

Sogneblad

Skt. Elisabeths Kirke i Holbæk

nr. 1, 6. årg., 2016



En refleksion til Adventstiden: Skriftemål unødvendigt?

Den skønne Adventstid er begyndt. I Kirkens liturgi vil den gamle Esajas snart igen på forhånd bestemme, hvordan Døberen fra Ein Kerem flere århundreder senere skal varme op til de døbtes modtagelse af den ventede Messias. Og selve Messias vil igen samle sig forundring ved, at Han i stedet for at ankomme til verden som en kampklar hæranfører, kommer til at melde sig ind i vore hjerters boliger som et Lille Barn. Belært af den gamle Esajas og lydlig mod sin åndelige vejleder fra fortiden vil Johannes Døber fylde Jordans egn med sin stemme, der råber: **"Ban Herrens vej, gør Hans stier jævne!"** /Mark 1,3/. Med andre ord: **"Omvend jer!"**

Johannes vidste, hvad stiernes ujævnheder var. Disse gælder også mennesker af i dag. Den gang var Johannes sikker på, at det at bane Herrens veje, var en opgave, hvis opfyldelse var ganske mulig. Den samme overbevisning burde være til stede også den dag i dag. Og dette udtrykker det glædelige ved vor personlige indsats på det område!

Som stiernes ujævnheder ses ikke overraskende menneskers synder. Beredvilligheden til at kunne modtage Kristus kræver så meget og så lidt samtidig. Så meget – fordi vi kaldes til at indrømme vor ufuldkommenhed (altså: vor egen endda!). Så lidt – fordi Gud selv sørger for det meste af arbejdet.

I gamle dages Advent fyldtes køerne ved skriftestolene ganske grundigt. De bodfærdige katolikker var ivrige efter at kunne høre: **"Og jeg løser dig fra dine synder: i Faderens og Sønnens og Helligåndens Navn"**. I dag har vi en helt anderledes tilgang til skriftemålet.

Ikke længere ønskeligt eller nødvendigt i mange katolikkers øjne. Hvorfor?

- ❖ Kirkens kritikere hævder, at Kirken anvender skriftemålet som en form for magt over de enkelte mennesker. Denne løgn blev desværre også købt af mange katolikker. Men hvordan forklare dette faktum, at de såkaldte "mest magtfulde mennesker" i Kirken (paver, biskopper) selv plejer at være flittige brugere af bodens sakramente? Hvordan forklare den tendens, at de præster, som allerflittigst anbefaler skriftemålet, selv skrifter deres egne synder? - Ofte end de fleste af deres skriftebørn.

Den egentlige og eneste magt, som skriftemålet kaster os under, er Guds barmhjertigheds magt. Samtidig sætter det os fri fra den ondes magt.

- ❖ En decideret mindre bevidsthed om synd. Den følger med, at man ikke længere tænker i den slags baner. I værste tilfælde kan en sådan tilstand føre til, at man ud fra sin egen bedømmelse af sig selv ikke længere har brug for en frelser – da man jo ikke tror, at man har nogen synder.
- ❖ Endvidere oplever man en slags aversion mod skriftemålet, fordi det af mange defineres, som Kirkens straf over "den arme synder". Bedre er det ikke, at også nogle katolske præster tror det samme. Derfor tror de, at de formidler Guds barmhjertighed frem for Kirkens straf ved at undlade

at tilbyde bodens sakramente. Ved at underminere det. Og denne fejl gentages gerne af mange katolikker: "i Guds barmhjertigheds navn behøver jeg ikke at gå til skrifte".

- ❖ Ofte hører man den holdning, at "Udeståender mellem mig og Gud ordner jeg direkte med Gud. Uden et andet menneskes involvering". Denne holdning kan i den sidste ende føre til en fornægtelse af nødvendigheden af Guds Søns menneskevordelse, og at Han i sin guddommelige kraft frelste os som Menneske.



Et unødvendigt sakramente?

Når jeg selv knæler over for en anden præst og bekender mine synder, føler jeg ikke, at jeg først og fremmest straffes derigennem. Jo, en smule af den fornemmelse dukker ganske sjældent op hos mig: Trods alt gælder det at indrømme mine "utroskaber" mod Gud over for Gud ved et menneskes involvering (**mennesket præstens involvering understreger dog, at vi frelses ved, at Guds Søn blev Menneske og som sådan gav sit liv for os**). Først og fremmest erfarer jeg dog **Guds barmhjertighed** ved, at Han løbende sætter mig fri fra mine aktuelle synder, at Han løbende ved at udslette mine synder, fylder mit indre med sit nærvær, at Han løbende ved at sætte mig fri fortæller mig, hvor højt Han elsker mig.

Skriftemålet er altså ikke Kirkens straf. Det er Guds barmhjertigheds redskab.

Takket være den form for barmhjertighed behøver vi ikke at bære hele vor syndige last igennem hele livet. Vi behøver ikke at vente på befrielsen til den yderste dag. Dens effekt er den virkelighed, der bedst symboliseres af gennemgangen igennem Det Røde Hav: Gud frelser ved skriftemålet det, der er Hans i os, og får alt det til at drukne, som i os har været som et fremmed element i forhold til Gud. Den løbende frelse via bodens sakramente både udspringer fra dåbens nåde og bekræfter den på en konkret vis.

Alle ønskes en velsignet Advent samt glædelig, åndeligt berigende fejring af Jesu fødselsfest, fyldt med erfaring af Guds barmhjertighed. Også igennem skriftemålet.

p. Michal Bienkowski

Evangeliet i en (val)nøddeskal



Kunstnere kan somme tider vise os evangeliets fortællinger på en måde, som gør, at vi undrer os på nye måder over dem. Når kunstnere illustrerer Bibelens fortællinger og personerne i dem, er det udtryk for deres egen undren og bøn.

Her har træskærere bygget deres fortolkninger af juleevangeliet og Kristi lidelse på korset ind i valnøddeskaller, så bittesmå at vi ikke kan lade være med at prøve at få øje på alle detaljerne. Så bliver vores undren til vores bøn og taksigelse.



Fra udstillingen af træskærerarbejder ved museet i Oberammergau.

At svare i bønner - Bønnen er et svar

For ikke så længe siden sad jeg og ventede på, at søndagsmessen skulle begynde i den sydtyske by, hvor jeg var på ferie. Der var tid nok til at kigge nærmere på "Gotteslob", katolsk salme- og bønnebog for ærkebispedømmet München und Freising. Forordet blev indledt med et så fint og tankevækkende citat, at jeg tænkte, det måtte have noget at sige til resten vores menighed også:

Herre, lær os at bede (Luk 11,1)

Mesteren samler sine disciple og spørger dem: "Hvor begynder bønnen?"

Den første svarer: "I nøden. For når jeg er i nød, vender jeg mig af mig selv mod Gud."

Den anden svarer: "I jubelen. For når jeg glæder mig over noget, så løfter min sjæl sig op over al min snærende angst og bekymringer og svinger sig op til Gud."

Den tredje: "I stilheden. For når alt er blevet stille inden i mig, kan Gud tale."

Den fjerde: "I et barns snakken. For først når jeg igen bliver som et barn, når jeg ikke skammer mig ved at snakke som et barn foran Gud, først da er Han stor og jeg ganske lille, og så er alt godt."

Mesteren svarer: "I har alle svaret godt. Men der findes endnu en begyndelse på bøn, og den kommer før alt, hvad I har nævnt. Bønnen begynder hos Gud selv. Han begynder bønnen, ikke vi."

Klaus Hemmerle (1929-1994)

Gud begynder. Også når vi ikke beder, er Han der for os. Og beder vi, står vi for Hans ansigt. I alle situationer kan vi tale til Ham.

Vi kan jo tænke lidt over, hvad Gud mon beder om for os, og lytte efter, om Han vil fortælle os det. Derefter må vi så bede Gud om hjælp og kræfter til at kunne gøre det, Han vil, og at Hans vilje må ske med os. Præcis sådan som jomfru Maria gjorde det, da hun svarede englen: "Se, jeg er Herrens tjenerinde. Det ske mig, som Gud vil". Fra evighed af var Maria i Guds bøn, og hendes svar, "Lad dét ske for mig, som Gud vil", må altid stå som et eksempel for os. Ved det svar gik det Maria sådan, at hun blev moder til Guds søn. Gud har også en plan med vores liv. Lad os lytte til Ham og svare Ham.

Af Birgit Bidstrup Jørgensen

Sande og falske ledestjerner – om kristendom og Mindfulness



De hellige tre konger spejdede op mod himlen i Østerland. En nat så de tegnet på, at en ny konge var født: en stjerne, som ledte dem på vej til stalden i Bethlehem, så de kunne tilbede Jesus.

I Grundtvigs salme synger vi:

*Vi har og en ledestjerne,
Og når vi den følger gerne,
Kommer vi til Jesus Krist.*

Har vi en ledestjerne?

Egentlig har vi i dag et uoverskueligt antal ledestjerner, som vi kan følge. Ikke stjerner eller tegn på himlen, men teorier, livsanskuelser, filosofier, religioner, terapier og selvhjælpsteknikker, der vil vise os vej til et lykkeligt liv. De påstår alle at være det bedste for os og det eneste rigtige - også selv om nogle af dem modsiger hinanden. Jeg har mødt katolikker, der er i tvivl, om disse modestrømninger fører os ad gode veje eller ad vildveje, hvis vi følger deres anbefalinger og metoder. Derfor dette indlæg i sognebladet.

Som katolikker kan vi være sikre på én ting: Vi kan altid tage for gode varer, hvad Bibelen og Kirken anbefaler os, og gøre dét til vores ledestjerne, når vi søger Kristus. Så kommer vi ikke på afveje.

Anderledes med modestrømninger. Det er svært at gennemskue, hvad der ligger bag ved alt, hvad de lover. Så har vi brug for at vide, hvad Kirken lærer, så vi ikke kommer til at dyrke livsanskuelser eller teknikker, der virker uskyldige, men som måske kan føre os bort fra Kristus. Dét gælder fx et modefænomen som *Mindfulness-meditation*, der har fundet vid udbredelse i dag, og som anbefales til mange mennesker som kur mod stress, angst, depression eller blot til selvudvikling.

Sognepræst p. Michal Bienkowski, Frederiksgade 7, 4200 Slagelse

Tlf. 58 52 06 45; mobil: 20 72 89 51, e-mail: mb@katolsk-vestsj.dk. Hjemmeside: www.katolsk-vestsj.dk

Menighedsrådsformand for Skt. Elisabeth Kirke i Holbæk: Sebastian van der Meer, Carl Reffsvej 6 C, 4300 Holbæk. Tlf: 25273633.

Redaktør af sognebladet: Birgit Bidstrup Jørgensen, e-mail: birgitbidstrupjoergensen@gmail.dk

Buddhisme og Mindfulness

Mindfulness har rødder i buddhistisk tankegang. Man kan læse i informationen, at som den bliver praktiseret i Danmark, er den religionsneutral. Men er det muligt, at en meditationsform, der påberåber sig at have indflydelse på sindets tilstand kan være neutral? Dvs. at den ikke bekender sig til værdier om, hvad der er godt og ondt, gavnligt og skadeligt, rigtigt og forkert?

Buddhisme er mere en filosofi end en religion, fordi den ikke har en forestilling om en gud, der har skabt os og frelser os. En tilhænger af buddhismen må frelse sig selv ved egen indsats.

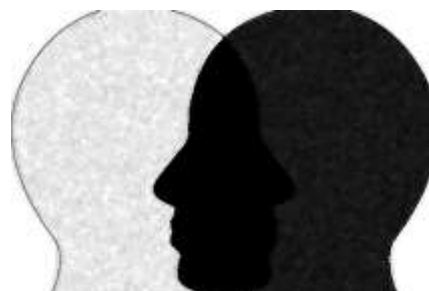
Buddha er den centrale figur i buddhismen. Han er ikke en gud, men en prins ved navn Siddharta Gautama, der levede fra 563-483 f.Kr. i Nepal, tæt på grænsen til Indien. Navnet Buddha betyder "den oplyste", og det fik han, fordi han gennem fordybelse i sig selv nåede frem til erkendelse af, at livet er lidelse, og at mennesker genfødes i nye lidelsesfulde liv efter døden, indtil de opnår at blive fri af alle behov i forhold til at leve som menneske i denne verden. Buddhister stræber efter at undgå at gøre noget levende væsen ondt, fordi det kan medføre, at man bliver genfødt til et mere lidelsesfuldt liv.

Udfrielsen fra de mange genfødsler opnår man ved egen kraft gennem meditation, som retter sig mod at tømme bevidstheden for indhold og dermed fra behov. Det giver frihed fra nødvendigheden af at vurdere og dømme tilværelsen. Denne frihed og "sindsro" er vejen til befrielsen, *nirvana*, hvortil man kommer, når man er død og ikke bliver født igen.

Mindfulness har til hensigt at lære os at bære lidelse. Objektivt er mindfulness den neutrale og nærværende måde at forholde sig til de fænomener, ens krop, følelser og omgivelser møder.

Mindfulness trænes ved meditation, yoga og opmærksomhedsøvelser. Et centralt punkt i Mindfulness er evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på dét, der er lige nu. At være tilstede i nuet med alle sanser vågne og prøve at opleve følelser og tanker, som de er, uden hverken at bedømme eller fordømme dem. De observeres blot, hvilket giver et indblik i, hvordan man selv er. Ved at se på egne tankemønstre, får man et billede af, hvordan man reagerer. Bevidsthed om sig selv og sine reaktioner gør det muligt at forholde sig objektivt, hvad

end der opstår i nuet. Derved opøver man ifølge teknikken fortalere en evne til at agere hensigtsmæssigt i stedet for at reagere følelsesbetonet.



Mindfulness får os til at koncentrere os om vores selv. Teknikken lover, at vi kan udvikle vores selv ved egen hjælp. Et mantra i Mindfulness-tankegangen er, at "jeg er min egen bedste ven", og løsningen på alle mine problemer findes i mig selv. Baggrundstanken er, at vi selv har ansvaret for at udvikle os selv – men hvis det mislykkes for os, er det også vores ansvar og vores skyld.

Hvad siger Kirken om Mindfulness?

I buddhismen afhænger menneskers liv og udvikling udelukkende af deres egen præstation. Helt i modsætning til vores tro på, at Gud har skabt os, at Han har en mening med vores liv og hver eneste dag opretholder vores liv, indtil vi engang kommer hjem til Ham i Himlen. Hver eneste glæde, sorg og lidelse i vores liv kan vi lægge i Guds gode hænder med tak og med bøn om hjælp.

Som kristne er vi *aldrig* kun afhængige af os selv. I stedet for den ensomhed, der ligger i at være henvist til at hjælpe os selv gennem fx Mindfulness-øvelser, kan vi glemme os selv ved at åbne os for Gud i bøn og lade os fylde af Hans kærlighed og lytte efter, hvad der er Hans vilje med os.

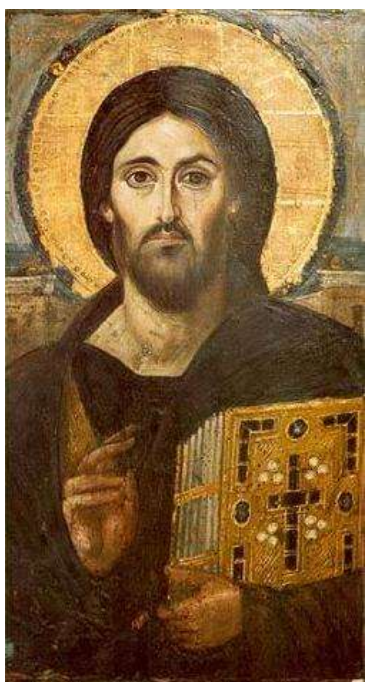
"Ske din vilje, som i Himlen så og på jorden", beder vi hver dag. Fadervor gør Gud til centrum i vores liv, den som vi ønsker at lade alting afhænge af. Den, som vi ønsker at gøre alting sammen med og gøre alting for. Når vi gør alt efter Guds vilje, kommer vi samtidig til at vise kærlighed og barmhertighed over for vores medmennesker, fordi Gud er kærlighed. Vi gør det ikke for at frelse os selv, men for at ære Gud ved at gøre Hans vilje, og så tager Gud ansvaret for, at vores liv bliver meningsfuldt og godt. Gud svigter os aldrig, selv om Han heller

ikke lover os, at vi aldrig kommer til at opleve lidelse, smerter og tab.

Gennem Jesus og mange af de hellige mænd og kvinder, Han har givet os som forbilleder, har Gud vist, at vi kristne absolut ikke mangler noget, der kan hjælpe os. Vi behøver ikke Mindfulness-teknikker, for der findes gode kristne meditationsformer.

Kristen meditation

Kristen meditation er forskellige former for bøn, hvor vi søger at tømme os for os selv og lade os fylde helt af Gud.



En kendt meditationsform er *Hjertebønnen*: "Herre Jesus Kristus, Guds Søn, forbarm dig over mig", som bedes igen og igen i takt med vejtrækningen.

En anden form er *Lectio divina*, dvs. meditation over en fortælling eller en sætning fra Bibelen, fx "Gud er kærlighed", og hvad dette betyder.

Rosenkransbønnen er en tredje form for meditation, hvor vi ved at gentage bønnerne søger at trænge ind i Guds frelses mysterium.

Nogle praktiserer *stilhedens bøn*, hvor de betragter Gud uden ord og søger at lukke alle forstyrrende tanker ude. Fælles for alle kristne former for meditation er, at de har den treenige Gud som centrum.

Kristen samvittighedsransagelse, hvor vi undersøger, hvordan vi har levet efter eller forsyndet os mod Guds vilje, har til formål at bedømme os selv efter Guds målestok. Men vi behøver aldrig at fordømme os selv, for vi kan være sikre på Guds kærlige tilgivelse, hvis vi erkender, hvad vi har gjort galt, angrer det oprigtigt og beder Ham om tilgivelse i bønnen eller skriftemålet. For kristne er der altid håb. Altid en vej tilbage til Gud, vores Far, som elsker os og ønsker, at vi kommer tilbage og vokser i kærlighed. Gud frelser os. Vi er aldrig overladt til at frelse os selv – det kan vi slet ikke – Guds nåde giver os frelsen. Tror vi, at vi kan frelse os selv, gør vi os selv til centrum i vores liv, og så vender vi os bort fra Gud. Det i sig selv er en stor synd.

Hvordan foregår Mindfulness-meditation?

For to år siden fik jeg via mit arbejde som sygeplejerske tilbudt at deltage i et Mindfulness-kursus for at lære enkle teknikker, som kunne læres videre til patienter, der var plaget af angst og uro. Trods min viden om Mindfulness og viden om Kirkens indstilling til filosofien bag, besluttede jeg at deltage i kurset for måske at lære noget, som kunne lindre vore patienters lidelse. Jeg tænkte, at jeg under øvelserne stadig var fri til at rette min opmærksomhed mod Gud.

En af øvelserne gik ud på at gennemgå kroppen del for del fra tærne og op til hovedet og mærke kroppen. Den øvelse er god for stressramte, som er så belastet af myldrende tanker, at de ikke længere mærker kroppen og dens behov. En anden øvelse af samme slags gik ud på at forestille sig, at man trillede en kugle op gennem det ene ben og ned gennem det andet i takt med åndedrættet. I en tredje øvelse skulle man forestille sig at være et sted i naturen, hvor man holdt af at være, og så mærke solens varme og den lune luft mod huden, give slip på alle tanker og bare være til. Nogle forskere mener at have belæg for, at Mindfulness-teknikkerne reducerer stress. Men er det nu Mindfulness, der virker? Det er vist, at dyb bøn virker på samme måde.

Strider det så mod vores tro?

Jeg vil ikke mene, at noget menneske kan tage skade af at udføre de nævnte øvelser, og jeg erfarede selv den afslappende effekt. Problemet i forhold til vores tro opstår, hvis man overtager ideologierne om at være centrum i sit liv og have enens ansvar for at hjælpe sig selv.

Når man læser om Mindfulness-meditation og Mindfulness-teknikker, forstår man snart, at neutrale er de bestemt ikke. De bygger på overbevisninger og værdier, som ikke er forenelige med den lære, vi bekender os til som katolske kristne. Gud bliver noget sekundært eller sættes ud af spillet, når man bekender sig til selvudviklingsteknikker som Mindfulness, der giver en selv ansvaret for sit liv. I et moderne samfund er det i øvrigt smart at lægge ansvar og skyld over til det enkelte menneske, som så må tage det på sig, i stedet for at lægge ansvar og skyld over på det samfund, der producerer presset på menneskene. Så behøver man ikke gøre noget ved samfundet, og den enkelte er henvist til at hjælpe sig selv.



Den fortabte søns hjemkomst. Pompeo Batoni(1773)

Evangelierne handler om, at Gud hjælper den, der ikke kan hjælpe sig selv, og at vi er henvist til at være hinandens næste i kærlighed. Gud skaber og former os og leder os frem i en fortsat proces, hvis vi åbner os for Ham. Hvis vi, som i Mindfulness, tilstræber at leve i nuet og acceptere det, som det er, risikerer vi at blive ukritiske, og i forhold til det kristne evangelium skærer vi vigtigheden af den fortid væk, hvor Gud sendte sin eneste søn for at frelse verden gennem sin lidelse, død og opstandelse, samt den fremtid der rummer vores kristne håb om at måtte opstå sammen med Ham. At fylde os med os selv og vort eget, så vi udelukker Gud er ikke gangbart for kristne. Mindfulness-meditation kan ikke anbefales. Enkelte Mindfulness-øvelser kan anvendes, så længe Gud forbliver dén, vi vender os mod i bøn, i læsning af Bibelen, i sakramenterne og i vores næste.

Af Birgit Bidstrup Jørgensen



OPRÅB!

Menighedsrådet ønsker at anskaffe et mikrofonanlæg til kirken til gavn for os alle sammen, så vi bedre kan høre læsninger, prædiken og liturgien.

Et mikrofonanlæg er dyrt og kan ikke betales ud af menighedens budget. Derfor håber menighedsrådet, at det er muligt at samle sammen. Vi har fået et godt tilbud på ca. 13.000 kr.

Hvis du har lyst til at bidrage med et beløb, kan du henvende dig til kasserer Jan Tecza eller til Lena Issa.

Børneundervisning forår 2017



Datoer for undervisningen vil ligge fremme i kirken

Messer i Skt. Elisabeths Kirke

Lørdag kl. 15.30: Søndagsmesse

1. Lørdag i måneden samt i hele oktober måned kl. 15.10: Rosenkrans

Ingen messe på søndage.

Onsdag kl. 17.30: Hverdagsmesse og vesper.

Torsdag kl. 08.00: Hverdagsmesse

Se i øvrigt opdateret kalender på hjemmesiden www.katolsk-vestsj.dk. Her findes også opslag om andre arrangementer, fx katekeser for voksne.