

Disippelrytmer

Håndfast hjelp til et
slitesterkt trosliv!

Av: Vidar Mæland Bakke

(Omslaget er et foreløpig utkast)

ÉN HÅND – FEM FINGRER

En presentasjon av Disippelrytmer ⁴

Når du ser Jesus på utallige bilder, ser du ofte også hendene hans. Jesu milde hender som han løftet små barn opp på fanget med. Jesu sårede hender, gjennomboret av nagler på korset, for vår skyld. Jesu løftede hender, fortsatt naglemerkede, vist fram for disiplene som et tegn etter oppstandelsen: guddommelig og menneskelig på én og samme tid.⁵

De samme hendene lyser så fred og sender disiplene som ambassadører for sitt rike. Det høres høytidelig ut. Holdt han hendene løftet da også? Eller håndhilste han på dem som en konge? Jeg tror situasjonen var mer uformell, som mellom nære venner. Hadde det skjedd i dag, ville kanskje Jesus like gjerne gått rundt i rommet og gitt sine unge venner en god omfavnelse.

Rett etterpå står det at han blåser Den hellige ånd på dem, en fornyelse av Faderens aller første friske livspust i skapelsen.⁶

Jeg synes jeg ser Jesus og hendene hans. Og jeg synes jeg merker hans livspust i rommet hvor jeg sitter, når jeg nå presenterer et verktøy for Disippelrytmer.

Fingrene på hånden er i denne sammenheng først og fremst en pedagogisk huskeregel for et slitesterkt trosliv. Men det hver enkelt finger symboliserer, er dypt forankret i fortellingen om Jesus og disiplene, og erfaringene fra kristne til alle tider:

Den treenige Guds er nær. (Tommelen)

Legg merke til hvor ofte de andre fingrene trenger berøringen fra tommelen i sin utfoldelse og i sine ulike funksjoner. Uten tommelen blir de andre fingrene ganske så hjelpeløse. Slik kan vi også tenke om Den treenige Gud. Vi som mennesker er helt avhengige av ham. Slik de andre fingrene er i stadig berøring med tommelen, har også Gud berøringspunkter med oss mennesker i ulike dimensjoner av vår tilværelse. Gjennom denne boka ønsker jeg at vi sammen skal utforske og kanskje bidra til å utvide denne kontaktflaten mellom deg og Gud. I kapittel 2 finner du mer om tommelens rytmer.

– Disiplene som berøres av ham mens de hviler, leker, prater, ber

⁴ Disippelrytmer, også kalt Håndregelen, har blitt til over flere år, og er blant annet inspirert av samtaler med min gode venn og medvandrer, Oddbjørn Stangeland, sokneprest på Ålgård og leder for "FOKUS – muligheter i lokalmenigheten", tilknyttet VID Misjonshøgskolen.

⁵ Joh 20,20

⁶ Joh 20,22 og 1 Mos 2,7

og lytter i stillhet. (Lillefingeren)

Den minste fingeren på hånden kan lett betraktes som uproduktiv og unyttig. Litt som spebarnet blant oss. Men den har sin egenverdi uavhengig av hva den produserer. Den symboliserer daglig tid med Gud i bønn, med en bibel og øyeblikk av stillhet. I kapittel 3 finner du mer om lillefingerens rytmer.

– Disiplene som berøres av ham mens to, tre eller flere er samlet i hans navn. (Ringfingeren)

Den som er forlovet eller gift, bærer ofte en ring på denne fingeren som et tegn på forpliktende kjærlighet. Derfor får denne fingeren her lov til å symbolisere fellesskapet og enheten mellom disipler av Jesus som vekselvis møtes to og to, i en smågruppe, i et gudstjenestefellesskap. I kapittel 4 finner du mer om ringfingerens rytmer.

– Disiplene som berøres av ham mens de er sendt for å tjene andre der de er, i Åndens kraft. (Langfingeren)

Denne fingeren rager over de andre, fordi den symboliserer det å lede seg selv og andre og finne sin tjeneste i Guds rike. Når langfingeren berører tommelen, bøyer den seg samtidig ned og blir den minste. Slik uttrykkes Jesu forbilde som en tjenende leder, Guds egen sønn som ble sendt til verden. Han som bøyde seg ned og vasket disiplenes føtter. Han som ofret sitt liv for oss på korset. Han sender oss for å tjene i fellesskapet, være tegn for Guds rike der vi bor og være med på det Gud gjør i den verdensvide kirke. I kapittel 5 finner du mer om langfingerens rytmer.

– Disiplene som berøres av ham mens de hviler fra hverdagen (sabbat) trekker seg tilbake fra verden (retreat) eller legger ut på en reise(pilegrim). (Pekefingeren).

Regelmessig hvile fra hverdagen kan skje på veldig forskjellige måter, men den innebærer en tempoveksling, fri fra hverdagens prestasjonskrav. Fra tid til annen handler pekefingeren om å trekke seg tilbake til et avsides sted. En eller flere ganger i året legger du kanskje ut på en reise. Slike reiser kan gi perspektiv, overblikk og fornyelse. Ofte kan slike reiser skje like mye på det indre som på det ytre plan. Men de vil ofte sammenfalle med fysiske reiser. I kapittel 6 finner du mer om pekefingerens rytmer.

Hans naglemerkede hånd, løftet til velsignelse, fred og sendelse, før han gir sine venner en god omfavelse. Og den samme hånden som et pedagogisk verktøy for å komme i kontakt med nådens uanstrengte rytmer. En enkel struktur for disippellivet, der vi får hjelp til å strekke oss mot Jesus, hverandre og verden, uten å behøve å slite oss ut på veien.

Eugene Petersons frie gjengivelse av Matteus 11,28–30 i parafrasen *The Message* rommer et tilsynelatende paradoks:

"Er du trøtt?"