

indhold

- 1 Længsel efter Gud
- 2 Stands op for Guds virkelighed
- 3 Ånden gør levende
- 4 At kende Gud
- 5 Guds hellige mysterium
- 6 Menneskeligt og guddommeligt
- 7 Guds hemmelighed: Kristus i mig
- 8 Som vand over den tørstige jord
- 9 Salvet med Ådens olie
- 10 Båret frem af Ådens vind
- 11 Tunger som af ild
- 12 Ådens sværd
- 13 Kærlighedens due
- 14 Fyldt af Ånden
- 15 Åndelig fornyelse og bod
- 16 Indre fornyelse og forvandling
- 17 Vandring i Ånden
- 18 Ådens frugt
- 19 Ydmyghed og menneskelighed
- 20 Vejen i ørkenen
- 21 Stilhedens nødvendighed
- 22 På pilgrimsvandring
- 23 Medvandring
- 24 Åndelig vejledning
- 25 Bøn – mere end ord
- 26 Skriftemålet
- 27 Spiritualitetens sande vej
- 28 Korset – spiritualitetens tegn

morgen

Min sjæl fortæres af længsel efter Herrens forgårde,
mit hjerte og min krop råber efter den levende Gud.

Sl 84,1-5

Både salmedigterens hjerte og krop råber efter at erfare en større grad af nærhed og fællesskab med Gud. Stod det ikke her lige midt i Den hellige Skriffs salmebog og dermed bogstaveligt talt i centrum af Bibelen, ville vi helt sikkert afvise og stemple det som udtryk for sværmeriske tendenser og et usundt føleri. Men nu er ordene svære at komme uden om – også for os, som er blevet opflaskede med en kristendom, hvor vi lærte, at der ikke skulle spørges efter åndelige oplevelser eller lægges vægt på erfaringer af Gud.

Det er herligt befriende at møde for den, som i dag oplever den samme dybe længsel. Pludselig bliver det fuldt legitimt at være så menneskelig, at man føler et sådant behov for nærhed og fællesskab med Gud. Er det andet, kan man spørge, end hvad der svarer til barnets behov for at sidde lidt hos mor eller far og for et øjeblik få deres fulde opmærksomhed og vide sig elsket af dem? Hvem vil vel nægte sit barn den erfaring? Hvad vi møder i den moderne spiritualitets fokusering på den troendes længsler og åndelige behov, er ikke noget nyt og hidtil ukendt. Det har dybe rødder i den kirkelige tradition og i den bibelske histories beretning om de frommes dybe længsler.

Guds nærvær

"Guds nærvær er ikke det samme som følelsen af Guds nærvær. Sidstnævnte kan skyldes fantasien; førstnævnte kan opleves uden mærkbar trøst ... Det er selve nærværet, ikke følelsen af nærværet, af Helligånden, som undfanger Kristus i os. Følelsen af nærværet er en yderligere gave, som vi takker for, når den kommer." (C.S. Lewis).

Bøn:

Gud, jeg bærer på en dyb længsel efter at lære dig bedre at kende og erfare dit nærvær i mit liv.

Lad mig gennemtrænges af dit hel-
lige nærvær og din kærligheds lys og
varme.

Lær mig at skelne mellem dit eget
nærvær, og hvad der bare er mine
egne følelser.

Huskevers:

"At være Gud nær er min lykke, jeg
tager min tilflugt til Gud Herren,
så jeg kan fortælle om alle dine ger-
ninger." (Sl 73,28).

morgen

Stand, og forstå, at jeg er Gud,
ophøjet blandt folkene, ophøjet på jorden!

Sl 46,8-12

Spiritualitetens enkle vej består i at standse op og besinde sig på, hvem Gud er, og hvem jeg selv er. Det handler om at nå til en dybere indsigt om og erfaring af Guds virkelighed midt i en verden, hvor vi hele tiden presses til at løbe hurtigere og hurtigere og hvirvles rundt i et stormvejr, der konstant løber af verdens høje forventninger og krav til os. Mens vores virkelighedsopfattelse mere og mere bliver formet af, hvad medierne fremstiller for os som virkeligheden, har vi desperat brug for at stoppe op og besinde os på, hvad der er ægte og sandt, hvad der giver livet mening og fylde, modsat hvad der bare er tomhed.

At mange i dag opdager værdien af at stoppe op og blive stille for en højere virkelighed, kan langt på vej ses som en modreaktion på den moderne verdens nærmest sanseløse beruselse i forbrugersamfundets materielle goder og underholdningsindustriens forførende skinverden. Det moderne menneske efterlades med en følelse af aldrig at nå frem til det egentlige liv. Det breder sig som en meningsløshedens kræftsvulst i samfundslegemet.

Men et eller andet sted er der noget i menneskets indre, som protesterer mod, at det hele bare skulle være så indholdsløst og fattigt og håbløst. Man kan forsøge at overdøve eller overhøre den indre stemme, eller man kan blive søgende i forhold til en større og højere virkelighed, som allerede er til stede i verden.

Han er her allerede

"Hvordan kan vi håbe på det håbløse? Hvordan kan vi bære at blive kaldt dårer? Kun hvis det er sandt, at Gud er trådt ind i historien. Da er historien ikke tømt for mening. Da findes der i det rådnende frø en spire, som venter på at bryde frem i en ny verden. Da er det ikke ude med os. Da behøver vi ikke at flygte fra virkeligheden, vi kan i stedet lytte til den: I det tomrum, som er ondskabens eneste livsrum på jorden, lyder ekkot fra et savnets råb. Og den, vi savner, er her allerede, hos os, nær os."

(Peter Halldorf i "Überørt land", Boedalsdal 2004).

Bøn:

Lær mig kunsten at standse op og besinde mig på, hvad der er virkeligt, og hvad der ikke er.

Forbarm dig, Herre, over verden i dens rastløse jagen efter tomhed.

Giv mig, Herre, en ny forståelse af, hvad det betyder, at du er Gud.

Huskevers:

"Men Herren er i sit hellige tempel.
Vær stille for ham, hele jorden!"
(Hab 2,20).