

# FORORD

## Til meg selv på 22-årsdagen, fra meg selv på 42-årsdagen

Et stykke ut i Monty Pythons *Ridderne av det runde bord*, der kong Arthur og ridderne leter etter den hellige gralen i tjukkeste England, snubler reisefølget over en borg full av franskmenn. De noble ridderne blir utsatt for absurde ærekrenkelser, dynket i fransk rød-vinsaksent («Your mother was a hamster, and your father smelt of elderberries!»), noe som får de ellers så sindige ridderne til å tenne på alle pluggene. De angriper franskmennene, som responderer med å bombardere de framrykkende ridderne med storfe, fjærkre og diverse husholdningsartikler. Ridderne er nødt til å gjøre retrett. «Run away!» Vel inne i skogholtet, utenfor katapultenes rekkevidde, får Sir Bedivere en idé. På kort tid snekrer de sammen en enorm hare (nei, ikke hest), høy som et hus, som til slutt rulles fram til borgens porter. Fra utkanten av skogholtet ser ridderne til sin store begeistring at franskmennene ruller den hjemmesnekrede presangen inn i borgen. Kong Arthur ser bort på Sir Bedivere og spør forventningsfullt: «Så hva skjer nå?» Sir Bedivere løfter opp visiret på hjelmen og begynner å forklare: «Jo, nå venter Lancelot, Galahad og jeg til det blir natt. Så hopper vi ut av haren og overrasker franskmennene ... og ...» Ridderne faller sammen i resignasjon, og Sir Bedivere begynner umiddelbart å famle etter noe som kan bøte på fadesen: «Hva om vi bygger en stor grevling?» Han rekker ikke å forklare mer, før han blir avbrutt av lyden av en katapult i full strekk. Den enorme treharen kommer flyvende gjennom lufta i retning skogholtet. «Run away!»

Boken du holder i hendene kunne like godt hatt samme tittel som forordet har fått, for du verden hvor godt jeg hadde hatt av å lese dette for 20 år siden. Den gang var jeg (som nå) stor fan av de britiske humorlegendene, som kristengenerasjonen før meg hadde gått i demonstrasjonstog mot, så det å åpne boken med Monty Python-humor ville definitivt trigget meg til videre lesning. Dessuten hadde jeg sansen for håndfaste ting – kalde fakta. Så en bok om hvordan det ser ut i hjernen når vi gjør ting, kunne nok klart å holde på oppmerksomheten min. Men så var det dette med vaner, da. Der ville jeg nok ramlet av. For gode vaner og disiplin? Glem det! Som 22-åring hadde jeg en idé om at det å la humla suse var å la Gud styre, at tilfeldigheter var gudfeldigheter (så bare sørg for at det er mange av dem). Og faste bønner og liturgi? Altså, Jesus kalte oss til frihet, og alt som er fast og regelbundet, er religion, og Jesus er ikke religion, men en relasjon, og vi trenger ikke å gjøre noe for å bli frelst. Det er bare å tro, ferdig snakka. Øving og disiplin? Nei, autentisk tro er spontan.

En søndag i 2003 skulle predikantøvdingen Edin Løvås tale i Sub Church, menigheten jeg har gått i siden 1997. Jeg tror ikke Løvås verken var klar over hvor profetisk budskapet hans var den dagen eller hvilken tilbakelent gjeng han var kommet til. Det virket som herr Løvås oppdaget dette underveis i talen. Midtveis spurte han: «Leser dere Kolosserbrevet?» (*Ingen svarte. Klein stemning.*) «Så gjør det, da!» (Morsk, med glimt i øyet.) Så begynte han å fortelle om bønnerytmene sine, om hvor viktige disse var for troens forankring, før han snublet ut i et hjertesukk jeg ikke tror var planlagt: «Noen av dere er sånne bohemer som aldri kan få til noen som helst slags rytme.» (*Kunstpause. Usikker og spredt latter i salen.*) «Gud i himmelen får forbarme seg over dere. Ja. Og det gjør'n. Ja.» Tilfeldigvis ble Løvås' tale tatt opp den dagen, noe Sub Church omtrent aldri har gjort. Jeg hørte talen om igjen over flere år. Tilfeldighetene (eller var også *det* en gudfeldighet?) skulle også ha det til at min kone

og jeg skulle tilbringe ett år i San Francisco i 2008, hvor vi (også det ganske tilfeldig) endte opp i det kristne fellesskapet ReImagine, som fokuserte sterkt på praksis og handling, og det å eksperimentere med å strekke seg utenfor komfortsonene sine, i jesusetterfølgelsens tegn. Erfaringene med ReImagine var en øyeåpner av dimensjoner for meg, og det tok ikke lang tid før jeg visste at denne måten å jobbe med troen på måtte jeg ta med tilbake til Oslo. Slik ble Etter Kristus startet opp (i Sub Church under navnet Substans). Og her er jeg i dag, 42 år gammel, og skriver bok om vaner, rytmer, selvdisiplin og bevisste valg. Jeg kunne ikke vært mer enig i Edins milde dom over meg selv for femten år siden.

«Så hva skjer nå?» Det sa israelsfolket også, etter at jubelen over at de endelig var fri fra slaveriet i Egypt hadde lagt seg, der de sto og satt på rett side av Sivsjøen, etter at en hær av forfølgere akkurat hadde blitt utslettet foran øynene på dem. Jeg ser for meg at folket snudde blikket sånn omtrent på likt, bort fra sjøen og i retning av det golde ingenmannslandet, og at stemningen var litt som hos kong Arthur og gjengen, da de kikket bort på den briljante Sir Bedivere. Folkemengden var neppe spesielt godt skodd eller kledd for de nye omgivelsene, og de hadde sikkert ikke nistepakke for mange dager. Lite visste de, og godt var kanskje det, at de neste 40 årene skulle bestå av måfå-vandring, før de var framme ved det lovede landet, det som ifølge dagens GPS-kart ligger 150 timer til fots unna. «Så hva skjer nå?»

Fra dag én i kirkehistorien har jødernes utfrielse fra slaveriet i Egypt også blitt tolket allegorisk som en metafor for frelsen fra syndens slaveri i Jesus Kristus. Sivsjøunderet ble dermed et bilde på dåpen, der synden ble begravet. Men hva skjer etter dåpen? Hvordan skal det kristne livet leves? Og hva betyr det helt konkret å følge Jesus? «Det er ikke nok å forlate Egypt. Du må også dra til det lovede land», skrev Johannes Khrystostomos (347–407) i sin homilie over Efeserbrevet.<sup>1</sup> «Hva skjer nå?» er kanskje det viktigste

spørsmålet vi kan stille oss som kristne. Det er spørsmålet vi alltid stiller oss selv når vi arrangerer våre såkalte «jesusdojoer» i Etter Kristus. Hvordan kan vi så konkret som mulig praktisere det vi leser og hører om Jesus og Guds rike i hverdagen? Hvordan ville jesusfortellingene sett ut i dag? Og hvilke konkrete skritt kan jeg ta selv for å leve mer i pakt med Jesu verdier? Disse spørsmålene har jeg balet med sammen med andre jesusdojo-deltagere i ti år. Etter noen få måneder i San Francisco var jeg hekta. Det funket. Ting skjedde med meg da jeg begynte å respondere på jesusfortellingene med konkrete praksiser. Jeg merket at fokuset og øvelsene over tid gjorde noe med meg. Den gang ante verken jeg eller Mark Scandrette, som startet ReImagine, noe som helst om hvorfor det funket. Det bare gjorde det. Og bevegelsen av kristne som betonte praksiselementet i troen, som hentet fram igjen eldgammel, kirkehistorisk visdom og erfaring knyttet til det å gjøre tro, bare vokste. De siste årene har det kommet mange teoretiske bøker som bekrefter våre erfaringer. Etter å ha jobbet med dette bokprosjektet i snart tre år, oppdager jeg stadig nye sider av hvor sammenvevd tro og biologi faktisk er. Ikke minst har hjerneforskningen vist hvordan jevnlig praksis forandrer oss over tid. Kall gjerne boken etterrasjonalisering av ti år med praksiserfaring, et forsøk på å si noe mer teoretisk om hvorfor praksis er så viktig for kirkens framtid.

Men er ikke det å gi ut en bok om praksis, der jeg påstår at vi har lagt for mye vekt på teoretisk kunnskap, en selvmotsigelse? Slår jeg ikke beina under mine egne kjepphester når jeg bruker en hel bok på å fortelle at praksis er veien? Svaret er nei. For jeg sier selvfølgelig ikke at teori, refleksjon og fordypning er tullball. Jeg prøver bare å si at teoretisk kunnskap har blitt tillagt for mye vekt, og at det er på tide å gi praksisen den plassen den fortjener. Det er blandingen av praksis og fordypning som gir en sterk legering. Og for hver gang vi reflekterer og teoretiserer over de erfaringene vi gjør oss, minsker

sjansen for at vi kaster oss ut i et dårlig planlagt eksperiment, å la riddernes trojanske hær.

Boken er ikke en utfyllende innføring i kristne praksiser, men et forsøk på å si noe om hva som skjer når vi praktiserer tro, enten det er praksiser jeg mener vi må hente opp og fram igjen, eller det er praksiser kirken allerede gjør jevnlig. Boken er heller ikke en kristen selvhjelpsbok med ti punkter til et suksessfylt disippelliv, en kristen-GPS som får deg raskest mulig gjennom livets strabaser. Jeg håper allikevel at jeg har klart å skissere et kart over terrenget vi befinner oss i. Kristenlivet handler uansett ikke om å finne raskeste rute fra A til B, men om å sko og kle seg for et langt liv som «lys og salt i verden». Det handler om å tilegne seg gode kristne vaner.

Boken henvender seg først og fremst til folk som allerede er kristne, så beklager på forhånd til alle gudløse eller noe-annet-enn-kristenreligiøse lesere for at dere kommer til å kjenne dere litt ekskludert. Dere får heller bare late som dere er kristne. *Fake it 'till you make it!* For bokens innsikter og gode råd kan definitivt overføres til enhver sammenheng der det finnes en lengsel etter å leve annerledes, en vilje til å kjempe mot samfunnets ukulturer, en drøm om å forandre verden. Uansett er mitt aller største ønske at boken kan bidra til å tegne et bilde av hva livet med Jesus kan bety i praksis. For jeg mener faktisk at veien Jesus pekte på, med ord og handling, er veien alle er kalt til å gå, veien som kan sette alle mennesker fri. Så hva skjer nå?

# 1

## Gapet – en slags overtire

*Du tenker deg ikke frem til en ny måte å leve på,  
du lever deg frem til en ny måte å tenke på.<sup>2</sup>*

HENRI NOUWEN

En søndag på starten av 90-tallet i pinsemenigheten jeg vokste opp i, gikk en eldre mann i hvite dåpsklær fram til talerstolen for å holde et vitnesbyrd. La oss kalle mannen Frank. Frank var gift med en av de eldre damene i menigheten. Kona hadde i mange tiår gått alene på gudstjenester og bønnemøter, og hadde lenge bedt for Frank. Frank, derimot, fulgte HamKam trofast opp og ned mellom divisjonene. I vitnesbyrdet fortalte Frank at han hadde trodd lenge, men at han ikke hadde vært klar for å gi livet sitt til Jesus før nå. Nå var Frank klar for å gi opp fotballen, som i alle år, i følge ham selv, hadde stått i veien for livet med Jesus. Vitnesbyrdet gjorde inntrykk på meg på flere måter. Først og fremst fordi jeg kunne ane hvilket offer dette måtte være for en mann som hadde gått jevnlig på fotballkamper i mer enn 60 år. Selv var jeg bare 15 år og hadde besøkt Briskeby gressbane gjennom de siste fem årene, godt hjulpet av en sportsidiot av en pinsevennpappa. Jeg hadde definitivt blitt supporter nok til å skjønne at det å slutte å følge et lag ikke var noe man bare gjorde sånn helt uten videre. Dessuten tilhørte jeg

en generasjon som ikke så noen særlig motsetning mellom å være frelst og fotballfrelst. Allikevel sto det respekt av valget Frank tok. Dette var alvor.

Tilfeldighetene skulle ha det til at Frank og jeg noen uker senere møttes som kollegaer på Mjøsradioen, Hamars kristne nærradio. Jeg var tekniker, Frank satt telefonvakt. Jeg hadde ikke akkurat så mye å småprate med Frank om, så jeg våget meg frampå med HamKam-tematikk. Franks ansikt lyste umiddelbart opp, og han begynte å snakke som en foss. Og her var det ikke bare snakk om mimring. Frank var langt mer oppdatert på siste nytt enn meg og visste sågar mer enn det som sto i avisene. Slik gikk praten mellom Frank og meg de to-tre årene jeg var tekniker og Frank tok imot folks musikkønsker om «Barnatro», «Feil side ta Mjøsa», «Där rosor aldrig dör» og «Blue Hawaii». Så fort muligheten bød seg prata vi HamKam, også de gangene vi møttes ved dobbeltdørene inn til møtesalen i Filadelfia, men da langt mer lavmælt. Han var tross alt blitt fri fra fotballen.

Mennesket har til alle tider kjent på gapet mellom ideal og hverdag, at det er alt annet enn lett å holde seg på veien man vet er den beste for en. Én ting er å tenke det, ville det, ja, si det høyt til Gud og hvermann, men gjøre det? Gjennomføre det? Det er som om det er noe inni oss som stritter imot, som ikke vil spille på lag med våre gode intensjoner. Vi lyster rett og slett ikke oss selv. Også Paulus kjente på dette paradokset: «Det gode som jeg vil, gjør jeg ikke, og det onde som jeg ikke vil, det gjør jeg».<sup>3</sup> Hvorfor er det sånn at jeg, med alt jeg har lært av samlivskurs, terapi og kjærlighetens hundre og sytti språk, allikevel roper til min høyt elskede kone at hun er sånn og sånn, ALLTID, før jeg snur på hælen og smeller døra igjen bak meg? Jeg vet jo at jeg gjør alt galt, men er allikevel ikke i nærheten av å verken klare eller ville gjøre noe med det der og da. Og hvordan kan det ha seg at kristne som sier de har Bibelen som rettesnor for liv og lære, og som mang en gang har lest om

Jesus som nødte folk til å forsone seg med hverandre, kan ligge i langvarige konflikter, uten noen synlig interesse for å gjøre noe med saken? Vi offer oss over kyllingers uverdige liv, men strener bort til kjøttdisken når vi lukter nygrillet kylling på tilbud. Vi har lest og sett dokumentarer om tekstilarbeidere på den andre siden av kloden som syr klær til Vesten i 12, 14 og 16 timer om dagen, og rett som det er besvimer av utmattelse, uten at det ser ut til å endre handlevanene våre i nevneverdig grad. Vi vet hva som skal til for å gjøre noe med jordens temperaturstigning. Vi vet hvor mye skade fylla gjør i samfunnet. Jeg vet at jeg ikke blir mer opplyst av å sjekke nettavisene snørrogrførte ganger om dagen. Jeg flyr mer enn jorden har godt av, og sukker oppgitt over det, før jeg rister det av meg med et stykke kyllingpizza på Manhattan. Og politikere vil prioritere arbeidsplasser og økonomisk vekst og helst utsette de upopulære beslutningene, som er til beste for folk og fe langt fram i tid, helt til vi slutter med meningsmålinger. Far, tilgi oss, for vi gjør ikke hva vi vet. Vi nøyer oss isteden med å være hellig overbeviste om at «I morgon vil eg byrja på eit nytt og betre liv – trur eg.»<sup>4</sup>

Så hvorfor er det sånn? Hvorfor er det et gap mellom ideal og praktisk hverdag? Rent teoretisk er jo løsningene såre enkle. Har du problemer med alkohol? Slutt å drikke! Er samlivet blitt en ørken? Gjør det samlivsbøkene forteller deg! Forurenses fly? Slutt å fly! Så hvorfor tar vi oss ikke sammen, når det egentlig bare er å ta seg sammen? Rent teologisk kan vi forklare dette gapet med synden i oss, at vi alltid vil ha en iboende tilbøyelighet til å rote det til, til å ødelegge for oss selv og andre. Synd, anger, moral og bot har vært ord kristne en god stund har vegret seg for å bruke. Utenfor kirken har ordene for lengst blitt avskaffet. Men kanskje er pendelen i ferd med å snu, ikke minst i kjølvannet av #metoo. Nå snakkes det igjen om moral og karakter, og at «har du lyst, har du lov» ikke er en særlig gangbar etikk.

Gapet mellom ideal og virkelighet kan også forklares rent nev-

rologisk. Hjerneforskningen har tatt sjumilssteg de siste tiårene, og kaster nå nytt lys over hvorfor vi er som vi er. Menneskehjernen er en kompleks sak som har utviklet seg over flere hundre millioner år. Hjernen er faktisk flere hjerner oppå hverandre. Nye deler har lagt seg oppå de gamle, samtidig som de gamle fortsatt er i full funksjon, like livsviktige som noen gang. Langt bak og ned skal len sitter reptilhjernen, en 500 millioner år gammel vaktmester vi ikke kunne vært foruten. Reptilhjernens jobb er å holde orden på hjerterytme, søvn og pust – livets helt elementære arbeidsoppgaver. Reptilhjernen er litt som fotballdommeren: Når den gjør jobben bra, er det ingen som legger merke til den. 250 millioner år senere kom den eldste delen av pattedyrhjernen på plass: det limbiske system. Her sitter mange av instinktene våre, de som hjelper oss til å overleve som individer og som slekt: Engelskmennene har den litt vovede (og derfor effektive) huskereglene om denne hjernedelens funksjoner, nemlig de fire F-er: «fighting, fleeing, feeding, and reproduction». Så kom storehjernen og hjernebarken hos pattedyrene for 200 millioner år siden. Den delen av hjernen som skiller oss fra pattedyrene, var ferdig utviklet så sent som for 200 000 år siden. Evolusjonær ferskvare.<sup>5</sup>

Disse påbyggene i hjernen er noe av årsaken til at vi rett som det er handler i strid med det vi egentlig står for, at vi kan kjenne på at vi mister kontrollen og besinnelsen, at ting bare skjedde. Vår rasjonalitet og etiske vurderingsevne, som befinner seg i de nyeste delene av hjernen, mister ofte kontroll over de eldre og mer primitive hjerneområdene, som kan opptre svært impulsivt. I *Tenke, fort og langsomt* skriver psykolog og nobelprisvinner i økonomi Daniel Kahneman om hjernens to parallelle tenkesystemer. Det raske tenkesettet, som styres av de mer primitive delene av hjernen, sørger for at vi reagerer raskt nok når det er muligheter for gevinst eller fare på ferde. De delene av hjernen som gjør oss til mennesker, bistår med saktetenkningen – analyse, abstraksjon, kommunikasjon

og så videre. Det er her impulskontrollen vår sitter. En skulle jo tro at den mest moderne delen av hjernen også var dens ubestridte mester, men den utsettes stadig for små og store kupp. Våre indre filosofer kjemper en hard kamp mot våre indre bavianer. Og fordi det eldre tankesystemet tenker og handler så raskt, blir vårt rasjonelle jeg ofte satt ut av spill før det i det hele tatt har rukket å ta opp guarden.<sup>6</sup> Økenavnet for synden i oss, Gamle-Adam, er sånn sett helt i overensstemmelse med nevrologien. Samlivsterapeuter utnytter innsikten om hjernens oppbygning. Når konflikten er over oss som en sulten løve (og løver kommer alltid ubedt), tar det limbiske systemets overlevelsestaktikker over: slåss, stikke av eller stå stille i håp om ikke å bli oppdaget. De gode, rolige og rasjonelle argumentene er bundet på hender og føtter når Gamle-Adam har tatt over. Så hva sier terapeutene at du bør gjøre i en sådan situasjon? Be om en «time out». Bestem dere for noen minutters pause, eller noen timer for den saks skyld, om det er det som passer kalenderen. Ta saken opp igjen når hjerterytme og adrenalinnivå er tilbake til normalen, og de eldre hjernedelene er tilbake på rett plass i hierarkiet.

Vi kan ikke endre på hjernens konstruksjon. All erfaring tilsi-er at det ikke er nok å putte sunn info inn i hodet, for at det skal komme sunnhet ut i andre enden. Til det er de eldre hjernedelene altfor ustyrlige, de hører ikke på sunn fornuft. Men de hører på sunn *praksis*. Forskningen har vist oss at hjernen er plastisk, det vil si at den er formbar, langt mer formbar enn tidligere antatt. Og den er formbar så lenge vi lever, i motsetning til hva man trodde før. Vi kan hele tiden endre oss, men bare litt. Og så litt til. Litt etter litt etter litt. I sum kan det bli en god del. Og hvordan formes hjernen? Dens dreiebenk er praksis, øvelse, trening, handling. Det vi gjør, former måten vi tenker på i langt større grad enn motsatt. Særlig gjelder dette det vi gjør jevnt og trutt – vanene våre. Ja, og uvanene våre. De er dessverre akkurat like effektive hjerneformere.

Siste innfallsvinkel for å svare på hvorfor det er et gap mellom

ideal og virkelighet handler om kulturen(e) vi er en del av, omgivelsene våre. Så lenge vi ikke tar aktive og bevisste valg, har samfunnet en lei tendens til å ta valgene for oss. Vi kan ikke forholde oss likegyldige til omgivelsene våre og tro at vi ikke blir påvirket. Kultur (og ukultur) er vaner (og uvaner) i makroformat. Svært mye av det vi gjør, gjør vi fordi alle andre gjør det. Og enda mer av det vi gjør, gjør vi helt uten å tenke over det. Mange av våre vaner har aldri blitt innarbeidet bevisst. De har bare blitt sånn. Hvor stor prosentandel av våre gode vaner det gjelder, aner jeg ikke, men den er ikke ubetydelig. For ikke å snakke om uvanene våre. Hvem har vel bevisst innarbeidet en uvane? Jeg øvde riktignok på å få til å røyke som 14-åring, fordi det så så tøft ut, men det er nok unntaket som bekrefter regelen. Det som omgir oss – naturen, kulturen, reklamen, arkitekturen og så videre – former oss, fordi vi er spesialister på å tilpasse oss nye omgivelser. Winston Churchill var inne på dette da London skulle bygges opp igjen etter andre verdenskrig. Han mente det måtte tenkes nøye og lenge gjennom hva som skulle bygges hvor, hvordan bygningene skulle se ut og hvilken funksjonalitet de skulle ha, for, som han sa: «Vi former bygningene, og så former bygningene oss.» Churchills aforisme var i grunnen bare en variant av det 1500 år gamle klosterordtaket: «Bevar ordningen, så vil ordningen bevare deg.» Arkitekturen rundt oss, verktøyene vi bruker, lovene og reglene vi følger, jobbmiljøet vi befinner oss i, kulturen og ukulturen som sitter i veggene: Alt former oss, enten vi liker det eller ei. Vi blir det vi gjør, og vi gjør som regel det folk flest gjør. Omgivelsenes sterke påvirkningskraft har vært en kjent sak, i alle fall helt tilbake til tiden etter jødefolkets utvandring fra Egypt. Budene og reglene, alt de skulle gjøre og alt de skulle avstå fra, var radikale strategier for ikke å bli utvannet som folkeslag, for ikke å bli som alle andre, for å bli bevart. Ja, mer enn bevart: for å være et eksempel til etterfølgelse for alle andre folkeslag, for å formidle en banebrytende moral som tok vare på ethvert menneske, ikke minst

de uten sosiale sikkerhetsnett (enker, farløse, innflyttere). Dette le-demotivet om å bli bevart gjennom praksis og avhold fortsetter inn i kristendommen. «En gang var dere selv mørke, men nå – i Herren – er dere lys. Lev da som lysets barn!» skriver Paulus til de nyfrelste i Efesos.<sup>7</sup> Så ramser han opp ting de kristne bør avstå fra og hva de heller bør drive med: «Drikk dere ikke fulle på vin; det fører til utskielser. Men bli fylt av Ånden, og si fram for hverandre salmer og hymner og åndelige sanger; syng og spill av hjertet for Herren!»<sup>8</sup> Nå er ikke all påvirkning negativ. Rundt omkring oss flyr god, dårlig og nøytral om hverandre. Hva alt dette er, kommer jeg tilbake til.

Det å bli frelst innebærer rett og slett langt mer enn det å få syndene sine tilgitt og arve evig liv. Etymologisk kan *frelse* spores tilbake til tiden før kristendommen kom til Norge, den gang slavehold var dagligdags. Når en slave ble frigitt, het det at han fikk «fri hals», han var uten lenker. Dette ble til ordet *frijalsa*, som senere ble tatt i bruk av kirken da den kom til landet. Å bli frelst handlet også om å bli satt fri, om å frigjøre seg fra syndens makt. For ikke å bli slaver av synden igjen trenger vi sunne og gode rammer og regler. Det handler om å respondere konkret på Jesu bønn for sine etterfølgere, alle som tror, at vi ikke skulle tas ut av verden, men bli bevart fra det onde. For få generasjoner siden holdt mange kristne seg unna både hardingfele, dans og kortspill – regler og bud som vi kan le av i dag. Men en gang var dette slagkraftige grep for å sørge for at folk ikke spilte seg fra gard og grunn eller havnet stupfulle i seng med andre enn ektefellen. Gode gamle Frank hadde naturligvis for lengst erfart og forstått at man ikke går upåvirket hen av å oppholde seg «i verden». Kanskje handlet ikke omvendelsen hans seg om å slutte å bry seg om et fotballag, men om at han, på tross av kjærligheten til HamKam, nå valgte å prioritere gudstjenesten på søndager, fordi han rett og slett mente at han (og kanskje også ekteskapet) hadde godt av det. For noen generasjoner siden var det sunn og god motkultur å ikke strikke på søndager. Så gikk det en generasjon eller to,

og så ble det floke, forvirring og frustrasjon. Av flere grunner: For det første endrer samfunnet seg for hver generasjon. Mange bevaringsstrategier blir raskt utdaterte og meningsløse. En gang strikket folk daglig, av nødvendighet, til tommer og pekefinger hadde vannblemmer. På søndagen kunne de hvile fra den slags. I dag er strikking noe man gjør *for å hvile*. Dermed blir søndagsstriking i dag sunn motkultur. For det andre, og dette er kanskje enda viktigere: Ett eller annet sted på veien, ja kanskje fra tidenes morgen, har det sneket seg inn en besnærende tanke om at god moral handler om å blidgjøre Gud, ja at det sågar handler om frelse og fortapelse. La meg slå én ting fast med en gang, og dette er særdeles viktig i en bok som handler så mye om hva vi gjør og ikke gjør: Du kan ikke gjøre noen ting for å blidgjøre Gud. Gud lar sitt ansikt lyse over deg og er deg nådig. Gud er alltid like nær deg, uansett hva du har gjort av godt eller ondt, og Jesus bar all verdens synd på korset, én gang for alle. Gode, karakterdannende vaner har *ingenting* med saken å gjøre. Men så var det resten av livet som kristen, da: Det å bevares fra det onde. Det å være lys og salt i verden. Hvordan gjør vi det? Jo, da har gode vaner *alt* med saken å gjøre. Og det er denne delen av kristenlivet jeg fokuserer på her, uten at det må tas til inntekt for at jeg «velger side» i et motsetningsforhold mellom tro og handling, noe som er like lite fruktbart som å sette pølse opp mot lompe.

Så hvorfor *gjør* vi det vi ikke vil, og *gjør ikke* det vi vil? Årsaken ligger i hjernen, og i hjernens formbarhet ligger løsningen. Årsaken finnes i kulturen, og i motkulturen finnes remediet. Årsaken er uvanenes misdannelse, og botemiddelet er de gode vanenes dannelse. Innsikten om at hjernen er formbar, at vi blir det vi gjør, innebærer at vi som kirke må skape gode kulturer for tro i praksis. Ikke minst gjelder dette for en kirke som befinner seg i, og som derfor også formes av, en både multi- og areligiøs kultur. Den mest effektive måten å gjøre motstand på, ja å drive politikk på, er ved gode vaner og handlinger. Vi former vanene, og så former de oss, og til sist

omgivelsene våre. Det er bokens budskap i et nøtteskall. Og den virkelig gode nyheten er at kirken så til de grader er rigget for å kunne respondere på disse innsiktene, ja at den sågar til alle tider har erfart det vi nå vet. For opp gjennom kirkehistorien har det å bli bevart, det å modnes i tro og det å formes etter Kristi sinnelag alltid handlet om praksis, både sammen i fellesskap og sammen hver for oss, enten det har handlet om bønn, sang, gudstjeneste, faste, bekjennelse, forsoning eller et liv inspirert av det Jesus sa og gjorde.