

ENSLIG MEN IKKE ALENE

Av Ingrid Gjertsen

*Min sjel venter på Herren mer enn vektere på morgenen,
vektene på morgenen (Salme 130:6)*

Folkelig og kirkelig

Farfar Tobias dyrka jorda i gudsfrykt og nøysomhet. Han hadde vært enkemann så langt tilbake jeg kunne huske, men jeg tenkte aldri på ham som enslig. Han sang morgen, middag og kveld sine bønner, ”Deg evig Gud skje ære” - ”Jeg takker deg, Gud, for alt ditt gode” – ”Takk for all din fødsels glede” (”Som den gylne sol frembryter”). Hver kveld så vi ham slutte arbeidet på et bestemt tidspunkt for å gå inn til seg selv å be.

Holy Cross Convent ikke langt fra Nottingham, er et benediktiner-kloster som tilhører den katolske del av Church of England (Forward in Faith). Høsten 2002 besøkte jeg klosteret for første gang. Da hadde jeg alt 20 års erfaring med Bønne- og arbeidsfellesskapet Kirkelig Fornyelses tidebønnspraksis og liturgiske fromhet . Forut men også samtidig bar jeg med meg arven fra en lekmannstradisjon av den ”gamle typen,” der forbindelsen med det kirkelige og sakramentale enda eksisterte. Gjennom kontakten med Holy Cross Convent og sister Mary Michael, som er ortodoks i sitt hjerte, erfarer jeg på mange måter at ringen er sluttet.

Arbeidet med boka ”Kom du min Sulamith, sang og mystikk i haugiansk fromhet” (utgitt 2007) ga meg anledningen til grundigere kunnskap om kirkens mystikk-tradisjon. Oppdagelsen av forbindelseslinjer derfra til det haugianske og deres fromhet utfordret meg. Bokarbeidet ble etter hvert mer enn bare et teoretisk studium. Jeg ble inspirert personlig og begynte med regelmessige besøk til Holy Cross Convent og søke praktisk veiledning. Etter kirkens aksept og praktiske veiledning innredet jeg i 2002 et av rommene i leiligheten min til kapell. Gjennom biskopens velsignelse og vigsling av alteret, har kapellet fått navnet Sta. Sunniva huskapell. Veien fra pietismen til det ortodokse ser jeg nå ikke på som veldig lang. Med kapellet har mysteriet kommet inn i min bolig, og jeg er aldri alene. For meg er kapellet til stor hjelp i det daglige bønneliv.

I eskatologiens tegn.

I livet som enslig, også utenfor klosteret, ligger muligheten til et liv i forventningens tegn, et liv i bevisstheten om Jesu snarlige gjenkomst. ”Amen, ja kom Herre Jesus” som vi synger i messen, får ekstra aktualitet. Livet som ugift er et av de synlige tegn på en eskatologisk levemåte. Å leve livet i påvente av Jesu gjenkomst er jo et mål for alle kristne, men den enslige kan finne spesielle muligheter og et spesielt kall i dette. Tiden er kort. ”Den ugifte har omsorg for det som hører Herren til, (--) Men den som er gift har omsorg for det som hører verden til,” (1. Kor. 7:32-35). Jeg tenker på Simeon og Anna i templet, de ventet på Herrens frelse, i bønn og våkenhet og kjente straks Jesus igjen da han kom som et lite barn.

Klosteret som forbilde er spesielt viktig for den som lever alene. Tap av klostertradisjonen i en kirke får katastrofale konsekvenser og er et tegn på

verdsliggjøring av kirken, kirken tenker som verden. Å ikke verdsette den enslige stand er et verdslig fenomen og ingen kristen tanke. I dagens narsissistiske kultur ser vi det tydeligere enn noensinne, når kravet om egoets "rett" erstatter nestekjærlighet, barnerett og det gode liv. Det Paulus sier har kommet uhyggelig nært: "På grunn av den nød tid vi lever i, mener jeg det er godt for et menneske at det fortsetter å være ugift," (1. Kor. 7:26).

Det benediktinske

I tillegg til Holy Cross Convent besøker jeg et annet benediktinsk kloster, Heliga Hjertas kloster utenfor Vadstena. Jeg setter spesielt pris på sangen deres. De bruker gregoriansk sang i tidebønnene, og jeg har fått bruk for deres kunnskap og praksis i mitt eget bønneliv. Kontakten med Holy Cross Convent har ført til at mother Mary Luke og syster Mary Michael flere ganger har gjestet mitt hjem og besøkt kirken jeg tilhører. En nær forbindelse og et daglig bønnefellesskap er opprettet tross geografisk avstand. Syster Mary Michael har lært meg mye om benediktinsk fromhetsliv og "the benedictin way" også for den som ikke lever i kloster.

Opus Dei – Guds verk

Hos st. Benedikt heter bønn Opus Dei, bønner er Guds verk i oss. Det er Gud som tar initiativet til bønn, ikke jeg selv. Jeg blir invitert inn til noe som allerede er, det er ikke jeg som er aktør og "tar meg på tak" eller prøver å være from. Jeg bare tar imot. I et daglig bønneliv er det nødvendig å stadig vende tilbake til denne sannhet og dette mysterium. Hvis bønner blir noe jeg selv gjør, kan den fort bli en tredemølle og et ork. Også her er det Guds nåde som berger oss. Kapellet blir et synlig tegn på det. Jeg går inn i et rom som står ferdig, bøyer meg for Gud, også fysisk, gjør korsets tegn o.s.v. Bønn er heller ikke ego-trip, den er offer, noe vi ofrer til Gud.

Ifølge st. Benedikt er bønner fundamentet i livsmønsteret, hjertet i den daglige rytmen. Alt vi gjør er sentrert om bønner og de faste bønnetidene. Sammenhengen mellom bønn og arbeid er viktig. Hvis bønner skilles fra arbeidet blir den svermeri, og hvis arbeidet skilles fra bønner blir det slaveri. Bønner fører oss tilbake til hvilen i arbeidet for Guds ansikt. Det får mange praktiske konsekvenser og skaper en god balanse i det daglige.

Mennesket i vår forbrukerkultur hungre etter resultater også når vi ber. Det vi søker i bønner er en slags mental terapi, med det mål å få en god avslapning. Men dette er selvcentrerte øvelser og ikke bønn. Bønner er selve målet, i bønner er vi avhengige av Gud og det finnes ikke noe større enn det. Mange ser på arbeidet og aktivitetene som det viktigste, og ser på bønner som noe som gir energi til aktivitetene som kommer etterpå. Men dette er galt. Bønner er det viktigste vi gjør, arbeidet springer ut av bønner og vender tilbake til bønner. Vi ganske enkelt ber for å be, ikke for resultatenes skyld. Bønner leder oss inn i det største mysteriet som er Gud. (Smith OSB 1996)

Tidebønner

Å be Davids-salmene er å be med Jesus. Slik tenkte St. Benedikt og andre i hans samtid, og slik er det for oss. Salmenes bok i Bibelen er ikke bare profetier om Messias men det er dypest sett Kristus selv som taler. (St. Benedikt: 2009). Jesus ba

med Davids-salmer, et kjent og kjært eksempel er bønningen som synges i kompletoret: "I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd."

Faste bønner, en god form med verdifullt innhold, er til stor hjelp i bønnelivet. For meg har de blitt uunnværlige. En god form frigjør slik at jeg kan gi meg hen til innholdet. Det forutsetter selvsagt at innholdet er godt. Bibelens bønner er det beste vi har, tidebønnene lærer oss hva bønn er og hjelper oss å be. Hvis vi bare skulle be med egne ord, ville bønnelivet bli svært begrenset og vi ville fort gå trette. De faste bønnene gir anledning til hvile, vi slipper å produsere ord selv, og Bibelen har formulert dette på en bedre måte enn vi selv kan. Vi kan gå inn i det som allerede er. Slik kan bønningen omfatte både lovsang, tilbedelse og takk, bekjennelse av synd, forbønn o.s.v. Bønn blir mye mer enn en forbønningstjeneste. Bønnelivet kan fort gå i stå hvis ikke hele fylden er med. Vil vi slippe følelsen av å streve i egen kraft, være "flinke," "dra oss selv etter håret," er tidebønnene til stor hjelp. Tidebønningen utelukker heller ikke frie bønner, og de kommer når de må komme. De faste bønnene inspirerer også den frie bønningen.

Faste bønner som gjentas fra dag til dag, uke til uke, riktignok med de variasjoner som kirkeåret gir, kan være til stor velsignelse. De er med på å bygge oss opp og hjelpe oss til et liv i bønn også utenom de faste bønnetidene. Ord og bønner som gjentas læres etter hvert utenat. De lever i oss og kommer fram i løpet av dagen, også når vi sover, og kan være noe av det første vi tenker på når vi våkner - "Vår hjelp er i Herrens navn, han som skapte himmelen og jorden." Ord og bønner lever videre i oss og blir etter hvert en del av oss. Gjentagelsen er en hemmelighet som også ørkenfedrene anbefalte sterkt. I benediktinsk tradisjon er det å meditere heller ikke noe annet enn å lese eller lære en tekst utenat for at man senere kan bruke den når man ber. Benedikts regel er befriende fri for teknikker, her finnes ingen meditasjonsteknikk etter vår tids oppfatning. Benedikt er praktiker, hos ham tilhører bønn og meditasjon en levemåte og ikke et system, (Jamison 2009:64). Sammenhengen mellom bønn og Lectio Divina, det sister Mary Michael kaller "prayerfull reading", er tydelig. Benediktinernes betoning av praksis og det praktiske har store fordeler, slik jeg ser det. Det er ikke snakk om å ha kommet så og så langt i en eller annen teknikk eller øvelse. St. Benedikt er velsignet fri for åndelig snobberi eller hovmod. Når jeg av og til hører at den og den "har nådd langt" i åndelig innsikt, er det ikke fritt for at jeg grøsset. Å inndele menneskene etter rang som i et hierarki, minner om gnostisk tankegang. Jo lenger jeg lever blir det mer og mer sant at alt er nåde.

Praktisering av tidebønner og faste bønner har også farer. Jeg ser det mekaniske og formalistiske som en fare, og for meg blir det meningsløst å "lire av meg" fraser uten at hjertet er med. Hvis det skjer, stopper jeg heller opp og blir sittende i stillhet eller ber bare "Herre miskunne deg." En større fare enn formalismen er likevel det sentimentale. Kanskje er sentimentaliteten det samme som det de gamle haugianere kalte for "bare sjelelig", det som ikke har noe med ånd å gjøre. Gud er Ånd, og det er i vår ånd vi kommuniserer med Gud. Sentimentaliteten er en farlig avsporing. Den har skinn av fromhet men er det motsatte, kan synes som godhet og medfølelse men er det motsatte. Bønn er heller ikke å vente på en spesiell opplevelse. Hvis Gud vil gi oss noe i den retning, er det han som bestemmer når og hvordan. Opplevelsen er ikke noe man skal tilstrebe, det sier også mystikerne.

Bønn er en personlig relasjon mellom Gud og meg, som jeg til du. Det er viktig at jeg har kontakt med meg selv når jeg ber, i alle fall er det et mål. ”Jeg står for Gud som all ting vet”, det nytter ikke å forstille seg. Det folkelige uttrykket ”ikke skap deg,” er treffende. Å be er også å være den jeg er, og hos Gud finner jeg meg selv. Gud har skapt meg som menneske av kjøtt og blod, med alle sanser, med både ånd, sjel og kropp. Den gode rytmen, stemmen jeg ber med, ordene som uttales, de gode pausene, alt virker sammen slik at bønn kan bli ”med hele meg” og jeg hengir meg til den, våken og konsentrert og ikke som i ørskje. Jeg står tross alt for Guds ansikt. Da virker det malplassert å la bønnen bli en ordstrøm på linje med all annen ordproduksjon som surrer og går omkring oss i det daglige.

Sang er bønn og bønn er sang

Å synge er den ypperste form for bønn. Det var haugetradisjonens erfaring, og slik så også kirkefader Augustin det. Sangen er hjertets språk. Bibelen viser oss det samme, som i Johannes åpenbaring og ”Den store, hvite flokk.” Sangen i himmelen, englesangen på Betlehemsmarkene, det ser ut til at sangen ikke er til å unngå når vi har med Gud og hans evige rike å gjøre. Jeg er blant dem som er lykkelig for det. Når jeg ber, synger jeg. For meg fungerer gregoriansk sang godt som bønneuttrykk. Den gregorianske sangen har kvaliteter som står den religiøse folkesangen nær, et sanguttrykk som går i ett med bønnen. Sanguttrykket er mer talesang enn en dyrking av det rent sanglige, ikke opptreden men innordning, innadvendt og ikke utadvendt, sang og ord henger nøye sammen, sangen er frembæring av ord og tekster, langsomt og melismatisk slik at ”ordene får synke”, som folkesangeren Ragnar Vigdal sa. Sangen skal være ydmyk og ikke prangende, lengselen etter Gud påvirker sanguttrykket, ”Min sjel venter på Herren som vekteren på morgenen”, ”som den tørstige hjort.” Jeg kjenner meg mest hjemme i paradokset ”sørgende men alltid glade” og ”Tjen Herren med ærefrykt, juble med beven” (Norsk tidebønn s. 28)

Sangen kan skape den gode balansen mellom hode og hjerte. Hjertet er viktig. Kirkefedrene definerer hjertet som Guds sted i oss, hjertet er senteret for vår væren. Det sted Gud finnes i meg er også bønnens sted. I Benedikts regel nr. 18 får vi vite hvordan tidebønnen skal synges: *Om den rette måten å synge salmer.* ”La oss alltid tenke på hvordan man bør være når man står for Guds og hans englers åsyn, og synge slik at tanker og sinn er samstemte med vår røst. (--) Tjen Herren med ærefrykt.”

Overgivelsen

Johann Arndt skriver mye om overgivelsen til Gud. Det er betingelsen for et liv i Kristi etterfølgelse. Bønn er overgivelse, og bare gjennom overgivelsen kan et hellig liv bli mulig. Det hellige liv er et mysterium. Overgivelsen til Gud er ikke lett, min egen motstand dukker gang på gang opp ”som troll av esken”. Det er smertefullt å slippe taket i seg selv. Bønnen viser meg at jeg er ikke så from som jeg tror, kanskje er jeg ikke from i det hele tatt. Jeg forstår nå mer enn før hva som menes med daglig omvendelse og hvor viktig det er. Sammenhengen mellom bønnen og kirkens messe, nattverden, blir også mer og mer tydelig for meg.

Bønn er levemåte

Bønn er liv og ikke en aktivitet. Bønn er møte med Gud som får innvirkning på tanker, ord og gjerninger i vårt daglige liv. Som sr. Mary Michael sier, bønn er kamp mot det onde og vekst i hellighet. Den får praktiske konsekvenser i det daglige. Sentrale egenskaper i benediktinsk fromhet er lydighet, ydmykhet, stillhet, stabilitet,

balanse, måtehold. Ydmykheten er noe fundamentalt, den må ikke undervurderes. Vi må be Gud lære oss ydmykhet. ”Gud vær meg synder nådig!” En ydmyk person kan som tolleren gå rettfærdiggjort hjem og ha et lykkelig liv uavhengig av status.

I stillheten ligger hemmeligheten til konsentrasjon, lydhørhet, våkenhet. Den som lever alene har større muligheter her enn det familier har. I mitt hjem er det minimalt med lyd, bakgrunnsmusikk, TV og bråkete kjøkkenmaskiner. Stillheten om morgenen er spesielt viktig, da settes ”modusene” for dagen. Aviser og nyheter må vente. God balanse i dagliglivet betyr rett forhold mellom bønn, arbeid og hvile. I min situasjon med et krevende yrke er dette ofte en utfordring når fristene står i kø og arbeidsøktene går langt utover det vanlige. Erfaringen er likevel at bønn og hvile snarere gjør situasjonen bedre enn verre. Tanken på den gode balanse gir bevissthet om hva som er viktig, mindre viktig og ikke viktig, og gjør meg mer skikket til god planlegging og hva jeg bruker tida til. Den gode balanse betyr også å leve enkelt og forsøke så godt som mulig å motstå forbrukersamfunnets kultur og levemåte. Det moderate, måteholdet betyr også at jeg ikke overdriver. St. Benedikt er en kontrast til ørkenfedrenes ofte strenge fromhetsøvelser, hos ham finnes ingen hang til ytterligheter. Det innebærer et praktisk forhold til livet, tilpasset den enkeltes legning, evner og anlegg, ”slik at den strenge har nok å strekke seg etter og den svake ikke blir trett.” Jeg lærer å si ja og nei, rett balanse mellom andres og mine egne behov, lærer å innse min begrensning.

Stabilitet og lydighet henger nøye sammen. I klosteret betyr stabilitet også noe fysisk, søstrene reiser ikke bort fra klosteret uten helt spesielle grunner. I et liv utenfor klosteret kan det bety å begrense reisevirksomheten, ikke sydenreiser i hytt og vær, ikke si ja til ethvert kjapt tiltak, holde seg hjemme. Ikke si ja til alle tilbud, alle bursdagsfeiringer, og alle slags oppdrag, og definitivt ikke julebord før jul. Når aktivitetene blir mange, mister vi noe. Vi tror vi er kreative når aktivitetene er mange, men egentlig er det omvendt. Begrensningen leder til kreativitet, dette er en stor hemmelighet. Kunstnere vet det, det er like fundamentalt i en kunstners liv som i et kontemplativt liv. Hemmeligheten ligger gjemt i det å akseptere det monotone og la det arbeide for oss.

Det betyr også å motstå stress. Stress er en tilstand av nedsatt bevissthet. Å ha det travelt uten å stresse er faktisk mulig. Mange tror at enslige kvinner har god tid, sannheten er vel heller at vi befinner oss på en utpost, heller at vi står spesielt utsatt til fordi vi ikke har familie og dermed er lettere å oppsøke og er mer mobile. Å ikke la seg drive av andres forventninger og ønsker men være bevisst hva man velger, kan være en stor utfordring for en som lever alene. Det er også viktig å sette trenden i sitt eget hjem og ikke la andre føre an fordi man er ett hjem med bare én person. Det er viktig å ha en plan for hvordan man vil bruke hjemmet sitt. Et hjem har du uansett om du er bare én, og kanskje nettopp derfor er mulighetene mange.

Overgivelsen til Gud, ”Jeg lever ikke lenger selv men Kristus lever i meg” er en stor hjelp til et liv i balanse og i valg som må tas. Det er veien bort fra en selvvalgt frihet til friheten i Kristus.

Fellesskapet

Livet utenfor klosteret kan ikke bli et forpliktende fellesskap i samme grad som i et kloster. Likevel er det viktig å være innrettet på fellesskapet i videre forstand.

Menneskene er viktigere enn klokke og tidsplaner, vi skal ta imot menneskene som om det var Kristus selv. Det lærer også st. Benedikt oss. Gjennom gjestfriheten møter vi stadig utfordringer. Hverdagen kan blir spennende og noen ganger mer dramatisk enn vi hadde tenkt oss. Men like fullt, uten å vite det har vi hatt engler på besøk.

Når jeg ber er jeg i en sammenheng. Om jeg er alene er jeg likevel ikke alene, men sammen med kirken, alle troende som ber, engler og helgener, Jesus som ber for oss til Faderen, Den Hellige Ånd som gjør at jeg i det hele tatt kan be. Noen kommer fast for å være med på bønnen. Også gjester som ikke kommer for å be, blir med på bønnen om de har lyst. Det er lettere å invitere gjester til bønn i et avsondret rom, et kapell, enn i stua, og mye lettere å invitere til en fast form enn til et friere opplegg. Noen av oss har avtalt å be på samme tid tross geografiske avstander. Mange vet om de faste bønnetidene i kapellet mitt, de ligger på web-adressen nkk-bergen.com, og de som vil kan komme og være med.

Jeg lever alene men er likevel ikke alene. Selv om jeg ikke har familie hjemme til daglig, er familien min stor. Familie er ikke bare slekt. Og den ugifte kvinne har mange barn.

Det er her og nå som gjelder

Vi behøver ikke vente på en anledning eller prøve å bli noe vi ikke er. Vitsen er å starte der man er, konsentrere seg om her og nå og be Gud vise vei og gjøre oss villige. Det er her og nå som teller, fordi det er Gud som vil ha meg på denne plassen og denne tiden. Vi skal ikke først gjøre oss selv skikket, gjøre masse forberedelser og lage planer som kanskje ikke engang er gjennomførbare. Start med å be.

Det jeg har skrevet om her er noe jeg strekker meg etter, ikke noe jeg allerede har grepet men en vei som kan gi meg muligheten til å komme ut av mitt eget trange bur. Veien er smal, men like fullt en vei i gledens og forjettelsens tegn, som St. Benedikt sier, ”På denne veien vil hjertet vide seg ut,” (Benedikts regel: Prologen). For meg er det avgjørende å ha støtte i kirken og at jeg kan tjene kirken med det jeg gjør. Slik også jeg lever av det kirken gir meg.

Litteratur:

Gjertsen, Ingrid 2007: *Kom du min Sulamith. Sang og mystikk i haugiansk fromhet.* Oslo

Jamison, Christopher 2009: *Ditt hellige rom. Klosterwisdom for moderne mennesker,* Efrem forlag, Follese

Sjøgren, Per-Olof 1979: *Initiativet til bønn,* Arken forlag A/S, Oslo

Smith, Cyprian OSB 1995, reprinted 1996: *The Path of life, Benedictin Spirituality for Monks and Lay People,* Ampleforth Abbey Press

St. Benedikt Regel Vita 2009, Efrem forlag, Follese

Stinissen, Wilfrid 2002: *Lenger inn i bønnens landskap,* Oslo

Denne artikkelen ble først publisert i Lære og Liv nr. 1, 2010