

Ånd med hjertet

Åndedrætsøvelse består i det velkendte, at samle tankerne om at ånde ind og ånde ud og på den måde få ro i krop og sind.

Når den øvelse er tilegnet, kan man flytte opmærksomheden fra næse/lunger til hjertet og forestille sig at åndedrættet går gennem hjertet.

Nu øver man sig i at ånde ind/ud med hjertet og i at "åbne hjertets dør". Man mærker en stærk varmekølelse opstå omkring hjertet, som inviterer til en religiøs tolkning af guds- nærvær.

Når meditationsord knyttes til åndedrættets ind/ud – f.eks poetisk rytmiske ord "O, Jesus, drag dog ind hos mig/jeg hjertets dør vil åbne dig" eller hjertebønnen "Jesus Kristus, forbarm dig over mig" - eller blot Jesu navn, samles sind og krop i en enkel påkaldelse af Gud, som hos de fleste vil give en oplevelse af nærvær og bønghørelse.

Det virker ikke lige godt hver gang og er sårbart over for forstyrrelse og anbefales ikke på problematiske hold og kan sikkert også opfattes som kedeligt og for stillestående i længden.

På den anden side er det en indøvelse i en holdning af bøn som er helt enkel og almen menneskelig, fordi man bruger sin naturlige, skabte udrustning i krop og sind til at skabe kontakt til Gud.

Er den en gang lært og erfaret, tror jeg ikke den bliver glemt.