

Hjertet i praksis

Interview med Peter Ruge

Line Marschner

I kristendommens tekster og i salmepoesien fremhæves hjertet som et sæde for viden af en mere kvalificeret art end den praktiske fornuft: et sæde for visdom. Dette billedsprog er med tiden blevet adskilt fra de konkrete erfaringer, der oprindeligt lå bag billederne, og i dag opfatter vi kristendommens tale om hjertet metaforisk og uden forbindelse med vores eget konkrete hjerte og bryst. Men der er meget at hente ved at genforbinde os med hjertet, mener Peter Ruge (f. 1953), der i sit virke som præst har arbejdet i feltet mellem folkekirken, kristendommens ældre kontemplative traditioner og nutidig folkelig spiritualitet. I denne samtale med *Kritisk forum for praktisk teologi* fortæller Peter Ruge krops- og praksisnært om sine erfaringer med hjertet. Når vi genforbinder os med hjertet, genopliver vi ikke alene et ældgammelt kristent sprog for tro; gennem hjertet kan vi gøre erfaringer med ånd som en ressource at trække på. En fordybet kontakt til hjertet kan ad den vej bidrage til at levendegøre gudstjenesten og fællesskabet med andre mennesker.

Line Marschner: Når man i en nutidig praktisk-teologisk og folkekirkelig kontekst vil beskæftige sig med hjertet, træder dit navn frem. Gennem artikler og undervisningsvirksomhed har du bidraget til at konkretisere hjertets betydning for tro og kirkeliv. Vil du indledningsvis fortælle, hvordan din egen opmærksomhed på hjertet tog form?

Peter Ruge: I 1980'erne begyndte jeg at tage kurser hos den irskfødte meditationslærer Bob Moore, der boede og virkede i Danmark fra 1974 til sin død i 2008. Siden min studietid havde jeg ledt efter en tilgang til kristendom, som kunne føles autentisk, og fra hans undervisning udgik en impuls, der fik en afgørende betydning for mit liv og mit virke som præst. Kurserne udviklede min opmærksomhed på samspillet mellem krop og bevidsthed. Bob Moore kortlagde kroppens energetiske anatomi, så at sige, hvori hjertet er den betydningsfulde midte. Gennem øvelser lærte vi gradvis at føre opmærksomheden dybere ind i hjertet og dets mange lag. Det var en tidskrævende proces, for det tager tid at aflære sig den ensidige intellektuelle strukturering, som de fleste af os tillærer gennem opvæksten og fra samfundet – og ikke mindst fra den akademiske træning.

På Bob Moores opfordring begyndte jeg på et tidspunkt at videregive denne indre praksis med hjertets opmærksomhed i mit virke som præst. Jeg havde fået embede i et sogn på Als, hvor der ved min ankomst ikke var nogen fungerende menighed. Uden for det strengt kirkelige regi dannede jeg en gruppe, som mødtes ugentligt. Efter ret kort tid begyndte deltagerne imidlertid at gå i kirke. Det trak på den måde folk til kirken, der ellers ville være søgt andre steder hen i deres spirituelle søgen, og en blandet, men meget levende menighed opstod. I samspillet med hinanden udbyggede vi over en årrække sansningen af og forståelsen for, hvad vedholdende øvelser med hjertet kan gøre.

Hvad erfarede I om hjertet?

Vi har reelt arbejdet med én grundlæggende, meditativ hjertepraksis gennem alle årene. En enkel øvelse, der så kan varieres på mange forskellige måder. Øvelsen er bygget sådan op, at man først bruger lidt tid på at etablere kontakt til helheden af krop og sind. Når denne fornemmelse af helhed er etableret, opretter man en ny midte for opmærksomheden i brystet som et alternativ til den normale forankring i hovedet. Når opmærksomheden lejrer sig stabilt i bryststrummet, bliver der efterhånden åbent til hjertets inderste og de dybere hjertefølelser. Med lidt øvelse foretager man på denne måde et skifte i opmærksomheden, og herfra vokser der en anden måde at være tilstede på og en anden måde at relatere til andre mennesker på.

Hvad sker der, når større dele af vores opmærksomhed lejres i hjerteregionen?

Man kunne prøve at sige, at når omkring 30 % af opmærksomheden er forankret i brystet, bliver ens måde at opleve verden på anderledes. Evnen til at tænke struktureret bliver svækket, og der bliver derfor åbent for impulser af spirituel art. Erfaring af ånd, kan vi sige. Man gør erfaringer med, hvordan det føles, når ånd – impulsen af ånd – kommer ind i kroppen. Det afsætter en række følelser i hjertet, f.eks. venlighed, hengivelse, åbenhed, tillid, taknemmelighed. Når impulsen af ånd lander i brystet, genererer det sådanne følelser.

Mennesker, der arbejder med hjertet som indre praksis, har mulighed for at gøre en særlig grunderfaring: Man giver ikke af sit eget, men giver blot videre af det, man tager imod. Med opmærksomheden lejret i hjertet kan vi erfare, hvordan ånd er en ressource, vi kan trække aktivt på. Impulsen kommer indefra, bagfra, den kommer ovenfra, og så skal man egentlig blot give den videre udad. Det koster ingenting. Den erfaring kan man som præst lære at trække på i gudstjenesten. Den gør f.eks., at jeg aldrig gået fra en gudstjeneste uden at være opløftet. Jeg har præstekolleger, der er fuldstændig udmattede, når de er færdige med en gudstjeneste, fordi de har følt at skulle præstere det hele selv. Men med denne dybere forankring i hjertet kommer man i fase med en kilde, som strømmer vedvarende. Ånd virker gerne, hvor man gør sig ledig.

Du dannede gruppen på Als, der hurtigt også blev menigheden. Satte jeres arbejde i gruppen sig spor i gudstjenesterne?

Det gjorde det på flere måder, ja. Gruppen bestod af 15-20 mennesker, der gradvis lærte sig et bevidsthedsmæssigt og kropsligt nærvær og at centrere opmærksomheden i brystet. Hvis bare 10 af dem sad i kirken, kunne der begynde at danne sig en form for fælles felt, der satte sit præg på hele kirkerummet. Vi erfarede, at når mange ankommer med en eller anden grad af åbenhed forankret i hjertet, bliver gudstjenesten meget levende. Og det er så let at gøre. Man behøver ikke lave om på gudstjenestens form – blot på den måde, vi er tilstede på. Det gælder præsten og menigheden, men også de ansatte. Jo flere, der vil lege med, jo mere levende bliver gudstjenesten.

En gudstjeneste fungerer på mindst to niveauer samtidig. Det ene niveau er ordene og lydene, der skaber kommunikation imellem os. Det andet er den bevidsthedsmæssige spirituelle kontakt, der spontant danner sig, når der er åbenhed mellem de tilstedeværende. Og den er nem at etablere, hvis den er båret af hjertet, fordi hjertet grundlæggende gerne vil åbenhed.

Kan du uddybe dette?

Mange præster vil kunne genkende oplevelsen af at kunne fornemme en respons, når man fra alteret eller prædikestolen åbner sig og tager kontakt til menigheden. Ikke alene fordi folk lytter til ordene, men også fordi der spontant kan danne sig en spirituel kontakt mellem os samtidig. Denne dybere form for kontakt har vi ikke sprog for, og derfor lader vi præster den nemt passere. Men vi kunne med fordel øve os på at registrere, hvad der egentlig er på færde i denne oplevelse af ordløs kontakt. Man kan lære at styrke den. Den styrkes, når man tager kontakt til menigheden fra hjertet, fra det udvidede og åbne hjerte. Der er generelt en forholdsvis intensiv atmosfære til stede i en gudstjeneste. Når man dertil over en tid bevidst holder hjertet åbent sammen med andre, så begynder det at åbne meget videre ud og trække erfaringer af ånd ind. Her viser ritualernes og gudstjenestens styrke sig. Gudstjenestens funktion er at danne fællesskaber med præg af ånd. Og vi har netop brug for ritualerne og fællesskabet med hinanden til at øve os på denne åbning mod ånd. Gudstjenesten kan hjælpe os til en empirisk forankret erkendelse af, at vi også mere almindeligt kan trække på en ressource, der er større end os, og at vi er fælles om det.

Hvad kendetegner højmessens som ritual i den forbindelse?

Som ritual fungerer højmessens fint. Vi behøver ikke andet. Der er en grundlæggende orden i højmessens, der er god. Den klassiske polaritet i højmessens mellem alter og menighed giver en særlig rytme; en polspænding, der er ur-gammel. Den er en repræsentation af det hellige. Den ene pol udgøres af en person, præsten, der ved af, at han eller hun repræsenterer det hellige; den anden pol af menigheden, der forholder sig projicerende og modtagende på samme tid. To klare poler. Når det rum, de danner, åbner sig, kan der opstå

et ret intenst flow. Hvis kirkegængerne er parate til at modtage fra alteret, kan der danne sig en puls, som er dybt tilfredsstillende at være til stede i. Hér er hjertet et kraftcenter. Når vi forankrer opmærksomheden i hjertet, etablerer vi nemlig kontakt til en større helhed i vores opmærksomhedsfelt, som jeg talte om det tidligere: opad, nedad og udad i kontakt med andre. Her er det ikke det følende hjerte, vi taler om, men om hjertet som midte for en meget vågen og ordløs opmærksomhed.

Denne klare og befordrende polaritet ved højmessens svækkes let, når vi laver om på ritualerne. Derfor kan man jo sagtens eksperimentere med andre gudstjenesteformer. Men man risikerer at tabe denne basale polspændingsstruktur.

Har du på andre måder erfaret, at en opmærksom forankring i hjertet levendegør gudstjenesten?

Navnlig i dåben, ja. Et lille barn er hjerteåbent, og det er en gave at nærme sig det. Man kan få næsten alle præster til at sige, at kontakten til det lille dåbsbarn er særlig. Spædbarnets hjerte står pivåbent, og hvis man som præst forholder sig til det – dvs. sanser med hjertet – åbner det en meget dyb kontakt til ens eget hjerte. Det ene hjerte spejler det andet. Hvis man så samtidig begynder at lade denne hjertekontakt række ud til de nærmeste omkring fonten, danner der sig et spændende felt. Navnlig hjerterne hos dåbsbarnets bedsteforældre er nemlig også åbne, idet de ofte har mere overskud og ro i situationen end forældrene. Ved dåbens indledning begyndte jeg derfor at italesætte denne mulighed for familien, altså slet og ret sige: "Når vi nu kommer til dåben, vil I, der er de nærmeste, da prøve at åbne jeres hjerter? Dåben er en velsignelse, og nu kan vi ønske den eller bede om den sammen".

Og det forstærkede den hjerternes forbindelse, du fornemmede?

Fuldstændig. Herfra var det ikke svært at tage næste skridt og inddrage hele menigheden: "I denne menighed tager vi i dag imod et lille barn. Vi ønsker og beder om velsignelse. Vil I godt hjælpe med? Det gør man ved at åbne sit hjerte og ønske godt for det lille barn". Det kan siges så alment, og man får anledning til diskret at slå sit hjertes indre an. Når det lykkedes, kunne hele

kirken danne felt og alle opleve at blive berørte. Vi fik fornemmelse af gudstjenesten som et åndeligt fællesskab.

Du har også undervist præster i indre opmærksomhed på hjertet?

I starten af 00'erne begyndte jeg så småt at dele mine erfaringer med præstekompleger, hvor det fornemmedes relevant. I skyggen af Dialogcentret og dets konstante advarsler og kamp mod det, der ikke lignede traditionel kristen indflydelse, var der på det tidspunkt endnu megen usikkerhed forbundet med at vove sig uden for rammerne af folkekirken. Man kan stadigvæk møde mennesker med den opfattelse, at det er farligt at meditere, og at man ikke kan stole på hjertet.

Med tiden er der imidlertid opstået grupper af præster, der ønsker at fordybe sig i hjertets indre praksis. Vi drøfter kontinuerligt med hinanden, hvordan man bærer sådanne erfaringer ud i gudstjenesten og ind i sjælesorgssamtaler. For eksempel den resonanserfaring, at hjerter godt kan lide at mærke andre hjerter. Og at man kan lære sig at tage kontakt fra hjertet til et andet menneske. Når man sidder i samtale, kan man forskyde opmærksomhed til sit bryst og derfra række over til den anden. Præsterne giver den tilbagemelding, at det er en gave i sjælesorgsarbejdet at lære dette. Også fordi det kan gives videre som en øvelse til dem, der kommer og gerne vil have hjælp. Nogle vil have hjælp til personlige problemer, nogle vil have hjælp til bøn. Flere præster har også dannet små grupper i menigheden, hvor de kan lære sådanne former for hjertets opmærksomhed videre.

I folkekirkelige kredse kan man møde den opfattelse, at hvis man søger indad, altså ind i hjertet, møder man udelukkende sit eget ego. Kontemplation er selvcentrering i en negativ forstand. Ser du en risiko forbundet med at søge indad i hjertet?

Hjertets inderste er kollektivt orienteret. Selvcentreretheden sidder på ydersiden. Selvoptagetheden sidder i vedligeholdelsen af vores selv billede og vores spejling i hinanden. I vores behov for anerkendelse og for at passe på vores facade. Facaden er selvoptaget og sidder uden på kroppen: i ansigtsudtrykkene, i den måde vi klæder os på osv. Den sidder i hjertets yderside, hvor

vi alle sammen har lært at lukke, fordi vi passer på. Individualiteten sidder på ydersiden. Men når man bevæger sig ind i kroppen, skifter bevidstheden. Så længe opmærksomheden er lejret på forsiden, er man selvoptaget, sådan som vi alle er det. Man kan godt gøre noget, der er fornuftigt over for andre, men det er ofte iklædt selvoptagetheden. Holdningen til at gøre noget, der virkelig rækker ud over ens egeninteresse, ligger imidlertid tilgængelig inde i brystrummet. Jo længere man bevæger sig ind i kroppen, jo mere kollektiv bliver atmosfæren, fordi den får mindre og mindre præg af jeg-individualitet. Jeg-identiteten vedligeholdes i høj grad af sprog, tanker og vaner. Jo længere man flytter opmærksomheden ind i kroppen, jo mindre energi er der til tanker og sprog. Opmærksomheden spænder af. Strategien er derfor at flytte opmærksomheden væk fra tankerne, den mentale kværnen og facaden, og i stedet flytte opmærksomheden indad. Vi går alle naivt rundt i den opfattelse, at vi er centrum i verden. Men jo længere man kommer ind i brystrummet, jo mindre sandt oplever man det. Og jo mere kollektivt bliver ens perspektiv. Hjertefølelserne – venlighed, tillid, taknemmelighed osv. – er alle sammen kollektivt orienteret. De er interesserede i at gøre noget, der til gavn for et andet levende væsen. De er endda så interesserede i det, at de kan sætte jeg'ets interesser til side. Og dét er det eneste risikable ved at søge dybere ind i hjertet: at selvoptagethedens og jeg'ets interesser opløses til fordel for en større helhedsorientering og samhørighed med andre.

Litteratur

Ruge, Peter 2013: *Det kristne hjertesprog. Et mødested for kirkelig og folkelig spiritualitet*. Kan hentes på hjemmesiden www.nutidig-kristen-spiritualitet.dk, hvor man også kan finde anden inspiration i forhold til emnet for dette interview.