

## **7. Spirituality «twelve steps» towards rebirth in the Spirit**

**7. Tolv steg for gjenfødelse i Ånden.**





## **Prayer**

Come, Holy Spirit, fill the hearts of  
your faithful  
and kindle in them the fire of your  
love.

Send forth your Spirit and they  
shall be created,  
and you shall renew the face of the  
earth.

## **Bønn**

**Kom, Hellige Ånd** Fyll dine  
troendes hjerter  
og tenn i dem din kjærlighets  
ild.

Send ut din Ånd, og alt blir  
omskapt.  
og du fornyer jordens åsyn.

**Let us pray.**

O God, who have taught the  
hearts of the faithful  
by the light of the Holy Spirit,  
grant that in the same Spirit we  
may be truly wise  
and ever rejoice in his  
consolation.

Through Christ our Lord.  
Amen.

**La oss be:**

Gud, du har opplyst de  
troendes hjerter ved Den  
Hellige Ånd. Gi oss ved ham  
sans for det som er rett, og  
evig glede ved hans trøst.  
Ved Kristus, vår Herre. Amen.

The fundamental condition for growing in holiness is **docility to the Holy Spirit**.

Father Joseph Lécuyer, CSSp stated that the principal obstacle to docility to the Holy Spirit is «**docility to the spirit of the world**»

(Joseph Lécuyer, «Docilité au Saint Esprit», DSAM, Paris, Tome III, 1957, 1396-1497).

Den grunnleggende betingelsen for å vokse i hellighet er lydhørhet overfor Den Hellige Ånd. Pater Joseph Lécuyer, CSSp, uttalte at en hindring for lydhørhet overfor Den Hellige Ånd er «lydhørhet overfor verdens ånd» (Joseph Lécuyer, «Docilité au Saint Esprit», DSAM, Paris, Bind III, 1957, 1396-1497)."

The essence of this «worldly spirit» is **egocentrism**, which Pope Francis also calls «**autoreferentiality**» (Gaudete et Exsultate, 136, 165). Its most fundamental expression is the «**seven capital sins**» or «**seven deadly sins**»: pride, avarice, envy, wrath, lust, gluttony, and sloth or acedia» (CCC 1866).

Essensen av denne «verdslige ånden» er egosentrisme, som pave Frans også kaller «selvreferensialitet» (Gaudete et Exsultate, 136, 165). Dens mest grunnleggende uttrykk er de «syv hovedsyndene» eller «de syv dødssyndene»: stolthet, grådighet, misunnelse, vrede, lyst, fråtseri og latskap eller akedi» (KKK 1866)."

All this worldly spirit, according to Father Lécuyer, is related to the two faculties «in which grace develops its action»: *first*, reason; *second*, the will.

This idea is on the same wavelength as what Pope Francis has identified as the main enemies of holiness: «gnosticism» and «pelagianism».

Hele denne verdslige ånd, ifølge pater Lécuyer, er knyttet til de to fakultetene «hvor nåden utvikler sin virkning»: først fornuften, deretter viljen. Denne ideen er på samme bølgelengde som det pave Frans har identifisert som de største fiendene av hellighet: «gnostisisme» og «pelagianisme»

Two worldly mentalities, as old as Christianity itself, exist in our culture today and are embraced by many people.

«Gnosticism» absolutizes the ability of the human mind to know «divinity» directly and subjectively: the material world is evil, knowledge is what saves.

To verdslige mentaliteter, like gamle som kristendommen selv, eksisterer i vår kultur i dag og omfavnes av mange mennesker.

«Gnostisisme» absolutterer den menneskelige forstands evne til å kjenne «det guddommelige» direkte og subjektivt: den materielle verden er ond, og kunnskap er det som frelser."



While «Pelagianism» emphasizes the importance of human will for his own salvation apart from God's grace (Cf. Francis, *Gaudete et Exsultate*, 35-61).

To grow in holiness, here are twelve strategic steps that can be taken simultaneously.

Mens «pelagianisme» legger vekt på betydningen av menneskets vilje for sin egen frelse, uavhengig av Guds nåde (jf. Frans, *Gaudete et Exsultate*, 35-61).

For å vokse i hellighet: Her er tolv strategiske steg som kan tas samtidig.

**1. Recognizing the desires of my heart.** I remember the tempter's strategy to conquer me in order to achieve his goals in, in and through me. I make an inventory of the various worldly spirits that have so far sometimes controlled my thoughts, words and actions. I also recognize my dissatisfaction or thirst in the spiritual life, that I want «more» because «the Spirit and the bride say, “Come!”» (Rev 22:17).

**1. Å gjenkjenne hjertets ønsker.** Jeg husker fristerens strategi for å overvinne meg for å oppnå sine mål i, med og gjennom meg. Jeg lager en oversikt over de ulike verdslige åndene som hittil tidvis har kontrollert mine tanker, ord og handlinger. Jeg blir også klar over min misnøye eller tørst i det åndelige livet, det at jeg ønsker «mer», fordi «Ånden og bruden sier: “Kom!”» (Åp 22:17).

## **2. Admitting my inability.**

I admit that despite my thirst or aspiration, I am weak, so that with my own strength I am unable to protect myself from the influence of the worldly spirit that is within me, and which I see being lived by those around me. The worldly spirits are always trying to take control of my life.

**2. Å innrømme min egen utilstrekkelighet.** Jeg erkjenner at til tross for min tørst eller lengsel, er jeg svak, slik at jeg med min egen styrke ikke er i stand til å beskytte meg mot påvirkningen fra den verdslige ånden som er i meg, og som jeg ser leves ut av dem rundt meg. De verdslige åndene prøver alltid å ta kontroll over livet mitt.

**3. Turning my gaze to the Father.** I look to God the Merciful Father, the place where I seek refuge from the influence of the evil forces of this world. I realize that I am in Him because He encompasses everything, I realize that He is present before me for me to worship with full respect and love as a child, I realize that He is present in my heart even though I am not worthy to be His temple.

**3. Å vende blikket mitt mot Faderen.** Jeg ser til Gud, den barmhjertige Far, hos Ham søker jeg tilflukt fra innflytelsen fra de onde kreftene i denne verden. Jeg innser at jeg er i Ham fordi Han omfatter alt, jeg innser at Han er til stede foran meg for at jeg skal tilbe Ham med full respekt og kjærlighet som et barn, jeg innser at Han er til stede i mitt hjerte selv om jeg ikke er verdig til å være Hans tempel

**4. Asking the Holy Spirit.** I humbly ask the Holy Spirit, the Power of God who can free and protect me from evil, protection in temptation, because He is my Comforter and Defender.

**4. Å be Den Hellige Ånd.** Jeg ber ydmykt Den Hellige Ånd, Guds kraft som kan frigjøre og beskytte meg fra det onde, om beskyttelse i fristelse, fordi Han er min trøster og forsvarer.

**5. Looking at Jesus on the cross.** I look at the crucified One who had first sought me, the One who became man and died for me. I hear Him on the cross handing over Mary, His mother, to me to receive as my spiritual mother on the journey of discipleship.

**5. Å se på Jesus på korset.**  
Jeg ser på den korsfestede,  
Han som først søkte meg, Han  
som ble menneske og døde for  
meg. Jeg hører Ham på korset  
overgi Maria, sin mor, til meg,  
for at jeg skal ta imot henne  
som min åndelige mor for min  
vandring som disippel.

**6. Welcoming Mary.** I welcome Mary, the mother of my Savior, she is the «sign of sure hope and consolation for the people of God wandering in the world», who implores the gift of the Holy Spirit for me and the brothers and sisters of her divine Son on the journey of holiness towards the heavenly homeland.

**6. Å ta imot Maria.** Jeg tar imot Maria, min Frelasers mor, hun er «tegnet på sikkert håp og trøst for Guds folk som vandrer i verden», hun er den som ber om Den Hellige Ånds gave for meg og for hennes guddommelige Sønns brødre og søstre, på hellighetens vei mot det himmelske hjemland.

**7. Realizing the risk.** I realize that if the Holy Spirit "plucks out and cuts all the thorns and thistles" (SM 73) of the worldly spirit in me I will feel pain, but this is necessary for my healing. I accept or am willing that God will remove all my weaknesses in the areas inventoried in number 1 above and I am ready to accept if I am judged or treated as stupid, singular or strange by others.

**7. Å innse risikoen.** Jeg innser at hvis Den Hellige Ånd 'røsker opp og kutter bort alle torner og tistler' (SM 73) av den verdslige ånd i meg, vil jeg føle smerte, men dette er nødvendig for min helbredelse. Jeg aksepterer, eller er villig til å la Gud fjerne alle mine svakheter i de områdene som er kartlagt i nummer 1 ovenfor, og jeg er klar til å godta om jeg blir dømt eller behandlet som dum, spesiell eller rar av andre.



**8. Deciding to consecrate myself and all that I have.** I decide to consecrate myself and all that I have undividedly to the Father, through Jesus Christ, my Savior, in the power of the Holy Spirit, in all freedom and love. For this I firmly reject the work of the worldly spirit in me, renounce my false self, take up my cross following Jesus in all the days of my life.

**8. Å beslutte å konsekkrere meg selv og alt jeg har.** Jeg bestemmer meg for å konsekkrere meg selv og alt jeg har udelt til Faderen, gjennom Jesus Kristus, min Frelser, i Den Hellige Ånds kraft, i full frihet og kjærlighet. Til dette avviser jeg bestemt verdens ånds verk i meg, frasier meg mitt falske jeg, tar opp mitt kors og følger Jesus alle dagene i mitt liv.

**9. Forgiving others.** I make a list of people who have hurt me by their words, attitudes or actions. I ask the Holy Spirit for the courage to forgive them sincerely so that freedom, peace and joy can be restored in me.

**9. Å tilgi andre.** Jeg lager en liste over personer som har såret meg med sine ord, holdninger eller handlinger. Jeg ber Den Hellige Ånd om mot til å tilgi dem oppriktig, slik at frihet, fred og glede kan bli gjenopprettet i meg

**10. Asking for forgiveness from my brothers and sisters.** I make a list of the people who were victims of my life when I was influenced by the spirit of the world, that is, those who suffered the consequences of my false lifestyle.

**10. Å be om tilgivelse fra mine brødre og søstre.** Jeg lager en liste over de menneskene som var ofre for mitt liv da jeg var påvirket av verdens ånd, det vil si de som led under konsekvensene av min falske livsstil.

In my heart I ask for forgiveness from them and pray for them that the Holy Spirit may heal their hearts and mine. If possible, I go directly to them to express to them signs of remorse and my intention for reconciliation.

I mitt hjerte ber jeg om tilgivelse fra dem og ber for dem, slik at Den Hellige Ånd kan helbrede deres hjerter og mitt. Om mulig går jeg direkte til dem for å uttrykke tegn på anger og min hensikt om forsoning.

**11. Putting into practice various means of union with Jesus.** I celebrate the Sacraments of Reconciliation and the Eucharist regularly. I regularly read and meditate on the Word of God. I regularly pray and fast (Mk 9:29) and seek space to find physical and interior silence in order to know God's will and ask for the Power of the Holy Spirit to carry it out.

**11. Å sette ut i livet ulike måter for forening med Jesus.** Jeg feirer forsoningens og eukaristiens sakramenter regelmessig. Jeg leser og mediterer jevnlig over Guds ord. Jeg ber og faster regelmessig (Mark 9:29) og søker rom for fysisk og indre stillhet for å kjenne Guds vilje og be om Den Hellige Ånds kraft til å utføre den.

**12. Choosing to persevere.** I know that I do not need to worry or fear the temptations of the devil through the existing worldly spirit, but I need to be vigilant so that they do not take control of me again.

**12. Å velge å holde ut.** Jeg vet at jeg ikke trenger å bekymre meg eller frykte djevelens fristelser gjennom den eksisterende verdslige ånden, men jeg må være årvåken slik at de ikke får kontroll over meg igjen.

I am aware that the initial implementation of this endeavour will not be easy, there will be times when I get stuck or trapped by my frailties again, because this is a process of «suffering the pains of childbirth until Christ is formed in me» (cf. Gal 4:19) until I «reach the unity of the faith and of the knowledge of the Son of God, to mature maturity, to the measure of the stature of the fullness of Christ» (Eph 4:13).

Jeg er klar over at den innledende gjennomføringen av denne bestrebelsen ikke vil være lett. Det vil være tider hvor jeg sitter fast eller blir fanget av mine svakheter igjen, fordi dette er en prosess med «å lide fødselsveer inntil Kristus blir dannet i meg» (jf. Gal 4,19) inntil jeg «når fram til enheten i troen på Guds Sønn og i kjennskapet til ham og blir det modne mennesket som har nådd sin fulle vekst og har hele Kristi fylde» (Ef 4,13)

If I fall again into the same mistake, I will not let myself be eaten away by despair; in all humility I will rise again and surrender myself to the Holy Spirit while asking for His divine strength to continue walking forward with perseverance in the hope of victory. **Alleluia!**

Hvis jeg faller igjen i den samme feilen, vil jeg ikke la meg fortære av fortvilelse; i all ydmykhet vil jeg reise meg igjen og overgi meg til Den Hellige Ånd, mens jeg ber om Hans guddommelige styrke til å fortsette å gå fremover med utholdenhet i håpet om seier. **Halleluja!**