

## 30 dage i stilhed

*En personlig beretning om Jesuiternes 30 dages retræte fyldt med stilhed, åndelige øvelser og daglige møder med en åndelig vejleder, krydret med refleksioner om metodens brugbarhed i mødet med nutidig længsel.*



Freelancepræst Poul A. Beck

Vi var en broget flok, der mødtes i begyndelsen af januar.

Katolikker, anglikanere, lutheranere og en baptist. Fra Asien, Afrika, England og to fra Danmark. Kvinder og mænd. Munke og nonner i cølibat samt gifte. Fra unge i 20'erne til modne i 60'erne. En del var novicer på vej ind i Jesuiter-ordenen, andre præster, atter andre ordinære kristne.

Vi havde ét til fælles: Længslen efter at kende Kristus dybere og derfor ønsket om at tilbringe de næste 30 dage i stilhed, fyldt med intensive åndelige øvelser og et dagligt møde med hver vores åndelige vejleder. Derfor var vi nu i England på et af Jesuiternes retrætecentre. Et center med egen kirke, fastboende ordensfolk og plads til mere end 35 gæster. Stedet afholder årligt mere end 50 retræter, fra en weekend til vores retræte på 30 dage.

### Exercitier frem for retræte

Egentlig kaldes dette ikke en retræte, men øvelser: Exercitier. I retræten er fokus ofte, at deltagerne mødes, netop hvor de er. Bliver mødt af Gud og af den åndelige vejleder præcis i den enkeltes aktuelle livssituation. Det kan være ro og inspiration til at træffe vigtige valg, en fordybelse af ens Guds-relation, eller ganske enkelt behovet for fred og hvile. Men 30-dages-øvelserne følger et ganske nøje mønster. Mønsteret blev til efter 20 års personlige erfaringer. En slags åndeligt testamente, som Ignatius af Loyola (1491-1556) nedfældede som summen af sin egen vandring i bønnens land og som frugten af de erfaringer, han havde fået ved at være åndelig vejleder for andre. Ignatius stiftede Jesuiterordenen i 1540, og hans intensive åndelige øvelser er stadig efter små 500 år ryggraden i jesuiternes spiritualitet.

### Ven med stilheden

Det var disse velafprøvede, men stadig fornyede, øvelser, som vi skulle gennemgå de næste 30 dage. Og spørgsmålene var mange: Hvordan ville det være? Magtede vi alle øvelserne? Klarede vi stilheden? En del af novicerne havde blot været på en enkelt kortere retræte tidligere og virkede meget spændte. Gennem de senere år har jeg været på en række forskellige retræter, og jeg husker alt for godt de første dages vanskeligheder. For mig var det tidligere dage med store frustrationer og udfordringer. Men jeg er kommet til at holde rigtigt meget af stilheden, da vi først blev gode venner. Det har været som et nyt land at betræde. I starten virker sprog, valuta og vejskilte fremmede i ethvert land, men siden har jeg hentet rige oplevelser og dybe erfaringer i stilhedens mystiske, men rolige landskab. Derfor gik jeg meget forventningsfuldt, ja næsten naivt, ind i mine 30 dage. Også for naivt skulle det vise sig.

### Meditativ bibellæsning

Øvelserne følger et nøje og veltilrettelagt mønster delt op i 4 perioder, hver med sit særlige indhold. I den første periode fokuseres på: Hvem er Gud? Hvem er jeg? Hvordan er vores relation? Men metoden er den samme alle 30 dage: Meditativ bibellæsning. En langsom læsning, hvor Bibelens ord får lov at vokse roligt frem og tage form i ens hjerte. Man indbydes til at bruge sin fantasi og sine sanser. Når Jesus fx døbes, kan man forestille sig landskabet, floden, vejret, stemningen på stedet. Hvordan mon det er at være en del af skaren, der overværer dette? Hvordan er det at være Johannes Døber? Og man indbydes

til at finde sin egen plads i fortællingen. Hvor er du at finde? Er du tilskuer? Er du deltager? Kan du se dig selv som den, der døbes og høre Guds tiltale: *Du er mit elskede barn, i dig har jeg fundet velbehag.*

Efter at man har brugt fantasi og forestillingsevne til at give fortællingen liv og indhold, indbydes man nu til en personlig samtale med den treenige Gud. En samtale, hvor man kan være helt åben og ærlig. Gud kender jo allerede en, så hvad er der at skjule? Gud, som lige har udtrykt: *Du er mit elskede barn.* Hvordan er denne Gud? Ikke blot dogmatikkens og bogstavernes Gud, men i dit hjerte: Hvem er Gud for dig? Og hvem er du, at Gud har fundet velbehag i netop dig?

Samtaler - eller bønner - som disse har man 4-5 af dagligt i de 30 dage. Hver samtale varer typisk 45-60 minutter. Men man skal ikke blot følge sin lyst eller pludselige indskydelse. Det hele er meget disciplineret. Man opfordres til på forhånd at aftale med sig selv, om denne bønns- og meditationsperiode skal vare 45 eller 60 minutter. Og siden overholde aftalen. Går det tungt og trægt: Så hold ud, bliv der, til tiden er gået. Gud kan tale til én lige til det sidste minut. Går det som en drøm og oplever man store ting på bjerget, så slut alligevel efter den fastsatte tid. Gud er der igen i næste bønns-periode, så der er ingen grund til at forspise sig nu.

### **Frihed og disciplin**

Jeg tror, at Ignatius' spiritualitet går sin sejrsgang over verden disse år, fordi den netop har en passende balance mellem frihed og disciplin. Frihed til at tilegne sig bibelteksten og Guds-relationen på en personlig og vedkommende måde, men samtidig så disciplineret, at det netop er det, der sker. Det er ikke blot ens egne ønsker eller drifter, man drives hid og did af. Her er plads til personlig variation, mangfoldighed og forskellighed, men uden at det skrider ud i en gold, selvoptaget individualisme. Man får lov at se sig selv som Jesu Kristi tilhænger, uden at man kommer ud i den anden ende som konforme konsument-kristne. At udøve den vanskelige kunst, der møder individualismen, men leder deltagerne derfra til en personlig og livgivende Guds-relation, anser jeg for metodens største brugbarhed i vores tid. En tid, hvor kirken har store udfordringer samtidig med, at mange individuelt søger og længes efter Ånd, Liv og Fællesskab.

### **Den åndelige vejleder**

Naturligvis dukker der mange – rigtig mange – spørgsmål og emner op i løbet af 30 dages intensive, vel disciplinerede, åndelige øvelser, som beskrevet ovenfor med Bibel, meditation og bøn i en frugtbar treklang. Derfor er de daglige samtaler med ens personlige åndelige vejleder afgørende. Uden en åndelig vejleder skal man nok ikke begive sig ind i denne i øvrigt meget fornyende proces. Hverken på en retræte eller hvis man i sin dagligdag ønsker at tilstræbe et indre åndeligt liv. Et indre kildevæld.

### **Krop og fylde**

Hver bønns- og meditationsperiode er som beskrevet meget velstruktureret. Det samme er de 30 dage. Som sagt i 4 perioder. Første periode er fokus: Hvem er Gud og hvem er jeg i relation til Gud? Her kredses omkring Gud som skaber. Han, som elsker os betingelsesløst og uden krav. En evig, fuldkommen kærlighed, som intet i denne verden – undtagen du selv – kan hindre. Men en kærlighed, der også har mod og styrke til at spørge: Hvad er din synd? Hvad er det, som ødelægger livet for dig? Der er plads til at tænke, at synd er den rige verdens udnyttelse af U-landene, krigene og ozonlaget, der slides tyndt osv., men også til at mærke det eksistentielle plan: Hvad ødelægger mit liv? Hvad skiller mig fra Gud? Jeg synes, det var en vanskelig del af retræten, men des mere befriende og helende, da 10-øren endelig faldt, og jeg af hjertet kunne svare på disse spørgsmål. Det har givet mig en mulighed for ikke at begå de samme dumheder igen og

igen. Ikke at jeg helt kan undgå det, men muligheden for, når situationen opstår, i stedet at vende mig til en kærlig Gud, der elsker mig på trods, er nu skabt og fornyet. Således fik slagordet: *Gud elsker synderen, men hader synden*, krop og fylde for mig.

### **Kende Kristus**

Næste periode fokuserer så ikke så meget på os som på Kristus. Her er temaet: *At kende Kristus dybere og elske ham højere, for at følge ham tættere*. Nu følger vi gennem de bibelske meditationer Jesus fra fødsel og opvækst, over kaldet af de første disciple, videre til sammenstødet i Synagogen hjemme i Nazaret og helt frem til indtoget Palmesøndag. Hele tiden er invitationen åben: Hvordan er det at være ham? Hvor godt kender du ham, hvor tæt ønsker du at følge ham? Svar, man kun selv kan finde frem til under Helligåndens vejledning og siden selv må svare på med ethvert kristent menneskes frihed.

### **Tomhed**

I øvelsernes 3. periode gennemleves påskeugen frem til gravlæggelsen. Den Jesus, som man gennem flere dage og mange timer i bønner og meditation har fået skænket et forhold til, ser man nu pludselig forfulgt, i fortvivlelse i Getsemane, siden anholdt og stillet for en skueproces, pisket, hånet, tortureret, pint og korsfæstet for at dø en langsom og pinefuld død. Til sidst gravlæggelsen og tomhed. Alt er nu forbi. Intet håb. Intet liv. Øde og tomhed. Det var én af øvelsernes vanskeligste dage. For den dag, hvor vi gennemlevede, at han var død, måtte vi ikke bede 4-5 gange dagligt, som vi nu ellers havde fået for god vane. Han var jo død og borte! Det gav en bitter smagsprøve på den tomhed, desperation og fortvivlelse, som disciplene må have følt, og som mange i dag må smage, når dødens bitre ve ankommer.

### **Jubel og glæde**

Des stærkere var baggrunden for opstandelsens overraskende jubel og glæde i mødet med Jesu gentagne komme til sine kære disciple, som var indholdet af 4. og sidste periode. En periode, hvor fylde og glæde, liv, håb og optimisme voksede dag for dag hen imod afslutningen.

For mig var det som et Tour de France: Skønt at komme i gang efter prologen. Ind i mellem dage med hårde bjerg-etaper, men så vinder man en etapesejr, og alt er skønt. Og når man til sidst kommer til målet i "Paris", er alle genvordighederne glemt. Det var hele turen værd. Jeg har fået den nåde at kende Kristus dybere, elske ham højere og følge ham tættere.

### **Må du finde det, du søger**

Kort før jeg rejste, ønskede min (ikke så kirkelige) svigersøn god tur med ordene: *Jeg håber, du må finde det, du søger*. Det ramte mig. Hvad var det egentlig, jeg søgte? Det kunne jeg ikke svare præcist på. Men i løbet af rejræten gik det op for mig, hvad det var, jeg fandt. Jeg fandt mig selv i Gud! Som en hvile og væren i Gud. Jeg fik den nåde på ny at finde min identitet som hans barn, Kristi tilhænger og Helligåndens tjener. Det lyder stort. Det er det også. En sådan perle er det ren nåde at få og finde. Ren gave. Det er nok det mest dyrebare, Gud gennem disse 30 dage har givet mig.

Poul A. Beck

Poul A. Beck tilhører Baptistkirken, arbejder som freelancepræst med fokus på Åndelig vejledning, rejræter og som foredragsholder.