

Seks timers stilhed

■ Landets kirker tilbyder stilledage og retræter til danskere, der bruger det som ro til fordybelse i en travl hverdag

■ Fokus var med til stilledag i Odense Domkirke i begyndelsen af december

Solen er som laserstråler, der trænger ind gennem domkirkens vinduer og lyser hele koret med den gyldne altertavle op. Her sidder en mand og en kvinde med lukkede øjne og holder i hånd, mens de er pakket ind i et par tykke tæpper, de har medbragt i en plasticpose.

Parret har sammen med 38 andre valgt at vende ryggen til hverdagen i seks timer fra 9.30 til 15.30.

Uden for de tykke kirkemure midt i Odense er folk på vej på cykel, på knallert, i bil eller på gåben. Men trafikken høres som en sagte summen, der er helt hyggelig, fordi den lige nu er ligeegyldig. Man er ikke en del af det og skal heller ikke være det.

Stilheden i domkirken bliver kun afbrudt af kirkens gæsters hviskende kommentarer i det smukke kirkerum under hvælvingerne og klikkene, når de foreviger indtrykket med kamera.

Det er mandag først i december, og der er stilledag i Odense Domkirke. Fremmødet er det hidtil største for de tre præster, Anne Reiter, Marie Holm og Kirsten Clement, der har arrangeret dagen.

Glad og stille

De fleste deltagere er fra Odense og omegn, men der er også nogen fra Sydfyn og København.

Deltagelse i stilledagen koster 85 kroner, der inkluderer kaffe og honningkage samt frokost med lækre salater, tærter, røget laks, æg og rejer samt flere slags brød af den hjemmelavede slags.

Frokosten indtages i tavshed i Skt. Knudssalen til dæmpet klassisk musik, men til gengæld skrues der op for frekvensen af smil, når kanden med vand skal sendes over bordet.

Det er også her, man sidder sammen en halv times tid til både afrunding og introduktion. Under introduktionen fortæller præst Anne Reiter om dagens forløb, og hver deltager præsenterer sig kort. Det er, som om der bliver snakket af ved bordene. En kvinde sidder allerede med lukkede øjne og har lukket af for verden.

En kvinde, der er ansat i Odense Kommune og ikke ønsker at få sit navn i avisen, ser frem til stilledagen - til at gå glad og stille hjem.



■ Inger Høirup Pedersen fra Odense og Dora Nielsen fra Korup har flere gange deltaget i Odense Domkirkes stilledag. Øvelsen er ifølge dem at få alle produktive tanker stoppet, så der er plads til noget andet. Her tænder de levende lys i kirkens lysglobe.

- Min familie kan tydeligt mærke det på mig. Det er, som om man bytter al forvirringen indeni ud med en rolig fornemmelse, fortæller hun, der ud over at deltage i stilledagen har været på flere dages retræte på Sankt Birgitta Kloster i Maribo flere gange.

En anden deltager betegner stilledagens effekt som bedre end 25 midt-dagslure. Men det kræver, at man giver slip.

Det bliver nemmere for hver gang, lover alle de tre præster.

Meditation og sang

Efter introduktionen går alle over i kirken gennem Konsistoriesalen og ned i krypten under det mægtige kirkeskib.

Kirsten Clement, der er præst i Skamby Kirke på Nordfyn, står for bibelmeditationen, der er forstadiet til stilletiden de kommende timer.

Alle deltagere sidder på hver sin stol i en halvcirkel hyllet ind i tæpper, pelsveste, striksjaler, ponchoer, jakker og tørklæder, der værner mod køligheden. En dame har endda taget et par kamikker på.

Musiker Mette Flensted akkompagnerer deltagerne til taizésang - nogle meget enkle salmesange, hvor teksten er hentet fra Bibelen.

Så taler Kirsten Clement som den sidste i mange timer.

- Der er så meget støj her i verden, at vi mennesker må kæmpe for at høre den sagte summen, siger præsten og fortsætter:

- Luk øjnene. Mærk ryggen på stolen, fødderne på gulvet og benene på sædet. Drej hovedet, spænd af i kæbemusklen. Sidder tungen klistret til ganen? Slap af i ansigtet. Fokuser på åndedrættet og sig til dig selv, at der er tanker, du ikke vil bruge tid på nu.

Der er helt stille. Ryggene er ranke, hænderne er foldede, øjnene lukkede og åndedrættene tunge.

Minutter går, så begynder de første at rejse sig. I løbet af et kvarter har de fleste deltagere forladt krypten og går nu rundt i kirkeskibet, mens andre sætter sig og stopper tæppet godt ned om sig.

Man må frit bevæge sig omkring. Man skal bare være stille.

Rundt om i kirkeskibet er der opsat små poster: et lille ikon, et levende lys og en tekst til eftertanke. Der er også levende lys til at tænde i lysgloben.

Helligt sted

Kunsten er give plads til fordybelse ved at være stille i sit eget jeg og i andres selskab. Det er stik mod al social praksis. Når man er til selskab, går der nærmest panik i nogen, hvis der er stille i nogle sekunder ...

Omvendt slipper man for alt det sociale plidderpladder om, hvad man arbejder med, hvor mange børn eller børnebørn, man har, eller vejrudsigten. Alle tanker om hverdagens strabadser som dagligdags indkøb i supermarkedet skal også stoppes. Ja, selv planlægningen af julens fester og gaver må indstilles for en stund.

Men kirkerummet og ikke mindst sollyset og trafikens sagte summen hjælper på vej. Som kvinden fra kommunen sagde over formiddagskaffen i Skt. Knudssalen:

- Man kan godt mærke, at de her mure er blevet gennembedt. Det er et helligt sted.

Larmen overrasker

Stilledagen slutter med en nadvergudstjeneste, som Anne Reiter forretter i kirkens kor.

Inden deltagerne forlader kirken, synger alle "Gloria, Gloria, in excelsis Deo! Gloria, Gloria, halleluja, halleluja!". Det er svært at få stemmebåndet til at rulle efter flere timers stilhed.

Så begynder de første pludselig at tale. Højt og brutalt og uforudsigeligt. Symfoniorkestrets ansatte, der utålmodigt har ventet på at komme til, skramler løs med udstyret til den årlige "Messias"-koncert med symfonikerne i domkirken.

Nogle er stadig stille, helt stille, og dukker sig lidt for at undgå at blive ramt af en talestrøm. En kvinde siger, da alle igen sidder i Skt. Knudssalen og skal dele deres oplevelser:

- Jeg ville have foretrukket bare at gå tavs herfra, i stedet for at nogen begyndte at snakke.

Alle tre præster insisterer på, at det er bedre lige at få rundet dagen af, fordi den adskiller sig så meget fra andre dage. Det er bedre med en blid overgang end at blive kastet ud i eftermiddagsræset foran kirken.

Det virker nu alligevel, som om ens bolværk mod tankernes hvirvelvind eller stormflod er blevet styrket. Og her har folkekirken en klar fordel, når det gælder om at tilbyde en af tidens mest knappe ressourcer: stilhed.

En pause fra hverdagen

- Kirkerummet giver også frihed til at gøre noget andet. Til at tage en pause fra hverdagen. Og man kan ikke snyde ved at ringe til nogen, for man skal jo være stille, siger Marie Holm, der er sognepræst i Næsby Kirke.

Ifølge hende fornemmer alle mennesker, at i en kirke er folk kommet i mange år i glæde og sorg. Derfor er der en særlig stemning - en følelse af fællesskab. Som at være del af en kæde, der har eksisteret i årtusinder.

Hun vil give danskerne en åndelig dimension i en travl hverdag:

- Her er der mulighed for at komme i kirken, hvis en højmesse - som en gudstjeneste er med alt det fyld, der er på - ikke siger én noget. Gud er også i stilheden. Endda ved et ritual i sit eget hus en helt almindelig mandag.

Næste stilledag i Odense Domkirke

Mandag 27. februar 2012 kl. 9.30-15.30



Af Hanne Frette
Foto: Andreas Bastiansen
hda@fyens.dk, anba@fyens.dk