

# Å velsigne i det 21. århundre

Av Roald Iversen

## Innledning

Velsignelsen er et allment fenomen som kommer til uttrykk i mange religiøse tradisjoner: i islam, i buddhismen og i den jødisk-kristne kulturarven. I dette korte essayet skriver jeg mest om velsignelsen innenfor en jødisk-kristen tradisjon.

I islam finner man velsignelsen i forbindelse med den bønningen man skal be fem ganger om dagen: *Gud! Velsign Mohammad og de etter ham! Guds fred, nåde og velsignelse med deg, du Profet! Fred og velsignelse over oss og dem som dyrker Gud! Guds fred, nåde og velsignelse med alle!*<sup>1</sup>

I buddhismen har man formuleringer som: *Å ta seg av sine foreldre, hjelpe sin hustru og sine barn, være samvittighetsfull i sitt arbeid. Det er den største velsignelse. Å være gavmild, leve rett, hjelpe sine slektninger, gjøre gjerninger som er gode. Det er den største velsignelse. Å avholde seg fra alt ondt, unngå sterk drikk, være påpasselig med å utvikle sitt sinn. Det er den største velsignelse.*<sup>2</sup>

I dette korte essayet vil jeg si litt om det å velsigne som en spirituell praksis i dagliglivet, utenfor de liturgiske kontekstene der velsignelsen uansett og alltid sies fram.

Hovedpoenget i dette essayet er å formidle at alle mennesker kan velsigne andre. Det er ikke noe som er forbeholdt prester eller andre kirkelige ansatte. For et par generasjoner siden hørte jeg ofte min nabo rope: «Signe

**Hovedpoenget i dette essayet er å formidle at alle mennesker kan velsigne andre.**

arbeidet!» hvis jeg raket lauv i hagen når han syklet forbi, eller jeg hørte ham si: «Signe maten!» dersom han kom innom mens vi satt og spiste ved kjøkkenbordet. Mora mi sa «takk» og hørte hvilket ærend han hadde, og så fortsatte måltidet da naboen var gått.

Jeg gjenoppdaget denne alminnelige formen for velsignelse da jeg møtte den sveitsiske sosiologen Pierre Pradervand på en konferanse om tilgivelse i 2013. Etterpå leste jeg hans bok *The gentle art of blessing* (Pradervand 2010). Jeg har lyst til å bringe videre til tidsskiftets lesere noen av de erfaringene jeg har gjort etter at jeg tok opp det å velsigne som en spirituell praksis i dagliglivet. Min intensjon med dette essayet er å oppmuntre mennesker til igjen å ta i bruk velsignelsen i dagliglivet.

andre ord å oppmuntre mennesker til igjen å ta i bruk velsignelsen i dagliglivet. Velsignelsen er viktig i både gammeltestamentlige og nytestamentlige tekster. Her er noen utvalgte eksempler:

## Velsignelse i Det gamle testamente (GT)

I GT finner vi mange eksempler på at Gud velsigner. I den første skapelsesmyten i 1 Mos fortelles det at Gud skaper mennesket til mann og kvinne, og det første Gud gjør *etter* at mennesket er skapt, er å velsigne dem (1 Mos 1,28). Når hele skapelsen er ferdig og Gud hviler på den syvende dag, velsigner han denne dagen (1 Mos 2,3).

I Abrahams-fortellingene kan vi lese at Abram (Abraham) velsignes og får et løfte om at hans slekt skal bli stor (1 Mos 12,2f). I fortellingen om Esau og Jacob (1 Mos 27–28) er det nettopp spørsmålet om hvem som skal få Isaks velsignelse, som står i sentrum.

Når Herren åpenbarer seg i Beer-Sjeba, velsigner han Jacob. Her beskrives velsignelsen slik: «Se, jeg vil være med deg og bevare deg overalt hvor du går, og føre deg tilbake til dette landet. For jeg skal ikke forlate deg, men gjøre det jeg har lovet deg» (1 Mos 28,15).

Forestillingen om Guds velsignelse utgjør en stor del av Israels historie, selv om velsignelsen endrer karakter gjennom historien. I 5 Mos er den for eksempel ikke så ubetinget som i 1 Mos 12, 15 og 26.

I 1 Mos 12 er Guds velsignelse over Abram ubetinget. Der heter det: «Herren sa til Abram (...) Jeg vil velsigne deg og gjøre navnet ditt stort.» I 5 Mos heter det: «Hvis du nå vil adlyde Herren din Guds røst og trofast følge alle hans bud som jeg gir deg i dag, *da* skal Herren din Gud sette deg høyt over alle folkeslag på orden, og alle disse velsignelsene skal komme over deg og nå deg, *så sant du er lydig mot Herren din Gud*» (5 Mos 28,1, mine uthevninger). Den

velsignelsen jeg skriver om her, har mer til felles med den man finner i 1 Mos 12 enn den man finner i 5 Mos 28.

## Velsignelse i Det nye testamente (NT)

Verbet «å velsigne» brukes bare to ganger i NT (Luk 1,48 og Jacob 5,11) og substantivet «velsignelse» bare tre ganger (Gal 4,15, Rom 4,6 og 4,9). Som adjektiv eller adverb brukes ordet «velsignet» (*makarios*) imidlertid 50 ganger, og i mer enn 50 prosent av disse tilfellene hos synoptikerne (Matteus, Markus og Lukas). Mest kjent er kanskje saligprisningene i Matteus 5, som kan forstås som løfter. Når det heter at «Salige er de som hungrer og tørster etter rettferdigheten, for de skal mettes» (Matt 5,6), er både det presentiske og det futuristiske innflettet i utsagnet: «Present and future are thus related to one another in these pronouncements» (Brown 1979: 217). Saligprisningene må med andre ord leses som et *løfte* om at en dag skal den urettferdige og uverdige livssituasjonen som mange mennesker på jorda lever i, endres radikalt, og løftet om en endret framtid innebærer samtidig en radikal endring av nåtiden. Dette er et karakteristisk trekk ved Jesu forkynnelse av Guds rike.

Saligprisningene betyr altså ikke at den urettferdige situasjonen som mennesker lever i aksepteres, for «although the pronouncements in NT are so varied, their futuristic character is not to be understood in the sense of consolation and subsequent recompence. The promised future always involves a radical alteration of the present» (ibid.).

**Saligprisningene betyr altså ikke at den urettferdige situasjonen som mennesker lever i aksepteres.**

En av de mest kjente fortellingene i NT er den om Jesus og barna. Mange har tenkt at denne fortellingen fokuserer på barns enkle tro til forskjell fra voksnes kompliserte tro. Det gjør den ikke. Fortellingen handler ikke primært om barns tro, men om Guds rike (Iversen 2003: 161–181), og det vi lærer av denne fortellingen, er at i Guds rike er velsignelsen viktig (Mark 10, 13–16). Det er med andre ord ikke barnas tro, men *Jesu velsignelse av barna* som er i sentrum i denne fortellingen.

I NT kan vi flere steder lese om at Jesus velsigner voksne, men poenget her er: Han velsigner også barn. Nettopp fordi velsignelsen er en nødvendig del av Guds rike som han forkynner, demonstrer han gjennom å velsigne barna at *de* også er en viktig del av dette gudsriket.

I Bergprekenen (kalt Sletteprekenen i siste norske bibeloversettelse) oppfordres lytterne til å velsigne dem som forbanner dem (Lukas 6,28). Og i *Fadervår*, bønningen som Jesus lærte sine disipler, ber vi om at dette gudsriket må komme. De to fenomenene hører sammen.

## Å velsigne er en spirituell praksis

Å velsigne er en form for spirituell praksis. Vi kjenner den fra religiøse handlinger, for eksempel i gudstjenester eller gravferder i Den norske kirke der den aronittiske velsignelsen alltid inngår: «Herren velsigne deg og bevare deg, Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig, Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred.»

Vi kjenner velsignelsen også fra populærkulturen i TV-programmer som «Ungkaren» eller «Ungkarskvinnen», der hovedpersonen oppsøker den utkåredes foreldre for å be om deres velsignelse til å fri. I Skandinavia er denne tradisjonen nesten utdødd, men bare nesten, for i mange innvandrer kulturer lever den fortsatt.

Ordet *spiritus* betyr ånd og henger sammen med ordet puste. I den andre skapelsesmyten puster Gud livet inn i mennesket (1 Mos 2,7). Gjennom det gjør Gud mennesket til et *spirituelt* vesen.

Jeg bruker ordet *spirituelt* om noe som er livgivende og like naturlig som det å puste. Vi puster hver dag og natt, hele tiden, uten å tenke på det.

Velsignelsen kan bli en like naturlig del av det å leve som det å puste.

Strengt tatt er det bare når vi går inn i spesielle meditative øvelser og forsøker å være bevisst på vår egen pust og til en viss grad kontrollerer den, at vi er oppmerksomme på at vi puster. Utenom det, puster vi bare. Velsignelsen kan bli en like naturlig del av det å leve som det å puste.

Pierre Pradervand definerer det å velsigne slik:

*By blessing, I mean wishing from the bottom of the heart, in total sincerity, the very best for those people – their complete fulfillment and deepest happiness. For instance, if a friend is in a state of deep depression, I will bless them in their peace, joy, and wholeness, which is hidden to the material eyes but very present at another level of their being.*  
(Pradervand 2010: 2)

Han foreslår at vi skal prøve å velsigne, og se hva det gjør med oss, når vi holder på med denne praksisen over tid. Velsign:

- a) dagen, når du våkner om morgenen
- b) når du passerer ukjente mennesker på gata
- c) når du møter mennesker du kjenner, stopper opp og snakker med dem
- d) når du går forbi et fengsel
- e) når du går forbi et sykehus
- f) når du hører en sykebil
- g) når du ser noen som krangler på gata

- h) når du hører et barn gråte
- i) når du hører et barn synge og le
- h) når du tenker på deg selv

Pradervand ser på velsignelsen som en av de mest demokratiske, enkle, spirituelle grasrotbevegelser som eksisterer, og som en måte å uttrykke kjærlighet på. Og den som praktiserer velsignelsen slik, får like mye igjen for det som den som blir velsignet, hevder han. Han siterer David Spangler som i sin bok *Blessing: the act and practice* (2002) sier: «Blessing is not a technique we perform but a presence we embody» (Pradervand 2010: 13).

Mange i dag er opptatt av *mindfulness*, som er en form for bevissthet om seg selv i øyeblikket, en *awareness*. Noen av dem som arbeider med *mindfulness*, mener at man ikke kan vokse spirituelt sett dersom man har gjort det til en vane å fordømme andre. Noe av det samme tror jeg man kan si om velsignelsen. Man kan ikke både fordømme en annen og velsigne ham eller henne, men man kan utøve kritikk mot en annens handlinger og samtidig velsigne ham. Fengselsprester gjør det hele tiden.

Jeg er sikker på at noen som leser dette essayet, også kjenner et uttrykk fra sanskrit, et indoeuropeisk språk som blant annet brukes i hinduistiske bønner, uttrykket *namaste*, som oversatt betyr noe sånt som «jeg anerkjenner det gudommelige i deg».

Velsignelsen har noe av *namaste* i seg. Likevel vil mange, ikke overraskende, finne ut at det er mye vanskeligere å velsigne en fiende enn en venn. Det er sikkert grunnen til at man i religiøse tekster som Bergprekenen i NT finner oppfordringer (= øvelser) som denne: «Velsign dem som forbanner dere, gjør godt mot dem som hater dere, og be for dem som mishandler dere og forfølger dere» (Matt 5,44).

Selv om det finnes noen faste måter å velsigne på, for eksempel den aronittiske velsignelsen som brukes ved kirkelige handlinger, kan man velsigne på alle mulige måter og bruke de ordene man selv vil, men man må være spesifikk i velsignelsen av andre. Man kan si: «Jeg velsigner NN som gjorde *dette* konkrete onde mot meg, og jeg ber om at han eller hun skal se sin *synd*, (hvis man vil bruke et religiøst språk), eller sin urett, og innse hvor ødeleggende den ikke bare er for meg, men også for ham selv. Men jeg ber deg, Gud, om å velsigne ham.»

Å velsigne slik er lettere dersom man har «a blessing companion», en venn eller en sjelesørger eller en veileder som man kan snakke med. Og det er også lettere om man innser at velsignelsen ikke er en moralsk handling, men en

**Pradervand ser på velsignelsen som en av de mest demokratiske, enkle, spirituelle grasrotbevegelser som eksisterer, og som en måte å uttrykke kjærlighet på.**



*spirituell praksis.* Å velsigne er å nedkalle Guds velsignelse over noen eller noe og å be Gud virke noe i en annen som man selv ikke kan gjøre. Vit at på samme måte som man kan kjenne på motstand mot å tilgi noen, kan man kjenne på motstand mot å velsigne noen. Prøv likevel!

Jeg leste en artikkel av Jo Marchant i *Nature*: «Immunology: The pursuit of happiness».<sup>3</sup> Der sies det at måten vi forholder oss til verden på, inklusive den uretten som er blitt begått mot oss, er med på å bestemme ikke bare vår psykiske helse, men også vår fysiske helse. Den som makter å begynne å velsigne andre, som altså bevisst øver seg på å elske og ikke gir etter for hatet, han og hun styrker kroppens immunsystem. Dette feltet heter psyko-nevro-immunologi, og de som er interessert, kan lese mer om det i artikkelen.

*Virkningen* av fortidens hendelser, det som hendte, uretten, overgrepet eller krenkelsen er ikke uavhengig av hvordan vi *tenker* om det som hendte, men heller ikke av *hva vi gjør overfor* krenkeren. Å velsigne ham eller henne er alltid en mulighet, men det blir umulig å gjøre det dersom man gjør velsignelsen til *moral*, til en premie, og tenker at man bare kan og vil velsigne dem som på alle måter har vist at de fortjener å bli velsignet.

Jeg gjentar: Å velsigne er en spirituell praksis som man bare kan si noe om virkningen av ved å prøve den ut. Til den som er skeptisk til å prøve ut en

**Å velsigne er en spirituell praksis som man bare kan si noe om virkningen av ved å prøve den ut.**

slik praksis, kan man stille spørsmålet: Hva *annet* er det du har prøvd hittil i livet og som *ennå ikke* har hjulpet deg til å komme videre?

Min personlige erfaring er at etter at jeg begynte å velsigne alle mulige mennesker i alle mulige situasjoner i livet, er jeg blitt mer oppmerksom på

hvor velsignet jeg selv er. Jeg har også merket meg at gjennom å velsigne dem som har gjort meg vondt (noe jeg virkelig måtte anstrenge meg for å gjøre), oppdaget jeg at selve velsignelsespraksisen ble viktigere enn hva jeg følte med tanke på å ta del i den. *Praksis* reduserte energilekkasjen som opptattheten av den andres urett hadde ført til. Jeg ble mindre «innkrøkt i meg selv», tror jeg.

Jeg tenker ofte på Nelson Mandela, som satt i 27 år på Robben Island, men aldri forbannet sine fangevoktere og derfor aldri ble innelukket, bitter og full av hevnløst. Han velsignet dem. Det er vanskelig å sammenligne, men jeg tenker noen ganger at den uretten som er begått mot meg, hvor smertefull den enn var, bare utgjør en brøkdel av den uretten som ble begått mot ham.

Pierre Pradervand hevder at det eneste som virkelig kan ta et menneske til fange, er det selvbildet som det bærer på. Hvis vi kan hjelpe et menneske, skal vi hjelpe det med å restaurere et selvbilde som andre mennesker har tråkket på. Det kan man gjøre på mange måter. Jeg har for eksempel i lang tid skrevet «Blessings» som avslutning på e-poster og tekstmeldinger. Det er

noe lignende som skjer når noen finner et kort ved en lysglobe i en kirke der det står: «I dag har jeg vært i NN kirke og tent et lys for deg», og sender det til en person man tenker på. Noen ganger får jeg et «tak» tilbake for mine «Blessings», men det spiller ingen rolle om jeg får det eller ikke. Jeg fortsetter likevel. Jeg er ustoppelig.

Den som begynner å velsigne små ting i dagliglivet, vil litt etter litt oppdage at denne praksisen *virker*. Den gjør noe godt med deg. Er du sjelesørger, velsign den du møter! Gjør det stille, hele tiden, før møtet med konfidenten, under møtet, og etterpå. Gjør det gjerne høyt, om det passer.

Den som begynner å velsigne, blir aldri arbeidsledig. Vi kan velsigne den som sitter på gata og tigger, på bussen eller toget, flyktningbarna som flytter hit og andre barn vi vet om som lever under vanskelige oppvekstforhold, folk vi kjenner som sliter med familiekonflikter, eldre på sykehjem som vi besøker, unge uten utdanning og arbeid som vi kjenner, innsatte i fengsler som vi passerer på trygg avstand i våre varme biler. Men vær alltid konkret! Og til sist: Ikke glem å be om Guds velsignelse over deg selv!

**Er du sjelesørger, velsign den du møter! Gjør det stille, hele tiden, før møtet med konfidenten, under møtet, og etterpå.**

Å velsigne er ikke en terapiform. Det er heller ikke en moralsk praksis. Det er en spirituell praksis. Mye i tiden tyder på at mange nå er klar for å ta del i en slik praksis, enhver på sin egen måte. Prøv, og se hvor den fører deg!

## Roald Iversen

*ph.d. i teologi, er førsteamanuensis ved MF vitenskapelig høyskole. Han er leder av Senter for Tilgivelse og Forsoning i Norge (Stfn) og tidligere prost i Den norske kirke. E-post: roaldiv@gmail.com*

## Litteratur

*Bibelen* (2011). Oslo: Bibelselskapet

Brown, C. (red.) (1979): *The international dictionary of New Testament theology*, Vol I, 4. utg., s. 215–218

Iversen, R. (2003). Den som ikke tar imot Guds rike som et lite barn, skal ikke komme inn i det. I: Sagberg, S. og Steinsholt, K. (red.). *Konstruksjoner av barn og barndom*, s. 161–181. Oslo: Universitetsforlaget

Pradervand, P. (2010). *The gentle art of blessing: a simple practice that will transform you and your world*. London: Cygnus Books

Spangler, D. (2002). *Blessing: the act and practice*. East Rutherford: Penguin Publishing Group

Fra internett:

<http://www.koranen.no/salaat-den-islamske-bonnen/>

<http://www.love.is/roald/Web/velsignelse.html>

<http://www.nature.com/news/immunology-the-pursuit-of-happiness-1.14225>

**Noter:**

1 <http://www.koranen.no/salaat-den-islamske-bonnen/>

2 <http://www.love.is/roald/Web/velsignelse.html>

3 <http://www.nature.com/news/immunology-the-pursuit-of-happiness-1.14225>