

# En vandring mot sjelens sentrum

## Et blikk på Wilfrid Stinissens spiritualitetstenkning

Kim Larsen

Karmelittmunk Wilfrid Stinissen (f. 1927) har siden begynnelsen av 1970-tallet publisert en rekke artikler og bøker på ulike forlag i flere land,<sup>1</sup> og hans tekster synes å treffe en nerve i vår tid.<sup>2</sup> Det foreligger flere empiriske indikatorer som samlet sett tilsier at Stinissen er en aktuell teolog med betydelig nedslagsfelt i ulike kristne miljøer. Hans bøker selger godt, han publiserer på ulike språk i en rekke land, og flere av hans tekster er trykket i nye opplag.<sup>3</sup> I tillegg antyder både bokmeldinger og kommentarer til hans litteratur at forfatteren har god kontakt med det som rører seg. Ifølge flere anmeldere synes Stinissen å ha en egen evne til å møte leseren med en kristendomsformidling som tar høyde for menneskers *livsfølelse*, og kommentarer til hans bøker høster stor anerkjennelse ikke bare for sine åndelige innsikter og «rika intellektuelle och kunskapsmässiga förutsättningar i bagaget», men også for sin evne til å forstå tiden vi lever i, og til å leve «med i det som rör sig i tiden»<sup>4</sup>. Bruno Sollerman, tidligere sjefsredaktør i det svenske magasinet *Broderskap*, tar til orde for at Stinissen «är som han alltid varit: en av de bästa kristna, andliga vägledare som skriver på svenska»<sup>5</sup>. I Norge fra protestantisk hold har han fått litt forskjellige tilbakemeldinger, alt fra karakteristikk som «boken er en liten perle»<sup>6</sup> og «konkret og virkningsfull forkynnelse av sjelden kvalitet»<sup>7</sup>, til mer kritiske kommentarer

1. For eksempel er boken *Kristen djuvmeditation* oversatt til ti ulike språk.
2. Flere forskere har påpekt at det i dag finnes en hunger etter litteratur som i større grad kan «slå bro mellom kritisk refleksjon og levd liv». Se Espen Dahl, «Notto R. Thelle: Gåten Jesus. En fortelling - mange stemmer», i *Kirke og Kultur*, nr. 4, 2009, 370.
3. Daniel Krieg, markedsdirektør i forlaget Libris i Sverige, kan bekrefte at Stinissen er en av deres mest leste forfattere, og andaktsboken *I dag är Guds dag* er fremdeles en bestselger etter 15 år på markedet. Men også de norske forlagene kan bekrefte godt salg av hans bøker. Odd Petter Tornes i Verbum forlag bekrefter i en e-post 28. januar 2011 at totalt sett selger bøkene til Stinissen godt, selv om de enkelte bøkene ikke har «veldig store opplag». Eksempelvis har boken *I Guds tid. Korte tekster for alle årets dager* (1994) solgt 4100 enheter, mens *Hører du vinden blåse? En bok om Den Hellige Ånd* (2001) bare har solgt 1100 enheter.
4. Grethe Livbjerg, «Bokanmeldelse: Störst av allt är kärleken», i *Pilgrim*, nr. 1, 2008, 51.
5. Bruno Sollerman, «En guide på vägen till Sanningen», i *Broderskap*, nr. 50, 1998.
6. Peder Solberg, «Navnet og nærværet – om Jesusbønnen», i *Over Alt*, nr. 2, 2000, 59.
7. Marie Elisabeth Mjåland, «Bokanmeldelse: Som en skatt av Wilfrid Stinissen», i *Over Alt*, nr. 2, 2000, 58.

som «Stinissen øser vann fra forurenset kilde»<sup>8</sup>. Enkelte kunne til og med påvise hvor ikke-luthersk denne katolske munken egentlig var.<sup>9</sup>

## Konkret forkynnelse

Noe av den virkningsfulle forkynnelsen som synes å slå an i Stinissens litteratur, handler om forfatterens evne til å tolke menneskers *livsopplevelser*. Han gir praktiske teologiske anvisninger om hvordan det går an å leve et liv sammen med Gud i hverdagen, og prøver å gi konkrete råd til leseren ved å gjøre disse aktuelle og livsnære.

Stinissens forfatterskap søker i stor grad å anskueliggjøre hvordan mennesker kan involvere seg og gi respons på Guds tiltale i dag, og han tar til orde for en *interioritetsmystikk*, som handler om hvordan den enkelte kan gå inn i seg selv for å møte det guddommelige. Målet er å komme i kontakt med seg selv og sitt dypeste jeg, noe som vil føre til et møte med Gud. Mennesket når bare frem til sin fullkommenhet gjennom å åpne seg for Gud. Det er en passiv og mer innadrettet spiritualitet Stinissen formidler, og denne kan ses i kontrast til den mer utadrettede (handlingens) spiritualitet som vi finner i Ignatius av Loyola sine skrifter.<sup>10</sup> På bakgrunn av denne bevegelsen mot det indre mennesket, vil jeg i denne artikkelen se nærmere på Stinissens tenkning rundt den indre bønningen og hvordan han forstår den som en vandring mot sjelens sentrum. Til grunn ligger en antakelse om at Stinissen anser vandringen mot sjelens sentrum som selve spiritualitetens kjerne, selve målet med det kristne livet. Tilnærmingen tar derfor sikte på å legge frem Stinissens tenkning om den indre bønningen og hvilken betydning den har for menneskets respons på Guds ord og gjerning i dag. Den indre bønningen som spiritualitetens kjerne er påfallende i Stinissens tekster, og ser ut til å bevege seg gjennom en aktiv og en mer passiv fase. For å konkretisere og spisse tema vil jeg først og fremst se på hvordan Stinissen forstår den indre bønnens rolle i den passive perioden. Først vil jeg forsøke å si noe om hva den indre bønningen er, og undersøke dets mål og retning. Deretter vil jeg prøve å klargjøre hvordan en slik bønn skjer med henblikk på bevegelsen fra aktivitet til passivitet. Det vil danne et utgangspunkt for en utdypning av Stinissens tenkning rundt kontemplasjonen. Avslutningsvis vil jeg belyse hvordan veien innover også er en vei utover – for verden og for alle menneskers frelse.

---

8. Tormod Engelsviken, «Stinissen øser vann fra forurenset kilde», i *Vårt Land*, 24. februar 1994.

9. Espen Ottosen, «Katolikk med appell i Vårt Land», i *Fast Grunn*, 1994.

10. Se Ignatius, *Andliga övningar och tio brev*, 2005.

## Hva er indre bønn – om vesen og målsetting

Når Stinissen snakker om den indre bønne, er det ofte med ord og vendinger som angir en prosess, en bevegelse eller en utvikling som handler om å respektere bønnens naturlige dynamikk.<sup>11</sup> Den indre bønne i hans tenkning er alltid orientert mot *kontemplasjonen*<sup>12</sup>, noe som både angir mål og retning for alt bønneliv, og kan ses på som en forberedelse til og en forutsetning for kontemplasjonen. En slik bønn, som i Stinissens tekster i stor grad handler om en reise inn mot sjelens sentrum, beskriver han som en «fallende sten som kommer fram till sin medelpunkt när den når jorden. Liksom jorden är stenens medelpunkt, så är Gud själens»<sup>13</sup>.

I sitatet ovenfor bruker Stinissen *stenen og jorden* som metaforiske uttrykk for å si noe vesentlig om sjelen og om Gud, og dermed får han frem på en noe enkel måte hvilken tenkning som ligger til grunn for påstanden om at Gud er sjelens sentrum. Metaforene i denne sammenhengen spiller en rolle i Stinissens argumentasjon, ikke bare for den tenkningen som ligger til grunn, men også for å imøtegå innvendinger om at en slik tenkning ligner en eller annen form for panteisme. Et sentralt poeng i Stinissens teologiske antropologi er forestillingen om at mennesket, fra naturen av, har mulighet til å motta åpenbaringen fra Gud. Det finnes noe *i* mennesket som gjør det i stand til å åpne seg for Ordet. Selv om potensialet for en slik åpenhet er til stede i alle mennesker, krever det samtidig øvelse å vokse inn i en slik åpenhet – å bli «öpna kärl som rymmer Guds liv»<sup>14</sup>. Stinissen postulerer at det finnes en grunnleggende gudslengsel i menneskets natur, og dermed kommer ikke det kristne budskapet utenfra som noe fremmed, men treffer en klangbunn i mennesket selv som knytter an til menneskets uopplevelse av Gud. «Längtan efter Gud finns nedlagd i människans hjärta, ty hon är skapad av Gud och för Gud»<sup>15</sup>. Uttrykket «själens medelpunkt är Gud» handler ifølge Stinissen ikke om at sjelen i sitt vesen *er* Gud – med ordet medelpunkt menes ikke et punkt midt i sjelen, men et punkt som ligger utenfor, «nämligen den punkt som själen sträver och längtar efter, som hon rör seg mot och där hon till sist kommer till ro»<sup>16</sup>. Det kan virke som om dette punktet som sjelen strever og lengter etter, som ifølge Stinissen er sjelens sentrum, nærmest er synonymt med menneskets ånd. Menneskets ånd *rommer*

11. Wilfrid Stinissen, *Längre in i börens land*, 2000, 10.

12. Ordet kontemplasjon stammer fra det latinske *templum*, som var oppholdsstedet til guder, og hvor det var mulig å finne frem til gudenes plan med et menneskes liv. Derav har vi termen *tempel*, som antyder et sted hvor mennesker kan komme i Guds eller gudenes nærhet. Den greske ekvivalenten *theoría* ble for de kristne et uttrykk for å skue eller ha en visjon av Gud, noe som igjen førte den beskuede til Gud ved en forening eller et dypere nærvær.

13. Wilfrid Stinissen, *Längre in i börens land*, 2000, 40.

14. Wilfrid Stinissen, *Maria i Bibeln - i vårt liv*, 1999, 102.

15. Wilfrid Stinissen, *Sann människa. En bok om skapelse och helighet*, 2007, 169.

16. Wilfrid Stinissen, *Längre in i börens land*, 2000, 40.

Guds Ånd,<sup>17</sup> og menneskets ånd blir da det stedet hvor Guds Ånd bor, hvor vi er oss selv, fullt og helt.<sup>18</sup> En reise mot sjelens sentrum blir dermed i Stinissens tenkning en lang reise mot sin egen ånd, og det åndelige livet handler om å vandre mot sin egen ånd, mot det dypeste i mennesket, til det stedet der «den hellige Treenigheten bor och där man själv är indragen i deras liv»<sup>19</sup>.

Stinissen har flere anvisninger for hvordan en slik orientering mot sjelens sentrum kan gjøres, og han benytter både metaforer og bilder for å beskrive noen av dem. Sjelen er en bolig med mange rom, der hvert rom har sine gleder og utfordringer. Målet er å komme til det syvende rommet hvor Gud bor – til sjelens sentrum, menneskets ånd.<sup>20</sup> Han kan også bruke mer hverdagslige metaforer, for eksempel at sjelen er en løk.<sup>21</sup> «Då man skalar en løk, avlägsnas det ena höljet efter det andra, och den innersta grodden, varur växten spirar upp mot ljuset, ligger blottad. Där, i din egen innersta kammare, skall du få se den himmelska kammaren»<sup>22</sup>. Stinissen forutsetter videre et skille mellom sjelen og ånden. Ånden blir hos ham forstått som det punkt i sjelens sentrum hvor Gud bor, «där vi är Guds avbild, helt og hållet oss själva»<sup>23</sup>.

En bønn som på denne måten er dynamisk, under utvikling og som har en bestemt retning, vil føre til en dypere forening med Gud, et dypere *nærvær*.<sup>24</sup> Den indre bønnen blir for Stinissen selve inngangsporten til alt åndelig liv – til «mystikens rike»<sup>25</sup>. Søken etter den ytterste beskuelsen, den mystiske forenin-

---

17. Ibid., 33.

18. Ibid., 30.

19. Wilfrid Stinissen, *Natten är mitt ljus*, Serie Karmel, nr. 23, 1990, 145; Wilfrid Stinissen, *Längre in i bönen land*, 2000, 28.

20. Wilfrid Stinissen, *Inre vandring*, 1999.

21. Uttrykket hvor sjelen blir fremstilt ved bruk av metaforen løk, har Stinissen lånt fra en tekst av Isak Syrereren.

22. Wilfrid Stinissen, *Längre in i bönen land*, 2000, 31.

23. Ibid., 30.

24. Spiritualitetsforsker Bernard McGinn er en av dem som har argumentert for at bruken av termen *nærvær* (*presence*) er å foretrekke fremfor *forening* (*union*) når en skal uttrykke hvordan Gud har forandret kontemplative menneskers liv. Se Bernard McGinn, *The Essential Writings of Christian Mysticism*, 2006, xv. Stinissen bruker begge begrepene for å forklare hva som skjer når mennesket begynner å lytte med en kjærlighetsfull oppmerksomhet. Med utgangspunkt i ordene fra 5 Mos 30:14 («ordet er deg ganske nær») minner han leseren på at Gud er nær, levende nær: «Han är precis här. Självklart, enkelt – levande närvaro» (Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 203). I den grad Stinissen tenkning om nærvær og forening kan skilles fra hverandre, er det i lys av hvilket tema han orienterer seg i. For når det gjelder begrepene innhold, synes de å fange noe av den samme grunntanken. Se Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 203; Wilfrid Stinissen, «Helighet», i *Helighet*, 2001, 107–108. Foreningen med Gud blir hos Stinissen det hellige livets mål, noe som gir mennesker en dypere hvile, men en kjærlighetsfull oppmerksomhet til Gud, som skaper et «levende närvaro», synes også å være det kristne livets mål i Stinissens forfatterskap.

25. Wilfrid Stinissen, *Längre in i bönen land*, 2000, 9.

gen med Kristus, synes å være et overordnet mål i Stinissens tekster. Bønnens reise er en *mystisk forening* mellom reisens mål, som dyppest sett er Gud, og den reisende. Den enkelte må tørre å risikere noe, tørre å utsette seg for nye erfaringer, for på den måten å bli dratt videre på reisen med og mot Gud.

Selv om Stinissen flere steder trekker frem målet med den mystiske foreningen,<sup>26</sup> i betydningen en fullstendig og transformerende forandring i et menneskes liv som kan føre til en dyp hvile i Gud,<sup>27</sup> presenterer han også det vi kan kalle de mer *partielle foreningene* som inntreffer på de ulike stoppestedene mot Gud. Slike foreninger beskrives ofte som øyeblikksforeninger og kan erfares som «light on» eller «light off».<sup>28</sup> Disse metaforene har han lånt fra den engelske karmelittnonnen og forfatteren Ruth Burrows,<sup>29</sup> hvor «Light off» synes å være det normale, og betegner hvordan Gud berører mennesket på den indre bønnens reise.

## Hvordan skjer indre bønn – om bevegelsen fra aktivitet til passivitet

For å kunne bli berørt<sup>30</sup> og for å bevege seg videre på den indre bønnens vei, synes det å være avgjørende i Stinissens tenkning å etablere et indre rom for stillhet og passivitet. Bare slik kan en bli satt i stand til å høre Guds ord og akseptere Hans taushet.<sup>31</sup> En grunnleggende forutsetning for å komme videre krever en øvelse i å tømme seg for *tanker, bilder og fantasier*, for på den måten å bli mer åpen for Gud. Prosessen med å tømme seg selv er ifølge Stinissen en langsom og smertefull død som mennesker kan bli fristet til å gi opp. Men han oppmuntrer i prekenen «Gud kommer i prøvelsen» at de som holder ut, vil nå frem til livet<sup>32</sup>. Men det er ikke bare de mer kognitive øvelsene Stinissen frem-

- 
26. Stinissen bruker ulike ord og uttrykk for å beskrive den mystiske foreningen med Gud. Han omtaler foreningen som et mystisk bryllup hvor mennesket blir fylt av frihet, glede og fred. Se «Helighet», i *Helighet*, 2001, 107. Han nevner også at den mystiske foreningen er som en tilbakekomst til paradiset. Se *Sann människa. En bok om skapelse och helighet*, 2007, 76. Andre steder snakker han om foreningen som en mystisk død, en menneskelig uttømmelsesprosess, for at Gud kan strømme inn sjelen. Se *Natten är mitt ljus*, 1990, 103.
27. Wilfrid Stinissen, «Helighet», i *Helighet*, 2001, 107–108.
28. Wilfrid Stinissen, *Inre vandring*, 1999, 179.
29. Ruth Burrows, *Guidelines for Mystical Prayer*, 2007 [1976], 45.
30. Å la seg berøre, og på den måten utsette seg for det transformative budskapet i teksten, er også et vesentlig trekk innenfor spiritualitetsforskningen i dag. Tanken er at dersom en lar seg berøre av slike teksters sannhetskrav, tar en i større grad hensyn til tekstenes egenart i tolkningsarbeidet. Se Kim Larsen, «Hvordan forstå spirituelle tekster? Et blikk på en hermeneutisk tilnærming», i *Teologisk Tidsskrift*, nr. 1, 2012.
31. Wilfrid Stinissen, *Natten är mitt ljus*, 1990, 92 og 96.
32. Wilfrid Stinissen, *Som en skatt*, 2000, 140.

hever, også kroppen har en sentral rolle i forbindelse med å bli mer disponibel og dermed raskere nå den ro og avspenning som kreves for vandringen mot sjelens sentrum. I en artikkel i tidsskriftet *Pilgrim* tar han til orde for å legge hendene sammen på en spesiell måte, slik at det skapes en form for «mysteriøs elektrisitet», og hevder at det er «ett enkelt och utmärkt medel till att komma närmare själens centrum»<sup>33</sup>.

Slike øvelser for å bli mer passiv og stille står i motsetning til mer ordrike bønner. Hos Stinissen finner vi en tenkning om en overgang fra det mer aktive til det passive, fra meditasjon til kontemplasjon, fra den ordrike til den ordløse bønningen. Stinissen kan noen steder sette likhetstegn mellom *dypmeditasjon* og *kontemplasjon*, og denne sidestillingen gjør overgangen fra meditasjon til kontemplasjon noe uklar hos ham.<sup>34</sup> Andre steder tolker han dypmeditasjon som en mer omfattende og rikere forståelse av meditasjon. Dypmeditasjon synes å være en form for indre bønn som ligger nær den kontemplative bønningen, og den har potensial til å utvikle seg til en kontemplativ bønn.<sup>35</sup> «Då tystnar orden och tankarna ännu mer.»<sup>36</sup>

Siden den indre bønningen alltid er orientert mot den kontemplative bønningen, kan vi kalle stoppestedet mellom den ordrike og ordløse bønningen for en *mellomfase*. Dette er en viktig og tidlig fase dersom mennesket skal klare å strekke ned, konsentrere seg, bli mer avspenning i kroppen, og på den måten bli mer åpen og disponibel for Gud slik at man klarer å trenge dypere inn i den kontemplative bønningen. Til grunn for Stinissens syn ligger en erkjennelse av at mennesket ikke kan høre Gud i en rastløs og urolig sjel,<sup>37</sup> og derfor blir både *avspenning*, *oppmerksomhet* knyttet til åndedrettet og den hellige *gjentakelsen* sett på som ulike trinn for å bli mer kontemplativ, mer oppmerksom for det Gud vil si og gjøre med mennesket. Stinissen postulerer en tenkning der alt i mennesket må bli stille for at Gud skal kunne tale til det,<sup>38</sup> og noe av hensikten med denne mellomfasen er å forberede en tilstand der tanker og fantasier reduseres, og på den måten hjelpe leseren til å slippe taket i seg selv,<sup>39</sup> for å komme raskere til et dypere nivå.<sup>40</sup>

- 
33. Wilfrid Stinissen, «Gud, så förtrogen som min andning», i *Pilgrim*, nr. 2, 2000, 21.  
 34. Wilfrid Stinissen, *Kristen djupmeditation*, 2007, 7, 156 og kap. 7.  
 35. I artikkelen «I börens vagg» fremstiller Stinissen kontemplativ bønn som en «hjærtats bön» eller «stilla bön», en bønn uten tanker og mange ord. Se «I börens vagg», i *Pilgrim*, nr. 3, 2003, 6 og 9.  
 36. Göran Skytte & Wilfrid Stinissen, *Ansikte mot ansikte. Samtal om kristen tro*, 2010, 177; Wilfrid Stinissen, *Kristen djupmeditation*, 2007, 13.  
 37. Wilfrid Stinissen, *Natten är mitt ljus*, 1990, 107.  
 38. Wilfrid Stinissen, *Längre in i börens land*, 2000, 50.  
 39. Wilfrid Stinissen, *Mitt namn är i dig. Om Jeusbönen*, 1998, 38.  
 40. Wilfrid Stinissen, *Inre vandring*, 1999, 80–81; Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002, 64.

I denna bön finns inget att begära, inget att fråga och inget att klaga över. Det finns inget mer att «göra» än att «bara vara», «vara» evigt i Gud.<sup>41</sup>

I overgangen går mennesket fra å være aktiv til passiv, fra å tenke på og snakke om Gud, til å lytte til Gud.<sup>42</sup> Stinissen gir derfor veiledning i hvordan en slik overgangsfase kan etableres og utføres, og sentralt i hans tenkning står forestillingen om at den åndelige utviklingen er spiralformet. Samme sak gjentas, samme erfaringer kommer tilbake, hvor den bedende dras dypere inn til sjelens sentrum, til «ständigt högre nivåer»<sup>43</sup>. Det er særlig tre bønneformer som er nyttige for å bli dratt videre på den åndelige veien i denne overgangsfasen: *Avspenningens bønn*, *åndedrettets bønn* og *den hellige gjentakelsens bønn*.<sup>44</sup>

## Indre bønn og avspenning

Avspenningens bønn handler om å søke fysisk og åndelig avkobling for å unngå motstand mot Gud, unngå fristelsen til å stå på egne ben og unngå å skape bøn-  
nen selv. Stinissen holder frem denne bøn-  
nen som en viktig overgangsfase for  
stressede moderne mennesker, fordi stress og spenninger «djupast sett är en  
existentiell brist på öppenhet»<sup>45</sup>. En slik fysisk og åndelig avspenning kan let-  
tere hjelpe mennesket til å slippe taket i alle sine gjøremål, tanker og fantasier,  
og bidra til at det åpner seg for det Gud har å gi, og ikke minst hjelpe mennesket  
til å finne en dypere ro og stillhet i sjelen. Til grunn for Stinissens oppmerk-  
somhet rundt avspenningens bønn ligger en antakelse om at mennesket er en  
helhet, bestående av fysiske og psykiske sider. Spenninger og stress kan gjøre  
det vanskeligere for mennesket å være åpen, oppmerksom og disponibel for  
Guds kjærlighet.<sup>46</sup> Slike spenninger kan også avsløre at den troende ikke i stor  
nok grad har overgitt sitt liv til Gud. Hos Stinissen blir nettopp avspenningens  
bønn en øvelse i overgivelse for å bli mer kontemplativ – i betydningen *passiv*,  
*disponibel* og *oppmerksom*.

41. Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002, 64.

42. Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 195.

43. Wilfrid Stinissen, *Natten är mitt ljus*, 1990, 98.

44. Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002, 70–76.

45. *Ibid.*, 71.

46. Wilfrid Stinissen, *Spiritualitet som livsutfordring*. Foredrag på Menighetsfakultetet 8.2.1994 (Bånd 1), 1994; Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002. I foredraget holdt på Menighetsfakultetet 8. februar 1994, argumenterte Stinissen for en holistisk spiritualitet som kort fortalt dreier seg om å se mennesket som en helhet, hvor kroppens avspenning kan være en overgivelsesbønn i seg selv. Noen av disse tankene kommer også til uttrykk i bøkene *Kristen djupmeditation* og *Evigheten mitt i tiden*.

## Indre bønn og åndedrett

Åndedrettets bønn, som er den andre bønnemåten i denne overgangsfasen, retter seg mot menneskets måte å puste på,<sup>47</sup> og legger fokus på åndedrettet som en vesentlig del av livet, særlig som en øvelse i kontemplasjon og overgivelse.<sup>48</sup> Stinissen bruker 1 Mos 2:7 som begrunnelse for sammenhengen mellom pust, liv og Den hellige ånd, og for hvordan disse henviser til hverandre. Gud innåndet livsånd i mennesket, og selv om åndedrett ofte er ubevisst, kan det anvendes i bønn ved at man lytter til sin egen pust og på den måten bli mer oppmerksom på at hvert åndedrag gjennomstrømmes av Guds Ånd. En slik *aktsomhet*, knyttet til sitt eget åndedrett, kan skape en bevissthet om at det i mennesket allerede finnes en bønn – og den er «inte något som skall göras eller fabriceras, utan ett skeende som vi skall bli medvetna om och frivilligt bejaka»<sup>49</sup>.

Stinissen påpeker at en slik bønn har sine røtter i Gud, og ved å bli oppmerksom på sin egen pust kan mennesket, uten anstrengelse og aktivitet, delta i den «gudomliga kärleksdialogen» som pågår inni mennesket hele tiden. Med en slik oppmerksomhet til åndedrettet, søker Stinissen å vise at bønn ikke er noe som kan begynne eller avsluttes, det er noe som pågår hele tiden – en slags overnaturlig *habitus*. Åndedrettet finnes der det er liv, og ved en større bevissthet kan mennesket oppleve hvordan den «är en källa till liv och glädje»<sup>50</sup>.

## Indre bønn og gjentakelse

Den tredje bønnemåten Stinissen tar til orde for i denne mellomfasen er «den heliga upprepningens bö»<sup>51</sup>. I denne bønningen dreier det seg om å gjenta et eller flere ord, og Stinissen argumenterer for at denne bønnemåten har sin forankring i Jesu måte å be på i Getsemane, da han gjentok sin bønn «med de samme ord som før»<sup>52</sup> (Matt 26:44). Selv om Stinissen flere steder tar til orde for at den hellige gjentakelsen kan inneholde både ord, korte setninger eller noe lengre setninger, foretrekker han en «tvåordig bö», som på denne måten kan

47. I *Kristen djupmeditation* skriver Stinissen om flere ulike, men konkrete meditasjonsøvelser, hvor bevissthet rundt sin egen pusting er en sentral øvelse. Men det er ikke bare en bevissthet knyttet til sin egen pust som har fokus, men også hvordan utpust, pause og innpust, «har sin egen mening och sitt eget opplevelsesinnehåll» Se Wilfrid Stinissen, *Kristen djupmeditation*, 2007, 163–164.

48. Göran Skytte & Wilfrid Stinissen, *Ansikte mot ansikte. Samtal om kristen tro*, 2010, 180.

49. Wilfrid Stinissen, *Inre vandring*, 1999, 82.

50. Wilfrid Stinissen, *Längre in i bönen land*, 2000, 21.

51. Wilfrid Stinissen, *Inre vandring*, 1999, 82.

52. Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002, 74.



komme i kontakt med åndedrettets bønn.<sup>53</sup> Ved å be ett bestemt ord på utpust og et annet ord på innpust blir en etter hvert bevisst åndedrettets plass i bøn-  
nen. På den måten kan den hellige gjentakelsen og åndedrettets bønn utfylle og  
forsterke hverandre. For Stinissen er det særlig den siste bønnemåten som er  
den enkleste og sikreste måten å be på i denne mellomfasen, for de to første  
bønnemåtene kan føre til at en «så att säga 'fastnar' i kroppen» og i for stor grad  
ser på bøn-  
nen som «psykofysisk övning där överlåtelsen kommer i skymun-  
dan»<sup>54</sup>.

I tillegg til de tre bønnemåtene vi finner i mellomfasen, kan det være verdt  
å påpeke Stinissens fokusering på søvnens likhet med kontemplasjonen, nett-  
opp i denne overgangen:

Man släpper taget om alla tankar, föreställningar, minnen, och tömmer  
sig. Den som då redan från början är sömnig, faller nästan oundvikligt i  
sömn.<sup>55</sup>

Det er særlig Thérèse av Lisieux som har gjort ham oppmerksom på denne  
sammenhengen. Ifølge Stinissen forsto ikke Thérèse hva kontemplativ bønn  
gikk ut på, og han spekulerer i om dette hadde med historiske og kirkepolitiske  
årsaker å gjøre, eller om det bare var slik at Thérèse ikke hadde «direkt lægg-  
ning» for denne type kjærlighetsfull oppmerksomhet uten mange ord og tan-  
ker.<sup>56</sup> Ifølge Stinissen var ikke Thérèse først og fremst en læremester i  
kontemplativ bønn, slik som Teresa av Avila på mange måter var det, men Sti-  
nissen hevder at hun likevel er et stort forbilde for mennesker i dag. Nettopp i  
hennes opplevelse av mislykkethet i bøn-  
nen ble hennes bønnevei til et kjærlig-  
hetsfullt fellesskap med Gud.<sup>57</sup> Det kan synes som om søvnighet har vært et  
stort problem for Thérèse, noe som kan ha sammenheng med at søvn i klost-  
ret på hennes tid var redusert til et minimum. Stinissen påpeker at denne lik-  
heten mellom søvn og kontemplasjon kommer særlig til syne i den innledende  
fasen, eller det vi i vår sammenheng har kalt mellomfasen eller overgangsfasen.  
I et intervju med journalist Göran Skytte kommenterer Stinissen sammenhen-  
gen og likheten mellom søvn og kontemplativ bønn på denne måten:

Det händer, ja. Det blir naturligtvis ingen djup sömn, men man kan nic-  
ka till. Och det kan lätt hända i kontemplativ bön, för man har nästan

---

53. Ibid.

54. Ibid., 75.

55. Wilfrid Stinissen, *Den enkla vägen till helighet. En bok om Thérèse av Lisieux*, 1999, 59.

56. Ibid.

57. Ibid., 60–61.

samma förhållningssätt som när man vill somna, man glömmer allting, man släpper taget.<sup>58</sup>

## En utdypning – indre bønn og kontemplasjon

Kontemplation är altså inte något människan gör, utan något som Gud gör, förutsatt att människan låter honom göra.<sup>59</sup>

I boken *Göm dig vid bäcken Kerit. Livet i Karmel*<sup>60</sup> trekker Stinissen frem noe av karmelittenes opprinnelige kall. Det er særlig bestrebelsen etter kontemplasjon i ensomhet som vies oppmerksomhet. Klostercellen var stedet hvor karmelittene kunne få del i Den hellige ånds ledelse og lys, og noe av kjernen i Karmels regel var at hver munk skulle forbli ensom i sin celle, og i bønn og tilbedelse grunne på Herrens lov dag og natt. Ifølge pave Leo XIII (1810–1903) var karmelittenes kallelse i verden knyttet til *stillhet, ensomhet og forsakelse*, men Stinissen tar til orde for at disse begrepene ikke på en tilstrekkelig god nok måte tydeliggjør karmelittenes spiritualitet og oppdrag i verden i dag. Begrepene er sentrale, og en radikaliserings av dem er nødvendig, men karmelittenes hovedoppmerksomhet og oppdrag i verden er ikke først og fremst knyttet til stillhet, ensomhet og forsakelse – men til *bønn og kontemplasjon*.<sup>61</sup>

Kontemplation är något stort. Det betyder att Gud själv övertar verket, att utvecklingen kvalitativt fördjupas och påskyndas avsevärt. Nu är det inte längre vi själva som går utan vi bärs av Gud.<sup>62</sup>

Målet med kontemplasjon er for Stinissen en beskuelse av Gud, en forsmak på himmelen, en overtakelse, en total overgivelse, og det blir fremstilt som en frukt av det kristne livet.

I viss utstrækning är all bön inriktad på kontemplationen, eftersom det yttersta slutmålet för all vår strävan och längtan är at skåda och tillbe Gud.<sup>63</sup>

58. Skytte, Göran & Wilfrid Stinissen, *Ansikte mot ansikte. Samtal om kristen tro*, 2010, 188.

59. Wilfrid Stinissen, *Länge in i bönen land*, 2000, 104.

60. Denne boken er litt annerledes enn Stinissens øvrige bøker. Først og fremst fordi den retter seg mot munk og nonne i den karmelittiske ordenen i dag, men også fordi den åpner opp en dør til det indre livet i klosteret for lesere som er fremmede for denne type livsform. Boken bidrar i så måte til en rikere forståelse av karmelittenes praktiske trosliv.

61. Wilfrid Stinissen, *Göm dig vid bäcken Kerit. Livet i Karmel*, 2010, 17 og 19.

62. Ibid., 15.

63. Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002, 65.

Det kontemplative livet er for ham ikke begrenset til den kontemplative bøn-  
nen, men er, som en mer *avventende presentisk konsentrasjon* om øyeblikket, en  
kjærlighetsfull oppmerksomhet og en åpenhet for det Gud vil i menneskets liv,  
i verden og i forhold til andre mennesker.

En av Stinissens grunnleggende forutsetninger for kontemplasjon er som  
vist ovenfor en mer passiv og avventende holdning i møte med Gud. Flere ste-  
der går det frem at kontemplativ bønn handler om å komme til en slags *hvile*,  
et indre åndedrett, hvor mennesket bare er.<sup>64</sup>

Det är i första hand i och genom bönen man träder in i «Guds vila». Se-  
dan gäller det att inte lämna vilan under arbetet. Det «oändliga lugnet»  
är grundhållningen som man tränar in under bönen och som man sedan  
bär med sig ut i aktiviteten.<sup>65</sup>

En slik bønn handler ikke om å få noe ut av Gud, men først og fremst om å  
*hvile* i Gud.<sup>66</sup> Det kan synes som om Stinissen andre steder tar til orde for at  
denne hvilen tilsvarer det å «bara vara» hos Gud, noe som for ham betyr å «få  
del i Guds andedrett»<sup>67</sup>. En slik bare-være-bønn blir en «kunglig inkör-  
sport» hvor mennesket tar imot seg selv som en gave fra Gud,<sup>68</sup> og hvor *hvilen*  
settes i forbindelse med «hans helige Ande, som nu andas genom mig»<sup>69</sup>.  
Mennesker som trer inn i denne bønningen, hvor *hvilen* svarer til et fundamen-  
talt behov i mennesket, erfarer en form for trygghet.<sup>70</sup> I tillegg kan hvilen sy-  
nes å være menneskets ytterste bestemmelse og mål. For Stinissen gjelder det  
å gjøre alt hva man kan for å komme inn i Guds hvile (jf. ulike faser på den  
indre bønnens vei), og den teologiske begrunnelsen for denne hvilen henter  
han fra Hebreerbrevet 4:9–11. Men også her knytter han sin tenkning tett  
opp mot Teresa av Avila og Johannes av korsets tekster.<sup>71</sup> Hvilen, som en fun-  
damental ordning i menneskets liv og som gitt av Skaperen, er meget sentral  
i Stinissens tenkning rundt kontemplasjon. Denne hvilen krever en passiv og  
avventende holdning, men er likevel alt annet enn inaktiv, for «den sjuder av  
liv»<sup>72</sup>.

64. Göran Skytte & Wilfrid Stinissen, *Ansikte mot ansikte. Samtal om kristen tro*, 2010, 185;  
Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 198.

65. Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 197.

66. Wilfrid Stinissen, *Evigheten mitt i tiden*, 2002, 64.

67. Wilfrid Stinissen, «Gud, så förtrogen som min andning» i *Pilgrim*, nr. 2, 2000, 20.

68. Wilfrid Stinissen, *Sann människa. En bok om skapelse och helighet*, 2007, 22.

69. Wilfrid Stinissen, «Gud, så förtrogen som min andning», i *Pilgrim*, nr. 2, 2000, 23 og 21.

70. Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 198.

71. Wilfrid Stinissen, *Sann människa. En bok om skapelse och helighet*, 2007, 63–64.

72. *Ibid.*, 65.

Hvilen er altså ikke forbeholdt den kontemplative bønningen, men en erfaring det er mulig å ta med seg ut i hverdagen, i arbeidet og i møte med andre mennesker. Slik blir den kontemplative bønningen en modell for det kontemplative livet – livet sammen med Gud, et liv preget av *hvile, åpenhet og kjærlighetsfull oppmerksomhet*.<sup>73</sup> En slik reseptiv holdning,<sup>74</sup> der en søker en indre stillhet og en har en lyttende og kjærlighetsfull oppmerksomhet med en «inriktning mot Gud och Jesus»<sup>75</sup>, minner om innholdet i det greske begrepet *prosoche*, som på latin oversettes med *attentio*.

En årvåken oppmerksomhet og en hvilende og avventende holdning, slik at Gud på den måten kan tre tydeligere frem, fikk også stor betydning for kirkefedrene og klostervesenet i kirken.<sup>76</sup> Det bidro til å skape et friområde mellom innfall og handling, og på den måten etablere en konsentrasjon om øyeblikket. Hos Stinissen er den kjærlighetsfulle oppmerksomheten rettet innover, det er en aktsomhet mot sjelens sentrum, og en våkenhet for det som Gud gjør med mennesket i nuet. Stinissens oppmerksomhet om øyeblikket, om det å øve på å være nærværende i alle situasjoner slik at en kan fokusere mer på å være enn å gjøre, kan minne om tenkningen i den mer sekulære *mindfulness-tradisjonen*<sup>77</sup>. Også der finner vi spor av en systematisk trening på å være mer oppmerksom på egne tanker og følelser, og hvor den vanligste øvelsen handler om å legge merke til pusten.<sup>78</sup> Oppmerksomheten mot pusten kan være en hjelp til å glemme seg selv. Hos Stinissen blir hvert utpust en tilbakevending, en overgivelse til Gud, og i hvert innpust «uppstår man ur Gud, men renare, mer forankrad i honom, mer vittnande om honom, mer transparent för honom ... Det är ett oupphörligt döende och pånyttfödande»<sup>79</sup>.

Et menneske som er våken, i betydningen oppmerksom på det som skjer med fokus på det presentiske, blir ikke bare oppmerksom på det han gjør, men også på hvem han er. Det er noe av dette som ligger i Stinissens fokusering på

73. Wilfrid Stinissen, *Vandring till sanningen*, 1987, 195–199.

74. Wilfrid Stinissen, *Den inre börens väg*, 1990, 42.

75. Wilfrid Stinissen, *I dag är Guds dag*, 1994, 52.

76. Pierre Hadot & Arnold I. Davidson, *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, 1995, 131. Se også Kim Larsen, «Stillhet - dydenes kilde», i *Kirke og Kultur*, nr. 1, 2008.

77. For en oversikt over denne tenkningen fra et psykologisk, medisinsk og religionshistorisk perspektiv, se Svein Gran, Kåre A. Lie, & Andries Kroese, *Oppmerksomhetstrening. En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness*, 2011; Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, 2008; Åsa Nilsson, *Mindfulness. Treningsredskap for hjernen*, 2010.

78. Notto R. Thelle hevder at den sekulære mindfulness-tenkningen, slik den kommer til uttrykk i dag, har fjernet seg fra det opprinnelige buddhistiske (og kristne) anliggende, nemlig *sinnets forvandling og menneskets foredling*. Se Notto R. Thelle, «Rosiner, moral og mindfulness», i *Strek*, nr. 4, 2011, 58.

79. Wilfrid Stinissen, *Kristen djupmeditation*, 2007, 86.

en reseptiv holdning, en type oppmerksomhet overfor seg selv og overfor det presentiske.<sup>80</sup> Denne type oppmerksomhet kan karakteriseres som *en avventende passivitet* og *en mottakende holdning*, og paradoksalt nok kan denne hvilende og avventende holdningen kun tilegnes gjennom aktiv anstrengelse.<sup>81</sup> Ifølge Stinissen er det ikke mulig med en reseptiv holdning uten en systematisk øvelse i kjærlighetsfull oppmerksomhet. I meditasjonen, og i livet ellers, har mennesket blitt vant til å være aktiv, arbeide, planlegge, tenke og bekymre seg, men en forutsetning for at den kontemplative bønningen skal finne sted, er en *aktiv anstrengelse for å bli passiv*. Her må alle planer, arbeid, tanker og følelser legges til side, slik at man kan skape et friområde for den kontemplative bønningen. Her er det stillhet og åpenhet som skal aktiviseres, og i den dype freden og stillheten kan mennesket høre Gud tale.<sup>82</sup>

## Veien innover og veien utover – bønn som åpenhet mot verden

Frukten av den kontemplative bønningen synes å være et underliggende premiss når Stinissen tar til orde for bønnens nødvendighet. Det kommer ikke alltid eksplisitt til uttrykk i hans tekster, og noe av forklaringen synes å være at han fokuserer på den personlige dimensjonen i bønningen – det enkelte menneskets tilnærming til Gud og de ulike utfordringene som det møter på veien. Selv om Stinissen på denne måten gir anvisninger om hvordan en nærmer seg Gud i kontemplativ bønn, bør ikke dette forstås dit hen at det i denne bønningen bare er et personlig møte med Gud som finner sted. Flere steder tar Stinissen nettopp til orde for at frukten av denne typen bønn har med den enkelte bedende å gjøre, og samtidig er det en bønn som bærer frukt for kirken og hele verden. Dette perspektivet kommer blant annet frem i et innlegg i tidsskriftet *Over Alt*. Der trekker Stinissen frem *verdens frelse* som en vesentlig frukt av den indre bønnens vandring mot kontemplasjonen, og han argumenterer for at dette perspektivet begrunner eksistensberettigelsen til karmelittordenen:

---

80. Hos Stinissen er det en sonndring mellom psykiske og åndelige utfordringer, selv om han også tar til orde for at disse to er tett sammenvevde. I artikkelen «På spaning efter andliga vägledare» anbefaler han veiledere til å formidle enkle verktøy for større psykisk helse. For eksempel å leve i nuet, ha mer kontakt med naturen og leve i virkeligheten (ikke så mye i sine egne drømmer). Se Wilfrid Stinissen, «På spaning efter andliga vägledare», i *Pilgrim*, nr. 3, 2001, 13.

81. Wilfrid Stinissen, *Den inre bönnens väg*, 1990, 42.

82. Wilfrid Stinissen & Hans Hof, *Meditation och mystik*, 1972, 285.

Det kontemplative liv som våre karmelittnonner lever, skulle ikke ha noen eksistensberettigelse om ikke kristne kunne gjøre noe for hverandres frelse. Men gang på gang hører vi mennesker, lutheranere så vel som katolikker, si at nettopp disse nonners liv, som er helt viet bønn, betyr meget for dem og styrker dem i deres tro.<sup>83</sup>

Sitatet ovenfor viser at det kontemplative livet ikke bare er en modningsprosess for den enkelte, men berører trosforholdet til alle mennesker. En slik forståelse har sine røtter i en tenkning som kommer til uttrykk hos Teresa av Avila.<sup>84</sup> Men vi kan også anta at Stinissens tenkning har preg av en forståelse som tydelig ble nedfelt i dekretet *Perfectae Caritas* på Det andre Vatikankonsil. Her går det frem at Den katolske kirke anser de kontemplative ordenene for å ha en privilegert tjeneste i kirken:

De rent kontemplative institutter, hvis medlemmer lever for Gud alene i ensomhet og taushet, i vedholdende bønn og bot, inntar nå som før en privilegert stilling i Kristi mystiske Legeme, hvor «lemmene ikke alle har samme oppdrag» (Rom. 12, 4)... For de kontemplative klostre bringer Gud lovprisningens opphøyede offer, kaster glans over Guds folk med hellighets rike frukt og inspirerer ved sitt eksempel. I det skjulte øker de med apostolisk fruktbarhet Guds folks vekst. Slik er de Kirkens prydd og et kildevell av himmelsk nåde.<sup>85</sup>

På denne bakgrunn kan vi si at det er et kjennetegn ved Stinissens tenkning rundt bønn generelt og kontemplativ bønn spesielt at den ikke bare er et personlig møte mellom det enkelte menneske og Gud, men i stor grad bidrar til verdens frelse.<sup>86</sup> Det er i denne sammenheng Stinissen i boken *Natten är mitt ljus* kan snakke om frelsen som et «teamwork»<sup>87</sup>. Det betyr ikke at Kristus gjør én del, og mennesket gjør en annen del. Ifølge Stinissen gjør Kristus alt, han alene er verdens frelser.<sup>88</sup> Men laginnsatsen er et samarbeid med Gud hvor

83. Wilfrid Stinissen, «Svarbrev til Over Alt. Del 2», i *Over Alt*, nr. 3, 1995, 30.

84. Ruth Burrows, *Carmel. Interpreting a Great Tradition*, 2000, 6.

85. Det andre Vatikankonsil, «Perfectae Caritas», Se [http://www.katolsk.no/dokumenter/dokumenter-fra-vatikanet/paul6/pc/pc\\_03](http://www.katolsk.no/dokumenter/dokumenter-fra-vatikanet/paul6/pc/pc_03) (besøkt 01.11.2011).

86. Stinissen er ikke bare opptatt av at den troende skal få et personlig møte med Gud, hans tekster trekker også frem hvordan renselse av sjelen, eller erfaringen av å gå gjennom nattens mørke, kan være et «frälsningens redskap för andra» (Stinissen, *Natten är mitt ljus*, 1990, 88). Se også Kim Larsen, «En mystisk dannelsesreise. En fremstilling av Stinissens tenkning om overgivelse», i Svein Rise (red.), *Danningsperspektiver. Teologiske og filosofiske syn på danning i antikken og i moderne tid*, 2010, 136–137.

87. Wilfrid Stinissen, *Natten är mitt ljus*, 1990, 78.

88. Wilfrid Stinissen, «Svarbrev til Over Alt. Del 2», i *Over Alt*, nr. 3, 1995, 30.

mennesker i bønn kan hjelpe andre mennesker til å bli mer åpne for Kristi frelsesgjerning.

Vi står ikke bare som individer fremfor Gud, men også som fellesskap. Den som er mer åpen for Gud, hjelper den som er mindre åpen.<sup>89</sup>

For Stinissen handler det om at en trekker seg tilbake *fra verden for verden*. Likevel kan det innvendes at det ikke bare er i boken *Natten är mitt ljus* hvor det kan oppstå misforståelser med henblikk på hvem som gjør hva i frelsesgjerningen. I et foredrag til prester og pastorer holdt i Vårdnäs 28. mars 2007, vektlegger Stinissen at Gud i sin kjærlighet anvender mennesket «för att Jesu stora frälsningsverk också lite grand är hennes»<sup>90</sup>.

## Avslutning

I denne artikkelen har jeg valgt å fokusere på den indre bønnens rolle i Stinissens spiritualitetstenkning. I hans tekster går det frem at denne måten å nærme seg Gud på kan beskrives som en vandring mot sjelens sentrum. Etter Stinissens vurdering utgjør brytninger, som den troende opplever på sin vei mot Gud, en forutsetning for oppøving av livet med Gud. Den indre bønningen er selve inngangsporten til det åndelige livet, til «mystikens rike», og denne vandringen har noen fellestrekk som er særlig fremtredende i hans forfatterskap. For Stinissen handler det spirituelle livet om å respektere bønnens naturlige dynamikk som en bevegelse fra aktivitet til passivitet, og ved hjelp av ulike teknikker som stillhet, avspenning, åndedrettsoppmerksomhet og gjentakelsesbønner kan mennesket bevege seg mot kontemplasjonen, som synes å være målet med alt bønneliv. En slik kontemplasjon «sjuder av liv» og bærer frukt, ikke bare for den enkelte troende, men for hele verden. Den kontemplative bønningen som ifølge Stinissen er en beskuelse av Gud, en forsmak på himmelen, handler dypest sett om å *hvile* i Gud. Ifølge Stinissen handler alle teknikker, som synes å være nødvendige forutsetninger for å komme videre på veien mot Gud, om å berede grunnen for at en slik kontemplativ tilstand kan finne sted, der Gud overtar styringen i menneskers liv.

---

89. Ibid.

90. Wilfrid Stinissen, *Eukaristin i prästens liv*. Foredrag i Vårdnäs kyrka under Pilgrims präst- och pastorsmöte, 28. mars 2007, 13.

## Litteratur

- Burrows, Ruth, *Carmel. Interpreting a Great Tradition*, London: Sheed & Ward, 2000.
- Burrows, Ruth, *Guidelines for Mystical Prayer*, London: Burns & Oates, 2007 [1976].
- Dahl, Espen, «Notto R. Thelle: Gåten Jesus. Én fortelling - mange stemmer», i *Kirke og Kultur*, nr. 4, 2009, 369–372.
- Det andre Vatikankonsil, «Perfectae Caritas», se [http://www.katolsk.no/dokumenter/dokumenter-fra-vatikanet/paul6/pc/pc\\_03](http://www.katolsk.no/dokumenter/dokumenter-fra-vatikanet/paul6/pc/pc_03) (hentet 01.11.2011).
- Engelsviken, Tormod, «Stinissen øser vann fra forurenset kilde», i *Vårt Land*, 24.02.1994.
- Gran, Svein, Kåre A. Lie & Andries Kroese, *Oppmerksomhetstrening. En historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness*, Oslo: Gyldendal akademisk, 2011.
- Hadot, Pierre & Arnold I. Davidson, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, Oxford: Blackwell, 1995.
- Hanh, Thich Nhat, *The Miracle of Mindfulness*, Boston: Beacon Press, 2008.
- Ignatius, *Andliga övningar och tio brev*, Skellefteå: Artos, 2005.
- Larsen, Kim, «Stillhet - dydenes kilde», i *Kirke og Kultur*, nr. 1, 2008, 66–73.
- Larsen, Kim, «En mystisk dannelsesreise. En fremstilling av Wilfrid Stinissens tenkning om overgivelse», i Svein Rise (red.), *Danningsperspektiver. Teologiske og filosofiske syn på danning i antikken og i moderne tid*, Trondheim: Tapir Akademisk Forlag, 2010, 131–148.
- Larsen, Kim, «Hvordan forstå spirituelle tekster? Et blikk på en hermeneutisk tilnærming», i *Teologisk Tidsskrift*, nr. 1, 2012, 82–95.
- Livbjerg, Grethe, «Bokanmeldelse: Störst av allt är kärleken», i *Pilgrim*, nr. 1, 2008, 51–52.
- McGinn, Bernard, *The Essential Writings of Christian Mysticism*, New York: Modern Library, 2006.
- Mjaaland, Marie Elisabeth, «Bokanmeldelse: Som en skatt av Wilfrid Stinissen», i *Over Alt*, nr. 2, 2000, 57–58.
- Nilsonne, Åsa, *Mindfulness. Treningsredskap for hjernen*, Oslo: Gyldendal akademisk, 2010.
- Ottosen, Espen, «Katolikk med appell i Vårt Land», i *Fast Grunn*, 1994, 6–8.
- Skytte, Göran & Wilfrid Stinissen, *Ansikte mot ansikte. Samtal om kristen tro*, Artos & Libris, 2010.
- Solberg, Peder, «Navnet og nærværet - om Jesusbønnen», i *Over Alt*, nr. 2, 2000, 59–60.



- Sollerman, Bruno, «En guide på vägen till Sanningen», i *Broderskap*, nr. 50, 1998.
- Stinissen, Wilfrid, *Vandring till sanningen*, Örebro: Libris, 1987.
- Stinissen, Wilfrid, *Den inre bödens väg*, Tågarp: Karmeliterna, 1990.
- Stinissen, Wilfrid, *Natten är mitt ljus*, Serie Karmel, nr. 23, Tågarp: Karmeliterna, 1990.
- Stinissen, Wilfrid, *I dag är Guds dag*, Örebro: Bokförlaget Libris, 1994.
- Stinissen, Wilfrid, *I Guds tid. Korte tekster for alle årets dager*, Oslo: Verbum, 1994.
- Stinissen, Wilfrid, *Spiritualitet som livsutfordring*, Foredrag på Det teologiske Menighetsfakultet, Oslo, 08.02.1994 (Bånd 1), Oslo: Kabb, 1994.
- Stinissen, Wilfrid, «Svarbrev til Over Alt. Del 2», i *Over Alt*, nr. 3, 1995, 29–31.
- Stinissen, Wilfrid, *Mitt namn är i dig. Om Jeusbönen*, 1998.
- Stinissen, Wilfrid, *Den enkla vägen till helighet. En bok om Thérèse av Lisieux*, Örebro: Bokförlaget Libris, 1999.
- Stinissen, Wilfrid, *Inre vandring*, Örebro: Libris, 1999.
- Stinissen, Wilfrid, *Maria i Bibeln - i vårt liv*, Tågarp: Karmeliterna, 1999.
- Stinissen, Wilfrid, «Gud, så förtrogen som min andning», i *Pilgrim*, nr. 2, 2000, 20–23.
- Stinissen, Wilfrid, *Längre in i bödens land*, Örebro: Libris förlag, 2000.
- Stinissen, Wilfrid, *Som en skatt*, Oslo: Genesis, 2000.
- Stinissen, Wilfrid, «Helighet», i *Helighet*, Lund: Bokhandeln Arken, 2001, 105–112.
- Stinissen, Wilfrid, *Hörer du vinden blåse? En bok om Den Hellige Ånd*, Oslo: Verbum, 2001.
- Stinissen, Wilfrid, «På spaning efter andliga vägledare», i *Pilgrim*, nr. 3, 2001, 6–13.
- Stinissen, Wilfrid, *Evigheten mitt i tiden*, Örebro: Bokförlaget Libris, 2002.
- Stinissen, Wilfrid, «I bödens vagg», i *Pilgrim*, nr. 3, 2003, 6–13.
- Stinissen, Wilfrid, *Eukaristin i prästens liv*, Foredrag i Vårnäs kyrka under Pilgrims präst- och pastorsmöte den 28.03.2007, Malmö: Silentium Liturgia, 2007.
- Stinissen, Wilfrid, *Kristen djupmeditation*, Örebro: Libris Förlag, 2007.
- Stinissen, Wilfrid, *Sann människa. En bok om skapelse och helighet*, Örebro: Libris förlag, 2007.
- Stinissen, Wilfrid, *Göm dig vid bäcken Kerit. Livet i Karmel*, Skellefteå: Artos & Norma Bokförlag og Förlaget Karmeliterna, 2010.
- Stinissen, Wilfrid & Hans Hof, *Meditation och mystik*, Karlskrona: Verbum, 1972.
- Thelle, Notto R., «Rosiner, moral og mindfulness», i *Strek*, nr. 4, 2011, 54–59.