

30 Andliga övningar
för självkännedom och Gudsrelation. Gör en inre resa i brist på yttre.

Välkommen att delta!
#30andligaovningariconatid

Svenska kyrkan
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild 1: David Schwarzenberg från Pixabay

Bild 2: Sharon Fisher från Pixabay

Bild 3: Kei Rothblacn från Pixabay

Med utgångspunkt i Ignatius av Loyolas andliga vägledning lägger Göteborgs domkyrkoförsamling ut en övning varje dag i 30 dagar med förhoppningen att övningarna kan bidra till att dessa tider av isolering, oro och nedstämdhet också får rymma det som är gott och berikar. Lite som att göra en inre resa i brist på yttre.

Övningarna är för dig som längtar efter någon slags fördjupning i ditt andliga liv. Du som vill upptäcka mer om det som finns i Gudsrelation och tro. Det du behöver för att genomföra övningarna är avsatt tid och anteckningsmaterial. Det är faktiskt allt.



Övning 1
Om du var som fisken i vattnet, vart skulle du röra dig?

Svenska kyrkan
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: Kei Rothblack från Pixabay

Titta på fotot. Ett litet vattendjur, vatten, öppna händer... Fantisera en stund: hur skulle det kännas att vara det djuret? Skriv ner i din anteckningsbok det som faller dig in. Tankar, känslor... Bara för att det är lite kul. Vad skulle vara dina tankar, känslor om du var det djuret? Rädsla? Spänning? Längtan? Iver?

Första övningen handlar om din längtan. Övningen har tre delar. Gör alla eller bara någon.

1. Vad är ditt svar på följande fråga: När du nu bestämt dig för att göra dessa övningar – med vad närmar du dig dem? Vad är din önskan, längtan, förhoppning? Vad är det du liksom sträcker dig mot? Sitt lugnt en stund och lyssna inåt. Kanske följer tankar från bilden med? Skriv sedan i din anteckningsbok ner ditt spontana svar, utan att censurera dig själv. Stanna ett tag i denna fråga och försök så noggrant du kan finna ord för det som faktiskt är din längtan (inte vad du eventuellt tycker *borde* vara det).
2. Titta en stund på det du skrivit ned och reflektera. Vilken form har det du skrivit? För några av oss är t ex det spontana vi uttrycker sådant som handlar om vad vi själva skall göra, ta tag i etc. Vad berättar ett sådant svar om vår syn på oss själva, på andras möjligheter, på Guds? För ytterligare några av oss är det spontana vi svarar fyllt av sådant som vi vill ska ändras i oss själva, i livet, eller i världen. Kanske är det mycket sådant just nu. Vad berättar det, om det är så? Vad kan du notera i det som är ditt svar när du funderar i dessa banor?
3. Till sist; fundera om du skulle vilja, kunna - precis så tydligt som du formulerat det i skrift - formulera det du känner och tänker som en bön till Gud? Kanske börja: Gud, jag längtar efter...

Pröva och se vad du får syn på! Här finns inget rätt eller fel. Det som är intressant är det som faktiskt väcks hos dig i övningens delar och i vilken utsträckning du känner dig fri att nämna det som kommer upp i bön. För om du inte känner dig fri att formulera det du längtar efter och behöver i bön kanske det är något du också längtar efter? Fortsättning följer.



30 Andliga övningar
för självkänedom
och Gudsrelation.

Övning 2. Frö, sådd, väntan, växt.
När utveckling är att stanna kvar.

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: Andreas Göllner från Pixabay

Har ni tänkt på hur lätt det är att rusa fram genom tillvaron? Rörelser från insikt till korresponderande handling är ofta enkla. Fort och snabbt. Vidare. Så mycket svårare detta: att bli kvar. Stanna upp. Vänta. Varför är det så? Kanske för att väntan är att vara utelämnad, beroende av det som kommer? Det som är utanför mig själv. Det som bara sker: mig förutan.

Övningen idag ska röra sig kring just detta; att bli kvar. Att vänta. Att längta och hoppas och vilja utan att gå direkt in i ett görande eller strävande. Hur blir det för dig när du försöker med det? Lagg märke till och notera dina reaktioner.

Fundera över det som du längtar efter. Skriv något om detta. Använd dina formuleringar från övningen igår om du gjorde den.

Stanna kvar en stund vid det du skrivit. Finns det mer att tillägga kanske? Utforska vidare. Ta dig tid. Här finns inga rätt och fel. Inga facit, inga mallar. Hur är det faktiskt för dig – det är det intressanta.

Kanske kan du sedan tänka på detta som är din längtan är som ett frö som finns i dig, ett längtans frö. Sått av vem? Gud? Jag tror det. Säkert är att varje gång du återvänder till ditt frö i tanken och känslan så tar du liksom hand om det. Ger det vikt och värde. Vattnar, ger lagom temperatur, vakar över din längtan. I tro väntar du liksom och vårdar om ditt frö. Du gör som alla som odlar: tror och hoppas med inte så lite förväntan. Någonting skall ju komma ur detta. Du vet bara inte vad. För det är inte i din hand. Det är i någon annans... Hur blir det att tänka så? Vad väcker det hos dig?

Den andra delen av övningen är att reflektera över hur det blev för dig att läsa detta och fundera i dessa banor.

Vilka reaktioner formas i dig?

Till sist: bor det kanske en bön kring något i det? En längtan, ett behov? Försök att sätta ord på det inför Gud och stanna kvar en stund i bönen. Vad kommer till dig? Vad tänker, känner du? Notera i din anteckningsbok och formulera dig vidare. Vad händer när du gör det här?

Innan du börjar din övning kan du om du vill be helt kort.

Gud, du heliga Ande, led mig i min övning. Amen.



Bild: Skeeze från Pixabay

Dagens övning handlar om det goda. Det goda inte i moralisk mening, som en värderingssak eller discussionsfråga. Nej, det goda för dig. Det som faktiskt liksom smakat eller landat gott i dig. Det goda i stort och det goda i smått. Sådant som väcker tacksamhet.

Börja med att be Gud att leda dig i din reflektion. Detta är en viktig del av praktiken. Den bärande tanken i alla övningarna här är att Gud deltar och leder tankar, ger insikter, svarar, möter om än fördolt i det som kommer för dig. Hur blir det för dig att tänka så? Sätt ord på det först en stund om du vill.

Låt sedan din uppmärksamhet sväva över din historia, livet fram tills nu. Alla dessa år och epoker och stunder som varit dina. Nåden att leva.

Be sedan att få bli visad det du varit med om som varit gott för dig. Gud, visa mig... Låt det som dyker upp bara komma. Värdera inte. Möten, människor, märkligheter... allt möjligt får komma till dig. Högt och lågt. Gräv inte efter sådant som du förväntar dig skall vara viktigt utan försök att lita på att det som du just nu skall få syn på kommer till dig. Låt ditt medvetande sväva över barndomen, ungdomstiden, vuxenlivet, åldrandet, nuet...

Kanske är din spontana reaktion på övningen att det inte varit så mycket gott och så kan det kännas ibland. Men det märkliga är att om du gör övningen ändå, kanske sätter ord på din skepsis och vånda inledningsvis, så kommer saker komma till dig. Sitt med övningen den tid du bestämt dig för och låt det som kommer komma. Och igen: gräv inte utan ta emot bilder, minnen. Vad är det som faktiskt dyker upp för dig? Det är det viktiga.

Sätt sedan ord på det som kommit för dig. Ställ frågor om du behöver, uttryck din sorg, din glädje, ditt vemod, din tacksamhet - vad det nu är.

Till sist: reflektera. Bor det någon vilja eller önskan i dig utifrån det du sett? Något du vill göra med det du upptäckt? Sträcka dig mot?

I bibeln läser vi: *Allt det goda vi får, varje fullkomlig gåva, kommer från ovan, från himlaljusens fader, hos vilken ingen förändring sker och ingen växling mellan ljus och mörker (Jakobsbrevet 1:17).*

Allt det goda alltså, som hälsningar från Gud. Jag är också här. Bland allt annat som livet och världen rymmer. Ett skäl så gott som något att påminna sig om. Kanske på ett särskilt sätt i dessa tider.



Övning 4. Vilken följare är jag?

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: freekorremans från Pixabay

När människorna samlas där, den första palmsöndagen, samlas de precis som vi. Var och en har sitt eget skäl att vara där. Sitt eget skäl att ropa Hosianna. Sitt eget skäl att lägga ut sin mantel. Sitt eget skäl att skära ett palmblad och sjunga sin hyllning. Också sin egen känsla inuti när de står där och ser det som händer.

Var och en som följer Jesus har sitt eget skäl att göra det. En orsak inuti. Det kan förefalla homogent men är inte det.

Någon vill till exempel politisk förändring och ser hos Jesus en befriande kraft. En annan håller inte med. Inte alls.

Någon följer för att någon annan pekat ut en riktning och berättat hur det är.

Någon är bara allmänt nyfiken och följer på avstånd. Det är kultur.

Någon kanske skeptisk. Håller avstånd. Men följer ändå. Varför?

Någon är tveksam. Vill inte vara en del av något. Vill själv. Kan själv.

Någon har upplevt ett under. Hängiven, jublande tacksam. Vill dra med andra. Bubblar. Kom!

Någon blev sedd, älskar med hela sitt hjärta och kan inte annat.

Någon rädd. Vad händer om jag inte?

Någon har frågor och söker svar.

Någon följer med hela stora världens tro och någon har ingen alls. Definierar sig inte så.

Ingen av oss äger honom vi följer. Men när Jesus säger: kom med och se - följer vi. Söker vidare. Med våra egna skäl. Det som får oss att följa. Vad är det?

Dagens övning är en bibelmeditation och den kan göras på följande sätt:

Be Gud att leda dig i din övning.

Läs det föreslagna textavsnittet några gånger. Idag Matteusevangeliet 21:6-12 (slå upp på www.bibeln.se om du inte har tillgång till en bibel därhemma).

Lägg sedan undan texten och lev dig med hjälp av din fantasi in i textens skeende. Skriv om du vill det som händer och sker. Följ så fritt du kan dina tankar, associationer och känslor dit de för dig. Vad hör du, ser du, känner du, gör du? Vad gör andra? Vad gör Jesus? Säger du något till någon? Till honom? Svarar han något? Lek bara loss i fantasin. Se vad som händer. Benämnd och agera i fantasin på det du känner, tänker. Full frihet.

Gör meditationen under den tid du bestämt.

Tanken med detta sätt att läsa bibeln är att meditationen blir till en erfarenhet du gör. När du använder din fantasi kommer också sinnen och känslorna med och inte bara det intellektuella. I en bibelmeditation lever du dig alltså in i texten, tar plats i den med det som är du, din inre och yttre verklighet. Spännande. Prova så får du se!

När du är färdig med denna del som är själva meditationen: reflektera en stund. Vad hände? Värdera inte i termer av bra och dåligt. Sant eller falskt. Tänk på det som en helig lek du just har lekt och på det sättet en erfarenhet du gjort. Fråga dig: var det något i det som jag upplevde i fantasin/leken som stack ut för mig; positivt eller negativt. Sätt ord på det. Fundera kring det. Ställ frågor. Varför blev det så starkt?

På den vägen kan du få syn på dig själv och ditt förhållande till Gud ännu lite mer. Följer du? Vill du följa? Med vilka tankar och känslor gör du ditt val och är detta valet du allra helst vill göra eller längtar du efter något annat? Om du vill, gör gärna reflektandet i form av en bön.

30 Andliga övningar
för självkännedom
och Gudsrelation.



Övning 5. Förändras eller förbli.

Svenska kyrkan
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: Steve Buisinne från Pixabay

Vi är i början av stilla veckan och övningarna kommer att ta form av det. Som en hjälp till självkännedom, Gudsrelation.

Titta på bilden.

Behöver någon eller något förändras tycker du?
Eller handlar bilden om rätten att få vara den en är?
En som skruvar med hammare. Spikar med mejsel.

Kanske beror svaret på vad som är det övergripande målet? Det allra viktigaste. Vad är det? Är det att vara ett fäste eller förbli den man är? Är det att slippa olusten, skammen i ifrågasättandet eller lösa en uppgift, nyttan?


Dagens övning är att associera kring denna bild.

Vilka känslor, tankar kommer upp i dig när du betraktar bilden? Vad ter sig för dig som det viktigaste?

Reflektera sedan något över ditt spontana svar. Vad handlar det om att du svarar så? Bli du mer berörd av det ena eller andra perspektivet? Varför? Reflektera över det, gärna i bön. Kan vara viktigt – för nog är det så att det viktigaste behöver förändras. Olika tider. Olika sammanhang. Olika behov. Hos andra. Hos dig. Eller hur tänker du? Är du lika fri att göra båda rörelserna? Vara samma, försvara ditt eget och förändras, för nyttans skull. För andras skull? Kan man göra både och? När då? Kan du? Vad är oundgängligt och vad är förändringsbart? Faktiskt? Känslomässigt?

Övningen idag utgår ifrån Matteusevangeliet 21:12-32. Efter sitt intåg i Jerusalem driver Jesus månglarna ur templet, levererar obekvämt undervisning, utmanar människors förförståelser, det invanda, positioner, rädslor. Bjuder in, kan vi säga, till förändring och de som finns runt honom reagerar. De reagerar på olika sätt kanske beroende just på de mål de har med sitt liv och hur det implicita ifrågasättandet av deras status quo landar hos dem.

Om du vill kan du använda texten och göra ännu en bibelmeditation på samma sätt som i övning 4. Läs igenom texten två gånger. Lägg ifrån dig bibeln och lev dig in i det du minns. Lita på att Gud leder dig till det som är mest berörande för dig. Du behöver inte anstränga dig för att få med allt. Gå istället dit du leds i ditt minne och fantasi och när du är färdig med meditationen – sätt ord på det som berörde dig mest. Gärna i bön.



30 Andliga övningar
för självkännet
och Gudsrelation.

Övning 6. Skam och upprättelse

Svenska kyrkan
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: Gerd Altmann från Pixabay

Skam. Gjort fel. Gått över gränser. Varit för mycket. Varit för lite. Inte fattat. Inte kunnat. Löjet. Skratten. De andras höjda ögonbryn. Skammens obehag som kryper runt i kroppen och blir hårda ord. Värdelös! Värdelös! Så hemskt det är att hamna där.

De flesta av oss vet det väl. För vi har varit där. Några av oss kanske i form av rädslan som hindrat oss att försöka: delta, våga, släppa fram. Några av oss på andra sätt. De flesta ofta, någon bara någon enstaka gång. Olika omgivningar har påverkat hur det blivit.

Omgivningen som också vi varit. Sett någon annan vara där i det skamfyllda. Vetat det, känt det, men vad har vi gjort? Vänt bort våra ansikten? Tittat ner i bordet?. Sökt andras blickar, himlat med ögonen. Spätt på våndan. Visat att vi minsann förstår att någon gjort fel. Markerat därmed: jag är inte sån. Räddat oss själva. Anseendet.

Men hur känns det för den som söker andras ögon i hopp om hjälp? För den som behöver en blick som lugnar: du är ok, det är ok. Att inte möta den? Hur blir det?

Dagens övning är en bibelmeditation utifrån Matteus 26:1-16 enligt instruktionen i övning fyra.

Vad händer när du lever dig in i texten? Vilken position tar du? Är du kvinnan? Eller står du bredvid och ser vad hon gör? Vad känner du, tänker du? Möter du Jesus blick? Kommuniserar du med honom? Vad säger du? Vad säger han? Judas, vart finns han? Varför går han iväg i sitt dunkla ärende i din meditation? Var fri och låt din fantasi och dina associationer göra texten levande. Följ med och se vad som händer. Värdera inte. Döm inte.

Efter din meditation kan du reflektera. Vad hände? Något som berörde dig särskilt? Försök sätta ord på det. Gärna i bön.

Påminn dig till sist om välsignelsens ord... *Herren vänder sitt ansikte till dig och ger dig frid. Ger dig fred.*

30 Andliga övningar
för självkännedom
och Gudsrelation.



Övning 7. Ordna med påskmåltid

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: Hans Braxmeier från Pixabay

Den första dagen i det osyrade brödets högtid. Hans lärjungar frågar var han vill att de skall ordna med påskmåltid åt honom. Han svarar: "Gå in till staden och hälsa den och den att er mästare säger: Min stund är nära. Jag vill hålla påskmåltid hos dig med mina lärjungar." Det finns någon där som öppnar sin dörr för honom. Måltiden blir av.

Den sjunde övningen är att föreställa dig följande: hur skulle det vara om Jesus ringde på hos dig? Alltså Jesus. Han på riktigt. In i ditt hem. Din vardag. Hur skulle en sådan situation spela ut sig? Vad gör du? Vad gör han? Pratar ni något med varandra? Lek med detta i tanken, känslan, fantasin. Ägna den stund du avsatt för övningen åt detta. Se vad som händer. Inget är rätt och inget är fel. Det intressanta är vad som faktiskt sker i mötet mellan dig och honom. Just idag när du gör denna övning.

Bibeltexten som du kan inspireras av förutom Matteusevangeliets berättelse är Uppenbarelseboken 3:20. Där hör vi honom säga: *"Se jag står för dörren och bultar. Om någon hör min röst och öppnar dörren så skall jag gå in till honom och hålla måltid med honom."* Han står där och bultar. Vi behöver inte dra honom dit. Han är redan där. Det som hände då, händer nu. Och ja, vad händer? Prova och se!

När du avslutat din meditation: samla ihop dina erfarenheter och nämn gärna det som du vill och önskar utifrån det du upplevt och sett i bön.



Övning 8
För dig utgiven.

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: congerdesign från Pixabay

Det är skärtorsdag och vi hör Jesus säga till de samlade: tag och ät. Tag och ät. Detta bröd är min kropp, utgiven för er. Lärjungarna förstår inte vad han menar. Hur skulle de kunna det, före? Men sedan: ett nytt bord, ett nytt sätt att dela, ett nytt sätt att se på närvaro, framtid, gemenskap. Som idag.

Skärtorsdagens övning är att stanna upp inför just dessa ord: "för dig". "För dig utgiven". Stora ord. Stor sak! Någon har älskat mig så. Någon har satt det värdet på mig. Vad får det för konsekvenser i mitt liv? Denna kärlek? Detta värde? Denna gåva?

Övningen är att göra en bibelmeditation över Matt 26:26-29. Börja med att be dig in i meditationen. Läs texten några gånger, lägg sedan undan den. Tag med din fantasi plats i den övre salen som lärjungarna ställt iordning för påskmåltid. Hur ser det ut? Judas har just blivit utpekad som förrädare. Vad är det för stämning i rummet?

Tvekar du att göra meditationen är faktiskt just det en bra plats att börja. Sök orden för din tvekan, beskriv din känsla, se vad som händer. Kanske är du där i rummet med samma känsla? Vad sker då? Hur utspelar sig scenen? Någon annan tydlig känsla som fyller dig när du börjar din meditation? Börja i den och följ det som händer.

Följ med i din fantasi utan att döma och värdera. Säger du något? Säger Jesus något? Sitt den tiden du på förhand har bestämt och om dina tankar eller känslor börjar vandra, dra in dem i meditationen och se vad som händer.

Efter din meditation: reflektera och sätt ord på, gärna i bön, vad det var som berörde dig under meditationen. Positivt och negativt. Censurera dig inte. Låt orden flöda så fritt du kan.



Bild: Bronislaw Drózka från Pixabay
Stations of the cross, Pasierbiec, Polen.

Långfredagens övning är en korsvägsandakt. Stanna upp inför varje station eller välj någon som berör dig särskilt. Ta god tid på dig. Sätt ord på det du tänker, känner i bön. Vet att han är där. Trots långfredagen. Hans långfredags lidande är sprunget ur hans kärlek till dig. Allt han gör: för dig. För att du skall leva.

1. Jesus inför Pontius Pilatus. Vi som har så många fel och brister kanske urskuldar oss och skyller ifrån oss. Men Jesus teg. Vad är du fri att göra när du anklagas och döms?
2. Jesus tar korset på sig. Den som vill vara min lärjunge säger Jesus, måste varje dag ta sitt kors på sig. Vilket kors är ditt att bära? Hur bär du det? Mening och meningslöshet.
3. Jesus faller under korsets tyngd. Gud kräver inte det övermänskliga. Men det kanske du gör? Av honom? Av dig själv? Av andra? Kraven att vara något annat. Sakna svaghet. Bräcklighet.
4. Jesus möter sin mor. Att stå kvar i någons lidande och vara helt maktlös. Den känslan. Vad behövs för att stå kvar? Vad är det Maria har? Behöver du något för att kunna göra det? Uthållighet.
5. Simon från Kyrene hjälper Jesus att bära korset en bit. Hjälper jag andra att bära deras? Hur gör jag det? Medmänsklighet.
6. Jesus faller på nytt. Också vi faller. Igen och igen. Dignar under tyngder. Vilka? Kan vi be att få styrkan att åter resa oss? Vandra vidare.
7. Jesus talar till de gråtande kvinnorna och säger gråt hellre över er själva. Hur gör jag? Gråter jag över världens elände? Är jag villig att göra något, bära något, kanske ett kors, för att göra skillnad? Beredvillighet.
8. Jesus faller för tredje gången. Ingen går fri. Alla faller. Vad behövs för att aldrig ge upp? Resa sig igen trots blödande rygg, korsets tyngd?
9. Jesus blir avklädd. Avklädda allt blir också vi. Ingenting får vi ta med. Den känslan. Tron vet att han kläds av för att vi skall bli klädda. Svepas in i uppståndelsens mantel. Tar inte bort smärtan, våndan. Inte alls. Också Jesus ropar i avklädandets stund. Hur gör du?

10. Korsfästelsen. Spikar, mänsklig hud. Guds maktlöshet. Det obevekliga. Vanmakten. Det oundvikliga. Det låsta. Långfredagen. Vi är också där ibland.

11. Jesus dör. I dina händer Herre Gud lämnar jag nu min Ande. Kan hans ord vara våra? Vad behövs för att kunna säga så fastnaglad på lidandets kors?

12. Jesus tas ned från korsets. Alla har lämnat. Bara några få står kvar. Skulle jag vara en av dem? I omsorg sveper de hans kropp och lägger honom i graven. Sorgen och omsorgen. Världigheten också på slutet.

13. Gravläggningen. När det är färdigt att då vila likt honom i Faderns händer. Under modersvingen. Buren mot det andra. Det som väntar. Det som tron vet kommer. Vad behövs för att vila där? Väntan.

Ingångarna till andakten är hämtade från Oremus, Katolska kyrkans bönbok där det finns flera olika korsvandringar att följa.



Bild: Giacomo Zanni från Pixabay

Påskafotonens övning är att stanna upp inför var och ett av Jesus sju ord på korset. Stanna upp något inför varje ord eller välj något som berör dig extra. Ta tag i det som ger resonans i dig, brodera ut med ord i tanken, be om det du behöver. Ta god tid på dig. Hans kamp är vår kamp. Hans död är vår död. För att hans liv skall bli vårt. Fullt ut. Varje dag.

"Fader, förlåt dem, de vet inte vad de gör." (Luk 23:34) säger Jesus om dem som gör honom illa. En omsorg om dem. Är det sant? Vet de inte? Eller kan de inte bättre? Hur gör du med dem som behandlat dig illa? Kan du förlåta? Sträcka dig mot det. Eller är det något som hindrar? Vad?

"Sannerligen, redan i dag skall du vara med mig i paradiset." (Luk 23:43) säger Jesus till rövaren som ber om en tanke. Jesus tänk på mig när du kommer i ditt rike, ber han. Vilken blir din bön till Jesus i de omständigheter där du är fastlåst, fjättrad, ofri? Finns det sådana?

När Jesus såg sin mor och bredvid henne den lärjunge som han älskade sade han till sin mor: *"Kvinna, där är din son."* Sedan sade han till lärjungen: *"Där är din mor."* (Joh 19:26-27) På sitt yttersta, i den största största vandan vänder sig Jesus ändå från sitt eget. Så fylld av kärlek, omsorg. Värnar om dem. Hur gör du? Åt vilket håll är du vänd när du lider, har det svårt?

"Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?" (Mark 15:34) ropar Jesus från korset. Ger uttryck för sin känsla. Känsla! Inte verkligheten. Vi vet, det som han inte vet, Gud håller honom. Men han känner det inte. Vet inte det, just då. Så kan det ju vara ibland. Vad gör du då? Ropar du också till Gud? Eller lider du i tysthet?

"Jag är törstig." (Joh 19:28) Jesus är törstig men skall inte dricka igen förrän han delar vinet med oss i sin Faders rike. Han är törstig. Behöver det vi ger. Vad ger vi till honom? Jag var törstig och ni gav mig att dricka säger han (Matt 25:35) och pekar oss mot våra möjligheter att ta hand om dem vi har omkring oss. När vi betjänar andra, tjänar vi honom.

"Det är fullbordat." (Joh 19:30) Det han kom för att göra är gjort. Vi lever i en tid, en tillvaro när det är fullbordat. Vad innebär det?

"Fader, i dina händer lämnar jag min ande." (Luk 23:46) Ingenting mer finns att göra, säga. När det är fullbordat. Att då överlämna sig i Guds händer. Vila tryggt där. Kan jag göra det? Något som hindrar? Något jag vill be om?



Bild: Couleur from Pixabay

Maria uppsöker graven så fort hon kan när solen berättar att det är morgon och sabbaten är över. Hon har sällskap med några andra kvinnor. Den där tystnaden när orden inte räcker till men alla ändå vet vad som sägs.

Så kommer de fram till graven. Bestörtningen. Orättvisan. Inte ens i graven fick han vara i fred. Ett hela kroppens, själens, andens: nej. Det får inte vara så här, det går inte. Det får inte. Nej, nej, nej. Förtvivlan. När allt blir värre. Vi har smakat den känslan.

Och mitt i den en röst. Maria!
För att se vem det är måste Maria vända sig om.
Vända sig från att stirra in i det fruktansvärda.
Vända sig från att med huvudet nedåt vagga sin sorg.
Skrika ut den. Igen och igen.
Vända sig om, titta in i någons ansikte.
När hon gör det. Ser hon. Går inte att förstå men förändrar allt.
Vad?

Kristus är uppstånden! Hon blir bland de första som hälsar världen det.
Kristus är uppstånden. Allt är förändrat. Det finns en annan riktning att se.

Dagens övning: bara detta. Gläds och jubla! Åt allt som är att jubla åt. Stort och smått. Banalt och högtidligt.
Kristus är uppstånden!

Det förändrade allt för Maria när hon vände sin blick åt ett annat håll.
Inte för att hon gjorde det utan för att hon upptäckte att världen var förändrad.
Hennes värld är också vår. Kristus är uppstånden.



Bild: "Vänkapsikonon", Jesus med abbot Minas från Egypten, från 600-talet. Original i Louvren, Paris.

Jag blir verklig när jag talar med dig. Ja, så kan det kännas när någon lyssnar, frågar, fördjupar. Blir medveten om mig själv. Verkligare. Tydligare konturer.

Dagens övning tar sin utgångspunkt i berättelsen om lärjungarna som efter uppståndelsens morgon vandrar från Jerusalem till Emmaus (Luk 24:13-35). Jesus kommer då och slår följe med dem och frågar dem vad de går och tänker på. De berättar utan att veta att det är honom de talar med. Sätter ord på sina erfarenheter. Han delar ett annat perspektiv och deras hjärtan brinner.

Föreställ dig att Jesus slår följe med dig. Han kanske sätter sig mitt emot dig vid ditt köksbord; sätter sig på en stol bredvid din säng eller sluter upp vid din sida på en promenad. Han frågar dig: hur har du det, vad tänker du på, osv.

Försök att berätta för honom! Ge honom likt en bild av ditt nuläge. Hur har du det? Vad är det som fyller dina tankar, vilka är dina känslor just nu. Försök hur som helst hitta orden för hur du har det, så omsorgsfullt du kan. Lek med hans lyssnande. Hur möter han dig i din upplevelse när du berättar, delar? Hur blir det för dig?

Kanske vill du senare också ställa samma fråga till någon annan? Låta någon annan sätta ord på sin verklighet utan att ha bråttom in med ditt eget perspektiv.

Ibland tystnar vi med våra frågor och vårt delande när vi känner varandra väl. Tror att vi vet vad som skall komma och det blir tyst. Det är gott att ändå fortsätta fråga och svara.

Lärjungarna berättar inte för någon som inte vet. Han vet. Han vet mer än någon. Men hans fråga hjälper dem att sätta ord på sig själva. Blir verkligare. Får nya perspektiv. Det binder dem samman och öppnar för honom.



Övning 13 av 30
andliga övningar

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFRÖSAMLING

Bild: Esther Merbt från Pixabay

I en bok där Mark Levensgood och Unni Drougge samlar barns förklaringar om ditt och datt får vi också lära oss något om påsken. Ett av barnen berättar om jag minns rätt: ”På påsken uppstår Jesus. Han var smutsig och jordig men på jättegott humör.” Men kan riktigt höra eftertrycket i det sista: men på jättegott humör!!

En smått brilliant sammanfattning. Och kanske något att leva av? För så kan det ju vara: vi kan stundom känna oss både ”smutsiga och jordiga”, liksom tilltufsade av livet med allt vad det innebär. Men uppståndelsen förändrar något och vi kan få vara på djupet, ändå och trots allt, på frustande gott humör eftersom uppståndelsens sol lyser oss i ansiktet. Vi kisar mot framtiden. Ruskar på oss för att få av oss det värsta och tar några steg i det nya. Fortfarande märkta. Men allt är nytt.

Gott humör alltså. Inte som en dom över oss som kämpar med nedstämdhet, lidande, sorg och smärta. Inte alls. Sådant är ju en del av det jordiska såsom det är. Att vara människa är att bära sådant. Jordighet. Men gott humör som en hälsning mitt i allt. Lite lik den profeten Jesaja ger: *Res dig, stråla i ljus, Herrens härlighet går upp över dig (Jesaja 60:1)*. Uppståndelseliv med andra ord. Nu får vi upptäcka tillsammans vad det kan innebära.

Dagens övning är att fundera på vad som blir möjligt i ljuset av uppståndelsen. Skriv några ord om det. Hur tänker du, känner du, associerar du kring detta? Se om det bor en bön omkring det. Något du vill uttrycka som en längtan på något sätt?



Bild: Andres Felipe Aristizabal från Pixabay

Det är ju det där med att släppa taget. För att lära sig gå är det vad som behövs. Ta några steg ut i det okända. Riskera att falla. Inte lyckas. Men någon står kanske en bit bort och säger: kom! Kom då. Du klarar det. Du kan! Uppmuntran. Ställföreträdande tro när jag själv inte vet i min kropp att jag kan.

Det är ett nytt liv som uppståndelsen ger. Ett nytt liv att lära sig gå i. Nya möjligheter. Men kanske finns det saker som vi håller oss fast i? Står kvar vid? Någonting som känns fast och tryggt och säkert men som kanske också hindrar oss från att upptäcka det nya? Att det bär. Att det håller. Kanske är det så.

Dagens övning är att leva dig in i denna situation. Vara som barnet på bilden. Vad tänker du, känner du, vill du, behöver du? Associera också: finns det andra situationer i ditt liv som du blir påmind om utifrån bilden?

När du är färdig: reflektera. Vad var det som berörde dig? Kanske vill du sätta ord på dina erfarenheter, tankar, längtan i bön? Kanske pröva det om du inte gjort det förr?

Alla är vi barn i början på det nya, vad det än är. Men någon står en bit bort och säger: kom! Pröva!

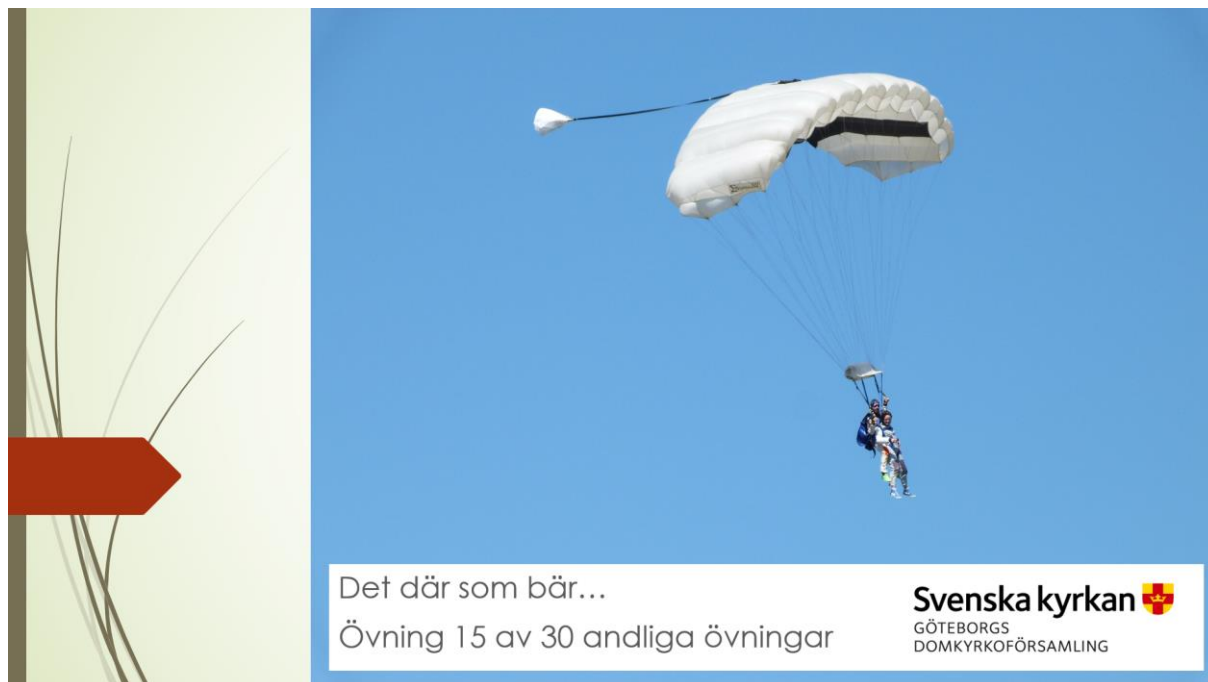


Bild: Claude Alleva från Pixabay

Dagens övning är att smaka på det där som bär i tillvaron.
Det där som håller oss uppe. Vad är det i ditt liv?
Hur tänker du, känner du, associerar du kring detta?
Ta dig en stund och formulera dig.

Smaka fram det som är din erfarenhet. Väg fram orden.
Låt minnen komma till dig.

Också frågor och funderingar kan få komma och gå som de vill.
Vad är det som bär dig? Håller dig? Har burit? Hållit? Fångat?
Kanske räddat och lyft upp?

Kanske blir resultatet som en egen trosbekännelse sprungen ur din erfarenhet.
Kanske bor en bön av längtan eller hopp eller tacksamhet i det du får tag i hos dig själv? Kanske något du vill sätta ord på i bön?

30 Andliga övningar
för självkännedom
och Gudsrelation.



Övning 16
Längtan och motstånd

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKO FÖRSAMLING

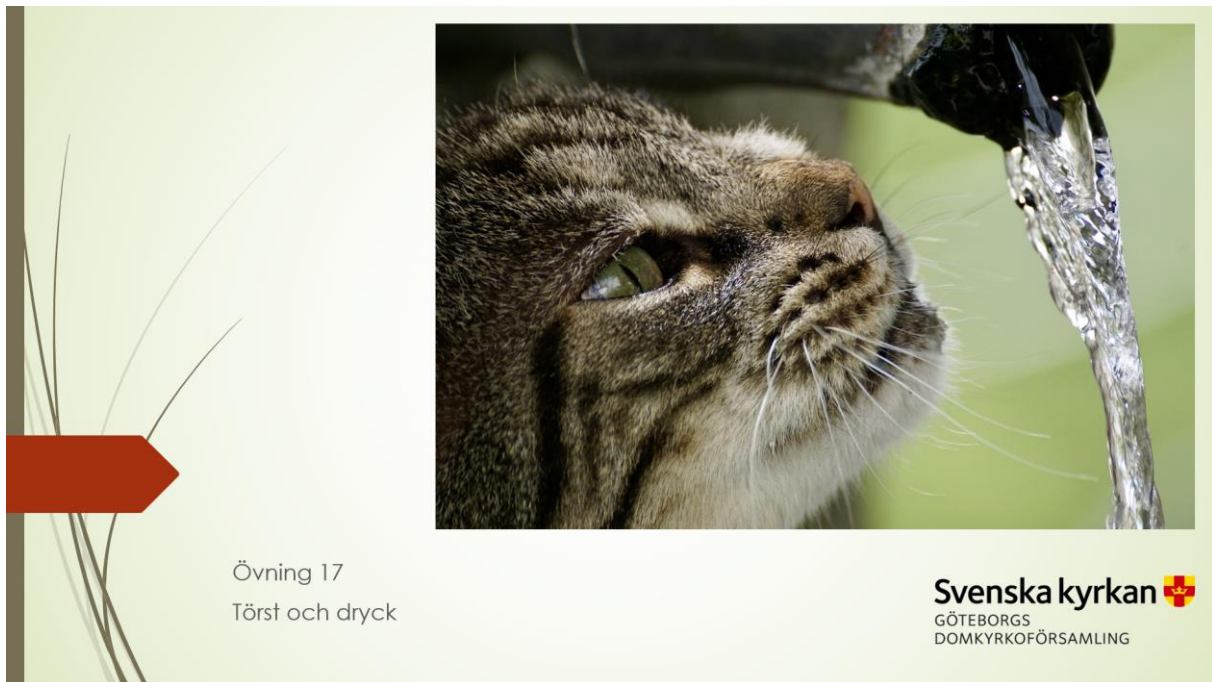
Bild: Josefine Callenberg

Vart ska jag gå för att komma härifrån, frågar Alice katten där i underlandet och katten svarar: ja, det beror en hel del på vart du vill komma!

Denna dialog ur Lewis Carrolls bok får inleda dagens övning som handlar om just detta. Vart vill du komma? Vad vill du rikta in dig mot?

Formulera dig kring detta och gör sedan lite planer. Finns det något du kan göra för att röra dig ditåt i din vardag? Fråga dig vilka mått och steg du skulle behöva ta. Kunna ta. Och när du börjar röra dig... kanske märker du att någonting hindrar dig att gå? Utforska det också och se om du kan sätta ord på såväl din önskade riktning som det där du skulle vilja bli befriad ifrån för att kunna röra dig friare. Kanske göra det i form av en bön?

Om du vill kan du också använda Luk 5:1-8 och göra en bibelmeditation. Lev dig in i berättelsen. Vad är det som får Petrus att trots allt ta med Jesus i båten och pröva näten en gång till? Vad är det som får honom att falla ner på knä och be att bli lämnad? Vad blir Jesus respons? Hur landar den i dig? Avsluta meditationen med att reflektera och formulera dig kring det som berört. Gärna i form av ett samtal med Gud.



Övning 17
Törst och dryck

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: Susanne Jutzeler, suju-foto från Pixabay

Den som tror på mig ur hans inre skall flyta strömmar av levande vatten, säger Jesus. Han säger detta i en miljö där vatten är mycket värdefullt eftersom det inte är självklart tillgängligt. Andra miljöer är kanske torftiga på annat. Fattigdom, hopplöshet, kärlekslöshet och allt vad det kan vara. Den som tror på mig ur hans inre skall flyta strömmar av levande barmhärtighet, hjälpsamhet, generositet, nåd, kärlek ... kan det vara en del av budskapet? Syftet med tron inte endast att jag själv får dricka mig otörstig utan strömmar av levande vatten eller vad det nu är kommer andra till del.

Någon sa på en retreat en gång att den stora skillnaden mellan oss och Jesus är att han inte vakar över sina resurser. Han vet ju att han får. Han är trygg och därför fri att ge. Också det som kostar honom allt. Det strömmar levande vatten ur hans liv.

Dagens övning: smaka på orden ovan. Notera dina första tankar och reaktioner. Sätt ord på dem och reflektera.

Fundera vidare, gärna i bön. Fråga dig själv eller fråga kanske Jesus: Vad har jag fått och vad har jag att ge? Vad är det som kan flöda ur mitt liv? Vad är det jag vill skall flöda? Varför vill jag det? Är det för att jag vill bli något i någons ögon eller har jag den andre för ögonen? Behöver jag fortfarande? Är jag fortfarande törstig. På vaddå?

Om du vill använda en bibeltext och göra en bibelmeditation föreslås Joh 4:7-15. Kvinnan vid Sykars brunn. Vad förändras för henne där vid brunnen? Vad händer för dig om du tar plats där vid brunnen?



Bild:

De andliga övningarna handlar till viss del om att vi i lager efter lager närmar oss våra personliga sanningar och uttrycker dem. Först kanske för sig själv för att sedan överväga: vad vill jag göra utifrån denna sanning? Tala med någon? Berätta? Be om hjälp? Agera?

Ett bra exempel på någon som upptäcker sin sanning och uttrycker den är lärjungen Thomas. När de andra lärjungarna berättar om sina möten med den uppståndne upplever han sanningen inom sig att han inte kan tro på vissa saker. Det är klart att karriärmässigt hade det varit bättre för honom att låtsas. Men han gör inte det. Han inser en sanning om sig själv och han uttalar den. Om jag inte får se och röra vid hans sår så kan jag faktiskt inte tro. Just nu är det så för mig.

Han gör det inte som en demonstration. Inte för att få uppmärksamhet och utrymme. Han har inget annat syfte än att stå för hur det är för honom själv. Han gör det inte heller som en prövning av Jesus liksom soldaterna och rövarna gav vid korsfästelsen: ”om du är Guds son, hjälp då dig själv och oss”. Han berättar inte för att bli överbevisad. Det är inget manipulativt i hans ord. Nej, Thomas, ger bara uttryck för den sanning som är hans just där och just då. Så här är det för mig. Det är gott att få landa i en sådan sanning. Gott att få uttrycka den: hur oandlig och ofrom den än är.

Dagens övning är att göra en bibelmeditation utifrån berättelsen om Thomas. Be Gud leda din meditation. Läs det föreslagna textavsnittet några gånger. Idag Joh 20:24-29.

Ta plats i berättelsen genom din fantasi. Vad ser du, vad hör du där du står? Ta plats i någon figur i berättelsen, kanske vara Thomas själv, eller någon annan? Lev dig in i skeendet utifrån det som är dina alldeles egna känslor och låt det hända som händer. Fantisera fritt. Vad händer faktiskt i dig (inte Thomas eller någon annan) när de andra berättar om sina möten med Jesus? Vad tänker du, känner du? Vad gör du? Vad gör Jesus? Rör dig fritt såsom din fantasi leder dig utan att döma och värdera.

När du avslutat din meditation, reflektera: vad var det som hände? Var det någonting som berörde dig mer än annat i det du var med om? Försök formulera några ord omkring det och se om det bär en bön i det. Kanske ett fortsatt samtal med samme Jesus du mött i din meditation?



Övning 19 av 30 andliga övningar
Rösten

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: David Mark från Pixabay

Vi omges av röster, yttre och inre. Röster som kallar på oss, drar oss åt olika håll. Röster som får oss att tro på oss själva, lita på andra, sträcka oss ut och våga. Röster som varnar, hotar, tröstar, trycker ner. I denna uppsjö röster finns också hans. Hur låter den för dig? Var och i vad förnimmer du den?

Övningen idag handlar om detta. Utgå ifrån Psaltaren 23. *Herren är min herde...* Stanna upp inför varje strof i den och smaka på orden. Notera för dig själv hur de landar i dig. Försök hitta orden för det. Sannolikt kommer vissa delar av psalmen landa liksom med ett plask. Störa, oroa, vispa runt. Andra kanske landar mer smekamt, som att de alltid funnits, som ett tacksamt tilltal. Öppnar upp, vidgar.

Fundera sedan på vad det du lägger märke till kan betyda. Berättar det kanske något om dig? Om din relation till Gud?

Kanske är det så att det där som landar med oppositionsplask avslöjar något om dina tveksamheter inför honom som kallar sig herden? Det han erbjuder. Kanske det där som landar tacksamt och öppnande i dig berättar om det som är din längtan eller tro? Eller något annat. Vad?

Om du vill avsluta övningen med ett samtal med Gud om det du funnit. Beskriv din längtan, dina plask, din tro, dina behov.

30 Andliga övningar
för självkännedom
och Gudsrelation.



Övning 20
Trädgårdsskötsel

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: Manfred Antranias Zimmer från Pixabay

Paulus kallar dem Andens frukter: kärlek, glädje, frid, tålamod, trofasthet, ödmjukhet, självbehärskning, vänlighet, godhet och Jesus manar oss att bli kvar i hans kärlek för att bära frukt som består.

Vi bär frukt. Rotade i god mylla, tusenfalt. Frukten vi bär kan vara god att smaka för oss själva men själva dess poäng är att mätta, nära andra. Men det finns också andra frukter. Bittra. Farliga. Likgiltighet, självupptagenhet, uppblåsthet, snarstuckenhet. Mer? De kommer ur en annan jord.

Hur behöver min inre trädgård skötas för att bära de frukter jag längtar efter? Ser jag tecken på god växt? Något jag skall vårda, värna, skydda, vattna? Något jag behöver hjälp, läkning eller befrielse för att kunna bära fram? Något jag behöver hjälp, läkning, befrielse för att kunna sluta bära?

Sätt ord på dina reflektioner, gärna i ett bödens samtal. Om du vill använd din fantasi. Be att bli ledd i din meditation och lev dig sedan in i situationen: du har en trädgård, hur ser den ut, vad växer där? Jesus kommer som en trädgårdsmästare. Hur upplever du det? Hans attityd. Din känsla. Kan han göra något? Hjälpa till? Befria, läka, hjälpa?

Om du väljer den vägen att göra övningen, reflektera efteråt: vad berörde mig särskilt under min fantasimeditation. Sätt ord på det och benäm det i bön.



Bild: David Schwarzenberg från Pixabay

Centralt bland de ignatianska andliga övningarna finns den som kallas examen eller återblick på dagen. Övningen vilar på övertygelsen att Gud är nära; levande och verksam och därför också finns att upptäcka i allt, högt och lågt. Inte som orsak i varje stund men närvaro och vän. Vad som än händer och sker. Var finns du Gud i detta?

Ja, den frågan kan vi faktiskt ställa: visa mig Gud, var finns du i detta? Bilder, tankar, associationer dyker upp i oss som svar utifrån just vår inre kännedom av Gud. Vår erfarenhet av tidigare möten. Andras berättelser. Föreställningar. Som en inre representation. Gud i oss. Sådan Gud är för oss, just nu. Bilden skall dock inte förväxlas med Gud själv. Gud är alltid mer. Mer att upptäcka. Tack och lov.

Examen är en väg att bli uppmärksam på Guds närvaro. Den kan inledas med en enkel fråga. Visa mig var jag mött din godhet, din närvaro idag Gud. En del använder sin egen respons som ingång och frågar istället: visa mig Gud, vad har väckt min tacksamhet idag?

Övningen är inte att vi skall gräva fram minnen och känslor, pliktskyldigt, utan snarare ger den oss möjlighet att öva oss i tillit genom att ta emot i bönen och att sätta ord på det vi känner och tänker inför det som dyker upp. Det som faktiskt väckt min tacksamhet osv. Inte som borde ha gjort det. Distinktionen är viktig.

Examen ger också en möjlighet att upptäcka att bön är inte bara är att jag berättar och begär utan är ett möte med levande Gud som visar mig, möter mig inte bara i bönen utan också i vardagen. Övriga ibland. Mer än jag tror. Annorlunda.

Här kommer en enkel version av examen som också är dagens övning. Gör examen över gårdagen om du gör övningen på morgonen. Över dagen om du gör den på kvällen. Eller kanske göra examen över den senaste perioden. Det går också bra.

Bestäm vilken tid du vill ge övningen.

Be att Gud leder dig i din bön.

Påminn dig om den du är i Guds ögon. Älskad. Skapad. Ta några andetag i detta. Andas ut din oro, andas in Guds kärlek.

Be: Gud visa mig vad jag varit med om idag.
Låt bilder, minnen, associationer komma till dig. Värdera inte.

Be: Gud, var har jag mött din godhet (närvaro, kärlek el dylikt) idag? Låt bilder, minnen, associationer komma till dig. Låt det komma som kommer och sätt ord på dina tankar, känslor. Ställ frågor om du behöver.

Be: Gud visa mig när jag vänt mig ifrån din godhet (din kärlek, dina möjligheter) idag och låt bilder, minnen, associationer komma. Sätt ord på det de väcker. Värdera inte. Ställ frågor till Gud om du behöver.

Till slut: Väcker det du sett i din dag någon längtan, något behov hos dig? Benäm det i din bön.

Om du vill kan du skriva din examen i din andliga dagbok. Inga uppsatser. Kortfattat är bra. För att komma ihåg vad du upptäcker, ber om. Se mönster.



Bild: Maja Cvetojević från Pixabay

Dessa andliga övningar har handlat mycket om att finna ord för det som är vår längtan. Det är en ganska vanlig erfarenhet när vi vandrar de andliga övningarnas väg att vi upptäcker att det som först tedde sig tydligt och rättframt efterhand visar sig ha lite andra rötter än vad vi först var medvetna om. Det döljer sig saker under ytan som gradvis blir mer och mer tydliga ju närmre vi kommer oss själva och det som bor i oss.

Någon längtar efter Gud, efter närhet och uttrycker det. Blir efterhand varse att längtan efter Gud i själva verket är längtan efter något annat: bekräftelse? Värde?

Någon längtar efter större hängivenhet i sin tro och upptäcker efterhand att det snarare känns som ett tvång än en längtan. Upptäcker en Guds bild som driver på snarare än har öppna välkomnande armar. Börjar undra varför, upptäcker mer om sig själv. Det som format. Smärtsamt men öppnar för annat. Ber en bön som liksom är lite sannare för att mer av roten är med, vad händer då?

Någon längtar efter frid och upptäcker efterhand sin rädsla. Finner ord för den, ber. Vad händer då?

Någon längtar efter att ha något att göra under dagar av isolering och finner sig längta efter tid att närma sig sig själv, andra, Gud. Vad händer då? När orden uttalas, kanske vänds mot en Gud som man inte vet finns. Inte är trygg med. Inte kan tro på osv.

Det är spännande med våra rötter. En upptäcktsfärd i inre världar. Men erfarenheter säger att denna resa också är kantad med motstånd. Att det är mycket som liksom drar oss åt ett annat håll. Lätt att hitta annat än att sätta sig ner. Lätt att distraheras från det som lockar, det som är längtan, moroten. Det som vårt djup vill berätta men andra skikt, normer, former vill hålla fördolt. Vad är dina erfarenheter av längtan och motstånd på denna din inre resa. Dagens övning är att fundera lite på det.

Om du vill göra en bibelmeditation kring detta tema använd berättelsen om Sackaios, tullindrivaren som vill se men på behörigt avstånd. Luk 19:1-10.



Övning 23

Vad vill du jag skall göra för dig?

Svenska kyrkan 
 GÖTEBORGS
 DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: annettew från Pixabay

Börja med att överlämna din bönestund till den helige. Titta lite på bilden. Några spontana tankar? Något som väcks i dig? Det kan ha med saken att göra. Någon behöver din hjälp. Du lever dig in.

Slå upp Mark 10:46-52 och läs texten några gånger så att du känner dess förlopp något så när. Slå upp i bibeln.se om du inte har tillgång till en bibel därhemma.

Slå ihop bibeln om du vill göra en bibelmeditation och inte ett bibelstudium. Om du vill läs följande som en ingång.

Ta plats i berättelsen med dina sinnen. Låt din fantasi låta berättelsen ta gestalt för dig och var i den. Vad är du med om? Hur luktar det, smakar det? Vad hör du och känner du?

Den dammiga staden, folks röster, slamret. En blind tiggare som ropar. Någon behöver hjälp. Du? Någon annan? Vad gör du? Bartimoais i texten ropar. Någon som gör skillnad är kanske på väg. Men gör du det? Eller kravlar du vidare själv? Eller struntar i ropen?

Han ropar så högt att människor säger till honom att var tyst. Finns det röster i dig som hindrar dig att ropa? Eller hjälpa?

Jesus hör den blindes rop och ber sina lärjungar att hämta honom. Han sitter där han brukar sitta, där han är trygg. Han blir kallad. Kom! Du också. Kom! Gå! Vad gör du? Tiggaren slänger av sig det enda han har, något livsviktigt, manteln och går fram till Jesus. Är det något som du inte vill förlora, ta av? Något som håller dig fast där du sitter?

Han är framme, kanske tvivlar han på vägen. Känner sig dum, rädd, lurad? Får frågan: vad vill du att jag skall göra för dig? Som om det inte är uppenbart. Hans egna ord: så viktiga. Den blinda tiggaren får själv säga det han vill.

Också vi får denna fråga: Vad vill du jag skall göra för dig? Också vi får ställa den. Mitt i rop och längtan och behov. Vad är ditt svar? Vart leds du i din meditation?

När du är färdig med din meditation: reflektera kort. Vad var det som hände? Vad upptäckte du hos dig själv, Jesus? Sätt ord på det, gärna i bön. Han som mötte den blinde då är den som också möter dig idag vid din böneplats.



Övning 24
Vart är vi på väg?

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFRÖRSAMLING

Bild:

Flyttfåglar. Kollektiv rörelse. En droppe i ett hav. Vet de vart de ska? Vem leder. Någon som vet. Färgerna. Vackert. Hoppfullt, vidgade vyer, nya horisonter. Upptäckarglädjen. Spänningen. Ett hotfullt. Vågornas oro, färger i brand. Flytt eller är det flykt? En ton av oro. Vad? Massornas rörelse. Vem är jag att bryta mig ur, göra annorlunda? Valmöjligheter? Ett gott vi på vandring. Ledda. Burna. Allt är som det ska.

Våra associationer går åt olika håll. Den inre miljön påverkar vårt seende. Finns inga rätt och fel. Bilden idag kan upplevas som en drömsk och vacker bild och säkert behöver den vara det i dessa tider. Men det kan också vara en skrämmande bild som manar till handling.

Hur landar den hos dig? Kanske på båda sätten? Värdera inte ditt svar utan notera det bara i första läget. Spring inte iväg till lösningar utan försök att stanna upp något först inför det som berör dig. Vad finns mer att säga om detta. Känna? Uttrycka. Sträcka mot Gud. Någon annan. Kan vara viktigt.

Dagens övning är att tänka dig in i denna bild. Var finns du? Var finns Gud? Smaka lite på det du erfar och försök sedan att sätta ord på det som kommer för dig, gärna i bön. Hur landar bildens fråga i dig: Vart är vi på väg? Kanske ta upp den frågan med Gud i ett bönesamtal: hjärta till hjärta, vän till vän. Vad behövs för att den frågan skall kunna ställas?



Bild: karosieben från Pixabay

Den svåra ömsesidigheten. Allt för dig för att du ger mig allt. Är den andre värd min tillit? Min kärlek. Vågar jag pröva? Ifrågasätta. Håller den andre för det? Håller jag?

Övningen idag handlar om ömsesidighet. Mycket motstånd och en del smärta kan dyka upp kring dessa frågor. Motstånd som har med sådant som vi håller hemligt, också för oss själva, att göra. För det finns sådant som är obeqvämt att se. Ofta är ju vår uttryckta vilja, våra ideal, vår tro något annat än hur det faktiskt gestaltar sig mellan oss och den andre. Mellan oss och Gud.

Kanske kan sådana här frågor vara dig till hjälp i din reflektion? Välj själv om du vill tänka på din relation med Gud eller tänka på någon person du har i din närhet. Stanna i den fråga som berör dig och sök orden. Innan du börjar be att Gud är med dig i dina reflektioner.

Får du vila i den andres kärlek? Känna tillit också i det hemskaste, mörka? Eller vari består din oro? Ligger den hos dig? Hos den andre? Vad tror du?

Är du öppen för den andres egenart? Tar du emot den andre på sina villkor, eller vill du förändra, styra, kontrollera?

Hur är det med din ilska? Ditt missnöje? Hur kommer det ut?

Känner du tveksamhet inför den andres person?

De allra flesta mår gott när de framstår som goda, men hur är det för dig? Hur viktigt är det? Vad händer med din kärlek och närhet när du får kritik?

Får du be om hjälp, vara liten, ledsen, besvärlig och svag?

Får du vara stark, lysa, ge?

Kan du kämpa? För den andres skull. Hur länge?

Får du gå när du behöver det? Kan du säga nej, sätta gränser. Vara tydlig? Försvara dig?

Får du ifrågasätta, ställa krav, fråga: vad gör du själv då - till någon du upplever kräver allt?

Trotsa motståndet på så vis att du börjar i det. Sätt ord på det, vari består det, sök dess konturer i ditt djup.

Fundera sedan: hur ser det ut i ditt liv kring detta viktiga som frågorna berört? Finn orden. Hur det är och ser ut. Benämna vad längtar du efter i detta. Är det något du vill befrias till? Bär fram dina ord i bön, i ett öppet samtal med Gud. Be om nåd, förändring, tacka. Det du behöver.

Och påminn dig inför övningen om detta stora: Du är älskad! Oavsett hur det än känns, hur det verkar och oavsett hur du gör och känner. Detta är kärleken, inte att vi har älskat Gud utan att han har älskat oss. (1 Joh 4:7-10). Korsets kärlek. En kärlek som inte behöver ömsesidighet för att finnas. Finns ändå. Som en konstant. Men den kan kanske vara värd en större ömsesidighet? Mitt gensvar. Hur blir det.

30 Andliga övningar
för självkännedom
och Gudsrelation.



Övning 26
Först när du börjar gå som du märker hur du sitter fast

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKFÖRSAMLING

Bild: Renate Köppel från Pixabay

Tecken i tiden. Tv-kontroll, agerar från soffan. Bekvämt. Sociala medier. Trycker gilla när något är bra. Skönt, avslappnat så länge man inte längtar efter något annat.

Det är först i de stunder vi börjar ta mått och steg för att följa vår längtan som vi märker hur vi sitter fast. Sitter fast i beteenden, vanor, det automatiska, det för oss sköna men som kanske är något annat än vår längtan. Man kan tala om bindningar inuti. Inre hinder. Inre måsten.

Jesus befriaren. Löser bojar. Helar sår. Betyder det något i sammanhanget? Finns det bindningar du vill benämna för honom, sår du vill hålla upp och be om hjälp att lösas från? Helas?

Nyckelordet är vill. Det vi kallat längtan. Vill du bli fri? Också till en lam man som varje dag hoppfullt befinner sig vid en damm som kanske kan göra honom frisk ställs frågan. Vill du bli frisk? Vill du bli fri?

Viljan. Riktningen. Längtans väg. Och så det där: be om hjälp. Kan vara svårt. Ibland en del av själva längtan. Våga öppna, våga tro, våga närma sig det svåra, våga hoppas. Våga tro att någon kan hjälpa, vill höra. Oavsett vad det handlar om: det tar emot att bryta vanor hur lite vi än vill vara kvar i det rådande. Vanor är vilsamma. Uppbrott är ansträngning.

Övningen idag: reflektera över vart du vill röra dig och vägen dit. Sätt ord på det du upplever. Be om hjälp, stöd. Från andra. Kanske från Gud?

Om du vill kan du göra en bibelmeditation utifrån Joh 5:1-13.



Övning 27 Bara vara

Svenska kyrkan
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: ArtTower från Pixabay

Hur många gånger har vi hört det? Hur viktigt, skönt, efterlängtat eller omöjligt det är. Bara vara. Exakt vad som sägs beror på vem som yttrar det. Konceptet är levande. Slitet. Nästan dumt när det sägs som ett råd i utmaningar, inre och yttre. Bara vara? Som om jag skulle kunna något annat? Bara vara. Kanske en nyckel till mycket. Kanske inte. Behöver i alla fall erövrats av var och en som slutat kunna. Barn kan. Pingviner. Och andra. Kanske sådana som inte kan något annat? Resignation eller acceptans. Tänk att de orden ligger så nära varandra i praktiken och så långt ifrån i känslan. Bara vara. Hur är det för dig?

Övningen idag handlar om detta. Att bara vara. Att göra ett försök med det. Avsätt en längre sammanhängande tid, minst 30 minuter. Sätt dig skönt så att du kan andas fritt, ryggen någorlunda rak och så bara sitta. Du behöver inte göra någonting. Bara vara. Inför den som älskar dig. Andas som du alltid gör. Bara vara. Sitta. Landa.

När du är färdig. Reflektera över upplevelsen. Hur blev detta för dig? Viktigt, skönt, efterlängtat, irriterande, omöjligt? Vad hände för dig när du bara var? Försök finna orden, frågorna, funderingarna och bär fram dem i bön. Någon längtan?

Om du vill, upprepa övningen ytterligare en gång under dagen. Se vad som händer. Blir det mera möjligt andra gången?



Övning 28
Vad är det du vet?

Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: Jo Zef Mrkwa från Pixabay


Tänk så fort vi tror att vi förstår. Vet precis vad en annan tänker, känner, vill. Kanske bättre än hon själv också om hon skulle protestera. Det var inte så jag menade! Jag vet vad du menade och formar min reaktion utifrån min egen föreställning. Som om jag kan läsa tankar. Som om jag känner dig bättre än du själv. Jag behöver inte ställa några frågor. Inte ha tålamod när du söker dina svar. Inte vet. Inte vill svara. Och när någon bjuder på något nytt framväxande: att hela tiden hålla upp det förflutna som en spegel. Du har alltid. Du är sådan. Varför? Varför är förutsägbarheten, kontrollen så viktig?

Kanske gör vi också så med oss själva. Jag är sådan att... Så har vi våra berättelser om vilka vi är. De vi alltid varit. De vi blivit. Klippt och färdigt. Ingen behöver tillfrågas. Kanske är det också så med bilden av Gud?

Och så svårt då med förändring. Övriga. Förundran.

Detta att inte veta. Kontroll. Släppa fri. Låta vara. Låta mogna och växa. Uppenbara sig. Otäckt? Vad behövs för att kunna? För dig?

Titta på bilden. Vad hade du velat fråga dessa barn? Vad tror du de hade visat dig? Vad ser de? Vad hindrar dig från att se som de? Närma dig Gud med det du erfar. Kanske ställa en fråga?



30 Andliga övningar
för självkännedom
och Gudsrelation.

Övning 29 Fokus


Svenska kyrkan 
GÖTEBORGS
DOMKYRKOFÖRSAMLING

Bild: Josefine Callenberg

Livets gula boll. Det viktigaste viktiga. Den härligaste härliga gula bollen. De andliga övningarna bygger på att Gud kan använda allt för att göra oss uppmärksamma på sin närvaro. Även en älskad hund och hennes söndertuggade gula boll.

Dagens övning handlar om livets gula bollar, om fokus och den inre friheten att prioritera. Hur är det för dig? Håller du fast vid och prioriterar det där som fångat ditt hjärta? Känner du dig fri att satsa allt eller kollras du bort av annat, i det stora hela för dig och andra, mindre angelägna? Lätt hänt. Inre samling är svårt. Men kanske kan insikten om vad som faktiskt är dina gula bollar hjälpa något? Skapa medvetenhet. Stödja till prioritering. Viktiga val. För din längtan kan vara Guds dragning.

Så vad är det för dig - det där som är det viktigaste? Det mest angelägna? Det du lever för. Som när Petrus säger: Herre, till vem skulle vi gå? Du har det eviga livets ord. För honom. Det viktigaste. Det eviga livets ord. Vad är det för dig? Formulera dig kring det. Benämna det inför Gud. Låt det landa i dig. Det här är faktiskt det som är mina mål, mitt viktiga, mitt angelägna. Livets gula boll. För mig. Just nu. Värld att satsa allt för.

Påminn dig också, om du vill, att du liksom är en gul boll för Gud. Skojig tanke kanske. Men Gud kan använda allt. Gud som skapat dig och satt dig på den här planeten forcerar allt för att ha dig i sin närhet. Så älskad, så viktig, så värdefull. Smaka på det under dagen. Att vara någons gula boll. Kärlek. Hur landar det i dig? Jag? Med allt jag är. Alla mina oförmågor. Allmänna skröplighet. Guds gula boll. Alldeles ljuvlig. Även om ingen annan förstår vad han ser i mig. När inte ens jag själv förstår. Så älskad. Värld allt att nå och finna. Sådana är vi. Var och en. En verklighet att landa i.



Bild:

En andlig övning för varje dag i 30 dagar. Kanske har någon av er varit med och gjort en om dagen under hela denna tid? Någon har kanske stannat i någon enda som gett smak. Någon vill återvända till någon senare. Markerat och tänkt. Någon ser denna den sista övningen som den första.

Någon har följt sin längtan, någon funderar fortfarande på vad den är. Någon har kämpat med motstånd och missmod. Någon har gått från klarhet till klarhet. Vilken resa har du gjort? Om du vill kan du börja med att summera lite. Dra lärdom. Fundera över nästa steg. Alltid nyttigt. Återvänd gärna framöver till sådana övningar som gett smak för dig. Positivt eller negativt. I det där som berör visar Gud likt en spårhund på sådant som kan vara viktigt.

Oavsett med vad du nalkas denna övning så är den densamma. Nämligen en påminnelse att Gud håller samman början och slutet. Famnar allt. Din ingång och din utgång. Allt där emellan. Vad väcker en sådan tanke i dig? Sök orden för det. Värdera inte. Var inte kritisk mot dig själv och dina reaktioner. Se det istället som information om det som finns i ditt djup. Vänd dig till Gud med det som kommer för dig, lyssna efter responsen. Hur blir ert möte just idag? Notera dina reaktioner på det och be om det som faller dig in.

Till sist: tack för gemenskapen under denna märkliga månad. Det som förde oss samman i denna resa är inte över. Utmaningar ligger framför och bakom. Mitt i allt detta bär oss Gud. Det är tron, bekännelsen. Kanske också erfarenheten? Erfarenhet som kanske befriar oss till att kunna bära? Hur det än är: i dessa tider behöver vi vara många som bär. Låt oss göra det: Gud till ära och människor till tjänst. Söka befrielsen från det som hindrar. Håller oss tillbaka. Med uppståndelsens sol i ansiktet. Vad det nu betyder för dig. Just idag och en annan dag. Samma sol antingen vi förnimmar den eller ej. Strålar emot oss. Bygger upp. Erfarenhet att göra. Vidare. Det kommer mer. Uppståndelsens sol berättar det.

Om du önskar kontakt med en andlig vägledare för vidare samtal kan jag förmedla kontakt. Maila gärna: josefine.callenberg@svenskakyrkan.se