

Hvilken åndelig praksis kan vi møte slike erfaringer med



KARI NEDGÅRD

kari.nedgard@gmail.com

Artikkelen er et bearbejdet foredrag fra Petter Dass-seminaret Teologi i kontekst på Alstahaug 15.–16. september 2010. Seminarets tema var: "Kristen spiritualitet i en ny tid".

I forbindelse med mitt bidrag må jeg fortelle litt om min egen bakgrunn som har preget måten jeg har møtt temaet for dette innlegget på. Jeg er oppvokst i en familie hvor kristendommen, bortsett fra de ytre rammene, av ulike grunner ble ansett som en helt irrelevant livstolkning for et moderne menneske. Selv var jeg en søkende ungdom, men det falt meg ikke inn at kirken slik jeg hadde møtt den og fått den presentert, kunne ha noe som helst å tilby meg. Jeg var opptatt av åndelig erfaring og utvikling, av sjelen og dens dybder, av drømmer. Jeg kom inn i et nyåndelig miljø og var i flere år regelmessig på meditasjonskurs og andre kurs i alternativ spiritualitet i Danmark og i Norge. Det var en åpenhet for åndelig erfaring og praksis i dette miljøet, som jeg ikke fant andre steder, og det var også en stor kompetanse i å tolke erfaringer og å veilede i forhold til en åndelig utviklingsprosess. Jeg mener å ha møtt et meget vidt spekter i nyåndelige miljøer, fra veiledning og innsikt som hadde en meget høy kvalitet og en

stor innsikt i menneskesjelen, til det største tøv og et jag etter opplevelser.

Hos meg skjedde det imidlertid at Kristus i meditasjonen og bønningen dukket opp innenfra og etter hvert "elsket fram" – krevde – en sakramental praksis som jo ikke eksisterer i en nyåndelig sammenheng. Min erfaring er at Kristus ønsker og har behov for den type "fotfeste" og uttrykk i verden, som nattverden innebærer. Den er jo også det mest grunnleggende i kristen praksis. Dette var min bakgrunn for å nærme meg kristendommen som ung voksen: Jeg måtte finne mer ut av hva kristendommen var, hvem denne Jesus var som tydeligvis angikk meg så dypt. Dette er mange år siden nå. Jeg måtte ikke bare finne ut hva tror man på som kristen, men ikke minst hvordan lever man som kristen. Det miljøet jeg hadde min erfaring fra, det nyåndelige miljøet, var rikt på praksis, på bønn, meditasjon og åndelige øvelser. Jeg måtte finne en meningsfylt kristen praksis – hvordan man lever, hva man gjør som kristen, i tillegg til nattverden.

Etter hvert fant jeg fram til kristen spiritualitet med sine mange varierte uttrykks- og praksisformer med grunnlag i Bibelen og i kristen tradisjon. Det er jo ikke slik at kristendommen

henter inspirasjon fra nyåndeligheten, men, om noe, at nyåndeligheten henter inspirasjon fra kristendommen – og fra andre religioner og trossystemer – men uten, som sagt, at den har en sakramental tyngde og forankring.

Kristen praksis handler om å leve med Jesus, å gi rom for ham i sitt liv, å øve seg på å gi mer plass til ham og mindre til seg selv. Man øver seg på å følge etter Jesus og å overgi seg til ham. Man er blitt grepet, ikke av en lære, men av en person, ikke av et teologisk system, men av Kristus. Jo mer man skaper seg en praksis, jo mer man øver seg, desto mer vil praksisen skape rom i en for Guds vesen og virkelighet og styrke forholdet til ham. Det handler ikke om å arbeide seg oppover mot Gud ved å vinne stadig mer innsikt eller erfaring. Retningen på praksis er nedover, inn i eget liv, inn i verden. Slik den unge mannen som kom til Jesus og spurte om hva han skulle gjøre for å arve evig liv, og som gikk skuffet bort.¹ Han hadde nok trodd at han ville nå det evige liv ved å vokse enda mer, ved å bli enda mer av alt det gode han allerede var, mens Jesus, som så ham, og som fikk ham kjær, så at han trengte å gi slipp på seg selv, bli mindre for at kjærligheten skulle få større plass i ham.

Å produsere åndelige erfaringer under gitte omstendigheter er faktisk nokså "enkelt", og lite kan stimulere det selviske i personen mer ("*Jeg må jammen være noe helt spesielt, som får oppleve dette*"). Dette er den aller største fristelsen for oss alle – og kanskje ikke minst i miljøer som er meget opptatte av erfaringer, både utenfor og innenfor kirken. I den kristne spiritualiteten er erfaringen i seg selv ikke lagt stor vekt, men derimot legges det vekt på den frukten den gir i vedkommendes liv, så å si retningen på erfaringen. Teresa av Avila, en av kristendommens store "light on" mystikere, sier at erfaringene er gitt henne av Gud for å teste hennes ydmykhet. I seg selv er de bifenomener. Spørsmålet er heller hva den visjonen du hadde, den overveldende følelsen i bønn, innsikten du fikk da du mediterte over denne teksten – hva gjorde dette med deg? Hvilken frukt bærer din erfaring – leder den deg til Kristus? Samtidig er det viktig å si at mange mennesker i vår kirkelige og kulturelle sammenheng er blitt møtt av en kirke

som har definert tro utelukkende fra et rasjonalistisk ståsted, og som derfor ikke har forstått og ikke har hatt innsikt i å fortolke og veilede mennesker med religiøse erfaringer. Dette er en meget beklagelig og fattig side ved vår kirkelige tradisjon. Samtidig er det ubegripelig siden så sentrale personer som for eksempel Martin Luther og Hans Nielsen Hauge begge hadde åndelige erfaringer som markerte klare gjennombrudd for dem i forhold til deres tro og liv.

Bønn

Jesus refererer direkte til praksis: Når du ber, når du faster etc.² Almisse, bønn og faste var de fremste av "de gode gjerninger" i jødedommen, gjerninger som Jesus tydeligvis ser som selvsagt at etterfølgelsen av ham innebærer. Om man tar bønn som eksempel, er den i kristendommen helt avgjørende i forhold til å opprettholde og utvikle menneskets relasjon til Gud, nesten uansett hva slags del av tradisjonen man snakker om. Tidlig var definisjonen på en teolog at vedkommende ba: "*En teolog er en som ber i Ånd og sannhet, og den som ber i Ånd og sannhet, er en teolog.*"³

Man kan definere bønn så enkelt som at det er å tilbringe tid med Kristus. Kristen bønn representerer en kolossalt variert og mangesidig praksis. Man kan regne opp mange forskjellige former for bønn, muntlig bønn, liturgisk bønn, faste og frie bønner, bønn i sang og salmer, bønn sammen med andre og bønn i ensomhet – bønn når man sitter stille, når man arbeider, bønn når man beveger seg – bønn med ord og såkalt kontemplativ bønn hvor ordene stilner, og Gud selv ber i en. Man kan be over budene og trosbekjennelsen eller over bibeltekster – bønner kan være et møte mellom bibelfortellingene og eget liv. Nevnes kan jo også Luthers forhold til bønn; han beskriver blant annet hvordan man kan be over et bibelord ved å ta ordet på samme måte som man tar en velduftende urt og gnir den mellom fingrene slik at duften stiger opp, og man kan ånde den inn – man blir fylt av ordets velduft!

Det skrives massevis av gode og instruktive bøker om ulike typer bønn, men den eneste måten man kan lære seg å be på, er ved faktisk å gjøre det – finne en måte å be på som oppleves

meningsfylt, og som berører en selv. Magnus Malm hevder at ikke å be fungerer "ekstremt sekulariserende".⁴ Det handler om å være i en relasjon med Gud og følge sin lengsel etter å styrke denne relasjonen. Man kan spisse det, som Magnus Malm gjør: "Bønnen er ikke en hjelp til min gudsrelasjon; den er min gudsrelasjon." Det handler altså "ikke om å forstå mer, men om å elske mer" (Teresa av Avila).

Hvordan ber du? Hvordan pleier du forholdet til Gud; hvordan øver du deg på å merke hans tilstedeværelse i ditt liv? Han har jo sagt at han vil lukke opp for oss når vi banker på. Mange har nok lett for å tenke at det er visse områder av livet som har med Gud å gjøre, for eksempel gudstjenesten eller bibellesingen, eller andre "høyverdige" aktiviteter – og andre områder hvor det ikke er naturlig å invitere ham inn. Men ingenting er for smått eller for uviktig til å bli delt med Jesus, til å bli en del av kommunikasjonen med ham, jfr. Salme 103: *Min sjel, lov Herren, ja, alt som i meg er!*

Å be er en måte å øve seg i å møte virkeligheten på, være i den slik den faktisk er. Det vi har å takke for, det jublende, men like mye det vanskelige, vår sorg og våre tap, det vi ikke holder ut å leve uten, men aldri kan få, det vi ikke holder ut å leve med, men som vi ikke slipper unna. Vi kan bringe inn i bønn det som berører oss, der vi er mest utsatt. Ved å møte paradoksene, det motsetningsfylte i våre liv, og legge det fram for Gud i bønn utvikler vi et "språk for en voksen tro"⁵. Vi forholder oss til en Gud som tåler oss og rommer oss der de enkle svarene stopper opp. Livet – og Gud – er veldig ofte ikke et enten – eller, men gjerne et både – og:

For få år siden gikk det en debatt i Vårt Land om temaet englevakt, tilskyndet av lanseringen av prinsesse Märtha Louises engleskole. Det ble med ett mange som hadde noe å si om engler. Biskopen i Agder fortalte at han og familien var blitt reddet fra en farlig situasjon i trafikken, og at de var helt sikre på at uten å ha hatt englevakt, ville familien ha blitt drept der og da.

Like etter meldte en annen prest seg på i debatten. Han ville ha slutt på hele begrepet englevakt. Han mente at det var sårende overfor de menneskene og familiene som ikke hadde opplevd såkalt englevakt, som hadde mistet sine kjære i sykdom eller ulykker, at man brukte et

sånt begrep. Det finnes ingen englevakt, skrev denne presten. Han tok til orde for en tilfeldighetenes teologi.

Det kunne virke som et enten – eller. På den ene siden englevakt, Guds beskyttelse av noen utvalgte. På den andre siden en Gud som ikke beskytter alle på samme måte, tilfeldighetenes spill. Om den første har rett, så skjer det at Gud ved sine engler av og til på helt ubegripelig vis griper inn i en farlig situasjon og berger dem som ellers ville blitt skadet eller drept. Om den andre har rett, så skjer det ikke, Gud handler ikke på den måten. Og hvis noen føler at Gud har grepet inn, så er det rett og slett feil – feil erfaring, feil tanke, feil følelse.

En tredje prest skrev så et innlegg, en som hadde sans for det paradoksale. Noen ganger, sa han, erfarer mennesker englevakt. Og det må de kunne både si og hevde uten at noen skal ta fra dem den erfaringa eller si at den er feil. Og samtidig er det sånn, kanskje like ofte, kanskje oftere – at noen i kritiske situasjoner ikke opplever det. De opplever tvert imot at ulykker skjer, sykdom, store personlige tap. Begge deler skjer, det som oppleves som englevakt, og det som ikke oppleves som englevakt. Det er det som er mysteriet. Sånn er livet; sånn er Gud, og det må vi kunne holde sammen, samtidig.

Åndelig veiledning

I verden slik vi erfarer den, er Gud overalt til stede. Det er ingen steder, situasjoner eller fellesskap der Gud ikke er til stede. Han er *skjult* til stede, men har lagt ut spor og tegn, og han er virksom i menneskenes liv ved sin hellige Ånd. Mennesker som har troens gave og øyne, er kalt til å tyde tegn på den skjulte Guds nærvær – gå opp sporene.⁶ For øvrig er dette tankemønsteret ifølge Leif Gunnar Engedal sekularisert i kriminalromanene. Sherlock Holmes er et bilde på teologen. Detektiven har et særlig øye for det andre overser; han ser sammenhenger og tyder spor.

Å se og erfare denne tilstedeværende Gud og hjelpe andre til å se og erfare ham kalles åndelig veiledning. Ignatius kaller den som går i veiledning, for "den som øver seg". Den hellige ånd er den egentlige veilederen; medvandrerer er der for å hjelpe den som øver seg, til å bli kjent med åndens bevegelser, til "å skjelne åndene". Åndelig veiledning er også i norsk sammenheng blitt mer vanlig; som oftest dreier det seg om veiledning i tradisjonen etter Ignatius Loyola. Sentrale spørsmål i veiledningen er: *Hvem er Gud for meg, og hvem er jeg for ham?*⁷

Videre: *Hva er min dypeste lengsel? Hvem er den Gud jeg lengter etter – hvordan er mitt gudsbilde? Hva hindrer meg i å erfare Guds kjærlighet?* Man bringer til veiledningen den erfaringen man har i bønn, dialogen mellom Gud som kaller, og en selv som gir respons. Kanskje er erfaringen heller Guds fravær? Man øver seg å finne et språk for det man faktisk erfarer i bønningen. Veiledningen er en hjelp for den som øver seg til å komme nærmere seg selv, en hjelp til å være mindre styrt av egen negativ bagasje. Samtidig er det en hjelp til å komme nærmere Gud og Guds dypere mening med ens liv, til gjennom bibeltekster og bønn å tolke sitt liv i lys av Jesu livshistorie. Hver av oss er skapt med sitt eget unike avtrykk av Kristus, vårt "kallsbrev".⁸ Ingen andre kan vise Kristi ansikt eller la ham få fotfeste i verden slik hver enkelt av oss kan som unike individer. Dette må være den kristne varianten av selvutviklingens mantra – "å bli den man er". Jesaja uttrykker det slik (43,1): *"Jeg har kalt deg ved navn, du er min."*

Åndelig veiledning er slik en hjelp til å leve tettere på Gud, hjelp til å skjelne hva som er han, og hva som ikke er han – til å lytte til hans stemme. Man møter Gud og lar seg elske av ham, undervise av ham, forvandle av ham. Forholdet til Gud kan på den måten endres fra at Gud er noe man "tror" eller "ikke tror" på, altså et forhold på teori – eller idéplanet, som man mer eller mindre fjernt regner med eller slett ikke regner med – til at Gud blir en personlig handlende instans i ens liv, en selvsagt medaktør og medvandrer – til og med etter hvert en venn. Denne prosessen er i særskilt grad beskrevet i Johannes-evangeliet, hvor Jesus i kap 15,15 sier til disiplene sine: *"Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, men venner."*

En forutsetning for å gå i veiledning er at man ønsker å sette av daglig tid til bønn og stillhet, gjerne i alle fall tjue minutt om dagen. Bønn og stillhet er viktige ingredienser i livet med Gud.

En bønn som Ignatius selv legger svært stor vekt på som viktig for den som øver seg, er eksamensbønna, også kalt tilbakeblikksbønna, eller *"det kjærlighetsfulle tilbakeblikk på dagen"*.

I tilbakeblikksbønna går man gjennom dagens hendelser og ber om å få erfare hvor Gud har vært

mest til stede, respektivt minst til stede i løpet av dagen. Man gir oppmerksomhet og bevissthet til hendelser som har passert, og som man har vært varierende oppmerksom på da de skjedde. Ved i bønn å gå gjennom dagen på denne måten, i lys av Guds nærvær eller fravær, gis det rom for at slike hendelser kan bli til meningsfylte erfaringer. Uansett hva man har gjennomgått eller gjennomlevd i løpet av dagen, kan man i bønn både legge det fram for Gud og få kontakt med Gud i og gjennom den erfaringen. Dette er grunnlaget for at tilbakeblikksbønna er så sentral når det gjelder den ignatianske spiritualitets hovedtese, at Gud er i alle ting.⁹

Stillheten

"Å tie har sin tid og å tale har sin tid," sier forkynderen. Stillhetens tid, den tid der vi kan *"la vårt hjerte falle til ro for hans ansikt"* (1 Joh 3,19), den har ikke enkle vilkår i våre dager.

Et bilde på sinnet er at det er som ei vannflate. Om vannet er urolig og opprørt, vil et enkelt blad som faller ned på det, ikke merkes på vannet. Men om vannflaten er stille, som et speil, vil det etter bladet som faller, bli sirkler som spres utover. På den stille vannflaten kan sporene selv etter noe så lite som et blad merkes.

"Hvis du vil være stille, skal du få høre et veldig språk," sier forfatteren Pål Helge Haugen.

Det er noe man må være stille for over hodet å legge merke til. I stillheten hviler kroppen og sansene, tankene og følelsene, og det som er dypere i oss, trer fram. Stillheten kalles også *"bønnens mor"*. Man blir kjent med hvordan Den hellige ånd virker i en. Men stillheten må oppsøkes og legges til rette for; hos de fleste mennesker kommer den ikke av seg selv. Det er jo ikke slik at det er Gud som taler så snart vi setter oss ned og er stille. Først merker vi gjerne vår egen uro, anspenhet, det vi ellers ikke kan eller vil – eller tør – lytte til. Det er noe – så å si bak et forheng – som bare kan komme til syne, eller til bevissthet, gjennom stillheten. Dilemmaet er at selv om vi lengter å trekke forhenget til side, så er det på en måte også behagelig at det er der. Forhenget kan være mange vaner og uvaner, mye søvn og sløvheter, men også mye godt, nytelse, som vi ikke så lett vil gi slipp på.

Forholdet til stillheten er motsetningsfullt. Vi vil, og vi vil ikke. Vi lengter, og vi orker ikke. For å nærme oss stillheten er det noe vi må gi slipp

på, noe vi må ofre. Lengselen må være stor nok. Og viljen til å finne fram til dette andre som bor i stillheten. Å gå inn i stillhet og bønn innebærer derfor en beslutning som det enkelte bedende menneske må gjøre. En åndelig veileder vil være viktig i denne prosessen.

Kroppen

I den kristne tradisjonen har kroppen ofte blitt sett ned på, nærmest som en beklagelig motsetning til sjelen. Vi har imidlertid en Gud som er blitt kropp, blitt menneske, og vår alles kroppslighet er ubetinget ønsket, villet og velsignet av Gud. Kroppen vår er et tempel for Den hellige ånd som bor i oss (1 Kor 6,19–20). Parallelt med historien som viser hvordan kroppen er blitt nedvurdert i den kristne sammenhengen, er derfor også historien som viser hvordan kroppen og kroppssøvelser har stor betydning for ulike sider ved kristen praksis.¹⁰

Eric Clapton forteller i biografien fra 2007¹¹ hvordan han hver kveld kneler og ber sin aftenbønn. Han forsikrer om at det virker ("*It works!*"), og at det er nødvendig. Han har nemlig et så stort ego at han stadig må ned på kne for å bli minnet at Gud er større enn han selv. Clapton viser med dette kroppsstillingens viktighet for bønnen – den understreker bønnen og kan gi den større tyngde og inderlighet. Den enkelte som ber, kan gjerne eksperimentere med ulike bønnestillinger, sitte, stå, ligge, holde hendene på ulike måter osv for å kjenne hvordan kropps- og håndstillingen påvirker bønnen. Mange mennesker har også erfart hvordan bønnen blir fordypet og intensivert for eksempel når de går pilegrimsvandring. Når man er i bevegelse og har sin oppmerksomhet rettet mot veien, mot det å gå og å klare utfordringene vandrings medfører, overtas bønningen så å si av kroppen selv, av helt andre lag av bevisstheten.

Når jeg som prest har samtaler, i fengselet eller andre steder, avslutter jeg ofte samtalen med velsignelsen, om personen ønsker det. Da legger jeg handa på hodet til vedkommende og lyser velsignelsen over ham eller henne. Det er en utrolig fin ting å gjøre. Jeg har merket selv når jeg har vært den som har fått ta imot, hvor

sterkt det er å få handa på hodet mens velsignelsen lyses. Det er en understrekning av at velsignelsen gjelder akkurat meg, hele meg, her og nå, akkurat slik jeg er.

Luther forteller hvordan han hver morgen tegner seg med korsets tegn for å minne seg selv om at han er kristen. Det er en god ting å gjøre! Man tegner et "avtrykk" av korset fra panne til mage, fra venstre til høyre skulder, og på den måten minner man seg selv om at man tilhører Kristus. Man minner seg selv også samtidig om at den kristne troen er en korsvei fram til oppstandelsen. Alle våre smerter, lidelser og prøvelser kan forstås i dette lyset, og de kan kastes på Kristus som har tatt dem på seg, for vår skyld.

Skriftemålet

At *nattverden* er en vesentlig del, selve "motoren", i den kristne praksis, har jeg nevnt i innledningen. I den har vi tilgang til den levende, oppståtte Jesus Kristus og hans kjærlighet. Å virkelig erfare denne kjærligheten på dypet er det mest skjellsettende et menneske kan oppleve. Det er også forutsetningen for å klare å ta inn over seg hvor såret og splittet vi er, at vi er syndere som har brutt forbindelsen med Gud og dermed også med andre mennesker og med hans skaperverk. Synderkjennelsen er viktig i dette; gjennom vår synd påfører vi alt annet skapt sår og lidelse. Vår synd skal vi sørge over, stadig be om tilgivelse for, slik at vi kan finne tilbake til Gud og til vår rette plass i den skapte sammenhengen.

I *skriftemålet* tar vi ansvar for det onde vi har gjort, og får tilgivelse for det. Det ligger en frihet i det å akseptere den skylden som en selv har, og ikke minst betyr det en oppreisning for den man har krenket. Det gjør at en relasjon som var skadet, har mulighet for gjenopprettelse. Forsoning er mulig. Som fengselsprest vet jeg hvor viktig skriftemålet er, men det er like viktig for alle mennesker, ikke bare for dem som har havnet i fengsel. Det kunne være mye mer brukt i vår kirke! En måte å få folk til å gå til skrifte på, som prest, er ved regelmessig å gå til skrifte selv. Den utfordringen får vi ta, alle sammen.

I den kristne sjelesorgen har bearbeidelse av skyld vært helt sentralt tema. Det er heller ikke

vil om at det er meget viktig. Syndsbekjennelsen gjentas i hver gudstjeneste, med påfølgende nådetilsagn. Man er tilgitt. Man kan løfte hodet og gå videre. Man har imidlertid ikke vært nok oppmerksom på forskjellen mellom skam og skyld. For et skambelagt menneske vil fokuset på skyld kunne øke skammen. Et menneske fylt av skam trenger ikke først og fremst tilgivelse. Det har jo ikke gjort noe galt. Det skammer seg tvert imot over at det i det hele tatt finnes, er til, over seg selv. Et menneske i en slik situasjon trenger mer enn noe annet velsignelsen, slik den lyses over både den enkelte og over menigheten. *Herren velsigne deg og bevare deg. Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig. Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred.* Velsignelsen minner hver og en av oss på at vi er elsket av Gud og sett av ham, og at hver og en av oss er verdige til hans nåde, barmhjertighet og nærhet. Det trenger vi selvsagt alle å høre, men for mennesker nedbøyd av skam er den et særlig viktig sjelesørgerisk redskap.

Askese

Askese kan defineres som *åndelig trening* og har tradisjonelt i vår lutherske sammenheng ikke hatt noen "høy stjerne". Faren for at man utfører øvelser for å tilfredsstille og blidgjøre en krevende Gud eller for å gjøre seg fortjent til frelse, har syntes svært stor. Den kan derfor lett innebære selvplageri, kroppsfiendtlighet eller gjerningskristendom. Det er imidlertid stadig større aksept også hos oss for at åndelig trening ikke bare kan være sunt, men også nødvendig for sjelen, på samme måte som det å trene er godt og styrkende for kroppen.¹² Det er viktig i den sammenhengen å si at askesen ikke har noen verdi i seg selv, men utelukkende er et verktøy for at Jesus skal få større rom i livet vårt. Eneste drivkraft må være kjærligheten til Gud og lenselen etter ham.

Jeg vil ikke gå langt inn i dette med askese, men nevne et aspekt ved temaet, som jeg synes er interessant og som jeg henter fra jesuitten Dominik Terstriep.¹³ Hans artikkel dreier seg om kyskhhet, som slik jeg oppfatter det, er et asketisk begrep. Kyskhhet er for ham et relasjonsbegrep. Det handler, sier han, om å øve seg i å trekke seg litt tilbake så andre kan komme mer

fram med sin Kristus-likhet. Man øver seg i å la andre mennesker få komme til orde og vise hvem de er, slik at man ikke straks kaster seg over dem med egne oppfatninger og alt sitt eget, men gir dem en sjanse til selv å komme til uttrykk.

Kyskhhet, sier han, er derfor å se bort fra egeninteressen, å ta et skritt tilbake fra den spontane impulsen. Det er klarhet og transparens i omgang med andre. Når man møter et annet menneske med en slik distansert holdning, gir man det en mulighet til å vise seg selv på en måte som man tidligere ikke hadde kunnet ane eller se. Man ser på vedkommende med et blikk *uten forbehold*, og dette blikket *uten forbehold* sier han er en forutsetning for å se Gud i alt og alle. Å øve seg i kyskhhet vil derfor si å øve seg i dette uforstilte blikket for å komme nærmere andre mennesker, og gjennom dem komme nærmere Gud.

Avslutning

Kristen praksis handler om å gå en vei, selve *Veien* – med Kristus, og å øve seg på å komme nærmere ham, kjenne ham bedre, elske ham høyere, være hans disippel. Denne disippelveien må den enkelte gjøre slik Kristus kaller akkurat ham eller henne. Åndelig veiledning kan gjøre veien mer oversiktlig.

I kristen praksis er erfaringene ikke vesentlige i seg selv, men bare i den grad de leder til Kristus og får oss til å se vår neste med hans blikk.

Ps: Idet jeg forsøker å skrive ut denne artikkelen fra foredraget jeg holdt om kristen praksis på Petter Dass-dagene i september, og egentlig synes jeg har det litt travelt, ringer en venninne. Hun har det vanskelig og trenger hjelp. Min første innskyttelse er å avvise henne – jeg er jo så travelt opptatt med å skrive om kristen praksis.

Så tar jeg meg i det, ler litt av meg selv, og drar og besøker henne. Ds.

Noter

- 1 Markus 10,17–22.
- 2 Matt 6,2+5+16.
- 3 Evagrius Ponticus, på 300-tallet.
- 4 A-kurs Johannesgården 2003.
- 5 Ylva Eggehorn: *"Språk för en vuxen tro"*, Örebro 2001.
- 6 Leif Gunnar Engedal, Modum sept 2009, fagsamling for fengselsprester.
- 7 Barry & Connolly – *Å gi åndelig veiledning*. Efrem 2008.
- 8 Hebert Alphonso SJ. C.I.S: The personal Vocation. Transformation in depth through the Spiritual Exercises. Roma 1990.
- 9 Fleming: *Draw me into your friendship*. The spiritual exercises. Saint Louis 1996.
- 10 Anselm Grün: *Bön med kropp och själ*. Catholica 2003.
- 11 Clapton, Eric: Clapton with Christopher Simon Sykes - *Clapton: The Autobiography*. Broadway Books NY 2007.
- 12 Aasmundtveit: *Atleter for Kristus*. Håndbok for det kristne livet. Verbum 2010.
- 13 Dominik Terstriep i Karmel, Katolsk andlig tidskrift, Årg. 45, nr. 3/10.