

FÖRORD

© Martin Laird O.S.A. och GAudete förlag

Into The Silent Land: The Practice Of Contemplation, First Edition was originally published in English in 2006.

This translation is published by arrangement with Oxford University Press, GAudete forlag is responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Boken är tryckt med bidrag från Birgittaföreningen och Samfundet Pro Fide et Christianismo som förvaltare av kyrkoherde Nils Henrikssons Stiftelse.

Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt.

Kopiering är förbjuden.

Grafisk form: Eva Lena Johansson

Omslagsbild: Kristus-ikon, målad i Karmel, Glumslöv

Tryck: 2018

Distribution: GAudete förlag

Pålsjögatan 71 b, 254 40 Helsingborg

Tel. 042-37 48 10

E-post: anna@malmberg.org

www.gaudete.se

ISBN 978-91-86577-72-8

Augustinmunken Martin Laird, retreatledare och författare, har skrivit denna guidebok för resan till stillhetens land, in i stillhetens bön. Han öser frukostigt ur det kristna arvet och visar på den rikedom av erfarenhet och delade insikter som finns där, på ett sätt som för svenska läsare är bekant genom t ex Wilfrid Stinissen och Per Mases. Det finns många hänvisningar som kan leda vidare till närmare bekantskap med bönevänner från olika tider, också från vår egen. Citat från ökenfäder, Augustinus, Mäster Eckhart, Johannes av Korset och Teresa av Avila, tillsammans med sentida författare som R.S. Thomas m fl belyser det han lyfter fram. I detta goda resällskap kan vi spegla våra egna erfarenheter under vandringen i liv och bön. Martin Laird utgår från bruket av Jesusbönen i kortare eller längre utformning. Han visar hur den andliga resan beskrivits på olika sätt av dem som gjort erfarenheter i olika tider och olika delar av kristenheten. Inte minst lyfter han fram den ortodoxa kyrkans klassiska undervisning från textsamlingen Filokalia. Det blir tydligt att det finns en djupgående samstämmighet, också när han ger exempel ur mera pastoralpsykologiskt perspektiv.

En av de principer som han återkommer till, är hur ”det som förut var ett hinder för dig är nu till stor hjälp”. Alltså: ingen uppgivenhet inför de svårigheter

vandraren möter, men inte heller något bagatelliserande av dem. De är verkliga och kan vara nog så smärtsamma. Men de kan tjäna till mognad och växt.

Som författaren själv är noga med att understryka, handlar det inte om att finna en teknik eller metod för att uppnå önskade resultat. Det är Gud själv som söker oss, och vad vi människor kan göra är att med Andens hjälp bereda oss för mötet med Jesus Kristus.

Kanske kan man se den här boken som de där goda samtalen, när pilgrimen trött efter dagens etapp nått fram till härbärgen och fått tvättat av sig. Kring en enkel måltid möts de som vandrat längre eller kortare delar av vägen, och erfarenheter delas. Martin Laird ger oss en bok som har en särskild styrka i att den – samtidigt som den är mycket konkret – innehåller gedigen och central undervisning, förmedlad på ett nytt och enkelt språk. En bok från hjärta till hjärta.

sr Inger Johnsson
Heliga Franciskus systraskap,
Klaradal

INTRODUKTION

Gud vårt hemland

Vi måste ila till vårt älskade hemland.

Augustinus, *Guds stad*

Vi är skapade för kontemplation. Den här boken handlar om att öva denna subtila, okonstlade och mest sökande av alla andliga konstarter. Att vara i gemenskap med Gud i hjärtats tystnad är en förmåga given av Gud, så som rododendron fått gåvan att blomma, fågeln att flyga och barnet att glädjas ohämmat. Genom Guds överflödande nåd kan denna förmåga fulländas medan vi lever. Dröjer det kan vi vara förvissade om att vi kommer att vara i Guds famn då vi går in i dödens omvandlande mysterium. Denna självutgivande Gud, tillvarons existens, Livet i våra liv, har i sitt förbund med oss två förutsättningar: att vi är skapade för att vara i gemenskap med Gud och att vi alla kommer att möta döden.

Vare sig vi upptäcker *unum necessarium*, ”det enda nödvändiga” (Luk 10:42), under vår livstid eller insikten kommer till oss inför döden så som den kom till Tolstojs Ivan Iljits. Han, som slutligen försonades med sitt sorgliga, misslyckade liv och i dödskampen, i gläd-

je över den stora upptäckten, utbrast: ”Men döden? Var är den? ... Den finns inte mer” [1]. Gud är vårt hemland och människans inneboende livsriktning är mot Gud. Som Augustinus uttryckte det: ”Vi måste ila till vårt älskade hemland. Där finns Fadern och där finns allt” [2].

Boken syftar till att vara praktiskt användbar: ge ledning och uppmuntran till ökad förtrogenhet med det hemland som är grunden för vår tillvaro. I sin *Levande kärlekslåga* skriver Johannes av Korset: ”Ett ord har Fadern talat och det var hans Son, och det uttalar han alltjämt i evig tystnad och det är i tystnad som det måste höras i själen” [3]. I sitt *Letter Seven* skriver samme spanske munk: ”Det mest nödvändiga för vårt framskridande är att vi är tysta inför denne store Gud ... ty det språk som han hör bäst är den tysta kärleken” [4]. Tystnad är en trängande nödvändighet; den behövs för att vi ska kunna höra Gud tala ur sin eviga tystnad. Vår egen tystnad är nödvändig om Gud ska höra oss. Tystnad är nödvändig därför att, som Maggie Ross djärvt uttrycker det, ”Frälsning handlar om tystnad” [5].

Den ömsesidiga tystnaden är terrängen i det tysta landet men till skillnad från andra områden finns det inte någon karta över det. Johannes av Korset, en av de största kartograferna inom det andliga livet, visar detta i sitt eget försök att kartlägga tystnaden i *Bestigningen av berget Karmel*. I början av boken tecknar han berget Karmel som ett andligt berg, en symbol för själen. En bit ovanför bergets fot har han skrivit: ”Här

finns ingen väg, ty för Den rättfärdige finns ingen lag, han är sin egen lag” [6]. Johannes förespråkar inte någon laglöshet, inget gör-som-du-vill. Snarare visar han på tystnaden vars innersta väsen är omöjlig att kartlägga. Pauline Matarasso fångar essensen av detta i sin dikt *Inside-out* [7].

I look towards silence.
It is not, as I had heard, a peak
with natural footholds and the crampons left
by better climbers.

Contrary to what they say there is no map
(they may be speaking of another place)
there is only surrender ...

Jag ser in i tystnaden.
Den är inte, som jag hade hört, en topp
med fotsteg och dubbar som lämnats
av bättre klättrare.

I motsats till vad som sägs finns ingen karta
(man kanske talade om en annan plats)
det finns bara överlåtelse ...

Vi går in i tystnadens land genom att överlämna oss till tystnaden. Det finns ingen karta men genom olika färdigheter kan vi bli mottagliga för tystnaden och så upptäcka det utforskade landet. Erfarenheterna från våra pilgrimssyskon, levande och döda, vars visdom når oss genom otaliga skrifter och oräkneliga barm-

häftiga handlingar, lär oss vad det betyder att: ”vi lever i tro, utan att se” (2 Kor 5:7). Den kristna traditionen vittnar om att vi kan öva oss i tystnad.

Övningen i tystnad, vad jag kommer att kalla ”kontemplativ övning” eller helt enkelt ”övning”, kan inte förminskas till en andlig teknik. Det är modernt att använda sig av tekniker som syftar till ett bestämt resultat och helt klart har de sin plats, men kontemplativ övning är något annat. Skillnaden kanske kan uppfattas som obetydlig men den är väsentlig. En andlig övning hjälper oss att vara mottagliga för att något ska hända. En trädgårdsmästare kan inte få växten att blomma men med hjälp av sina kunskaper kan han underlätta blomningen. På samma sätt kan inte seglaren få vinden att blåsa men kan skickligt utnyttja vinden så att båten seglar iväg. Och så är det med den kontemplativa övningen, som inte är en teknik utan en färdighet. Färdigheten som krävs är den inre tystnaden.

Det finns två viktiga och grundläggande kontemplativa övningar i den kristna traditionen: övning i tystnad (också kallad meditation, stilla bön, kontemplativ bön etc) och övning i vaksamhet eller medvetenhet. I den kristna traditionen finns det mycket att lära om detta medan andra religiösa traditioner kan bidra med fler aspekter. Men denna bok håller sig till kristen tradition och riktar sig särskilt till dem som söker ledning och inspiration på den kristna vägen.

Bokens speciella fokus ligger på den kamp många av oss brottas med då vi försöker vara tysta – det inre

kaos som pågår i våra hjärnor, likt ett stimmigt cocktailparty där vi själv är den besvärade värd. Ofta är vi inte medvetna om hur dominerande detta inre oväsen är förrän vi går in genom tystnadens port.

De båda första kapitlen lägger grunden för dessa praktiska överväganden. I kapitel 1 presenteras själva förutsättningen, att gemenskap med Gud inte är något vi ska försöka förvärva; Gud finns där redan som grunden för vår existens och det gäller att komma till insikt om detta. Kapitel två ger perspektiv på varför vi lever större delen av våra liv som om vi inte känner till det, att det är just det bullriga, kaotiska sinnet som håller oss okunniga om Guds djupa verklighet, grunden för allt. Vi är genomsyrade av en okunskap som får oss att likna djuphavsfiskaren som använder tiden till att leta småfisk medan han står på en val.

De följande kapitlen beskriver grundstenarna i den kontemplativa övningen, utmaningen att handskas med och övervinna plågsamma känslor och distraktionernas raffinerade, underhållande värld. Den ständiga referenspunkten är hur den kontemplativa övningen leder till inre stillhet, lär oss konsten att bara vara och hjälper oss att möta våra inre brottningar med större klarsyn och jämvikt.

Genom hela boken använder jag mig av olika citat för att skapa samband mellan den egna kampen och den levande vishetstraditionen. På så sätt vill jag belysa hur den kristna traditionens helgon och lärda har längtat och kämpat liksom vi. Några författare är välkända, andra mer okända. Några är forntida, andra

nutida. Bortsett från att vi drar lärdom av deras visdom kommer vi märka att vi, när vi möter motgångar men bryter igenom, invigs i samma levande tradition som förnyade dem. Medan upptäckten av det tysta riket är djupt personligt, så är det också djupt gemensamt: paradoxen är att ingen kan ensam upptäcka den inre tystnadens avskildhet.

Gud är vårt hemland. Inflytelsrika rörelser i tiden kan verka övertygade om att de vet vad Gud tänker, vad Gud ger och vad Gud tar. Ideologier, aggressioner, våld och egoism hotar att ta över hopp och glädje och rikta ljuset mot sig själva. I motsats till detta utgår denna bok från ett gammalt kristet synsätt som menar att alla rikens grund är tystnad: ”När djup tystnad behärskade allt” (Vish 18:14), en tystnad där Gud ständigt och i evighet ger Sig själv. Gåvan uppenbaras i skapelsen, i Guds folk och deras inspirerade (om än haltande) strävan efter ett rättvist samhälle, och framför allt i den kristna tron, i Jesus Kristus. Det är hemlandet till vilket varje andlig pilgrim hela tiden kallas, ”hemkallad” som Augustinus sade: ”från bullret som omger oss till glädjen som är tyst. Varför rusar vi omkring ... söker Gud som är här hos oss, om allt vi vill är att vara hos honom?” [8].

Den tysta glädjen finns redan inom oss. Att upptäcka den är dyrbarare än något annat. R.S. Thomas uttrycker det skenbart anspråkslöst: [9]

En tystnad råder i vårt inre
när vårt liv är som bäst

inom hörhåll för den tystnad
vi kallar Gud ...
Det är en närvaro
vars gränser är våra gränser
som kallar oss ut över våra egna bråddjup.

Tystnaden genomsyrar allt, från människans innersta, vars gränser är Guds gränser, till den oändliga barmhärtigheten. ”Vad kan vi göra”, frågar sig R.S. Thomas ”annat än att nalkas denna allestädesnärvaro genom att förbli stilla?” Så låt oss vara stilla och resa hem till vår inre tystnad.

Att dra undan slöjan: Illusionen om att vara separerad från Gud

If the doors of perception were cleansed
Everything would appear to man as it is, infinite.

William Blake

*Om vår förnimmelse öppnades och renades
Skulle allt vi uppfattar te sig som det är, oändligt.*

En ung fånge skär sig för att dämpa sina smärtsamma känslor. ”Så länge jag kan minnas”, säger han, ”har det gjort ont i mitt inre. Jag kan inte bli av med det och ibland skär eller bränner jag mig så att det ska göra ont på utsidan i stället”. Sedan han efterhand kommit till mer insikt om smärtan bestämde han sig för att kontakta ett team på fängelset som hade ansvar för att möta fångarnas andliga behov. Teamets ambition var att lära fångarna be och så få uppleva hur man kan förvandla en fängelsecell till en klostercell. Den unge mannen lärde sig hur man mediterar och efter att ha gjort detta två gånger om dagen i flera veckor berättade han, påtagligt berörd: ”Jag vill att du ska veta

att efter bara fyra veckors meditation, en halvtimme morgon och kväll, så är smärtan inte så plågsam och för första gången i mitt liv kan jag se en liten glimt av något inom mig som jag tycker om.”

En annan fånge märkte att han blivit mer tolerant och sa: ”alla varelser, oavsett hur bakåtsträvande, hem-ska, rädda eller vilsna, kan öppna sig för det heliga inom sig och bli fria. Jag har blivit fri fast jag är i fångelse. Fångelse är det perfekta klostret” [1].

Den andliga befrielse dessa fångar talade om är inte något som de själva förvärvat. Den otvetydiga meningen i deras vittnesbörd är att de upptäckte, snarare än förvärvade, detta ”heliga inom sig”. Skillnaden mellan att förvärva och att upptäcka kan tyckas vara hårklyveri, men det är viktigt att se att vad den ena fången kallar ”det heliga inom sig” inte kom utifrån. Meditationens kontemplativa disciplin, som jag i denna bok kommer att kalla kontemplativ övning, går inte ut på att förvärva. I den meningen, och det är en viktig mening, är det inte en fråga om teknik utan innebär att man ger upp ett djupt inre motstånd och därigenom gradvis låter det heliga uppenbaras som en självklar verklighet. Då man så släpper taget uppstår vad aposteln Paulus kallar vår ”inre människa”: ”Måtte han i sin härlighets rikedom ge kraft och styrka åt er inre människa genom sin ande” (Ef 3:16). Återigen, kontemplativ bön frambringar inte denna ”inre människa” men underlättar den att komma fram genom att allt som skymmer faller bort. Rösten från den befriade människan, ”det heliga inre” förenas med

psalmistens: ”Herre, du utrannsakar mig och känner mig ... du skapade mina inälvor ... Jag tackar dig för dina mäktiga under” (Ps 139: 1, 13, 14).

Genom erfarenhet av inre stillhet har fångarna omedvetet förenat sig med en kör av helgon och kristna, som med sina liv förkunnar, att den Gud vi söker redan har funnit oss, redan ser genom våra ögon, redan som Augustinus briljant formulerade det: ”Du fanns i mig, djupare än mitt innersta” [2]. ”Du skönhet så uråldrig och så ung ... du var i mig, men jag var utanför mig” [3].

En utmanande bok om livet med Gud är känd som *Molnet*. Det är ett anonymt verk från engelsk medeltid och skrevs troligen av en kartusiansk munk enbart känd som författare till denna bok. I boken, liksom i pendangen *The Book of Privy Councillng*, ger han råd och uppmuntran till var och en som känner sig dragen till kontemplation. Med slående frimodighet skriver han: ”Gud är ditt väsen och i honom är du vad du är” [4].

För att inte ge anledning till höjda dogmatiska ögonbryn modifierar han snabbt sitt uttalande: ”Gud är ditt väsen men du är inte Guds” [5].

Inte bara har denne Gud, som vi längtar efter, redan funnit oss och därigenom gett upphov till vår längtan, utan Gud har aldrig *inte* funnit oss. ”Du skapade mina inälvor, du vävde mig i moderlivet. Du kände mig alltigenom, min kropp var inte förborgad för dig när jag formades i det fördolda” (Ps 139:13–15). ”Innan jag formade dig i moderlivet utvalde jag dig” (Jer 1:5).

Som skapare är Gud grundvalen för vilka vi är.

Gud är vårt väsen. Författaren till *Molnet* är ingen ensam röst. Kyrkans store karmelit, Johannes av Korset, skriver: ”Själens medelpunkt är Gud” [6].

Gud är grunden för människans existens. Olika kristna traditioner kan argumentera över ortodoxa eller heterodoxa sätt att förstå detta, men det finns tydliga och auktoritativa vittnesbörd baserade på de kristna mystikernas liv som menar, att vi inte sagt tillräckligt om vad en människa är förrän vi talar om Gud. Om vi själva ska upptäcka vem vi verkligen är – ”det innersta jag som var känt innan det formades, för alltid gömt med Kristus i Gud” (Ps 139:13, Jer 1:5, Kol 3:3), kommer upptäckten att bli en uppenbarelse av Guds outsägliga mysterium. Ändå kan denna upptäckt leda till att vi blir mer och mer benägna att prata mindre och mindre om Gud. Som Diadokos från Potiki observerade, finns det personer som är erfarna vad gäller det andliga livet och upplysta av andlig kunskap, men som likväl inte pratar om Gud [7].

Förbundet med Gud är något man blir medveten om, inte något som ska förvärvas. Verkligheten som termen ”förbund” pekar på, liksom en mängd andra metaforer, finns redan där. Upptäckten i våra liv av detta förbund är vad Johannes av Korset kallade ”likhetsförening” [8]. Det är vår resa från bild till likhet.

Att genom olika strategier ”förvärva” har helt klart en funktion. Det är viktigt att sträva efter och förvärva bra näring, rimligt god hälsa, ett rättvist samhälle, god självkänsla, materiella medel att leva av liksom en

mängd annat. Men allt detta har inte någon betydelse avseende livets djupare dynamik. Det hjälper oss inte att dö eller att lära känna Gud. Att dö handlar om att släppa taget och låta vara. Detsamma behövs för att bli medveten om Gud.

Människor, som kommit långt på den kontemplativa vägen, är ofta medvetna om att känslan av att vara skild från Gud härrör sig ur ett konglomerat av tankar och känslor. När själen stillnar och träder in i det tysta riket försvinner känslan av separation. Förbundet med Gud ses som den grundläggande verkligheten och separationen framstår som en intellektuell uppfattning. Det har inget som helst att göra med förlust av ens ontologiska tillstånd som en Guds skapelse, inget med att bli en formlös massa. Tvärtom, det är förverkligandet på denna sida döden av det grundläggande mysteriet i vår existens som en älskande Guds skapelse. ”Sök Herren, manar mitt hjärta. Dig, o Herre, söker jag” (Ps 27:8). ”Bara i Gud finner jag ro, från honom kommer min frälsning.” (Ps 62:1,6). ”Gud är ditt väsen och i Honom är du vad du är, men du är inte Guds väsen [9]. ”Ty du har skapat oss till dig, och vårt hjärta är oroligt tills det finner vila i dig” [10].

När denna djupa dimension av livet en gång uppenbaras når klangen från Nya testamentet ut i hela världen (Ps 19:4–5). Johannes evangelium är känt för att lägga vikt vid den gudomliga hemvisten. ”Den dagen ska ni förstå att jag är i min fader och ni i mig och jag i er” (Joh 14:20). ”Jag ber att de alla skall bli ett och att liksom du, fader, är i mig och jag i dig, också de