

INTERVIEW MED ELSE MARIE KJERKEGAARD TIL IKON- BLADET

Vejen til buddhismen

”Jeg blev tiltrukket af buddhismen, fordi der ikke var nogen Gud, jeg skulle tro på. Undervisningen var livsnær og gav megen psykologisk indsigt. Jeg havde tidligere været tre år i gestaltterapeutisk uddannelse og var vant til at arbejde med sindet. Øvelserne i opmærksomhed gennem meditation viste sig også at være værdifulde for mig.” For Else Marie Kjerkegaard var der ikke tale om nogen bevidst religiøs søgen. Hun havde tidligt taget afstand fra kristendommen, fordi hun savnede dialog om troen i sin opvækst.

I forbindelse med en livskrise, da hun var sidst i fyrrerne, tilbød en terapeut hende at være med i en meditationsgruppe. Efter en meditationsaften oplevede hun en fred og ro i sindet, som var helt ny. Da gruppen ophørte, ledte Else Marie derfor at lede efter et andet sted at meditere. Hun fandt først et hinduistisk center, men søgte efter et par år til zenbuddhismen. Her blev hun opfordret til ikke at tro på autoriteter, end ikke på Buddha. De personlige erfaringer var vigtige. Denne empiriske måde at se på tingene tiltalte hende som socialforsker.

”Respekten for den personlige erfaring og åbenheden for dialog var afgørende for mig. Jeg var som en tør svamp og sugede til mig”.

Et ben i hver lejr

”Det er ikke er muligt at blive forankret i buddhismen, hvis man ikke er forsonet med sine egne åndelige rødder”. Dette råd fra Thich Nath Hahn (vietnamesisk zenmester) var med til at hjælpe Else Marie tilbage til kristendommen. Hun begyndte forsigtigt med at gå til musikandagt i en folkekirke. Det gav mod til også at gå til højmesse om søndagen. Her blev hun overrasket af sine stærke følelsesmæssige reaktioner. Ikke mindst salmerne og nadveren var med til at vække troen. I lang tid var Else Marie praktiserende buddhist, samtidig med at hun kom regelmæssigt i folkekirken. Men efter fem år med et ben i hver lejr følte hun, at hun måtte vælge mellem kristendom og buddhisme. For at fordybe sig i buddhismen og blive afklaret tog hun ved årtusindskiftet på en tre måneder lang vinterretræte på zenmester Thich Nath Hahn’s kloster i Sydfrankrig. Der kom dog ingen afklaring. Men forskellige oplevelser i det buddhistiske fællesskab gjorde, at hun nu ville give kristendommen samme chance som buddhismen.

Forsonet med sine rødder / tilbage til kristendommen

Else Marie besluttede sig for at lægge buddhismen på hylden i en periode for at koncentrere sig om kristendommen.

”Jeg var optaget af begrebet åndelig praksis, men det var svært at finde ud af, hvad en kristen praksis gik ud på i hverdagen. Derfor skrev jeg bogen ”Vejen vi går”, hvor jeg interviewede 12 kvinder om deres åndelige vej og praksis.” Else Marie læste også bøger om kristen spiritualitet, blandt andet af forfattere som Wilfrid Stinissen, Thomas Keating og William Johnston, som alle vejleder i kontemplativ bøn og praksis. Det var en glædelig overraskelse at opdage, at der fandtes en meditationsform inden for den kristne tradition, som minder meget om den zenbuddhistiske. Hun fulgte hun en uddannelse i meditationsledelse på Berget i Sverige (et økumeniske meditations- og retrætecenter) og fik indblik i, hvordan stille meditation praktiseres i Den Svenske Kirke.

*(her må vi hellere lade et afsnit udgå – se nederst***)*

Buddhismen som forberedelse til kristendommen

Else Marie Kjerkegaard har stor respekt for buddhismen, og den har på flere måder hjulpet hende til at forstå kristendommen.

”Buddhismens indsigt i sindets måde at fungere på, har hjulpet mig til større selvindsigt og til at forstå betydningen af at tage sit kors op. Jeg får vejledning til at kæmpe mod negative følelser og tilbøjeligheder som hovmod, jalousi og materialistiske bindinger, som i det lange løb ødelægger

livsglæden og den indre fred. Det gør mere ved mig end terapi, for jeg kommer dybere ned i det sande jeg.”

Zenbuddhismen forberedte hende til kristen dybmeditation, den kontemplative bøn, som er beskrevet af de kristne mystikere, og som ligner buddhismens vej mest.

Inspiration fra buddhismen

Ifølge Else Marie Kjerkegaard kan buddhismen være med til at kaste lys over nogle væsentlige temaer i kristendommen. Hun fremhæver fire ting:

- At se livet som en udviklingsvej
Kristendommen handler om efterfølgelse. Vi er Guds medarbejdere i en forvandringsproces, eller helliggørelse. Paulus siger, at vi skal lade os forvandle. Hvor det i buddhismen handler om at komme i kontakt med og udvikle Buddhanaturen, medfølelse og kærlighed, er det centralt for kristendommen at udvikle større Gudsbevidsthed og evne til kærlighed.
- At være villig til at lide – og reflektere over lidelsen
Både kristendom og buddhisme giver råd om, hvordan vi skal overvinde lidelse. Jesus har gennemgået den størst tænkelige lidelse uden at appellere til medlidenhed eller gøre sig selv til offer. Han formaner sine efterfølgere til at tage korset på sig. Det betyder ikke, at vi skal finde os i alt, hvad vi bliver budt. Vi skal kunne sætte grænser. Men på det indre plan skal vi være villige til at lide i stedet for at holde fast i forsvarsmekanismer mod lidelsen, og vi skal reflektere over vores lidelse, så vi ikke bliver hængende i den. Hvordan skal vi ellers kunne klare den uundgåelige lidelse, som hører med til menneskelivet? Hvordan skal vi ellers kunne blive gamle, syge og dø på en fredfyldt måde?
- At være opmærksom i nuet
Begge veje handler om enkelhed og viser vejen til, hvordan man kan komme fri af angst og bekymring. Også for en kristen handler det om at være fuldt opmærksom og tilstede i nuet og ikke fortabe sig i tanker og overdreven fokusering på teologi. Det centrale er nærvær og gudsbevidsthed. ”Vær i mig, som jeg er i faderen”.
- At have hele mennesket med i den åndelige praksis
I buddhismen lægges der stor vægt på, at krop, sind og ånd er et hele. Det at holde kroppen åben, afspændt og smidig gennem forskellige former for kropsøvelser indgår som en helt naturlig del af den åndelige praksis. I kristendommen har vi tendens til at negligere kroppen eller se den som sæde for synd. Her kan buddhismen og i det hele taget de østlige åndelige traditioner inspirere os.

Kristendommens styrke

Det personlige gudsforhold og fokus på næstekærlig handling mener Else Marie Kjerkegaard er de store fortrin ved kristendommen:

- Relationen til Gud
Mens man i buddhismen søger at ophæve grænsen mellem sig og universet, ser man i kristendommen hvert menneske som unikt og elsket af Gud. Det giver en tryghed at kunne forholde sig til en personlig Gud og at kunne tale sammen gennem bøn, hvad enten det er en bøn i stilhed eller med ord.
- Guds tilgivelse og nåde
Inden for buddhismen er det den enkeltes eget ansvar at udvikle sig åndeligt, og der er en tendens til at rangordne mennesker efter, hvor de befinder sig på den åndelige vej. I kristendommen er det lige modsat. Ansvar er ikke bare vores eget – vi får hjælp fra Gud,

og det er de udstødte, de fattige, dem på samfundets bund, der står Gud nærmest. Når vi fejler på vejen, er det muligt at få tilgivelse. Guds betingelsesløse kærlighed og nåde løfter byrden af vore skuldre og giver styrke og mod til at ændre vores liv.

- Forpligtelsen til næstekærlig handling
I buddhismen kan man savne handlingsaspektet. I Mahayana-buddhismen er det ganske vist buddhisatvaens livsopgave at vise medfølelse, hjælpe andre mennesker til indsigt i virkeligheden og afsløre illusioner. Men det resulterer ikke nødvendigvis i sociale forandringer til fordel for de svageste grupper. Jesus tog sig af de udstødte, og vi skal som kristne gøre det samme.

Som afslutning kan kort omtales hendes sidste bog og henviser til hjemmesiden

I Else Marie Kjerkegaards seneste bog, Nærværets Vej, kan man læse mere om hendes vej og erfaringer. Læs mere på hjemmesiden www.elsemariekjerkegaard.dk

*****Erfaring af at blive ført**

Erfaringer og oplevelser under meditationen var med til at give Else Marie Kjerkegaard mod på at gå videre på den åndelige vej.

"Jeg havde en stærk erfaring af at blive ført på den åndelige vej. Når jeg tog et skridt og så, at det bar god frugt, fik jeg mod på at tage endnu et skridt." Oplevelser af et overvældende hvidt lys under en siddende meditation og en varm kærlighedsstrøm kombineret med et pludseligt klarsyn under en gående meditation var med til at åbne hende for det åndelige. "Jeg var rationelt tænkende og analyserende og havde ingen kontakt med den åndelige dimension. De uforklarlige oplevelser var Vorherres måde at komme uden om mine forsvarsmekanismer mod troen".

Efterhånden fik oplevelserne et tydeligt kristent indhold. Noget andet, der motiverede hende, var at møde mennesker med de kvaliteter, hun selv søgte, ikke mindst evnen til at være i nuet og et fredfyldt og kærligt væsen.

CV for EMK

Else Marie Kjerkegaard er cand.polit og har haft ledende stillinger inden for offentlig forvaltning og socialforskning. Gennemført en uddannelse i meditationsledelse på det økumeniske meditations- og retrætecenter "Berget" i Sverige vinteren 2001-2002.

Forfatter til bøgerne "Vejen vi går. Tolv kvinder om deres åndelige praksis" (Borgen 2002). Man kan læse mere om min vej og mine erfaringer i bogen "Nærværets Vej – en opdagelsesrejse med Buddha og Jesus" (Forlaget Boedal 2007).

Læs mere på www.elsemariekjerkegaard.dk

Her er hendes præsentation på www.retraete.dk - så kan du evt. selv sætte noget sammen.

Else Marie Kjerkegaard er født i 1939 og opvokset på en gård i Østjylland.

Blev oprindelig uddannet som trafikassistent ved DSB men tog siden en uddannelse som cand.polit og fik en klassisk karriere inden for offentlig forvaltning og socialforskning.

I 1989 forlod jeg min stilling som afdelingschef og etablerede selvstændig konsulentvirksomhed, som jeg levede af i 16 år, samtidig med at jeg gik på opdagelse i "det åndelige univers". Først i Brahma Kumaris, som er en hinduistisk inspireret religion. Dernæst i buddhismen med den vietnamesiske zenmester Thich Nhat Hanh som lærer, og fra 1996 i kristendommen. I 2004 blev jeg optaget i Den Katolske Kirke på karmeliterklosteret Karmelgården i Skåne.

Som led i en åndelig afklaring skrev jeg bogen "Vejen vi går. Tolv kvinder om deres åndelige

praksis" (Borgen 2002). Man kan læse mere om min vej og mine erfaringer i bogen "Nærværets Vej – en opdagelsesrejse med Buddha og Jesus" (Forlaget Boedal 2007).