

Meditation

Fyens Rundkirke, Horne
torsdage kl. 17



Kristen meditation

"Vi er alle nybegyndere hver dag."



"Det vigtigste mål i kristen meditation er at tillade Guds mystiske og stille nærvær indeni os at blive ikke blot mere og mere virkelig, men den virkelighed, der giver mening, form og formål til alt vi gør og alt vi er."

Citater af John Main, stifteren af WCCM.

Foto af Lars Skaaning.

Meditation - en kristen praksis

Meditation er måske ikke det, de fleste forbinder med folkekirken i Danmark, eller den evangelisk-lutherske kirke, som den også hedder. Men dens ophavsmand Martin Luther mediterede selv, og han anviser meditation som "en god måde at studere theologi på, den som jeg selv har øvet mig i..."

(Fortale til Tyske skrifter, 1539.)

I Horne har vi gjort meditation til en fælles praksis. Den består i, at vi mødes en gang om ugen og mediterer 20 minutter i stilhed over en gammel bøn:

Maranatha - "Kom, Herre Jesus" (1. Kor. 16.22).



Kristen meditation skal give plads og tid til Ånden. Ånden skal som alt andet have tid for at udvikle sig. Lidt ligesom med muskler, der også kræver deres form for træning.

Det er en disciplin, ikke blot en teknik.

Til meditationen er der ingen svære teorier, der skal læres. Derimod kræves det, at man kan sidde stille med kroppen. Meditation er hjertebøn, alle tanker sættes til side og sindet falder til ro i mantraets stille rytme. Og hvor stilheden indfinder sig kan Gud komme til.

Vi mediterer i Fyens Rundkirke, Horne hver torsdag klokken 17.00

Medbring gerne et fyrfadslys - det er altid en god idé at begynde meditationen med at tænde et lys. Alle er Velkomne til meditation. Der er ingen tilmelding, man dukker bare op, når ånden er over.

Yderligere oplysninger:

www.hornepraesten.dk

eller Hanne Wolfsberg,

Horne Menighedsråd

Telefon: 40358387

hannewolfsberg@gmail.com

John Main:

1975 åbnede benediktinermunken, John Main, det første kristne meditationscenter i klosteret Ealing Monastery i London.

Gennem tidlige kristne munkes – de såkaldte ørkenfædre – skrifter havde han genopdaget en enkel og ligefrem tradition af stille, kontemplativ bøn. Det blev snart klart for ham, at denne tradition også havde relevans for mennesker i dag.

En spirituel praksis

Den genopdagne meditationsform er enkel og ligetil. Meditationens fokus er Kristus.

John Main selv anbefalede at bruge den ældgamle kristne bøn "maranatha".

På aramæisk, som er det sprog Jesus selv talte, betyder det "Kom, Herre Jesus" og han anbefalede at gentage ordet i en stille og indre samling med ens betoning på de fire stavelser.

Meditation er en opmærksom årvågenhed. Dukker tanker eller billeder op i din bevidsthed under meditationen, skal du blot vende tilbage til mantraet. Brug ikke energi på at prøve at få de forstyrrende elementer ud af dit hoved.

Ignorer dem blot, og måden du gør det på, er ved at gentage mantraet John Main anbefalede, at man mediterer 20-30 minutter to gange om dagen. Bedst er det at vælge et stille tidspunkt på dagen (f.eks. morgen og aften) og helst et stille sted.



Bønnens pilgrimsfærd: Hjertets fred

Meditation er en slags pilgrimsvandring mod dit eget centrum, mod dit eget hjerte. For at træde ind i meditationens enkelthed kræves der disciplin og også mod.

Meditation er, hvad de tidligste kristne kaldte for „ren bøn“. Efter John Mains død i 1982 er der opstået et verdensomspændende kristent meditationssamfund kaldet World Community of Christian Meditation (WCCM), som i dag ledes af Laurence Freeman, der ligeledes er benediktinermunk.

Køb af bøger, cd'er m.m:

På netadressen:

www.mediomedia.org

kan man se diverse

materialer om kristen meditation.

De kan bestilles fra England

på mailadressen uk@wccm.org

