



# I M E S T E R E N S L Y S

Nyhedsbrev juni 2013.

*Kære læser af IML's nyhedsbrev!*

Det har været et begivenhedsrigt forår for IML. Siden sidste nyhedsbrev har vi været på Krop-Sind-Ånd-messe i Aalborg. Det var endnu engang en hyggelig messe, hvor vi nød fællesskabet med de andre udstillere. Vi havde et par nye medarbejdere i standen, som faldt godt ind i teamet. Vi bad med mange og havde gode samtaler, i alt omkring 200. Vi havde seminar om Christfulness og en IML tjeneste på messen.

Omkring 40 mennesker dukkede op til intro-lørdag om Christfulness i København. Arrangementet var sponsoreret af Frimand Research. Tak til Maiwy og Henrik for deres generøsitet! Se artiklen <http://www.religion.dk/artikel/500060:Synspunkt--Rekrutteringsdirektoer--Christfulness-er-godt-alternativ-til-mindfulness>

Foråret har i det hele taget været præget af Christfulness. I april var jeg inviteret til Oslo af Kirkerådet for at orientere retræteledere om Christfulness. Vi er ved at have færdiggjort tre intro-videoer, som I kan glæde jer til at se. Christfulness var også med på Danske Kirkedage, hvor omkring 50 kirkedagsdeltagere fandt ind til workshoppen.

Kirkedagene rummede også en IML-tjeneste: Identitet og Livsforvandling, hvor Torsten Borbye Nielsen spillede meditativ guitarmusik. Mikael Larsen fra Aalborg-IML bød velkommen, og jeg selv stod for "ord til opmuntring" og nadverritualet. Ved forbønnen i tjenestens afsluttende del, "tid i Guds helende nærvær", fik vi assistance fra bl.a. 3 unge medarbejdere, som også har været med som forbedere på Krop-Sind-Ånd.

I skrivende stund ser vi frem til et visions-retrætedøgn og vores Christfulness-weekendkursus 7/6-9/6. Der er også Christfulness på programmet ved Areopagos' sommerstævne 28-30/6.

Sommerstævnet er stedet, hvor også mange IML-interesserede må være med, se programmet her: [http://www.areopagos.org/pages/aktuelt\\_dk.aspx?nr=909](http://www.areopagos.org/pages/aktuelt_dk.aspx?nr=909)

Sammen med Areopagos udgiver vi en tidebog til personlig andagt i løbet af denne måned; titlen bliver "Daglig bøn".

Vi arbejder på at få en Christfulness-retræte på Ådalen retrætecenter sidst på året.

IML siger tak for en fin opbakning økonomisk i det første halvår af 2013, men vi har stadig brug for både jeres forbøn og jeres økonomiske støtte; så glem os endelig ikke – og slet ikke i sommermånederne, hvor indtægterne til arbejdet ofte er små. Gaver modtages med tak på vores konto i Handelsbanken: reg.nr. 7640; kontonr. 0004009037

*Kærlig hilsen*

*Ole Skjerbæk Madsen, Missionspræst, Areopagos*



# Tre Christfulness-meditationer

Indlæg af Ole Skjerbæk Madsen

## 1 - Christfulness-meditation med vægt på åndedrættet

Sæt dig godt til rette. Hold ryggen rank og hovedet i lige forlængelse af hvirvelsøjlen. Begge fødder er parallelle, og fodsålerne mærker gulvet. Ben og lår skal danne en ret vinkel med hinanden, og knæene må ikke være højere end hofteleddet. Indstil evt. et alarm-ur på det antal minutter, du vil bruge på meditationen.

Du begynder meditationen med at udtrykke dit ønske om at give denne tid til Kristus: Jesus Kristus! Jeg er her ansigt til ansigt med dig. Jeg giver den næste periode (det næste kvarter, de næste tyve minutter, den næste halve time) til dig som udtryk for min hengivelse til dig. Jeg ønsker at tjene dig og tilbede dig, din himmelske Far og Helligånden.

Følg så åndedrættet opmærksomt gennem din næse og hele vejen ned i lungerne; mærk, hvordan maven spiler sig ud under indåndingen og trækker sig sammen under udåndingen.

Du lever, ånder og er i Gud. Du trækker vejret i Guds åndedræt, i Kristus. Kristi nærvær og Guds Ånd fylder dig og gennemilter dit indre menneske, og du giver slip på affaldsstofferne.

Du skal ikke andet end opmærksomt iagttage din vejtrækning og hvile bevidst i den.

Når alarmen lyder, fortsætter du med de anførte bønner ved aften- eller morgenbøn og med velsignelsen ved bøn i dagens løb.

## 2 – Jesusbønnen

Følg vejledningen ovenfor; når du hviler i dit åndedræt, samler du opmærksomheden i hjerteregionen. Du beder herefter Jesus-bønnen således:

På indåndingen tænker du: Jesus Kristus, Guds Søn!

På udåndingen tænker du: Forbarm dig over mig!

Du skal ikke anstrenge dig, blot gentage bønnen eller lade bønnen gentage sig sammen med din vejtrækning. Bønnen er en påkaldelse, og når du hviler i samværet med Jesus Kristus, er du blot sammen med ham. Når opmærksomheden glipper, gentager du Jesusbønnen; første del på indåndingen, anden del på udåndingen.

Når alarmen lyder, fortsætter du ved aften- eller morgenbøn med de anførte bønner og ved bøn i dagens løb med velsignelsen.

En variant:

Nøjes med ordene Jesus Kristus. Begynd med på udåndingen at tænke eller høre navnet Jesus. Derefter tænker eller hører du ordet Kristus på indåndingen.

Med bønnen kalder du på Jesus. Kalden er at ånde ud. Når du ånder ind og tænker eller hører Kristus, modtager du Helligånden. Navnet Jesus betyder Jahve frelser! Jahve er Guds navn i Det gamle Testamente. At bede Jesus er at bede: Gud! Frels mig!

Kristus betyder den Salvede, dvs. den, som er dækket og fyldt af Guds Ånd. Når du beder Kristus, beder du om og modtager Helligånden, som virkede i Jesus under hele hans gerning.

## 3 – Kristus-med-mig-affirmation

Følg vejledningen ovenfor. Når du hviler i åndedrættet, fremsiger du affirmationen

Kristus foran  
Kristus bagved  
Kristus til højre  
Kristus til venstre  
Kristus under mig  
Kristus over mig  
Kristus omkring mig  
Kristus i mig

Når du har sagt affirmationen højt nogle gange, så at du kan den uden ad, beder du den indeni. Når du har en erfaring af, at Jesus Kristus er hos dig. Spørger du ham, hvad han har på hjerte for dig. Bare lyt efter, hvad Jesus vil sige dig, og skriv det evt. ned i en form for dagbog. Når alarmen lyder, fortsætter du med de anførte bønner ved aften- eller morgenbøn og med velsignelsen ved bøn i dagens løb.

*Ole Skjerbæk Madsen*  
*Missionspræst, Areopagos*



## I MESTERENS LYS PÅ DANSKE KIRKEDAGE

Artikel af Merete Riis Jensen



I Kristi Himmelfartsferien blev Nordjylland invaderet af kirkefolk fra hele landet, som rejste til Aalborg for at være med på Danske Kirkedage. Mere end 4.000 mennesker deltog i den fire dage-lange konference, som var fyldt med foredrag, workshops, sang, koncerter og forskellige kulturelle tilbud. Mange kirkelige organisationer deltog i Kirkedagene og præsenterede deres arbejde, og I Mesterens Lys var også til stede ved Kirkedagene og arrangerede bl.a. en workshop og en gudstjeneste.

Om fredagen holdt Ole Skjerbæk Madsen en workshop om Christfulness. Det blev en stor succes med cirka 50 deltagere, hvor der måtte slæbes ekstra stole ind, fordi der kom så mange interesserede. Mange af deltagerne købte også Christfulness-bogen og udviste interesse for både Christfulness og I Mesterens Lys' øvrige arbejde.

Sent fredag aften afholdt I Mesterens Lys en gudstjeneste i Ansgar Kirke i Aalborg, og det blev også en rigtig god oplevelse med 70-80 deltagere og en god, fredfyldt stemning med nadver, guitar-spil og mulighed for forbøn, hvilket flere personer tog imod.

Alt i alt var det nogle dejlige Kirkedage – også for I Mesterens Lys!

*Merete Riis Jensen.*  
*Areopagos*



## Christfulness

Daglig bøn

- en tidebog til personlig andagt

Denne bog bygger på en tradition for daglig bøn, som har været brugt i bl.a. klostrene lige siden den tidligste kirke, og rødderne går helt tilbage til Jesu egen bønsspraksis.

De daglige bønner kaldes tidebønner, fordi de bedes på bestemte tidspunkter af dagen: Aften, ved sengetid, i nattens løb, ved solopgang, formiddag, middag og eftermiddag.

Denne bog indeholder forkortede udgaver af morgen- og aftenbønnen samt middagsbønnen.

Bogen er bygget op over fire uger med hver sine Davidssalmer eller andre bibelske salmer og forslag til en kort bibellæsning.

Bogen rummer også forslag til bøn for verden omkring os – og for de mennesker, som står os nær i familien eller på arbejdspladsen.

Tidebønnerne er beregnet til, at du læser dem på et selvvalgt tidspunkt morgen og aften eller midt på dagen.

Det vil være gavnligt at bruge en tid til meditation i forlængelse af bibellæsningerne, og derfor rummer bogen også et par anvisninger i Christfulness-meditation.

Ovennævnte bog kan købes online hos Lulu.com her: <http://www.lulu.com/shop/ole-skjerb%C3%A6k-madsen/christfulness-tidebog/paperback/product-21035471.html>

Prisen for et enkelt eksemplar, inkl. porto og købt online bliver ca. 175,- kr.

Husk du kan læse mere om Christfulness på [www.christfulness.dk](http://www.christfulness.dk)



I Mesterens Lys' årsmøde 7/9 2013

Sted: Sankt Andreas Kirkes menighedssal, Kollegievej 2A, Ordrup

Program:

Kl. 11: Velkomst og andagt.

Kl. 11:30: Inspiration til arbejdet ved Nicolaj Wibe Nielsen.



Kl. 12:30: Tolvsang.

Kl. 13: Frokost.

Kl. 13:30: Årsmøde efter vedtægterne.

Kl. 16: Nyt fra arbejdsgrenene.

Kl. 16:30: Vi beder for hinanden.

Kl. 17: Afsluttende andagt.

Kl. 17:15: Tak for i dag.

Tilmelding:

Til Gerner Zimino på e-mail: [g.z@mail.tele.dk](mailto:g.z@mail.tele.dk) eller tlf. 29 43 93 69



## Dialog forandrer liv - Sommerstævnet 2013!

Til juni kan du komme med på Areopagos' spændende Sommerstævne i Haslev under temaet "Dialog forandrer liv"!

Det er en mangeårig og god tradition, at Areopagos afholder sit årlige Sommerstævne, og i år er ingen undtagelse!

**Weekenden foregår den 28.-30. juni på Galleri Emmaus i Haslev på Sjælland, og temaet er "Dialog forandrer liv".**

På årets Sommerstævne ønsker vi at sætte fokus på, at dialog er meget mere end en hyggelig samtale. Vi tror nemlig på, at vi i den åbne dialog sætter os selv i spil og udfordrer hinanden, når vi deler erfaring, liv og overbevisning. I dialogen med andre mennesker bliver vi til dem, vi er, og derfor er dialog vigtig, og dialogens indhold er alt andet end ligegyldig.

I år inviterer Areopagos og I Mesterens Lys i fællesskab til Sommerstævne, og vi har inviteret en række mennesker, som på afgørende vis har ladet deres tro og synspunkter udfordre i mødet med andre.

Vi håber, at du vil tage med på Sommerstævnet og opleve, at dialog forandrer liv!

**Velkommen!!**

[http://www.areopagos.org/pages/aktuelt\\_dk.aspx?nr=909](http://www.areopagos.org/pages/aktuelt_dk.aspx?nr=909)



## Kalender

### IML-arrangementer på Sjælland

Ret til ændringer forbeholdes

Mødestederne for de forskellige tjenester er forkortet i kalenderen her. Du kan se de fulde adresser på forkortelserne herunder, samt hvem der er kontaktperson de forskellige steder på Sjælland:

**Bethlehemskirken Åboulevard 8, 2200 København N. = BK.**

Kontaktperson: Ole Skjerbæk Madsen, tlf. 38 38 49 16.

**Christiania Kirken Ved magasinet til "Operaen" 1422 København K. = CK.**

Kontaktperson: Ole Skjerbæk Madsen, tlf. 38 38 49 16.

**Korsvejskirken Sirgræsvej 81. 2770 Kastrup = KVK.**

Kontaktperson: Agnethe Zimino, tlf. 32 50 00 57 eller mobil 21 20 07 57.

Søndagene d. 9/6 kl.19.00. Thomasmesse (IML - beslægtet tjeneste) i BK.

Mandagene: 10/6 kl.19.00. Identitet og livsforvandling:

En tjeneste med helende bøn, samtale, vejledning, meditation og nadver i BK.

Torsdagene d. 13/6 19.30. Identitet og livsforvandling:

En tjeneste med helende bøn, samtale, vejledning, meditation og nadver i KVK.

Fredag 21/6 kl. 19.00. Årstidstjeneste (Litha/Sommersolhverv) i CK.

Søndagene d. 11/8 kl.19.00. Thomasmesse (IML - beslægtet tjeneste) i BK.

Onsdag 21/8 kl.19.00. Helingsgudstjeneste for jorden og menneskeheden ved fuldmåne i BK.

Søndagene d. 8/9 kl.19.00. Thomasmesse (IML - beslægtet tjeneste) i BK.

Mandagene: 9/9 kl.19.00. Identitet og livsforvandling:

En tjeneste med helende bøn, samtale, vejledning, meditation og nadver i BK.

Torsdagene d. 12/9 19.30. Identitet og livsforvandling:

En tjeneste med helende bøn, samtale, vejledning, meditation og nadver i KVK.

Lørdag d. 21/9 kl.19.00. Årstidsfest (Mabon/Efterårsjævndøgn) i BK.

(sted og klokkeslæt kan ændres, se hjemmesiden)

Mandagene: 7/10 kl.19.00. Identitet og livsforvandling:

En tjeneste med helende bøn, samtale, vejledning, meditation og nadver i BK.

Torsdagene d. 10/10 19.30. Identitet og livsforvandling:

En tjeneste med helende bøn, samtale, vejledning, meditation og nadver i KVK.

Søndagene d. 13/10 kl.19.00. Thomasmesse (IML - beslægtet tjeneste) i BK.

Lørdag d. 19/10 kl.19.00. Helingsgudstjeneste for jorden og menneskeheden ved fuldmåne i BK.

Fredag d. 1/11 Årstidsfest (Samhain/Alle Helgen) på Mystikkens Univers 2013.

Søndagene d. 10/11 kl.19.00. Thomasmesse (IML - beslægtet tjeneste) i BK.

### IML arrangementer på Fyn:

Sct. Hans Kirke, Sct. Hans Kirkeplads 1, 5000 Odense C.; kontaktperson: Birgitte Skovgaard

E-mail: [bies@os.dk](mailto:bies@os.dk)

Datoerne for "Stillekirke" med bøn, meditation, sang og helende bøn mm:

Ingen Stillekirke i denne periode.

### IML-arrangementer i Jylland:

Vejgaard Bibliotek, Hadsundsvej 35, 9000 Aalborg; kontaktperson: Mikael Larsen



telefon: 30 35 36 61, e-mail: [mikael.larsen@live.dk](mailto:mikael.larsen@live.dk)

Tjenester med meditation, undervisning og heling af hjertet er endnu ikke fastlagt, og derudover er der ferie. Vi regner dog med, der kommer en tjeneste i september. Den vil vi så få lagt ind på I Mesterens Lys` forside under sidste nyt. Desuden er der andre former for fællesskab.

Herning: IML-Herning mødes i en IML-cirkel, som er åben for alle interesserede ved henvendelse til kontaktperson: Anna-Marie Madsen på e-mail: [Anna-Marie@madsen.mail.dk](mailto:Anna-Marie@madsen.mail.dk)

IML har ikke eget arbejde i Århus, men henviser til beslægtede aktiviteter i Århus Valgmenighed: Trinigudstjenester og Luna-vandringer.

Århus Kontaktpersoner:

Triny gudstjenester: Helge Maagaard Tlf: 22 99 83 94, e-mail: [helge@oncable.dk](mailto:helge@oncable.dk)

Luna-vandringer: Regina Ebbesen Tlf: 27 50 55 87, e-mail: [rex dame@hotmail.com](mailto:rex dame@hotmail.com)

Datoerne for Trinigudstjenesterne er:

Søndage: d. 1/9; ferie i juli og august (normalt første søndag i hver måned)

"I pilgrimsklyngen 'Luna-vandring' mødes vi ved hver fuldmåne en time før solnedgang og går sammen og med Gud i Hans skaberværk.

Vi vil lade Guds Ord lede os gennem vor vandring og lade Guds vind stryge over vores kinder, mens vi går under månens unikke lys i mørket.

Stilheden vil være til stede, så vi kan lytte til, hvad Gud hvisker til os i bladløvet og i skvulp fra søbredden - og vi slutter sammen af med varm kaffe, boller og hyggesnak på bænken.

Kom som du er! Gud møder os, hvor end vi er: I vores magtesløshed, i vores ørken, i vores lovsang...

Dato for Luna-vandring: Tirs. d.20/8 kl. 19.30; Sted: Årslev Engsø (lidt udenfor Århus)

Dato for Nymånemeditation: Tors. 5/9 kl. 19.30; Sted: Mjølnersvej 6, 8230 Åbyhøj.

## Andre arrangementer

Ret til ændringer forbeholdes

### Meditation

Meditation i Bethlehemskirken. Med bibelmeditation, kontemplativ bøn og healing.

Onsdage i ulige uger fra kl. 16-18. Er du interesseret, så ring på 28 76 12 32.



### Pilgrimsvandring

#### International pilgrimsvandring fra Hamborg via Viborg til Trondhjem.

Det er en etapevandring, hvor man kan tilmelde sig ugevis.

Sammen med Steen Værge leder jeg 7-dages vandringen 2/6 – 9/6 2013 fra Viborg til Ålborg.

Man kan læse mere på: [www.santiagopilgrimme.dk](http://www.santiagopilgrimme.dk)

#### Nordisk ekumenisk Pilgrimsmöte

Åh stiftsgård 23-25. august. En 6-7 dages vandring fra Göteborg op til stiftsgården er under udarbejdelse. Jeg forestiller mig, at de, der vil deltage i vandringen, kan tage samlet fra København til Göteborg. Herfra vil der være en samlet organiseret vandring til Åh.

Når vandringen er på plads, vil I få yderligere besked.

Ovennævnte vandringer tager meget af min tid og energi, så der vil ikke blive 1-dagesvandringer i Københavnsområdet før til efteråret.

Fred og alt godt Torsten Junge

Kontakt Torsten Junge, tlf.: e-mail: [torstenjunge@comxnet.dk](mailto:torstenjunge@comxnet.dk)

### **Den Lyttende Kirke.**

Vi holder kurset Lytte for Livet d. 14.-15. juni. Er det mon noget for dig at sætte lidt tid af til dig selv og se på, hvordan din lytning har det? Kurset er både personligt udviklende og giver også mulighed for at komme med i den smukke tjeneste 'at lytte' til andre gennem Lytteteamet.

Spørg Gud og lyt. Kalder han dig ind i dette, eller kalder han dig til at hjælpe med ved at være i forbøn for tjenesten?

Der er brug for folk i alle aldre til dette. Der er nemlig folk i alle aldre, der trænger til, at nogen vil lytte! Hvis du kunne tænke dig at se lidt mere, hvad det handler om, og også hvor Den Lyttende Kirke kommer fra. Se mere på IML's hjemmeside.

Kærlig hilsen Bente Lundbak Pihl, daglig leder af Den Lyttende Kirke.

### **Kristen spiritualitet ud fra Kristuskransen**

Se mere på: [www.aabentland.dk](http://www.aabentland.dk)



### **Adresser:**

**I Mesterens Lys, Peter Bangs Vej 1D. 2000 Frederiksberg**

**E-mail: [kontakt@imesterenslys.dk](mailto:kontakt@imesterenslys.dk) Hjemmeside: [www.imesterenslys.dk](http://www.imesterenslys.dk)**

**Gerner Zimino træffes på telefon: 32 50 00 57 eller**

**Mobil: 29 43 93 69. E-Mail: [g.z@mail.tele.dk](mailto:g.z@mail.tele.dk)**

**Torsten Borbye Nielsen træffes på telefon: 38 28 71 44**

**E-mail: [torstenborbye@gmail.com](mailto:torstenborbye@gmail.com)**

**Ole Skjerbæk Madsen træffes på telefon: 38 38 49 16**

**E-mail: [iml@areopagos.dk](mailto:iml@areopagos.dk)**

