

HÅND-REGELN

- På leting etter en bærekraftig disippelrytme
for dagen, uken, måneden og året

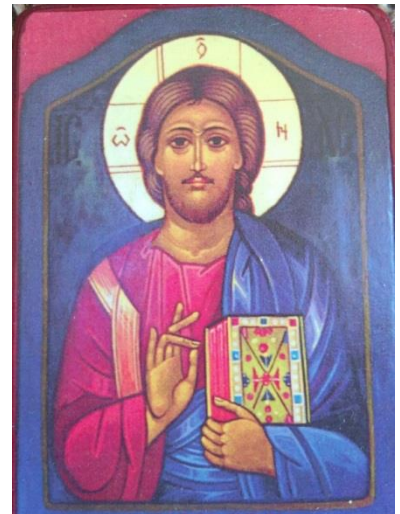


Ikonet nedenfor er en kopi av det som henger i kapellet på retreatgården Lilleskog utenfor Gøteborg. Når jeg her skal introdusere det som en god medvandrer og jeg kaller Håndregelen, kan du gjerne betrakte ikonet først. Jesu hånd, løftet til velsignelse og sendelse. Hans velsignelse og fred følger oss alle dager - mens vi går som hans disipler. På veien leter mange av oss etter en rytme som gjør disippellivet bærekraftig over tid. Vi vil strekke oss mot noe, men ikke slites ut på nytt og på nytt. Det trenger ikke handle om å gjøre og prestere enda mer, men om å vandre mer i ferdiglagte gjerninger, båret oppe av Guds nåde. (Ef. 2,8-10).

De fem fingrene på hånden har hjulpet oss i å utforske en enkel struktur for disippellivet.

"Fred være med dere! Som Far har sendt meg, sender jeg dere." (Joh 20,21).

1. **Tommelen: Nådemidlene.** Tommelen er et bilde på Faderen som bøyer seg ned og møter oss i Kristus Jesus. Eller et bilde på selve livets kilder og nådemidler. Kildene der vi "drikker av" Jesus er på en særlig måte Ordet (Bibelen) og sakramentene (dåp og nattverd). Akkurat som de andre fingrene kontinuerlig berører tommelen, er det nådemidlene som gir liv til de åndelige praksisene. Men tommelfingeren trenger også de andre fingrene. I det gode samspillet mellom nådemidlene og de åndelige praksisene formes vi og vokser som Jesu disipler.



"Den som tror på meg, fra hans indre skal det, som Skriften sier, renne elver av levende vann." (Joh 9,38).

Nådemidler i mitt liv:

2. **Lillefingeren: Daglig fristund på Fars fang.** Å lytte til Ham, smake på nåden, la seg elske, elske tilbake, tilbe. Det handler om å berøres på nytt av "den første kjærligheten". Den som Johannes snakker om: "Vi elsker, fordi han elsket oss først" (1 Joh 4,19). Kjærligheten og bekræftelsen fra andre mennesker, "den andre kjærligheten", kan aldri fullt ut erstatte den første. Derfor må vi bade i den daglig. Til lillefingerens praksiser hører den daglige bibellesning og bønn i en form som fungerer for deg. Her finnes mange verktøy som kan være til støtte. Stikkord kan være hvile, stillhet, kontemplativ bønn, Jesus-meditasjon, lek, tilbedelse, enkle varianter av Loyolas "examen", perlene i Kristuskransen, kvalitetstid, om så bare 5-10 minutter. I eget liv har det blitt stadig viktigere å gi rom for lillefingerens praksiser, ikke minst etter en periode med utbrenning. Når Gud oppleves mer som arbeidsgiver enn som Far og venn, da er det på tide å la han få lillefingeren først!

*"Hvis vi skal leve et liv som ikke styres av ønsket om å være betydelig, men som i stedet er trygt forankret i kunnskapen om Guds første kjærlighet, må vi være mystikere. En mystiker er en som har forankret sin identitet i Guds første kjærlighet."
(Henry Nouwen).*

"Du er mitt barn, den elskede, i deg har jeg min glede". (Luk 3,22).

Rytme: Daglig.

Mine praksiser:

3. **Ringfingeren: Ukentlig fellesskap** – Å leve i fellesskap med andre er uløselig knyttet til det å være disippel. I ikonet berører tommelfingeren og ringfingeren hverandre og danner en sirkel. Etter tradisjonen symboliserer dette Kristi to naturer, den guddommelige og menneskelige. Jesus har lovet at der to eller tre er samlet i hans navn, der er han midt i blant oss. (Matt. 18,20). Noen ganger er det godt å være sammen. Men å komme tett på andre kan også koste. Ringfingeren symboliserer paktsfellesskap med andre. Noen som kan regne *med* deg og som er der *for* deg. Det å ha en medvandrer og/eller en åndelig veileder som vi møter

*"Eukaristien (nattverden) bestemmer ikke bare kirkens vesen og fellesskapet mellom de kristne, men også deres måte å være på i verden, som bør utmerkes ved deling, tjeneste og en stadig fornyet streben mot fellesskap mellom menneskene og forvandling av jorden."
(Olivier Clément).*

regelmessig er fingerens **førsteledd**. Disse møtepunktene kan ha en mer intim karakter enn det som er naturlig i et større fellesskap. **Det andre leddet** er småfellesskapet (cellegruppe e.l.) som ikke består av så mange mennesker. Småfellesskapet gir muligheter for mer støtte og ansvarliggjøring enn et større fellesskap gir rom for. I småfellesskapet kan vi ta tilbake den utvidede familieforståelsen. Som lemmer på Jesu kropp er vi del av et større og mer mangfoldig fellesskap, lokalt og globalt. Det uttrykkes ved **det tredje leddet**, storfellesskapet, slik det kommer til uttrykk i det åpne gudstjenestefeirende fellesskapet, gjerne med nattverd.

"De holdt seg trofast til apostlenes lære og fellesskapet, til brødsbrytelsen og bønnene... på tempelplassen... i hjemmene..." (Apg 2,42-47).

Rytme: Ukentlig.

Mine praksiser:

4. **Langfingeren: Månedlig fokus i tjenesten** – Å sette seg personlige mål eller bestemme seg for et prosjekt, gjerne i samarbeid med andre, kan handle om noe å forsake, eller en konkret tjeneste i Guds rike, noe å strekke seg etter. Jeg liker tanken på å ha en finger for "ad-hoc"-prosjekter i disippellivet. Utgangspunktet vil være å fokusere på de tjenestene som sammenfaller med våre nådegaver og spesielle utrustning. Men av og til finnes de «ferdiglagte gjerningene» utenfor det vi nå opplever som vår komfortsone. De ting vi øver oss på her, kan ende opp som en mer permanent del av vår livsstil. Underveis gir vi oss selv anledning til å øve oss i kjærlighet og forsakelse på ulike områder, tilpasset de behovene vi ser både i eget liv og i andres der vi er nå.

"Hvis vi bare kunne huske at Gud elsker oss, og at vi har muligheten til å elske andre som Han elsker oss, ikke i store ting, men i små ting med stor kjærlighet, da blir Norge et kjærlighetens rede."
(Mor Teresa i Nobel-foredraget).

«Så heller han vann i et fat og begynner å vaske disiplenes føtter og tørke dem med linkledet som han hadde rundt livet... Slik jeg har gjort mot dere, skal også dere gjøre». (Joh 13,5.15)

Rytme: Månedlig.

Mine praksiser:

5. **Pekefingeren: Årlig fornyelse, fordypning, framblikk.** Vi kan trenge å trekke oss tilbake fra hverdagen med jevne mellomrom så Gud kan få skape noe nytt i oss. Det kan bety ferie, retreat, leir, studietur, kurs... Her vil behovene være forskjellige.

"Da tok han dem med og trakk seg tilbake, bortover mot en by som heter Betsaida, for å være alene med dem." (Luk 9,10).

Vi kan også hente motivasjon hos dem Paulus og Silas møtte i Berøa, de som «*gransket skriftene daglig for å se om alt stemte*». (Apg 17,11). Det blir ikke alltid så mye tid til å grave dypere i en travel hverdag. Derfor kan vi trenge å gjøre det til en del av en planlagt årsrytme å reise til «Betsaida» eller «Berøa», alene eller sammen med andre.

"Se, jeg gjør noe nytt. Nå spirer det fram. Merker dere det ikke? Ja, jeg legger vei i ørkenen, elver i ødemarken." (Jes 43,19).

Rytme: Minst én gang årlig.

Mine praksiser:

«Jeg holder fast ved deg. Din høyre hånd har grepet meg.» Salme 63,9

*"Jeg pleier å si at forholdet til Ham, den høyeste, er som et evig håndtrykk. Når jeg vil slippe, da kniper han til, med varm hånd. Da vet jeg at krisen er over for denne gang.»
(Arnold Eidslott)*



Anvendelse av Håndregelen i eget liv

Husk at Håndregelen er et hjelpeverktøy, ingen ferdig oppskrift eller fasit. Hvis du tror dette kan være til hjelp for deg, la den få leve litt over tid, og kjenn om den kan gi deg noen knagger til en disippelrytme som kan fungere for deg og andre du går sammen med. Kom gjerne med tips og innspill til praksisforslag som kan konkretisere den enkelte fingerregel. Se også www.menighetsressurs.com

Vidar M. Bakke
Nov/2013