

Egen daglig praksis – WCCM Af Anne Katrine Rask, meditationsleder

For mig er min daglige åndelige praksis hele fundamentet for min hverdag. Min praksis er meditation. Jeg mediterer 30 minutter to gange hver dag – om morgenen før arbejdsdagen starter, og om eftermiddagen efter arbejdsdagen slutter. Meditation rammer på den måde min aktive dag ind.

Jeg mediterer i traditionen fra John Main, en benediktinsk munk fra England. Han trak en gammel praksis for meditation frem; den som ørkenfædrene og ørkenmødrene brugte fra det 3. århundrede. I deres tradition mediterer jeg med et særligt bønord, som jeg siger indeni igen og igen. Jeg bruger bønordet ma-ra-na-ta, som er aramæisk og betyder ”kom herre”. Før min meditation beder jeg en bøn til Gud om, at Gud må gøre mig mediterende. Og så er min egen opgave bare at lade kroppen få lov at være stille (ved at sidde godt) og at lade sindet få lov at være stille (ved at lade det lytte til bønordet, som lyder igen og igen indeni). Hvis sindet bliver forstyrret af tanker, og det gør det ofte, lader jeg bare tankerne flyde forbi uden at følge efter dem. Efter min meditation beder jeg en udgangsbøn og takker Gud.

For mig er der ikke en rigtig eller forkert tilstand under meditationen. Jeg sidder bare og lytter til ordet og lader Gud arbejde i mig. Og det kan opleves på mange måder. Men det vigtige er bare at give slip og lade alt det ske, som sker, mens jeg sidder og er stille og lytter.

Jeg vil ikke opnå noget bestemt med meditationen. Men jeg tænker, at det er som en form for daglig re-kalibrering: Gud sørger for, at jeg i højere grad er rettet ind efter Guds standarder, end efter mine egne. Hvad Guds standarder er, ved jeg ikke. Men det vigtige er, at jeg er villig til at give slip og lade Gud gøre arbejdet og rekalibrere mig, så jeg vender mere og mere tilbage til mit sande selv og den, som Gud havde tænkt, at jeg skulle være, i stedet for den, som jeg selv – med mine egne jordiske menneskestandarder – gerne vil have, at jeg skal være.

WCCM står for World Community for Christian Meditation