



Vardagsmystik

”Gudsnärvaro i det vanliga livet”

Den senaste boken av biskop Anders Arborelius har författaren själv beskrivit som en ”bruksanvisning” för hur man kan ta emot Gud i vardagen. Katolskt magasinets skribent har mött biskopen för att höra om bakgrunden till boken samt talat med fyra läsare om vilket intryck boken gjort på dem.

När jag får möjlighet att fråga biskop Anders om bakgrunden till den nyligen utkomna boken *Vardagsmystik* (Veritas förlag, 2021) berättar han med ett leende om när han som tjugotvååring var novis i karmelitklostret i Tågarp och broder Wilfrid Stinnisen var novismästare.

– Det första jag fick lära mig av broder Wilfrid var att bönelivet måste grundas på en ständig Gudsnärvaro i det vanliga livet. Vi måste på något sätt ta till oss att Gud är lika närvarande när

jag arbetar eller håller på med något som när jag sitter i tystnad i bön.

När kom idén till boken?

– Den första reträtten jag ledde, på Villagatan i Stockholm, handlade om Guds närvaro. Så det är väl ett tema som funnits med mig.

Det fanns tidigare i min föreställningsvärld å ena sidan den andliga eliten, å andra sidan vi andra. Jag tänkte att äkta helighetstörstande var reserverat för dem med ambitiösa tidebönsvanor, långa klosterreträtter och pilgrimsvandringar – saker svärförenliga med föräldraskap, kvällsarbete framför datorn och disk på köksbänken.

Biskop Anders är i boken mer än tydlig med att jag haft enormt fel. ”Genom dopet har vi ju alla fått privilegiet – ja förpliktelsen – att kunna bli vardagsmystiker.” Ja, han går längre och menar att den så kallade grå vardagen är



Anders Arborelius OCD:
Vardagsmystik
Veritas förlag, 2021

en ”fyndplats, en outtömlig gruva, som rymmer otaliga möjligheter att möta Dig, vår Gud och leva i kärlekens dialog med Dig.”

Ordpar och rörelser

Efter att Veritas förlagschef Anna Minara Ciardi hade tipsat mig om boken och jag hade läst och provat, blev jag nyfiken på hur andra som också lever utanför klostren kan uppfatta bokens budskap. Jag frågar fyra människor ur olika sammanhang: författaren och vetenskapsjournalisten Maria Borelius, svenskkyrkliga prästen Hans Ulfvebrand, teologen Sebastian Ekberg och pingstpastorn Eleonore Gustafsson.

Men låt mig först berätta hur boken är uppbyggd. Efter en inledning följer tio kapitel, som vart och ett avslutas med en övning och en bön ur den kristna skattkammaren. Övningarna utgår från ett enkelt ordpar (du och nu, här och där, göra och böra, sitta och titta, och så vidare) och någon kroppsrörelse. Insprängt i texten är med jämna mellanrum någon mening från Psaltaren.

– Ja, det blir ju lätt så att någon mening då och då fastnar när man ber tidegården, och dem kan man då upprepa eller ha inför ögonen, säger biskop Anders.

– Det är bra att ha ett förråd av ord. Det klassiska är Jesusbönen, men jag tillhör den generation som fick lära sig psalmer utantill. Det förunderliga är också att den mening vi minns passar till det som händer på dagen.

Tanken att man kan öva sig till att uppleva Guds närvaro i den mest stressade vardag är omtumlande. Men känslor som dyker upp känns ju inte alltid särskilt kyrkfähiga?

– Psaltarpsalmerna berör allt det mänskliga, även saker som hämndlystnad, alltså också det dåliga. Man sminkar sig inte inför Gud. Är man arg så är man arg, men så småningom stillas det då på något sätt, säger biskop Anders.

Fyller tomma händer

En integrerad del av övningarna är att göra något med kroppen. I den första uppmanas vi att öppna händerna med handflatorna uppåt.

Jag släpper medvetet spänningarna i händerna. Jag vill inte längre pressa ut något av tillvaron, inte gripa, knåda, klämma [...] Allt har jag släppt [...] Då får jag allt. (s. 29)

– Det är, säger biskopen, som Thérèse av Jesusbarnet säger att om jag kommer med tomma händer till Gud så kommer han att fylla dem på något sätt.

Just de öppna händerna fastnar vetenskapsjournalisten Maria Borelius särskilt för.



Foto: Pihu Hy

Kroppen delaktig i bönen. Vetenskapsjournalisten och författaren Maria Borelius fastnade särskilt för övningen med de tomma händerna.

– Den här övningen tilltalar mig något enormt! Den manifesterar i kroppen hur stort livet är.

Maria Borelius har i bokserien *Hälsorevolutionen* undersökt forskningsfronten om mänskligt välmående, och hon har kommit till slutsatsen att förundran är en väsentlig del av att må bra och leva länge.

– Man kan inte göra den gesten och vara mallig. Bara säga tack och stanna upp.

Jag visste före vårt samtal att Maria kommer från en prästsläkt men inte att hon är nyfiken på katolska kyrkan.

– En annan teknik ur boken som varit kraftfull för mig är den att blunda och se med Guds ögon. Den har varit väldigt stark. När man kommer hem till någon och då ser ett väldigt kärleksarbete mitt i den här vardagen. Så mycket skönhet som finns i en diskbänk, ett hundkoppel, en kopp te.

När jag frågar om kroppens betydelse påminner biskop Anders om att många besökare slås av att det katolska mässfirandet präglas av mycket ”upp, ner och knäböj”.

– Kroppen är en del av oss. Kroppen ber. Ibland kanske vi är helt förströdda, men vi kan uttrycka bönen med våra händer, med vår kropp, säger han och viftar med händerna.

Gud ständigt närvarande

En bärande tanke i *Vardagsmystik* är att Gud ständigt är närvarande i våra liv. Det är vi själva som är frånvarande.

Det glada budskapet innebär att det är praktiskt genomförbart att översätta Jesu liv till mitt liv. Min vardag kan förändras av hans ständiga närvaro. Hans arbete kan bli mitt. Hans bön kan bli min. Hans kärlek kan bli min. Allt vill han dela med mig. (s. 8)



Foto: Greger Hatt

I lagom takt. Pingstpastor Eleonore Gustafsson vid Nya Slottet Bjärka-Säby jämför med att börja springa, och rekommenderar att ta en övning i taget.

Jag frågar biskopen om medvetandets irriterande tendens att röra sig, att fladdra bort ifrån nuet.

– Jag brukar jämföra det med mänsklig kärlek; att en mor gör en massa saker, även om spädbarnet ligger bredvid. Det finns alltid en kontaktyta med dem vi verkligen älskar, även om vi inte tänker på dem. Och ibland är de mer närvarande för oss när de är på andra sidan jordklotet, för vi saknar dem. Just såna här mänskliga erfarenheter kan hjälpa oss att förstå att vi kan vara förenade med Gud även i vardagliga sysslor och uppgifter, säger biskop Anders.

Att öva sig i att uppfatta Guds närvaro är något som Eleonore Gustafsson känner igen.

– När jag levde som husfolk – det som senare blev en kommunitet – på Nya Slottet Bjärka-Säby i två år läste vi broder Lorens (se fotnot) och vi diskade mycket, samtidigt som



Foto: Greger Hatt

Dikter som öppnar. Den svenskkyrkliga prästen Hans Ulfvebrand håller med biskop Anders Arborelius när han skriver att poesi och tro hör ihop, inte minst i själavården.

vi medvetet övade oss. Samtidigt var inte det så långt från min uppväxt i frikyrkan där Jesus är en vän som jag alltid kan prata med. Jag har fått lära mig att jag aldrig är ensam. Jag lever i Faderns kärleksfulla blick och Anden är i mig.

Utrymme för andligt liv ...

En prästs vardag är full av åtaganden. Hur har Hans Ulfvebrand, tills nyligen domprost i Storkyrkan i Stockholm, kunnat hitta utrymme för eget andligt liv, undrar jag. Vi ses på en servering vid Vasaparken och det stämmer av människor runtomkring oss.

– Jag är noga med mina morgonvanor. Ofta blir det några texter av till exempel Dietrich Bonhoeffer eller Ylva Eggehorn – de går rakt in i mig. Och jag har följt broder Wilfrid Stinissen och dominikanprästen Jean Paillard från början. Den regelbundenheten har hjälpt mig i vardagslivet. Morgontimmarna bestämmer vilken färg dagen får. Sen när jag rör mig på stan samtalar jag med Gud i mitt inre. Inte alltid, men ibland.

Han spänner ögonen i mig och reciterar en dikt av Anna-Greta Wide. Jag ser nog förvånad ut.

– Ja, det står ju i *Vardagsmystik!* ”Poesi och mystik hör ihop”. Jag har haft stor hjälp av poesin i själavården. En dikt kan öppna ett samtal.

Hans Ulfvebrands leende visar att det är helt sant. Även han har fastnat för övningen med de öppna händerna. Och för att tro är en väg.

– Bakom varje övning finns alltid en längtan. Längtan efter tro är tro.

Det finns en mystikens paradox i att öva för något som samtidigt bara kommer som en gåva från Gud.

Att öva sig i Guds närvaro är a och o [...] Allt som sägs vill bara leda oss fram till detta inövande av Guds närvaro mitt i vårt dagliga liv. Han är redan där, även om vi själva oftast är frånvarande. (s. 9)

Samtidigt skriver biskop Anders: *Detta lär oss att bönen – liksom sömnen – till sitt väsen är en gåva och en nåd. Det är inte något vi åstadkommer. Vi kan bara låta det ske. Både bön och sömn är en övning i överlåtelse. (s. 139)*

... även som förälder till småbarn

Teologen Sebastian Ekberg, som förutom att tillsammans med sin fru ta hand om fyra små barn också doktorerar om den tyske filosofen och teologen Nicolaus Cusanus och den helige Ande, fyller i:

– Kontemplation är ju inget man kan nå fram i utan Guds direkta initiativ.

Jag blir nyfiken på hur Sebastian Ekberg upplever att Gud kan möta en småbarnsfar i hans vardag. Bara att få till detta samtal var en utmaning som sträckte sig över fem månader.

– Ja, du kan inte direkt 'gå in på din kammar' när du inte alltid ens får sitta på toaletten ifred, skrattar han på videolänk från Oslo, där familjen bor. Men efter ett tag blir behovet alltmer påträngande. Och de flesta dagar går det nog i alla liv att hitta små fickor av stillhet. Jag och min fru försöker lägga barnen vid samma tid så att man kan karva ut ett rum åt sig själv.

Kanske är ordet "rum" en avgörande nyckel. Biskop Anders talar om den döpte som en kyrka.

– Vi är redan som en kyrka själva där Gud bor i oss, säger biskopen under vårt samtal, medan han målar en kyrkobyggnad med händerna. Och vi måste på något sätt leva oss in i Guds närvaro som är oss närmare än oss själva, samtidigt som vi är engagerade i vårt jordiska uppdrag.

Här är väl också, mitt bland likheterna, den avgörande skillnaden mot buddistisk eller sekulär *mindfulness* där man söker sig till ett tomt rum. I *Vardagsmystik* söker man upp ett rum för att möta Någon. Sebastian igen:

– I den kristna mystiken är det den treenige Guden som är alltings källa, en Gud som inte bara är ett väsen bland många, utan själva urmysteriet: Fader, Son, Ande i oupphörlig samvaro. Och när vi stillar oss och hör den inre dialogen som viskar genom samvetet, upptäcker vi att det verkligen är någon annan som åkallar. Det finns även inom modern fenomenologi de som menar att om man är tillräckligt uppmärksam på tillvaron så är det en omätlig, gränsöverskridande verklighet som också går att tilltala som ett du. Min spontana tanke när jag la ner boken var att *Vardagsmystik* är en andlig klassiker.

Bruksanvisning för andligt liv

Det är lätt att se hur många skulle kunna närma sig övningarna, och via dem också tro och kyrka. Maria Borelius beskriver hur hon nådde en platå i *mindfulness*-meditationen.

– Jag blev hela tiden fast i en fråga: men sen då? Bara för att jag själv ska må så bra som möjligt? Så länge det bara var jag som var målet, så varför? Jag tror det är otroligt viktigt att kraften kommer uppifrån, och att den riktas till andra människor när den infinner sig. Att det får en riktning: att älska din Gud av hela ditt hjärta och andra människor som dig själv.

Ja, ytterligare en skillnad mot *mindfulness* är att mystiken ofrånkomligen pekar vidare på relationen till mina medmänniskor.

Gräv djupare! Min direkta relation till Gud smittar av sig på mina mänskliga relationer [...]



Foto: Greger Hatt

Mitt i livet. Teologen och fyra barnspappan Sebastian Ekberg tycker att det går att hitta små fickor av stillhet i vardagen.

Mystik blir etik [...] Jesu anletsdrag kan anta oändligt många skiftningar. Han blir både en behövande och besvärlig medmänniska för mig. (s. 35)

Det är uttalat en "bruksanvisning" som biskop Anders skrivit.

Jag är nyfiken på hur andra tänker sig att övningarna kan användas.

– Jag skulle gärna pröva de här teknikerna tillsammans med andra i en grupp, säger Maria Borelius. Man kunde ta en övning per vecka.

Eleonore Gustafsson föreslår att man väljer en av övningarna till en början.

– Den som lockar din längtan. Sen kan det vara bra för nybörjaren att bestämma hur länge de ska vara, som när man börjar springa.

Ja, det är en bok man borde läst som tjugoföråring! Och börjat öva samt gå in i "rummet" oftare. Samtidigt sätter *Vardagsmystik* ord på den inre upplevelsen av närvaro i djupare skikt som ibland uppstår i vardagens dramatik. Den knappt förnimbara. Som den intensiva närvaron när hela ens varelse ber medan man skjutsar ett allvarligt sjukt barn till akuten. Eller, med den svenskaste av upplevelser, när naturen är så överväldigande vacker att man nästan inte kan andas utan tacksamhet.

Någonstans är vi alla kanske redan förberedda på att vistas inför Guds ansikte. Kanske kan nåden ta igen den förlorade tiden. Jag är ändå lite avundsjuk på biskop Anders.

– Det är någonting man aldrig kan lära sig färdigt, det måste alltid läras på nytt. För vi kommer ständigt i nya livssituationer. I klostret var det en sak, men när jag blev biskop, ja då fick jag lära mig det på nytt. Det är en daglig uppgift. Och det tror jag är väldigt viktigt att bevara den här ödmjukheten inför livets gåva och livets mysterium. Det andliga barnskapet.

Gregor Hatt

Fotnot:

Jesusbönen är en repetitiv bön från den ortodoxa kyrkans tradition och finns i några olika ordalydelser, till exempel: Herre Jesus Kristus, Guds son, förbarma dig över mig (syndare).

Broder Lorens av Uppståndelsen (död 1691) var en fransk karmelitbroder och beskrivs i boken *Vardagsmystik* som "vardagsmystiker par excellence".