

Anna Monrad: Prædiken fra 8. september 2013. (15. søndag efter trinitatis)

Der er et fænomen, som er meget oppe i tiden. Det kaldes mindfulness. Det er et begreb, der oprindeligt stammer fra buddhismen og det betyder noget i retning af at være opmærksomt tilstede i nuet. Det handler bl.a. om at registrere, hvad man føler netop nu og acceptere, at det er sådan man har det. Ved hjælp af meditation kan man træne sig til at blive mindful, altså nærværende og opmærksom i nuet.

Mindfulness har fundet vej her til vesten inden for de senere år og er blevet et begreb, man møder i mange sammenhænge, især i forbindelse med håndtering af stress. Der tilbydes utallige kurser rundt omkring i mindfulness eller mindful living. Hvis man googler mindfulness, så får man 11,5 mio. hits. Der er altså tilsyneladende god efterspørgsel på fænomenet blandt de mange stressede og fortravlede nutidsmennesker, der gerne vil blive bedre til at finde ro og være nærværende.

Men man behøver altså ikke søge så langt væk som til Østens visdom for at få hjælp – man kan nøjes med at tage sin Bibel ned fra hylden og slå op på Matthæusevangeliet kapitel 6, vers 24-34, som vi lige hørte før. Der siger Jesus det klart og tydeligt til os: *”Vær ikke bekymrede for jeres liv. Hvem af jer kan lægge en dag til sit liv ved at bekymre sig?”*

Det, Jesus siger her, handler ligesom mindfulness om at være til stede her og nu: *”Vær da ikke bekymrede for dagen i morgen, dagen i morgen skal bekymre sig for det, der hører den til. Hver dag har nok i sin plage”.*

Der er faktisk en del humor i ordene om, at hver dag har nok i sin plage. Matthæus taler her pædagogisk til alle de selvplagende og bekymrede, men med et glimt i øjet. Han ved godt, at vi mennesker slet ikke kan lade være med at plage os selv med bekymringer. Sådan er vi indrettet. Men nu får vi altså det råd, at vi skal rationere vores bekymring. Der er ingen grund til at bekymre sig for det, der hører til i morgen, i overmorgen eller om tre år. Der er rigeligt med bekymringer til dagen i dag, så du behøver ikke ligefrem tage forskud på dem!

Ja, Matthæus viser sig som en vaskeægte menneskekender lige her. Han ser lige igennem os – og for 2000 år siden var de åbenbart ikke meget anderledes end os nutidsmennesker hvad angår bekymringer. Det er da ganske tankevækkende!

Vi bekymrer os om stort og småt. Jeg har f.eks. brugt indtil flere dage af den forløbne uge på at bekymre mig om denne her prædiken – hvordan skal jeg gribe den an, og hvornår i alverden skal jeg få tid til at skrive den? På et tidspunkt gik det så op for mig, hvor urkomisk det er at bekymre sig for netop denne søndag, hvor teksten handler om, at vi ikke skal bekymre os! Når først prædikenen er skrevet, så tænker jeg altid: Hvorfor bekymrede jeg mig dog om det? Set i bakspejlet kan man bedre se tingene i deres rette perspektiv og se, at ens bekymringer ofte var grundløse.

Men når alle de ligegyldige bekymringer er skrælet væk, så tror jeg, at den bekymring, der står tilbage, er bekymringen for sikkerhed – hvordan sikrer vi os selv og vores kære mod ulykke, fattigdom, sorg og sygdom? Ja, hvordan gør vi det? Det er lige til at få dårlige nerver og grå hår i hovedet af!

Verdens største problem lader også til at være sikkerhed. Det, at der tales så meget om sikkerhedspolitik er et sikkert tegn på, at verden bliver mere og mere usikker. Hvordan kan vi sikre befolkningen i Syrien mod Assad og hans kemiske våben? Hvem er stærkest – Obama eller Assad? Den ene stormagt bliver partout nødt til at have stærkere våben end den anden og derfor øges usikkerheden i verden hele tiden – for at vi kan være sikre!

Så vi mennesker ER åbenbart bare bekymrede væsner. I det daglige gør vi det, Jesus siger, vi ikke kan: Vi tjener to herrer, Gud og Mammon. For vi bliver jo nødt til at have tøj på kroppen og mad at spise. Så vi sikrer os og vi bekymrer os om dagen i morgen. Vi er sjældent til stede nu og her, vi er meget ofte et andet sted i vores tanker. Mens vi sludrer med naboen, kan vi f.eks. ikke lade være med at tænke på, hvad vi skal have til aftensmad, eller hvad vi skal stille op med den dér problematik på arbejdspladsen, og nu skal jeg altså også have tjekket olie på bilen.

Det er derfor, det er så godt at komme i kirke! I kirken får vi både ro og vi får nogle ord med hjem, som vi måske kan tygge lidt på.

Og vi kan jo altså af gode grunde ikke tjekke olie på bilen, mens vi sidder her, så hvorfor ikke bare lade roen falde på? Det kan godt være, at vores tanker flyver lidt rundt, mens præsten snakker, men bare det at vi sidder her og lige nu ikke kan andet, det kan give fred i sindet.

Og i dag fortæller Jesus os, at vi ikke kan lægge en dag til vores liv ved at bekymre os. Ordene rammer os lige mellem øjnene og finder vores ømme punkt. Vi har brug for at blive mindet om de ord igen og igen, for vi glemmer dem, når vi til daglig har hovedet fuldt af gøremål og bekymringer. Det gør godt at høre evangeliets ord. Evangelium betyder et glædeligt budskab, og det er da i sandhed et evangelium, vi har hørt i dag. "I skal ikke bekymre jer om jeres liv, I skal bare LEVE det", siger Jesus til os. "Se bare på himlens fugle og markens liljer – Gud giver dem alt, hvad de har brug for – sådan er det også for jer!"

Og så står der: *"Søg først Guds rige og hans retfærdighed, så skal alt det andet gives jer i tilgift..."* Hvad betyder det? Hvordan søger man Guds rige? Et svar kunne være gennem bøn. Grunden til, at det netop er bøn, jeg vil pege på her er, at Jesus kort forinden det stykke, vi har hørt i dag, har lært sine disciple fadervor. Fadervor er i grunden en ret kort og enkel bøn, og det siger Jesus, er fordi, vores far i himlen ved, hvad vi trænger til, allerede inden vi beder ham om det.

Jeg vil altså sige, at man kan søge Guds rige gennem bøn. For i bønnen henvender vi os til Gud og lægger vores tanker og bekymringer frem for ham. I bønnen forsøger vi at gøre det, der er så svært: At lægge vores liv i Guds hænder. Bøn kan give os ro og den gøre os nærværende i nuet. Som I nok kan høre, er vi tilbage ved det der mindfulness. Den ro, man kan opnå i bøn er en kristen pendant til mindfulness.

Forskellen er, at vi rette vores bøn mod en bestemt, nemlig den almægtige Gud, der hører os, og giver os, hvad vi har brug for.

Men hvorfor ikke bare springe ud i det? Om et øjeblik bliver der to minutters pause, hvor I kan gøre præcis hvad I vil med jeres tanker. Det er op til jer, om I vil bede eller lade tankerne flyve. Men hvis I har lyst, så prøv at lade roen fylde jeres sind.

(stilhed)

**Kirkebøn:**

Himmelske Far,

kom til os med din glæde, din ro og din kærlighed.

Giv os fred i vores bekymrede sind og åbn vores øjne, så vi kan se, hvad der er vigtigt her i livet.

Lær os at leve med den usikkerhed, som vores liv er fyldt med – og lær os, at det er bedre at give livet væk end at passe på det.

Vi beder dig: Vær nær hos de syge og sorgfulde. Vær nær hos alle, der er ramt af krig og forfølgelse, sult og angst.

Vær med vores dronning og hele hendes familie. Vær med alle, der har magt og indflydelse, og giv dem mod til at arbejde i kærlighed.

Lad din kirke være åben for alle – og lad os, der kommer her, finde ro og styrke til at gå ud herfra og give væk af det, vi har fået. Amen.