

GJØR LITT MED LIVET DITT

2. VEIMERKE → DEN GODE RYTME - BALANSE MELLOM BØNN, ARBEID OG REKREASJON

Det fortelles om en mann som hadde lang erfaring i meditasjon ble spurt om hvordan han kunne være så avspent og rolig midt oppe i det daglige press. Han svarte:

"Når jeg står, så står jeg, når jeg går, så går jeg, når jeg sitter, så sitter jeg, når jeg spiser, så spiser jeg, når jeg taler, så taler jeg."

De som hadde spurt ham sa: *"Det gjør jo vi også. Du gjør vel noe mer?"*

Men har svarte:

"Når jeg står, så står jeg, når jeg går, så går jeg, når jeg sitter, så sitter jeg, når jeg spiser, så spiser jeg, når jeg taler, så taler jeg."

Igen sa folket: *"Men det gjør vi da også!"*

Men han sa til dem:

"Nei! For når dere sitter, står dere allerede, når dere står, løper dere allerede, når dere løper, er dere allerede fremme, og når dere spiser er dere allerede ferdige."

NÆRVÆR OG TILSTEDEVÆRELSE

Først handler det om Guds nærvær. *Ap.gj 17:27-28*

Dette gjorde han for at de skulle søke Gud, om de kanskje kunne føle og finne ham. Han er jo ikke langt borte fra en eneste en av oss. For det er i ham vi lever, beveger oss og er til

Mye åndelig veiledning handler nettopp om å få hjelp til å øve opp en oppmerksomhet eller varhet på Guds nærværet..

Den franske forfatteren og filosofen Simone Weille skriver:

"Oppmerksomhet er allerede bønn."

Nærvær handler også om nærvær eller tilstedeværelse i eget liv.

STILLHET

Oppholder man seg i ensomheten over en lengre periode, er det ikke bare lett. Det er umulig å komme unna de steile spørsmålene i livet. Og man tenker: «Jeg holder ikke ut. Jeg må ut på byen, slå på fjernsynet. Jeg ringer noen. Jeg gjør hva som helst for å slippe å møte meg selv.» De klassiske åndelige rådene går i stedet ut på det motsatte: å bli værende, å møte sitt indre. Hic locus sanctus est (dette stedet er hellig) heter det hos mange mystikere. I stedet for å flykte fra seg selv gjelder det å holde ut med seg selv. Selv om det kan være vanskelig, er det da modningen kan begynne. (Owe Wickström)

Stillheten kan være god og den kan være ubehagelig.

Den gode stillheten gir oss muligheter for å kjenne etter, den hjelper oss til å klargjøre valgmuligheter og planlegge forandring, og hjelper oss til å utvikle den selvstendige dømmekraften.

Mester Eckhart skriver et sted:

Ingenting i universet er så likt Gud som stillheten.

RYTME

Gud bygget rytmen in allerede fra skapelsen av.:

- ✓ **Skapetrverket** og naturen har sin rytme: 3 Mos 25:2-5:Sabbat – også for jorden
- ✓ **Kroppen** har sin bio- og søvnrytme.
- ✓ **Sjelen** var skapt til rytme. Hverdag og søndagen. Dagsrytme. Kirkeår 5Mos 6:4-8

BALANSE

- ✓ *Livet er enkelt, men ikke lett!*
- ✓ Sunn kristentro handler om å finne den gode balansen mellom:

Bønn	&	Arbeid (ora et labora)
Gi	&	Ta i mot
Ha fokus på mitt eget &		Fokus på de andre
- ✓ Jeg tenker det kan være fruktbart å se livet som sammensatt av forskjellige arenaer → Jobb / Hjem / større familien / fritid. Noen av disse arenaer er overskuddsprosjekter - andre er underskuddsprosjekter. Dette kan variere i forskjellige faser av livet. Vi kan leve med at en eller to arenaer tapper mer energi enn de gir, men da må vi kunne hente energi fra andre arenaer.
- ✓ For øvrig er livet skjebne og valg – d.v.s. noen deler av livet har vi ikke valgt ("skjebne") – kjønn, foreldre etc. Andre ganger må vi kunne si at livet vårt er blitt slik det er blitt p.g.a. våre valg.

ØVELSE:

Tegn en sirkel på et ark, del den i 8. I hver del skriver du hhv:

- 1) Søvn
- 2) Jobb
- 3) Studier – trening
- 4) Sosial – Familie
- 5) Rekreasjon
- 6) Frivillige oppgaver
- 7) Bønn – Kristent felleskap
- 8) Annet

Prøv å beregne ca. hvor mye tid du bruker på hver aktivitet i en gjennomsnittsuke: Hvordan er balansen? Er det noe du vil forandre på for å få en bedre ballanse?

BØNN

Mor Theresa ble engang spurt: "Hvordan kan vi lære å elske vår neste?" Forbløffet svarte hun "Ved å elske". Parallellen til det vi snakker om er følgende: Den eneste måten å lære å be, er ved - å be. Hjelp hvis man finner en rytme - daglig – ukentlig - månedlig. Vi har forskjellige personlighets- typer. Det medfører at det er forskjellig måter vi trives med å be. De forskjellige kirkelige tradisjoner er sterke på hver sine områder.

- ✓ **Protestantisk mark:** - sterk på fri bønn, bønnegrupper, forbønn for sine medmennesker, lovprisning.
- ✓ **Katolsk mark:** - Lectio Divina, lystenning som bønn, tidebønnstradisjon – be salmene, retreat og meditasjon (se 1. veimerke)
- ✓ **Ortodoks mark:** - Jesusbønnen – *Herre Jesus Kristus Guds sønn, miskunne deg over meg (en synders)*. Bønnekrans også brukt. En dyp tro på kraften i Jesu navn Fil 2:10
- ✓ **Keltisk** – å velsigne har vært et særpreg v/ denne fromhetstradisjonen.
- ✓ **Kristuskransen** Bønnekrans m/ 18 perler - ulik farge. Hver perle bærer på en visdom Målet → nærmere Gud / nærmere mennesker / nærmere den kristne tro.

ARBEID

- ✓ I bibelens første kapitler finner vi nøkler til å forstå det kristne syn på arbeid.:
 - Arbeid er en del av skaperverkets velsignelse -1 Mos 1:28
 - Arbeidet blir en forbannelse p.g.a. menneskenes ulydighet 1 Mos 3:17-19
- ✓ Gave og byrde – det er det arbeidet er.
- ✓ *Og den som mye er betrodd, skal det kreves desto mer av.* Luk 12:48

*Jeg tar av meg skoene,
Mine ambisjoner
Og løsner klokken, min timeplan.
Jeg folder sammen brillene,
mine synspunkter,
Hekter av pennen,*

*mitt arbeide,
Og legger bort nøklene,
min sikkerhet,
For å være alene med deg,
du eneste sanne Gud.
Etter å ha vært hos deg
tar jeg på skoene for å gå
På dine veier,
Spenner jeg fast klokken
for å leve I din tid.
Jeg setter på meg brillene
for å se å din verden,
Tar pennen for å skrive ned
Dine tanker
Og plukker opp nøklene for å åpne Dine dører*

HVILE / REKREASJON

Gud hvilte på den 7. dag – ville Han smake hva dvs å være skapning? En kollega sa til meg nylig: ”Ta vare på overskuddet”. Det er et viktig moment. Den gode rytmen handler om mer enn bare å holde hodet over vannet.

Du må hensynsløst fjerne hastverket fra livet ditt! Dette var rådet som ble gitt til en kristen leder med full timeplan.

Hvordan foregår din rekreasjon – din nyskapselse? Foran TV-apparatet? Problemet er kanskje ikke først og fremst hva TV-programmene fyller sinnet vårt med, men alt den hindrer oss å gjøre.

Søndagen – prøv å holde fast på den som en annerledes dag, Det skaper rytme i uken og i livet. Prøv å ble bevisst – hva er det som fornyer, fyller krukkene, nyskaper?

SJEKK NÆRMERE

- ✓ Om Kristuskransen → <http://www.fralsarkransen.se/>
- ✓ Daglig ny meditasjon – Jesuitt-felleskap Irland → <http://www.sacredspace.ie/>
- ✓ <http://keltiskfromhet.no/> → Morgen- og kveldsbønner v/ Ray Simpson, oversatt til norsk av sokneprest Helge Spilling

BØKER:

Martin Lønnebo: Kristuskransen – øvelser i livsmot, livslyst, ansvar og kjærlighet

Martin Lønnebo: Veven

Bønnebok for Den katolske kirke

Bønnebok for Den norske kirke

Ray Simpson: A pilgrim Way

”Gud jeg vil ikke røre denne dagen, før du har tatt den i dine hender og velsignet den, med sine timer, minutter og sekunder. Helbred øynene mine så jeg kan se det.”

”Gud jeg leger dagens handlinger, hendelser, tanker, ulykke og lykke i dine hender. Beskytt meg fra intetheten”

Martin Lønnebo