

Tro, kreativitet og bønn

**En komparativ analyse av to ulike spiritualitetsformer – ignatiansk
spiritualitet og The Artist's Way som utviklet av Julia Cameron**

av

Rose-Marie Skarsten

Masteroppgave i praktisk teologi

30 AVH Masteroppgave

Veileder: Bård Mæland

VID vitenskapelige høgskole/Misjonshøgskolen

Våren 2016

Tro, kreativitet og bønn

Innhold

| | |
|---|----|
| 1 Innledning..... | 5 |
| Bakgrunn og forforståelse | 5 |
| 2 Formål, faglig kontekst, problemstillinger og metode | 7 |
| 3 Teoretisk og konseptuelt rammeverk | 11 |
| Spiritualitetsbegrepet..... | 11 |
| Tre nivåer (W. Principe)..... | 11 |
| Nærmere definisjon av spiritualitetsbegrepet | 12 |
| Kristen spiritualitet versus kristent fromhetsliv..... | 13 |
| Innenfra- og utenfraperspektiver på spiritualitet | 13 |
| Spiritualitetstypologi | 14 |
| 4 Presentasjon av ignatiansk spiritualitet | 15 |
| Sleeping with Bread – Holding what Gives You Life..... | 15 |
| Ulike bruksområder for ”the examen”..... | 16 |
| Metodisk åpenhet | 19 |
| Underliggende premisser..... | 19 |
| Bønnens dialogiske aspekt | 20 |
| Stillhet | 21 |
| Å skille åndene | 21 |
| Oppsummering..... | 22 |
| 5 Presentasjon av The Artist’s Way – A Spiritual Path to Higher Creativity..... | 23 |
| Grunnleggende prinsipper | 24 |
| The Morning Pages | 24 |
| The Artist’s Date | 25 |
| De tolv ukene med jakten på det kreative jeg..... | 26 |
| Å gjenvinne en følelse av trygghet – uke 1 | 26 |
| Å gjenvinne en følelse av identitet – uke 2 | 26 |
| Å gjenvinne en følelse av kraft - uke 3 | 27 |
| Å gjenvinne en følelse av integritet – uke 4 | 28 |
| Å gjenvinne en følelse av hva som er mulig – uke 5..... | 29 |
| Å gjenvinne en følelse av overflod – uke 6..... | 29 |
| Å gjenvinne en følelse av sammenheng – uke 7 | 30 |

| | |
|---|----|
| Å gjenvinne en følelse av styrke – uke 8 | 31 |
| Å gjenvinne en følelse av barmhjertighet – uke 9..... | 32 |
| Å gjenvinne en følelse av selvbeskyttelse – uke 10..... | 33 |
| Å gjenvinne en følelse av autonomi – uke 11 | 34 |
| Å gjenvinne en følelse av tro og tillit – uke 12 | 35 |
| Oppsummering..... | 36 |
| 6 Analyse..... | 37 |
| Gudsbilder og menneskesyn..... | 38 |
| Teologisk antropologi..... | 38 |
| Gudsforståelse og menneskesyn i den ignatianske tradisjonen med utgangspunkt i Linn-teologenes bok..... | 38 |
| Gudsforståelse og menneskesyn hos Julia Cameron | 43 |
| Sammenligning av gudsforståelse og menneskesyn hos Linn-teologene og Julia Cameron..... | 48 |
| Bønn | 50 |
| Bønne-forståelse hos Cameron og Linn-teologene | 51 |
| Skapelsesorientert bønn..... | 51 |
| Å skjelve mellom åndene gjennom bønne..... | 53 |
| Bønn som tilstedeværelse | 53 |
| Bønn og følelser: å lytte til og å sette ord på følelser i bønn | 54 |
| Bønn i ensomhet og alenetid | 57 |
| Bønnens dialogiske aspekt | 58 |
| Bønn med affirmasjoner | 59 |
| Oppsummering | 60 |
| Sammenfatning av analysen | 62 |
| 7 Drøfting med tanke på praktiske konsekvenser..... | 64 |
| Styrker og svakheter ved Camerons spiritualitetsretning | 64 |
| Forståelse av frelse i kristen tro..... | 64 |
| Skapelsessyn..... | 66 |
| Menneskesyn og syndsforståelse..... | 66 |
| Individualisme og nestekjærlighet..... | 68 |
| Herlighetsteologi og selvrealisering | 69 |
| Faren ved å tro at det er mulig å oppnå full innsikt..... | 71 |
| Om perfeksjonisme..... | 72 |
| Min anbefaling | 72 |

Referansliste 75

1 Innledning

Tro, kreativitet og bønn er hovedtema både i min jobb som prest og i mitt liv for øvrig. Derfor har jeg valgt det som tema for denne oppgaven i praktisk teologi. Sammen med videreutdanning i veiledning, pastoralklinisk utdanning og emnet Prest og teolog i praksis er denne oppgaven en byggestein i en erfaringsbasert master i praktisk teologi. Jeg har valgt å fokusere på to av de åndelige retningene som har vært med å prege min spiritualitet og prestatjeneste sterkest de siste årene.

Utgangspunktet for masteroppgaven er altså det praktisk-teologiske feltet kristen spiritualitet. Jeg skal i oppgaven gjøre en komparativ analyse av to ulike spiritualitetsretninger, ignatiansk kristen spiritualitet og ”The Artist’s Way – A Spiritual Path to Higher Creativity”. Sistnevnte er en metode for å forløse blokkerte kunstnere utviklet av den amerikanske kunstneren og forfatteren Julia Cameron. Denne spiritualitetsformen hører til feltet allmennreligiøs spiritualitet eller det som også kalles utvidet religiøs spiritualitet¹.

Oppgaven er en studie i praktisk spiritualitet basert på tekststudier, analyse og drøfting med praktisk-kirkelig relevans. Analysen av materialet henter ressurser både fra dogmatikk, særlig fra teologisk antropologi, og fra praktisk teologi og spiritualitetsforskning.

Bakgrunn og forforståelse

Da jeg var rundt 30 år og relativt uvitende om kunst, gikk jeg en søndag formiddag gjennom Bergen sentrum sammen med en venninne. Idet vi passerte Korskirken på venstre hånd, så vi et galleri på høyre hånd. Vi gikk inn og tok en titt på bildene som hang der. Det var en bergensbasert tekstilkunstner, Kari Hartveit, som hadde utstilling. Bildene hennes talte sterkt til meg. De var ikoninspirerte - kunstneren viste seg å ha studert ikon-maling i Jerusalem – og i sterke farger. Jeg hadde åtte tusen kroner som jeg hadde spart til en datamaskin. Da jeg forlot galleriet hadde jeg et bilde under armen og hadde sagt farvel til den planlagte datamaskinen. Jeg skalv og ristet i kroppen. Tenk at jeg hadde gjort noe så vanvittig som å kjøpe et bilde i stedet for en datamaskin! Aldri før i mitt liv hadde jeg brukt så mye penger på noe tilsynelatende unyttig. Jeg som var oppdradd til at datamaskiner var viktig og kunst mindre viktig. I femten år har det bildet hengt i stuen min og gitt meg glede hver eneste dag. (Se under.)

¹ Med utvidet religiøs spiritualitet mener jeg i samforståelse med Harald Olsen (2013: 24) en spiritualitet som omfatter både de etablerte verdensreligionene og nyere alternativ religiøsitet.



I ortodoks kristendom blir det sagt at Skjønnheten skal frelse verden. Dikteren Dostojevskij legger denne profetien i munnen på Kristusskikkelsen fyrst Mysjkin. Tanken om at der er en kobling mellom skjønnhet og hellighet finner vi ikke bare i litteraturen eller i ortodoks kristendom, men også i Bibelen. (Artikkel fra magasinet Strek 4/2009.)

Tanken om at der er en kobling mellom presteyrket og kunstverdenen er heller ikke ukjent. Tidligere leder i Presteforeningen, Gunnar Mindestrømmen, sier i Inter Collegas (3 2014 årgang 46) at ”å være prest, er å stå i relasjonar med andre. Forkynne ordet og leie gudstenester. Det er på mange måtar ein kunstnarprofesjon.”

I min utøvelse av denne såkalte ”kunstnarprofesjonen”, har jeg innledet samarbeid med en rekke ulike kunstnere, både profesjonelle og amatører. I tillegg har jeg blant annet deltatt på tre kurs som har betydd mye for meg når det gjelder å bli forløst prestefaglig og kunstnerisk, Gudsrikeleik-kurs, Kristuskrans-kurs og Vandring gjennom Bibelen-kurs.

Min forforståelse av temaet spiritualitet innebærer innside-kjennskap til de to aktuelle spiritualitetsretningene, kjennskap til strømninger i nåværende kristen spiritualitet (retreat, Jesus-meditasjon, Kristuskransen, centering prayer, kristen dypmeditasjon, lectio divina, åndelige øvelser i ignatiansk tradisjon), kjennskap til strømninger i generelle religiøs spiritualitet (enneagrammet i henhold til Riso og Hudson, yoga, mindfulness, tai chi, qi gong, za zen-meditasjon) samt luthersk spiritualitet som prest i en luthersk kirke. Alt dette har vært med på å forme den forforståelsen jeg har idet jeg nærmer meg materialet til denne oppgaven.

Som medlem av misjonsorganisasjonen Areopagos ønsker jeg å være med å bygge broer mellom kirken og moderne spiritualitet. I tillegg ønsker jeg å være med å bidra til utvikling av kristne trospraksiser og liturgi som inkluderer nyåndelige praksiser innenfor en kristen ramme. Oppgaven vil kunne være et grunnlag for videre praktisk arbeid innenfor dette feltet.

2 Formål, faglig kontekst, problemstillinger og metode

Jeg ønsker i denne oppgaven å undersøke hva en gammel kristen spiritualitetsretning som har fått stor utbredelse de siste ti-årene, har til felles med en moderne allmennreligiøs spiritualitetsretning som legger vekt på kreativitet. Retningene som jeg har valgt har ulikt utgangspunkt. Den ignatianske veiledningstradisjonen er vokst frem innenfor et kristent trosunivers gjennom de siste 500 år og handler om å lære den treenige Gud å kjenne. ”The Artist’s Way” er et moderne spiritualitetsprosjekt utviklet av den amerikanske kunstneren og kursholderen Julia Cameron, der målet er å forløse ny skaperkraft hos blokkerte kunstnere eller andre som er blokkerte i sitt kreative arbeid.

Flere trekk tyder på et forsterket fokus på spiritualitet i nyere tid. Ignatiansk spiritualitet har fått stor oppmerksomhet i Norge og i Vesten for øvrig de siste tiårene blant annet gjennom ulike retreat-steder. Presteforeningen i Den norske kirke har i samarbeid med Det teologiske Menighetsfakultet kurset flere ti-talls prester i åndelig veiledning basert på ignatiansk spiritualitet gjennom flere etterutdanningskurs på 2000-tallet. I 2011 leverte Tone Stangeland Kaufman en doktoravhandling om presters spiritualitet i Den norske kirke der hun blant annet avdekker at mange av prestene i undersøkelsen har erfaring med åndelig veiledning, hovedsakelig fra den ignatianske tradisjon og/eller retreat-bevegelsen. (*A New Old Spirituality?* 2011: 203)

Julia Camerons prosjekt er interessant å analysere nærmere fordi den estetiske dimensjonen er sentral i dagens spirituelle trender. Harald Olsen refererer i sin artikkel ”Spiritualitet – religionens dynamiske kjerne” i boken *Kristen spiritualitet* av Knut-Willy Sæther (red.) fra 2013 til prosjektet ”Gud på Sørlandet” som er et omfattende og tverrfaglig prosjekt som har undersøkt religiøs endring i landsdelen. Olsen peker på to sentrale undersøkelser i dette prosjektet som viser at endringene i de undersøkte menighetene synes særlig å gå i retning av den estetiske/rituelle og den kontemplative formen:

Det kom til uttrykk i interesse for en sterkere vektlegging av både ritualer, symbolhandlinger og liturgier som tilfredsstillende estetiske krav, og virksomhet som gir større rom for stillhet og det indre åndelige liv. (Olsen 2013: 29)

Tonje Stangeland Kaufman skriver i sin artikkel ”Spiritualitet og skjønnhet. Betydningen av den estetiske dimensjon i presters spiritualitet” i boken *Skjønnhet og tilbedelse* av Svein Rise og Knut-Willy Sæther (red.) fra 2013 om hvilken betydning skjønnheten har for presters spirituelle liv og tjeneste. Hun har avdekket at prestene i hennes undersøkelse legger stor vekt på den estetiske dimensjonen ved troen, og at det har gitt en mer helhetlig erfaring av Gudsrelasjonen og kristen tro og tradisjon, og dermed bidratt til en fordypning og fornyelse av spiritualiteten til prestene. Kaufman konkluderer sin artikkel slik: ”Skjønnhet fortrenger ikke tilbedelsen. Skjønnhet fordyper tilbedelsen.” (2013: 225)

Denne masteroppgaven er viktig fordi den søker å bygge bro mellom en nyåndelig og utvidet religiøs spiritualitet og en kristen spiritualitet samtidig som den klargjør ulikheter. I 1999 diskuterte Kirkemøtet betenkningen *Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid*. Et hovedpoeng i betenkningen er følgende erkjennelse:

For at kirken skal kunne gi et svar på den åndelige lengsel i vår tid, må den forstå at dens primære kall ikke er et kall til en oppgave, men et kall til Gud. Det viktigste for kirken er ikke kvantiteten av dens aktiviteter, men kvaliteten av dens Gudsrelasjon. (Kirkerådet 1999: 5)

De siste tiårene har fokuset på religioner og åndelighet økt i Vesten samtidig som de tradisjonelle kirkesamfunnene taper medlemmer. Folk søker andre steder. Tore Laugerud, som har ført betenkningen i pennen, hevder at kirken har en dobbel utfordring i møte med vår tids åndelige lengsel: ”Å gi et synlig og troverdig svar på lengselen utenfor kirken, og selv å bevege seg mot Åndens kilder.” (Kirkerådet 1999: 20) Begge deler er et poeng for meg i skrivingen av denne oppgaven.

Folk jeg som prest møter både innenfor og utenfor kirken er påvirket av nyåndelighetens selv-spiritualitet. Dette er et begrep som er hentet fra Paul Heelas og Linda Woodheads bok *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality* (2005). Selv-spiritualitet handler om at selvrealisering og velbefinnende er målet for mennesket. Dette representerer et panteistisk og holistisk verdenssyn kombinert med en form for religiøs individualisme. Tore

Laugerund skriver: ”En ansiktsløs energi kan ha stor kraft, men den innbyr oss ikke til et forpliktende og kommuniserende personlig forhold og stiller oss ikke til ansvar.” (Kirkerådet 1999: 33) Samtidig er Laugeruds anliggende at kirken ikke må se ned på det moderne menneskes søken innenfor nyåndelige miljøer. ”Kirken skal vise innlevelse og vilje til medvandring og dialog”. (Kirkerådet 1999: 33) Og det er også mitt anliggende. Jeg forsøker å vandre med Julia Cameron og søker å komme i dialog med hennes tilnærming, samtidig som mitt kristne ståsted blir klargjort. Denne oppgaven kan dermed blant annet sees som et ledd i en brobyggingsprosess mellom ulike spiritualitetsformer.

Oppgaven søker å støtte opp under det som Laugerud sier om at kirken har et kall til Gud, og at den bør gjøre opp med ”en holdning som gjør våre aktiviteter viktigere enn våre relasjoner.” (Kirkerådet 1999: 32) Jeg har mange preste-kolleger som uttrykker at det i en kirke med høyt aktivitetsnivå og mange ulike arbeidsoppgaver er vanskelig å prioritere tid til bønn og stillhet. Jeg vil være med å støtte Laugeruds anliggende ved å løfte frem spiritualitetsformer som favner bredt og bidrar til fokus på gudsrelasjonen.

De to spiritualitetsretningene som jeg har valgt til denne oppgaven er altså relevante i dagens kirkelige trender. Det kan synes som om der er mange innholdsmessige kontaktpunkter mellom kristen ignatiansk spiritualitet og Camerons utvidete religiøse spiritualitet. Derfor kan det være interessant å undersøke nærmere hvordan denne moderne spiritualiteten forholder seg til en gammel, men aktuell kristen spiritualitetsform. En grundig analyse og sammenligning vil blant annet kunne gi svar på om ”The Artist’s Way” er en tilnærming som jeg som kristen prest kan anbefale til mennesker som søker den treenige Gud.

Jeg vil stille følgende tre forskningsspørsmål som til sammen utgjør problemstillingen for denne oppgaven:

1. **Hva forener retningene og hva skiller dem?**
2. **Hvilke styrker og svakheter finnes i retningene?**
3. **Er ”The Artist’s Way” en tilnærming som jeg som kristen prest kan anbefale til mennesker som søker Gud innenfor en kristen fortolkningsramme?**

Mens det første forskningsspørsmålet krever en beskrivende analyse, inviterer det andre til en drøftende analyse på bakgrunn av resultatene av den første analysen. Det tredje forskningsspørsmålet er å forstå som en konkluderende stillingtagen til det praktisk-teologiske

problemet knyttet til hvorvidt Julia Camerons tilnærming kan anbefales til mennesker som søker den treenige Gud.

Teologisk refleksjon er en integrert del av praktisk-teologisk forskning i motsetning til religionsvitenskapelig forskning. Det kommer frem i Mowat og Swintons beskrivelse av praktisk teologisk refleksjons-metoden i boken *Practical Theology and Qualitative Research* (2006: 95). Metoden de beskriver, er satt sammen av fire trinn. Det handler om først å identifisere en praksis eller en situasjon som krever refleksjon, før man deretter appliserer kvalitative forskningsmetoder for å kunne stille nye spørsmål og utforske det komplekse meningsfeltet i situasjonen. Kritisk refleksjon over kirkens praksis i lys av skriften og tradisjonen er det tredje trinnet. Avslutningsvis formulerer man en revidert praksisform på det fjerde trinnet. Eventuelt får man bekreftet og begrunnet hypoteser om at praksis faktisk fungerer slik den bør fungere.

I denne oppgaven kommer den kritiske refleksjonen over praksis i lys av skriften og tradisjonen i et drøftingskapittel mot slutten av oppgaven der jeg vurderer hvorvidt Julia Camerons spiritualitetsretning kan anbefales til mennesker som søker den treenige Gud.

Hovedfokus i denne oppgaven vil være en komparativ analyse. Komparativ analyse i denne sammenheng vil si at jeg har fokus på hvordan disse to ulike spiritualitetstradisjonene og -formene kan beskrives helhetlig, hver for seg og på egne premisser, men også konkret hvordan de omtaler og behandler lignende eller identiske temaer som gudsbilde, menneskesyn, bønn og kreativitet. Jeg bruker denne metodikken fordi den vil bidra til å klargjøre likheter og forskjeller mellom de to ulike spiritualitetsretningene. Den komparative analysen vil forhåpentligvis gi et godt grunnlag for den avsluttende drøftingen av disse to retningene med tanke på bruken av dem innenfor en kirkelig sammenheng.

3 Teoretisk og konseptuelt rammeverk

I dette kapitlet går jeg inn på relevante temaer fra spiritualitetsforskningen som blant annet ulike nivåer i bruken av spiritualitetsbegrepet. Jeg drøfter også kort ulike definisjoner og bruksmåter av begrepet samt at jeg gjør rede for en spiritualitetstypologi.

Spiritualitetsbegrepet

Begrepet spiritualitet brukes vidt både innenfor kristen tro, andre religioner og i nyåndelige sammenhenger. Begrepet er ikke nytt, men i nyere tid har bruken av det økt kraftig i mange ulike sammenhenger. Det er derfor behov for å definere nærmere bruken av begrepet spiritualitet.

Tre nivåer (W. Principe)

I artikkelen "Toward Defining Spirituality" av Walter Principe i boken *Exploring Christian Spirituality – an Ecumenical Reader*, ed. Kenneth J. Collins hevder Principe at det er behov for å differensiere mellom tre ulike nivåer i forsøket på å definere begrepet spiritualitet. "The first is the *real or existential level*" (Principe 2000: 47, Principes kursivering). Det handler om hvordan en person lever ut sitt religiøse ideal i forhold til det transcendent. For et kristent menneske er spiritualitet ifølge Principe "life in the Spirit as brothers and sisters of Jesus Christ and daughters and sons of the Father". (Principe 2000: 48)

For et religiøst, men ikke spesifikt kristent menneske, vil en foreløpig definisjon på spiritualitet i henhold til Principe kunne være:

the way in which a person understands and lives within his or her historical context that aspect of his or her religion, philosophy or ethic that is viewed as the loftiest, the noblest, the most calculated to lead to the fullness of the ideal or perfection being sought. (Principe 2000: 48)

Det andre nivået i forhold til begrepet spiritualitet er ifølge Principe "the *formulation* of a teaching about that lived reality". (2000: 48, Principes kursivering) På dette nivået befinner Julia Cameron og Linn-teologene seg med sine bøker *The Artist's Way* og *Sleeping with Bread – Holding What Gives You Life*, som er Linn-teologenes skriftlige redegjørelse for bruken av Ignatius av Loyolas viktigste øvelse, "the examen". (Se kapittel fire.)

I denne oppgaven er det imidlertid det tredje nivået i forhold til spiritualitetsbegrepet som er i fokus. Nemlig det Principe omtaler som "the study by scholars of the first and especially of

the second levels of spirituality” (2000: 48) Når det gjelder hva som bør inkluderes i en slik analyse, er det ulike syn på dette i forskningen. Eksempler på sentrale spørsmål kan være hvilke gudsbilder og hvilke former for menneskesyn som kommer til uttrykk eller er underforstått i de aktuelle spiritualitetsretningene. Hvilke rolle spiller bønn? Hvilke rolle spiller Kristus og Den hellige ånd? Hvilken rolle spiller liturgi og sakramenter, altså hellige handlinger? Hvilken rolle spiller kunnskap og kjærlighet? Hvordan tenker man om ondskap og synd? Hva speiler retningen av sin periode?

Principe skiller mellom religionsvitenskapens forskere og teologiens forskning på spiritualitet. Som Swinton og Mowat, påpeker Principe også at selv om arbeidet og analysen følger like retningslinjer med tanke på nøyaktighet og etterprøvbarehet i analysen, er det i tillegg teologiens oppgave å undersøke og vurdere resultater i lys av teologiske prinsipper:

He or she would tend to seek patterns of God’s ways of acting and of human response, to weigh or judge different spiritualities in the light of revelation and the ideal of life developed in understanding of the community and its theology. (2000: 52)

Den normative vurderingen av spiritualitetsretningene blir i denne oppgaven foretatt i det avsluttende drøftingskapitlet.

Nærmere definisjon av spiritualitetsbegrepet

Det tredje nivået som Principe i sin differensiering av ulike nivåer knyttet til spiritualitetsbegrepet, omtaler som ”the study by scholars of the first and especially of the second levels of spirituality” (2000: 48) krever nærmere diskusjon knyttet til hvilken definisjon av spiritualitetsbegrepet som er mest hensiktsmessig å bruke i denne sammenhengen.

Tone Stangeland Kaufmann definerer kristen spiritualitet som ”måten en person erfarer sin relasjon til Gud og ivaretar og uttrykker sin tro på med særlig vekt på kristne praksiser.” (2013: 148) Fordelen med denne definisjonen er at den er kort og rommer mye. Ulempen er at den kun kan brukes innenfor arbeidet med *kristen* spiritualitet.

Olsen definerer religiøs spiritualitet på følgende vis:

Spiritualitet er troens *ytringsformer* og *manifestasjoner* slik de kommer til uttrykk i menneskers liv, i deres individuelle og kollektive handlinger i møte med det omgivende samfunn og dets kultur, i søken etter å gi troen autentiske uttrykk i samtiden, og slik de gjennom praksis og erfaring er nedfelt i mønstre og tradisjoner gjennom tidene. (2013: 25, Olsens kursiveringer)

Denne definisjonen er presis og spesifikk, og samtidig mer anvendelig i min analyse ettersom den inkluderer spiritualitetsretninger som er allmennreligiøse og ikke kun kristne. Ved å bruke denne definisjonen får jeg inkludert begge spiritualitetsretningene. Kaufmans definisjon vil imidlertid være mer anvendelig i analysen av ignatiansk åndelighet i det den er direkte knyttet til *kristen* spiritualitet.

Sammenfattet definerer Olsen *spiritualitet* som opplevd, erfart, praktisert, ytret og tradert tro. Han hevder at spiritualiteten er religionens dynamiske kjerne ettersom ”det er den som hele tiden søker nye og autentiske uttrykk for troen i den aktuelle virkeligheten, i forhold til et samfunn og en kultur som er i stadig forandring” (2013: 26-27). Jeg velger å bruke Olsen sin sammenfattende definisjon slik at begge retningene blir inkludert.

Kristen spiritualitet versus kristent fromhetsliv

Er kristent fromhetsliv og kristen spiritualitet det samme? Forståelsen av begrepet ”kristen spiritualitet” problematiseres av Knut-Willy Sæther i introduksjonen til boken *Kristen spiritualitet. Perspektiver, tradisjoner og uttrykksformer*. (2013) Sæther viser noe av utfordringen ved fenomenet spiritualitet og stiller følgende spørsmål: ”Finnes det noen kristen tro som ikke er opplevd, erfart, praktisert, ytret og tradert? Hvis ikke, så er vel all kristen tro for kristen spiritualitet å regne?” (2013: 10) Sæther hevder videre at kristen spiritualitet som fagområde fortsatt er i støpeskjeen uten fastlagte avgrensninger. Jeg antar derfor at det er særskilt viktig å være tydelig i begrepsbruk innen fagfeltet. Harald Olsen gir imidlertid i samme antologi forslag til en definisjon av spiritualitet og utkast til en typologi, og jeg velger å forholde meg til Olsens syn i denne oppgaven fordi det synes meg å være hensiktsmessig å operere med spiritualitetsbegrepet i min analyse uavhengig av om kristen spiritualitet er et eget fagområde fordi det gir meg nyttige analyseredskaper i mitt arbeid.

Innenfra- og utenfraperspektiver på spiritualitet

Det er viktig å være oppmerksom på ulike bruksmåter av spiritualitetsbegrepet. Olsen hevder at det er to hovedmåter spiritualitetsbegrepet blir brukt på, og at det er viktig å være tydelig på hvilken måte man selv bruker begrepet. Det ene handler om det som Olsen kaller for et *innenfra-perspektiv* på spiritualiteten. Denne måten å bruke begrepet på er ifølge Olsen ofte

subjektiv/eksistensiell, har med tilhørighet og identitet å gjøre, og beskriver fenomener, ytringer og erfaringer som er viktige for egen virkelighetsorientering. Han påpeker videre at denne måten å bruke begrepet på oftest er normativ og ”ikke alltid presis og konsekvent”. (2013: 20) *Utenfra-perspektivet* på spiritualitet derimot handler om en begrepsbruk som er del av en analyse; et forsøk på å beskrive og forklare trospraksiser. Denne bruken av spiritualitetsbegrepet er faglig og krever større presisjon og konsekvens i bruken av begrepet samtidig som objektivitet og nøytralitet i forhold til det som beskrives blir viktig.

Begge perspektivene kommer til syne i denne oppgaven. I den grad jeg kjenner begge retningene fra egen åndelig praksis gjennom flere år, representerer jeg selv et innenfra-perspektiv. Samtidig er dette en praktisk-teologisk analyse, et forsøk på å beskrive og forklare trospraksiser med en avsluttende normativ drøfting. Jeg søker å beskrive de foreliggende retningene. På den måten søker jeg å innta et utenfra-perspektiv på fenomenet spiritualitet og i særlig grad da på de to aktuelle spiritualitets-retningene som er fokus for denne oppgaven. Jeg vil hele tiden klargjøre bruken av perspektiv slik at det ikke hersker noen tvil om hvordan jeg bruker spiritualitetsbegrepet. I hovedsak vil innenfra-perspektivet kun komme til syne i innledningen og i drøftingskapitlet der jeg blant annet vurderer om Julia Camerons ”The Artist’s Way” er en spiritualitet jeg som prest i Den norske kirke kan anbefale mennesker som søker den treeninge Gud.

Spiritualitetstypologi

Det finnes mange ulike spiritualitetstyper og i tråd med mye øvrig religionsforskning, har Olsen som nevnt laget en spiritualitets-typologi. Olsens typologi gir rom for både personlighetsmessige, kulturelle og miljømessige-faktorer samtidig som han bruker en fenomenologisk tilnæringsmåte. Han skiller mellom fem ulike former for spiritualitet:

- verbal/rasjonell
- kontemplativ
- karismatisk
- estetisk/rituell
- handlingsrettet

I min oppgave er det særlig kontemplativ spiritualitet og estetisk/rituell spiritualitet som beskrives. Julia Camerons ”The Artist’s way” er et typisk eksempel på en estetisk/rituell spiritualitet, mens ignatianske åndelighet legger særlig fokus på kontemplasjon, men også på

det estetisk/rituelle som vi skal se i den videre analysen. I de neste kapitlene presenterer jeg sentrale deler av de to aktuelle spiritualitetsretningene.

4 Presentasjon av ignatiansk spiritualitet

I dette kapitlet vil jeg presentere ignatiansk spiritualitet med utgangspunkt i boken *Sleeping With Bread – Holding what Gives You Life*. (1995) Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Linn-teologenes bok når jeg beskriver ignatiansk spiritualitet fordi de skriver lettfattelig og gir en enkel inngang til de sentrale tankene i ignatiansk spiritualitet. Linn-teologene evner også å skrive på en måte som kommuniserer med folk fra ulike religioner og livssyn. Boken byr på rikelig med illustrasjoner og farger. Ettersom Linn-teologene i hovedsak forholder seg kun til Ignatius sin hovedøvelse ”the examen”, fyller jeg inn med kunnskap fra andre kjente forfattere innenfor feltet når det er nødvendig for å klargjøre andre typiske trekk ved ignatiansk spiritualitet, for eksempel Gerard W. Hughes’ *God in all things* (2003) og *God of Surprises* (2008) og William Barry og William Connollys *Å gi åndelig veiledning* (2008).

I tråd med Tone Stangeland Kaufmans definisjon i *Kristen spiritualitet* forstår jeg begrepet ignatiansk spiritualitet i denne sammenheng bredt og ”inkluderer både åndelig veiledning, åndelig litteratur og ulike typer retreatter i eller inspirert av ignatiansk tradisjon.” (2013: 148)

Sleeping with Bread – Holding what Gives You Life

Sheila, Dennis og Matthew Linn gir i boken *Sleeping with Bread - Holding What Gives You Life* sin versjon av ”the examen”, den første og mest grunnleggende øvelsen i Ignatius av Loyolas åndelige øvelser.² Linn-teologene er to brødre og en kvinne fra USA som driver med retreatter og undervisning i helbredelse og forsoning med røtter i ignatiansk spiritualitet. De arbeider over hele verden og har sammen skrevet mange bøker.

Den åndelige praksis som Linn-teologene gjør rede for i *Sleeping with Bread – Holding What Gives You Life*, er hjørnesteinen i det åndelige livet slik Ignatius av Loyola så det. Ignatius, grunnleggeren av Jesuitter-ordenen, skrev på 1500-tallet boken *Exercitia spirituali* (1532); oversatt til norsk *Åndelige øvelser*. Dette er en bok som har vært brukt til åndelige veiledning innen den katolske kirke i nesten 500 år, og de siste tiårene også i den protestantiske kirke. Ignatius begynner sin bok med å anbefale at alle lærer ”the examen”. Linn-teologene

² ”The examen” kalles på spansk ”Examen general de consciencia”. Jesuittene i Sverige bruker ordet ”examen”. Jeg holder meg til Linn-teologenes terminologi ettersom det er deres forståelse av øvelsen som er utgangspunkt for beskrivelsen av ignatiansk spiritualitet i denne sammenhengen.

beskriver denne øvelsen på følgende vis i *Sleeping with Bread – Holding What Gives You Life*:

We light a candle, become aware of God's loving presence, and take about five minutes of quiet while we each ask ourselves two questions. For what moment today am I most grateful? For what moment today am I least grateful? (1995: 5-6)

Det er ifølge Linn-teologene mange andre typer spørsmålspaar en kan stille dersom en finner det mer tiltalende eller nyttig. For eksempel kan en spørre seg selv om når en ga og mottok mest kjærlighet den dagen og når en ga og mottok minst kjærlighet den dagen. En annen måte å spørre på kan være om når en følte seg mest levende den dagen og når en følte at liv ble tappet ut av en. En tredje variant kan være å spørre seg selv om når en følte mest tilhørighet til seg selv, andre og Gud og universet den dagen og når en følte minst tilhørighet.

Linn-teologene anbefaler å tenne et lys og å puste inn Guds ubetingede kjærlighet, for deretter å legge hånden på hjertet og be Jesus om å la det bli klart for en hvilket øyeblikk den dagen man er mest takknemlig for. "If you could relive one moment, which one would it be? When were you most able to give and receive love today?" (1995: 30) Linn-teologene anbefaler at en dveler litt ved situasjonen slik at en blir klar over hva det var som gjorde situasjonen så spesiell, og at en puster inn takknemlighet, og henter liv fra det aktuelle øyeblikket en gang til. Ved det andre spørsmålet, som handler om hvilket øyeblikk en er minst takknemlig for, bruker man samme fremgangsmåte som ved spørsmål en. Også nå handler det om å dvele ved det øyeblikket. Linn-teologene anbefaler: "Be with whatever you feel without trying to change or fix it in any way. You may wish to take deep breaths and let God's love fill you just as you are." (1995: 30) Øvelsen avsluttes ved å takke for det en har erfart eller opplevd både i løpet av dagen og i denne bønnestunden.

Ulike bruksområder for "the examen"

Del en av *Sleeping with Bread – Holding What Gives You Life* utdyper videre bruken av "the examen"-øvelsen til daglig bruk. Temaene er blant annet forfatterens personlige erfaringer med denne øvelsen, hvordan øvelsen kan gi retning i livet, hvordan øvelsen kan hjelpe folk til å finne sin egen vei i stedet for å peke ut veien for dem, hvordan Gud åpenbarer seg i menneskers hverdagsliv, hvordan finne sitt bestemte kall, hvordan dele øvelsen med andre eller med familien, eller hvordan gå frem dersom man ikke har noen å dele øvelsen med.

Del to av boken handler om litt mer spesialisert bruk av ”the examen”-øvelsen som for eksempel knyttet til ulike viktige hendelser eller knyttet til bestemte tidsperioder som en uke eller et år. Andre temaer er bruken av kun det første spørsmålet i øvelsen, bruken av øvelsen med tanke på fremtiden og døden og solidaritet med ens medmennesker.

Del tre inneholder en spørsmål- og svar-seksjon som gir mer utdypende teologiske og psykologiske svar på relevante spørsmål knyttet til bruken av øvelsen. Boken avsluttes med en oppfordring om å bruke ”the examen”-øvelsen til å vurdere boken. Linn-teologene anbefaler følgende spørsmål: ”What seems life-giving about the practice of the examen for you and what doesn’t?” (1995: 64)

Linn-teologene hevder at ”the examen” kan gi retning for livene våre idet øvelsen hjelper oss til å holde fast i øyeblikk som ved første øyekast kanskje blir forbigått som uviktige. Linn-teologene anbefaler daglig bruk av ”the examen”-øvelsen og kommer med mange forslag til bruksmåter for øvelsen. De vektlegger at arbeidet med ”the examen”-øvelsen er en prosess: ”... God is always speaking within us, and the more aware we become, the better chance we have of hearing God’s voice.” (1995: 63) “The examen ... gives us a process for reflecting upon our choices over time, rather than acting hastily.” (1995: 48)

The examen-øvelsen i fellesskap

Linn-teologene anbefaler å gjøre ”the examen” sammen med andre mennesker. Øvelsen kan selvsagt gjøres alene, men når man deler opplevelsen blir ens egne erfaringer mer virkelige og de får større vekt samtidig som det blir knyttet ekstra bånd mellom de menneskene som gjør øvelsen sammen, hevder de. (1995: 22) Linn-teologene refererer til tolv-trinns-grupper som legger stor vekt på å dele med en sponsor eller med en gruppe. Å dele noe i en gruppe, øker medlemmenes evne til empati og til å vise barmhjertighet, påstår Linn-teologene. De hevder også at det kan være godt å begynne med denne øvelsen også på andre typer møter fordi det skaper forbindelser mellom møtedeltakerne og gjør dem bedre i stand til å lytte.

”The examen”-øvelsen kan gjerne gjøres innenfor rammen av familielivet. Ikke bare voksne, men også barn kan ha stor glede og nytte av å lære å praktisere øvelsen. Man kan for eksempel gjøre øvelsen i forbindelse med legging av barn.

The examen-øvelsen i enerom

Linn-teologene gir også anbefalinger til dem som ønsker å gjøre øvelsen, men som ikke har noen å dele den med. ”What matters most in doing the examen is to experience an environment of unconditional love in which you feel safe to own your experience and feel all

your feelings.” (1995: 29) For å skape slike omgivelser når man er alene, kan man for eksempel gå tilbake i tankene til en tid eller en situasjon der man opplevde en sterk følelse av tilhørighet eller man kan forestille seg at Jesus sitter der sammen med en. Andre muligheter som Linn-teologene nevner er å spille vakker musikk eller forestille seg at en sitter i vakker natur. Det viktigste er at den enkelte finner sin måte å komme i kontakt med Guds ubetingede kjærlighet og at vedkommende får uttrykt sine erfaringer på en eller annen måte for eksempel gjennom skrivning eller tegning eller noe lignende.

Tidspunkt for the examen-øvelsen

Linn-teologene sier at ”the examen” kan gjøres i forbindelse med hvilken som helst viktig opplevelse eller hvilken som helst tidsperiode. (1995: 34) De nevner for eksempel at de kan ta en pause for å gjøre øvelsen midt i et prosjekt som har kjørt seg fast eller i en diskusjon som er i ferd med å gå over i en krangel. Øvelsen kan gjøres i avslutningen på en uke, et år eller en annen tidsperiode. Det mest naturlig er å gjøre øvelsen sammen med noen man deler livet sitt med – en nær venn eller en ektefelle, men øvelsen kan også gjøres for eksempel med en åndelig veileder. En lærer kan gjøre øvelsen sammen med elevene sine, og en leder sammen med sine ansatte. Det går også an å bare gjøre den første delen av øvelsen.

Å gjøre kun halve the examen-øvelsen

Det kan være fint kun å gjøre det første spørsmålet i øvelsen, ifølge Linn-teologene, når man skriver julekort, bursdagskort eller oppsummerer året sammen med familie og venner. De forteller også om en lærer som lot barna gjøre denne varianten av øvelsen i en klasse hvor det var problemer med disiplinen. Om mandagen trakk elevene et navn på en av de andre elevene og så fikk de alle i oppgave å observere sin hemmelige medelev resten av uken. Om fredagen rapporterte hver og en av elevene til klassen alt det gode de hadde observert ved sin hemmelige medelev. Disiplinproblemene forsvant. Linn-teologene hevder: ”Like these fourth-graders, we are all longing for someone to help us discover our goodness.” (1995: 37)

Fremtidsfrykt og the final examen

”The examen” kan også gjøres som et ledd i å helbrede fremtidsfrykt. Da kan man stille spørsmålene på følgende vis ifølge Linn-teologene: ”What do I fear will take life in the future? What gives (or, in the future, could give) me life as I face this?” (1995: 41) De hevder at når man kjenner sine behov og vet om hvilke ressurser man har tilgjengelig, mister fremtiden makten til å skremme en.

Der finnes også en måte å gjøre ”the examen” på som Linn-teologene kaller for ”the final examen”. (1995: 42) Det er en metode for å komme i kontakt med ens eget skjulte oppdrag;

den måten som hver enkelt er utrustet til å gi og motta mest kjærlighet på. I samsvar med Agnes Sanford kaller Linn-teologene det for "sealed order": "a way that only we are gifted to get and receive love" (1995: 20-21). Det handler om å leve seg inn i fremtiden og gjøre øvelsen i tankene: "... imagine you are seventy-five and dying. For what are you grateful? For what are you least grateful and wish you had done differently with your life?" (1995: 43)

Metodisk åpenhet

Ignatiansk spiritualitet er preget av stor åpenhet når det gjelder metodevalg. I innledning til boken *The Spiritual Exercises* gjør Ignatius det klart at det som hjelper et menneske på vei til Gud, er den riktige måten å be på: "... by the name itself of Spiritual Exercises is understood any method of examining one's own conscience; also of meditating, contemplating, praying mentally and vocally, and, finally, of performing any other spiritual operations..." (1847: 1). I sin redegjørelse for åndelige øvelser i ignatiansk tradisjon i boken *Veier til helhet* påpeker Anna Ramskov Laursen at Ignatius så Gud i alle ting:

De åndelige øvelsene skal utvikle og fordype relasjonen til Gud, så vi kan tjene Gud i alt. Vi beveger oss innover for å kunne bevege oss utover. Derfor innbyr også øvelsene til å ta alle sider av oss selv i bruk: kropp, hjerte, ånd, følelser og sanser, tanker, fornuft, intellekt, vilje, minne, intuisjon og mer kreative sider som fantasi og forestillingsevne, så vel som handlekraft. (2013: 170)

Laursen hevder at metodefriheten i den ignatianske lære gjør det relativt lett å tillempe Ignatius sine 500 år gamle åndelige øvelser til det moderne livet. Vekten i dag ligger på målet med øvelsene om å fordype menneskets kjærlighet til Gud:

Tanken er at den som øver seg, skal erfare Guds nærhet, kjærlighet og barmhjertighet, slik at han eller hun mer og mer kan innrette livet sitt mot Gud og la seg lede av Gud når beslutninger fattes. (Ramskov Laursen 2013: 170)

Underliggende premisser

Det er to underliggende premisser som Linn-teologene bygger sine anbefalinger på. Det ene er at det vanligvis er Guds vilje for våre liv å gjøre mer av det som vi er mest takknemlige for eller det som gir oss mest liv og glede. De sier: "God's will is for us to be more like Jesus, and for Jesus love was the norm. Jesus came to teach us how to give and receive unconditional

love (Mt 22:34-40, Jn 13:34)”. (1995: 60) Det andre er at de forutsetter akkurat som Ignatius at Gud taler til mennesket gjennom følelser og lengsler.

Ignatiansk veiledning handler om å hjelpe konfidenten å lytte til Guds stemme i sitt eget liv. Det er Gud som er målet og Den hellige ånd er den egentlige veilederen. Veilederens jobb er hele tiden å understøtte og styrke konfidentens gudsrelasjon og å hjelpe konfidenten til å se Den hellige ånds bevegelser i sitt liv. ”Veilederens oppgave er å fremme en åpen kommunikasjon mellom konfidenten og Vår Herre”. (Barry og Connolly 2001: 221). Til forskjell fra ulike terapirelasjoner der problemer og gleder utforskes og bearbeides i relasjonen mellom terapeut og klient, så er det i ignatiansk veiledning altså relasjonen mellom konfidenten og *Gud* som er den sentrale. Ved å møte seg selv, møter en Gud, og ved å møte Gud, møter en seg selv.

Ignatiansk veiledning handler om å la konfidenten bli oppmerksom på Guds personlige tiltale til ham eller henne. Det sentrale i ignatiansk veiledning er konfidentens erfaringer mer enn ideer og dogmer; og da særlig åndelige erfaringer. Gerard Hughes sier det slik i boken *God in all things*:

Our Christian faith is not primarily about creeds or doctrines; it is about faith in the living God whom words cannot contain. God is to be experienced, not talked about! We need words, and we need theology, but words must be used to point us in the direction of the living God, who is always beyond words. (2003: 19)

Bønnens dialogiske aspekt

Når erfaringene er det viktigste grunnlaget for kontakten med Gud i ignatiansk tradisjon, henger det sammen med læren om inkarnasjonen. Gud og det menneskelige er forenet i Kristus. Inkarnasjonen viser at Gud har valgt å møte sine skapninger i det menneskelige. Gud er til stede i menneskelige erfaringer. Dermed er det ikke noe i menneskets liv, som ikke hører med i bønnen. I bønnen kan den troende dele følelser og følelsesuttrykk som han eller hun ikke tør å si til andre mennesker av frykt for å bli fordømt eller latterliggjort eller tiet i hjel. Innen åndelig veiledning er det et kriterium på ekte bønn at dialogen fungerer. Det handler om å øse ut alt som ligger en på hjertet, og bli møtt av Guds lyttende barmhjertighet og aksept, og deretter lytte til Ham. Følelsene viser vei til menneskets indre; til dets dypeste lengsler. Følelsene er ikke den dypeste sannheten om et menneske, men de viser vei til Gud og hans sannhet. Når man lytter, hører man sannheten om seg selv. Men det er vanskelig å lytte til

Guds stemme, når følelsene stormer og tankene spinner slik at de hindrer en i å ha blikket festet på Gud. Derfor er det så viktig å få satt ord på alt som rører seg i ens indre. Dette er også en av pilarene som det moderne psykologifaget hviler på; nemlig at å erkjenne og adressere følelser har stor betydning for god mental helse.

Stillhet

I den ignatianske veiledningstradisjonen blir det lagt stor vekt på stillhetens betydning for bønnen. Bruken av ”the examen”-øvelsen og metoden med å øse alt som ligger en på hjertet ut for Gud, kan sees på som første del av bønnen; som mennesket del av dialogen. Hvis man virkelig har fått satt ord på det som er viktig for en; på det som opptar en i øyeblikket, så kommer man gjerne inn til stillheten. Og i stillheten hører man Guds stemme best. I den forbindelse kan det å delta på en retreat være til stor hjelp. Både til å søke stillhet over mange dager, og til å lære seg hvordan best legge til rette for stille stunder i dagliglivet. Ignatianske retreatere er vanligvis heltause utenom en halvtimes samtale pr dag med en veileder samt deltakelse i tidebønner og nattverdsgudstjenester.

Å skille åndene

Å skille åndene er et begrep som står sentralt i den ignatianske veiledningstradisjonen. Ettersom man forutsetter at mennesket er splittet i sin natur og at det påvirkes av gode og onde krefter både i seg selv og utenfor seg selv, er det viktig å gi hjelp til å sortere tanker, lengsler og følelser som drar i ulike retninger. Ignatius av Loyola utviklet ”the examen”-øvelsen på grunnlag av sin erfaring med dagdrømmer da han lå skadet på slottet sitt etter å ha blitt såret i kamp. Han oppdaget at to ulike typer dagdrømmer gav ham trøst begge to i øyeblikket, men at de gav ham ulik ettersmak. Den ene typen drømmer gav ham en glede og fred som varte ved, den andre typen ikke. Dette samsvarer med det Paulus skriver i 2 Tim 1, 7: ”For Gud ga oss ikke en ånd som gjør motløs; vi fikk Ånden som gir kraft, kjærlighet og visdom.” Og nettopp kraft og mot er følelser som i ignatiansk veiledning brukes til å gjenkjenne Åndens bevegelser i konfidentens liv.

”The examen” var med å endre Ignatius fra å være kriger til å bli pilegrim og ordensgrunnlegger. Ignatius forutsatte altså at Gud talte til mennesket gjennom det Ignatius kalte for ”consolation” og ”desolation” – på norsk brukes gjerne ordene trøst og mistrøst. (Strek 2, 2015, s. 42)³ Linn-teologene definerer begrepene slik i *Sleeping with Bread – Holding What Gives You Life*: ”For us consolation is whatever helps us connect with

³ Jeg mener at smerte/mismot er mer anvendelig i stedet for mistrøst som er relativt lite brukt ord på norsk.

ourselves, others, God and the universe. Desolation is whatever disconnects us.” (1995: 19) I tråd med den ignatianske tradisjonen hevder de at Gud stadig åpenbarer seg i våre menneskelige erfaringer, at selve livet er en Guds åpenbaring i tillegg til Bibelen. Lystenningen som Linn-teologene anbefaler når man gjør øvelsen er et symbol på den guddommelige åpenbarings lys i hverdagens opplevelser.

Ifølge Linn-teologene legger ”the examen” til rette for en prosess som gjør at man over tid kan reflektere over valg man skal gjøre i stedet for å handle impulsivt og hastig. Man kan se etter et mønster i hva som gir liv og glede og hva som tapper en for liv og glede over ulike tidsperioder det være seg uker, måneder eller til og med år. Linn-teologene hevder også at øvelsen kan støtte opp under arbeidet med å omforme feil og gale avgjørelser til muligheter for vekst og læring. ”As we do this examen process every day, a pattern emerges ... our ‘sealed orders’ from God ... a way that only we are gifted to get and receive love.” (1995: 20-21)

Dennis’ ektefelle, Sheila, forteller at hun trenger “the examen” fordi øvelsen hjelper henne til å være seg selv og ikke den som hun tror at hun bør være. Hun sier: ”As a child, I was not encouraged to trust myself. I learned to feel ashamed of my needs and desires and to deny them in an effort to accommodate what others seemed to expect of me.” (1995: 13) Hun hevder at øvelsen bidrar til å hjelpe henne til å stole på sine egne behov og ønsker. Sheila sier at det å skamme seg over egne behov og ønsker er et aspekt ved ”co-dependency” (på norsk brukes av og til begrepet ”medavhengig”, men også det engelske begrepet brukes) og at hun trenger ”the examen” i sin helbredelsesprosess. Helbredelse for henne handler om å tørre å be om å bli hørt – å leve i sin egen virkelighet og ta hensyn til sine egne behov i stedet for å orientere seg rundt andres virkelighet og deres behov. Det handler om å tørre å si sannheten om hvem hun er og hva hun trenger.

Oppsummering

Vi har sett at ”the examen” er hjørnesteinen i de ignatianske øvelsene og Linn-teologenes hovedanliggende i boken *Sleeping with Bread - Holding what Gives You Life*. Boken gir en grundig oversikt over ulike bruksmåter av øvelsen og speiler samtidig typiske anliggender ved ignatiansk spiritualitet som metodisk åpenhet, stillhet, bønnens dialogiske aspekt, skjelning av åndene samt troen på at Guds vilje for det enkelte mennesket sammenfaller med dets dypeste lengsler og at Gud taler til oss gjennom våre erfaringer og følelser.

5 Presentasjon av *The Artist's Way – A Spiritual Path to Higher Creativity*

I dette kapitlet vil jeg gi en oversikt over Julia Camerons spiritualitetsretning ”The Artist's Way”. Boken *The Artist's Way* er den første boken i en triologi om den kunstneriske prosess der de andre bøkene heter *Walking in This World* (2002) og *Finding Water* (2006). I denne oppgaven har jeg valgt kun å forholde meg til *The Artist's Way* ettersom den gir den beste og grundigste oversikten over Camerons prosjekt.

Den amerikanske forfatteren og kunstneren Julia Cameron har gjennom mange år arbeidet som utøvende kunstner innen film, teater, tv og skjønnlitteratur parallelt med at hun har holdt kurs i ”The Artist's Way” – en slags åndelig workshop hvor målet er å få frigjort menneskers kreativitet. Boken, *The Artist's Way*, er en grunnbok for kursdeltakere og andre som vil gjøre seg nytte av det hun underviser i. Det handler om en måte å være kunstner på. Boken er ment å være en veiviser til et godt kunstnerliv. Undertittelen: ”A Spiritual Path to Higher Creativity”, understreker at hennes prosjekt er innenfor spiritualitetsfeltet. Ett av Camerons mottoer er: “God as my source is a simple but completely effective plan for living.” (2002: 94)

The Artist's Way er bygget opp som et tolv-ukers-kurs, der målet er at leseren skal oppdage forbindelsen mellom ens åndelige selv og kreative selv og dermed få opphevet det som sperrer eller hindrer den kreative prosessen uavhengig av fag eller kunstretning. Cameron har et bredt syn på kreativitet; det handler ikke bare om de klassiske kunstformene som litteratur, malerkunst, musikk, dans og film, men også om kreativitet i andre yrker og sammenhenger. Cameron knytter sammen tro, kunst og spiritualitet og sier innledningsvis:

Art is a spiritual transaction. Artists are visionaries. We routinely practice a form of faith, seeing clearly and moving toward a creative goal that shimmers in the distance – often visible to us, but invisible to those around us. (2002: viii)

Cameron ser en uløselig forbindelse mellom kunst og Gud. Gud definerer hun som kreativ energi. (2002: xxii) Hun har da også undervist i ”The Artist's Way” på teologiske fakulteter (2002: xviii). Men det er altså ikke spesifikt den kristne guden som har åpenbart seg i Jesus Kristus, hun snakker om. Hun er heller ikke opptatt av å definere denne guden hun snakker om. Hun sier: “You don't need to understand electricity to use it.” (2002: xxii) Likevel skriver hun senere i boken: ”...God – by which I do not necessarily mean a single-pointed Christian concept but an all-powerful and all-knowing force...” (2002: 63) Uansett har hun som

utgangspunkt at kreativitet er menneskets sanne natur og at våre kreative drømmer og lengsler kommer fra en guddommelig kilde.

Grunnleggende prinsipper

Cameron innleder boken sin med to fundamentale utgangspunkt: ”The Basic Principles” og ”The Basic Tools”. De grunnleggende prinsippene handler blant annet om at kreativitet er livets naturlige orden, at der finnes en underliggende, iboende kreativ kraft som virker i alt liv. Cameron mener at kreativitet er en gave og at det er meningen at menneskene skal være medskapere, og at vi ved å bruke vår kreativitet gir noe til Gud. Hun påstår videre at når vi utforsker vår kreativitet, åpner vi oss for Gud, og at ”our creative dreams and yearnings come from a divine source. As we move toward our dreams, we move toward our divinity.” (2000: 3) Cameron anbefaler to grunnleggende redskaper i den kreative helbredelsesprosessen: ”the morning pages” - morgensidene og ”the artist’s date” - kunstnerens stevnemøte. Begge handler om å lytte, og er tilsynelatende uten forbindelse til selve den kunstneriske prosessen.

The Morning Pages

”The morning pages” er ifølge Cameron en metode som hjelper kunstneren forbi frykt, negativitet, stemninger og superegoet og inn til hennes indre stille sentrum: ”The place where we hear the still, small voice that is at once our creator’s and our own.” (2002: 12) Konkret handler det om å skrive tre håndskrevne sider hver morgen. Da skal man skrive akkurat det som faller en inn der og da. Ingenting er for dumt, sutrete eller merkelig til å kunne skrives om. Dersom en ikke kommer på noe å skrive, så skriver man nettopp det. Et annet ord for denne aktiviteten er ”brain drain” ettersom det handler om å tømme hjernen og tankene for det som blokkerer den kreative prosessen. Cameron regner ”the morning pages” for å være det grunnleggende redskapet i den kreative helbredelsesprosessen. Hun hevder at blokkerte kunstnere har en indre negativ sensor og at man ved å skrive sine tre sider med ”stream of consciousness” hver morgen, kan omgå denne kritikerens.

For Cameron er denne skrivingen på starten av dagen så uunnværlig at hun advarer mot å hoppe over så mye som en eneste dag. ”So what if you’re tired, crabby, distracted, stressed? Your artist is a child and it needs to be fed. Morning pages feed your artist child. So write your morning pages.” (2002: 12) Hun oppfordrer til å tenke på ”the morning pages” som en form for meditasjon, der målet ikke bare er å håndtere stress bedre eller å oppnå høyere kreativ innsikt. Målet er ”to discover our own identity, our right place in the scheme of the universe. Through meditation, we acquire and eventually acknowledge our connection to an inner power source that has the ability to transform our outer world” (2002: 14). Cameron

hevder at "morning pages" er en praksis som fører til ens kreativitet og til Skaperen. Det er på denne bakgrunnen man kan se "the morning pages" som en åndelig praksis. Man blir kjent med og uttrykker hva man liker og misliker, hva man drømmer om og håper på, hva man angrep på og hva man planlegger. (2002: 189)

The Artist's Date

"The artist's date" – kunstnerens stevne møte – er en viss mengde tid, gjerne et par timer pr uke, som er satt av til å stelle med sin egen kreative bevissthet. Dette er alenetid for å gi næring til det indre kunstner-barnet. Det kan handle om å gjøre noe gøy som å besøke en utstilling, et naturfenomen, gå i kirken etc. Et annet ord for kunstnerens stevne møte kan være "kvalitetstid" – kvalitetstid med ens egen indre kunstner.

Cameron oppsummerer disse to grunnleggende redskapene i den kreative helbredelsesprosessen slik:

The morning pages acquaint us with what we think and what we think we need. We identify problem areas and concerns. We complain, enumerate, identify, isolate, fret. This is step one, analogous to prayer. In the course of the release engendered by our artist date, step two, we begin to hear solutions. Perhaps equally important, we begin to fund the creative reserves we will draw on in fulfilling our artistry. (2002: 20)

Cameron mener at det nødvendig å skaffe seg påfyll når man vil være kreativ. Hun kaller det for "filling the well". (2002: 21) Og påpeker at for å fylle opp den indre kilden, er det nødvendig å fokusere på bilder og symboler. Alle sanseapparater kan tas i bruk: syn, hørsel, lukt, smak, berøring. Hun anbefaler å tenke magisk, på glede og moro, og fraråder å tenke på plikt. På "artist's date" skal du gjøre det du har lyst til, ikke det du bør. Cameron sier "think mystery, not mastery". (2002: 21) Videre hevder hun at det å være en blokkert kunstner kan forstås bokstavelig og at blokkeringer må bli erkjent og løst opp i, og at "filling the well is the surest way to do this." (2002: 24)

Kapitlet om de grunnleggende redskapene avsluttes med en kontrakt der leseren eller kursdeltakeren skriver under på at hun forstår at hun nå er i gang med et intensivt møte med sin egen kreativitet og hun forplikter seg til å lese et kapittel i boken hver uke, skrive "morning pages" daglig, gå på "artist's date" én gang i uken samt å svare på en rekke oppgaver som er knyttet til hvert kapittel. Videre står det at hun sier seg innforstått med at hun

nå vil møte seg selv og sine følelser, og at hun vil sørge for å ta godt vare på seg selv med tanke på søvn og kosthold, trening og velvære.

De tolv ukene med jakten på det kreative jeg

Alle de tolv neste kapitlene i boken innledes med ordet *gjenvinning* ("recovering"). Det handler om å gjenvinne en følelse av trygghet, identitet, kraft, integritet, mulighet, overflod, sammenheng, styrke, medfølelse, selvbeskyttelse, autonomi og tro. Hver av kursukene avsluttes med et sett med oppgaver som skal løses, samt en oppsummering av antall "morning pages" man har klart å sette av tid til å skrive, hvilke type "artist's date" man har valgt seg, og noen ord om hvordan man har opplevd uken.

Å gjenvinne en følelse av trygghet – uke 1

Cameron hevder at kreative mennesker trenger støtte. De trenger trygghet for å kunne utforske sin kreativitet. De som ikke har fått nok trygghet til det, blir ofte skyggekunstnere, det vil si mennesker som ikke kjenner sin sanne identitet som kunstnere og som dermed lever i skyggen av eller i nærheten av kunstnere. Kanskje ved at de gifter seg med en kunstner eller ved at de velger et yrke som er i nærheten av den kunstformen de lengter etter å dyrke, for eksempel journalisten som egentlig drømmer om å skrive skjønnlitteratur. For å komme ut av skyggelandet og inn i kreativitetens lys, må skyggekunstneren i følge Cameron gi næring til sitt kunstneriske indre barn. Ifølge henne er kreativitet lek og skyggekunstneren må lære å leke. Cameron hevder at "your artist is a child. Find and protect that child." (2002: 29) Stadig minner Cameron om at kursdeltakerne selv må være foreldre for sitt kunstnerbarn og sørge for nok trygghet.

Cameron utfordrer også leseren til å identifisere grunnleggende negative tanker som skaper frykt og hindrer kreativitet. Når man har identifisert sine negative tanker, skal man bytte dem ut med positive affirmasjoner som skaper trygghet og gir håp. (2009: 30-36)

Å gjenvinne en følelse av identitet – uke 2

Uke to av Cameron sitt kurs handler om å redefinere seg selv og å gjenfinne sin sanne identitet ved å identifisere behov, ønsker og interesser. Cameron påpeker at tvil på egen evne til å bli frigjort, kan føre til selvdestruktiv atferd og forsøk på å sabotere sin egen prosess ved å omgås mennesker som bevisst eller ubevisst forsøker å forstyrre prosessen. Hun anbefaler derfor å vise omsorg for seg selv slik at egen kreativitet får næring. Hun mener at når vi viser omsorg for oss selv, styrker vi vår indre forbindelse til Skaperen. Og det er jo nettopp i forbindelsen til Skaperen at kreativiteten utfolder seg: "Through self-nurturance we nurture

our inner connection to the Great Creator. Through this connection our creativity will unfold.” (2002: 43-44) Ifølge Cameron vil kunstneren på et senere punkt i prosessen, ha mer å gi til andre mennesker. Cameron mener at den helbredelse som en lar skje i eget liv, er det største håpet man kan gi til sine medmennesker.

Cameron har blant annet laget en regula for kunstneren – ”rules of the road” – som hun kaller den. For å kunne være en kunstner må man bruke ”the morning pages” til å hvile, drømme og forsøke, vise omsorg for den indre kunstneren ved å fylle den indre kilden på ”artist’s dates”, lage små og forsiktede mål, be om ledelse, mot og ydmykhet, huske på at det er mye vanskeligere og mer smertefullt å være en blokkert kunstner enn det er faktisk å gjøre arbeidet, være oppmerksom fordi Skaperen leder og hjelper den indre kunstneren, velge venner som oppmuntrer en til å arbeide, huske på at Skaperen elsker kreativitet og at det er kunstnerens jobb å gjøre arbeidet, men ikke å evaluere det. Cameron avslutter regula’en med å forslå at man setter følgende skilt ved arbeidsplassen: ”Great Creator, I will take care of the *quantity*. You take care of the *quality*.” (2002: 55, Camerons kursiveringer)

Å gjenvinne en følelse av kraft - uke 3

Cameron tar i dette kapitlet for seg fenomenene sinne, synkronisitet, skam, kritikk og vekst. Det første hun anbefaler er at leseren lytter til sinnet sitt. Sinne viser oss hvor grensene våre går og peker samtidig fremover. Cameron hevder at sinne kan gi kraft til å bevege oss i den retningen vi ønsker. ”Anger is fuel”, sier hun. (2002: 62)

En annen kraft vi kan regne med i prosessen mot å få frigjort kreativ energi, er Gud, ifølge Cameron. Hun siterer Jesu ord fra Bergprekenen: ”Ask and you shall receive. Knock and it shall be opened to you...” (2002: 64). Cameron hevder at her anbefaler Jesus at vi går vitenskapelig til verks. Be (eksperimenter) og se hva som skjer (gjør rede for hva som skjer). Cameron understreker at ”hva” må komme før ”hvordan”. Når du har bestemt deg for hva du vil, så vil det dukke opp sammenfall som støtter deg på veien. Cameron refererer til C. G. Jung og hans begrep ”synchronicity” – på norsk synkronitet eller samtidighet. Det vil si tilsynelatende tilfeldige sammenfall som viser at det er en viss mulighet for at det finnes et intelligent og kommuniserende univers som handler til vår fordel.

Cameron gir også råd med tanke på skamfølelser som måtte dukke opp i forbindelse med kritikk. Hun skiller mellom kritikk som kan vise vei videre fordi den inneholder noe sannhet kunstneren kan gjenkjenne, og kritikk som er ment å avvise, fordømme og latterliggjøre. Den siste typen er alltid skadelig fordi den fremkaller skam hos kunstneren som kan føre til

blokkering. "Because of this, as artists, we must learn to be very self-protective," hevder Cameron. (2002: 69) Videre påstår hun at motgiften mot skam er å vise omsorg og støtte for seg selv ved å lufte smerten og unngå å dekke til sårene med fare for senere blokkering. Hun setter også opp ni regler for hvordan håndtere smertefull kritikk som blant annet handler om å gå i dybden på kritikken og skriftlig skille mellom nyttige og skadelige punkter i kritikken før man gjør noe omsorgsfullt for seg selv som for eksempel å huske tidligere gode kritikker eller komplimenter. Deretter er det på tide å undersøke om kritikken pirker borti gamle sår fra fortiden, før man skriftlig forsvarer sitt eget arbeid og gjør rede for hva som var nyttig i kritikken. Avslutningsvis hevder Cameron at "creativity is the only cure for criticism". (2002: 73)

Cameron minner også om at vekst ofte handler om to skritt frem og et tilbake og at det er viktig å øve på å gjøre gode ting for seg selv. Hun hevder at "if you do one nice thing for yourself, God will do two more." (2002: 75). I tillegg mener Cameron at alene-tid er svært viktig for en blokkert kunstner. Da er det tid for å lytte til seg selv og behandle seg selv med vennlighet. "As a creative being, you will be more productive when coaxed than when bullied," påstår hun. (2002: 75)

Å gjenvinne en følelse av integritet - uke 4

Cameron hevder at kursdeltakerne har en tendens til å unngå å skrive "morning pages" når livet byr på sterke følelser. Hun mener at dette skyldes at skrivning er en glimrende måte å bearbeide følelser på og at man kommer ansikt til ansikt med følelser som en søker å unngå. Cameron kaller det å skrive "morning pages" for åndelig kiropraktikk fordi det blir orden i verdiene. Man oppnår klarhet og det kan føre til endring. Cameron siterer Tsjekov: "If you want to work on your art, work on your life." (2002: 80)

Cameron minner om at å finne seg selv innebærer både tap og vinning. Når man blir bevisst egne grenser, kan det føre til behov for å gjøre endringer i livet. Og da vil skrivingen av "morning pages" også kunne bidra med at en finner løsninger og retning for ønsket om endring. Når en person finner sin kreative identitet, mister personen det falske selvet og dette kan ifølge Cameron oppleves traumatisk. Man kan oppleve en følelse av å ikke kjenne seg selv lenger. Når man opplever dette, kan man være trygg på at helbredelsesprosessen er på rett vei, hevder Cameron.

Cameron anbefaler å skrive ned affirmasjoner av typen "I receive your good willingly" (Jeg tar med glede i mot din godhet) og "Thy will be done" (Skje din vilje) om morgenen for å

åpne opp for det Gud har å gi. (2002: 86) Videre gir hun ulike oppgaver som handler om å lokke frem fra det ubevisste hva man liker og ikke liker.

Å gjenvinne en følelse av hva som er mulig – uke 5

I dette kapitlet hjelper Cameron kunstneren med å identifisere hvilke belønninger det ligger i å forbli i en blokkert tilstand. Cameron mener at den blokkerte kunstneren “unconsciously set a limit on how much God can give us or help us”. (2002: 91) Cameron sier blant annet at hvis man tenker at det å motta gode gaver fra Gud, er en form for tilbedelse, at man lever i henhold til Guds plan om å manifestere godhet i våre liv, da kan man gi slipp på tendensen til å sabotere seg selv.

Cameron mener at kreativitet er en åndelig sak, og at fremgang skjer når man tar et skritt i tro, når man kaster seg ut på de 70 000 favners dyp. Et av mottoene hennes er som nevnt: “God as my source is a simple but completely effective plan for living.” (2002: 94) Med dette grunnlaget mener Cameron at vi kan unngå negativ avhengighet og angst. Vi blir stadig minnet om at Gud vil sørge for oss og at vår jobb består i å lytte til hans stemme, for eksempel gjennom å skrive ”morning pages”. Cameron forslår ”ask for answers in the evening; listen for answers in the morning.” (2002: 94) Cameron hevder at endring i retning mot åndelig avhengighet, er en gradvis prosess. Å være avhengig av Skaperen i oss, betyr frihet fra alle andre former for avhengighet. Dette åpner også ifølge Cameron for ekte, nære relasjoner med andre mennesker og generelt mer flyt i livet.

Cameron påstår at etter hvert som man har skrevet ”morning pages” i noen uker, vil en litt etter litt oppdage at man behandler seg selv og sine medmennesker med større varsomhet, med mer barmhjertighet. Hun mener at ”this compassion is one of the first fruits of aligning our creativity with its creator.” (2002: 96) I tillegg til å åpne opp for og akseptere Guds godhet og sjenerøsitet, må en kunstner som søker å bli kvitt sine blokkeringer, ifølge Cameron innse at hun må ha en viss mengde tid til å være uvirksom. Tilbaketrekking er nødvendig for en kunstner, mener hun. Hun påstår videre at dersom en ikke sørger for nok alene-tid, blir en fanget i noe hun kaller ”the Virtue Trap”. (2002: 97) Det handler om at man av frykt for å virke egoistisk, strekker seg så langt for andre at man mister seg selv. Cameron kaller dette for ”faux spirituality” – falsk åndelighet. (2002: 98)

Å gjenvinne en følelse av overflod – uke 6

Cameron er opptatt av hvilke ideer den blokkerte kunstneren har om Gud, penger og kreativ overflod. Oppgavene til kapitlet handler blant annet om å få oversikt over hvordan man

prioriterer å bruke de pengene man har og hvordan man kan oppøve seg i kunsten å oppleve overflod. Cameron hevder at kunstnerens forhold til penger henger sammen med hvilket gudsbilde man har. Hun siterer Jesu ord "Seek ye first the kingdom of heaven and all things will be added to it". (2002: 105-106) Cameron hevder at det er vanskelig å tro på dette bibelverset og at den blokkerte kunstneren derfor må arbeide med sitt gudsbilde for eksempel gjennom arbeidet med "morning pages" ved å skrive om den guden man tror på og den guden man skulle ønske man kunne tro på. Hun mener at mange kun *sier* at de tror på en god Gud som ønsker glede og frihet for mennesket, men at de "secretely think that God wants [them] to be broke if [they] are going to be so decadent as to want to be artists." (2002: 107)

Cameron oppfordrer den blokkerte kunstneren til å være mer sjenerøs med seg selv når det gjelder små pauser og oppmuntringer, og gjerne si til seg selv samtidig at "this is extravagant but so is God." Hun hevder videre: "As you expect God to be more generous, God will be able to be more generous to you." (2002: 108)

Cameron påstår at fordi kunst fødes i utvidelse, i troen på at det er tilstrekkelig tilgang, så er det helt nødvendig å åpne opp for en følelse av overflod. Hvordan man gjør dette, er selvfølgelig individuelt. En blokkert kunstner skylder ofte på mangel på penger, men ifølge Cameron handler blokkeringen vanligvis om maktesløshet. Derfor handler kunst om å sørge for å gi seg selv valg. Og da må man begynne med å ta vare på seg selv. Når Cameron snakker om luksus, mener hun ikke nødvendigvis ting som koster mye penger. Det kan like gjerne handle om å gi seg selv tid til å gjøre ingenting. Spørsmålet den blokkerte kunstneren må stille seg, er hva som gir ekte glede. Cameron minner tilslutt om at det å tillate seg litt luksus, handler om å leke. "Creativity lives in paradox: serious art is born from serious play". (2002: 112)

Å gjenvinne en følelse av sammenheng - uke 7

Cameron er opptatt av at den blokkerte kunstneren må utvikle de rette holdningene til kreativitet; både om evnen til å motta og evnen til å være aktiv. Det handler om å oppdage områder i livet som har ekte kreativ interesse ved å komme i kontakt med ens egen personlige drøm. Cameron hevder at kunst er å dykke ned i den brønnen som er forbundet med elven hvor all verdens kunst lever like under bevissthetens overflate. "As artists, we drop down the well into the stream." (2002: 118) Cameron påstår at det handler om å ta små skritt i tro og at det er nettopp dette den blokkerte kunstneren øver på når hun skriver sine "morning pages" og går på sine "artist's dates".

Cameron hevder at perfektjonisme er å nekte seg selv fremdrift. Perfektjonisme hindrer kunstneren i å nyte skapelsesprosessen ved hele tiden å holde henne fast i evaluering. Derfor oppfordrer Cameron den blokkerte kunstneren i å øve seg på å ta sjanser og å spørre seg selv: "What would I do if I didn't have to do it perfectly?" (2002: 121) I tillegg til å ta sjanser oppfordrer Cameron også leseren til å lytte til sin sjalusi og misunnelse ettersom den forteller en hva en frykter. Hun mener at sjalusi og misunnelse fratruer en viljen til å handle og det er skadelig når handling er nøkkelen til frihet. Derfor anbefaler hun å lage et sjalusikart. En skjematisk oversikt over sjalusi-følelser med tre kolonner. I den første skal det stå hvem man er sjalu på, i den andre hvorfor og i den tredje skal en skrive opp handlinger som fungerer som motgift mot sjalusi. Et eksempel som hun gir er: "*Who: My sister Why: She has a real artstudio. Action antidote: Fix spare room.*" (2002: 124)

Cameron anbefaler affirmasjonen: "*Treating myself like a precious object will make me strong.*" (2002: 126, Camerons kursivering) Den blokkerte kunstneren blir oppfordret til å tegne eller male denne setningen i farger og henge den opp et sted hvor man vil se den hver dag.

Å gjenvinne en følelse av styrke – uke 8

Tid er en viktig faktor når det handler om kreativ blokkering, hevder Cameron (2002: 129) Ideer om tid hindrer den blokkerte kunstneren i å ta kreative sjanser. Videre påstår Cameron at kunstnerisk overlevelse krever at den blokkerte kunstneren arbeider seg gjennom ulike tap på det kunstneriske området på samme måte som man bearbeider andre tap i livet; ved å erkjenne sorgen og dele følelsene. Ubearbeidede kunstneriske tap gir kunstnerisk arrvev som blokkerer for kunstnerisk vekst. Cameron minner om at kunstneren i et menneske er et barn, og må behandles slik på det emosjonelle planet. Så selv om det voksne mennesket intellektuelt sett takler tap og smerte på en god måte, er det ikke sikkert at kunstnerbarnet innvendig henger med i prosessen. Cameron mener at den kanskje mest skadelige formen for kunstnerisk tap, handler om kritikk. Og da handler det ikke om kritikk som forteller sannheten, men om den skadelige kritikken:

The criticism that damages an artist is the criticism – well intentioned or ill – that contains no saving kernel of truth yet has a certain damning plausibility or an unassailable blanket judgment that cannot be rationally refuted. (2002: 130)

Første trinn i helbredelsen av kunstneriske sår, er å erkjenne dem. Deretter er det ifølge Cameron nødvendig å spørre seg selv hvordan et tap kan vendes til noe godt for en selv og ens kunstneriske prosess. Hun mener at handling er et stikkord i den sammenheng:

When faced with a loss, immediately take one small action to support you artist. Even if all you are doing is buying a bunch of tulips and a sketch pad, your action says, 'I acknowledge you and your pain. I promise you a future worth having'. Like a small child, our artist needs mommying. (2002: 137)

Cameron er opptatt av prosess. Ifølge henne er det et problem for den blokkerte kunstneren når hun fokuserer på hvor lang tid det tar å lære noe og på selve sluttproduktet. "At the heart of the anorexia of artistic avoidance is the denial of process", hevder hun. (2002: 139) Cameron påpeker at kreativitet ligger i å gjøre og ikke i å ha gjort. Å ha gjort noe, tilfredsstiller egoet, mens å være i prosess er sjelelig mye mer interessant. Dette fordi prosessen gir en følelse av eventyr og opplevelse som den ferdige handlingen ikke gir.

"Filling the form" er et uttrykk som Cameron bruker når hun snakker om hvor viktig det er å dele prosjekter opp i ulike deler og begynne i det små. (2002: 140) Cameron mener at dette er viktig fordi kreative mennesker er dramatiske og har lett for å bruke negativt drama til å skremme seg selv bort fra den kreative prosessen. Om og om igjen påpeker Cameron at kreativitet krever aktivitet. "Filling the form means that we must work with what we have rather than languish in complaints over what we have not", sier hun. (2002: 143)

Å gjenvinne en følelse av barmhjertighet – uke 9

Kapittel ni gir redskaper for å løse opp i emosjonelle blokkeringer og ta kreative sjanser. Det handler blant annet om å løse opp i skamfølelser knyttet til tidligere mislykkede forsøk på kreativitet. Camerons mål er å lede den blokkerte kunstneren til større barmhjertighet med sitt indre kreative barn. "One of the most important tasks in artistic recovery is learning to call things – and ourselves – by the right name", påstår Cameron (2002: 151). Cameron nevner som eksempel latskap. En blokkert kunstner kaller seg ofte for lat, men Cameron mener at hun ikke er en lat kunstner, men snarere en blokkert kunstner. Manglende evne til å begynne et prosjekt er ikke latskap, men frykt. Enten frykt for å lykkes, mislykkes eller bli forlatt. Ifølge Cameron finnes der bare en medisin for frykt – "that cure is love." (2002: 152)

Cameron skriver også om entusiasme. Hun mener at entusiasme er viktigere for en kunstner enn disiplin og forklarer at ordet kommer fra gresk og betyr "filled with God". For Cameron

er det et viktig poeng at entusiasme ikke er en emosjonell tilstand, men ”a spiritual commitment, a loving surrender to our creative process, a loving recognition of all the creativity around us.” (2002: 153) Hun påpeker videre at entusiasme har sitt grunnlag i lek og ikke i arbeid, og at det kunstneriske barnet i oss blir mest fristet til å arbeide når arbeidet blir behandlet som en lek.

Ifølge Cameron er en produktiv kunstner ofte et lykkelig menneske. For en blokkert kunstner som er på bedringens vei kan det oppleves skremmende. Så skremmende at hun saboterer seg selv. Dette kaller Cameron ”creative U-turns”. (2002: 154) Da er det ifølge henne viktig å møte seg selv med vennlighet og erkjenne at alle kunstner-karrierer innebærer noen u-svinger, og deretter søke hjelp til å komme på rett vei igjen.

Å gjenvinne en følelse av selvbeskyttelse – uke 10

Cameron mener det er viktig å lokalisere de giftige mønstrene som finnes langs den kreative veien og blokkerer den kreative flyten. Cameron definerer kreativitet som Guds energi som flyter gjennom oss og blir formet av oss. Hun hevder imidlertid at dette kan være skremmende idet vi møter vår egen indre tomhet og at enhver kreativ person har mange ulike måter å blokkere kreativiteten på. Cameron mener at alle kunstnere har en eller to favorittmetoder for å stenge av for den kreative prosessen som er spesielt giftige fordi de er så effektive. For noen handler det om mat eller sex, for andre om rusmidler eller om arbeid eller om fokus på smertefulle kjærlighetsrelasjoner. Hun minner om at mat, arbeid og sex i seg selv er gode gaver, men at det er *misbruket* av dem som hindrer den kreative prosessen. ”Knowing yourself as an artist means acknowledging which of these you abuse when you want to block yourself”, hevder Cameron. (2002: 164)

Cameron påpeker at ”blocking is essentially an issue of faith. Rather than trust our intuition, our talent, our skill, our desire, we fear where our creator is taking us with this creativity.” (2002: 165) Hun hevder videre at når kunstneren blir klar over sine egne blokkeringsmetoder, kan hun selv føle u-svingene når hun tar dem. Dermed vil det over tid bli mulig å holde ut angsten og jobbe videre likevel. ”Anxiety is fuel,” påstår Cameron. (2002: 166)

Arbeidsnarkomani er et velkjent blokkeringsmiddel for kunstnere, ifølge Cameron. Hun hevder at det er lettere å få kursdeltakerne til å skrive ”morning pages” enn til å gå på ”artist’s dates”. Ifølge henne kan lek gjøre en arbeidsnarkoman svært nervøs. En arbeidsnarkoman legger ofte sin verdi i arbeid og ikke i væren. Cameron anbefaler at kursdeltakeren ser nøye på

sine egne arbeidsvaner. Ettersom arbeidsnarkomani er en prosessavhengighet – det vil si at man er avhengig av en atferd i stedet for et stoff, er det vanskelig å si når man misbruker det.

Et annet fenomen som kan blokkere kreativiteten, er ifølge Cameron tørkeperioder. Hun kaller dem for å være i ørkenen. En tørkeperiode er en tid der kunstneren kjemper med Gud. Cameron mener at slike perioder er nødvendige i et kunstnerliv. I disse fasene er det å skrive ”morning pages” særskilt vanskelig og spesielt viktig. Cameron kaller ”morning pages” for ”the lifeline – the trail we explore and the trail home to ourselves.” (2002: 170)

Å gjenvinne en følelse av autonomi – uke 11

Kapitlet om kunstnerisk selvstendighet handler om å stille med og akseptere seg selv som kunstner og hvordan unngå at suksess saboterer kunstnerens frihet. Cameron hevder at kunstneren må frigjøre seg fra å la markedet bestemme verdien på kunsten og kunstneren. Som kunstner må en lære at ens troverdighet hviler i en selv, i Gud og i arbeidet. Til en viss grad må en tilpasse seg livets harde realiteter når det gjelder inntekt og lignende, men det indre kunstnerbarnet trenger kvalitetstid, tid til å utforske og tid til å skape uavhengig av om det er noe bra man lager eller ei. Cameron sier: ”As an artist, my self-respect comes from doing the work.” (2002: 181) Hun hevder videre at der er en sammenheng mellom det å ta vare på seg selv og selvrespekt. Det er viktig å være den en er og ikke prøve å tilpasse seg slik som andre ønsker at en skulle være. Cameron minner om at skaperen har gjort oss kreative. Kreativiteten er en gave fra Gud. Å akseptere dette er starten på ekte selv-aksept, ifølge Cameron (2002: 182).

Når en kunstner har suksess, blir hun ofte oppmuntret til å fortsette i det samme sporet. Dette kan være en blindvei, hevder Cameron. Et typisk trekk ved en kreativ karriere er villighet til å tørre å være nybegynner på nytt og på nytt, mener hun (2002: 183). For å unngå å bli sittende fast er det viktig å skrive ”morning pages” og gå regelmessig på ”artist’s dates”.

Idrett kan også være en måte å løse opp i blokkeringer på, ifølge Cameron. Mange kunstnere er tenkere og da kan det være til stor hjelp å komme ned i kroppen. Cameron fremhever spesielt det å gå. Hun kaller det for ”*moving meditation*”. (2002: 185, Camerons kursivering)

Cameron anbefaler også at kursdeltakerene lager sitt eget alter som en påminnelse om og en anerkjennelse av at skaperen utfolder kunstnerens kreativitet. Hun anbefaler å fylle alteret med ting som gjør en lykkelig og som gir en sanselig opplevelse. For eksempel vakre blad, lys, røkelse, steiner, skjell osv. Hun anbefaler også å lage små ritualer som en utformer selv.

Hun sier: "Remember, the artist child speaks the language of the soul: music, dance, scent, shells..." (2002: 190)

Cameron anbefaler kursdeltakeren å gjøre en rekke ting som å skrive en såkalt "Artist's Prayer" (2002: 223-224) (se kapitlet om bønn i denne oppgaven) for hånd og legge den i lommeboken, å lese "Basic Principles" inn på bånd sammen med et favorittutdrag fra boken til bruk i meditasjon, å lage lister over ting man drømmer om, evaluere hvordan man har endret seg i løpet av kurset, å lage lister for hvilke videre endringer man planlegger å gjøre, å lage lister for hvordan ta vare på seg selv den neste uken og de neste seks månedene, å skrive og poste et oppmuntrende brev til sitt eget kunstneriske barn. Til slutt oppfordrer hun kursdeltakeren til nok en gang å undersøke sitt eget bilde av Gud samt skrive ned minst ti tilfeller av synkronitet (samtidighet) som skulle tilsi at det finnes en støttende, kreativ kraft – en gud. (2002: 190-191)

Å gjenvinne en følelse av tro og tillit – uke 12

Det siste kapitlet i *The Artist's Way* handler om kreativitetens åndelige hjerte. Ifølge Cameron krever kreativitet mottakelighet og dyp tillit. Det er viktig å lage kreative mål og undersøke hvilke handlinger som kan sabotere noe i siste øyeblikk. Cameron påstår at kreativitet krever tro, og tro krever at en gir opp kontroll. Dette kan igjen føre til redsel og angst. Hun anbefaler derfor affirmasjoner av typen "I know the things I know" og "I trust my own inner guide." (2002: 194) Cameron sier at denne motstanden er svært forståelig ettersom man vanligvis ikke er vant til å tenke at Guds vilje for oss og våre indre drømmer kan være sammenfallende. Cameron påstår at der er en vei for hver og en av oss. Hun sier at: "The truth is that we are meant to be bountiful and *live*. The universe will always support affirmative action. Our truest dream for ourselves is always God's will for us." (2002: 194, Camerons kursivering) Cameron minner om at tillit lærer man ved å vise tillit. Hun hevder at mysteriet er hjertet i kreativiteten og at den kreative prosessen er avhengig av at man overgir seg og slipper kontrollen. Cameron påstår også at "life is meant to be an artist's date. That's why we were created." (2002: 198)

Cameron hevder at der finnes et fenomen som hun kaller for "the Test" – en slags siste kamp man må gjennom for å komme videre i helbredelsesprosessen. Hun sier at det er typisk at man blir skremt før viktige gjennombrudd eller innlevering av oppgaver, kunstverk etc. Det kan handle om ikke å ta den siste finishen eller å søke støtte hos noen som legger en demper på livsgleden, planene, fremdriften. Cameron kaller dem for "Wet Blankets". (2002: 199) Hun

anbefaler at man lærer seg ikke å snakke om det som er viktig for en med unntak av venner man stoler på som man vet støtter den kreative prosessen. Cameron mener at det er viktig å stole på sin egen indre veileder, å bevege seg stille blant tvilere, og kun fortelle om sine planer til sine allierte. Og at det er viktig å ha en nøyaktig liste over hvem man kan regne som sine allierte. Tilsvarende viktig er det å ha en liste over sine ”Wet Blankets”. Det handler om å kunne sette de grensene man trenger for å skjerme sin egen helbredelsesprosess, ifølge Cameron. (2002: 199)

Cameron avslutter boken med en kreativitetskontrakt som skal hjelpe kursdeltakeren til å følge opp den prosessen som nå er satt i gang med dette innledende kurset, og en epilog. Helt til slutt kommer det et avsnitt med spørsmål og svar og som på en del måter gir en kortfattet versjon av boken, en slags oppsummering av det mest sentrale i Camerons lære.

Oppsummering

Vi har sett at Julia Camerons *The Artist's Way* består av et 12-ukers kursopplegg for å forløse blokkerte kunstnere. Ved å anbefale grunnleggende redskaper som ”morning pages” og ”artist's date” og behandle temaer som trygghet, identitet, kraft, integritet, mulighet, overflod, sammenheng, styrke, selvbeskyttelse, autonomi og tro blandet med en stor mengde varierte oppgaver, gir Cameron oppskriften på en åndelig praksis som har som mål å forløse kreativitet og bringe kunstneren nærmere Skaperen. Ved å forholde seg til og ta hensyn til alt som kan hindre den kreative flyten, viser Cameron hvordan et menneske kan holde seg åpen for Guds ledelse i sitt liv.

6 Analyse

Følgende områder blir særskilt belyst i denne komparative analysedelen av oppgaven: bønneforståelse, gudsbilder og menneskesyn, herunder også synds- og frelsesforståelse. Jeg har valgt ut disse temaene fordi jeg anser dem som sentrale i beskrivelsen av en spiritualitetsform og viktige for å kunne sammenligne tilnærmingene i forhold til grunnleggende fenomener i den kristne troen samtidig som utvelgelsen også sikrer muligheten til å gå tilstrekkelig i dybden på disse utvalgte feltene innenfor rammen av den type oppgave som en masteroppgave er.

I hvert av de to kapitlene vil jeg gjøre rede for likheter og ulikheter mellom Cameron og Linn-teologene. I et avsluttende kapittel vil jeg så drøfte bruken av disse to spiritualitetsretningene som trospraksis innen en kristen fortolkningsramme.

Gudsbilder og menneskesyn

Enhver åndelig praksis opererer med gudsbilder eller bilder av det som er utenfor mennesket (energi eller kraft og lignende), på samme måte som de også baserer seg på et menneskesyn – enten det er gjort eksplisitt eller det er underforstått. I dette kapitlet undersøker jeg hvilke gudsbilder og menneskesyn som finnes i materialet til Julia Cameron og Linn-teologene, både de som er implisitte og eksplisitte. Jeg gjør rede for likheter og forskjeller. I denne analysen trekker jeg blant annet veksler på Jan-Olav Henriksens *Imago Dei. Den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet* (2003). Styrker og svakheter ved Linn-teologenes og Camerons gudsbilde og menneskesyn vil jeg komme tilbake til i det avsluttende kapitlet der jeg drøfter de ulike retningene med tanke på praktiske konsekvenser.

Teologisk antropologi

Henriksen løfter frem tre hovedlinjer i det menneskesynet som han gjør rede for i sin bok *Imago Dei*. Teologisk antropologi handler for det første om hva Gud har gjort og gitt som skaper, ”om hvorfor skapelsen både er preget av å være Guds gave, og lever av Guds nærvær.” (2003: 18) For det andre handler det om den destruktive og selvsentrerte dimensjonen i menneskelivet:

Når vi møter skaperverket som gitt og Gud som giver med avvisning og fornektelse, og løsriver oss fra ham, mister vi tilgangen til de gode ressursene i menneskelivet. Derfor er ødeleggelsen av livet og opprøret mot Gud to sider av samme sak. (2003: 18)

Den tredje hovedlinjen i teologisk antropologi i henhold til Henriksen er hva Gud gjør for å gjenopprette forholdet til fremtiden når mennesket har ødelagt og ødelegger sine livsbetingelser. Gud er hele tiden til stede for å ivareta og gjenopprette sitt skaperverk. Gud ”vil sikre håpet om det gode liv også midt i alt av ødeleggelse, frustrasjon, tapte håp og ufrihet ...”. (2003: 18)

Gudsforståelse og menneskesyn i den ignatianske tradisjonen med utgangspunkt i Linn-teologenes bok

Det finnes mange ulike gudsbilder i Bibelen, og ulike bilder av Gud blir vektlagt i forskjellige tids- og kulturperioder. Men det enkelte mennesket har også ulike gudsbilder – eller såkalte gudsrepresentasjoner⁴ - avhengig av sine livserfaringer. Berit Okkenhaug kommer inn på

⁴ Gudsrepresentasjoner er et begrep fra religionspsykologien som er skapt av Ana-Maria Rizzuto (*The Birth of the Living God: A psychoanalytic Study*. 1979). Hun har hentet begrepet representasjon fra psykologien der ordet handler om det samlede indre bilde et menneske har av betydningsfulle mennesker i dets liv.

dette når hun skriver om perspektiver på skam i sin bok *Når jeg skjuler mitt ansikt* (2009). Hun hevder at det er viktig å undersøke egne gudsbilder og eget syn på seg selv i lys av de gudsbildene en har: ”Vi vet også at gudsbilder psykologisk sett blir påvirket av våre foreldrebilder. Det vil være en sammenheng mellom hvordan foreldrene oppleves, og hvordan vi opplever Gud.” (2009: 123)

Å utforske sine gudsbilder hører med til det å vokse i troen i henhold til den ignatianske veiledningslitteraturen. Et sentralt spørsmål en blir møtt med når en begynner i ignatiansk veiledning er: ”Hvem er Gud for deg?” (Barry og Connolly 2008: 8) I åndelig veiledning arbeider man også med sine bilder av Gud gjennom dialog og bønn. Et typisk spørsmål fra en åndelig veileder til konfidenten vil kunne være: Hva tror du Gud tenker om det? Hva har Gud sagt til deg?

Linn-teologene bygger som nevnt sine anbefalinger om bruken av ”the examen”-øvelsen på to underliggende premisser. Det ene er at det vanligvis er Guds vilje for våre liv å gjøre mer av det som vi er mest takknemlige for eller det som gir oss mest liv og glede. Det underliggende gudsbildet her er det av en kjærlig gud som ønsker for menneskene at de skal bli mer lik Jesus. Menneskesynet som kommer til uttrykk er preget av ideen om at et menneske er en religiøs skapning som gjennom en relasjon til guddommen skal lære å gi og motta ubetinget kjærlighet. Henriksen uttrykker det slik: ”At mennesket er Guds bilde, betyr at mennesket er bestemt til fellesskap med Gud – og gjennom dette forhold er bestemt til fellesskap med resten av Guds skapning.” (2003: 149)

Videre påpeker Henriksen at gudbilledligheten er den grunnleggende bestemmelse av det å være menneske. Det er den ”forståelseshorison som er utgangspunkt for å forstå alt annet som skjer med mennesket, alt annet som Gud gjør med mennesket (både til opprettholdelse, dom og frelse), og alt som mennesket selv gjør i sitt liv og inngår i av relasjoner.” (2003: 149, Henriksens kursivering) Henriksen understreker at gudbilledligheten ikke er en egenskap ved mennesket, men en bestemmelse av innholdet i relasjonen mellom Gud og mennesket.

Ifølge Henriksen er det også et intensjonelt aspekt ved relasjonen mellom Gud og mennesket, i tillegg til det konstitutive aspektet: ”Nettopp fordi relasjonen er bestemt av Guds kjærlighet og omsorg, ønsker Gud at mennesket skal motta dette, og selv være med å bringe det videre og dermed fremme hans vilje i skaperverket.” (2003: 151) Med Linn-teologenes ord: Å lære å motta og gi kjærlighet.

Ifølge Linn-teologene vil man etter hvert se et dypere mønster når man gjør "the examen" hver dag. Det er dette de kaller for "sealed order" fra Gud. I løpet av livet kan mennesket oppdage hva som er dets unike oppdrag – en måte som kun det mennesket er blitt utrustet på av Gud til å gi og å motta kjærlighet. Henriksen sier det slik:

Hvem mennesket er, hva som er min identitet, er det til sist bare Gud som vet. Dette er en hemmelighet, en hemmelighet hele livet skal bidra til å utfolde og avklare, og der den endelige løsningen på mysteriet er noe som er skjult i fremtiden Gud har hånd om. (2003: 188)

Henriksen påpeker imidlertid at menneskets evner og anlegg "ikke er konstituerende for dets gudbilledlighet, men kan være midler som denne intensjonale karakteren ved forholdet uttrykker seg gjennom." (2003: 150) Det innebærer at gudbilledligheten ikke er avhengig av at man faktisk oppdager hva som er ens unike oppdrag, og at mennesket aldri kan oppheve sin bestemmelse selv om det ikke kommer frem til hva som er ens unike oppdrag. Men mennesket kan altså gjennom troen ivareta det som Gud har gitt som skaper. Henriksen hevder at vi "ivaretar eller realiserer dermed oss selv ved å leve i overensstemmelse med Guds bestemmelse for vårt liv." (2003: 151) Jeg kommer tilbake til selvrealiseringstemaet i drøftingskapitlet.

Linn-teologene hevder at vårt skjulte oppdrag faktisk er en fysisk realitet fordi meningen med våre liv er bygget inn i cellene i kroppene våre. Sheila sier: "When I (Sheila) am in touch with the special purpose of my life and carrying out my sealed orders, I have a profound feeling of consolation or rightness and my whole body relaxes." (1995: 21) Ettersom meningen med den enkeltes liv er bygget inn i kroppens celler, trenger man ikke å søke langt unna for å finne den. Linn-teologene mener at man kan finne meningen ved å undersøke ens egen hverdag og lete etter det som gir "consolation" og det som gir "desolation". Dette er typisk for ignatiansk åndelighet; at Gud er til stede over alt i livet.

Linn-teologene henviser til en Robert Johnson som anbefaler at man oppsummerer sitt spesielle oppdrag i ett ord eller en setning som sier hvem man er. Og i det man vet hvem man er, så vet man også hvem man ikke er. Man vet hvor og med hvem man hører sammen, og kan gi avkall på å prøve å være alt for alle. (Linn, Linn og Linn 1995: 21)

Her ser vi igjen Linn-teologenes menneskesyn og deres tanker om hva som er målet for menneskelivet. Henriksen legger vekt på at det er Gud og ikke mennesket som er subjekt for menneskets historie: ”Den intensjonale karakteren ved gudbilledligheten innebærer at mennesket gjennom historien *blir det som det allerede er gjennom Guds bestemmelse, slik at gudbilledligheten vinner konkret skikkelse i alle menneskets livsforhold og hele dets historie.*” (2003: 150, Henriksens kursivering)

Det andre underliggende premisset som finnes hos Linn-teologene er at de forutsetter at Gud taler til mennesket gjennom dets følelser og lengsler. Ignatiansk veiledning handler om å la konfidenten bli oppmerksom på Guds personlige tiltale til ham eller henne. Gudsbildet som kommer til uttrykk hos Linn-teologene og som er typisk for ignatiansk spiritualitet, er at Gud er en gud som kontinuerlig åpenbarer seg gjennom menneskelige erfaringer. Dette igjen gir et menneskesyn som handler om at menneskets følelser og lengsler er viktige for Gud.

Henriksen omtaler *imago Dei* (gudbilledligheten) som sentral i menneskets gudserfaringer: ”*Imago Dei* er det som gjør det mulig for Gud å kommunisere med og til mennesket, og det som gjør at mennesket kan høre Guds ord og kall, og se hvordan og hvorfor dette kall treffer og former dets liv.” (2003: 152) På denne måten skal gudbilledligheten først og fremst forstås som relasjonell.

Ettersom ignatiansk veiledning handler om å hjelpe konfidenten til å lytte til Guds stemme i sitt eget liv, er det altså relasjonen mellom konfidenten og *Gud* som er det sentrale og ikke relasjonen mellom konfidenten og veileder/terapeut slik det er i andre terapi- og veiledningssituasjoner. Ved å møte seg selv, møter en Gud, og ved å møte Gud, møter en seg selv. Dette viser et gudsbilde som handler om en nær og dynamisk relasjon mellom mennesket og Gud.

Henriksen påpeker gjentatte ganger at mennesket ikke kan bli seg selv uten å leve i relasjon til andre: ”At gudbilledligheten består i den innholdsbestemte relasjonen mellom Gud og menneske, uttrykker seg i at mennesket aldri kan være Guds bilde uten å stå i forhold til Gud, og uten at Gud står i forhold til det.” (2003: 150)

Syndsforståelse hos Linn-teologene

Linn-teologene skriver lite om synd i beskrivelsen av ”the examen”-øvelsen, men i den delen av boken som inneholder spørsmål og svar står det en del om fenomenet synd. De siterer for eksempel Anthony DeMello som sa at ”a person cannot sin in awareness” fordi Gud taler i menneskets indre og jo mer vi evner å være tilstede, dess mer vil vi være i stand til å høre

Guds stemme. (Linn, Linn og Linn 1995: 63) Indirekte blir det her sagt at synd er å ikke lytte til Guds stemme. Jf. det første bud om at mennesket ikke skal ha andre guder. Dersom en ikke lytter til Gud, så lytter en til andre ”guder” som for eksempel samfunnets påvirkning, egne selvsentrerte tanker osv.

I kristen tro forutsetter man at mennesket er splittet i sin natur og at det påvirkes av gode og onde krefter både i seg selv og utenfor seg selv. Henriksen omtaler det som at ”mennesket kan ha ulike former for *identitet på en gang*, og at dets eksistens som synder kan stå i motsetning til og dekonstruere dets vilje som fri og frelst, og *vice versa*.” (2003: 349, Henriksens kursiveringer) Den ignatianske tradisjonen som Linn-teologene står i, legger vekt på å kunne skjelne mellom åndene; å skjelne mellom hvilke følelser og erfaringer som er fra Gud og hvilke som ikke er det. Synd er det som ikke er av Gud.

Linn-teologene nevner blant annet det smertefulle ved å lytte til ”consolations” dersom dette ikke stemmer overens med ens moralske kompass. De nevner for eksempel synd mot det tiende bud. Men de hevder likevel at den type ”consolations” kan gi informasjon om noe som mangler i eget liv – noe som er en ”desolation” - og understreker viktigheten av å lytte til både ”consolations” og ”desolations” og gjøre dette over tid (1995: 55).

Linn-teologene nevner også syndsbegrepet i sammenheng med følelser som tradisjonelt har blitt kalt for syndige i den kristne tradisjonen, for eksempel sinne og hat, og påpeker at det er forskjell på å handle på følelser og å lytte til dem. (1995: 49) Dette er typisk ignatiansk tenkning om synd. Ignatius anbefalte å se på begynnelsen, midten og slutten av en fristelse slik at man kunne oppdage roten til synden. Midten er den faktiske følelsen og det som holder liv i den, begynnelsen er kilden til følelsen og slutten er hvor følelsen leder hen dersom en følger den og hva som eventuelt trengs for å avverge synden.

Linn-teologene understreker hvor viktig det er å kunne skille mellom det å handle på en følelse og det å lytte til den fordi såkalte syndige følelser ikke forsvinner ved at man forsøker å ignorere dem, men tvert imot vokser og blir mer destruktive: ”We believe that what negative feelings or desolations really want is not destructive behavior but rather to have their story heard. When their story is heard, they are satisfied and then quiet down naturally.” (1995: 49) Linn-teologene er åpne for at hvilken som helst prosess kan hjelpe et menneske til å lytte til en ”desolation” så lenge den gir rom for disse tre stadiene som Ignatius nevner - begynnelsen, midten og slutten. De løfter selv frem den såkalte ”Focusing Prayer Process” (se kapitlet om bønn i denne oppgaven).

Frelsesforståelse hos Linn-teologene

Det kan synes som om frelsen ligger i å leve nær Gud for Linn-teologene. De fremhever jo sterkt troen på at Gud åpenbarer seg i den enkeltes erfaringer og følelser og at vi kan finne frem til Guds vilje for ens liv ved å lytte til sjelens bevegelser – både det som gir trøst og det som skaper mistrøst eller smerte og mismot. Linn-teologene skriver ikke direkte om frelse, men all den tid de løfter frem Jesus som Herre og hans kjærlighet som retningsgivende for menneskelivet, er det sannsynlig at de har en kristen frelsesforståelse. De løfter frem kjærligheten som frelseskraft: ”Since what ultimately heals is love, we can begin by letting ourselves be loved in the midst of our resistance and fear. The most important thing is not that we understand our desolation, but rather that we let ourselves be loved.” (1995: 50) Det er kjærligheten som helbreder, ikke innsikten. Dette er altså et antignostisk synspunkt, og det er kristologisk fordi Jesus Kristus er åpenbaringen av Guds kjærlighet. Kjærlighet frelser, og ikke innsikt eller intellektuell forståelse i seg selv. Likevel er det en krevende vei Linn-teologene skisserer. I drøftingskapitlet utvikler jeg noen kritiske perspektiver på gudsforståelse og menneskesyn hos Linn-teologene og Julia Cameron.

Gudsforståelse og menneskesyn hos Julia Cameron

Cameron er opptatt av at den blokkerte kunstneren identifiserer sine egne behov, ønsker og interesser, og hun advarer om at tvil på egen evne til å bli frigjort, kan føre til at man saboterer sin egen prosess ved å forholde seg til mennesker som forsøker å forstyrre prosessen – enten bevisst eller ubevisst. (2002: 49) Løsningen hun anbefaler er å vise omsorg for seg selv, for på den måten å styrke sin indre forbindelse til skaperen fordi det er i forbindelsen til skaperen at kreativiteten utfolder seg. Henriksen bestemmer imago Dei med utgangspunkt i Gud: ”*Da er imago Dei det uoppløselige og alltid nærværende forhold Gud har til mennesket – og som preger menneskets liv enten det vil eller ei.*” (2003: 152, Henriksens kursivering)

I tillegg til mennesker i ens egen omgangskrets som bevisst eller ubevisst ønsker å sabotere den kreative prosessen, finnes der ifølge Cameron også en indre fiende som hun kaller for den hemmelige tvilen. (2002: 50) Den handler om å tvile på at Gud faktisk ønsker for mennesket at det skal være skapende. Cameron hevder at det er viktig å utforske disse tankene gjennom å ha en åpen innstilling: ”In creative recovery, it is not necessary that we change any of our beliefs. It is necessary that we examine them...creative recovery is an exercise in open-mindedness.” (2002: 51) Cameron vektlegger altså utforskning av egne gudsbilder gjennom en åpen innstilling til hva Gud kan gjøre i ens liv. I bunn for dette ligger Camerons

relasjonelle syn på Gud og mennesket. Cameron mener blant annet at kreativitet er en gave, og at det er meningen at menneskene skal være Guds medskapere. (2002: 3)

Cameron hevder videre at kunstnerens forhold til penger henger sammen med hvilket gudsbilde man har. Cameron angir et forslag til metode for å arbeide med sitt gudsbilde. Hun foreslår bruken av "the morning pages" for å bli bevisst sine gudsbilder og for å utvide sine bilder av gud. Hun hevder at når kunstneren forventer at Gud vil være gavemild, da vil Gud kunne være mer gavemild. Vi ser her at Gud defineres som en sjenerøs Gud som bare ønsker å slippe til og at dersom vi åpner opp og slipper Gud til, vil vi erfare mer av Guds sjenerøsitet. Dette kan minne om herlighetsteologi og vil bli kritisk behandlet i drøftingskapitlet.

Cameron er opptatt av å identifisere ubevisst begrensende gudsbilder med tanke på hvor mye Gud er villig til å hjelpe et menneske. Et slikt gudsbilde kan henge sammen med vanskeligheter i det å ta i mot og å overgi seg til Guds godhet og nåde. Cameron anbefaler affirmasjoner som handler om å åpne seg for Guds godhet og Guds vilje.

Camerons tanker om at kreativitet er livets naturlige orden, at kreativitet er en gave, og at mennesket lovpriser Gud når det skaper, viser et gudsbilde som handler om en skapergud som kontinuerlig fortsetter å skape i samspill med de menneskene som han har skapt. Cameron tegner et bilde av en gud som en kilde, en energistrøm som liker å utvide seg selv (expand). Gud er giver og mennesket mottaker. Når mennesket tar imot Guds gaver, er det en form for tilbedelse i henhold til Cameron. (2002: 92) Mennesket tillater at Guds godhet manifesteres i menneskelivet. Og når mennesket utfolder seg i skapende virksomhet, gir det noe tilbake til Gud, noe Cameron hevder også er en form for tilbedelse. Dette menneskesynet setter mennesket i et avhengighetsforhold til Gud (og for så vidt Gud til mennesket også) og medfører at menneskelivet gis mening i kraft av den kontinuerlige forbindelsen til skaperguden. Henriksen påpeker at mennesket ikke kan utvikle sin gudbilledlighet ettersom den er gitt som en gave, men at mennesket kan ivareta den gjennom sin egen livsutfoldelse. Han sier videre at skapelsen ikke er ferdig ved begynnelsen av menneskelivet: "Livet som helhet trenger å utfolde seg for at alle sider ved det å være Guds bilde skal kunne komme til uttrykk." (2003: 136) Henriksen mener at kriteriene for når mennesket faktiske utøver en sann gudbilledlighet er knyttet til utøvelse av kjærlighet, barmhjertighet, kreativitet, omsorg for helheten og sjenerøsitet som vi også finner hos Skaperen. (2003: 140)

Cameron påpeker at kreativitet er en åndelig sak, og fremgang handler om tro og tillit. Kunstnerens oppgave er å lytte til Skaperens stemme, for eksempel gjennom å skrive

”morning pages”. Bildet av Gud som tegnes her handler om en aktiv, omsorgsfull gud som taler kontinuerlig til mennesket.

Henriksen legger vekt på at gudbilledligheten i tillegg til å være en gave som mottas i tro også er noe ”mennesket selv aktivt kan utfolde i tro til Gud og i tjeneste for andre mennesker – og for skaperverket som helhet.” (2003: 151)

Cameron sier at ”once you accept that it is natural to create, you can begin to accept a second idea – that the creator will hand you whatever you need for the project”. (2002: 119) En av affirmasjonene som Cameron anbefaler er: ”As I listen to the creator within, I am led.” (2002: 37) Camerons påstår også at ”God is the Great Artist. Artists like other artists.” (2002: 119). Vi ser her et bilde av en gud som er aktivt skapergud som ønsker å være deltakende i menneskets kreative prosess og som leder mennesket steg for steg. Menneskets oppgave er å lytte til Guds stemme.

Henriksen hevder som nevnt tidligere at vi realiserer oss selv ved å leve i overensstemmelse med Guds bestemmelse for vårt liv: ”Dypest sett er det hos Gud og i hans fremtid for oss at vår identitet er gjemt – som helheten og sammenhengen i vårt liv (det vi ikke selv kan overskue, ha kontroll over, vite hvor fører hen osv.).” (2003: 151)

Ifølge Cameron krever kreativitet en vilje til å ta i mot og evne til å vise tillit. Det handler om overgivelse, at man er villig til å gi avkall på å ha kontroll. Henriksen hevder at når vi tenker om oss selv at vi er skapt, da aksepterer vi at vi er avhengige av Gud. Videre sier han:

Dette trenger verken å frata mennesket ansvaret for å utvikle seg til et selvstendig individ med sitt eget liv, eller å medføre at denne avhengigheten må *overvinnnes*. Men det er en avhengighet som *kan utfoldes på ulike måter*, slik at det i forholdet mellom Gud og menneske skjer en slags ”forhandling” der mennesket kan få det av Gud som det trenger – inkludert betingelsene for sin egen selvstendighet. (2003: 34, Henriksens kursiveringer)

Cameron anbefaler mot slutten av kurset kursdeltakeren å gjøre en rekke ting for aktivt å jobbe med å endre sitt gudsbilde. Det handler blant annet om å skrive ”The Artist’s Prayer” (se kapitlet om bønn i denne oppgaven) for hånd og legge den i lommeboken, å lese ”Basic Principles” inn på bånd sammen med et utdrag fra boken som man liker spesielt godt slik at begge deler kan brukes i meditasjonsøyemed og til slutt oppfordrer hun kursdeltakeren til nok

en gang å undersøke sitt eget bilde av Gud samt liste opp minst ti tilfeller av synkronitet (samtidighet) som skulle tilsi at det finnes en støttende, kreativ kraft – en gud. (2002: 190-191)

Camerons påstand om at menneskets sanneste drøm for seg selv alltid er sammenfallende med Guds vilje, kan synes å stå langt fra den kristne tanken om å følge Jesus på lidelsens vei og budet om å elske sin neste som seg selv. Dette vil jeg komme tilbake til i drøftingskapitlet.

Camerons anbefaling av setningen ”*Treating myself like a precious object will make me strong*”, som mantra eller affirmasjon, viser at hun går imot ideen om at dersom vi er tøff mot oss selv, så vil det gjøre oss sterk. Og minner om at styrke finner vi i å verdsette oss selv og behandle oss selv som dyrebare. Her ser vi sammenfall med et kristent menneskesyn der hver enkelt er skapt unik og uendelig verdifull for Gud, og troen på at kjærlighet er den sterkeste kraften i et menneskes liv.

Julia Cameron hevder at den blokkerte kunstneren vil være til hjelp og inspirasjon for sine medmennesker ved å helbrede seg selv. Ifølge Cameron vil kunstneren på et senere punkt i prosessen kunne hjelpe mennesker å gå fra tvil på seg selv til å uttrykke seg selv. Som nevnt kommer jeg tilbake til temaet selvrealisering i drøftingskapitlet.

Syndsforståelse hos Cameron

Det er lite i materialet til Cameron som sier noe direkte om synd og menneskelivets begrensninger. Henriksen hevder imidlertid at det er en sammenheng mellom å gjenkjenne mennesket som en unik skapning og erkjenne menneskelivets begrensninger:

Menneskets storhet og muligheter får vi altså først tak i for alvor når vi også ser menneskelivets begrensninger og mørke sider i øynene. Mennesket er – uansett hvordan en ser på det – et unikt vesen i skaperverket. Å erkjenne dette, samtidig som en holder fast at mennesket *ikke er Gud*, er å gjøre tydelig hva slags rammer *det gode liv* kan fullbyrdes innenfor. (2003: 19, Henriksens kursiveringer)

Selv om Cameron synes delvis påvirket av nyåndelige tanker om menneskets potensial som skapende vesen og hun ikke nevner ordet synd i det hele tatt, er det likevel mulig å lese noe av hennes syndsforståelse ut av sentrale deler av materialet. Indirekte er menneskelivets begrensninger utgangspunkt for hele hennes spiritualitetsretning; det handler jo om forløsning og om å komme forbi kunstneriske blokkeringer. Jeg bruker den såkalte Kunstnerens bønn –

”The Artist’s Prayer” (2002: 223-224) – for å trekke frem noen mulige trekk ved hennes implisitte syndsforståelse. (Den er gjengitt på norsk i kapitlet om bønn.)

- synd er å ikke komme til Gud, å ikke stole på at Gud har en plan for ens liv
- synd er å styre ut i fra ens egen lave selvfølelse, å ikke stole på at Gud vil lede vei
- synd er å holde fast ved gamle tanker og ideer, å ikke åpne seg for Guds nye og utvidende ideer
- synd er å gi opp håpet, å ikke ha tillit til at Gud kan og vil helbrede og gjøre hel
- synd er å se seg selv som uelsket og uverdig til å bli elsket
- synd er å ikke ta del i lovprisningen av Gud ved å skape

Det Cameron omtaler som ”the Virtue Trap” som handler om at man i frykt for å virke egoistisk, strekker seg så langt for andre mennesker at en mister seg selv, kan tolkes som at det at å miste seg selv, er en form for synd. Dette sammenfaller med det Linn-teologene omtaler som ”codependency” - medavhengighet. Jeg kommer tilbake til det i sammenligningen på slutten av kapitlet.

Det gjenstår et viktig spørsmål når det gjelder syndsforståelse hos Cameron: Kvalifiserer det å være blokkert som synd? Henriksen skriver om liv som en grunnleggende betingelse for alt annet som skjer med mennesket og alt vi erfarer: ”Verden er full av liv. Fra langt under vannet til høyt opp under himmelen er den full av vitnesbyrd om hvordan det finnes en livskraft som gjennomstrømmer alt, og som driver det skapte i retning av mer liv, av livsutfoldelse, kraft, av stadig overskridelse.” (2003: 51) Cameron ser på kunst som overskridelse av selvet. Hun siterer blant annet William Blake: ”I myself do nothing. The Holy Spirit accomplishes all through me”. Og Piet Mondrian: ”The position of the artist is humble. He is essentially a channel.” (2002: xxii-xxv) En blokkering hindrer da Den hellige ånds arbeid, og må kunne sies å være en del av synden. Livsutfoldelsen er hemmet, kraften er temmet, overskridelsene finner ikke sted. Man deltar ikke i Guds skapende virksomhet. Synd er å bli dradd bort fra fellesskapet med Gud. Når så Gud er selve skaperkraften, kan man si at det å være blokkert i sin kunstneriske utfoldelse indirekte sett er synd for Cameron.

Cameron skriver en del om kreativitet og sabotasje. Hun advarer både mot selv-sabotering og mot dem som hun kaller for ”Wet Blankets” – mennesker som legger en demper på skaperlysten. (2002: 199) Dette gir konnotasjoner til en tradisjonell kristen forståelse av synden som noe som er både i oss og utenfor oss.

Frelsesforståelse hos Cameron

Cameron sier ikke noe direkte om frelse, men hun påstår at kreativitet kan forløses og at man dermed blir brakt nærmere Gud Skaperen. Henriksen påstår at skapelsesperspektivet er den grunnleggende forutsetningen for kristen teologi:

Teologien må derfor hele tiden holde frem forståelsen av *mennesket som skapt* som en grunnleggende betingelse for å kunne utvikle og forstå andre teologiske bestemmelser av mennesket (som synder, frelst). Å tenke om seg selv som skapt er å *tilegne seg en personlig målestokk og visjon for sitt liv*. Denne målestokken innebærer at begreper som synd, frelse og nåde får en personlig betydning først i lys av hvordan mennesket tros som skapt. Av samme grunn er også *skapelsesperspektivet*, og ikke *frelsesperspektivet* den grunnleggende forutsetningen for kristen teologi. Det utelukker imidlertid ikke i sin tur at *frelsesperspektivet* (som er forankret i 2. og 3. trosartikkel) er det *viktigste*, fordi dette på sin side artikulerer hvordan Gud vil vinne sin skapning tilbake og føre den frem til det mål han har satt for den. (2003: 41, Henriksens kursiveringer)

På den måten kan det se ut som om Cameron stiller seg innenfor en kristen livstolkning når hun legger så stor vekt som hun gjør på skapelsesteologi. Men når det gjelder frelseperspektivet, som Henriksen jo fremhever er den viktigste forutsetningen for kristen teologi, er det mer uklart hva som er Camerons syn. Jeg kommer tilbake til dette spørsmålet i drøftingskapitlet.

Sammenligning av gudsførståelse og menneskesyn hos Linn-teologene og Julia Cameron

Ulike bilder av Gud blir vektlagt i forskjellige tids- og kulturperioder og i våre dager er det rådende gudsbildet en kjærlig gud som tilbyr fellesskap og som maner til nestekjærlighet. En krevende og dømmende gud forkynnes det lite om. Tone Stangeland Kaufman skriver i sin avhandling om presters spiritualitet i Den norske kirke: "The salient pattern in the data is the image of God described in relational terms of parent, friend, somebody who loves us and who wants to fellowship with us." (2011: 234)

Både Linn-teologenes og Julia Camerons gudsbilde sammenfaller med dagens rådende gudsbilde. Jf. Linn-teologenes tanke om at meningen med livet er å finne sin helt spesielle måte å gi og motta kjærlighet på og Camerons ord om Gud som skaperkraften som ønsker å virke gjennom sin skapning. Det er også sammenfall mellom Linn-teologene og Cameron når det gjelder betoningen av et relasjonelt syn på Gud og mennesket.

Cameron gir uttrykk for et menneskesyn der hver enkelt er skapt unik og uendelig verdifull for Gud, og troen på at kjærlighet er den sterkeste kraften i et menneskes liv. Dette sammenfaller også med Linn-teologenes ord om at meningen med livet er å gi og få ubetinget kjærlighet. Deres ”Focusing Prayer Process” (se kapitlet om bønn) er et uttrykk for synet om at når vi behandler oss selv som dyrebare, kan kjærligheten få slippe til og forandre et menneske.

Det Cameron sier om kreativitetens åndelig hjerte og tillit er helt i samklang med kristne tanker om tro som tillitsfull overgivelse, basert på Jesu ord om at for å se Guds rike, må en bli som et lite barn. Linn-teologene skriver ikke noe direkte om dette, men vekten de legger på the ”examen”-øvelsen, tyder på at tillit er sentralt i deres lære.

Når det gjelder Camerons syn på luksus er dette sammenfallende med kristen lære om at Guds kjærlighet finnes i overflod og ufortjent, at Guds kjærlighet er større enn mennesket kan fatte. Linn-teologene hevder jo at meningen med livet er å bli mer og mer i stand til å gi og motta kjærlighet. Noe som medfører en tro på at kjærligheten er kraften som binder mennesket til Gud og til hverandre.

Når Cameron sier at det vi virkelig har lyst til å gjøre, er det meningen at vi skal gjøre, ser jeg her en forbindelse til det Linn-teologene skriver om ”sealed order”. ”The examen”-øvelsen er en hjelp til å finne frem til ens ”sealed order”, og det er sammenfallende med det Cameron sier om at det vi virkelig har lyst til å gjøre, det er det meningen at vi skal gjøre.

Cameron legger gjennom hele boken opp til øvelser for hvordan endre gudsbilde og menneskesyn. Linn-teologene skriver ikke direkte om å endre gudsbilde, men indirekte handler ”the examen”-øvelsen om å åpne opp for hvordan Gud taler gjennom menneskets lengsler og følelser og det innebærer ofte at ens gudsbilde blir endret. Metodisk kan mange av oppgavene til Cameron sees på som en utvidelse av ”the examen”-øvelsen som Linn-teologene skriver om. På den måten utfyller disse to bøkene hverandre til tross for ulikt syn på kristologi og meningen med livet. Jeg kommer tilbake til dette temaet i det avsluttende kapitlet.

Bønn

Bønn er et sentralt tema i mye av det som handler om tro og åndelig vekst. Hvis vi ser på første del av definisjonen for spiritualitet i henhold til Kaufman om at ”spiritualitet er måten den enkelte erfarer relasjonen til Gud og nærer og uttrykker sin tro på med en særlig vekt på kristne praksiser”, så er det jo klart at bønn er en sentral del av et menneskes spiritualitet. Det finnes mange ulike former for bønn. Ignatiansk spiritualitet og Julia Cameron utvider feltet bønn for en som er oppvokst med tradisjonell luthersk statskirke-spiritualitet. Det kan handle om bønn i fellesskap, liturgisk bønn, bønn alene, bønn med ord, bønn med affirmasjoner, bønn med bibelvers, bønn med kroppen.

I boken *Når dere ber* – skrevet av Merete Thomassen og Sylfest Lomheim - definerer Merete Thomassen bønn som ”en samlebetegnelse på en rekke ulike former for dialoger med Gud, Jesus og Den hellige ånd”. (2013: 17) Hun skriver særskilt om det jødisk-kristne bønnemønsteret. Det består av takk og lovprisning og ønsker om at Gud skal handle der mennesket ikke makter, det Thomassen omtaler som begjæringsbønner. Thomassen hevder at det er et typisk trekk ved nyere bønnespråk i Den norske kirke at man ofte ber om hjelp fra Gud til å handle selv i stedet for å be om at Gud griper inn. Thomassen sier at ”det er vanskelig å se i de nye bønnene hvor grensene går for menneskenes egne muligheter.” (2013: 17)

Thomassen påpeker videre at det kristne gudsbildet og menneskesynet skiller seg fra for eksempel en del nyåndelige former for bønn. Dette fordi det er forskjell på om en ber til en Gud som er utenfor en selv eller om bønnen handler om å komme i kontakt med det guddommelige i en selv. Thomassen understreker at i kristen bønn er Gud og mennesket to ulike subjekter: ”Bønnen er henvendt fra et *jeg* eller *vi* til et *du*.” (2013: 18) Videre hevder Thomassen at det er et typisk trekk ved kristen bønn å be Gud om hjelp til det som vi ikke er i stand til å gjøre selv. Et tredje trekk som hun trekker frem, er den kristne bønnens fokus på takk og lovprisning.

Disse trekkene ved bønn vil jeg ha et særskilt fokus på når jeg nå skal beskrive og sammenligne bønnepraktiser slik de kommer til uttrykk hos henholdsvis Julia Cameron og Linn-teologene. Jeg skal undersøke hva disse to spiritualitetsretningene har felles og hva som skiller disse to retningene når det gjelder bønn. Hva er deres forståelse av bønn? Hvilken rolle spiller bønn? Hvilket gudsbilde kommer til uttrykk i deres ulike tanker og anbefalinger om bønn?

Bønne-forståelse hos Cameron og Linn-teologene

Linn-teologenes bok kan nesten beskrives som en bønne-bok i seg selv ettersom den handler om Ignatius' viktigste øvelse, "the examen", som er innebygd i en spesiell form for bønn. Julia Cameron omtaler sine grunnleggende redskaper i forløsningsprosessen - å skrive "morning pages" og å gå på "artist's dates" – som former for bønn:

The morning pages acquaint us with what we think and what we think we need. We identify problem areas and concerns...This is step one, analogous to prayer. In the course of the release engendered by our artist date, step two, we begin to hear solutions. (2002: 20)

Det kan synes som om det å skrive "morning pages" korresponderer med synet på bønn som å åpne sitt hjerte for Gud og si alt som ligger en på hjertet, mens det å gå på "artist's dates", synes å korrespondere med en type bønn som handler om å lytte til Gud. Nå presiserer ikke Cameron her at svaret kommer fra Gud, men sett i lys av hennes skapelsesteologiske utgangspunkt og hennes syn på menneskets kreativitet som en gave fra Gud og noe som skal brukes til å lovprise Gud, så velger jeg å tolke dette utsagnet som om at det handler om svar fra Gud. Cameron viser her et immanent gudsbilde som jo også er sammenfallende med det Linn-teologene i tråd med ignatiansk spiritualitet gir uttrykk for når de løfter frem troen på at Gud åpenbarer seg og taler til oss gjennom våre erfaringer.

Cameron hevder blant annet at livet er ment å være en "artist's date" og ut i fra den påstanden kan man tolke hennes konsept om å gå på "artist's dates" innenfor rammen av bønn. Dersom det å gå på "artist's dates" handler om å åpne opp for Guds gode gaver, kan dette tolkes som å ta i mot bønesvar, jf det hun sier om å "hear solutions". (Se over)

Skapelsesorientert bønn

"The Artist's Prayer" uttrykker essensen i Julia Camerons spiritualitet: troen på en kraft utenfor mennesket som har skapt og kontinuerlig skaper verden, troen på at vi lovpriser Gud og tjener våre medmennesker når vi utfolder vår kreativitet, troen på at liv og glede er noe Gud ønsker for sine skapninger, troen på at Gud kan skape noe nytt i oss og gjennom oss, troen på at Gud har en plan for våre liv og at vi går i ferdiglagte gjerninger og blir ledet av Gud i vår skapende prosess og troen på at Gud kan helbrede oss. "The Artist's Prayer" er altså et eksempel på bønn med skrevne ord som inneholder mange teologiske poenger og som fokuserer på Gud som skaper og mennesket som medskaper i Guds tjeneste.

Kunstnerens bønn

Hellige Gud! Skaper av alle ting.

Jeg kommer til deg for å tjene deg og mine medmennesker.

Bruk meg som et instrument for mer liv og glede i mitt liv og i mine medmenneskers liv.

Jeg overgir til deg gamle tanker og ideer.

Jeg åpner meg for dine nye og utvidende ideer.

Jeg stoler på at du vil lede meg.

Jeg stoler på at det er trygt å følge deg.

Jeg vet at du skapte meg og at kreativitet er både ditt og mitt innerste vesen.

Jeg ber om at du lar mitt liv utfoldes i henhold til din plan - ikke min lave selvfølelse.

Hjelp meg til å tro at det ikke er for sent.

At jeg ikke er for liten eller for skadet til å bli helbredet - av deg og gjennom meg selv og andre - å bli gjort hel.

Hjelp meg å elske min neste.

Hjelp meg å se at jeg ikke er alene, at jeg er elsket, at jeg er verd å elske.

Hjelp meg å skape som en lovprisning til deg.

Amen.

Linn-teologenes skapelsesteologi kommer indirekte til uttrykk i synet på menneskelige erfaringer. I tråd med den ignatianske tradisjon hevder de at Gud åpenbarer seg i våre menneskelige erfaringer, at selve livet er en Guds åpenbaring i tillegg til bibelen: "As you do the examen, you are listening to both God and yourself, since God speaks within your deepest experience." (1995: 56) Dette viser at de vektlegger kristen skapelsesteologi om at Gud ikke bare har skapt verden, men kontinuerlig fortsetter å skape, det vil si Gud som den som opprettholder alt liv i universet. Et annet underliggende premiss for "the examen" som Linn-teologene (1995: 60) fremholder – og som korresponderer med Camerons påstand om at livet er ment å være en "artist's date" - er tanken om at det vanligvis er Guds vilje for våre liv å gjøre mer av det som vi er mest takknemlig for eller det som gir mest liv og glede. Øvelsen kan forstås som en skapelsesorientert bønn dersom man tar utgangspunkt i tanken om at det vanligvis er Guds vilje for våre liv å gjøre mer av det som vi er mest takknemlige for.

Å skjelne mellom åndene gjennom bønnen

Å skjelne mellom åndene er viktig i den ignatianske tradisjonen; en splittet menneskenatur påvirket av gode og onde krefter både i seg selv og utenfor seg selv, trenger hjelp til å sortere følelser som drar i ulike retninger. (Se kapitlet Presentasjon av ignatiansk spiritualitet.)

Ifølge Linn-teologene hjelper ”the examen”-øvelsen mennesket til å lytte til Gud fordi Gud taler inni oss i vår dypeste opplevelse. Tegnet på om du lytter bra til dette indre gudsnærværet, er om livet ditt blir mer og mer innrettet mot Gud. Her blir det tydelig at ”the examen”-øvelsen er - slik jeg nevnte innledningsvis i dette kapitlet - en form for bønn.

Parallelt til Linn-teologenes redegjørelse om Ignatius’ ide om å skjelne åndene, er Camerons tanke om at det å skrive ”morning pages”, er en form for skjelning der målet er større klarhet. Hun lister opp en rekke endringer som antakelig vil finne sted inni kursdeltakeren: energimønstre endres; ting og saker man trivdes med før, føles plutselig feil; hva en liker og ikke liker, vil bli tydeligere. Hun påstår følgende: ”What you have been doing is wiping the mirror. Each day’s morning pages take a swipe at the blur you have kept between you and your real self.” (2002: 84)

Cameron beskriver mange ulike oppgaver som kan se ut som fordypninger eller hjelpeoppgaver til ”the examen”-øvelsen slik den er beskrevet hos Linn-teologene; blant annet en oppgave som heter ”Buried Dreams” der man raskt skal lage lister over blant annet fem hobbyer som høres moro ut, fem ting man likte å gjøre tidligere, fem tullede ting man skulle like å prøve en gang i fremtiden mm. (2002: 86-88) Den viktigste oppgaven for å lokke frem fra det ubevisste hva man liker og ikke liker, er imidlertid ifølge Cameron det hun kaller for ”reading deprivation” – en uke uten lesestoff av noe slag. Begrunnelsen for denne øvelsen er at ved å tømme livet for distraksjoner, vil kilden bli fylt.

Linn-teologene anbefaler en alternativ måte å stille ”the examen”-spørsmålene på dersom man ofte blander hva man bør og hva man ønsker å gjøre: ”What am I doing because I enjoy it and what am I doing because I should?” (1995:66)

Bønn som tilstedeværelse

Cameron hevder at det å bli helbredet i sin kreativitet handler om oppmerksomhet. Det er en lang prosess i å øve seg i å ha et åpent sinn. Det er oppmerksomheten på livet her og nå, slik det er akkurat nå, og ikke slik det burde være, som gir livsglede i følge henne. (2002: 51)

Linn-teologene vektlegger også behovet for tilstedeværelse eller det som på engelsk kalles for "awareness": "The criteria for hearing the voice of God, as Ignatius did, is not 'holiness', but rather the willingness to become aware". (1995: 63) De hevder at Ignatius' gjennombrudd kom da han ble bevisst ("aware") sine "consolations" og "desolations" samtidig som de minner om at "awareness" ikke bare handler om kognitiv forståelse, men også evnen til å være bevisst og kunne ta inn de følelsene man opplever.

Linn-teologene gjør rede for hvorfor de tre hver på sin måte har nytte av Ignatius sin øvelse i å skjelne åndene. Matt Linn hevder at han trenger denne øvelsen fordi den hjelper ham til å balansere sitt grunnleggende pessimistiske syn på livet og sin perfektjonistiske legning. Han hevder at når han kommer i kontakt med det han ikke er takknemlig for, setter han navn på det, føler det og verdsetter at han ikke benekter det og at Gud er med ham i det hele. Han sier at "healing occurs to the degree I welcome all my feelings and let myself be loved in them." (1995: 10) Det handler om "awareness" – oppmerksomhet på følelser - og det å ikke forlate seg selv når man lider. Både Julia Cameron og Linn-teologene vektlegger altså "awareness" og det å ikke forlate seg selv når en lider som et viktig aspekt ved bønnen.

Bønn og følelser: å lytte til og å sette ord på følelser i bønn

Linn-teologene anbefaler en spesiell type bønn som de kaller for "Focusing Prayer Process" - som følger samme mønster som den såkalte "Welcoming Prayer"⁵ og det såkalte "Enneagram of Letting Go"⁶ - i møte med det som er tungt og trist. Denne bønnen handler om å lytte gjennom kroppen. Det er en metode for å bli "aware" (bevisst, oppmerksom på) følelser.

Å lytte til det som en er minst takknemlig for, kan være vanskelig. Ofte har man en tendens til å ville unngå smertefulle eller skamfulle følelser. Linn-teologene hevder at det til syvende og sist er kjærligheten som helbreder, og at man når man opplever motstand, derfor kan begynne med å la seg selv bli elsket midt i motstanden eller frykten for det smertefulle som man helst ikke vil kjenne på. De hevder at det viktigste ikke er å forstå hvorfor noe er smertefullt, men at vi lar oss selv være elsket midt i smerten. Videre mener de at regelmessig bruk av "the examen" over tid vil føre til at en blir bedre til å forstå hva "our desolation wants to say." (1995: 50) Ofte forteller det triste og tunge oss at man skal gjøre mer av det som gir mest "consolation" – det som gir liv og glede. På samme måte kan de erfaringene som gir liv og

⁵ "Welcoming Prayer" er utviklet av Contemplative Outreach og Mary Mrozowski og er basert på Fr. Thomas Keatings lære og en bok fra 1700-tallet av Jean Pierre de Caussade som heter *Abandonment to Divine Providence*. (2005)

⁶ "The Enneagram of Letting Go" er en metode som er hentet fra *The Wisdom of the Enneagram* av Don Richard Riso & Ron Hudson (1999: 363-366.)

glede, gi oss informasjon om de utilfredsstilte behovene som ligger bak det tunge og triste. De hevder at selv om en ikke alltid forstår hva ens negative opplevelser handler om, så vet alltid kroppen svaret. Samtidig minner de om at det er viktig aldri å tvinge seg selv til å gjøre noe når man bruker denne typen bønn, men å vise omsorg for seg selv akkurat slik en har det i øyeblikket.

Focusing Prayer Process (oversatt til norsk av meg)

1. Sørg for at du sitter behagelig med øynene lukket. Flytt oppmerksomheten nedover mot kroppens sentrum og legg merke til hva du føler der.
2. Kom i kontakt med en erfaring av ”desolation” (eller ”consolation”).
3. Spør deg selv om du *ønsker* å lytte til denne delen av deg selv akkurat nå. Er det ok å være litt med den delen? Hvis ikke, ta hensyn til den følelsen som sier at du ikke *ønsker* å være med den aktuelle delen av deg selv.
4. Dersom det er ok å tilbringe tid med denne delen av ditt liv, så ta deg litt tid til å skape en atmosfære av kjærlighet der det oppleves trygt å snakke med deg selv. For eksempel, hvordan ville du ordnet i hjemmet ditt dersom din beste venn skulle komme på besøk? Hvordan ville du behandlet et såret barn eller et skadet kjæledyr?
5. La deg selv kjenne hvordan det hele føles inni deg. Hvor i kroppen kjenner du det særlig? Kanskje kjenner du en smerte i brystet, en klump i halsen, en knute i magen, skjelving i beina osv.
6. Vis omsorg for denne følelsen og se om den *ønsker* å fortelle deg noe om seg selv, kanskje gjennom et ord, et bilde eller et symbol. Kanskje den *ønsker* å komme til deg som et lite barn. Kanskje den *ønsker* å fortelle deg sitt navn, sin historie (når og hvordan det utviklet seg) og hva den trenger.
7. Uansett hva som dukker opp, vis omsorg for det uten å forsøke å endre eller reparere det. Du kan gjerne varsomt legge en hånd på den delen av kroppen. Hvis du *ønsker* det, kan du be Jesus, Gud slik du forstår Gud eller en annen person du har tillit til, om å komme og hjelpe deg og ha omsorg for den delen av deg.
8. Fortell denne delen av deg at du vil komme tilbake en annen gang og lytte mer.
9. Før du avslutter, legg merke til hvordan kroppen din kjennes nå sammenlignet med da du begynte. Kjennes det annerledes ut i kroppen din nå?

Linn-teologene har skrevet mange bøker om helbredelse.⁷ De påpeker at situasjoner som tapper en for liv og glede som dukker opp om og om igjen, kan hjelpe en til å komme i kontakt med underliggende og uløste sår. Da kan det være til hjelp å stille seg selv følgende spørsmål: Når har jeg følt dette sterkest tidligere i livet? Og deretter å søke hjelp enten via bøker, en veileder eller en støttegruppe slik at en kan få hjelp til å be om helbredelse for denne typen smertefulle minner. (1995: 54-55)

I bønnen kan det imidlertid også være smertefullt å lytte til ”consolations” dersom noe vi blir glad av ikke stemmer overens med vårt moralske kompass. Linn-teologene nevner for eksempel begjær av en annens ektefelle. De hevder at selv om man ikke handler på denne type ”consolation”, så er det viktig å lytte til hvilken historie følelsen forteller. Kanskje den leder til informasjon om noe som mangler i eget ekteskap eller kanskje den personen man begjærer har personlighetstrekk som en selv lengter etter å utvikle? Linn-teologene sier at ”...our consolation may lead us to discover what it is that we *really* want that is being masked by a want that would not truly satisfy us.” (1995: 55, Linn-teologenes kursivering) De hevder at dette er blant annet dynamikken i avhengigheter der et stoff eller en prosess blir brukt som erstatning for et dypere indre behov. Tegnet på en avhengighet er at en tilsynelatende ”consolation” endrer seg til en ”desolation”. Linn-teologene bruker dette som eksempel på hvorfor det er viktig å lytte både til ”consolation” og ”desolation” og å gjøre dette over tid.

Cameron anbefaler at man lytter til sinte følelser fordi de viser hvor de personlige grensene går og samtidig peker fremover. Hun hevder at sinte følelser kan gi kraft til å bevege seg i den retningen en ønsker. (2002: 61-62) Vi ser her en parallell til Linn-teologenes tanke om å lytte til historien som en følelse forteller oss fordi det kan virke helbredende og frigjørende.

Cameron påpeker at når man skriver ”morning pages” kommer man ansikt til ansikt med smertefulle følelser som en forsøker å unngå. Hun hevder at hun ser en tendens hos sine kursdeltakere til å unngå å skrive ”morning pages” når livet byr på sterke følelser. Her ser vi en parallell til bruken av ”the examen”-øvelsen. Dennis Linn hevder at han trenger ”the examen” fordi øvelsen hjelper ham til å balansere sitt optimistiske livssyn og sin vilje til å unngå ubehageligheter. Han bruker øvelsen til å komme i kontakt med og anerkjenne smertefulle følelser og tristhet, og lytte til hvordan Gud taler til ham gjennom dem. (1995: 10)

⁷ *Healing lifes hurt's* (1978), *Don't Forgive Too Soon. Extending the Two Hands That Heal* (1997), *Good Goats. Healing Our Image of God* (1994) og *Understanding Difficult Scriptures in a Healing Way* (2001).

Følgende sitat viser hvordan Cameron ser på det å skrive “morning pages” som en form for bønn der man ved å sette ord på følelser, blir brakt nærmere Gud: “The morning pages symbolize our willingness to speak to and hear God. They lead us into many other changes that also come from God and lead us to God.” (2002: 85) Igjen ser vi det sammenfallende premisset med Linn-teologene om at Gud taler gjennom våre erfaringer og følelser.

Bønn i ensomhet og alenetid

I den åndelige veiledningstradisjonen blir det lagt stor vekt på stillhetens betydning for bønnen. Gerard W. Hughes hevder i sin bok *God of Surprises* at ”prayer is listening. The psalmist says: ‘Be still and know that I am God.’” (2008: 43) Jeg ser bruken av ”the examen”-øvelsen og metoden med å øse alt som ligger en på hjertet ut for Gud, som første del av bønnen; som menneskets del av dialogen. Når man har fått satt ord på det som er viktig for en i øyeblikket, er det lettere å være stille og lytte til Gud. Det er derfor man innenfor ignatiansk veiledning anbefaler deltakelse på retreat. Både retreatere som går over flere dager, og det å lære seg hvordan best legge til rette for stille stunder i dagliglivet. Ignatianske retreatere er vanligvis heltause utenom en halvtimes samtale pr dag med en veileder samt deltakelse i tidebønner og nattverdsgudstjenester.

For å kunne føle seg grunnleggende akseptert og ubetinget elsket når man gjør the examen”-øvelsen, anbefaler faktisk Linn-teologene å se for seg Gud eller Jesus når man gjør ”the examen” dersom man gjør øvelsen alene: ”Others may find it helpful to imagine a trusted friend, Jesus, or God as they understand God sitting beside them.” (1995: 29)

På noen retreatere i Norge brukes Jesus-meditasjon i Sandom-tradisjonen. Det er en type meditasjon som Edin Løvås utviklet basert på Ignatius av Loyolas lære der man mediterer over bibeltekster. Anna Ramskov Laursen beskriver Jesus-meditasjonen slik:

I Jesusmeditasjonen mediterer vi over bibelfortellinger som handler om Jesus. Det gjør vi ved å ta i bruk fantasien, forestillingsevnen og de indre sansene våre i møte med fortellingene. Ved hjelp av fantasien forestiller vi oss at vi trer inn i teksten og handlingen og møter personene der, ikke minst Jesus selv. (2013: 183)

Jesusmeditasjonen kan altså være en hjelp til å utvikle et personlig forhold til Gud; til å utvikle en dialog der man observerer og snakker med Jesus og dermed får styrket troen på at man står i en relasjon til en person – en guddom som man faktisk kan ha en dialog med.

Cameron er også opptatt av stillhet. Hun påstår at dersom en ikke sørger for nok alenetid, blir en fanget i "the Virtue Trap", der en strekker seg så langt for andre at man mister seg selv. Dette minner om det Linn-teologene skriver om "codependency". (Se kapitlet Presentasjon av ignatiansk spiritualitet).

Linn-teologene refererer til Abraham Maslow og hans forskning som viste at den kreative prosessen alltid inneholder stille øyeblikk der man ikke forsøker å få til noe, men heller åpner opp og gir slipp. (Linn, Linn og Linn 1995: 65) Vi ser her en tydelig parallell mellom Linn-teologenes tenkning og Camerons ideer.

Linn-teologene påstår at det å gjøre "the examen"-øvelsen før man legger seg, både gir mulighet til i søvnen å la det ubevisste dvele ved takknemligheten fra det som gav "consolation", og gir rom for et stille øyeblikk. De hevder at dette stille øyeblikket kan åpenbare nye muligheter med tanke på det som gav "consolation" og gi hjelp til det som gav "desolation". Og de sier videre: "This is why even a few minutes spent on the examen each day can be so fruitful." (1995: 65)

Bønnens dialogiske aspekt

Innen åndelig veiledning er det et kriterium på ekte bønn, at dialogen fungerer. Og det er antakelig bønnens dialogiske aspekt Julia Cameron også er opptatt av når hun legger så stor vekt på å skrive "morning pages", som jo er en type skriftlige meditasjonsform der en øser ut både tanker og følelser i en slags stream of consciousness. (Se kapitlet om The Artist's Way.) Cameron kaller "the morning pages" for "both our wilderness and our trail." (1995: 171) I den innledende beskrivelsen av teknikken antyder Cameron hvordan "the morning pages" er utgangspunkt for en dialog: "They [the morning pages] are a trail that we follow into our own interior, where we meet both our own creativity and our creator." (1995: 15)

Matt Linn påpeker viktigheten av å sovne med et takknemlig hjerte ettersom det ubevisste arbeider videre når en sover med det en tenkte på like før en la seg. (Linn, Linn og Linn 1995: 10) Dette er parallelt til Julia Camerons øvelse der man legger frem for Gud i bønn om kvelden det som ligger en på hjertet, og deretter finner svaret i skrivingen av "morning pages" påfølgende morgen. Dialogen starter om kvelden og fortsetter om morgenen:

One way we listen is by writing our morning pages. At night, before we fall asleep, we can list areas in which we need guidance. In the morning writing on these same topics, we find ourselves seeing previously unseen avenues of approach. (1995: 94)

Cameron løfter frem Gud som en kraft vi kan regne med i prosessen mot å få frigjort kreativ energi. Hun siterer Jesu ord fra Bergprekenen: "Ask and you shall receive. Knock and it shall be opened to you..." (Cameron 2002: 64)

Linn-teologene forteller at de ofte blir spurt av retreat-deltakere om hvordan det er mulig å vite om man hører Guds stemme i sitt indre eller om det er ens egen stemme en hører. De hevder:

As you do the examen, you are listening to both God *and* yourself, since God speaks within your deepest experience. The sign that you are listening well to this interior presence of God is if the fruits are God-like: if you are led to think and act more like Jesus. (1995: 56, Linn-teologenes kusivering.)

Bønn med affirmasjoner

Cameron nevner affirmasjoner flere ganger i boken sin. (2002: 30-37) Affirmasjon definerer hun som "a positive statement of (positive) belief". Cameron påstår at "*affirmations help achieve a sense of safety and hope.*" (2002: 34, Camerons kursivering) Når man har identifisert sine negative tanker, skal man ifølge Cameron bytte dem ut med positive affirmasjoner som skaper trygghet og gir håp. Cameron anbefaler at leseren bruker affirmasjonene sine rett etter at hun eller han har skrevet "morning pages". Hensikten med å skrive disse bønne-affirmasjonene rett etter at man har skrevet "morning pages" er ifølge Cameron, for å bli minnet om å holde oss åpne for Guds gode gaver i løpet av dagen.

Jeg har registrert tre ulike typer affirmasjoner hos Cameron. De første handler ikke direkte om bønn, men om å identifisere grunnleggende negative tanker som skaper frykt og hindrer kreativitet. Alt fra "I don't have good enough ideas" til "It's too late" og "I will hurt my friends and family". (Cameron 2002: 30-31) Etter min mening kan denne type affirmasjoner fungere som en forberedelse til bønn fordi de hjelper til med å identifisere bønnebehov og de gir innsyn i hvilke krefter det er som prøver å dra personen bort fra fellesskapet med Gud. I seg selv har de ingen referanse til Gud, men de kan lede til å identifisere særskilte områder med behov for Guds hjelp i et menneskes liv.

I tillegg lister Cameron opp 20 kreative affirmasjoner til fri benyttelse. Denne andre typen affirmasjoner ligner mer på bønn idet de uttrykker teologi knyttet til skapelsestemaet og Gud

som veiviser. Her er noen eksempler: "As I create and listen, I will be led", "My creativity heals myself and others", "Through the use of my creativity I serve God" og "My creativity always leads me to truth and love." (Cameron 2002: 36-37) Denne type affirmasjoner har alle utgangspunkt i "the Artist's Prayer" hos Cameron. (Se begynnelsen av kapitlet.) De minner om Øst-kirkens Jesus-bønn som vel er mer et bønnerop enn en affirmasjon, men som samtidig inneholder mye teologi på samme måte som Camerons affirmasjoner knyttet til kreativitet og Guds ledelse: "Herre Jesus Kristus, Guds sønn, forbarm deg over meg, en synder." (Stinissen og en munk fra østkirken 1999: 20). I henhold til definisjonen om at bønn er ulike former for dialog med Gud, er disse affirmasjonene ikke bønn i motsetning til Jesus-bønnen. Affirmasjonene er mer en type påminnelser om grunnleggende trosforestillinger. Likevel tar jeg dem med innenfor temaet bønn ettersom de leder direkte til neste form for affirmasjoner som absolutt hører til innenfor definisjonen på bønn i henhold til Thomassen. (Se begynnelsen av kapitlet.)

Den tredje typen affirmasjoner som Cameron anbefaler å skrive ned er setninger direkte knyttet til bønn av typen "Jeg tar med glede i mot din godhet" og "Skje din vilje" som hun mener kan hjelpe et menneske til å utvide sitt gudsbilde. (Se kapitlet om gudsbilder i denne oppgaven.) Cameron har ikke noe eksplisitt nådeforståelse i sin bok, men anbefalingen om å bruke affirmasjonen "I receive your good willingly" ligger nært opp til kristen forståelse av det å ta i mot Guds nåde som en god gave. Nå ligger det ingen tanker om omvendelse akkurat her, men ellers i materialet oppfordrer Cameron gang på gang leseren til å vende seg til Gud. (Se blant annet Cameron 2002: 42, 44, 85, 92, 93, 105, 106, 119, 223.)

Oppsummering

I dette kapitlet om bønn har vi sett at Linn-teologene og Cameron har mye til felles i synet på bønn. Det gjelder blant annet vekten de legger på følelser i bønnen, synet på at bønn er å åpne opp for Guds handlinger og at Gud taler gjennom menneskelige erfaringer, bønn som tilstedeværelse og det å bruke bønnen til å skjelne mellom følelser og dermed bli ledet på den veien som Gud har lagt opp for det enkelte mennesket.

Det kommer tydelig frem i begge spiritualitetsretningene at de har trekk fra en kristen bønnespråkstradisjon slik Thomassen beskriver den. Både når det gjelder synet på bønn som dialog og troen på at bønnen er en samtale mellom to ulike subjekter og ikke en nyåndelig form for bønn der det handler om å komme i kontakt med det guddommelige i en selv.

Disse to spiritualitets-retningene har imidlertid svært ulikt kristologisk fokus. Cameron løfter frem Jesu ord om at den som leter, skal finne og den som ber, skal få. Slik viser hun at hun anser Jesus som en veileder eller en som det er verdt å lytte til. Ellers er det tydelig at hun definerer seg innenfor en allmennreligiøs ramme, og ikke innenfor kristen spiritualitet spesielt. Likevel snakker hun om Gud som skaperguden og dermed har hun plassert seg innenfor en teistisk spiritualitetsramme. Linn-teologene nevner Jesus oftere, blant annet muligheten for å se for seg Jesus når man gjør ”the examen”-øvelsen alene og de legger vekt på at du vet at du har hørt Guds stemme dersom du blir ledet til å tenke og handle mer som Jesus. Så selv om de oftest refererer litt uspesifikt til Gud, er det tydelig at Linn-teologene står godt rotfestet i den ignatianske tradisjon og i kristen katolsk lære.

Et sted disse retningene skiller lag er i hvilket mål bønnen har. For Linn-teologene handler bønnen om å bli mer lik Jesus og for Cameron er bønnen et middel for å forløse kreative krefter i en selv. Cameron påstår imidlertid også at bønn handler om å finne sin vei, å bli den man er. (Se kapitlet om *The Artist’s Way*.) Det er likevel ingen tvil om at bønn er helt sentralt for både Cameron og Linn-teologene. De sistnevnte har skrevet en hel bok som handler om en bestemt type bønn, nemlig ”the examen”-øvelsen fra ignatiansk tradisjon. Og Cameron hevder at det er absolutt nødvendig å skrive ”morning pages” hver dag dersom en skal bli kunstnerisk forløst – og den teknikken anser hun jo for å være en form for bønn.

Sammenfatning av analysen

Sammenligningen av disse to spiritualitetsretningene viser at den moderne spiritualitetsretningen til Julia Cameron har mange likhetstrekk med den gamle kristne spiritualitetsretningen som bygger på Ignatius sin lære. Mystikere fra ulike religioner beskriver som kjent ofte åndelige erfaringer som er like på tvers av religiøs tilhørighet. Ignatiansk spiritualitet hører til den kristne kirkes kontemplative tradisjon. Da er det kanskje ikke så rart at den har likhetstrekk med en moderne spiritualitetsretning som legger vekt på erfaring og praksis. Men selv om de har mye felles når det gjelder skapelsesteologi, gudsbilder, menneskesyn, bønn og vektlegging av følelser og lengsler samt at retningene har en del metodiske likhetstrekk, så skiller de to retningene lag når det gjelder mål for den åndelige praksisen. Camerons uttalte mål er å forløse den blokkerte kunstneren, mens Linn-teologenes og den ignatianske åndelighetens mål er at den som praktiserer ”the examen”-øvelsen og andre ignatianske øvelser, skal bli mer lik Jesus med tanke på å gi og motta kjærlighet.

Begge spiritualitetsretningene har et gudsbilde og en antropologi som er helt i takt med moderne teologi – nemlig tanken på Gud som allmektig skaper av en god verden og menneskene som skapt i Guds bilde og dermed som Guds medskapere. Det gis også godt rom for en immanent gudsforståelse – at gud kan erfares i vårt indre. Troen på at Gud ønsker mest mulig liv og glede for mennesket, er helt sentralt både for Linn-teologene og Cameron.

Både Linn-teologene og Cameron løfter frem troen på Gud som god og støttende samtidig som de betoner det relasjonelle i forholdet mellom Gud og mennesket. Begge løfter også frem et syn på mennesket som unik og verdifull for Gud, og troen på at ethvert menneske har sin ”sealed order” eller et ”egentlig jeg” som må avdekkes. Videre løfter begge frem troen på at kjærlighet er den sterkeste kraften i livet og det som binder mennesket til Gud. Der Cameron er opptatt av kreativitet som målet med spiritualiteten – riktignok med den bakgrunnen at når vi utforsker vår kreativitet, ja, da åpner vi oss for Gud -, setter Linn-teologene frem et annet mål: nemlig å lære å gi og motta ubetinget kjærlighet. Til tross for disse ulike uttalte målene, mener jeg at Cameron og Linn-teologene har et felles uttalt mål, nemlig å åpne opp for Guds ledelse i ens liv. Begge gir uttrykk for tillit til at guddommelige krefter vil utfolde seg når man åpner opp for det gjennom øvelser og arbeid.

Når det gjelder hva Linn-teologene og Cameron har felles og hva som skiller dem med tanke på metoder og teknikk, så er begge konkrete i sine anbefalinger, men Cameron er mer

detaljert. Det kan synes som om Linn-teologene har en smalere metode enn Cameron. Linn-teologene har som mål at den som ber, skal oppdage Guds vilje for sitt liv. Metoden de bruker for å oppnå det er ”the examen”-øvelsen. Camerons mål er å skape – underforstått fordi det er Guds vilje, vi er Hans medskapere fordi vi er skapt i Hans bilde. Camerons metodikk er bredere idet hun har mange øvelser og oppgaver for å finne innerste lengsler samt råd for å tørre å følge lengslene. Cameron bruker øvelser som ”morning pages” og ”artist’s dates” samt en rekke hjelpeøvelser for å forløse kreativitet som ofte handler om å undersøke og bli seg bevisst hvilket gudsbilde en har. Dette gjør hun fordi hun tror at det er Guds vilje at mennesket er kreativt. Hun har et bredt syn på kreativitet, og er opptatt av kreativitet ikke bare i de klassiske kunstformene, men også i andre yrker og sammenhenger.

Cameron og Linn-teologene legger begge vekt på følelser i bønner. De ser begge på bønn som det å åpne opp for Guds handlinger, og de løfter begge frem troen på at Gud taler gjennom menneskelige erfaringer samtidig som de er opptatt av stillhet og tilstedeværelse, og det å bruke bønner til å skjelne mellom følelser slik at en blir ledet dit Gud vil. For Linn-teologenes del i retning av ens ”sealed order” og for Camerons del i retning av større og større kreativitet.

7 Drøfting med tanke på praktiske konsekvenser

I denne praktisk-teologiske undersøkelsen har jeg så langt foretatt en analyse på de premisser som tekstene innen de to ulike spiritualitetsretningene selv gir, og på den måten skiller ikke oppgaven seg fra en oppgave innen religionsvitenskap. I dette avsluttende kapitlet vil jeg, i tråd med mitt praktisk-teologiske rammeverk, foreta noen normative vurderinger av spiritualitetsretningene. John Swinton og Harriet Mowat minner om at praktisk teologisk forskning handler om mer enn å søke kunnskap for kunnskapens egen skyld: “Rather, the knowledge generated by Practical Theological research is intended to increase our knowledge and understanding of God and to enable us to live more loving and faithful lives.” (2006: vii)

Styrker og svakheter ved Camerons spiritualitetsretning

I henhold til det jeg har avdekket i analysen, vil jeg nå drøfte styrker og svakheter ved Camerons *The Artist's Way – A Spiritual Path to Higher Creativity*. Relevante temaer er frelsesforståelse, skapelsessyn, menneskesyn og syndsforståelse, individualisme og nestekjærlighet, herlighetsteologi og selvrealisering og faren ved å tro at det er mulig å oppnå full innsikt samt perfektjonisme. Jeg kommer også med noen kritiske anmerkninger sett fra luthersk ståsted mot den katolske ignatianske spiritualiteten.

Forståelse av frelse i kristen tro

Fra et kristent ståsted er den store svakheten med Camerons spiritualitetsretning at hun ikke baserer seg på 2. trosartikkel. Hun ser ikke på Jesus som Guds åpenbaring og korset som frelse for hele verden. Det er tydelig at Julia Cameron mangler den frelsesforståelsen som ligger til grunn for ignatiansk spiritualitet og all annen kristen spiritualitet.

Cameron bruker ikke ordet frelse, men det dannes et inntrykk av at hun mener at frelsen ligger i å skape fritt. Hva da dersom man ikke klarer å skape fritt? Antakelig har ikke Cameron noen intensjon om å skrive om frelsesperspektivet i sin bok, men der det er blokkeringer (synd), vil det jo også være behov for forløsning. Derfor er det et relevant tema å ta opp i denne sammenheng. Hvem forløser den blokkerte kunstneren? Jo, det gjør han eller hun selv ved å bruke Camerons metoder for å åpne opp for å la ånden strømme gjennom en selv. Hele arbeidet som foreslås, er avansert og ikke tilgjengelig for noen som strever og sliter med å få mat på bordet ved å jobbe sent og tidlig i manuelt arbeid. Er denne spiritualiteten da for eliten? Kan Camerons spiritualitet føre på gale veier fordi mennesket hele tiden står i fare for å tro at dersom det bare løser opp i den ene blokkeringen etter den andre, så vil paradiset åpenbare seg? Notto R. Thelle skriver følgende om Jesus:

Det provoserende med Jesus var at han tiltrakk seg mennesker med dårlig karma og få muligheter til spiritualitet. Hans guddom befant seg ikke på toppene, men i det lave, blant de utstøtte og fattige og foraktede. Derfor provoserte han eliten ved å si at Gud hadde skjult sin visdom for de vise og forstandige, men åpenbart den for de umyndige. (2010: 176)

Camerons fokus på helbredelse gir konnotasjoner til frelsesbegrepet. Cameron skriver nemlig mye om å reparere og helbrede sår. Hun skriver blant annet i Kunstnerens bønn: "Help us to believe that it is not too late And that we are not too small or too flawed To be healed – By you and through each other – and made whole." (2002: 223-224)

Notto R. Thelle skriver om Jesus at hans gjerning blant menneskene overveiende handlet om gjenopprettelse og oppreisning:

Jesu virksomhet besto i stor grad av forkynnelse og helbredelse. De friske trenger ikke lege, proklamerte han, men de syke. Både hans forkynnelse og omgang med mennesker siktet mot å gjenopprette det ødelagte: Han ga verdighet til de foraktede og utstøtte, helbredet syke, tilga dem som trengte syndenes forlatelse, og ikke minst var han opptatt av å gi nytt liv til dem som var offer for andres ondskap. Ord som helbredelse og frelse brukes av og til om hverandre. (2010: 149)

Cameron gjentar gang på gang at når kunstneren skaper fritt er det fordi han eller hun har åpnet seg for den guddommelige energien som strømmer gjennom universet. Dersom Cameron kan forstås slik at det ligger frelse i kreativ utfoldelse dersom det leder mennesket frem til en opplevelse eller tro på at mennesket er helt avhengig av Gud som opprinnelig skaper og som kontinuerlig skaper, så sees trekk som ligner en kristen forståelse av frelse, men ikke helt ettersom Jesus Kristus og hans offer på korset er det som frelser i henhold til kristen tro. Og Han frelser uavhengig av hvor mange blokkeringer mennesket har.

Henriksen sier det slik:

Den teologiske forståelsen av mennesket som synder bygger på at uansett hvor mye mennesket tar del i verden, er åpen for den og anerkjenner den som noe som er gitt forut for og annerledes enn det selv, vil denne åpenheten likevel ikke i seg selv gjøre mennesket i stand til å befri seg fra at det til sist er henvist til å bruke den foreliggende verden og dens betingelser som utgangspunkt for dannelsen av sin identitet. Av den

grunn er også en religiøsitet der mennesket uttrykker et positivt forhold til alt det skapte, ikke en religiøs form som kan bringe mennesket ut av sin status som synder og fremmedgjort fra Gud. Uten åpenbaringen slik den kommer til orde hos og til syne i Jesus Kristus, er mennesket fanget av denne verdens betingelser i sitt forsøk på identitetsetablering. (2003: 206)

Skapelsessyn

Når det gjelder 1. trosartikkel og troen på Gud som skaper, faller Camerons syn sammen med en kristen gudsforståelse. Hun hevder at mennesket er skapt av Gud – Skaperen - og Guds medskaper. Cameron legger et tydelig skapelsesteologisk perspektiv til grunn når hun har som utgangspunkt at kreativitet er menneskets sanne natur, og at våre kreative drømmer og lengsler kommer fra en guddommelig kilde. (2002: 3).

Torborg Aalen Leenderts setter Guds skapende kjærlighet og menneskets frihet i forbindelse med hverandre idet hun siterer fritt etter Katarina av Siena:

Den sanne frihet åpner seg i vissheten, i vissheten om at vi lever i kraft av Guds skapende kjærlighet. Livet er en gave, det som holder oss i gang er simpelthen at vi mottar. Når vi erkjenner dette, frigjøres vi fra den uutholdelige byrden det er å måtte leke at vi er Gud. (2005: 93)

Jeg vil hevde at i møte med tradisjonell luthersk forkynnelse de siste århundrene der skapelsesaspektet har vært delvis forsømt, kan Camerons spiritualitetsretning fungere som et nyttig supplement. Å bli mer bevisst at vi lever i kraft av Guds skapende kjærlighet, kan åpne opp for mer frihet, livskraft og livsutfoldelse. Kanskje kan Camerons ”The Artist’s Way” bidra til at folk finner sin plass som Guds medskaper på nye og uventede felt, og bidra med det inn i menighetsfellesskapet?

Menneskesyn og syndsforståelse

Tradisjonell luthersk menneskesyn om at mennesket er *simul justus et peccator*, at mennesket selv ikke er i stand til å bryte ut av de kårerne vi lever under her i verden, bærer i seg kimen til både frihet og fangenskap. Luthersk teologi insisterer på at frelsen er Guds verk alene. Når denne frelsen er tilgjengelig for alle mennesker i troen på Jesus Kristus, er det et evangelium som setter mennesket fri fra den sisyfos-arbeid det er å forsøke å frelse seg selv. Samtidig har den læresetningen om at mennesket er fullstendig fordervet av synden, vært en tung forkynnelse å høre for mange mennesker. Per Magne Aadnanes påpeker i sin artikkel ”Den

nye kirstelige spiritualiteten – gjenoppdaga skattar eller fornya villfaringar?” i boken *Kristen spiritualitet* (Sæther, red. 2013) at dette uttrykket ofte er blitt mistolket dit hen at menneskets moralske egenskaper er helt ødelagte. Det har ikke kommet klart nok frem at det egentlig handler om at det er den religiøse dimensjonen hos mennesket som er fordervet, altså forholdet til Gud. Aadnanes sier det slik:

Synd er altså først og fremst eit namn på det forvrengde religiøse forholdet til Gud, ei forvrenging vi etter luthersk oppfatning er ute av stand til å ordna opp i sjølve. Dette tyder at inga gjerning vi gjer, og heller inga erfaring eller oppleving vi har, egentleg kan vera eit bidrag til vår eiga frelse. (2013: 50)

Denne presiseringen fjerner likevel ikke denne læresetningens tunge virkningshistorie. Mange mennesker forteller om selvforakt og skam som en konsekvens av en stadig gjentakende forkynnelse om at mennesket har ingenting å rose seg av. For mennesker med et svakt jeg, en dårlig selvfølelse, kan denne type forkynnelse være ødeleggende. Jeg anser Cameron og også Linn-teologenes spiritualitetsretning for å kunne bidra til helbredelse fra den type negative konsekvenser av det delvis misforståtte menneskesynet som har kommet frem i tradisjonell luthersk forkynnelse. Det går an å se deres spiritualitetsretninger som en forlengelse av Jesu helbredelsesarbeid på jord. Så lenge man som lutheraner har klart for seg at nåden blir gitt uten betingelser gjennom ord og sakrament, ser jeg mange fordeler med å få balansert de negative konsekvensene av den ensidige forkynnelsen som har vokst ut av et tradisjonelt luthersk menneskesyn. Det er vanskelig å åpne opp for og ta i mot Guds gave, når man går innkrøket i fokus på egen utilstrekkelighet.

Notto R. Thelle inviterer til samtale om alternativ spiritualitet i boken *Prinsessens engler* fra 2010. Han kommer inn på menneskesyn i det han tar opp noen sentrale spørsmål som han mener trer frem i samtalen mellom kristen tro og alternativ spiritualitet når det gjelder sentrale nyåndelige fenomener som holisme, erfaring fremfor teori og læresetninger, eksperimentering for å utvide selvets grenser, et energetisk menneskesyn og åpenhet for transcending av hverdagsvirkeligheten. Selv om han erkjenner at der ikke finnes noe enhetlig menneskesyn bak nyåndelighetens mange uttrykk, kommer Thelle likevel med en balansert vurdering når det gjelder nyåndelighetens tanker om menneskets muligheter:

Jeg er ikke i tvil om at denne sansen for menneskets skjulte potensial ikke bare kan bidra til en teologisk nytenkning om menneskelig vekst, men i mange tilfeller faktisk har gitt impulser til gjenoppdagelse av innsikter og trospraksis som ikke er fremmed for kristendommen, men som har vært underbetont, fortrenget eller glemt. På den andre siden har bibelsk og kirkelig tradisjon en dypt forankret realisme i forståelsen av livets begrensninger som er en livsviktig motvekt mot den ekstreme optimismen som preger deler av alternativmiljøet. (2010: 187)

Julia Camerons spiritualitetsretning har etter min mening både det positive som Thelle nevner her, samtidig som retningen trenger å bli balansert av den kristne realismen i forståelsen av menneskelivet, som Thelle fremhever.

Individualisme og nestekjærighet

Målet til Julia Cameron om å skape fritt, kan synes å stå langt fra det kristne synet om å gå lidelsens vei som Kristus og nestekjærlighetsbudet om å elske sin neste som seg selv. Torborg Aalen Leenderts skriver mye om Guds kall i sin bok *Når glassflaten brister – Om brytningen mellom livet og troen* (2005). Hun går blant annet i rett med tanken om at det er frelsesveien som betyr noe, og ikke livsveien. I følge henne er det god lutherdom å verdsette livet høyt: ”Gud har ikke gitt oss livet som noe venterom. Han har gitt oss et *livsrom* der han ønsker at vi skal utfolde oss og ha det godt.” (2005: 106, Aalen Leenderts kursivering)

Linn-teologene hevder i tråd med ignatiansk tradisjon at Gud ønsker mest mulig liv og glede for den enkelte og at vi kan finne retning for livet vårt ved å lete etter mønstre i livet der det er mest liv og glede og kontakt med Gud og verden. Og Cameron hevder at meningen med livet er å skape og at Gud Skaperen elsker kunstnere. Kan vi virkelig arbeide for mer liv og glede hver dag i eget liv og dermed i andres liv?

Eller rammes vi da av den kritikken som Aadnanes formulerer i sin artikkel om kristen spiritualitet? Aadnanes er opptatt av å forstå den allmenne spiritualitetsinteressen og kristne spiritualitetsformer i lys av allmennkulturelle vilkår i dagens samfunn. Han påpeker at de store endringene som har skjedd i Vesten når det gjelder forholdet til tradisjonell religion, blant annet innebærer en privatisering som har gitt rom for en mer ” individualistisk, sykretistisk, eklektisk og erfaringsbasert religiøsitet.” (2013: 38)

Når det gjelder kritikken om individualistisk religiøsitet, kan det ved første øyeblikk se ut som om den enkeltes bønneliv er viktigere for både Cameron og Linn-teologene enn fellesskapets tro. Ved nærmere granskning, viser det seg at Cameron og Linn-teologene ikke setter noen motsetning mellom det å ta vare på seg selv og det å være et konstruktivt bidrag i det

menneskelige fellesskapet. Linn-teologene har jo som mål at mennesket skal bli mer og mer i stand til å gi og motta kjærlighet, og Cameron presiserer at den helbredelsen man åpner opp for i eget liv, vil bli til velsignelse for andre ved at man blir et forbilde og dermed gir håp om helbredelse til sine medmennesker. Cameron er ikke i opposisjon til det kristne nestekjærlighetsbegrepet, men hun er i opposisjon til hvordan dette begrepet er blitt oppfattet i vår kultur. ”The Artist’s Prayer” (se kapitlet om bønn i denne oppgaven) viser Camerons fokus på nestekjærlighet.

Herlighetsteologi og selvrealisering

Cameron minner til tider om en herlighetspredikant når hun kommer med påstander av typen: ”As you expect God to be more generous, God will be able to be more generous to you.” Hva med dem som ikke klarer det, som sliter, som ikke erfarer Guds sjenerøsitet?

Er Julia Cameron del av den moderne narsissistiske kulturen der selvrealisering og mykrelativisme står i fokus? Jf følgende sitat av Cameron: ”Life is meant to be an artist’s date. That’s why we were created.” (2002: 198) Hva da med plikt? Hva da med å elske sin neste som seg selv?

Uten at hun bruker begrepet selv, er det mulig å legge hele Camerons prosjekt inn i selvrealiseringssjangeren. Hun mener også at den helbredelse som en lar skje i eget liv, er det største håpet man kan gi til sine medmennesker. Skapelsesteologisk kan selvrealisering begrunnes i imago Dei-teologiens tanker om at vi er skapt i Guds bilde, og dermed har del i Skaperens skapelsesprosjekt. Selvrealisering blir da kun interessant innenfor rammen av troen på at Gud har en mening med det enkelte menneskets liv og at den enkelte søker Gud og ber bønner: La din vilje skje, Gud. Denne bønner anbefaler for øvrig Cameron som en affirmasjon om morgenen som hjelp til å holde seg åpen for Guds gode gaver. (2000: 86) Henriksen sier følgende om selvrealisering:

Begrepet synd bør derfor ikke knyttes til at mennesket vokser og utvikler seg med Guds hjelp og takket være deltakelsen i skaperverket blir en selvstendig og individuell partner i forhold til Gud. Synd er at mennesket forsøker å oppnå en form for løsrivelse fra sammenhengen og partnerskapet med Gud. Denne løsrivelsen endrer menneskets livsstruktur. (2003: 161)

Camerons prosjekt handler uten tvil om å vokse og utvikle seg med Guds hjelp og blir dermed ikke rammet av kritikken om at selvrealisering fører til egoisme.

Tore Laugerud sier følgende om det moderne menneskets behov for åndelig veiledning i betenkning til kirkemøtet 1999:

Åndelig veiledning er kirkens svar på selvutviklingsbølgen. Det narcissistiske mennesket, i og utenfor kirken, mangler indre ankerfeste og røtter for sitt jeg, og blir derfor bokstavelig talt til gjennom andres oppfatninger. Gjennom åndelig veiledning finner mennesket tilbake til et fortrolig og nært fellesskap med Gud. I det nære fellesskapet med ham vokser vår tillit til Gud, og vi lærer å overgi mer og mer av oss selv til ham. Vår identitet begynner å vokse ut i fra vår relasjon til Gud. (Kirkemøtet 1999: 51)

Linn-teologene påstår at ”the examen”-øvelsen hjelper et menneske til å balansere mellom å ta vare på seg selv og å ta vare på andre, til å kunne vise nestekjærlighet uten å bli utbrent: ”The examen helps us discover ways of caring that give us life rather than draining life from us.” (1995: 61) Cameron er inne på det samme når hun hevder at ved å helbrede seg selv, vil det være mulig for den blokkerte kunstneren å være til hjelp og inspirasjon for sine medmennesker på et senere punkt i prosessen. Hun hevder at ”your own healing is the greatest message of hope for others.” (2002: 44)

Camerons omtale av ”the Virtue Trap” (se kapitlet Presentasjon av The Artist’s Way), sammenfaller med det Linn-teologene omtaler som ”codependency” – medavhengighet. Dette er et relevant tema ettersom deler av Jesu etikk har ført til undertrykkelse av kvinner idet kravene om å snu det andre kinn til og om å elske sine fiender, kan være uheldige å følge blindt for mennesker som er i en underlegen posisjon. Linn-teologenes og Camerons tydelige råd om retten til å beskytte sine egne grenser, kan gi mot og kraft til mennesker som sliter med medavhengighet og som strekker seg *for* langt for sine medmennesker slik at det går på beskostning av egen helse og livskraft. Et menneske må vite hvem det selv er, før det kan gi avkall på seg selv. Man kan ikke gi alt til Gud, før man har funnet seg selv.

Tradisjonell luthersk menneskesyn og frelsesforståelse kan hjelpe den som er på en åndelig vei med å unngå faren for å havne i gjerningskristendom. På den måten kan Camerons retning og ignatiansk spiritualitet balanseres. Samtidig kan de to retningene være med å balansere tradisjonell luthersk spiritualitet. Den er ofte blitt oppfattet som at mennesket tvers igjennom er fordervet og intet godt kan gjøre i seg selv.

Massiv forkynnelse av disse tankene, kan føre til dårlig selvfølelse og forakt for egne erfaringer og følelser. Så resultatet av denne forkynnelsen kan balanseres av ignatiansk spiritualitet og Julia Camerons metoder med sitt fokus på skapelsesteologi, Guds ønske om at menneskene skal utfolde seg i hans skaperverk. Retningene kan hjelpe et menneske til å ta inn hvor verdifull og høyt elsket vi er av Gud, og at det er på grunn av kjærlighet at han frelser oss i sin nåde, at Gud ser med velvillige øyne på synderen, selv om han fordømmer synden.

Faren ved å tro at det er mulig å oppnå full innsikt

En stadig fare for det religiøst søkende mennesket som velger kristendommen som sin tro, er å tro at innsikt og helbredelse er det som må til for å leve som en sann kristen. Linn-teologene påpeker at det ikke er innsikten som helbreder, men kjærligheten. De hevder i forbindelse med spørsmålet om hva en gjør dersom en ikke forstår ens "desolation" at: "The most important thing is not that we understand our desolation, but rather that we let ourselves be loved." (1995: 50) Det er kjærligheten som helbreder og ikke innsikten fordi Jesus Kristus er åpenbaringen av Guds kjærlighet.

Notto Thelle minner om hvor farlig det kan være å tro at mennesket kan oppnå full innsikt ved å følge en bestemt lære eller levemåte: "Vår egen moderne historie viser tydelig at drømmen om overmenneskelighet ofte fører til umenneskelighet. Når kirken derfor markerer grensene for gnosis, er det ikke som en innsnevring av menneskelivet, men en markering som beskytter mennesket mot seg selv." (2010: 125)

Fokus på helliggjørelse og det å bli mer lik Jesus, kan være krevende for dem som bekjenner seg til den kristne tro, men samtidig møter den kristne en personlig guddom som helbreder og setter fri og som gir kraft til å bli mer lik Jesus. Helbredelsen skjer ikke ved egen kraft, men i og ved Kristus. Dette forhindrer likevel ikke at det kan oppleves som vanskelig å gå den veien som Linn-teologene skisserer. Det er ikke alle mennesker som har de nødvendige ressursene rundt seg og i seg til å gå selvutviklingens vei mot å evne å gi og motta mer kjærlighet - selv om det er sammen med Jesus. På den måten kan det være på sin plass å fremheve tradisjonell kristen frelsesforståelse av at Jesus har gjort opp for verdens synd på korset en gang for all og for alle mennesker uavhengig av hvor mye eller hvor lite en evner å gå helliggjørelsens vei. Dåpen er inngangen til det kristne livet i henhold til kristen lære og i vår kirke døver vi spebarn som på ingen måte har et reflektert forhold til sine "desolations" and "consolations".

Om perfeksjonisme

Julia Cameron skriver om faren ved perfeksjonisme og gir blokkerte kunstnere råd om hvordan unngå det. Selvrefleksjon som styres av målet om perfeksjon, leder i feil retning bort fra det å se seg selv som skapt av Gud, og uendelig verdifull også til tross for syndefallet. Dette selvrefleksjonsfokuset er sterkt til stede i moderne spiritualitet. Den allmennreligiøse forfatteren William Bloom sier for eksempel i sin bok *Åndelighet i vår tid*: ”Om og om igjen må vi komme tilbake til den medfølende vaksomheten og benytte reflekterings og den bevisste tilstedeværelsens visdom og innsikt.” (2013: 172). Det er slitsomt å evaluere seg selv hele tiden.

Alle mulige metodikker og øvelser kan lure oss til å tro at det er vi som har kontroll over vår egen åndelige vekst og ikke Gud. Dermed kan vi gå glipp av å se Guds storhet og glemme at livet er en gave som skjenkes oss fra øyeblikk til øyeblikk fra kilder utenfor oss selv, som Svein Ellingsen skriver i salmen Vi rekker våre hender frem. (Norsk salmebok 2013) Jesus sier i Joh 3, 8 at ”vinden blåser dit den vil, du hører den suser, men vet ikke hvor den kommer fra, og hvor den farer hen. Slik er det med hver den som er født av Ånden.”

Den kristne nådeforståelsen som mangler hos Cameron, men som Linn-teologene og ignatiansk spiritualitet hviler i, handler om å komme til Jesus og la han ta seg av helbredelsen. I kristen tro er det Guds ånd som forvandler mennesket og gir åndelig vekst. Linn-teologene vil med ”the examen”-øvelsen at erfaringer og følelser blir lagt frem i Guds kjærlighetsfulle lys. Kristen tro handler om å ta i mot kraft utenifra; fra kilder utenfor oss selv. Men Åndens kraft erfarer vi selvsagt i kroppen og i sjelen – og mellom oss selv og andre mennesker ettersom den treenige Gud er en relasjonell gud.

Min anbefaling

Kan jeg som prest i Den norske kirke anbefale disse retningene for mennesker som lengter etter åndelig vekst i sitt forhold til Gud slik Han har åpenbart seg i Jesus Kristus? I henhold til Olsens sammenfattende definisjon av *spiritualitet* som opplevd, erfart, praktisert, ytret og tradert tro, har vi sett at Julia Camerons metodikk kan forstås som en spiritualitetsretning innenfor rammen av allmennreligiøs spiritualitet. Når det gjelder skapelsesteologi beveger hun seg parallelt med den kristne tanken om at mennesket er skapt i Guds bilde og Guds medskaper, og nærmer seg da definisjonen på kristen spiritualitet i henhold til Kaufman som definerer kristen spiritualitet som ”måten en person erfarer sin relasjon til Gud og ivaretar og uttrykker sin tro på med særlig vekt på kristne praksiser.” Når hun likevel ikke har et

kristologisk fokus til tross for at hun refererer til flere Jesus-ord, blir det tydelig at Cameron ikke legger særlig vekt på tradisjonelle kristne praksiser.

Likevel mener jeg at Julia Camerons spiritualitetsretning kan komplementere ulike kristne spiritualitetsretninger, så lenge den som lar seg inspirere av hennes metoder, er innforstått med det manglende kristologiske fokuset. Videre mener jeg at Cameron tilbyr et vell av metoder og oppgaver som utdyper og bidrar til at for eksempel Ignatius sin "the examen"-øvelse blir tilgjengelig fra mange ulike vinkler. Mange av oppgavene til Cameron som kommer på slutten av hvert kapittel i *The Artist's Way*, kan brukes som konkret hjelp til å svare på de to sentrale spørsmålene i Linn-teologenes versjon av "the examen"-øvelsen, altså hjelp til å finne ut hva en er mest takknemlig for og hva en er minst takknemlig for. Ettersom ignatiansk spiritualitet er preget av stor metodefrihet, betyr dette at disse to spiritualitetsretningene kan inngå i et fruktbart samarbeid.

Camerons fokus på kreativitet og forløsning av skaperkraft i den enkelte, kan bidra til en mer helhetlig erfaring av Guds-relasjonen. Det var jo blant annet det prestene i Kaufmans undersøkelse om hvilken betydning skjønnheten har for presters spirituelle liv og tjeneste, ga uttrykk for at de opplevde når de la mer vekt på den estetiske dimensjonen ved troen. (Se kapittel to i denne oppgaven.)

Jeg vil imidlertid hevde at Camerons spiritualitetsretning kan komme kristne mennesker til gode helt uavhengig om de lager kunst eller skriver romaner eller noe annet man forbinder med kunst og kultur. Kreativitet handler ikke bare om kunst, men om innstilling til livet. Kreativitet er en nyttig hjelp i møte med ulike former for utfordringer som vi møter i livet både relasjonelt og yrkesmessig.

Det er imidlertid viktig å være observant på det nyåndelige, ja, nesten herlighetsteologiske fokus hos Cameron om at det finnes ingen grenser for hva en kan oppnå. (2002: 64) Enhver som benytter seg av hennes metoder i sin søken etter den treenige Gud, må huske på at det er Jesus Kristus som er Guds åpenbaring og kjernen i den kristne tro. Alt skjer i Kristus og ved Kristus. Åndelig vekst er en gave fra Gud i Kristus, og ikke noe vi presterer selv. I troen på Jesus Kristus er vi frelst selv om vi ikke kjenner det i vårt følelsesliv, selv om vi ikke klarer å skape fritt, selv om vi har problemer i våre relasjoner til andre mennesker og til Gud.

Som luthersk prest nøler jeg heller ikke med å anbefale bruken av "the examen"-øvelsen selv om den er utviklet og videreutviklet innenfor en katolsk ramme. Jeg mener at den kan gjøre

mange prester bedre i stand til å veilede folk som søker råd hos dem. Sammen med bibellesning og bønn, mener jeg at øvelsen hjelper mennesker til å finne Guds vilje for ens liv og tjeneste. Den praktisk-teologiske nytten for prester av å kjenne til ”the examen” vil derfor kunne være stor så sant man skjelner åndene.

Tore Laugerud drøfter religionsdialog og skjulte erfaringer av Kristus mot slutten av betenkningen *Kirken i møte med den åndelige lengsel i vår tid*. Jeg vil avslutte denne oppgaven med å knytte meg til hans uttalelse:

Når dialogen føres på tvers av religionsgrensene forutsetter det at enhver religion har noe sant å si om det å være menneske. Den kristne vil ikke se dette som noe truende for ens egen posisjon, men snarere som en bekreftelse av den kristne trossannhet, - at alle mennesker er skapt i Guds bilde, ved og til Kristus. For oss som kristne vil religionenes evne til å uttrykke det sant menneskelige fremtre som en skjult erfaring av Kristus, som den kristne samtalepartner kan gjøre åpenbar i samtalen. (1999: 46)

Dersom man tenker at Kristus gjemmer seg i det sant menneskelige, så vil det høre til en viktig del av tjenesten for en prest og for en kristen, å gjøre skjulte erfaringer av Kristus åpenbare. Jeg anser at det er en viktig del av mitt prestekall. Jeg forsøker å gjøre det i prekenarbeidet i den menigheten hvor jeg gjør min daglige tjeneste, og det er det jeg søker å gjøre med Julia Cameron i denne oppgaven. Jeg mener også at jeg søker å forløse Guds vilje ved at jeg oppfyller mitt kall om å forkynne evangeliet på kreativt vis blant annet ved hjelp av Camerons metoder for å forløse kreativitet, og ved å forsøke å innarbeide grunnleggende ignatianske tanker om at Gud taler gjennom mine innerste lengsler og at Gud ønsker liv og glede for meg; at Han ønsker at jeg skal leve på den måten som gjør at jeg mottar og gir mest mulig kjærlighet til glede for min neste og meg selv og til ære for Gud som har gitt oss frelsen i Jesus Kristus.

Referanseliste

Barry, W. og Connolly, W. (2008) *Å gi åndelig veiledning*. Efrem forlag.

Bibelen, Bibelselskapets oversettelse 2011.

Cameron, J. (2002) *The Artist's Way. A spiritual Path to Higher Creativity*. New York, Tarcher/Penguin.

Cameron, J (2003) *Walking in This World: the practical art of creativity*, Tarcher Penguin, New York.

Cameron, J. (2009) *Finding Water. The Art of Perseverance*. New York, Tarcher/Penguin.

de Caussade, J. P. (2005) *Abandonment to Divine Providence*. Digireads.com Publishing.

Heelas, P og Woodhead, L. (2005): *The Spiritual Revolution. Why religion is Giving Way to Spirituality*. Malden, Oxford.

Hughes, G.W. (2008) *God of Surprises*. Grand Rapids, Michigan, Eerdmans.

Hughes, G.W. (2003) *God in All Things*. London, Hodder.

Inter Collegas 3/2014 årgang 46.

Kaufman, T. S. (2011) *A new old spirituality? A Qualitative Study of Clergy Spirituality in the Church of Norway*. Dr.avhandling. Det teologiske menighetsfakultet.

Laursen, A. R. (2013) *Veier til helhet. Lær å meditere i kristen tradisjon*. Verbum forlag.

Linn, D, S.F. og M. (1995) *Sleeping with Bread: Holding What Gives You Life*. New Jersey, Paulist Press.

Linn, D, S.F og M. (1999) *Healing the Purpose of Your Life*. New Jersey, Paulist Press.

Linn, D og M. 1978 *Healing Life's Hurts. Healing Memories Through the Five Stages of Forgiveness*. New York, N.Y./Mahwah, N.J. Paulist Press.

Linn, D, S.F og M. (1997) *Don't forgive too soon. Extending the Two Hands That Heal*. New York/Mahwah, N.J. Paulist Press.

Linn, D, S.F og M. (1994) *Good Goats. Healing Our Image of God*. Mahwah/New York, Paulist Press.

Linn, D, S.F og M. (2001) *Understanding Difficult Scriptures in a Healing Way*. New York/Mahwah, N.J. Paulist Press.

Norsk salmebok (2013) Eide forlag.

Rizzuto, A-M. (1979) *The Birth of the Living God: A psychoanalytic Study*. The University of Chicago Press, Chicago og London.

Saint Ignatius Loyola (1847) *The Spiritual Exercises*, London.

Stinissen, W. og en munk fra østkirken (1999) *Navnet og nærværet Om Jesusbønnen*. Verbum
Strek 4/2009.

Strek 2/2015.

Swinton, J. og Mowat, H. (2006) *Practical Theology and Qualitative Research*. London, SCM Press.

Sæther, K-W. (red.) (2013) *Kristen spiritualitet. Perspektiver, tradisjoner og uttrykksformer*. Trondheim/Oslo, Akademiker forlag.

Taylor, C (1998) *Autentisitetens etikk*, Cappelen akademisk forlag.

www.poetry.foundation.org