



## Meditation med minier

Af Annette Molin Brautsch, sognepræst i Flintholm Kirke og religionspædagogisk konsulent, Københavns Stift

### **Slap af!**

»Velkommen til meditationen »Perlen«.

Læg dig godt til rette og mærk at du bliver tung i kroppen.

Dine ben slapper af. Dine fødder holder pause. Din ryg hviler og din nakke og dit hoved har givet slip og slapper af.

Lad dine arme ligge slapt langs kroppen eller læg dine hænder på maven.

Forestil dig, at du bliver puttet med en grøn dyne omkring dig.

Tag så en dyb indånding og hold vejret lidt og pust ud (ånd ind / pust ud)

Det gør vi lige igen ...

Og en gang til ...

Prøv at lytte en gang

Du er ude ved havet ...«

– Fra »Slap af i kirken« 2022, indledningen til Perlen, en meditation om at tro.

Jeg har skrevet 10 meditationer til minikonfirmander, som jeg også bruger til konfirmanderne. Fælles for de to grupper er, at de er børn, som trænger til et sted at slappe af, væk fra hverdagens støj og tempo. Teenager eller betweener – fred og ro hører til sjældenhederne. Og vi skal som kirke være i stand til at kunne give dem netop det.

*»At få at vide, at man skal lægge sig ned på en kirkebænk og tage skoene af, er allerede dér en anderledes oplevelse. At kigge op i det hvælvede kirkeloft minder ikke om noget andet sted, de kender. At lægge mobilen for enden af bænken, hvis den ellers er i nærheden, kan være en befrielse.«*

### **At ligge ned på kirkebænken**

Den kontemplative kirke vinder mere og mere frem i disse år. Det gør den, fordi der er en strømning i tiden, hvor mennesker generelt søger roen og stilheden i et accelererende samfund. Vi ser det i flere kirker med mindfulness gudstjenester, urban retreats og andet tilsvarende for voksne især. Men børnene skal også mødes af den kirke, som giver rum for en ro, hvor de føler sig tilpas. Det oplever jeg, at de gør, når de i den kirkelige undervisning mødes af det meditative og fordybende rum. At få at vide, at man skal lægge sig ned på en kirkebænk og tage skoene af, er allerede dér en anderledes oplevelse. At kigge op i det hvælvede kirkeloft minder ikke om noget andet sted, de kender. At lægge mobilen for enden af bænken, hvis den ellers er i nærheden, kan være en befrielse.

### **Du skal – fjern valget og skænk dem roen**

Du skal lægge mobilen væk og slappe af i kroppen. Du skal slappe af nu. Du skal lukke øjnene. Du skal lytte. Du skal. Der er en underlig befrielse i at få at vide, hvordan man skal finde ro. Når valgene og mulighederne fjernes, skærpes sanserne, og der kan bedre fokuseres. Når vi guider børnene, hjælper vi dem til en fordybelse, hvor vi skænker dem roen. Tænk, hvis vi som kirke kan være det sted, hvor børnene tidligt lærer, at

her kan de tænke sig hen, når de bliver stressede eller får angst.

### **Vis børnene, at kirken er et helle**

Vi lever i en tid, der måske mere end nogensinde kalder på mere ro og mere fordybelse. Allerede tidligt ser vi, at børn og unge giver udtryk for mistro i skolen. Det er angst og stress, der præger mange børn særligt fra 3. klassetrin i 10års alderen. Spørgsmål som »er jeg god nok?«, »er jeg dygtig nok?«, »ser jeg pæn nok ud?«, »er jeg værd at være venner med?« står hos mange i kø for at blive negativt besvaret af den indre dommer. Skolen forsøger flere steder at imødegå dette med blandt andet tilbud om yoga i SFO-tiden eller mindfulness-øvelser i undervisningstiden indimellem. Men som kirke bør vi også række ud med den lange tradition, vi reelt har for kontemplation. Vi kan fx i forbindelse med minikonfirmandtilbuddet gøre opmærksom på, at kirken er et helle midt i larmen. Et sted, hvor batterierne kan lades op med meditation og afslapning i et helt unikt rum.

### **Bibelen i små dejlige dryp**

Når man bruger meditationens greb, tales der langsomt og sanseligt. Hvis man fx bruger meditationerne fra »Slap af i kirken«, som følger kirkeåret med teologiske begreber, så vil man opdage de bibelske historier på en helt ny måde. Her tales der til den enkelte i en personlig, opbyggelig og inkluderende tone. Guds billedet er nytestamentligt, så det er den kærlige Gud som far og hans søn Jesus, børnene møder og bliver bevidste om.

### **FAKTA**

Annette Molin Brautsch er forfatter til minikonfirmandmaterialet »Slap af i kirken«, Eksistensen 2022.

Materialet indeholder 10 meditationer og 30 fordybelsesopgaver og består af en vejledning og en elevbog.