

“Er kirken et sted for mig?”

Sundby Kirke åbner dørene hver søndag aften med meditation og stilhed. En tørst efter stilhed. Nye gudstjenesteformer favner mennesker, der ikke kan se sig selv i den traditionelle højmesse søndag morgen eller i en bestemt religion. Tal fra Folkekirkens Videns- og Uddannelsescenter viser, at der er en stigende religiøs forskellighed i befolkningen. Hvordan stiller folkekirken sig i spændet mellem tradition og fornyelse? I en kirke på Amager tilbyder de hver uge søndagsretræte med meditation, stilhed og fordybelse.

Af Hyben Schroll



Sofie Alhøj har fundet tilbage til folkekirken som retræteværter i Sundby Kirke på Amager. Foto: Hyben Schroll

Kirken er stille bortset fra rolig, melodisk musik, der flyder ud af højttalerne på lav volumen. Det hvidkalkede kirkerum med gulv og kirkebænke i lyst træ er optændt af stearinlys og af lys i kuplerne. Til højre i kirkeskibet danner stole med puder og tæpper en rundkreds om et enkelt stearinlys på et malet lerfad.

Folk glider stille ind, smiler og nikker til hinanden. Et par enkelte krammer. Alt foregår i tavshed.

Vi er i Sundby Kirke på Amager i København, hvor retræteværter Sofie Alhøj byder velkommen til aftenens meditation med en fast intro:

“Hjertelig velkommen til søndagsretræten. Retræten er et åbent praksisfællesskab for alle, der interesserer sig for stilhed, meditation og forskellige veje til åndelig fordybelse.”

Retræten guides af skiftende personer. Deltagerne samler sig i rundkredsen. Nogle sætter sig til rette med lune sokker og tæpper. Guiden slår blidt med en lille trækølle på en gylden skål, så det giver en syngende lyd. Tre gange. Aftenens første meditation begynder.

TRE TIMERS MEDITATION SØNDAG AFTEN

Der er tre meditationer i alt med pauser imellem. Man kan komme og gå, som man vil. Flere kommer, end der går. Hver gang bliver der lavet plads til dem i cirklen af deltagere. En enkelt mand lister ind i kirken under en meditation for at tænde et lys og bede.

Der er meget få regler. Blot en henvisning til, at kirkerummet er stille også i pauserne. Man må gerne tale sammen i våbenhuset. Man kan tænde et lys, skrive en bøn på et stykke papir og lægge i en glasbeholder. Bønnerne læses op som afslutning på retræten. Hver meditation indledes med en navnerunde.

I pauserne drikker deltagerne the og spiser kiks og frugt. Nogle går stille rundt. Andre sidder på kirkebænkene eller går på opdagelse i kirken. En ligger på gulvet og kigger op i kirkeloftet. Tempoet er lavt. Her er tyst. Ingen mobiltelefoner er fremme.

MØDET MED FOLKEKIRKEN

Retræteværter i Sundby Kirke Sofie Alhøj er både døbt og konfirmeret, men vendte sig som ung væk fra kirken. Det var mødet med folkekirken som konfirmand, der lagde tonen for hendes forhold til kirken i mange år.

Hun husker præsten som en, der gjorde sig umage med at komme dem i møde. F.eks. så de filmen Matrix og talte om de kristne symboler i den. Andre gange talte de om tekster fra Bibelen, hvor hun har et tydeligt minde:

“Vi talte om fortællingen om Adam og Eva, og jeg stillede spørgsmålet: “Hvordan kunne Adam og Eva formere sig og blive til hele menneskeheden?” Spørgsmålet udsprang af en oprigtig undren, men præsten blev fornærmet og svarede, at sådan kunne man ikke spørge. Det var en uskyldig episode, men symptomatisk for mit møde med kristendommen. Jeg fik fornemmelsen af, at kirken var et sted, hvor jeg skulle lære nogle bestemte ting, som jeg ikke skulle sætte spørgsmålstejn ved, og det havde jeg svært ved at forbinde mig med,” siger Sofie Alhøj.

Konfirmeret blev hun. Men tvivlen groede og voksede sig til en egentlig modstand i de sene teenageår mod folkekirken og religion i det hele taget.

Sofie Alhøj overvejede at melde sig ud af folkekirken, men noget holdt hende tilbage. En fornemmelse af, at det også ville være forkert. At det ville bryde med noget, der havde værdi for hende.

“Kirkerummet og stemningen, og selve det at komme ind i et helligt hus ræsonnerer dybt i mig. Det ville jeg gerne fortsat være en del af og støtte. Men min tvivl har gået på, om jeg var velkommen i kirken med min undren.”

I begyndelsen af sine 20'ere blev Sofie Alhøj introduceret til meditation. Hun opsøgte lærere, der ikke lægger vægt på tro eller dogmer, men underviser i meditation på et verdsligt grundlag.

“Jeg opdagede, at det er det universelle, der tiltaler mig. Den visdom og de praksisformer, der går på tværs af religiøse skel,” siger Sofie Alhøj.

For hende er åndelighed først og fremmest en praksis. Noget hun gør. Meditation og fordybelse. Kontemplation. Hvor hun kan undre sig og stille sine spørgsmål, selv ræsonnere og søge efter svar.

NYE ÅNDELIGE ANSIGTER I FOLKEKIRKEN

Ønsket om større åbenhed og færre faste fortolkninger er også en af konklusionerne i et svensk forskningsprojekt. Det fortæller en af forskerne bag en undersøgelse, Helene Egnell, doktor i teologi og tidligere stiftsadjunkt på Centrum for Religionsdialog i Stockholm Stift, om på et webinar arrangeret af Folkekirkemøde og Areopagos 28. februar 2024.

Forskningsprojektet hedder *Folkekirkens nye ansigter: Om nye åndelige praksisser, levet religion og teologisk*

legitimitet. Et af forskningsspørgsmålene undersøger, hvordan de lutherske kirker i Norden møder den voksende nye åndelighed, der ikke altid kan forenes med den traditionelle kristendom og gudstjeneste.

Konklusionen er, at en stor andel af kirkerne i Norden tilbyder en anden form for praksis som f.eks. yoga, meditation og fordybelse. En gennemgang af tilfældige kirker i Danmark, særligt i københavnsområdet, bekræfter dette billede. Disse praksisser fandtes tidligere uden for kirken, men er nu rykket ind i kirkerummet.

Mange af deltagerne i de nye gudstjenesteformer har ofte haft et negativt syn på og skepsis i forhold til kirken, men bliver positivt overraskede over de nye gudstjenesteformer og aktiviteter. En hyppig reaktion er: "Jamen, kan kirken også være sådan her!"

Et tema, der går igen, er kirken som et fristed, hvor man kan få lov at komme som man er. At man ikke behøver være troende for at deltage eller købe ind på kirkens dogmer.

Kærligheden til kirkerummet bliver ofte nævnt af deltagerne, der ofte udtrykker en taknemmelighed over, at kirkerummet åbnes for dem "som de er".

HVOR GÅR GRÆNSEN FOR KIRKENS MANGFOLDIGHED?

Fra kirkens side har der været forskellige holdninger til de nye åndelige praksisser. Nogle finder det bekymrende om der lukkes andre guder ind, og at man nedtoner det kristelige indhold. Andre omfavner det fuldt ud og leder gerne meditationsgudstjenester eller laver yoga i kirkerummet.

Helene Egnell opfordrer kirken til at være åben og lyttende overfor medlemmer og andre, der kommer fra en kristen tradition, men ikke deltager i kirkens traditionelle gudstjenester, da de repræsenterer en ny udfordring for folkekirken.

Udfordringen er, hvor folkekirken skal placere sig i spændet mellem et multireligiøst samfund med en stærk individualisme og skepsis til eksklusive sandhedskrav og en mere traditionel luthersk kirke, hvor argumentet er, at kirken ikke skal stræbe efter at være populær. En bekymring over, at kirken mister sig selv og farer vild, hvis den går for langt ind i tidens tendenser. Hvor ønsket er en folkekirke, der skiller sig ud som et klart alternativ til tidens skiftende luner og bevarer tidligere tiders måde at være religiøs på. Kort sagt skal folkekirken være stabil og genkendelig.

Spørgsmålet er da, om folkekirken ophører med at være folkekirke, hvis den kun omfavner en mindre og mere traditionel gruppe?

Helene Egnell argumenterer for, at folkekirken står i en ny reformation, hvor den i lighed med, hvad Luther gjorde for 500 år siden, lader sig reformere ved at lytte til menneskers behov og længsler.

Hun konkluderer, at det er i dag ikke Guds dom, men menneskers dom, mange frygter. Frygten for at deres "tro" bliver dømt ude, fordi den ikke overholder kirkens dogmer.

Et spørgsmål, der går igen hos deltagerne i undersøgelsen, er: "Må jeg være med?" Må jeg være med, selvom jeg ikke tror på den måde, kirken foreskriver?

Helene Egnell siger, at spørgsmålet kan koges ned til et grundlæggende eksistentielt spørgsmål. Nemlig "Må jeg være til?" Det svar deltagerne får, når de deltager i forskellige åndelige praksisser og gudstjenesteformer er: "Ja, du må være med her."

Hun henviser til bibelcitatet fra Johannesevangeliet, hvor der står: "I min Faders Hus er der mange boliger." Spørgsmålet er, om der er plads til de "boliger", hvor "beboerne" ikke er traditionelle kristne? Kan der inden for kirkens vægge eksistere forskellige, men ligeværdige fællesskaber, hvor nogle deltager i traditionelle gudstjenester og bibelstudiekredse, mens andre samles for at meditere, danse eller dyrke yoga?

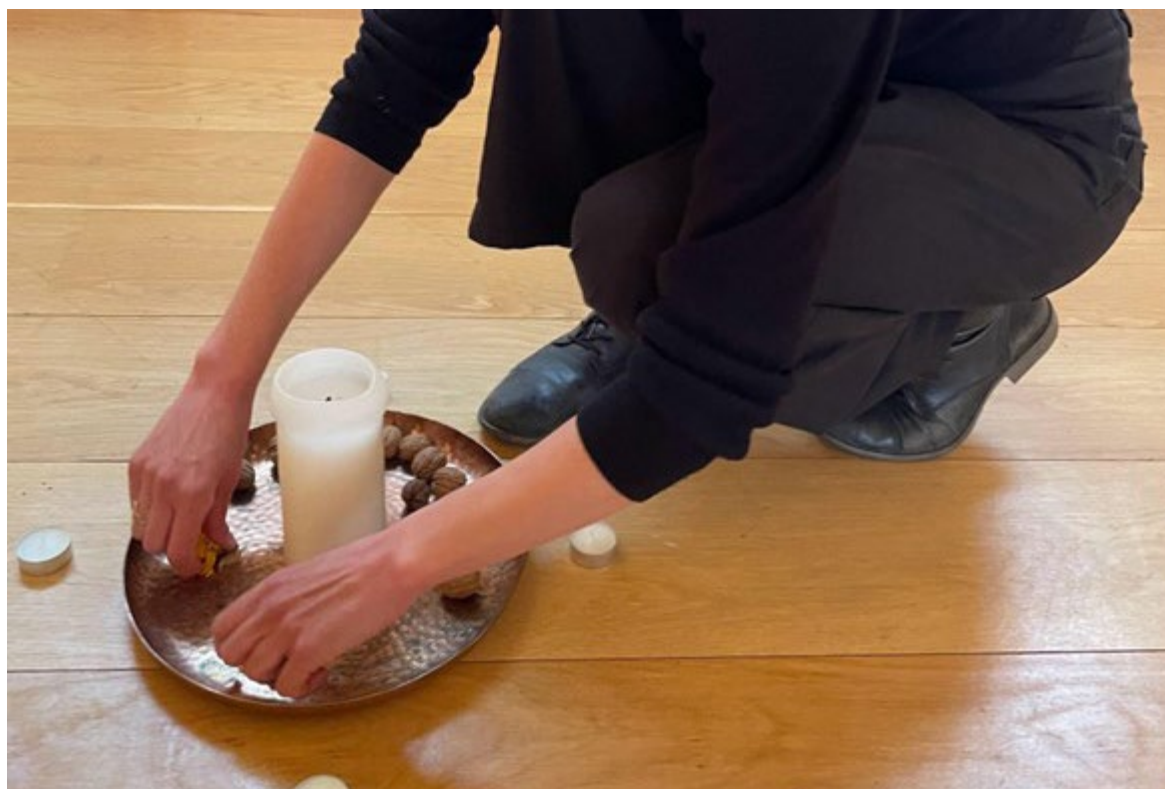
STIGENDE RELIGIØS FORSKELLIGHED I DANMARK

Folkekirken Videns- og Uddannelsescenter har foretaget en stor undersøgelse om danskernes forhold til og brug af folkekirken i 2020. Titlen *Religiøs forskellighed og åndelig søgen i befolkningen* peger på nogle af undersøgelsens hovedpointer. Næmlig at der er en stigende religiøs forskellighed i befolkningen og hos folkekirken medlemmer.

Rapporten fastslår, at religiøsitet ikke er under afvikling, men er blevet mere sammensat og åben for elementer uden for traditionen og de etablerede religioner. Den øgede individualisering, vi generelt ser i samfundet, afspejler sig også i folks forhold til religion og det spirituelle. Man plukker i de religiøse traditioner og Bibelen og blander dem gerne med f.eks. reinkarnation (forestillingen om at mennesket efter døden genfødes til et nyt liv. red.).

Folk definerer og reflekterer i højere grad selv over tingene og kommer frem til "sandheden for dem." Mange beskriver sig selv som spirituelle og ikke troende.

I undersøgelsen har man spurgt om folks forventninger til folkekirken. Her svarer næsten otte ud af ti, at de forventer at folkekirken bevarer traditionerne. Samtidig mener tre ud af fire, at kirkerne skal være åbne for dem, der vil bede og meditere. Desuden mener tæt på hver syvende, at kirken skal skabe nye gudstjenesteformer. Kirken står altså i en udspændthed mellem at være traditionsbærer og fornyer.



Sofie Alhøj forbereder aftenens søndagsretræte. Foto: Hyben Schroll.

EN TØRST EFTER STILHED

For Sofie Alhøj blev vendepunktet i forholdet til folkekirken et stillingsopslag fra Sundby Kirke. De søgte en retræteværter, der ville arrangere en ugentlig retræte søndag aften med åndelig fordybelse. Den lille, forsigtige fod, hun havde stået med i kirken efter sin konfirmation, blev til et fuldt skridt. Hun blev ansat. Det rum hun havde søgt, blev åbnet.

I en hektisk hverdag er søndagsretræten en oase.

Mange kommer for stilheden. Roen til fordybelse. Inspiration til at have en åndelig praksis i hverdagen. De er en voksende skare. Foreløbigt mellem ti og tyve hver gang. En blanding af kvinder og mænd. Et fællesskab. I stilhed. Hvor det ikke handler om at blive en bedre version af sig selv, men om at være. Undre sig. Reflektere.

“Det er fredfyldt og næsten sårbart at sidde sammen som mennesker på den måde. Der er så få spil, så lidt facade. Det er enormt rent og fint. Jeg tænker ofte på teologen K.E Løgstrups udsagn om, at vi holder et stykke af hinandens liv i hænderne,” siger Sofie Alhøj.

Line Hage er præst i Sundby Kirke, medstarter og ansvarlig for søndagsretræterne. For hende er det afgørende, at kirken er en hverdagskirke, der er åben, så folk kan gå ind fra gaden for at sidde eller tænde et lys. Kirken er til for de mennesker, der bor i området, og kirken svarer på deres kald. Deres længsler og behov.

“Der er en længsel efter stilhed. En tørst efter fordybelse. Det kald svarer kirken på med retræten,” siger Line Hage.

Hun understreger, at retræten ikke skal ses som en konkurrent til den traditionelle højmesse, der ligger søndag formiddag. For det er to meget forskellige gudstjenester. Men det var afgørende, at den skulle ligge på kirkens dag, søndag, for at give den tyngde og kraft.



For Sofie Alhøj er åndelighed en praksis. Noget hun gør. Som fx meditation og åndelig fordybelse. Foto: Hyben Schroll.

JEG VIL IKKE VÆRE DØRVOGTER

Søndagsretræterne er ikke et forsøg på at gøre sig lækker og lokke folk til. Det handler for Line Hage om at lukke kirken op. Så mennesker kan lade sig fascinere af kirkerummet. Så enkelt er det.

“Det var det allerførste kriterium, vi havde, da vi lavede søndagsretræten. At vi ikke lægger op til selvoptimering. Tanken er ikke, at du skal blive et bedre menneske eller få flere kræfter af at komme. Kirkerummet skal åbne sig og fortrylle mennesket og minde os om alt det, vi deler og har til fælles. Med alt det liv og glæde, død og sorg, der sidder i væggene. Det er kirkens opgave. At være et sted alle kan komme og være, som man er. Det synes jeg er lykkedes med retræterne,” siger Line Hage.

For Line Hage er det essentielt, at traditionerne udvikler sig. At kirken er levende. Hun vil ikke være dørvogter.

“Jeg føler, at jeg på dette lille sted bidrager med noget vigtigt. Jeg kaster min præstelige autoritet og dekorum

(norm for passende opførsel, red.) ind på, at retræten kan finde sted. Vokse og gro. Fordi der er mennesker, der brænder for det,” siger Line Hage. Hun fortsætter:

“Jeg har selv oplevet glæden og taknemmeligheden fra deltagerne over at være i kirkerummet. At mødet ikke handler om vores grænser, eller hvor vi kan skære os på hinanden, men et møde i ånd: Vi er mennesker, og vi skal leve og forvalte det her liv sammen.”

ANDRE RELIGIONER OG PRAKSISFORMER ER VELKOMNE

I begyndelsen skulle retræten finde sin form og falde på plads i forhold til de kristne rammer. Ville det f.eks. være i orden at invitere en buddhist eller en shaman (naturspiritualitet, red.) til at guide en meditation?

“Vi er meget åbne med, at andre praksisformer end den kristne er velkomne. For det er folks erfaringer med praksis, der er vigtigt. Ikke hvad de tror oppe i hovedet eller går og tumler med af tvivl,” siger Line Hage.

Line Hage er ikke bekymret for at åbne for andre religioner og filosofier end den kristne.

“Jeg har i mit arbejde som præst lært, at man bliver bedre af at kaste sig ud i nye ting og ikke være så bange. Fejl lærer man af og bliver klogere,” siger hun. Hun fortsætter:

“Min oplevelse er, at det mest er teoretikere, der er optaget af religiøse forskelle, mens praktikere er optaget af, hvad vi har til fælles.”

Sofie Alhøj siger: “I begyndelsen blev jeg kaldt “buddhist” i kirken, fordi jeg mediterede. Vi havde mange snakke om det tværreligiøse. Kunne buddhisme møde kristendom, og kunne vi også invitere guider ind, som har rødder i andre traditioner?”

Det blev efterhånden tydeligt for Sofie Alhøj, at det ikke er afgørende, hvilket åndeligt udgangspunkt en meditationsguide har, men om vedkommende er i stand til at pege på noget universelt. Derfor spiller stilhed så stor en rolle til retræterne. Her ophæves de teologiske forskelle, og hver enkelt får mulighed for at søge sine egne svar.

Og netop dette: At opleve kristne meditationsguider skabe rum for undren og stilhed, har fornyet Sofie Alhøjs personlige forhold til kirken.

“At blive præsenteret for kristne praksisformer som lectio divina, hvor man mediterer over en bibeltekst, har åbnet mine øjne for kristendommen på en helt ny måde. Jeg kan se, hvordan Bibelens tekster og Jesu lære taler ind i en eksistentiel kerne, som jeg kender fra min egen praksis. Derfra kan der virkelig opstå forbindelse for mig.

Sofie Alhøj er blevet inspireret til at bruge Bibelen som udgangspunkt for meditation i løbet af sin ansættelse i kirken. Hun er endnu ikke stødt på modstand i forhold til sine udlægninger. Tværtimod. En præst takkede for hendes tolkning af fortællingen om vintræet og ville bruge den i forbindelse med en dåb.

Dem, hun har oplevet mest positiv respons fra, er mennesker som hende, der har sat en forsigtig fod indenfor kirken, fordi de holdt meget af kirkerummet, men haft det svært med dogmerne.

RUMMELIGHED FØRER TIL NYSGERRIGHED

Sofie Alhøj siger, at ingen på forhånd er udelukket som guide for søndagsretræten, men der er en række ting, hun mener, er påkrævet for at udfylde opgaven.

Først og fremmest skal der være en optagethed af stilhed. Derudover er det vigtigt som udgangspunkt at guide ud fra en meditationspraksis, man selv har god og solid erfaring med. Og at man deler for at inspirere – ikke for at overbevise andre om en bestemt sandhed.

Der kan være bekymring for, om kristendommen udvandes, hvis der åbnes op for mennesker og praksisformer fra andre traditioner.

“For mig har det netop været kirkens rummelighed overfor andre traditioner, der har gjort mig nysgerrig på at forstå kristendommen på et dybere plan,” siger Sofie Alhøj. Hun afslutter:

Når forskellige veje anerkendes på samme tid, bliver det et spørgsmål om, hvilket sprog – hvilken kultur – der bedst leder én ind i de dybere lag af det at være til. For mit eget vedkommende har netop denne åbenhed givet mig lyst til at lære den kultur at kende, jeg selv er vokset op i.”



Sofie Alhøj forbereder en søndagsretriæte til palmesøndag, hvor deltagerne skal meditere over påsken. Foto: Hyben Schroll.

Links til webinarer, arrangeret af Folkekirke & Religionsmøde og Areopagos om *Hvordan møder vi som kirken den åndeligt søgende, og hvordan formes kirkens praksis og teologi i mødet med mennesker?* De kan ses her:

<https://www.religionsmoede.dk/fordybelse/podcast-webinarer/folkekirkens-moede-med-aandeligt-soegende>

Folkekirkens Videns -og Uddannelsescenter undersøgelse om danskernes forhold til og brug af folkekirken *Religiøsitet og forholdet til folkekirken 2020* kan læses her:

[Religiøsitet og forholdet til folkekirken 2020](#) (bog 1 Kvantitative studier)

og her

[Religiøsitet og forholdet til folkekirken 2020](#) (bog 2 Kvalitative studier)

Jeg referer også fra kapitlet *I det evangeliske lysthus -Religionsteologi i mødet med åndeligt søgende* fra bogen *En verden til forskel -Religionsmøder og religionsteologi i et mangfoldigt samfund*, skrevet af Helene Egnell (Redaktion Ane Kirstine Brandt og Sigrød La Cour Sonne fra Folkekirke & Religionsmøde).