

Ignatiansk spiritualitet – ”Gud i alle ting”

v/ *Benedicte Tønsberg, pastor emer., retræteleder og åndelig vejleder.*

At være åndeligt søgende handler om længsel, en indre trang til at erfare det helliges nærvær i sit liv. En længsel efter at fordybe den tro, som man har fået overleveret, en længsel efter at møde Gud. Hvordan kan troen på Gud give mening i vores livssituation lige nu på denne sårbare planet, som skælver og vånder sig? Hvordan bærer man sig ad med at opøve en trospraksis, som kan hjælpe mig til at træffe beslutninger og forny min forbundethed med helheden og det hellige? Og hvordan kan jeg følges med andre i processen?

Folkekirken har i de seneste 10 år uddannet retrætevejledere og åndelige vejledere, som selv har fundet næring ved at gå trosvejen sammen med andre åndeligt søgende. Mange er inspireret af ignatiansk spiritualitet, som har navn efter Ignatius af Loyola (1491-1556). Så hans historie er værd at fortælle:

Ignatius blev født i Baskerlandet af lavadelig slægt. Som ung var han ”forfængelig, en dagdrømmer og fantast”. 30 år gammel kæmpede han mod franskmændene i Pamplona, men blev ”slået af hesten” og alvorligt såret, da en kanonkugle traf ham i benet.

Herefter lå han 9 måneder på sygelejet hos familie. Ignatius ønskede at fordrive tiden med helteromaner, men den eneste litteratur i huset var helgenberetninger og *Kristi Efterfølgelse*. Under læsningen af dette lagde han mærke til noget, som blev afgørende for ham. Når han dagdrømte om et videre liv som soldat og særligt om at vinde en bestemt adelig kvindes gunst, blev han kortvarigt opstemt, men det varede ikke længe før han igen befandt sig i en følelsesmæssig rastløs stemning (desolation eller mistrøst). Når han derimod drømte om at gå i helgenernes og Jesu fodspor og gøre det endnu bedre end de to berømte ordensstiftere Frans og Dominique, så mærkede han en vedvarende sødme, fred og glæde i sindet (consolation eller trøst).

Ignatius konkluderede, at det er muligt at søge Åndens vejledning gennem hjertets bevægelser. Et af hans vigtige begreber er ”Discernment of spirits”, som handler om at skelne mellem hvad der drager dig i retning mod Gud og hvad der trækker dig væk fra Gud.

Ignatius besluttede at blive pilgrim i stedet for soldat og under et 9 måneders ophold i en grotte nord for Barcelona, nedskrev han sine iagttagelser som første skitse til De Åndelige Øvelser (The Spiritual Exercises), en metode til at gøre mennesket fri for afhængigheder og usunde bindinger, så det kan rette sit væsen mod sjælens inderste længsel og livskraft.

Senere - efter en pilgrimsrejse til Jerusalem og teologistudier i Paris - grundlagde Ignatius Jesuitterordenen, *the Society of Jesus*, som havde til formål af få spiritualiteten ud af klostrene.

Benedicte Tønsberg vil gennem et personligt oplæg delagtiggøre os i sine erfaringer med De Åndelige Øvelser, som er en vejledt 30-dages stilleretræte og afprøve forskellige af dens praksisformer med os.

Benedicte gennemgik De Åndelige Øvelser og en vejlederuddannelse på Loyola Hall ved Liverpool i 2013 og har siden været med i det vejlederteam på [Ådalen Retræte](#) ved Randers, hvor Øvelserne og nu også en vejlederuddannelse udbydes i Danmark.