

# GJØR LITT MED LIVET DITT

## 1. VEIMERKE → DEN ÅNDELIGE REISEN

En bemerkelsesverdig stor del av evangeliene er viet Jesu vandring til Jerusalem. Ta Lukas evangeliet - allerede i kap. 9,51 leser vi:

*Da det led mot den tid da Jesus skulle tas opp til himmelen, vendte han sitt ansikt mot Jerusalem for å dra dit opp.*

Da er vi ikke en gang halvveis i evangeliet. Jesu vandring opp til Jerusalem er på mange måter fastetidens tema. Mye av hans offentlige virke handler om å være underveis.

Det er mange måter å snakke om den kristne tro på. En av de mest spennende måtene finner vi i Ap.gj 9,2 Her leser vi om Paulus, at han:

*bad om brev til synagogene i Damaskus med fullmakt til å føre alle han fant som hørte til "veien", i lenker til Jerusalem, både menn og kvinner*

Det er en flott måte å omtale de kristne på - "De som hører til veien."

Det forteller meg to ting:

- De som hører til veien - det er de som har funnet veien, funnet ham som sier om seg selv at Han er veien, sannheten og livet.
- De som hører til veien - det er de som er underveis. Det er de som ikke mener at de allerede er fullkomne, men som er i bevegelse, fordi de er grepet av Kristus. Det er de som jager frem mot målet.

Å være troende er å være på reise. Et viktig tema i kikens historie er pilgrimsmotivet – både konkret, slik som å dra til Nidaros eller Santiago de Compostella, og i overført betydning om den troendes reise gjennom livet. På en pilgrimsvandring er målet viktig men langt fra alt. Reisen og det som skjer underveis er også viktig. Å reise er å vokse. Det er noe av dette vi skal ha fokus på – livet som en åndelig reise, og den læringen som kan skje underveis.

*En reise er alltid en omvei hjem, sa en eller annen i et intervju for en tid tilbake. Målet vårt er Farshuset og en nyskapt jord hvor rettferdighet bor. Men underveis finnes delmål. Kanskje vi kan definere delmålet slik Martin Lønnebo beskriver målet med "Kristuskransen":*

**Å bli ledet mot Gud, seg selv og sin neste.**

Per Arne Dahl skriver:

*Det er så få veiledere i verden som plasserer seg midt i kampen mellom behov og begjær, mellom livsglede og forførelse, ja mellom det gode og det onde"*

Det er i dette landskapet vi trenger veimerker.

### BEVISTGJØRING:

Du husker kanskje fortellingen om da Jakob drømte om engler som steg opp og ned på en stige. Etter drømmen leser vi:

*Da Jakob våknet av søvnen, sa han: "Sannelig, Herren er på dette sted, og jeg visste det ikke!"*

1 Mos 28:16

Herren er på dette sted – da trenger vi å være lydhøre og oppmerksomme for å oppdage Ham. Vi trenger å bli påminnet om at Gud er hos oss.

Jeg har a.o.t. tenkt, at å lytte til Gud, er som å søke på en radio for å finne en radiostasjon. Vi vil oppleve mye støy og den riktige frekvensen kan være vanskelig å finne og å høre tydelig. Men *den som leter han finner.*

Jesus kaller oss til å være disipler og til å lære og å følge hans eksempel. Da Jesus ble spurt om hva som er det største Guds bud, svarte han, som vi husker:

*"Du skal elske Herren din Gud av hele ditt hjerte og av hele din sjel og av all din forstand.*

Matt 22:37

Det betyr at vi lærer ved å tenke, føle, erfare og gjøre.

## BIBELLEN

Det finnes ikke en og bare en riktig måte å lese bibelen på. Den er en utømmelig kilde for vårt trosliv. Noen av oss har i perioder kjent behov for fornyelse av vår omgang med bibelen. En slik mulig annen måte å lese kalles for Lectio Divina, og har røtter tilbake til Origenes på 200-tallet.

### LECTIO DIVINA

#### **Første punkt: Forberedelse**

Søk å bli stille. Åpne deg for Gud Vær åpen for at Den Hellige Ånd taler til deg i Bibelen

#### **Andre punkt: Lesning**

Les bibelteksten langsomt og oppmerksomt. Les gjerne høyt for deg selv. Les flere ganger. Noter ting du legger merke til. Legg merke til gangen i handlingen. Lær deg det Jesus sier utenat.

#### **Tredje punkt: Stillhet og ettertanke**

Gå nå dypere inn i teksten. Sitt godt og prøv å falle til ro.

Lev deg inn i teksten.

Se. Se for deg omgivelsene og naturen.

Se for deg menneskene som er der. Se Jesus.

Hør. Hør lydene i omgivelsene. Lytt til ordene som sies.

Lev deg inn i stemningen som er der.

Hvem er du? Er det noen i teksten du vil identifisere deg med?

Er du en av disiplene eller er du en som ser på?

Er du en som blir berørt av Jesus?

#### **Fjerde punkt: Bønn**

Vit at Jesus står rett ved siden av deg. Han omgir deg og lytter til hva du sier. Snakk med Jesus om det bibelteksten har vist deg. Legg alt du tenker på i Guds hender. Du kan be med dine egne ord.

Be gjerne også med ord fra Bibelen.

#### **Femte punkt: Handling**

Hvilke følger får det du har sett, for det daglige livet ditt?

Hvilke mennesker ønsker du å møte på en annen måte?

Hvordan kan du vise dem Jesu sinnelag?

(fra [www. Bibelen.no](http://www.Bibelen.no))

Men det er altså ikke bare en riktig måte å lese bibelen på. Men hvis en sliter, så se deg om etter nye måter å øse av kilden. For noen har også dette med lydtestamentet vært med og fornyet bibelen.

## EXAMEN

På slutten av dagen, før man legger til å sove, ligger mye vekst og lærdom i å gjennomgå dagen. Ignatius kaller dette examen. Det handler om å se etter Guds finger i det som har skjedd i løpet av dagen

### **Gjennomgå dagen med Gud**

1. Vær stille en stund og la tanke falle til ro.

2. Tenk over at Jesus er til stede. Be Gud om erkjennelse.
3. La tankene vende tilbake til tidspunktet du våknet opp. Se så på dagen som om det var en film. Reflekter – hva har dratt deg nærmere Gud denne dagen, hva har fjernet deg fra Gud? Noen scener fyller deg med takknemlighet, andre med skuffelse.
4. Dette kan lede deg til å be om tålmodighet, større kjærlighet, mot, tilgivelse. Tal direkte til Gud om dette. Er det noen av de menneskene du hadde kontakt med i løpet av dagen du vil be for?
5. Avslutt med en takkebønn for Guds nåde og kjærlighet. Be om at han fornyer deg mens du sover.

## MEDVANDRING

Det handler om å knytte seg til, eller knytte til seg et annet menneske som kan hjelpe meg til å være ærlig med mitt liv!

Medvandring handler om to som blir enig om å treffes av og til for å dele liv, for å ansvarliggjøre hverandre og for å støtte hverandre. Gjensidighet preger forholdet.

Medvandring er noe litt annet enn åndelig veiledning. Dette er også en type medvandring, men her er det som regel ikke snakk om gjensidighet (skjønt det kan være det også) – som regel er det den ene som veileder den andre til å:

- ✓ ... justere vårt indre kompass.
- ✓ ... be.
- ✓ ... øve opp en større varhet for Gud.

Peter Halldorf definerer Åndelig veiledning slik:

*«Den hjelp et menneske gir et annet menneske for å vokse i fellesskapet med Jesus Kristus, gjennom å lytte til sitt eget hjerte og til Gud».*

## RETREAT

Jesus er nær - overalt og hos alle. Men noen ganger trenger vi avstand fra det daglige flimmeret.

Jesus blir lett utydlig for oss. Da kan det være nyttig å oppsøke steder der du kan være alene sammen med Mesteren. Også i dette er Jesus vårt forbilde. Det fortelles at "*selv trakk han seg ofte tilbake til ensomme steder og ba der*". Det er noe av dette som kalles retreat.

Noen sier:

*”Retreater passer ikke for meg – jeg er for rastløs for stillheten”*

Kanskje det er sant. Samtidig tror jeg det er en del som hevder noe slikt som ville hatt mye å hente. Retreat er å konfronteres med seg selv, sitt eget liv og Gud.

Det er 3-4 år siden jeg første gang var på retreat. For meg har det vært en sterk opplevelse av å få lov til å være Guds barn, og å bli møtt av Ham for min egen skyld, uten å skulle ha i tankene at jeg må få noe å bringe videre til menigheten.

En del mennesker drar årlig på retreat. Det finnes flere Retreatsteder i Norge

(<http://www.retreater.no>) Nå er det også etablert på Sørlandet, i og med at virksomheten på Vigmostad prestegård startet opp i vinteren (<http://prestegarden.no>)

En annen måte å få til en retreat-rytme i livet er å organisere en ”stille dag”, eller en ”stille ettermiddag” i måneden. Det kan være en hjelp å skrive det inn i kalenderen, om det lar seg praktisk gjennomføre.

## PILGRIMSVANDRING

Det hebraiske ordet for pilgrim betyr ”en som går opp”. Dette ble forstått både fysisk og åndelig. De av oss som har vært i Jerusalem, vet at byen ligger på en høyde, og at en bokstavlig talt må stige opp til byen. Samtidig er en pilgrimsvandring å søke opp til Gud.

Interessant, at de første kristne som ble omvendt, de var på pilgrimstur til Jerusalem. De 3000 som ble kristne på pinsedag, de var pilgrim�er p¸ den j¸diske pinse-feiringen.

I dag gies det et tilbud til innsatte ved norske fengsler, om å g¸ fra Østlandet til Nidarosdomen. De b¸rer da bokstavelig talt p¸ en tung stein, som de s¸ legger fra seg n¸r de er kommet fram til m¸let I Vest-Telemark har du R¸ldal, som i middelalderen var et sted hvor folk dro p¸ pilgrim�sreise. Sommeren 2007 blir det mulig å g¸ turen Hovden til R¸ldal, med kollega Birte L¸v¸sen som reiseleder og pilgrim�sprest.

Hva handler dette om?

- ✓ Legge noe bak seg.
- ✓ Rytme – fysisk anstrengelse – stanser for meditasjon og b¸nn – vandring – s¸vn.
- ✓ Et bilde av livet – oppbrudd – vandring – n¸ frem til m¸let, enten det er R¸ldal-kirken, Nidaros, Lindisfarne eller Santiago de Compostella – eller himmelen
- ✓ Mange muligheter for symbolske handlinger, meditasjon og refleksjon. Ytre reise som parallell til en indre reise.

## Å LEVE I LYSET

*Sier vi at vi har samfunn med ham, men vandrer i m¸rket, da lyver vi og f¸lger ikke sannheten. [7]  
Men dersom vi vandrer i lyset, slik han selv er i lyset, da har vi samfunn med hverandre, og Jesu,  
hans S¸nns blod renses oss for all synd. 1 Joh 1:6-7*

Dette er b¸de et alvor – for oss som enkelttroende og i h¸yeste grad for oss som prester. Samtidig er det en invitasjon til å leve et tillitsfullt liv og et ¸pent liv. Å leve ¸pent og nakent for Ham som likevel ser alt, kjenner alt.

*En misjon¸r fikk v¸re med og f¸re en ung mann til tro. Noen år senere traff han denne mannen igjen og spurte: Hvordan g¸r det? Han syntes det gikk temmelig bra. Og n¸r det gjelder livet med Gud. Jeg kjenner konstant en kamp mellom en hvit og en svart bikje. Hvem vinner? Den jeg forer mest!*

Saken er den, at skille mellom ondskapen og det gode ikke g¸r mellom dem og oss, men midt i mitt eget liv. I mitt indre landskap finnes det en landingsstripe for Guds Ånd, men og for de nedbrytende kreftene. Den kristne tradisjonen har gitt oss redskaper for å sikre oss å at vi lever i lyset:

- ✓ Selvpr¸velse kan v¸re et nyttig redskap: Ta de 10 bud eller de s¸kalte 7 d¸dssyndene (Hovmod, gr¸dighet, begj¸r, misunnelse, fr¸tsing, vrede og likegyldighet.) og speil livet ditt i dette.
- ✓ Skriftem¸l likes¸. Det finnes to typer – det private og det offentlige. En gang i semesteret har vi de siste årene hatt alminnelig skriftem¸l
- ✓ S¸ er det det private skriftem¸let → du g¸r til en kristen, eller prest som du har tillit til, forteller om ting i livet ditt som ikke rett – det er flaut og skamfullt. Samtidig er det et tankekors, at vi skammer slik over at andre mennesker skal f¸ vite, men skammer oss i mindre grad overfor Gud, som likevel ser alt. Er det et menneske med livserfaring, lar hun seg ikke sjokkere. Du blir tilsagt syndenes forlatelse. Det er noen av de sterkeste opplevelsene jeg har hatt som prest, dette å se mennesker legge fra seg byrder, som de kanskje har slitt med i årevis.
- ✓ Tilslutt: Nattverden er ogs¸ en hjelp til å leve i lyset med v¸re liv. Det er en jevnlig invitasjon til selvpr¸velse.

## SJEKK N¸ERMERE:

**BIBELN:** <http://bibel.no/>  
*Se her ogs¸ bibeltekst og "lectio divina" for hver dag*  
<http://www.biblegateway.com/resources/audio/>  
(bibeltekst opplest p¸ engelsk)

**RETREATER:**

Hele Norge: <http://www.retreater.no/>

På Sørlandet: <http://prestegarden.no/>

PILGRIM: [pilgrim@hovden.com](mailto:pilgrim@hovden.com)

BØKER:

Magnus Malm: ”Veiviser”

John Ortberg: ”Kristuslengsel” – Åndelige øvelser for vanlige mennesker

Per Arne Dahl: ”Velsignet er de enkle ting”

Martin Lønnebo: ”Veven”

DIVERSE: <http://www.keltiskfromhet.no>