et liv uden løgn. Hjælp mig til et sandt menneskeliv. Amen.**

#### **21. dag - fredag**

Så stod ypperstepræsten frem og spurgte Jesus: »Har du ikke noget at svare på det, de vidner imod dig?« Men han tav og svarede ikke. Ypperstepræsten spurgte ham igen: »Er du Kristus, den Velsignedes søn?« Jesus svarede: »Det er jeg. Og I skal se Menneskesønnen sidde ved den Almægtiges højre hånd og komme med himlens skyer.«

**Bøn: Du vidnede om dig selv, at du er Kristus, den Velsignedes søn, selv om du vidste, hvad det ville komme til at koste. Giv mig mod til at vidne om dig. Amen.**

22

#### **22. dag - lørdag**

Da flængede ypperstepræsten sine klæder og sagde: »Hvad skal vi nu med vidner? I har selv hørt bespottelsen. Hvad mener I?« Og de dømte ham alle skyldig til døden. Så gav nogle sig til at spytte på ham og dække hans ansigt til og slå ham med knytnæve og sige til ham: »Profetér så!« Og vagtfolkene gik løs på ham med stokke.

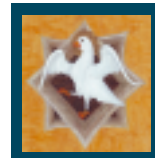
**Bøn: Herre Kristus, din kærlighed lod sig ikke kue. Hjælp mig at holde fast ved den, når jeg møder vold og ondskab. Amen.**

#### **Midfaste**

#### **23. dag - mandag**

Mens Peter var nede i gården, kom en af ypperstepræstens tjenestepiger forbi, og da hun så ham sidde og varme sig, kiggede hun på ham og sagde: »Du var også sammen med ham nazaræeren Jesus.« Men han nægtede det og sagde: »Jeg hverken ved eller forstår, hvad du mener.«

**Bøn: Jeg er bange for at fornægte dig, Jesus; bange for ikke at have mod nok; bange for alligevel at gå i Peters fodspor. Åbn du mit hjerte, så jeg tør stå ved min tro. Amen.**



#### 24. dag - tirsdag

Så gik han ud i portrummet. Og hanen galede. Og pigen, som havde set ham, sagde så igen til dem, som stod der: »Han dér er en af dem.« Men atter nægtede han det. Lidt efter sagde de, som stod der, endnu en gang til Peter: »Jo, sandelig er du en af dem; du er jo også fra Galilæa.« Da gav han sig til at bande og sværge: »Jeg kender ikke det menneske, I taler om!«

**Bøn: Herre, tilgiv mig når jeg, af frygt for følgerne, fornægter dig, som jeg skylder alt. Amen.**

#### 25. dag - onsdag

I det samme galede hanen anden gang. Og Peter huskede det ord, Jesus havde sagt til ham: »Før hanen galer to gange, vil du fornægte mig tre gange.« Og han brast i gråd.

**Bøn: Jesus. Du kender mig, du ved alt! Og alligevel fornægter du mig ikke. Jeg fatter det ikke. Selv når jeg fornægter dig, forbliver du mig tro. Tak for din trofasthed uden ende. Amen.**

#### 26. dag - torsdag

Straks om morgenen, da ypperstepræsterne havde taget deres beslutning sammen med de ældste og de skriftkloge og hele Rådet, lod de Jesus binde og førte ham hen og udleverede ham til Pilatus. Og Pilatus spurgte ham: »Er du jødernes konge?« Jesus svarede: »Du siger det selv.«

**Bøn: Herre Jesus Kristus. Du stod der som fange, bundet og udleveret – og dog konge – fra kærlighedens og barmhjertighedens land. Vær du Kongen i mit liv. Amen.**

#### 27. dag - fredag

Ypperstepræsterne anklagede ham voldsomt, og Pilatus spurgte ham igen: »Siger du ikke noget? Hør, hvor de anklager dig!« Men Jesus svarede ikke mere, så Pilatus undrede sig.

**Bøn: Tak, Kristus, fordi du viser mig en anden vej end gengældelsens ørkesløse og øde vej. Amen.**

#### 28. dag - lørdag

Under festen plejede han at løslade en fange efter folkets eget ønske. Der var en, som hed Barabbas, som sad fængslet sammen med de oprørere, der havde begået drab under oprøret. Folkeskaren gik nu op til Pilatus og begyndte at bede ham om at gøre, som han plejede. Han svarede dem: »Vil I have, at jeg skal løslade jer jødernes konge?« Han var nemlig klar over, at det var af misundelse, ypperstepræsterne havde udleveret ham. Men ypperstepræsterne opildnede folkeskaren til hellere at få Barabbas løsladt.

**Bøn: Herre, til tider er det svært at skelne mellem det gode og det onde. Når jeg fristes til at vælge dig fra, har jeg endnu større brug for dit nærvær og din støtte. Beskyt mig, så jeg ikke handler efter din vilje. Amen.**

#### *Mariæ bebudelsesdag*

#### 29. dag - mandag

Så tog Pilatus igen ordet og spurgte dem: »Hvad vil I så have, at jeg skal gøre med ham, som I kalder jødernes konge?« De råbte tilbage: »Korsfæst ham!« Pilatus spurgte dem: »Hvad ondt har han da gjort?« Men de råbte blot endnu højere: »Korsfæst ham!« Pilatus ville gerne gøre folkeskaren tilpas og løslod dem Barabbas, men lod Jesus piske og udleverede ham til at blive korsfæstet.

**Bøn: Gud, du kender mig og ved hvor hurtigt jeg lader mig rive med af en stemning. Stands mig, når jeg tankeløst står i begreb med at gøre det onde. Amen.**

### 30. dag - tirsdag

Soldaterne førte nu Jesus ind i gården, det vil sige statholderens borg, og sammenkaldte hele vagtstyrken. Så gav de ham en purpurkappe på, og de flettede en krone af torne og satte den på ham. Og de gav sig til at hilse ham: »Hil dig, jødekonge!« De slog ham i hovedet med en kæp og spyttede på ham og lagde sig på knæ og tilbad ham. Da de havde hånet ham, tog de purpurkappen af ham og gav ham hans egne klæder på. Så førte de ham ud for at korsfæste ham.

**Bøn: Jesus. Hvorfor skulle de slå dig? Det gør ondt bare at tænke på din pine. Hvorfor har ondskab så stor magt ... til tider også over mig? Svaret kender kun du, dog ved vi, at ondskaben må tabe; den vil aldrig få bugt med din kærlighed. Tak! Og amen.**

### 31. dag - onsdag

Og de tvang en mand, som kom forbi ude fra marken, til at bære hans kors. Det var Simon fra Kyrene, far til Alexander og Rufus.

**Bøn: Herre Jesus. Vi mennesker lægger ofte store byrder på hinandens skuldre. Hjælp mig ind i den kærlighed, der af sig selv bærer med på andres byrder. Amen.**

### 32. dag - torsdag

De førte ham ud til stedet Golgata – det betyder Hovedskaldsted. De ville give ham vin krydret med myrra, men han tog det ikke. Så korsfæstede de ham og delte hans klæder ved at kaste lod om, hvem der skulle have hvad. Det var den tredje time, da de korsfæstede ham.

**Bøn: Jesus, du Guds søn, så vidt skulle det komme, at soldaterne behandlede dig som en simpel forbryder. De ydmygede og hånede dig og hængte dig op på et kors. Men derved gav du mig den gave, at jeg ved, du kender alle sindets dybder, alle mørkets vildveje i menneskesindet..... Amen.**

### 33. dag - fredag

Og indskriften med anklagen imod ham lød: »Jødernes konge«. Sammen med ham korsfæstede de også to røvere, den ene på hans højre, den anden på hans venstre side. Således gik det skriftord i opfyldelse, som siger: »Og han blev regnet blandt lovbyggere.«

**Bøn: Jesus, du er gerne blandt lovbyggere – altid for kærlighedens skyld. Tak for, at du også er ved min side. Amen.**

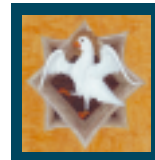
### 24 34. dag - lørdag

De, der gik forbi, spottede ham og rystede på hovedet og sagde: »Nå, du, som bryder templet ned og rejser det igen på tre dage, frels dig selv og stig ned fra korset!« Også ypperstepræsterne og de skriftkloge hånede ham på samme måde og sagde til hinanden: »Andre har han frelst, sig selv kan han ikke frelse. Kristus, Israels konge – lad ham nu stige ned fra korset, så vi kan se og tro!« Også de, der var korsfæstet sammen med ham, hånede ham.

**Bøn: For min skyld, Herre, lod du dig håne og spotte. I afmagt sejrede din kærlighed. Dit kors er blevet mit tempel og min tilflugt, hos dig hører jeg hjemme.**

*”Du, som har dig selv mig givet,  
lad i dig mig elske livet,  
så for dig kun hjertet banker,  
så kun du i mine tanker  
er den dybe sammenhæng.*

*Kærligheden, hjertegløden  
stærkere var her end døden;”*



**35. dag - mandag**

Og da den sjette time kom, faldt der mørke over hele jorden indtil den niende time. Og ved den niende time råbte Jesus med høj røst: »Eloí, Eloí! lámá sabaktáni?« – det betyder: »Min Gud, min Gud! Hvorfor har du forladt mig?« Nogle af dem, som stod der og hørte det, sagde: »Hør, han kalder på Elias.« Så løb én hen og fyldte en svamp med eddike, satte den på en stang og gav ham noget at drikke, idet han sagde: »Lad os se, om Elias kommer og tager ham ned.« Men Jesus udstødte et højt skrig og udåndede.

**Bøn: Jesus Kristus. Selv i gudsforladtheden er du at finde. Hvor ufatteligt. Amen.**

**36. dag - tirsdag**

Og forhænget i templet flængedes i to dele, fra øverst til nederst. Da officeren, som stod lige over for ham, så, at han udåndede sådan, sagde han: »Sandelig, den mand var Guds søn.«

**Bøn: Ja sandelig, du er Guds Søn! Amen.**

**37. dag - onsdag**

Der var også nogle kvinder, der så til på afstand, blandt dem Maria Magdalene og Maria, mor til Jakob den Lille og Joses, samt Salome; de havde fulgt ham og sørget for ham, da han var i Galilæa. Og der stod mange andre kvinder, som var draget op til Jerusalem sammen med ham.

**Bøn: Jesus Kristus, tak fordi også kvinderne var trofast med i dit følge og ved dit kors. Hjælp mig til at følge dig. Amen**

**Skærtorsdag**

**Langfredag**

**38. dag - lørdag**

**Og da det nu var blevet aften**, og det var forberedelsesdag, det vil sige dagen før sabbat, kom Josef fra Arimatæa, et fornemt rådsmedlem, som også ventede Guds rige. Han dristede sig til at gå ind til Pilatus og bad om at få Jesu legeme. Pilatus undrede sig over, at Jesus allerede var død, og tilkaldte officeren og spurgte ham, om Jesus havde været død længe. Da han havde fået det bekræftet af officeren, overlod han liget til Josef. Han købte et lagen og tog ham ned, svøbte ham i lagnet og lagde ham i en grav, som var hugget ud i klippen. Og han væltede en sten for indgangen til graven. Men Maria Magdalene og Maria, Joses' mor, så, hvor han blev lagt.

**Bøn: Jesus, du døde virkelig – og selvom du døde, havde Josef mod til at gå op til magthaveren. Han gik imod strømmen. Fantastisk. Det mod har jeg brug for. Amen.**



1 Hil dig, Frelser og Forsoner!  
Verden dig med torne kroner,  
du det ser, jeg har i sinde  
rosenkrans om kors at vinde,  
giv dertil mig mod og held!

2 Hvad har dig hos Gud bedrøvet,  
og hvad elsked du hos støvet,  
at du ville alt opgive  
for at holde os i live,  
os dig at meddele hel?

3 Kærligheden, hjertegløden  
stærkere var her end døden;  
heller giver du end tager,  
ene derfor dig behager  
korsets død i vores sted.

4 Ak! nu føler jeg til fulde  
hjertets hårdhed, hjertets kulde.  
Hvad udsprang af disse fjelde,  
navnet værd, til at gengælde,  
Frelsermand, din kærlighed?

5 Dog jeg tror, af dine vunder  
væld udsprang til stort vidunder,  
mægtigt til hver sten at vælte,  
til isbjerge selv at smelte,  
til at tvætte hjertet rent.

6 Derfor beder jeg med tårer:  
Led den ind i mine årer,  
floden, som kan klipper vælte,  
floden, som kan isbjerg smelte,  
som kan blodskyld tvætte af!

7 Du, som har dig selv mig givet,  
lad i dig mig elske livet,  
så for dig kun hjertet banker,  
så kun du i mine tanker  
er den dybe sammenhæng!

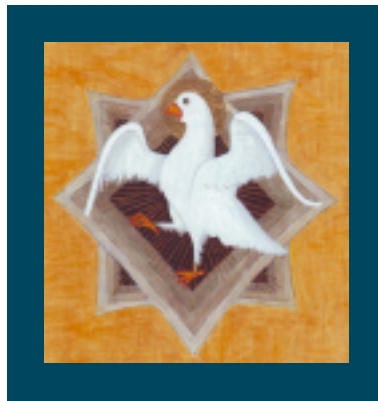
8 Skønt jeg må som blomsten visne,  
skønt min hånd og barm må isne,  
du, jeg tror, kan det så mage,  
at jeg døden ej skal smage,  
du betalte syndens sold.

9 Ja, jeg tror på korsets gåde,  
gør det, Frelser, af din nåde.  
Stå mig bi, når fjenden frister!  
Ræk mig hånd, når øjet brister!  
Sig: vi går til Paradis!

*Arnulf af Louvain før 1250.  
N.F.S. Grundtvig 1837.*

# Til notater





Center for Kristen Spiritualitet