



Lea Skovsgaard og Mika Heilmanns prædiken nytårsdag ved mindfulnessgudstjeneste

Taler

Lea Skovsgaard
Præst
Mika Heilmann
Stressvejleder, coach og
mindfulness underviser

Dato

1. januar 2026

Sted

Jægersborg Kirke

Omstændigheder

Prædiken er holdt under overskriften 'Fællesskab' ved en såkaldt mindfulnessgudstjeneste i Jægersborg Kirke af sognepræst Lea Skovsgaard og mindfulnessinstruktør Mika Heilmann, der skiftedes til at tage ordet.

Prædikentekster

Johannesevangeliet kapitel 15, vers 5
Markusevangeliet kapitel 2, vers 1-5 og 11-12
Første Mosebog kapitel 2, vers 18

Salmer

DDS 12: Op al den ting
DDS 321: O kristelighed

- 1 Fællesskab

Indledning (Lea)

- 5 Lad os bede sammen

Kære Gud,

Vi er til stede i et fællesskab der rækker ud over tid og rum.

10

Et fællesskab, der rækker helt ind i din evighed.

Giv du os åbenhed og tålmodighed og vær her sammen med os.

- 15 Amen

Vi er trådt ind i et særligt fællesskab der ikke er bestemt af tid og sted.

Et fællesskab, der som en bevægelse tager os med, så vi kan indgå i en sammenhæng med hinanden. Og vi har alle en betydning, for vi er medskabere i det fællesskab. Vi bringer hver især noget derind og vi griber ud efter noget:

25 Stemninger, ord og nærvær, tanker, tvivl og tro – alt det former og farver det vi er sammen om: Et troens fællesskab.

Vi er til stede med vores egen intention, men vi er sammen om en forståelse af, at der er mere til livet, end vi kan skabe selv og der mere end vi kan begribe og

30 sprogliggøre os omkring.

I troens fællesskab bærer vi med på hinandens liv og vi bygger videre på det der var, engang.

35 Det er et særligt fællesskab, ja vi kan sige, at det er som et gammelt knortet træ.

Himmelstræbende i sin enorme højde. Med grene i alle retninger og en stamme så tyk at man ikke kan nå omkring den. Når man betragter sådan et træ, på denne tid af året, her hvor det er helt tømt for blade, kan man se, hvordan

40 grenene læner sig op ad hinanden. Det er som om de giver hinanden styrke, så de sammen kan vokse sig længere både i højden og i bredden. De nedfaldne blade ligger strøet rundt omkring på jorden, sammen med grene, der har måttet give efter i en storm. Snart vil de forgå, men ikke ud i intetheden, ned i jorden til næring og kraft.

45

I Johannesevangeliet står der, at Jesus siger: ”Jeg er vintræet, I er grenene”.

Vi sidder ved troen fast på en stamme og kan hente næring fra den. Vi får givet mod og kræfter også til det, der synes svært og mørkt. Stammen kan vi ikke

50 skabe selv, den er en konstant i vores liv. Den er urokkelig og uudgrundelig.

Vi sidder fast på en stammen, og henter næring fra hvert vores udgangspunkt, men fra de samme rødder. Vi sidder der ikke alene. Vi sidder der sammen med hinanden, så vi kan støtte os til hinanden, læne os opad og ind i hinanden, for at

55 vokse og udvikle os.

Og en dag falder vi til jorden, ikke for at forsvinde ud i intetheden, men for at tages tilbage til stammen, tilbage til Gud. Vi fastholdes i det fællesskab, som vi

60 allerede nu er en del af, med slægter der har siddet fast på det sammen træ før os, og med dem, som vi ved vil komme efter.

Troens fællesskab lader os forstå hvordan vi på en gang er forsvindende små, samtidig med, at vi har den allerstørste betydning.

65

Som det lyder i den salme vi skal synge sammen:

”Op al den ting som Gud har gjort, hans herlighed at prise. Det mindste han har skabt, er stort og kan hans magt bevise.”

70

Vores fællesskaber lærer os netop det, som verset beskriver: At vi alle har betydning i kraft af det vi bringer med, og at der ikke er nogen der kan undværes.

75 I salmesangen mærker vi, at der findes en sammenhæng der rækker ud over tid og rum, og som giver os del i del i et fællesskab på tværs af tidsaldre, generationer og sociale skel.

Amen

80

Kort kom til stede meditation (Mika)

85 Jeg vil nu guide dig igennem en kort kom-til stede-meditation (klokke). Start med at sæt dig godt til rette. Hvis du har brug for at justere kroppen, så du sidder mere behageligt, så gør endelig det nu og hvis du ikke allerede har det, så må du gerne lukke dine øjne og vende opmærksomheden indad. Lad din opmærksomhed gå fra at være udadrettet til at være indadrettet. Start med at
90 fokusér din opmærksomhed på dit åndedræt. Blot læg mærke til dit åndedræt – dit naturlige åndedræt. Og tillad for hvert åndedrag at give dig selv lov til at lande her i rummet. Et åndedrag ad gangen. Overgiv dig til tyngdekraften. Og giv plads til at sind og krop kan slappe af og få en velfortjent pause. Lad pausen få plads. Giv dig selv lov til at gå fra gøren til væren. Hvis du kan, så giv slip i det
95 du kommer fra. Det dagen indtil nu har været fyldt af. To-do-listen, mails, diverse gøremål, snakke mm og ligeledes giv dig selv lov til at slippe hvad du skal efter mindfulnessgudstjenesten, så du bare kan lande lige her og nu. Lige nu skal

100 du ikke andet end blot at trække vejret. Hvis du oplever tankemylder eller uro i kroppen, så blot registrer at det er sådan at være dig lige nu og det er ok og vend så blidt din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt. Mærk hvordan roen lige så stille får lov at indfinde sig. Her midt i stilheden, spørg dig selv: Hvad er min ønskede intention for mindfulnessgudstjenesten? Blot lyt til det eller de svar der kommer op. Er det stilhed, tid til refleksion, pause fra det pulserende liv, lytten 105 til sjælens hvisken eller noget helt andet. Blot lyt til det eller de svar der kommer.

Tak dig selv for det eller de svar der er kommet til dig. Vi skal nu til at afslutte denne kom-til-stede-meditation. Begynd at bevæg hænder og fødder blidt. 110 Måske du har brug for at strække dig og når du er klar, så må du gerne åbne dine øjne og vende tilbage til rummet med fuld opmærksomhed.

115

Bibelord og refleksion (Lea)

”Det er ikke godt, at mennesket er alene” – Sådan taler Gud i skabelsesberetningen, og vi bærer den sætning med os, som et skabelsens-ekko i 120 vores sind.

Vi drives frem mod hinanden, mod frugtbare fællesskaber og sammenhænge, der hvor vi kan give til hinanden og selv være modtagende.

125 Vi drives frem mod de mennesker som vi gør til vores nærmeste omgivelse. Som magneter der ikke kan bremses, men bliver ved med at mødes og forenes.

Og vi længes med smerte, når vi er adskilt fra den vi elsker, fordi døden har sat sin grænse eller fordi afstanden er stor.

130

Vi vover fællesskabet, kaster os ud på det åbne, selvom risikoen for smerte og sorg altid er til stede.

For intet menneske kan alene fylde livet ud i sin helhed. Det kræver mere end 135 selvkærlighed og succes, at skabe et liv.

140 For der skal mange farver med, når vi skal male livet - sådan som det var tænkt fra begyndelsen. Det kræver andre mennesker og det kræver forpligtende fællesskaber.

145 Søren Kierkegaard skriver i sit værk Kærlighedens gerninger: Kærlighed er ikke en forsigtig egenskab, men en egenskab, ved hvilken eller i hvilken du er for andre."

Kærlighed udtrykker sig i et fællesskab. I det man er for den anden.

150 Vi er forpligtede på hinanden og må lade os bære og selv bære med på hinandens liv.

I troens fællesskab, er vi på en lignende måde forpligtede. For også her, har vi brug for hinanden, vi har brug for at kunne støtte og styrke troen sammen, og vide, at vi ikke står alene.

155 I andet kapitel i Markusevangeliet fortælles der i en underberetning om sådan et fællesskab. Der står:

160 Da Jesus efter nogle dages forløb igen kom til Kapernaum, rygtedes det, at han var hjemme. Og der samlede sig så mange mennesker, at der ikke engang var plads uden for døren; og han talte ordet til dem. Så kom der nogle hen til ham med en lam, der blev båret af fire mand. Men da de ikke kunne komme hen til Jesus for de mange mennesker, fjernede de taget over det sted, hvor han var; og da de havde lavet hul, sænkede de båret med den lamme ned. Da Jesus så deres tro, siger han til den lamme: »Søn, dine synder tilgives dig.«

165 Og senere i teksten: »Jeg siger dig, rejs dig, tag din bære og gå hjem!« Og han rejste sig, tog straks båret og forlod stedet for øjnene af dem alle sammen«

170 Indimellem har vi brug for et fællesskab der slutter tæt sammen om os og som kan bære med på vores liv. Og indimellem er der brug for mennesker, der også kan tage styringen og lukke op til noget, som vi måske aldrig selv ville have set.

175 Jesus anerkender vennernes tro – ja det er på deres tro, han giver den lamme sin førlighed tilbage. Måske kunne den lamme ikke selv tro det utrolige, men det kunne vennerne. De trodsede fornuften og lukkede lyset ind i mandens liv.

Indimellem kan vi også føle os lammede eller føle, at vi er i et mørke.

180 Det kan være vi ikke længere kan tro eller række ud, og lige der, har vi brug for et fællesskab, der kan bære med på vores liv.

Vi har brug for en genklang af skabelsestanken, der kan fortælle os, at også vores liv er værdifuldt og fyldt med mening.

185

Og da kan vi opleve at blive sat ind i fællesskabets evige bevægelse: at blive løftet op, så vi igen kan gå, og blive vist en kærlighed så vi igen mærker at vi er en del af livets store sammenhæng. Amen

190

Lang meditation m. refleksion (Mika)

195 Mindfulness er træning i bevidst nærvær. Det er godt at træne, fordi vi så nemt mister det i hverdagens travlhed.

Vi kan som moderne mennesker nemt fare vild, fordi vi har vænnet os til et højt tempo, fordi vi er så pressede. Det unaturlige er blevet naturligt. Vi er blevet
200 eksperter i produktionens domæne. Altid på vej mod noget nyt og måske derved miste evnen til at være nærværende i andet end det der er ydre stimuli.

Men vi har også brug for indre stimuli. I nærværet med os selv og hinanden. I
fællesskaber vi kan læne os ind i, når vi farer vild i os selv og det stressede
205 moderne liv har fået lov til at fylde for mange af døgnets timer – fællesskabet har en beskyttende faktor i vores liv og styrker vores trivsel og glæde.

Hvad er vi uden hinanden? Mennesker har brug for mennesker.

210 Owe Wickstöm, en svensk professor i religionspsykologi har skrevet om langsommelighedens lov, som en formaning til det hastende menneske om at lægge sig langsommeligheden på sinde og ikke lade sig jage rundt i hverdagen – jage UD af livet.

Wickström ønsker at vække forståelsen for, at vi mennesker har brug for eftertænkningens zoner, hvor man griber til de langsigtede tanker og lærer at se verden, mærke den og opholde sig i den – lære livskvaliteten igen og afstå fra at lade sig bureaukratisere og effektivisere.

220

I nærvær med os selv og hinanden.

Med de ord vil jeg, lige om lidt guide dig igennem en meditation. Jeg plejer at invitere til at bruge NOAK modellen undervejs, hvor N'et står for at være
225 nysgerrig, O'et står for at observere, A'et står for at acceptere og K'et står for at være kærlig – altså egenkærlig overfor dig selv undervejs.

Du er velkommen til at forbinde dig til noget der er større end dig eller noget dybt inde i dig.

230

Jeg vil nu guide dig igennem en meditation med fokus på nærvær.

235

Bøn (Lea)

Kære Gud vor far i himlen, tak fordi vi må sidde fast på dig, som grene på et træ.
Hjælp os til derfra, at være en støtte for hinanden, så vi bygger hinanden op i
240 stedet for at bryde ned.

Giv os kærlighedens kraft og magt, så vi handler overfor andre, sådan som vi ønsker, at de skal handle overfor os.

245

Tak for dit løfte til os, om intet kan fjerne os fra dig, men at du vil være os nær alle dage indtil verdens ende.

Send du din hjælp til de mennesker, som ikke tør forpligte sig i kærlighed, til dem der er ramt af katastrofer og krige, mangel på mad og frihed...

250

Giv du os hænder der rækker ud og støtter i fællesskab.

Gud, du er nær.

Livet kan føre os mange steder hen, men hvor vi end er, er vi i dine hænder. Tak at du knytter dig til os og omslutter os med din kærlighed, der bærer os og fører os ad nye veje.

Kort afsluttende meditation (Mika)

265 I en tid med megen uro har vi mere end noget andet brug for ro, nærvær og hinanden. måske du er blevet inspireret til at bruge daglig mindful stilletid for at bevare kontakten til dig selv og praktisere nærvær. Både med dig selv og de fællesskaber du er en del af. Her er tre måder du kan begynde at integrere mindfulness i hverdagen:

1. praktiser daglig stilletid

2. lad en enkelt ting i hverdagen folde sig ud i eget tempo

275 3. brug åndedrættet til at finde ro og nærvær i sind og krop.

Vi skal nu til at afslutte mindfulnessgudstjenesten og det gør vi med en afsluttende meditation.

280 Jeg vil nu guide dig igennem en kort afsluttende meditation. Start med at sæt dig godt til rette. Måske du har brug for at justere kroppen, så du sidder endnu mere behageligt og hvis du ikke allerede har det, så må du gerne lukke dine øjne og begynde at vende opmærksomheden indad. Overgiv dig til tyngdekraften og lad din opmærksomhed gå fra at være udadrettet til at være indrettet. Start med

285 at fokusér din opmærksomhed på dit åndedræt – dit naturlige åndedræt. Lige så stille og roligt – et åndedrag ad gangen lad indtrykkene fra mindfulnessgudstjenesten lagre sig i dig. Blot læg mærke til om du er et andet sted mentalt?

290 Måske det er ordløst – og blot en kropslig sansning. Hvad er evt anderledes? Hvad har fået plads i dig? Har du fået opfyldt intentionen for mindfulnessgudstjenesten?

295 Er der noget som skal have mere opmærksomhed fra dig fremadrettet? Blot lyt
til det eller de svar der kommer til dig. Til sidst, så tak dig selv for at have vendt
opmærksomheden indad og give dig selv positiv opmærksomhed. Vi skal nu til
at afslutte denne meditation, så lige så stille og roligt og i dit eget tempo, begynd
300 at bevæge hænder og fødder og når du er klar, så må du gerne åbne dine øjne og
vende til bage her til rummet igen med fuld opmærksomhed

Kilde

Manuskript tilsendt af taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

305 **Kildetype**

Digitalt manuskript

Tags

Anden tekstrække, Nytårsdag, Prædiken, Prædikener fra 2000-tallet

URI

310 <https://www.dansketaler.dk/tale/lea-skovsgaard-og-mika-heilmanns-praediken-nytarsdag-ved-mindfulnessgudstjeneste>

315

320

325

330