

Bøn, stilhed og langsomhed som vigtige trædesten i et væredygtigt liv.

Gennem det meste af mit præsteliv har jeg prioriteret en årlig ugentlig retræte i stilhed. Det har været et tilbagevendende behov for tilbagetrækning fra arbejde, krav og forventningspres og en mulighed for at bede og reflektere; at lade Gud kalibrere det indre kompas. Et behov, der kun er blevet stærkere og mere påtrængende gennem årene. Et travlt – og nogle gange for travlt et arbejdsliv – har længe kaldt på en længerevarende tilbagetrækning og mulighed for at blive stille og nærværende for Gud.

Jeg indledte derfor min studieorlov med en 30 dages individuelt vejledt retræte i stilhed med afsæt i Ignatius' åndelige øvelser på Ådalens retrætecenter. De åndelige øvelser (DÅØ) er udarbejdet som en hjælp til at fokusere på, hvad der er virkelig væsentligt i livet og er en skole i at udvikle en levende og nær relation med Kristus og fungerer som en indføring i bøn og meditation. Dertil er erfaringen fra generationer af retrætedeltagere i DÅØ, at de ofte medfører en form for indre helbredelse og bliver derfor for mange en skelsættende og livsforvandler positiv erfaring i deres liv.

Da retræten var i stilhed, var det 30 dage uden kontakt til omverdenen, en slukket telefon og ingen adgang til TV eller computer. Hvilken hvile og gave! Det blev en meget personlig vandring, hvor mange erfaringer ikke kan deles.

Som udgangspunkt bestod dagene af 4-5 bønns perioder. Disse perioder kunne vare op til en time hver og blev tilbragt i stilhed sammen med Gud. Bønns perioderne var bygget op omkring en række meditationer, der fortrinsvis tog afsæt i tekster fra Bibelen. Øvelserne var bygget op omkring Jesu liv, sådan at man beder og mediterer over hans fødsel, liv, død og opstandelse. Man opfordres til at lade Jesu liv, som man oplever i evangelierne, mødes med og udfordre sit eget liv. Der er meditationer omkring tilgivelse af synd og overvejelser omkring tjeneste for Gud – både i fortiden og fremtiden.

Derudover er der en daglig samtale med en erfaren vejleder, der selv har gennemlevet øvelserne og kan hjælpe med at reflektere over de erfaringer, man gør sig undervejs. Alt spiller med og inddrages i øvelserne. Stilheden, bønnerne, naturen, op- og nedture. Øvelserne er en hjælp til at blive opmærksom på Gud på alle områder i sit liv og få blik for, hvordan ens liv er vævet sammen med Guds liv.

Det, der kendetegner Ignatiansk spiritualitet er "Gud i alle ting" og hvor man bruger sanserne og sin forestillingsevne/fantasi som legitime "redskaber" i mødet med Gud i bøn og kontemplation. Man lærer at lytte med hjertet.

Jeg var åben og meget nysgerrig efter, hvad Gud ville sætte gang i undervejs og i mit studie efter retræten var mit ønske at fokusere på, hvordan stilhed og daglig bønns praksis kan implementeres i et aktivt præstehverdagsliv med henblik på at øge trivsel, arbejds- og livsglæde. For det er ikke uden videre let at passe på sig selv, når man står i en kristen tjeneste. De mange sygdomsmeldinger grundet stress og udbændthed blandt præster taler sit eget alvorlige sprog. Det vidner for mig om, at vi har glemt hvile og nødvendighed hos Gud og plads til egenomsorg. Den øgede fokus på effektivisering, kompetenceudvikling og målbare resultater er også med til at øge usikkerhed, utilstrækkelighed og mistrivsel. For hvornår har man gjort nok som præst?

Hvad længes du efter? Hvilket liv vil du leve?

Disse meget relevante og nærgående spørgsmål gik igen på den 30 dages lange retræte i stilhed. I stilheden sammen med Gud, fik Helligånden plads til at arbejde uden at blive forstyrret af telefon og computer eller afbrudt af min travlhed og ønske om at have styr på tingene. Som dagene gik, voksede min opmærksomhed og lydhørhed overfor Gud og jeg fik lov at opdage, hvordan jeg i mødet med Gud og hans ord, ikke kun fik

øje på, hvem Gud er, men jeg fik også øje på, hvem jeg selv er: Guds enkle ikon – skabt og formet i hans billede til at ligne ham! Jeg fik lov at opdage, at jo mere jeg lærte Gud at kende gennem bibelens beretninger om ham, jo mere lærte jeg om mig selv. Jo mere jeg tog imod hans uforbeholdne kærlighed, jo mere kunne jeg elske mig selv og jo mere forsvandt frykten for, at en fuldstændig overgivelse til Gud var en opgivelse af hvem jeg selv var, men tværtimod var at tage imod alt det i mig, der længes efter at blive vakt til live og folde sig ud. For min dybeste længsel efter at være anerkendt, set og elsket blev mødt af Guds længsel efter at anerkende, se og elske mig.

Jeg fik også lov at erfare, at når langsomhed og stilhed får plads, så øges opmærksomhed og fokus på det som er væsentligt. Det hjælper også til at være i "én ting ad gangen" og tænke en tanke til ende.

I et samfund kendetegnet af travlhed og et højt tempo, hvor der forventes, at vi hele tiden præstere, optimere og effektivisere, og hvor stress og udbrændthed er en folkesygdom, er der brug for en kirke og præster, der tør gå i en anden retning og stille de relevante spørgsmål: Hvad længes du efter? Hvilket liv vil du leve? Men spørgsmålene kan hverken stilles eller høres, hvis tempoet er for højt både i og udenfor kirken. Hvis selv kirken og dens præster har travlt og mere betragter sig selv som en del af virksomhed, der skal have flere kunder i butikken og derfor hele tiden må præstere og være relevant gennem sine tilbud og aktiviteter, så mister vi ikke bare vores relevans for mennesker, men hele vores berettigelse til at være kirke, nemlig forstået som et fællesskab af forskellige mennesker, der følger i sporene af Kristus. En relevant kirke er en kirke, der forkynnder og i praksis viser, at vi bekender os til en levende og virksom Gud, der ønsker at være en del af i vores helt almindelige liv med hinanden. Som Magnus Malm formulerer det: *"Det er, når vi har det mest naturlige og uforbeholdne fokus på Gud, at mennesker føler sig mest frie til at søge ind i kirken. De mærker, at vi ikke er ude efter dem, men er vendt mod noget større"* (i bogen "Samtidig", s. 244, Boedal 2016). Det flytter også fokus fra, hvad vi har gang i, til hvad Gud har gang i.

I min læsning af evangelierne blev jeg gang på gang berørt af en Gud, der vandrede rundt blandt mennesker, havde tid til at standse og lytte til mennesker og spurgte til deres behov og dybeste længsler. Jeg fik lov at opdage og erfare, at bøn er, når vores hjerte åbner sig for Gud, så han kan give sig selv til os. Og vores hjerte åbner sig mest der, hvor vi føler os mest berørt af Gud. Og dér, hvor vi føler os mest berørt, har Gud givet os vores særlige identitet og kald – vores gudbilledlighed og sande selv – det er dér, hvor vi ligner Kristus mest, at vores sande kald ligger – at afspejle Kristus på netop min måde! En har sagt, at Guds ansigt er så mangfoldigt, at han måtte skabe alle os mennesker med hver vores unikke ansigt og særpræg for at vi til sammen kan afspejle Gud. Vi har hver især vores særlige gudbilledlighed – dér hvor vi ligner Gud – og dér hvor det får lov at udfolde sig, er vi allermest os selv – sådan som vi er skabt til at være.

Magnus Malm citerer i sin bog *"Fri til at tjene – lederskab i Jesu fodspor"* (Boedal 2018) Thomas Merton, der allerede i 1957 skrev: "Ikke alle er kaldet til at blive eremitter, men alle mennesker har brug for tilstrækkelig stilhed og afsondrethed i deres liv til, at den dybe, indre stemme fra deres sande jeg skal kunne høres i hvert fald en gang imellem. Når den indre stemme ikke kan høres, når vi ikke kan nå den åndelige fred, der kommer af at være helt i harmoni med vores inderste jeg, vil vores liv altid blive ulykkeligt og udmattende. Vi kan ikke leve harmonisk særligt længe, hvis ikke vi har kontakt med de kilder af åndeligt liv, der ligger i vores sjæls dybder. Hvis jeg til stadighed jages på flugt fra mit eget hjem, lukket ude fra min egen åndelige afsondrethed, vil jeg ophøre med at være et sandt menneske... Jeg bliver en slags automat uden glæde, fordi jeg har mistet al spontanitet. Jeg styres ikke længere indefra, men udefra. Jeg tager ikke længere mine egne beslutninger, men lader andre tage dem for mig. Jeg håndterer ikke længere min omverden, men lader mig håndtere af den. Jeg føres gennem livet af en række kollisioner med kræfter i omgivelserne. Mit liv er ikke længere et menneskeligt liv, snarere lever jeg som en let påvirkelig billardkugle, et væsen uden mål og uden noget meningsfuldt gensvar på virkeligheden".

Da jeg læste ordene første gang, blev jeg ramt af, hvor præcist de beskriver en virkelighed, som jeg genkender ikke kun fra mit eget liv i alt for travle perioder, men fra samtaler med mennesker, der udmattede og fulde af skam og selvbefræjdelser er brændt ud ikke kun som præster, men også som mennesker. Og min påstand er, at hvis bøn, stilhed og langsomhed i vigtige opgaver blev lagt ind som vigtige trædesten i vores liv, så ville meget udbrændthed og mistrivsel kunne undgås. Det betyder ikke, at der ikke skal kigges på uhensigtsmæssige arbejdsstrukturer og urealistiske forventninger, opgaver og krav. Men så længe bøn, fordybelse, tid til stilhed og åndelig vejledning ikke får lov at bære og definere vores præstekald ikke bare i teorien, men i konkret praksis, vil vi fortsætte med at blive udmattede og mistrives i tjenesten.

Jeg har gennem min orlov forsøgt at afprøve en enkel bøns- og meditationspraksis, der er helt enkel og mulig at praktisere – efter det åndelige råd, at *vi må bede som vi kan, ikke som vi ikke kan!*

Morgenens stilhed har for mig vist sig at være det bedste tidspunkt for bøn og stilhed med Gud. Jeg laver en kop kaffe, tænder et lys og sætter mig og lytter til dagens meditation via appen "Pray as you go", som er inspireret af ignatiansk spiritualitet, som jeg er blevet fortrolig med gennem DÅØ. Dernæst foretager jeg "Dagens kærlige tilbageblik", som er en bøns form, hvor jeg ser tilbage på det sidste døgn sammen med Gud ud fra to enkle spørgsmål: hvad har været livgivende for mig og hvad har været mindre livgivende (drænet for energi). Det har vist sig at være en øvelse, der øger min taknemmelighed og skærper mit blik for at se, hvor Gud har været på færd i mit liv. Efter at have siddet lidt i stilhed noterer jeg, hvad der har været det mest livgivende og mindst livgivende ned i min åndelige dagbog. På den måde får jeg noteret de bevægelser ned, som rører sig i mig og bliver opmærksom på mønstre i mit liv. Hvad er det, der gang på gang giver energi og hvad er det, der gang på gang dræner mig? Det er også her jeg noterer takkebønner, ord fra Gud, spørgsmål og bekymringer.

Efter retræten gav orloven mulighed for at fordybe mig i faglitteratur med fokus på, hvordan bøn og stilhed kan implementeres i et aktivt præsteliv: Magnus Malms 2 bøger: *"Samtidig – om hvordan Gud blev menneske og hvad det har med os at gøre"* og *"Kendetegn – at søge Guds nærvær i en kaotisk tid"*, begge udgivet på Boedal samt Bente Lybeckers bog: *"I orkanens øje"* udgivet af Eksistensen.

I min fremtidige prædikenforberedelse vil jeg forsøge at inddrage ignatiansk kontemplation eller Lectio Devina-metoden over prædiketeksten som metode. Dvs. egen erfaring og refleksion bruges i arbejdet med søndagens tekst.

Undervejs i retræten formede der sig et nyt motto i mit indre: *"Her arbejdes der langsomt for at nå det, der er vigtigt!"* Det lyder lidt som om ordene modsiger hinanden, fordi vi er vandt til, at vi skal øge tempoet, for at nå så meget som muligt. Men måske er det ikke det rigtige vi når? Min egen erfaring gennem de sidste måneder har været, at et langsommere tempo og tid sammen med Gud øger min trivsel og hjælper med at fokusere og skelne mellem hvad der er vigtigt og mindre vigtigt – både i mit private liv og i mit liv som præst. Dertil kommer, at tilbagetrækning og alenehed har vist sig at styrke de nære relationer. Lige så vigtigt som nærhed, støtte og opmuntring er afstand, plads til at vokse og frihed til at være forskellige vigtige, for at vi kan trives i vores nære relationer. Henri Nouwen skriver: "For at pleje begge aspekter af en relation må vi erfare en dybere og mere vedvarende bekræftelse end nogen menneskelig relation kan tilbyde" (*Elsket Ubetinget* s. 318, Boedal 2017). Og det er hvad jeg har fået lov at erfare. Kun Gud kan opfylde vores dybeste længsler og behov for at være ubetinget elsket. Jeg har fået lov at meditere over, at jeg er Guds elskede datter, elsket ubetinget af ham. Det er sandheden om mig som menneske. Må det gøre, at jeg fremadrettet må være mere optaget af at være end at gøre; blive bedre til at være i smerten i stedet for at flygte fra den og opleve friheden og glæden i livet, fordi jeg ikke hele tiden skal anstrenge mig for at blive elsket.