



Användarmanual för Timmarnas liturgi

Så kommer du igång med tidegården

I slutet av förra året utkom för första gången en fullständig version på svenska av hela den katolska tidegården under namnet *Timmarnas liturgi*, efter många års arbete i Katolska liturgiska nämnden. Utgåvan grundar sig på den latinska förlagan *Liturgia horarum* och ersatte den 1 januari i år tidigare versioner på svenska. De fyra banden innehåller katolska kyrkans gemensamma dagliga bön för årets alla dagar, och Greger Hatt ger här en personlig introduktion.

Den som kommer hem från en reträtt full av entusiasm och goda föresatser att börja be tidegården hemma, löper en risk att likna schablonbilden av en man med nyårsloftet att börja löpträna; han som köper joggingskor, pulsklocka, träningskläder och sedan springer så fort som möjligt varje dag, ända tills han skadar

sig och lägger ner projektet. Att försöka orientera sig och förstå hur man ska bläddra i de cirka sju tusen femhundra sidorna höjer också tröskeln till *Timmarnas liturgi*. Nu för tiden kan sådant lösas i mobilappar och på hemsidor, men det ger inte samma andaktskänsla som att tända ett ljus och plocka fram själva boken.

Ett steg i taget. Med lite övning i lagom takt kan tidegården bli en del av vardagen även för den initialt ovane.

Men för den som tar sig igenom en första "novistid" med att bekanta sig med detta "andliga världsarv" väntar oanade välsignelser – som att när och var som helst kunna ansluta över tid och rum till en bedjande gemenskap i kyrkan som finns dokumenterad sedan apostlarna. Och ganska snart blir det lika automatiserat som mässans texter, eller att äta frukost. Det sägs för övrigt att det bara tar tre veckor att etablera en ny vana.

Hur börjar man?

1. Ta reda på vilken tid, dag och vecka på kyrkoåret det är. Det enklaste sättet är via stiftets *Ordo* som man kan köpa via Katolsk bokhandel i Stockholm eller Lilla Thérèse bokhandel i Göteborg. Den går också att ladda ner från stiftets hemsida (www.katolskakyrkan.se, sök på "ordo"). Den nödvändiga informationen finns också i *Katolsk kalender* och på olika katolska hemsidor och appar.

Låt oss för övningens skull säga att klockan är 8 på morgonen den 23 februari. På sidan 43 i *Ordo* ser vi att det står "(III)" efter dagen, vilket betyder att vi är på den tredje veckan i tidegårdens fyraveckorscykel. Under datumen i närheten ser vi att det är sjunde veckan "under året".

2. Hitta rätt band av *Timmarnas liturgi*. Eftersom det varken är advent, jul, fasta eller påsk är det bandet "under året," nummer III.

3. Slå upp *ordinarium*. I innehållsförteckningen ser jag att *ordinarium* – grundordningen för tidegården – är på sidan 549. Jag bläddrar fram till *laudes* (morgonbön). Där lägger jag ett band för att lätt hitta dit senare. Genom att läsa igenom ordningen ser man vilka fler ställen som behöver slås upp innan. Redan under *hymn* finns en hänvisning till *psalteriet*.

4. Slå upp *psalteriet*. I innehållsförteckningen ser jag att psalteriets vecka III, som vi letar efter, börjar på sidan 854. Och om jag därifrån bläddrar fram till sidan 920 hittar jag *laudes* för onsdag. Här lägger jag också ett band för att hitta tillbaka.

Med dessa två bokmärken kan jag en vanlig dag på kyrkoåret ta mig igenom kyrkans officiella morgonbön enligt konstens alla regler.

5. I början får man bläddra lite fram och tillbaka för att läsa *inledningsorden* (som finns i *ordinariet*) och sedan *psalmmelodierna* (psaltarpsalmer och bibeltexter, som här kallas *cantica*) i *psalteriet*.

6. När jag kommer till *benedictus* får jag antingen bläddra tillbaka till *ordinariet* eller använda den plastinlaga med de vanligaste texterna som kommer med ett av banden.



Övning ger färdighet. Redan efter några försök är det lätt att hitta rätt, tack vare färgband och de lösa korten.

7. Därefter återvänder jag till psalteriet för *förböner och slutbön*. Men innan jag lärt mig slutbönens avslutning utantill får jag bläddra tillbaka till *ordinariet* igen.

Kyrkoårets särskilda dagar

Nu har vi klarat av att hitta i boken till en morgonbön en vanlig vardag. När man känner sig bekväm med det kan man ta sig an en större utmaning. Låt oss prova till exempel en vesper (kvällsbön, vid skymningen) på Marie bebådelsedag den 25 mars.

Enligt *Ordo* infaller dagen under fastetiden så vi slår upp band II och hittar *ordinarium* på sidan 849. Och på sidan 863 är grundordningen för vesper. Där lägger jag ett band.

Nu är det bra att känna till att *Proprium de tempore*, som står före *ordinarium* och *psalteriet*, innehåller texter för kyrkoårets ordinarie helgdagar, medan *Proprium de sanctis*, som återfinns efter *psalteriet*, innehåller texter för helgondagar och andra bemärkelsedagar, *commune*. Vi måste alltså leta i *Proprium de sanctis*, och enligt innehållsförteckningen börjar helgondagar i mars på sidan 1375. På sidan 1404 hittar jag så den 25 mars och eftersom första vespren på en helgdag firas kvällen före bläddrar jag fram till andra vespren på sidan 1420.

Här får jag exakta instruktioner, och även psalmodin intryckt utan att behöva bläddra. Det är först när jag kommer till Marias lovsång – *Magnificat* – som jag behöver leta upp texten i *ordinariet*, eller använda texten på plastinlaga.

Några personliga reflexioner

De flesta som skriver om tidegården har lång erfarenhet, men det kan också vara användbart med enkla tips från en nybörjare till en annan:

- Före dagens första tidebön är tanken att man ska be *invitatoriet* (finns i *ordinarium* och på plastinlagan). Under den aktuella dagen hittar man också en särskild antifon som ska användas.

- Präster och ordensmänniskor är förpliktigade att be fem tideböner om dagen och ständiga diakoner två. Som lekman kan man fritt prova sig fram i sin egen takt. När man väl har fått det till en vana kan man utöka antalet bönetillfällen. Hellre en tidebön om dagen i ett halvår än fyra om dagen i två veckor.

- En särskild plats för andakt hjälper. Det dröjer inte länge förrän kroppen automatiskt försätter sig i "böneläge" när man söker upp den platsen.

- Lekmän med erfarenhet betonar att någorlunda regelbunden bön tillsammans med andra kan vara avgörande för att upprätthålla någon form av rytm i sin enskilda tidegård. Tyvärr är det få ställen utanför klostren där det förekommer. Kanske kan du själv bli den som initierar något liknande, genom att tala med din präst och andra församlingsmedlemmar.

Greger Hatt

Text och foto: Greger Hatt
(faktagranskning: Magnus Andersson)