

Hjärtats bön



böneordning

Hjärtats bön

Jesusbönen, hesychasm, inre bön, hjärtats bön. Med något skiftande betoningar syftar dessa begrepp på en böneform där vi börjar med att låta oss tystna och bli stilla, så att vår inre människa kan väckas och bli verkligt närvarande, för att finna och bida i Guds närvaro.

Snarare än en enda teknik är hjärtats bön en bred tradition av praktik och erfarenhet som förts vidare från mun till mun och genom olika skriftsamlingar. Materialet om Jesusbönen i antologin *Philokalia* samlar material som lästs, traderats och utvecklats från de första århundradena e. Kr. fram till sen medeltid. I väst har traditionen varit spretigare, både avseende teologisk orientering och praktisk utformning.

Ett västligt exempel utgörs av boken *Molnet*, där den anonyme författaren föreslår det stilla upprepandet av ett kort bibelord eller gudsnamn, som ett hjälpmedel för att i meditationen kunna nedstiga allt djupare i sitt hjärta. Samma teknik beskriver också Ignatius av Loyola och kretsen runt honom.

Östkyrkan har tagit fasta på böneord från den första vågen av kristna munkar och nunnor, som på 300-talet lämnade det yttre livet i städernas larm för att ge sig ut i vildmarken; *Jesus Kristus Guds son, förbarma dig över mig*. Bönens centrum utgörs av namnet *Jesus*, varför traditionen också föreslår upprepandet av enbart detta namn. Bönen äger alltså djupast sett rum i *Jesu namn*, och går tillbaka till den apostoliska insikten att Jesus är namnet över alla namn, det namn som sammanför allt i himlarna, på jorden och under jorden (Fil 2:9-11).

Johannesevangeliets läsart av pingstberättelsen beskriver hur Jesus under orden *Tag emot Helig Ande* andas på apostlarna (Joh 20:22). Anden och andningen hör ihop, varför bönen övar oss i att allt mer överlåtas i den Ande vars bön inom oss är andetag bortom ord (Rom 8:26). Varje in- och utandning blir en bön som för uppmärksamheten närmre och djupare ned i det mysterium som inte kan uttalas eller förstås med förnuftet.

Hjärtats bön är en väg till ordlösa insikter som tanken inte kan greppa och fånga. Den leder till en ny uppfattningshorisont, en inre erfarenhet av målet för den bortomspråkliga (apofatiska) teologi som bland många andra kan förknippas med Gregorius av Nyssa och Dionysius Areopagiten, två tidiga kyrkofäder som båda skriver om hur den djupa bönens väsen av nödvändighet består i att lösgöra det inre ögat från orden och tanken, för att som profeten Moses på berget Sinai möta Gud i *den mystika tystnadens gnistrande mörker*.

Den väg som leder bortom tanken leder också bortom jaget, lär oss försjunka i erfarenheter av att medvetandet expanderar utanför vårt ego. Som hjälp i detta bär traditionen ett särskilt meditationsverktyg som kallas *den tredelade själen*, alt. *själens tre lager*. Det första lagret förknippas med huvudet och hänger samman med tanken och jaget. Huvudets koppling till jaget märker vi inte minst vid ögonkontakt med någon annan; när två personer uppfattar respektive ”jag” i varandras ansikte. Hjärtat är det mellersta lagret och förknippas med högre känslor. Det lägsta återfinns i trakten kring magen, inälvorna samt könsdelarna och hänger samman med de primitiva aspekter av känslolivets som förbinder oss med djuren. Många känner igen sig i beskrivningar som att *det låst sig i huvudet*, att *hjärtat kändes lätt av glädje* eller att *det knöt sig i magen av rädsla*. I meditation över själens tre lager märkte redan Gregorius av Nyssa något som många idag observerar: det finns en väg ut ur jagets gräns genom att låta uppmärksamheten uppgå i kroppsupplevelsen: i fisketuren, springturen eller fjällvandringen.

Jesu tre närmaste lärjungars vision, under just en vildmarksvandring till berget Tabor, utgör en av traditionens portaltexter. På bergstoppen förvandlas Jesus till ljus, men traditionen har betonat att förvandlingen egentligen inte berör honom – han är ju densamme alla dagar – utan lärjungarna själva. Det är ett av-slöjande (gr. apokalyps). Förvandlingen äger rum i lärjungens eller bedjarens blick. En slöja dras undan och blicken öppnas för ljuset från Jesu gudomliga natur. *En ädel liten bok* säger att den gudomliga verkligheten är möjlig att se för den som stänger sitt jordiska öga, och därvid börjar lära sig se med det andra; det himmelska ögat.

Stundtals har bönen beskrivits som en stege, efter inspiration från den bibliska karaktären Jakob som i en dröm såg Guds änglar stiga upp och ned från det högsta till det lägsta, längs en stege till vad traditionen benämner som *Guds tron*. Omsatt till andlig praktik har man därför ofta tagit fasta på att den som vill upp till höjden måste klättra från det lägsta steget, närmast jorden – det jordiska – varför Symeon den Nye Teologen lär oss att vi först bör lära känna och vänja oss vid att rikta våra lägsta begär, från världen åter till sitt ursprung i Gud.

Denna positiva syn på människans längtan (gr. *eros*) utgör bakgrunden till varför en av traditionens mest kommenterade och älskade bibelböcker utgörs av Höga Visan, utläggningarna av vilken ringar in insikter funna i extatisk intensitet. Några har med hänvisning till Jakobs stege visat hur den inre bönen kan vägleda bedjaren till att med hjärtats vakna öga skåda och möta Gud, änglar och helgon, i sömnen och drömmen.

Hjärtats bön för oss ned i dopets djup. Den sänker oss ned och gör oss medvetna om de oändliga djup av rikedom, vishet och kunskap (Rom 11:33) som vi genom dopet, om än dolt, en gång tagit emot. Många har tagit fasta på att Hjärtats bön syftar till att upptäcka, avtäcka och förundras över det Jesus Kristus ger oss, genom kyrkans sakrament och de skeenden som beskrivs i evangeliet. Skeenden vi inbjuds att instiga och förvandlas genom, i Andens eviga *nu* (1 Kor 15:52).

I ljuset från den inre världen framträder också det yttre livet i ett nytt sken. Vi anar Guds ansikte i vår näste; i den sjuke, fattige och nödlidande (Matt 25:40), men också i vännernas glädje och kärlekens möte. Vi leds att allt mer se på mänsklighetens gemenskap med Guds egen blick – där alla är ett i Kristus – bortom mänskliga kategorier och gränser (Gal 3:28). Bönen leder till en sann djupsolidaritet med hela skapelsens lidande (Rom 8:22) och helgonen visar hur den inre bönen paradoxalt nog är vad som frigör människan från sin egen inkräkthet, så att också livet blir en bön, tills Gud en dag är allt, överallt (1 Kor 15:28).

Praktikdel

Kort om praktik

Med inspiration från uppenbarelsesboken brukar vi bida i bödens tystnad under kanske en halvtimme (Upp 8:1), ibland något längre. Stilla, med ögonen stängda och med rak rygg kan man sitta på kudde, stol, meditationspall eller i bänken. Ibland är bödens inledning vägledd, om inte kan man helt enkelt låta förknippa varje inandning med namnet *Jesus*, eller låta inandningen utgöras av orden *Jesus Kristus, Guds Son* samt nästa in- eller utandning bestå av *förbarma dig över mig*. Även andra bibelord, böneord eller Gudsnamn kan användas. Tids nog kan orden utebli och andningen leda vägen.

Så enkel kan *en* grundläggande form av Hjärtats bön vara. Ett första steg på en lång resa som leder djupt in i människans hjärta, Guds närvaro och tillvarons djup.

Personer med psykologiska diagnoser, sjukdomstillstånd eller pågående eller obearbetade krisupplevelser bör samtala med vårdkontakt innan de på egen hand utforskar bönen. Traditionen bjuder därtill alla som på allvar söker bödens djup att ty sig till en vägledare som känner den.

Läs mer på hjartatsbon.se

Förslag på bibeltexter till ”*kort läsning*”

Urval ur Jesu liknelser

Lampan under sädesmåttet (Matt. 5:14-15, Mark. 4:21-22, Luk. 8:16;11:33)

Såningsmannen och jordmånerna (Matt. 13:3-8, Mark. 4:3-8, Luk. 8:5-8)

Liknelsen om senapskornet (Matt. 13:31-32, Mark. 4:30-32, Luk. 13:18-19)

Liknelsen om ogräset (Matt. 13:24-30)

Liknelsen om jästen (Matt. 13:33, Luk. 13:20-21)

Den dolda skatten (Matt. 13:44)

Den dyrbara pärlan (Matt. 13:45-46)

Nätet (Matt. 13:47-48)

Det förlorade fåret (Matt. 18:12-13, Luk. 15:4-6)

Arbetarna i vingården (Matt. 20:1-16)

Bröllopfesten (Matt. 22:2-14)

Talenterna/Punden (Matt. 25:14-30, Luk. 19:12-27)

Den barmhärtige samariern (Luk. 10:30-37)

Det nattliga besöket hos vännen (Luk. 11:5-8)

Liknelsen om festen (Luk. 14:16-24)

Det förlorade myntet (Luk. 15:8-10)

Den förlorade sonen (Luk. 15:11-32)

En man som ägde mycket (Matt. 19:16-30, Mark 10:17-31, Luk. 18:18-30)

Urval ur evangelierna

Skapelsen (Joh 1:1-14)

Bebådelsen (Luk. 1:26–38, Matt. 1:18)

Jesu födelse (Luk 2:1-20)

Jesu dop (Joh 1:1-34, Matt 3:13-17, Mark 1:9-13, Luk 3:21-22)

Bröllopet i Kana (Joh 2:1-12)

Om det levande vattnet (Joh 4:1-42 + 7:37-39)

Förklaringsberget (Matt. 16:28-17:13, Mark. 9:1-8, Luk. 9:27-36)

Jesu död (Matt 27:32-56, Mark 15:21-41, Luk 23:26-49, Joh 19:13-37)

Emmaus & möte med den uppståndne (Luk 24:13-35, Luk 24:36-49)

Maria från Magdala och Herren (Joh 20:11-18)

Himmelfärd & Pingst (Matt 28:12-20, Luk 24:50-53, Joh 20:19-29, Apg 2:1-47)

Korta Jesusord för begrundan

Guds rike är inom er. (Luk 17:21)

Lär av mig som har ett milt och ödmjukt hjärta
så skall ni finna vila för er själ. (Matt 11:29)

Jag har kommit för att tända en eld på jorden.
Om den ändå redan brann! (Luk 12:49)

Det är fullbordat (Joh 19:30)

Responsorium A

Heb 4:10-13

- I: Att gå in i Guds vila är att vila ut från sitt eget verk, så som Gud vilade från sitt.
- II: Låt oss därför göra allt vi kan för att komma in i den vilan, så att ingen bringas på fall genom ohörsamhet.
- I: Guds ord är levande och verksamt. Det är skarpare än något tveeggat svärd och tränger så djupt att det skiljer själ och ande, led och mäg och blottlägger hjärtats uppsåt och tankar.
- II: Ingenting kan döljas för honom, allt skapat ligger naket och blottat för hans öga.

Responsorium B

1 Kor 2:6-10

- I: Vishet förkunnar vi för de andligt fullvuxna, men inte en vishet som hör till denna världen eller denna världens förgängliga makter.
- II: Vad vi förkunnar är Guds hemlighetsfulla vishet, som var fördold men som redan före tidens början av Gud var bestämd att leda oss till härlighet.
- I: Den kände ingen av denna världens makter till – om de hade känt till den skulle de inte ha korsfäst härlighetens herre.
- II: Vi förkunnar, som det står i skriften, vad inget öga sett och inget öra hört och ingen människa anat, det som Gud har berett åt dem som älskar honom.
- I: För oss har Gud uppenbarat det genom Anden, ty det är Anden som utforskar allt, också djupen hos Gud.

Responsorium C:1

Ef 1:3-8

- I: Välsignad är Gud vår Fader. Han har välsignat oss med all den andliga välsignelse som genom Kristus finns i himlen.
- II: Liksom han före världens skapelse har utvalt oss i honom till att stå heliga och fläckfria inför sig i kärlek.
- I: Han har förutbestämt oss till att få söners rätt genom Jesus Kristus och förenas med honom – det var hans viljas beslut – till pris och ära för den nåd som han har skänkt oss med sin älskade son.
- II: I honom och genom hans blod har vi friköpts och fått förlåtelse för våra överträdelser. Så rik är den nåd med vilken Gud har låtit all vishet och klokhets flöda över oss.
- I: Han har yppat sin viljas hemlighet för oss. Det beslut om Kristus som han hade fattat från början, som skulle genomföras när tiden var inne.
- II: Att sammanfatta allting i Kristus, allt i himlen och på jorden.

Responsorium C:2

Ef 1:17-23

- I: Vi ber att Gud vår Fader skall ge oss en vishetens och uppenbarelsens ande som låter oss få kunskap om honom.
- II: Må han ge vårt inre öga ljus, så att vi kan se vilket hopp han har kallat oss till, vilket rikt och härligt arv han ger oss bland de heliga.
- I: Hans styrka är väldig för oss som tror.
- II: Samma oerhörda kraft lät han med sin makt verka i Kristus, när han uppväckte honom från de döda och satte honom på sin högra sida i himlen.
- I: Högt över alla härskare och makter och krafter och herravälden, över alla namn som finns att nämna, såväl i denna tiden som i den kommande.
- II: Allt lade han under Jesu fötter, honom som är huvud över allting gjorde han till huvud för kyrkan, hans kropp. Hans fullhet uppfyller allt.

Responsorium D

Vish 6:12-21

- I: Strålande och oförgänglig är visheten.
- II: Hon är lätt att se för dem som älskar henne, man finner henne om man bara vill söka.
- I: Längtar man efter henne ger hon sig först till känna.
- II: Den som söker henne om morgonen får kort väg, ty man finner henne sittande vid husets port.
- I: Att ha henne i hjärtat är den högsta klokhets, och den som ligger vaken för hennes skull är snart utan bekymmer.
- II: Hon går själv omkring och söker upp dem som är henne värdiga. Vänligt visar hon sig för dem var de än går, hon möter dem närhelst de tänker på henne.
- I: Visheten börjar när man uppriktigt längtar efter fostran. Att söka fostran är att älska henne, att älska henne är att följa hennes lagar, att hålla lagen är att försäkra sig om odödlighet, och odödligheten ställer människan nära Gud.
- II: Så leder längtan efter vishet till kunglig rang. Om ni gläder er åt troner och spior, ni folkens härskare, så håll visheten i ära; då får ni vara kungar i evighet.

Responsorium E

1 Kor 10:3-5

- I: Jag lever i världen men strider inte med världsliga vapen.
- II: Ty de vapen jag brukar i min kamp hör inte denna världen till, utan får kraft att bryta ned starka fästen.
- I: Jag bryter ned tankebyggnader och allt som trotsigt reser sig mot kunskapen om Gud.
- II: Jag gör varje tanke till en lydig fånge hos Kristus.

Responsorium F

Job 19:26-27, Ps 63:2-3

- I: Här, med min kropp, vill jag skåda Gud.
- II: Ja, dig vill jag skåda, jag vill se dig med egna ögon, inte som en främling. Jag förtärs av längtan.
- I: Gud, min Gud, dig söker jag, min själ törstar efter dig, min kropp längtar efter dig, som ett kargt och uttorkat land.
- II: Då skådar jag dig i helgedomen, jag ser din makt och din härlighet.

Responsorium G

Kol 1:16-20

- I: I Kristus skapades allt i himlen och på jorden, synligt och osynligt.
- II: Troner och herravälden, härskare och makter; allt är skapat genom honom och till honom.
- I: Han finns före allting, och allting hålls samman i honom.
- II: Han är huvudet för kroppen, för kyrkan, han som är begynnelsen, förstfödd från de döda till att överallt vara den främste.
- I: Ty Gud beslöt att låta all fullhet bo i honom.
- II: Och genom hans blod på korset stifta fred och försona allt med sig, genom honom och till honom, allt på jorden och allt i himlen.

Responsorium H

jfr. HögaV 2:1-3, :16, 1:2-4, 8:5-6

I: Jag är en vildros på Sharons slätt, en lilja i dalen.

II: Som en lilja bland tistlar är min älskade bland flickor.

I: Min vän är min och jag är hans, han som vallar sin hjord bland liljor.

I: Som ett äppelträd i skogen är min vän bland de unga männen.

II: Under äppelträdet väckte jag dig.

I: Ljuvligt doftar din balsam, som Turak-balsam är ditt namn

II: Bär mig som ett sigill vid ditt hjärta, som ett sigill vid din arm.

I: Stark som döden är kärleken, lidelsen obeveklig som graven.

II: Dess pilar är flammande eld, en ljungande låga.

Responsorium I

Ps 45

- I: Mitt hjärta brusar av härliga ord, jag sjunger en sång till kungens ära, min tunga är en snabb skrivares penna.
- II: Skönast är du bland människor, ur din mun flödar ljuvligt tal. Därför har Gud välsignat dig för evigt.
- I: Fäst svärdet vid din sida, o hjälte, i höghet och majestät! Vinn seger! Dra ut för sanning och rätt! Din starka hand skall utföra bragder.
- II: Folken stupar för dig, dina vässade pilar sitter i hjärtat på dina fiender, konung. Din tron, gudomlige, består i tid och evighet, din kungaspira är rättens spira. Du älskar det rätta, du hatar orätt.
- I: Därför har Gud, din Gud, smort dig med glädjens olja mer än dina likar. Av myrra, aloe och kassia doftar dina kläder, du gläds åt strängars klang från elfenbensgemaken.
- II: Kungadottern står bland dina skatter, i Ofir-guld står bruden på din högra sida.
- I: Hör, min dotter, lyssna och lär! Glöm ditt folk och din släkt! Kungen åtrår din skönhet, han är din herre, böj dig för honom!
- II: Dotter av Tyros, de rika bland folket skall söka din gunst med gåvor.
- I: I all sin prakt träder kungadottern in, av guldbrokad är hennes klänning. I lysande färger förs hon fram till kungen, fram till dig, följd av tärnor, hennes väninnor.
- II: De förs fram under glädje och jubel, de tågar in i kungens palats.
- I: Dina söner skall träda i dina fäders ställe, du gör dem till furstar i hela världen.
- II: Jag vill föra ditt rykte till kommande slakten. Ja, folken skall prisa dig nu och för evigt.

Responsorium J

Ps 148

- I: Prisa Herren i himlen, prisa honom i höjden.
- II: Prisa honom, alla hans änglar, prisa honom, hela hans här.
- I: Prisa honom, sol och måne, prisa honom, alla strålande stjärnor.
- II: Prisa honom, du himlarnas himmel, du vatten ovanför himlen.
- I: De skall prisa Herrens namn, ty han befälde och de skapades.
- II: Han gav dem deras plats för evig tid, bestämde en ordning som aldrig förgår.
- I: Prisa Herren på jorden, havsdjur och väldiga djup, blix och hagel, snö och dimma, du stormvind som gör vad han befäller,
- II: Alla höjder och berg, alla fruktträd och cedrar, vilda djur och boskap, kräldjur och flygande fåglar.
- I: Alla jordens kungar och folk, alla dess furstar och domare, ynglingar och flickor, gamla och unga. De skall prisa Herrens namn.
- I: Hans namn är det enda upphöjda. Över jord och himmel är hans majestät.

Responsorium K

Ps 150

- I: Prisa Gud i hans helgedom, prisa honom i hans höga himmel.
- II: Prisa honom för hans mäktiga gärningar, prisa honom för hans väldiga storhet.
- I: Prisa honom med hornstötter, prisa honom med harpa och lyra.
- II: Prisa honom med tamburin och dans, prisa honom med strängospel och flöjt.
- I: Prisa honom med klingande cymbaler, prisa honom med jublande cymbaler.
- II: Allt som lever och andas skall prisa Herren.

Responsorium L

Ps 18:29-36

- I: Gud låter min lampa lysa, Herren, min Gud, gör mitt mörker till ljus.
- II: Med Guds hjälp störtar jag fram mot muren, med dig stormar jag över vallen.
- I: Guds väg är utan brist, Herrens ord är utan slagg.
- II: Han är en sköld för alla som flyr till honom.
- I: Vem är Gud utom Herren, vem är en klippa utom vår Gud?
- II: Gud rustar mig med styrka, så att jag vandrar den rätta vägen.
- I: Han gör mig snabbfotad som gasellen och ger mig fotfäste på bergen.
- II: Han lär mig krigets hantverk, lär mig spänna kopparbågen.
- I: Du gav mig din räddande sköld, du stödde mig med din starka hand.
- II: Du hörde min bön och min makt blev stor.

Responsorium M

Job 28

I: Människan får mörkret att vika och tränger längst ner i djupen.

II: Till stenen som göms i svartaste natt.

I: Djupt under jorden som frambringar föda förvandlas allt som av eld.

II: Där nere är stenen safir, och gruset är guld.

I: Stigen dit är okänd för örnen, falkens öga har inte sett den.

II: Den trampas inte av stolta rovdjur, lejonet går inte där.

I: Människan ger sig på den hårda stenen och vänder bergen ut och in.

II: Hon hugger gångar in i klippan, och alla slags dyrbarheter blottas för ögat.

I: Men Visheten, var finns den? Var är den plats där insikten bor?

II: Människan vet inte vägen till den, man finner den inte i de levandes land.

I: Den är dold för alla levande varelser, inte ens himlens fåglar kan se den.

II: Men Gud känner vägen till den, han vet var Visheten bor.

Klockringning

Inledning

L: I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn.

A: Amen.

Responsorium (Varierar)

Ev. Kort läsning / Synaxarium

Hjärtats bön

L: Herren är mitt ibland oss.

A: I hans namn vill vi be.

L: Jesus Kristus Guds son,

A: förbarma dig över oss.

Hjärtats bön och eventuell vägledning. ~30min.

Avslutas under orden:

L: Ära vare Fadern och Sonen och den heliga Ande.

A: Så som det var av begynnelsen, nu är och skall vara, från evighet till evighet. Amen.

L: Vi tackar dig, helige Fader, för ditt namn, som du låtit bo i våra hjärtan, och för kunskapen och tron och odödligheten, som du låtit oss lära känna genom din son, Jesus.

A: Amen.

Välsignelsen

A: Herren välsigne oss och bevare oss.

Herren låte sitt ansikte lysa över oss och vare oss nådig.

Herren vände sitt ansikte till oss och give oss frid.

I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn. Amen.