



Hilde Sanden er skribent og pastor i Horten Metodistkirke. I sin masteroppgave skrev hun om

Strek | Gjenskinn

Når vi slutter å dirigere Gud

En morgen våknet jeg av at Gud viste meg en liknelse: «Som når du mottar oppdateringer for datamaskinen din og må skru den av før oppdateringene er virksomme, slik er det med den kontemplative bønningen ... Du må skru av din egen maskin, den som vil dirigere og følge med på alt.»

SLIK VAR DET ALTSÅ å overgi seg i Guds hender og be om hans vilje med livet. Jeg måtte skru av - for en tid, og i det skjulte la Gud føre meg videre fra ett punkt til et annet.

«Når du ber», sier Jesus, «skal du gå inn i ditt rom og lukke din dør og be til din Far som er i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.»¹

En sak er ikke å stå på gatehjørnene og be for

å bli sett av andre, en annen er at ens eget lønnkammer avdekker det skjulte selv for den som ber. Tankene kan få vike. Å la seg omslutte av Guds kjærlighet og bare hvile byr på en ukjent vei til visdom og innsikt. Dette er det bare stillheten som kan forløse.

Guddommelig lytting

Fra veldig tidlig i kirkens historie var det en form

cisterciensermunken Thomas Keatings forståelse av *Centering Prayer*.

Denne veien til visdom og innsikt er det bare stillheten som kan åpne.

for bønn som var mer rådende enn alle andre. Den ivaretok både tilegnelsen av skriftene og muligheten for vekst i den enkeltes åndelige liv. «Lectio Divina» kaltes bønningen, direkte oversatt «guddommelig lesning», eller snarere slik det skjedde, «guddommelig lytting». De færreste hadde skrifter i eget eie og ikke mange kunne lese heller. Det var i klostrene det foregikk, dit også de som ikke var munkene kunne få komme og delta i tidebønnene.

Her ble bibelavsnitt lest, sakte og rolig. Ikke bare én gang, men flere. De som åpent lyttet fikk muligheten til å suge budskapet i seg. «Lectio Divina» betydde å be med teksten som å gå nedover (eller oppover) en stige. Først gjaldt det å lytte til ordene (*Lectio*), først med det ytre øre, dernest med hjertets øre. La ordene gå i seg slik enkelte dyr drøvtygger gress. Det var tid for å leve seg inn i teksten, suge på ordene, smake, kjenne etter om noe festet seg, om noen ord talte høyere enn andre den dagen. Når dét skjedde kunne munkene forlate rommet og gå til sin celle, for å be videre bak lukkede dører.

Hva traff?

Her fortsatte meditasjonen (*Meditatio*), konsentrasjonen om ordene som hadde festet seg: Hvorfor stanset jeg ved dem? Hva traff, hva ble brakt opp av eget stoff i møte med teksten? Guds ånd kunne hente fram indre sår som ble tydelige, utfordringer som man før kanskje ikke hadde våget å møte, synd som man trengte å bekjenne, eller frykt for noe som lå foran. Teksten kunne også bringe opp en dyp glede som de fikk sjansen til å takke for. Alt livet handler om kunne bli bevisst gjennom denne hjertets indre drøvtygging.

Hva så med det som kom opp? Jo, det lå klart i bønnens tredje ledd: *Oratio*. Det man ble bevisst skulle bringes inn i bønn til Gud. Hans tale til

dem måtte bli «kjøtt og blod» i dem, slik kunne deres atferd og innstilling endres. Her mottok de kall til oppgaver, trøst i sorgen, nåde ved syndsbekjennelsen og større innsikt både om seg selv og den veldige Gud. Munkene kunne gå fram og tilbake slik, etter bønningen vende tilbake til lesningen og lyttingen, la seg treffe av ordet på ny og meditere over nye sider som de ikke så den første gangen.

Men det fantes et fjerde ledd av «Lectio Divina» som var like viktig som de tre første: *Contemplatio*. Kontemplasjonen. Når meditasjonen og bønnene hadde gått seg ferdig skulle man rett og slett stille hos Gud, la tankene falle til ro, la seg omfavne av Guds kjærlighet og hvile i Guds nåde. Slik ville det som hadde blitt åpenbart i de første omganger, få anledning til å treffe dypere lag i sjel og kropp. Nettopp her skjedde transformasjonen. Kristus ble mer synlig i dem til hverdags, noe som ville vise seg i hele deres vesen og gjerninger i møte med andre.

Druknet i akademien

Helt fra 300-tallet til rundt 1600-tallet var dette den vanligste form for bønneliv i klostrene og for grasrotfolket som søkte dette der. Så kom opplysningstiden, prestene ble sendt til universitetene for å studere teologi, klostrene ble avstengt for allmuen. Selv om boktrykkerkunsten etter hvert gjorde at mange flere kunne eie sin egen Bibel, og Lectio Divina-tradisjonen nok fortsatte mange steder, falt den fort vekk. Det fornuftsmessige fikk sitt store inntog, mystikkens tid var over. Etter hvert ble det den historisk-kritiske metode prestene lærte å lese Skriften ut fra. Den knyttet bibeltekstene til mange til da ukjente fakta og realiteter, og stilte mye i nytt lys. Hele veien var det prester som ved Guds nåde var redskap for god åndelig føde fra prekestolen. Likevel er

¹ Matt. 6:6

Si ordet, gå inn i bønnen, bli stille. Ikke la tanker som kommer finne feste.

Oppdagelsen er denne: Han har allerede overgitt seg til oss.

kontemplasjonen – slik den ifølge tradisjonen var i halvannet tusen år – i dag et nesten ukjent fenomen i vår del av verden. Denne dype stille indre justering i forhold til Guds stemme i eget liv, samspillet mellom å lytte med de indre sanser og få tid til å reagere og innta det som mottas, har fått stadig dårligere kår.

Bare være sammen

For meg som har vokst opp i et protestantisk samfunn var kontemplasjon et fremmedord. Min relasjon til Kristus har siden ungdomsårene vært en sterk kjærlighetsrelasjon. Det var livsnødvendig for meg å lytte etter Guds stemme, både i bibeltekster og i meg selv når jeg ba, selv om det tok mange år før jeg syntes jeg oppfattet den. Jeg snakket mye med ham, og trodde fullt og fast på at han var der. Likevel strevde jeg med å få vite hva han ville med mitt liv. Så ble troen meislet til av det jeg lærte av andre, ispedd de erfaringer jeg selv gjorde.

I mange år, når jeg som prest prøvde å sette meg ned i bønn for bare å være sammen med Den treenige Gud, skjedde alltid det samme: Ordene kom fort i veien. Jeg fikk det aldri til, skjønte jeg, å være i bønn slik jeg trodde det skulle gjøres.

Jeg var blitt nesten 50 år da jeg møtte en som viste meg hva det handlet om. Han var en erfaren åndelig veileder, katolikk fra Irland. «Du er jo kontemplativ!» sa han. «Slik er også jeg! Ordene

Vi begrenser hva Gud får lov til å røre ved i oss.

I ettertid kan vi selv oppdage at noe har endret seg i våre holdninger, handlinger og mønstre.

kommer virkelig i veien, det er manges erfaring. Å be mens man bare er stille har Åndens mennesker gjort fra kirkens første tid. Noen leser en tekst først og grunner på den, og blir deretter stille – men det er fullt mulig bare å gå rett inn i kontemplasjonen når man vil la seg favne av Gud og la sitt indre lytte og møte ham. Både tanker og ord er det riktig at du da legger fra deg!»

Det var nesten som å få livet i gave på ny. Tenk, det fantes et bønnespråk helt uten ord som både var anerkjent og velprøvd!

Begynne med pusten

Da min veileder hadde gitt meg grønt lys, fikk jeg endelig anledning til å utforske hva kontemplasjon var. Han viste meg vei mot Thomas Keating, som har skrevet mange bøker om «Centering Prayer». På en enkel måte viser Keating hvordan vi travle mennesker utenfor klostrene kan praktisere kontemplativ bønn.

«Sett deg bare ned,» sier Keating, «finn deg et rolig sted, finn en jevn og rolig pusterytme. Finn deg et hjelpeord som du trenger i begynnelsen, «a sacred word». Ordet kan godt være «Jesus». Si ordet, gå inn i bønnen, bli stille. Ikke la tanker som kommer finne feste. Hver gang du flyr av gårde med dem, sier du hjelpeordet ditt som en bekreftelse for deg selv og til Gud på at du husker hvorfor du sitter der. Intensjonen er denne ene: Være hos Gud. La seg omslutte av hans kjærlig-

het. La ham få møte deg uten at du bestemmer hva han skal gjøre. Han vet selv hva han vil med deg. Sitt slik i 20 minutter, helst to ganger om dagen. Avslutt med Fadervår eller en Takk. Så går du videre i dagen.»

Det hørtes nesten for lettvtint ut. Men jeg prøvde, og prøver fremdeles. Ikke alltid får jeg det til to ganger om dagen, ikke alltid heller en. Men jeg vender stadig tilbake til stillheten, og vet at Gud gjør noe med meg som skaper en forskjell. Det får ringvirkninger, det er som pulsen gjennomgående har fått en roligere rytme. Jeg kjenner jeg stadig blir mer til stede i alt jeg gjør, og øyeblikket her og nå blir mer og mer viktig. Det er lettere å overgi større deler av livet til Gud uten å ta det tilbake.

Hvem er jeg i Gud?

Et bilde hjelper meg til å forstå noe om hva dette handler om: Jeg ser for meg et digert isfjell; bare ti prosent av det er synlig over vannflaten. 90 prosent befinner seg under vannskorpa. På samme måte forholder det seg med vårt åndelige liv, har Gud vist meg. Bare ti prosent ligger i overflatenivået; det består av tanker, ord, bilder, forestillinger om troen vår og Gud. 90 prosent er hinsides vår rasjonelle tanke, våre sanser og begreper.

«Gud er alltid større,» sa de gamle kirkefedre. Samme hvor stort vi klarer å tenke om Gud, vil Han alltid være mye større. Vårt begrensede menneskelige tankefelt vil alltid bare klare å ta inn en brøkdel av det Gud er, og hvem vi selv er i Gud.

Derfor avgrenser vi så mye av det vi tillater Gud å røre ved hos oss. Det gjør vi når vi bare søker ham gjennom ord, tanker og forestillinger. Naturligvis møter Gud meg på hvilke måter han selv vil, samme hvor mye eller lite jeg skjønner av det. Men livet har lært meg at han er en gentleman i alt han gjør. Han banker ved døren inntil jeg lukker opp. Han vil at jeg skal gi ham adgang. Det er bare tyver som kryper over muren, sier Jesus, selv går han gjennom døren.² Når jeg da setter meg ned kun for å overgi meg i hans hender, dag etter dag, gir jeg ham mitt fulle ja. Slik blir jeg også selv bevisst på at han får slippe inn i min underbevissthet, hvor jeg gir ham frie hender. Vil han fortelle meg hva han gjør, så gjør han det; vil han det ikke, behøver jeg ikke vite det.

Å overgi seg

På mange måter er den kontemplative bønn ikke en bønn som skal tilfredsstille følelser eller gi de store åpenbaringer. Det handler mer om å være i den kjærlighetsrelasjon som overgir seg til den andre. I øyeblikket kan det virke som en ørkenvandring, et ingenmannsland, en tomhet uten mening. Men det er god mening i å være hos den elskende Gud, uforstyrret, noen øyeblikk av døgnnet. På sikt vil det gjøre noe med oss.

Kanskje omgivelsene våre merker det først. I ettertid kan vi selv oppdage at noe har endret seg i våre holdninger, handlinger og mønstre. Guds kjærlighet får større og større plass. Den virker alltid utvidende. Menneskene på jorden kommer nærmere. Vi kjenner tydeligere tilhørigheten til andre. Grensene åpner seg, vi skjønner at Guds hjerte er like åpent mot alle. Det blir viktigere å bekrefte andre enn å stenge dem ute. Å gå inn i lønnkammeret handler ikke om å bli der for alltid, men å gå inn og ut og finne føde.³ Det er utenfor oppgavene ligger, det er rundt oss kjærligheten skal leve og vokse. Jo mer vi erfarer av Guds kjærlighet, jo mer begrenset skjønner vi at den rendyrket rasjonelle troen er. Jo visst er det viktig og nødvendig å bruke fornuften i troen vår. Men uten mystikken og kjærligheten blir den bare et utvendig riss av virkeligheten. Det har de forstått, ikke minst i Østen, for tusentalls år siden. Lengtende sjeler søker dit hvor meditasjonen og kontemplasjonen får rom. Stillheten skaper et nytt ståsted. Stillheten åpner for en ny dimensjon vi er skapt til å ha kontakt med.

Så finnes den samme vei dypt rotfestet i vår egen kristne tradisjon. Vi i Vesten har bare glemt den i noen få hundreår. Nå graves den opp igjen, den blir tilgjengelig for alle som lengter etter tid med kjærlighetens Gud. Treenighetens Gud byr opp til dans, hvor alle som søker ham får være med i overgivelsen. Motet til å stilne uten å sette agenda for Gud handler først og fremst om dette: Overgivelse.

Oppdagelsen er denne: Han har allerede overgitt seg til oss. Erfaringen blir: Gud tar hånd om vårt liv, slik at det istykkerslätte gradvis heles, og at han mer og mer hjelper oss til å leve ut det livet vi ble skapt til.

² Joh. 10. 1-2

³ Joh. 10. 9