

En invitasjon til et kjærlig fellesskap



Mange kristne i dag sliter åndelig – spesielt når det gjelder å bruke tid med Gud. Du er kanskje en av dem. I så tilfelle kan det hjelpe å vite at denne kampen er reell. Du er ikke alene.

På mine over 30 år som pastor har jeg sett denne kampen hos nesten alle mennesker og i alle deler av kirken – fra folk i vår egen internasjonale menighet i Queens, en bydel i New York, til kristne ledere i en rekke ulike miljøer og kirkesamfunn over hele verden. Hvis du ba meg om å oppsummere det jeg har observert om den åndelige tilstanden til dagens kristne, vil jeg si følgende: Vi ...

- føler at vi har kjørt oss fast på vår åndelige reise med Jesus
- snylter på hverandres åndelighet
- lever atspredt, fragmentert og usentrert
- er slitne fysisk, åndelig og emosjonelt
- lever på en overflatisk åndelighet som bare stikker et par centimeter under overflaten
- ber lite og har svært lite fellesskap med Gud
- er travle og søker ikke Jesus målrettet
- sliter med å senke tempoet i våre oppjagede liv.

Kort oppsummert: Altfor mange av oss har en relasjon med Jesus som er veldig underutviklet. Vi snakker *til* Gud, ja, kanskje vi til og med kommanderer Gud, men vi lytter ikke særlig mye. Og det er intet mindre enn en global

åndelig krise – spesielt når vi tenker over at Guds ønske er å formidle sin kjærlighet til hele verden gjennom oss!

Det ser altså mørkt ut. Men hva om jeg sa at selv om problemet er reelt og omfattende, så er slaget langt fra tapt? Det *finnes* en måte vi kan leve et avslappet, langsomt, tilfreds liv med Jesus på, midt i livets stress og vanskeligheter. Det *finnes* en måte vi kan modnes til åndelig voksne på, forankret i Guds kjærlighet. Det *finnes* en måte vi kan beholde roen og lytte til Guds stemme på når vi blir oppskjørtet i samtaler. Det *finnes* en måte vi kan overgi oss til Guds kjærlighet og vilje på – selv når det er vanskelig. Det *finnes* en måte vi kan gi vårt liv i tjeneste for andre på uten å bli kronisk utmattet.

Hvordan? Svaret ligger i at vi bevisst omorganiserer dagene våre slik at vi integrerer den kristne øvelsen med å stilne og være stille i Guds nærvær.

EN GAMMEL OG REVOLUSJONERENDE ÅNDELIG ØVELSE

Hensikten med denne boken er å presentere deg for en åndelig øvelse som er både gammel og revolusjonerende. Den kalles «tidebønnen».¹ Tidebønnen er en strukturert metode som hjelper deg å tilbringe tid sammen med Gud hver dag, men den skiller seg fra det vi kaller «stille stund» eller «andaktsstund». Stille stund og andaktsstund foregår vanligvis én gang om dagen, ofte om morgenen, og vektlegger å «bli fylt for dagen» eller å gå i forbønn for andres behov. Tidebønnen utføres vanligvis minst to ganger om dagen, og det handler ikke egentlig om å vende seg til Gud for å *få* noe; det handler ganske enkelt om å *være sammen med Gud*.

Målet med denne daglige rytmen er å være bevisst på Gud gjennom hele

dagen og midt i alle våre aktiviteter. Dette er den store utfordringen for oss alle. Både det enorme presset verden legger på oss og vår egen gjenstridige vilje gjør det ekstremt vanskelig å ha en konstant bevissthet om Guds nærvær. Men det er langt fra umulig.

Hvorfor kalles dette tidebønnen – eller på engelsk «the Daily Office»? Ordet «office» kommer fra det latinske ordet «opus», eller «arbeid». For urkirken var tidebønnen – bønn til visse tider gjennom dagen – det fremste «arbeid for Gud». Den hadde førsteprioritet. Ingenting fikk forstyrre den.

Men denne vanen med å be til faste tider går mye lenger tilbake enn til urkirken. For 3000 år siden ba kong David til faste tider sju ganger om dagen (Sal 119,164). Profeten Daniel ba tre ganger daglig (Dan 6,10). Fromme jøder på Jesu tid ba om morgenen, ettermiddagen og kvelden. Disse faste bønnetidene var en av israelittenes store åndelige og kulturelle skatter, for det hjalp dem å leve sentrert rundt invitasjonen til å elske Gud hele tiden. Selv etter Jesu oppstandelse fortsatte disiplene å be til visse timer på dagen (Apg 3,1; 10,2–23).

Omtrent rundt år 525 e.Kr. laget munken Benedikt en formell struktur for disse bønnetidene som han forankret i åtte tidebønner (til og med én midt på natten for munkene). Bønn var rammeverket for dagen, og alt annet var organisert rundt det. Benedikt skrev: «Når munken hører signalet til sitt guddommelige kall, legger han umiddelbart fra seg det han holder på med og går med stor hast. Ingenting er viktigere enn Guds arbeid [altså tidebønnen].»²

Alle disse menneskene – fra de gamle israelittene til disiplene i det første århundret og tidlige kristne ledere som Benedikt – innså at å stanse opp for å være sammen med Gud i en daglig bønnerytme var nøkkelen til å få en kontinuerlig og naturlig fortrolighet med Guds nærvær. Og etter å ha praktisert tidebønnen i over 14 år, kan jeg bekrefte at det nettopp har gjort meg

fortrolig med gudsnærværet. Ved å sette av små tidsrom for bønn morgen, ettermiddag og kveld, gjennomsyres dagens aktiviteter av en dyp bevissthet om det hellige – om Gud. Jeg husker at all tid er Guds tid. Skillet mellom det hellige og det sekulære i livet fjernes.

HVORDAN BRUKE DENNE BOKEN

Puls kan hjelpe deg med å strukturere din tid med Gud på en fleksibel måte. Jeg håper du vil tilpasse disse stundene til de unike behovene og kravene du står overfor i akkurat denne årstiden av livet ditt. Gud har skapt oss alle forskjellig. Det som fungerer for én person, fungerer ikke nødvendigvis for en annen. Det som fungerte for deg før i tiden, fungerer kanskje ikke for deg i dag. La nåden – ikke loviskhet – være grunnvullen i disse øvelsene.

Boken har stoff til å ta deg med på en 40-dagers reise med daglige bønnetider. Jeg har organisert dagene i åtte uker med et tema for hver uke, der hvert tema er basert på et kapittel fra boken *Under overflaten* og kurset *Emosjonelt sunn åndelighet*¹.

Det er to tidebønner for hver dag, en som skal brukes om morgenen eller ettermiddagen, og den andre beregnet på ettermiddagen eller kvelden. Du kan for eksempel gjøre en om morgenen og den andre om ettermiddagen, eller du kan gjøre en om ettermiddagen og den andre om kvelden før du legger deg. Du velger selv hvor lenge hver bønnetid skal vare. Husk at nøkkelen er å minnes Gud jevnlig, ikke hvor lenge tidebønnen varer. Å stoppe opp for å være sammen med Gud kan vare i 2, 20 eller 45 minutter. Min kone Geri og jeg bruker gjerne mer tid med Gud om morgenen og litt kortere om ettermiddagen og kvelden. Det er opp til deg.

¹ For det norske kurset, les mer på www.emosjoneltsunn.no

Hver tidebønn har fem elementer: Stillhet og ro, en bibeltekst, en tekst til ettertanke, et spørsmål å grunne på og bønn.

1. Stillhet og ro. Dette er det mest grunnleggende i tidebønnen. Vi stanser all annen aktivitet og vender oppmerksomheten mot den levende Gud. Vi følger salmistens oppfordring: «Vær stille for Herren og vent på ham» (Sal 37,7) og «Stans og innse at jeg er Gud» (Sal 46,10, -78-oversettelsen). Vi velger å gå inn i bevissthet om Guds nærvær og hvile der i hans kjærlighet. Det valget er i seg selv ingen liten bragd. Noen ganger stanser jeg opp om ettermiddagen og bruker hele den tilmålte tiden – enten det er fem eller tjue minutter – til å sentrere tankene, for å klare å slippe tak i spenninger og distraksjoner og begynne å hvile i Guds kjærlighet.

Hver tidebønn begynner og slutter med to minutters stillhet og ro. Mange religioner praktiserer stillhet, det er ikke noe spesielt kristent ved selve stillheten. Det som gjør stillhet unikt for oss som følger Jesus, er at vi er stille og rolige i en kontekst: i relasjon med den levende Gud. Vi er oppmerksomme og overgir oss til Gud, og gir ham og hans vilje tilgang til vårt aller innerste. Dette er selve kjernen i hva det betyr å være i kjærlig forening med ham.³

Dette kan være vanskelig, spesielt til å begynne med. Vår indre og ytre verden er full av støy og distraksjoner. Derfor er det å tilbringe tid alene med Gud i stillhet sannsynligvis den mest utfordrende og minst praktiserte øvelsen blant dagens kristne. Men det betyr ikke at vi ikke skal prøve. Hvis vi ikke lærer å være stille i Guds nærvær – slutter å snakke lenge nok til å kunne lytte – hvordan skal vi kunne bli modne, voksne kristne? Hvordan skal relasjonen med Gud få noen som helst dybde?

Det finnes flere måter å nærme seg dette på. Her er noen retningslinjer som kan hjelpe deg til å begynne å finne stillhet og ro:⁴

- Finn et behagelig og rolig sted. Trekk pusten langsomt noen ganger. (Du finner også noen retningslinjer for en øvelse som heter «pustebønnen» i Tillegg B, på side 196.)
- Start med en enkel bønn – ofte bare ett ord – som uttrykker at du er åpen for Gud og ønsker å tilbringe tid sammen med ham. Du kan bruke ditt favorittnavn på Gud, som *Abba*, *Far* eller *Jesus*. Eller du kan bruke et uttrykk som *Her er jeg*, *Herre*. (Geri bruker ofte ingen ord, hun foretrekker å være sammen med Jesus i stillhet. Hun forestiller seg at Gud legger sine kjærlige armer rundt henne).
- Når distraksjoner kommer – og det vil de gjøre – kan du gi dem til Gud og bruke din enkle bønnesetning til å vende tankene tilbake til Gud.

Vær nådig mot deg selv på dette området, spesielt i begynnelsen. Husk at dette er en revolusjonerende og motkulturell praksis, ikke plankekjøring. Når du velger å sitte i stillhet og ro, velger du å la Gud være sentrum i livet ditt. Det betyr at du velger, om det bare er i noen få korte øyeblikk, å slippe kontrollen og oppgi din egen agenda.

Det er ikke lite.

Men hvis du holder ut med den begynnelsen – hvis du virkelig stopper opp og overgir viljen din til Guds vilje – vil du begynne å oppleve en gradvis forvandling. Og langsomt vil du oppdage at stillhet blir en normal og vanlig ingrediens i hverdagen. Du vil merke at du stopper opp og er stille noen sekunder, for eksempel før du starter bilen, skriver en vanskelig epost eller innleder et møte på jobben.

2. Bibelen. Det viktige å huske her, er at *less is more*. Jeg har brukt korte bibelsteder for hver tidebønn. Les langsomt – høyt om mulig – mens du tygger på ord og setninger som trer fram. Hvis Gud leder deg til å stanse ved et

vers, gjør det. Vær oppmerksom på hva Gud gjør inni deg. Du behøver ikke å komme gjennom alt som står for hver bønn! La Den hellige ånd lede deg.

3. Til ettertanke. Jeg har hentet tekster fra et bredt utvalg av kilder – tidlige tiders åndelige skribenter, diktere, munkar, rabbinere og nyere forfattere, i tillegg til utdrag fra mine egne bøker. Disse tekstene er ment å leses langsomt, i bønn, akkurat som bibelteksten. Noen ganger har jeg så mye i hodet når jeg kommer til ettermiddags- eller kveldsbønnen, at jeg starter med den oppbyggelige lesningen, for å vende tankene mot Gud. Noen ganger vil tekstene tale direkte til deg og situasjonen din. Andre ganger kan du hoppe over teksten eller skimlese den. Husk igjen at hensikten med de daglige bønnetidene er å være sammen med Gud, ikke å komme deg gjennom alt!

4. Spørsmål å grunne på. Hver tidebønn slutter med et kort, dyptpløyende spørsmål til ettertanke. Det kan være til hjelp å skrive ned det du svarer i form av en bønn til Gud. Føl deg fri til å hoppe over spørsmålene hvis du ikke får noe ut av dem. Hvis du bruker denne boken gjentatte ganger over lang tid, må du ikke bli overrasket om Gud leder deg i helt ulike retninger når du reflekterer over samme spørsmål om igjen.

5. Bønn. Jeg har unngått skrevne bønner i store deler av mitt kristne liv. De siste årene har de imidlertid vært et rikt supplement til mitt andaktsliv. Du kan be ordene som står eller bare ta dem som inspirasjon og bruke egne ord. Jeg har tatt med Herrens bønn i Tillegg A som en ekstra ressurs til bruk i din tid med Gud. Siden den både er dyp og enkel, ber jeg den ofte i mine daglige tidebønner. Igjen: Bare bruk disse bønnene hvis du får noe ut av dem.

HVORDAN BRUKE DISSE TIDEBØNNENE I GRUPPER

Selv om disse daglige bønnene er skrevet for enkeltpersoner, kan de lett tilpasses bønnegrupper som møtes om morgenen, ettermiddagen eller kvelden. Her er noen retningslinjer:

- Utnev en leder som passer på tiden.
- Les bibelversene høyt sammen.
- Utnev en person til å lese teksten til ettertanke og spørsmålet å grunne på høyt for gruppen.
- Ta en pause i fem til femten sekunder mellom hver del av tidebønnen.
- Alternativ: Når staben vår i New Life møtes til ettermiddagsbønn, går vi i grupper på to eller tre istedenfor å lese avslutningsbønnen sammen på slutten. Så ber vi for hverandre og avslutter med en lovsang. Vær fleksibel og gjør det som passer best i din sammenheng.

NOEN AVSLUTTENDE TANKER

Når du starter på denne reisen med daglige tidebønner, vil jeg oppfordre deg til å sette av mye tid til å øve deg. Få av oss lever i en livgivende rytme, så det å omorganisere dagen for å kunne stoppe opp og være sammen med Jesus er en stor endring. I tillegg er det lite stillhet i kulturen, i våre oppvekstfamilier og i menighetene våre. Derfor kan utfordringen føles overveldende. Men jeg kan forsikre deg om at hvis du holder ut og ber Den hellige ånd om hjelp, vil du snart oppdage at Gud har ventet på deg. Du vil bli kjent med ham på måter som bare kan skje i stillhet (Sal 46,10). Dine lytte-til-Gud-muskler vil gradvis bli sterkere, men de *vil* bli sterkere. Ved Guds nåde vil din evne til å være sammen med Jesus vokse og utvide seg. Men viktigst av alt: Du vil oppdage, som millioner av andre har oppdaget gjennom tidene, at hans kjærlighet virkelig er bedre enn livet (Sal 63,3).

Problemet med en emosjonelt usunn åndelighet



DAGLIG BØNN

Uke 1

DAG 1: MORGEN/ETTERMIDDAG*Stillhet, ro og sentrering innfor Gud (2 minutter)***Bibeltokst: Mark 11,15–17**

Da de kom inn i Jerusalem, gikk Jesus opp på tempelplassen og ga seg til å jage ut dem som solgte og kjøpte der. Han veltet pengevekslernes bord og duehandlernes benker, og han ga ingen lov til å bære noe med seg over tempelplassen. Og han lærte dem: «Står det ikke skrevet: Mitt hus skal kalles et bønnens hus for alle folk? Men dere har gjort det til en røverhule.»

Til ettertanke

Vi burde bli forskrekket over Jesu intense sinne når han velter bord og benker i tempelet. Men Jesus vet at hvis vi ikke finner veien til Gud, går vi glipp av uvurderlige skatter. Vi går glipp av det stedet der vi erfarer Guds ufeilbarlige kjærlighet og fantastiske tilgivelse. Vi mister det evige perspektivet på hva som er viktig og uviktig. Vi mister medlidenheten. Vi vinner verden, men mister våre sjeler (Mark 8,36–37).

Vær fri for Gud

Jeg har et behov
for slik renselse
som Frelseren gjorde i
Jerusalems tempel
en renselse av rotet
av det som er sekundært

det som står i veien
for den ubeskrivelig viktige
tomheten
som er fylt
med Guds nærvær alene.

JEAN DANIELOU⁵**Spørsmål å grunne på**

Hvordan vil du beskrive «det som er sekundært» i ditt liv. Hva «står i veien» for at du kan erfare Gud?

Bønn

Herre, hjelp meg å forstå hvor mye jeg mister når jeg mister deg. Mitt perspektiv på mitt eget liv og på livet generelt blir fordreid når jeg ikke lager rom for deg, slik at din kjærlighet til meg tilsløres. Din kjærlighet er bedre enn livet, og jeg lengter etter å smake mer av den kjærligheten. I Jesu navn, amen.

Avslutt med stillhet (2 minutter)

DAG 1: ETTERMIDDAG/KVELD*Stillhet, ro og sentrering innfor Gud (2 minutter)***Bibeltokst: 1. Samuel 15,22–23**

Da sa Samuel:

«Har Herren sin glede i brennoffer og slaktoffer
like mye som i lydighet mot Herrens ord?
Nei, å adlyde er bedre enn slaktoffer,
å lytte er bedre enn fett av værer.
For trass er som spådomssynd,
ulydighet er som avgudsdyrkelse.
Fordi du har forkastet Herrens ord,
har han forkastet deg som konge.»

Til ettertanke

Saul, Israels første konge, visste ikke mye om stillhet eller å lytte til Gud. I likhet med David var han en begavet, salvet, vellykket militærleder/politisk leder. Men i motsetning til David, ser vi aldri at han søker å være hos Gud. I dagens bibeltokst refser profeten Samuel Saul for å gjøre mange religiøse handlinger (som å ofre brennoffer og slaktoffer), men ikke å være stille nok til å lytte til eller ta hensyn til Gud (v. 22).

Vi må alle ta oss tid til å være stille og kontemplative, spesielt de som bor i storbyer som London og New York, der alt går så fort ... Jeg begynner alltid å be i stillhet, for Gud taler i hjertets stillhet. Gud er stillhetens venn – vi trenger å lytte til Gud, for det viktige er ikke hva vi sier, men hva han sier til oss og gjennom oss. Bønn nærer sjelen – bønn er for sjelen hva

blodet er for kroppen – og bringer deg nærmere Gud. Det gir deg også et rent hjerte. Et rent hjerte kan se Gud, tale til Gud og se Guds kjærlichkeit i andre.

– MOR TERESA⁶**Spørsmål å grunne på**

Hvordan kan du lage mer rom i livet ditt for stillhet der du lytter til Gud?

Bønn

Rydd plass i hjertet mitt, Gud, så jeg blir rolig nok til å høre deg tale i stillheten. Hjelp meg til å stoppe opp i disse korte stundene og lytte, vente, være stille og la ditt nærvær omslutte meg. I Jesu navn, amen.

Avslutt med stillhet (2 minutter)

DAG 2: MORGEN/ETTERMIDDAG*Stillhet, ro og sentrering innfor Gud (2 minutter)***Bibeltokst: Jona 1,1–4**

Herrens ord kom til Jona, sønn av Amittai: «Stå opp, gå til storbyen Ninive og rop ut over byen at ondskapen deres har steget opp for mitt ansikt.» Da sto Jona opp for å flykte til Tarsis, bort fra Herren. Han dro ned til Jaffa og fant et skip som skulle til Tarsis. Så betalte han for reisen og gikk ned i båten. Han ville være med til Tarsis, bort fra Herren.

Men Herren kastet en mektig vind ned over havet, og stormen ble så sterk at skipet holdt på å bli knust.

Til ettertanke

Jona er et eksempel på en profet med emosjonelt usunn åndelighet. Han hører og tjener Gud, men nekter å lytte til Guds beskjed om å elske og vise barmhjertighet mot Ninive, en verdensmakt som på den tiden var kjent for sin voldelige, barbariske oppførsel. Jona rømmer 380 mil i motsatt retning, med kurs for Tarsis i dagens Spania.

Hvorfor Tarsis? Det var i hvert fall langt mer spennende enn Ninive. Ninive var en gammel by med lag på lag av skadeskutt og ulykkelig historie. Å reise til Ninive og forkynne var ikke noen fristende oppgave for en hebraisk profet med gode referanser. Men Tarsis var noe helt annet. Tarsis var eksotisk. Tarsis var eventyr ... En bibelkommentar sier at Tarsis var en «havn som var langt unna og noen ganger idyllisert». I 1. Kongebok 10,22 rapporteres det at Salomos flåte kom fra Tarsis lastet med gull, sølv,

elfenben, apekatter og påfugler ... I Tarsis kan vi ha en religiøs karriere uten å måtte forholde oss til Gud.

– EUGENE PETERSON⁷

Men når Jona rømmer, sender Gud en kraftig storm. Jona mister kontrollen over sitt liv og sin skjebne. Han kastes over bord og blir slukt av en diger fisk. Fra magen på denne fisken begynner Jona å kjempe med Gud i bønn.

Spørsmål å grunne på

Hva slags indre eller ytre storm kan Gud ha sendt inn i ditt liv som et tegn på at noe ikke er helt i orden åndelig?

Bønn

Herre, må din vilje, ikke min vilje, skje i livet mitt. Du vet hvor lett det er for meg å kalle meg kristen, men jeg blir så fort travelt opptatt og glemmer din vilje og dine ønsker. Tilgi meg. Hjelp meg å lytte til deg, og gi meg mot så jeg trofast overgir meg til deg. I Jesu navn, amen.

Avslutt med stillhet (2 minutter)

DAG 2: ETTERMIDDAG/KVELD*Stillhet, ro og sentrering innfor Gud (2 minutter)***Bibelt tekst: 1. Johannes 2,15–17**

Elsk ikke verden, heller ikke det som er i verden! Den som elsker verden, har ikke kjærligheten til Far i seg. For alt som er i verden – kroppens begjær, øynenes begjær og skrytet av alt en eier – det er ikke av Far, men av verden. For verden går til grunne med alt sitt begjær, men den som gjør Guds vilje, består til evig tid.

Til ettertanke

På slutten av det tredje århundret skjedde det noe ekstraordinært i Egypts ørken. Kristne menn og kvinner begynte å reise ut fra byer og landsbyer for å finne Gud i ørkenen. De erkjente hvor lett det var å miste sjelen i det kompliserte og manipulerende samfunnet, og valgte å søke Gud på en radikal måte ved å flytte ut i ørkenen. De ble kjent som «ørkenfedrene».

De betraktet samfunnet ... som et synkende skip hvert individ måtte svømme fra for å redde livet ... Dette var menn som mente det var en ren og skjær katastrofe å bare la seg drive med og passivt godta samfunnets prinsipper og verdier ... De skjønnte at de ikke var i stand til å gjøre noe godt for andre så lenge de plasket rundt i vrakrestene. Men da de fikk fast grunn under føttene, ble alt annerledes. Da fikk de ikke bare krefter, de kjente seg også forpliktet til å trekke med seg hele verden i trygghet.

–THOMAS MERTON⁸

Spørsmål å grunne på

Hvordan hører du apostelen Johannes' ord i dag: «Elsk ikke verden, heller ikke det som er i verden» (1 Joh 2,15)?

Bønn

Herre, for at jeg skal kunne være sammen med deg må du vise meg hvordan jeg kan «skape en ørken» midt i mitt travle, aktive liv. Rens meg fra presset, illusjonene og kravene jeg møter i dag, slik at livet mitt kan bli en gave til menneskene rundt meg.

Avslutt med stillhet (2 minutter)