

Preken til gudstjenesten «Messe for styrkende nærvær» i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse.

Raufoss kirke 9. oktober 2022, Dagfinn Follerås (sokneprest i Ås menighet, Vestre Toten)

(Herre), "Grip skjold og verge, reis deg og hjelp meg!" Sal.35,3

Noen dager og tider kan være så vonde. -Mørket truer med å ta overhånd. Motløshet og fortvilelse får feste, troen er vissen. Alt er et ork.

Mange opplever at det er tungt for tida. Vi var ikke før ute av Koronaen og kunne glede oss over mer normalt liv før det ble krise og uhygge. Det er krig i Europa, omfattende tørke og flom som følge av klimaendringer, stigende priser, økende renter og en akutt energikrise i store deler av verden. Forskningsrapporter forteller om økende opplevelse av ensomhet både blant ungdom og voksne. Mange bærer på store bekymringer. Hvordan vil framtida bli? Vil vi klare våre forpliktelser? Mye er så usikkert og utrygt.

Mer enn noensinne trenger vi hverandre. Vi trenger å komme sammen, hente mot og styrke, vi trenger å løfte blikket!! Vi er mindre aleine sammen!

Jeg har ikke noe trylleformular å møte vonde dager og tider med. Ingen "prestens hemmelige oppskrift" som får det til å gå fortere over. Men jeg tenker: Den menneskelige fortvilelse er ikke av ny dato. I Salmenes bok møter vi en tro full av følelser, en tro som forholder seg til livet sånn som det er, ikke sånn man kanskje kunne ønske at det var. En tro full av klage, bitterhet, glede, takknemlighet, hevnløst, kjærlighet. En tro som også får ansikt på de onde dagene. Da blir ofte troen bare et rop, men et rop med retning. Som det ordet som vi startet med: "Grip skjold og verge, reis deg og hjelp meg!"

Gud, reis deg og hjelp! Mange har erfart en oppreist Gud, som reiser opp og hjelper. Gjennom smerter, sorg, sykdom, tap, kriser. Jeg har hørt menneskers sterke livsfortellinger om hvordan troen ga dem håp og livsmot midt i stormkastene. «Hadde det ikke vært for troen, vet jeg ikke om jeg hadde klart det», hører jeg flere si. Ja, mange opplever at det er god bærekraft i trua.

危機

Det kinesiske tegnet for krise består av to tegn, der det ene betyr «fare» og det andre «ny mulighet». Krisene og de vonde tidene er en del av livet, av vekst og modning. Voksesmerter er ikke bare et rent fysisk fenomen. Mange opplever at de i mørket har fått øye på noen stjerner de før ikke hadde sett. Noen fant gull midt i all grusen.

Troen gir trygghet

Kriser kan definitivt by på nye innsikter, nye perspektiver, men..... noen får altfor mye. De knekker, og reiser seg ikke igjen. Da blir ikke krisen noe som skaper vekst, men forkrøpling. Livet blir for mye – eller altfor lite. I møte med slike skjebner, krangler jeg mye med Gud – og jeg tror Gud tåler det. Hvor mye skal enkelte måtte bære? Hvorfor rammes noen så kraftig? Nå må det da snært være deres tur til at livet smiler. Slik kan jeg «krangle» med Gud.

Hvorfor tror jeg, selv om det er mye jeg ikke forstår og mye jeg protesterer på? Fordi jeg ikke kan la være. Fordi Gud har rørt ved meg. Fordi min begrensede fornuft og mine erfaringer tilsier at det er riktig. Fordi jeg opplever at Bibelen taler sant om meg og sant om livet. Fordi jeg ikke kan la være å rope: Gud, reis deg og hjelp!

Noen ganger får jeg spørsmålet: Hva gjør du, hvis du plutselig finner ut at troen du bygger livet ditt på er en illusjon? Ja, det vet jeg jo ikke. Men om jeg kunne valgt det bort, synes jeg ikke et liv uten Gud og tro virker mer forlokkende. Troen gir meg mening. Gud har en plan og en drøm for hele skapelsen, og jeg er en del av denne store sammenhengen, som jeg bare aner i små glimt. Troen gir tilhørighet på dypet – til den Gud som har skapt meg og til mine med-skapninger. Troen trøster, utfordrer, skaper glede.

Troen gir meg en trygghet på at noen bærer mitt liv gjennom liv og død.

Vi må leve våre egne liv – gå våre skritt og bli trette, gråte våre tårer, le vår latter, kjempe våre kamper, elske og fortviles. Men vi har en Gud som lever med oss, går med oss, gråter med oss, ler med oss, kjemper med oss.

Vi er ikke lovet et fravær av problemer og vanskeligheter, men vi er lovet et nærvær.

Noen ganger merker jeg det ikke. Noen ganger er det bare mørkt. Men Bibelens mennesker lærer meg at vi skal fortsette å rope: Gud, reis deg og hjelp! Vi kan låne ord av Svein Ellingsen: "Selv om ubesvarte hvorfor

stadig dirrer i vårt hjerte, ber vi: Herre, gi oss tro, tro på deg som kjemper med oss, fylt av kjærlighet – i nærkamp med det ondes makt i verden.”

«I det høye og det hellige bor jeg, og hos den som er knust og nedbøyd i ånden, for å gjøre levende de nedbøydes ånd og gjøre de knuste hjerter levende!» (Jesaja 57:15)

Gud har to adresser: i det høye og det hellige og hos de som er knust og nedbøyd. At Gud bor i det høye og hellige er ikke vanskelig å forholde seg til. Guds veger er uransakelige, det er så mye jeg ikke forstår, Gud er ufattelig stor og jeg er så liten..... Men at han bor hos den som er knust og nedbøyd er vanskeligere å forstå og han bor der for å gjøre levende igjen! Jeg skjønner det ikke, men om jeg ikke kan ta det inn med hodet, kan jeg gripe det med hjertet. - Tro det, satse på det, stole på det. «Troen er sikkerhet for det som håpes, visshet om ting en ikke ser.» (Hebr 11, 1)

Å finne balansen

På vei til skolen hjemme på Gjøvik, gikk vi langs et langt gjerde som var som laga for å balansere på. Det var konkurranse om hvor langt og fort vi klarte å balansere på den smale stålkanten på nettinggjerdet. Alle som har prøvd å balansere vet hvor viktig det er å løfte blikket, se framover. Begynner du å se ned i grøftekanten, ja, så varer det ikke lenger før du detter ned. Når vi opplever vanskelige tider er det lett å stirre seg blind på problemer og vansker. Når vi bare ser på problemene, mister vi problemløsningsevne. Vi mister lett kognitiv fleksibilitet og blir lett fanget i depresjonens mørke. Vi trenger hverandre, trenger å få innspill, trenger hjelp til å løfte blikket slik at vi kommer ut av det fastlåste og ødeleggende.

Per Karstensen var en elsket lærer på Praktikum da jeg gikk på MF. Hans hilsen til meg da jeg forlot studiestedet lød:

«Vær mulighetsopptatt, det er så lett og bli problemmedtatt.»

Uansett hvor du kommer og hvilken funksjon du skal ha, fortsatte Per, så vil det være problemer og vanskeligheter, slik er det bare. Det finnes ikke perfekte mennesker og menigheter. Men har du øye for mulighetene, vil du få et rikt liv. Det er alltid muligheter, vær mulighetsopptatt!

Dette er så sant. Det å feste blikket mot noe så vi kan ha god balanse i livet. Vi må hjelpe hverandre til å være mulighetsopptatte!

Gode ting kan skje

Olav H Hauge sitt dikt, «Det er den draumen» er blitt en del av vårt felleseie. Diktet sier noe viktig om at vi ikke må slutte å håpe, drømme om at gode ting kan skje:

*Det er den draumen me ber på at noko vedunderleg skal skje,
at det må skje –at tidi skal opna seg at hjarta skal opna seg
at dører skal opna seg at berget skal opna seg at kjeldor skal springa –
at draumen skal opna seg, at me ei morgonstund skal glida inn på ein
våg me ikkje har visst um.*

Så lenge det er håp er det liv!