

Innledning



Hva vil det si å følge Jesus i praksis? Dette kjerne- spørsmålet i arbeidet til Etter Kristus har vi forsøkt å svare helt konkret på siden oppstarten i 2009. Etter Kristus kaller seg et nettverk for kristen trospraksis. Målet er å bidra til at så mange som mulig får oppleve hva det vil si å følge Jesus i praksis, at så mange som mulig vil oppdage at kristen tro ikke bare handler om tanker, ideer og overbevisninger, men om hele kroppene som tror – der troen påvirker alt vi holder på med i hverdagen: privatøkonomien vår, hvordan vi møter folk rundt oss, freds- og forsoningsarbeid, gode skjermvaner, bønne- og fastepraksiser, hvordan vi tar vare på kroppen og jorden vår, og så videre.

Hvordan kan vi oversette det Jesus sa og gjorde til vår tid og vårt sted? For å kunne svare på dette spørsmålet har vi lest bibeltekster, bedt og lyttet til Gud, diskutert sammen og idémyldret – for å finne fram til praksiser og eksperimenter som kan svare på Jesu utfordring om å

høre og så gjøre (Matt 7,24).

Vi har prøvd og feilet, og vi har lært like mye av feilene som av seirene. Alt vi har opplevd i løpet av eksperimentperioden, har vi delt med hverandre i grupper underveis. I gruppene har vi blitt utfordret, trøstet og heiet på til videre innsats. Tro er noe vi gjør sammen.

Etter Kristus sitt viktigste verktøy gjennom disse ti årene har vært *jesusdojo*. Dojo er det japanske navnet for treningsstudioet innen østlig kampsport og betyr «stedet for veien». En jesusdojo er altså et sted der vi trener, øver, utforsker og lærer hva det vil si å følge Jesus i hverdagen. Jesus var sønn av tømmermannen Josef, og visste alt om å «gå i læra». Læringslæreren lærer ikke å bruke hammeren ved å sitte på skolebenken, men ved å slå inn spiker, snekre vegger og reise bygg. Ved å se på og imitere den erfarne mesteren. Det var sånn Jesus lærte sine disipler: «Jeg har gitt dere et forbilde: Slik jeg har gjort mot dere, skal også dere gjøre. [...] Nå vet dere dette. Og salige er dere så sant dere også gjør det.» (Joh 13,15–17).

Helt konkret er en jesusdojo et slags kurs som går over fire til sju uker (men det finnes mange unntak), der noe av det aller viktigste som skjer, er øvelsene og eksperimenteringen mellom samlingene. Vi leser tekster fra Bibelen, vi jobber med selvrefleksjon og gruppesamtaler, vi utformer eksperimenter, vi lærer klassiske kristne trospraksiser, og så praktiserer vi dem hjemme, før vi igjen møtes og snakker sammen om hvordan det har gått.

Poenget er ikke å nå opp til Jesu nivå, men å ta det Jesus sa og gjorde på alvor, utforske hva han mente og

finne måter å gjøre det på i vår tid, i våre liv. Tilbakemeldinger fra hundrevis av tidligere jesusdojo-deltagere bekrefter at dette gir verdifull erfaring og innsikt, både i hvem Jesus er og hvem vi selv er. Vi gjør små grep, får noen aha-opplevelser, etablerer nye vaner – og justerer kursen underveis, hvis det trengs. Små forandringer kan ofte få store konsekvenser.

Ideene bak arbeidet til Etter Kristus er hentet fra ReImagine i San Francisco. I 2008 flyttet det nygifte paret, Stian og Gunhild, til San Francisco for å bo der ett år. Her ble de, ganske tilfeldig, med i ReImagine-fellesskapet, som jevnlig arrangerte såkalte Jesus Dojos. Stian tok med seg mange av ideene tilbake til Oslo, og siden den gang har Etter Kristus hatt jevnlig kontakt med Mark og Lisa Scandrette, som startet og fremdeles driver ReImagine. Mark og Lisa har gitt ut flere bøker som omhandler deler av det vi skriver om i denne boka. Spesielt *Jesusveien – eksperimenter underveis* (Luther 2011), som Stian oversatte til norsk, gir et godt innblikk i arbeidet til ReImagine. Vi innså raskt at arbeidet måtte tilpasses vår norske kontekst. Noen jesusdojoer ble oversatt og tilpasset, mens vi de siste årene stort sett har gjennomført jesusdojoer vi har lagd selv. I 2018 ga Stian ut boka *Kunsten å forme livet – plastisk teologi* (Luther). I den boka dykket det enda dypere ned i erfaringene vi har gjort oss i Etter Kristus: hvordan vaner ser ut i hjernen, hvordan vi påvirkes av omgivelsene våre og hvordan vi kan påvirke tilbake – at vi rett og slett forandrer verden gjennom de gode vanene våre.

Denne boka er langt mer praktisk, ja som en kokebok omtrent. Håpet er at du blir sulten, og får lyst å kokkelere selv. Boka har også noen likheter med treningslære: Du lærer ikke å svømme av å lese om svømmeteknikk. Du må ut i vannet og prøve. Sånn er det også med Jesus-etterfølgelse. Men bøker om dette har selvsagt verdi. Du sitter tross alt med en bok om etterfølgelse i hendene dine akkurat nå. Så for all del: Les bøker! Studer og reflekter! Men kom deg også ut og praktiser, og lær av de som har gått foran!

I boka vil vi forsøke å forklare hva en jesudojo består av, hvilke metoder og prinsipper vi bruker, og hvilke ord og begreper som har blitt sentrale for oss. Hvorfor vi gjør som vi gjør, rett og slett. Det å gjøre seg personlige erfaringer, for så å dele disse med de andre deltagerne, er en essensiell del av en jesudojo. Derfor inneholder boka også fem personlige fortellinger fra eksperimenter inspirert av Jesus. Noen har gjennomført eksperimentene i forbindelse med en jesudojo, mens andre har blitt utfordret av oss til å gjennomføre et eksperiment de så skulle rapportere fra. Mot slutten vil vi dykke ned i selve eksperimenteringen, og se på hvordan vi lager et godt eksperiment, med tips og eksempler. Målet er å gjøre det lettere å ta skjea i egen hånd og begynne å gjøre det vi skriver om.

Selv om vi har gjort alt for at dette med jesudojo skal være enkelt å forstå – og jesudojo er ikke kompliserte saker – betyr det likevel ikke at det er lett å gjennomføre. På en jesudojo oppfordrer vi alltid den enkelte til å utfordre og utvide sin egen komfortsone. Men det skal

oppleves som trygt. Lista skal legges passe høyt.

Vi i Etter Kristus har mye erfaring med ulike jesudojoer for forskjellige grupper og aldersgrupper, inkludert ungdom. Du er velkommen til å kontakte oss hvis du vil arrangere et konkret kurs der du bor, og ønsker tips, råd og veiledning. Men aller først: Les boka!



DEL 1:

INGREDIENSER

Prøv ting og gjør ting, og gjør
det helst jevnlig

Det to eller flere blir enige om å gjøre sammen
over en gitt periode, inspirert av det Jesus sa og
gjorde, er en jesuadojo.

I Etter Kristus tror vi at vi blir det vi gjør. Presten og forfatteren Henri Nouwen skriver: «Du tenker deg ikke fram til en ny måte å leve på. Du lever deg fram til en ny måte å tenke på»¹. Ved å øve oss på å gi, blir vi mer gavmilde. Ved å skrive ned tre ting vi er takknemlige for hver dag, blir vi mer takknemlige. Ved å faste øver vi opp selvkontrollen, så vi ikke lenger gir etter for hver eneste lille impuls. Og sakte, men sikkert blir disse repeterende handlingene til vaner og senere til noe som ligner instinkter – vi bygger karakter. Og oppi alle disse prosessene kommer vi i tett kontakt med læremesteren Jesus.

Vanen er en fantastisk oppfinnelse fra naturens side. Det er faktisk sånn at når vi gjør en drill vi kan helt utenat, slår den analytiske hjernen vår seg nesten helt av. Faktisk er det latskap som er vanens mor. Gode vaner er, sett fra inni hjernen, alt annet enn et ork. Vaner er noe vi gjør «av oss selv», nesten uten å tenke eller bruke særlig med krefter. Det er handlingsmønstre som

sitter i kroppen, klare til å gjennomføre sine enkle eller avanserte driller. (Langt mer om dette finner du i boka *Kunsten å forme livet – plastisk teologi*.) Å innarbeide en vane kan derimot være ganske slitsomt, men det er definitivt verdt innsatsen. Og når vi går til verks sammen i et fellesskap, og løper og snubler om hverandre, kan det være ganske morsomt.

Skal endring skje, må man gjøre ting jevnt og trutt. Og jo mer du trener på å gjøre det rette, desto større er sjansen for at dine indre innarbeidede handlingsmønstre vil aktiveres og hjelpe deg eller de rundt deg den dagen du virkelig trenger det. Det er som om vi konstruerer en stadig mer selvkjørende indre autopilot, utstyrt med et moralsk kompass. Den vil både spare oss for krefter og kunne guide oss til de gode avgjørelsene på ren ryggmargsrefleks. «Du har hørt det er sagt», sa Jesus i Bergprekenen, og viste til ytre bud, før han fulgte opp med «men jeg sier dere» – og viste til våre indre motiver og drivkrefter. Med den indre autopiloten på plass kunne Paulus si: «Jeg har lov til alt, men ikke alt tjener til det gode. Jeg har lov til alt, men ikke alt bygger opp» (1 Kor 10,23).

En god lege gir ikke bare medisiner for å døyve symptomer, for eksempel sovemedisin mot søvnmangel. Hun gir også instruksjoner om diverse øvelser for å gjøre noe med selve problemet: skape jevnere døgnrytme, spise sunt og trene, droppe skjermtid én time før legging eller kanskje oppsøke en psykolog eller sjelesørger.

Sånn er også kristenlivet. Vi blir ikke nødvendigvis et nye mennesker ved et trylleslag, slik man ofte tenker

at livet til Paulus ble snudd opp ned, da han møtte Jesus i et blendende lys på vei til Damaskus. Men leser man Galaterbrevets første kapittel, forteller Paulus en ganske annen historie. Her skriver han at etter at Jesus åpenbarte seg for ham, dro han til Arabia og ble der i tre år, før han tok fatt på oppgaven som «hedningenes apostel». Veien til modenhet tar tid, det gjorde det også for Paulus.

Tilbake til vår virkelighet. Skal man følge Jesu vei, kreves prøving, feiling, øving og fellesskapets støtte, akkurat som når man for eksempel skal lære karate. Jesusdojoer er fellesskapsbaserte kurs over en avgrenset tidsperiode, der vi sammen øver oss i å gjøre det Jesus sa og gjorde. I denne perioden praktiserer vi daglige øvelser, eksperimenter der vi strekker komfortsonen vår, og som innebærer en høy grad av forpliktelse.

En jesudojo har som mål å ta Bibelen på alvor, ved å være «aktivistisk, fellesskapsbasert, eksperimentell og boltet til livets realiteter», skriver Scandrette i boka *Jesusveien*. En jesudojo kan se ulik ut fra gang til gang, alt ettersom hva som er tema, hvem som leder, om du gjør det på privaten sammen med noen venner, eller om det er et offisielt arrangement. Om man koker det hele ned, finner man allikevel noen enkle kjennetegn på en jesudojo: 1: Vi gjennomfører aldri en jesudojo alene (men husk at to personer er nok). 2: En jesudojo inneholder alltid én eller flere praksiser. 3: En jesudojo er alltid avgrenset i tid. 4: En jesudojo henter alltid sin inspirasjon fra det Jesus sa og gjorde. Altså: Det to eller

flere blir enige om å gjøre sammen over en gitt periode, inspirert av det Jesus sa og gjorde, er en jesudojo.

En jesudojo kan altså være at to personer bestemmer seg for å be Fadervår hver dag, hver for seg, for så å møtes igjen en uke senere, for å snakke om hvordan det gikk. Eller det kan være tretti personer som går på noen timers oppdagelsesferd i byen for å øve seg i å betrakte omgivelsene med Jesu øyne, før de til slutt samles for å dele erfaringene med hverandre. Denne siste varianten arrangerer vi under tittelen «Asfaltreet». Eller det kan være mer som et kurs over mange uker, der det i tillegg til praksisen foregår undervisning.

På jesudojoene våre er det ofte noen elementer som går igjen:

- Bønn
- Bibelmeditasjon
- Undervisning om temaet
- Korte refleksjonsoppgaver
- Samtaler i grupper eller i plenum
- En øvelse, som enten kan være teoretisk (lese tekst, se film, skrive dikt) eller praktisk (oppsøke et sted, be en kroppslig bønn)

På våre samlinger åpner vi ofte med en bønn som vi har hentet fra *ReImagine*. Denne bønningen lager en ramme for det vi gjør, samtidig som den



retter oppmerksomheten vår mot målet. Bønningen gir oss retning. Mot Gud, som er kjærlighet, og mot hverandre og fellesskapet.

Fylt av kjærlighet
Lyde vår skaper
Tjene det skapte
Bygge fellesskap
Fylt av kjærlighet
Leve enkelt
Puste bønn
Være skapende
Fylt av kjærlighet

Dernest følger som oftest en meditativ lesning av en utvalgt bibeltekst som står til samlingens tema. Teksten leses sakte, som regel tre ganger, med innlagt stillhet mellom lesningene. Deltagerne noterer underveis, ledet av spørsmål som: «Hvilke ord eller setninger legger du ekstra merke til?» «Hvilke følelser dukker opp i deg i møte med teksten?» «Hva skjer i møtet mellom teksten og livet ditt, erfaringene dine og omgivelsene dine?» Noen ganger åpner vi opp for en kort prat om teksten, andre ganger ikke. Dette avhenger av hvordan resten av samlingen er lagt opp, om vi har tid til det eller ei.

Samlingens gang kan variere, men det viktigste som skjer på en jesudojo, er det som skjer mellom samlingene. Det er da det skal praktiseres og eksperimenteres. Samlingene er stedet for hjelp, inspirasjon, øvelse og fordypning, mens eksperimentene blir egentreningen

mellom samlingene. En som skal lære piano, vil trenge noen teknikk tips, samt nye stykker å bryne seg på og spille med pianolæreren, men man lærer ikke mye uten å øve hjemme i stua. Praksisene kan være personlige eller noe alle skal gjøre, og vi etterstreber alltid å utforske og utfordre komfortsonene våre. Det er «der ute» magien skjer, det er der historier skapes og det er der vi vokser. Ordet *erfaring* kommer fra det tyske *erfahren*, som betyr «få tak i, få vite ved å reise gjennom». Mye innsikt kan man bare få tak på og del i ved å gå gjennom noe. Det å snakke om og beskrive brødets duft, konsistens og utseende vil aldri svare til det å faktisk lukte og smake på nybakt brød. Riktignok kan beskrivelser vekke minner om brødsmaken, men da må man i det minste ha spist brød minst én gang. Uten den erfaringen vil enhver beskrivelse av brødsmak og -lukt bli ganske meningsløs.

Vi snakker mye om å eksperimentere. Det er gjerne det vi kaller praksisene og øvelsene våre. Ordet kommer fra det latinske *expiriri*, som betyr «forsøk, tiltak med uvisst resultat». Ikke minst uttrykker ordet en litt lekende tilnærming til noe viktig og alvorlig, noe som kan kjennes litt skummelt. Vi prøver og feiler og seirer om hverandre, og feilene er minst like verdifulle, fordi det ligger så mye potensiell innsikt i dem – innsikt om oss selv, om fellesskapet rundt oss og om Guds nåde.

Men legg lista i passelig høyde. Ingen prøver seg på maraton på første løpetur. Når vi øver på noe, begynner vi gjerne rolig og øker etter hvert. Det skal være litt utfordrende, litt skummelt, men alltid tilpasset den enkelte. Det som er skummelt for én, kan være noe en

annen spiser til frokost, og motsatt. Har du mye erfaring på et område, kan du dra det lengre enn om du er førstereis. Vi tror at vekst skjer gjennom å strekke seg, gjennom å gjøre ting man kjenner er litt utfordrende. Dessuten: Vi tør vedde mye på at dine beste historier fra livet ditt stort sett handler om en eller annen gang du har befunnet deg utenfor komfortsonen din. De gode historiene, de som har gjort noe med deg, handler svært sjelden om en gang det ikke skjedde noe spennende i det hele tatt. De personlige fortellingene om tro kan dessuten kirken aldri få nok av. For da deles tro troverdig.