

Forord

Line Marschner og Signe Danielsen

Nyere neurokardiologisk forskning peger på, at hjertet må anerkendes for mere end sin muskulære pumpefunktion. Hjertet rummer så talrige neurale forbindelser, at man med henvisning til neurokardiologen J. Andrew Armour's forskning nu taler om hjertet som 'en lille hjerne'. Hjertet ser ud til at sende mere information til hjernen end omvendt, blandt andet signaler, der påvirker vores følelsesmæssige tilstand. Det har fint udviklede sensoriske evner, besidder både kortids- og langtidshukommelse og har muligvis kapacitet til at scanne større og mere komplekse mængder data end hjernen.

Hjertet genererer et stort elektromagnetisk felt om kroppen. Det er lykkedes forskere at måle denne elektromagnetiske frekvens flere meter ud fra kroppen og at registrere, hvordan feltet forandrer sig efter vores sindstilstand: styrkes i frekvens og vokser, når vi er veltilpasse, men svækkes og mindskes, når vi er stressede eller nedtrykte. Forsøg, hvor følelsesmæssigt nært forbundne mennesker – tvillinger, ægtepar, søskende – adskilles over store afstande og eksponeres for emotionelt agiterende billedmateriale, har vist målbare, simultane udsving i hjerterytmen hos begge adskilte parter. Hjerter ser med andre ord ud til at kunne forbinde sig med og opfange signaler fra andre mennesker på tværs af de lovmæssigheder for tid og rum, som vi almindeligvis forstår os underlagt.

Tilstanden i et hjerte måles bl.a. på dets HRV, Heart Rate Variability eller på dansk pulsvariation. Den betegner variansen i tid mellem hjertets slag. Et hjerte slår ikke præcist som et urværk, men har naturlige tidsmæssige udsving mellem slagene, forårsaget af forskelligartede påvirkninger fra det henholdsvis sympatiske og parasympatiske nervesystem. En høj HRV indikerer generelt en god sundhedstilstand, mens en lav HRV kan indikere stress, anstrengelse eller sygdom.

På forskningsinstituttet og virksomheden HeartMath Institute mener man at have identificeret det optimale balancepunkt i hjertets pulsvariation; en tilstand, som stedets forskere betegner hjertekohærens – '*heart coherence*'. I denne kohærente tilstand fungerer hjertets udveksling med hjernen og andre organer optimalt, og dets elektromagnetiske felt er mest kraftfuldt og kan måles længst væk fra kroppen. Forsøgspersoner, der i denne kohærente tilstand udsættes for forskellige tests, udviser evne til ikke alene at løse opgaver hurtigere, men også med en højere grad af opfindsomhed. Under kvalitative interviews i tilknytning til HRV-målinger tilkendegiver forsøgspersonerne at opleve denne kohærente tilstand som fysisk og psykisk velbefindende: mental og følelsesmæssig klarhed, glæde, ro, tilfredshed, mod på tingene.

På et grundlag af HRV-målinger ser det kohærente – altså, det rolige, balancerede – hjerte ud til at besidde en øget sensibilitet over for signaler fra andre menneskers hjerter. Det ser endvidere ud til at være i stand til at påvirke og balancere andre hjerters elektromagnetiske felt i retning af kohærens, dvs. at kunne styrke andre menneskers hjertefelt og derigennem deres fysiske og psykiske velbefindende. Det er interessante resultater, der fremkalder spørgsmålet, om man aktivt kan påvirke hjertet i retning af kohærens? Forskningen er mangelfuld. Studier peger imidlertid bekræftende på, at hjertets elektromagnetiske felt kan påvirkes og aktivt stimuleres til øget balance gennem kropslig berøring af hjertet, men også meditation, bøn, bevidst vejtrækning mv. Bevidst opmærksomhed på hjertet kunne således se ud til ikke alene at gøre den enkelte godt, men også at have kapacitet til at føre os ind i en tilstand, der balancerer og løfter andre omkring os.

Hjertet i kristendommen

Der må selvfølgelig tages forbehold for denne forskning, da den endnu befinder sig på et tidligt stadie. Resultaterne inspirerer dog til at spørge, om man på neurokardiologiens forskningsmæssige frontlinje aner konturer af evidens for det, kristendommen formidler en intuitiv forståelse af: At hjertets dannelse er en mulighed og har betydning for kontakten mellem mennesker? At hjertet er et erkendeorgan; følsomt, modtageligt og måske endda

Forord

med sin særegne type intelligens? Et organ der på en eller anden vis er aktivt i tilblivelsen af den intuitive og fornemmende form for forståelse, vi betegner *indsigt*?

I er et Kristus-brev, der er blevet til ved vores tjeneste, ikke skrevet med blæk, men med den levende Guds ånd, ikke på tavler af sten, men i hjerter, på tavler af kød og blod (2 Kor 3,3).

Hjertet tillægges forskelligartede kvaliteter i de bibelske tekster, hvoraf dets betydning for kommunikationen med Gud er én. Dets 'kødtavler' præges direkte af Gud, og fra brystrummets dyb stiger indsigter op til bevidstheden. Paulus ønsker således for menigheden i Efesos, at de må have deres "hjertes øjne oplyst, så I forstår, til hvilket håb han kaldte jer" (Ef 1,18). Hjerter kan imidlertid være slørede (2 Kor 3,15-18), eller sågar dækket med fedt (ApG 28,27), hvilket tilsyneladende forårsager åndelig blindhed hos dets indehaver. Er hjertet ligefrem forhærdet, sætter det sig til udtryk i selvcentrering, griskhed og mangel på empati (Ef 4,17-18).

Mange salmer rummer hjerter, der elsker, lytter, formes i forunderlige dannelsesprocesser og oplyses til visdom. I Grundtvigs salme "O kristelighed!" (DDS 321), der behandles mere indgående i Isak Krab Koeds artikel, tilskrives hjertet også den foromtalte form for dybdeforståelse, der adskiller sig fra den rationelle og fornuftsbetonede tænkning, vi oftest betjener os af i dagligdagen:

O kristelighed!
du skænker vort hjerte, hvad verden ej ved;
hvad svagt vi kun skimter, mens øjet er blåt,
det lever dog i os, det føler vi godt;
mit land, siger Herren, er Himmel og jord,
hvor kærlighed bor.

Apropos musik: Er rytmen i den musik, vi finder passende og opløftende i forskellige situationer, mon i en eller anden udstrækning afstemt med hjerterytmen? Komponisten Johannes Ockeghem arbejdede i 1400-tallet i

al fald i med kirkemusik, der følger hjertets slag. Munkene, til hvem musikken var komponeret, lagde hånden på hinandens skuldre for at samstemme rytmen og faldt ind i samme puls. Under alle omstændigheder giver kirke-musikken også i dag gudstjenesten puls, hvorved kirkerummet kan opleves som en stor hjertemuskel, der pumper energi rundt mellem os og skaber sammenhæng og samhørighed i tjenesten.

Kristendommen er en hjertesag, men hjertets egentlige status er er imidlertid også uklar. For hvilken funktion eller betydning tildeles hjertet egentlig i de bibelske tekster? Mener vi i dag andet end noget rent metaforisk, når vi med kristendommen f.eks. taler om at se med hjertet? Er der hjerte i folkekirkens liturgier? Mange af de initiativer, der i disse år udbredes i folkekirken, ser faktisk ud til netop at aktivere hjertet. Kropsligt orienterede praksisser som bøn i bevægelse, yoga i kirken, centrerende bøn og pilgrimsvandring har som deres styrke at forskyde opmærksomheden fra det mentale til krop og bryst, hvad enten denne forskydning sker gennem bevidst vejrtrækning eller aktivering af hele kroppen. Hvad foretager hjertet sig under højmessen? I nadverritual A og B tilskyndes menigheden at 'opløfte hjerterne til Herren'. Hånden på hjertet: Ved vi overhovedet, hvad der menes med det?

Med dette temanummer vil *Kritisk forum for praktisk teologi* genbesøge den kristne traditions indsigter om brystets lille pumpe.

Søren Lorenzen undersøger i artiklen "*Følg dit hjerte!*": *Om hjertebeholdere og etik i Det Gamle Testamente*, hvilken forståelse af hjertet, der kommer til udtryk i udvalgte gammeltestamentlige tekster, hvor en krop ikke er noget man har, men i højere grad noget, man er. Her bliver hjertet en beholder for tanker, erfaringer og erindring. Det er i hjertet, menneskets planlægning og overvejelser finder sted, men samtidigt kan hjertet huse hemmeligheder og ondskab. Det kræver både disciplin og ydre påvirkning at danne og fastholde et lydigt hjerte, og hjertet har i høj grad sit eget liv og har også evne for at sprede glæde til resten af kroppen – en glæde, hjerte selv har fået påfyldt af Gud. Hjertet er således et relationelt hjerte, der er forbundet med verden omkring sig; både andre legemsdele, ører og øjne, men også selve sproget. Søren Lorenzen fokuserer særligt på

hjertets betydning i Prædikerens Bog, hvor hjertet er et *forskerhjerte*, der nysgerrigt undersøger verden omkring sig og opnår erkendelse.

Hvad der sidenhen bliver af hjertet i Det Nye Testamente, gør Troels Engberg-Pedersen rede for i artiklen *Hjertet hos Paulus*. Hjertet har fortsat en central betydning i Paulus' breve, men spørgsmålet er, hvorvidt vi har forstået, hvad han mener, når han taler om netop hjertet. Når Paulus henviser til hjertet, er det som et fysisk organ, men et organ, der rummer en række psykologiske dimensioner, fra sansning og begær over følelser til fornuft. Hjertet repræsenterer det indre i modsætning til det ydre; hjertet er endda det allerinderste, hvorom ingen kan tvivle. Troen dannes i menneskets hjerte og tilføres Guds ånd, pneuma, hvorved mennesket både vil og gør, hvad der er Guds vilje. Et sådant hjerte kendetegnes ved sin åbenhed overfor både Gud og mennesker, og denne åbenhed er kernen i kærligheden, som igen er kernen i Paulus' etik.

I artiklen *Hvad verden ej ved. Om Grundtvigs hjertelige erkendelsesteori* udfolder Isak Krab Koed hjertets vitale betydning hos N.F.S. Grundtvig. Grundtvigs teologi er en erkendelsesteori, der udpeger hjertet frem for hjernen som åndens primære erkendeorgan. Hér finder det faldne menneskes generindring af dets iboende gudbilledlighed sted. Syndefaldet har i Grundtvigs udlægning bevirket en glemsel i menneskeheden; et gradvist tab af erindring om at være skabt i Guds billede. Menneskehjertet, der fra skabelsen blev udstyret med evne til at høre Guds stemme, har mistet høre- og synssans, og det faldne menneske har ikke længere blik for, at verden er Guds og at livet er et glædesfyldt liv i aktiv udveksling med Gud. Med inkarnationen igangsættes en helbredelsesproces af den faldne og tilskadekomne menneskehed, i hvilken menneskehjertet – Guds kødelige lille mesterværk – er en dynamo. Dét er det erkendeorgan, hvorigennem Gud taler og vækker mennesket til erkendelse af, hvad hjertet er skabt til at være og kunne blive igen. I den proces føjes i Grundtvigs tænkning nok en kvalitet til hjertet, nemlig *fertilitet*: I den takt, hjertets evne til at høre Guds ord genvækkes, undfanger og føder menneskehjertet Gud i os.

Under titlen *Hjerkebøn i Østkirken: Vejen til at blive ét med Gud* undersøger Martin Ehrensvärd dén mulige erfaring af enhed med Gud, som en regelmæssig eller dedikeret praktisering af hjerkebøn kan medføre. Efter indledningsvis at introducere til det østkirkelige begreb *theosis* (menneskets guddommeliggørelse eller enhed med Gud) gennemgår Ehrensvärd hjerkebønnens stadier og stiller en personlig erfaring af hjerkebønnens kraft frem for læseren. Hermed følger han en nutidig stemme til en række ældre stemmer, der i den østkirkelige tekstsamling Filokalia (4.-15. årh.) beskriver hjerkebønspraksisser og den åndelige forvandling, som sådanne praksisser kan afstedkomme. Artiklen former sig således som koncentrerede og fascinerende uddrag af Filokalia-fædrenes beskrivelser.

Afslutningsvis følger et interview med Peter Ruge *Hjertet i praksis*, hvori han krops- og praksisnært udfolder den erfaring, at man, idet man lærer at forbinde sig med sit hjerte, kan gøre erfaringer med ånd som en ressource at trække på. Peter Ruge omsætter på en bemærkelsesværdig måde hjerteteori til praksis, idet han formidler sine erfaringer af, hvordan en fordybet kontakt til hjertet kan bidrage til at levendegøre gudstjenesten og fællesskabet med andre mennesker. Interviewet – og dermed temanummeret om hjertet – afrundes af Ruges klare svar på spørgsmålet om, hvorvidt opmærksomhed indadtil på hjertet fører til selvcentrering. Nej; søger man ind i hjertet, langt nok og vedholdende nok, vil man erfare, at selvoptagetheden og egoets interesser opløses til fordel for en større helhedsorientering og samhørighed med andre.

God læselyst!