



Fredrik
Heiding

Låt kroppen tala

*Dominikus nio
sätt att be*

ARTOS

Introduktion

»Kristus har ingen annan kropp än din«, lär den heliga Teresa av Ávila (1515–1582) ha sagt. Om hon verkligen sagt så är osäkert. Tillförlitliga källor är svåra att spåra, men uttalandet passar i alla fall alldeles utmärkt för våra ändamål som är att framhäva kroppens betydelse i kristen spiritualitet. Gud handlar i världen genom den fysiska dimensionen och gör sig beroende av mänsklig samverkan. Den längre versionen av Teresas perspektiv lyder:

Kristus har ingen annan kropp än din. Varken några andra händer eller fötter på jorden än dina. Dina är ögonen genom vilka han betraktar denna värld med medlidande. Dina är fötterna med vilka han vandrar för att göra gott. Det är dina händer genom vilka han välsignar hela världen. Det är dina händer, dina fötter, dina ögon – du är hans kropp. Kristus har ingen annan kropp nu här på jorden förutom din.

Eftersom Gud givetvis också meddelar sig genom djur och natur och annat än människor i skapelsen måste det finnas påståendet som någon har lagt i den heliga Teresas mun nyanseras teologiskt. Det är inte *enbart* genom människans kropp som Gud talar. Spåren av Treenigheten finns att upptäcka överallt, men poängen kvarstår: Guds medkänsla, omsorg, godhet och välsignelse förmedlas genom människor. Vi människor är Guds kroppsspråk. Kroppen bör därför inte negligeras varken i gudstjänsten eller i det personliga bönelivet även om det är vanligt att just så sker.

Med kroppsspråk avses vanligtvis icke verbal kommunikation människor emellan. Jag vill i detta sammanhang använda begreppet i ett vidare perspektiv, mer i linje med den heliga Teresa: nämligen genom att påstå att vårt kroppsspråk också kan ha med vår kommunikation med Gud att göra. Hur vi använder och kommunicerar med våra kroppar påverkar både relationen till oss själva, varandra *och* till Gud. Detta är den bärande tanken i denna bok. Jag kommer att utgå från *Den helige Dominikus nio sätt att be* med förhoppningen att göra dig som läsare mer nyfiken och uppmärksam på vad Gud vill kommunicera genom din kroppslighet. Kroppen är trots allt den heliga andens tempel (1 Kor 6:19).

Den helige Dominikus (1170–1221) från Caleruega söder om Burgos i Kastilien grundade Predikarorden, dominikanerna, i början av 1200-talet. Om honom som person och dominikanernas spiritualitet kan man läsa i olika böcker och tidskriftsartiklar som är upptagna i litteraturförteckningen. Hans nio sätt att be kan förstås som kroppsspråk inför Gud. Guds bönesvar i den ömsesidiga kommunikationen är naturligtvis också viktigt. Det handlar därför också om att vara uppmärksam på Guds tilltal. Gud kan kommunicera med oss på olika sätt, till exempel genom andra människor, naturen, konsten och musiken, eller Guds ord i den heliga Skrift. Att lyssna på musik eller att själv spela involverar förvisso hörselsinnet och några andra sinnen och är därmed en fysisk aktivitet. Tonerna uppstår av små rörelser i människans inre. Att sjunga är i allra högsta grad en kroppslig aktivitet, något som i en kör förutom det uppenbart auditiva också betyder att andas i takt gemensamt.¹ Gud kan dessutom kommunicera med oss i mer påtagliga gester som Dominikus praktiserade, vill jag påstå.

Kroppens betydelse i bönelivet ska helst varken överskattas eller underskattas utan ges lagom proportioner. Det gäller att finna den gyllene medelvägen att varken hamna i överdriven kroppsfixering och pinsam fåfänga eller att ignorera det fysiska i bönen med sinnena. Kroppsfixering innebär att man intresserar sig mer

för sin egen fysiska konstitution och sitt utseende än för Gud själv. Det kan då urarta i en avgudadyrkan av människans kropp. Samtidigt är risken att hamna i det andra diket, att bortse från det sinnliga och överbetona intellektet måhända större. Det har funnits tecken på en sådan slagsida i kyrkans liv under de senaste århundradena. I en artikel i tidskriften *Signum* skriver Anthony Lappin, professor i spanska vid Stockholms universitet:

Kort efter hans död lät en dominikansk systrakommunitet framställa en vackert illustrerad broschyr om den helige Dominikus »Nio sätt att be«. Skriftens huvudsyfte var att lära ut och utnyttja nio olika kroppsställningar och gester som vägar till meditation över och efterföljelse av Kristi liv. En sådan handgriplig, för att inte säga dramatisk, gestaltning av bönen är något som vi har gjort oss urarva, alltsedan den religiösa erfarenheten från och med 1500-talet har gjorts alltmera cerebral.²

Jag instämmer i Lappins historieskrivning när han iakttar en intellektualisering av tron, att det så att säga finns en uppåtstigande tendens där hjärnan blivit den avgörande kroppsdel. Bön har successivt kommit att främst innebära något kognitivt, *food for thought*, föda för tanken, som man säger på engelska. Införandet av kyrkbänkar i kyrkorummen efter reformationen är en omständighet som har förstärkt denna utveckling i riktning mot en stillasittande och tänkande religiositet. Man ska läsa eller lyssna och sedan grubbla över innehållet. Införandet av kyrkbänkar skedde i protestantiska områden redan på 1600- och 1700-talen, medan kyrkbänkar installerades i katolska regioner under 1700- och 1800-talen, dock inte i alla kyrkor.³ Ortodoxa kyrkor är dock mestadels bänklösa än i dag. Samtidigt måste Anthony Lappins iakttagelse nyanseras såtillvida att de olika trossamfundet hade olika förhållningssätt till det sinnliga och fysiska i kölvattnet av reformationen. Under barocken och lång tid framåt uttrycktes

religiositeten på den katolska sidan gärna i konkreta och påtagliga former. Fantasin och kroppsliga sinnen tilltalades i bönelivet, konsten och arkitekturen liksom i teatern och dansen.⁴ I den efterreformatoriska kyrkan däremot har Guds ord i form av verbal förkunnelse och enskild bibelläsning dominerat religiös praxis.

Kroppens betydelse för bönelivet behandlas i sju steg i denna bok, grupperade i tre delar. Först presenteras *Den helige Dominikus nio sätt att be* i en ny svensk översättning av dominikanbroder Anders Piltz. Till materialet hör också anonymt framtagna illustrationer i färg från tidigt 1300-tal som interfolieras i texten. Den svenska översättningen utgår från en kritisk utgåva som den brittiske dominikanbrodern Simon Tugwell lät publicera 2013.⁵ Den består av en bearbetad latinsk grundtext som är en kombination av flera tidiga versioner på latin inklusive en tidig spansk översättning. Tugwell är nestorn inom området och ligger bakom flera publikationer om de tidiga dominikanerna; se litteraturförteckningen i denna bok. År 1985 skapade han en kritisk utgåva (det vill säga en text som återskapat originalet så långt det är möjligt) med textkritiska kommentarer till såväl den slutgiltiga latinska texten som den spanska översättningen, ett resultat av ingående forskning som ändå alltså uppdaterades 2013.⁶

Grundproblemet är att den latinska originaltexten, *Codex Carcassonnensis* som en gång fanns i dominikanernas konvent i Carcassonne i södra Frankrike, har gått förlorad. Att en sådan har existerat vet vi eftersom den franske dominikanbrodern Bernard Gui omtalar den år 1314 i ett brev till den dåvarande generalmästaren.⁷ Tugwell daterar den förlorade latinska texten av *Dominikus nio sätt att be* till perioden 1260–1288, det vill säga omkring 50 år efter den helige Dominikus död. Någon gång under den perioden har en anonym författare åstadkommit en kortfattad sammanställning av Dominikus böneformer.⁸ I brist på ett manuskript som tveklöst kan definieras som originalet krävs det ett tålmodigt detektivarbete för att klarlägga källaget, fastställa hur de olika

tidiga versionerna förhåller sig till varandra och försöka avgöra vilket manuskript som är bäst att utgå från. Tugwells bedömning är att en tidig latinsk text, *Codex Rossianus 3* som finns bevarad i Vatikanens arkiv och som ända fram till 1985 hade erkänd status, innehåller så många brister att den är otillförlitlig. Den är »korrupt«, enligt Tugwell. I dess ställe tog alltså Tugwell fram en ny kritisk utgåva 1985 med vissa ytterligare förbättringar 2013. Därutöver är den tidiga spanska versionen från slutet av 1200-talet eller början av 1300-talet intressant och delar av den som jag har översatt till svenska kommer att krydda notapparaten och kommentarerna i denna bok. Manuskriptet till denna spanska text kallas *Codex Matritensis* och finns bevarad i dominikansystrarnas kloster Convento de Santo Domingo el Real i Madrid. Den spanska texten är i sin tur av allt att döma en översättning från den förlorade latinska originaltexten och anses som sådan troget ligga nära denna.⁹ Till sist kan sägas att en svensk översättning visserligen gjordes redan 1983 av Kerstin Thomell i hennes bok *Dominikus enligt de äldsta källorna*, men den översättningen utgick från den bristfälliga latinska versionen *Codex Rossianus 3* och är ofullständig – boken i fråga är dessutom sedan länge slutsåld.¹⁰

Den resterande delen av denna bok kan betraktas som en kommentar till och vidareutveckling av Dominikus böneformer, något som sker i sex kapitel fördelade på avdelningarna »igår« och »idag«. Det första, andra och tredje kapitlet består av en kyrkohistoriskt förankrad teologisk reflektion kring kroppens betydelse i dominikansk tradition. Synen på kroppslig spiritualitet bland de tidiga dominikanerna på 1200- och 1300-talen behandlas här ur teologisk synvinkel. I det första kapitlet sätts Dominikus böneformer in i ett sammanhang för att jämföra med andra traditioner och bedöma vad som är unikt för honom. Här erbjuds också tolkningsperspektiv vad avser helheten. Det andra kapitlet tar upp kroppsligheten i bönelivet. Nästa kapitel behandlar frågan om kroppen mer generellt vad människosynen beträffar,

i syfte att kommentera *Dominikus nio sätt att be* genom ett självklart bejakande av det fysiska och materiella som kännetecknar dominikanernas spiritualitet. Predikarorden grundades i en miljö som präglades av katarerna, vars dualistiska religiösa övertygelse distanserade sig från den materiella världen. I respons på denna gnostiska inriktning kunde dominikanerna däremot bejaka det kroppsliga utifrån inkarnationen, Guds människoblivande, Ordet som blivit kött. Kroppen har som en följd av detta en roll att spela i bönelivet, menar jag.

Samtidigt märker man ibland en ambivalent attityd till det kroppsliga hos dessa tidiga dominikaner. De menar att själen är viktigare än kroppen, om man tvingas välja.¹¹ I vissa avsnitt i predikningar och teologiska traktat blir kroppen ändå sekundär och mindre värd, den blir i bästa fall ett instrument, i värsta fall till och med ett hinder i dialogen med Gud. Jag kommer att beröra några aspekter hos dominikanernas femte generalmästare Humbert av Romans (ca 1195–1277) och ägnar sedan en mer utförlig framställning åt kroppens roll i Thomas av Aquinos skrifter. Framställningen kompletteras med dominikaner som brukar inordnas i den mystika traditionen och som bidrar till en perspektivförskjutning i synen på det kroppsliga: Mäster Eckhart (1260–1328), Johannes Tauler (ca 1300–1361) och Katarina av Siena (1347–1380). Det ska påpekas och klart markeras att ovan nämnda dominikaner från 1200- och 1300-talet, inklusive Dominikus, sinsemellan är mycket olika som personer och författare. Trots olikheterna kan de inordnas i en gemensam andlig inriktning.

I den tredje delen av boken kommer vi till vår egen tid. Vi börjar med att i det fjärde kapitlet jämföra vår tid med högmedeltiden vad avser kroppslighet. Min tes är att människan har blivit kroppslös i vår tid, *disembodied* på engelska. I kapitel fem erbjuder jag sedan ett eget perspektiv på Dominikus sätt att be, ett försök till en ny tillämpning av hans böneform. Bokens sista

kapitel handlar om dans. Att dansa inför Gud är ett naturligt och givet steg att gå vidare i bruket av den helige Dominikus sätt att be. Några läsare kan uppfatta det som ett stort steg kulturellt och religiöst. Om kroppspositionerna som regel är stilla i Dominikus böneformer, rör vi oss nu. Han har förvisso, i nionde bönesättet, börjat röra på sig genom att vandra omkring och kontempera. Dansa är, menar jag, inte bara ett nöje eller en konstform utan passar även som bön. Samtidigt måste man gå rätt långt geografiskt, kulturellt och tidsmässigt för att se hur dans har fungerat som bön bland olika folk i olika kulturkretsar och epoker. Ambitionen är här inte att beskriva ett specifikt rörelseschema för dansen, någon sorts bödens koreografi. Syftet är snarare att få inspiration från andra delar av världen och ringa in dansens väsen i ett andligt sammanhang.

NOTER

- 1 Meghan Quinlan, »Kör, gemenskap och jagets gräns«, *Signum*, nr 8/2020, s. 24–27.
- 2 Anthony Lappin, »Tre skrönor om den helige Dominikus«, *Signum*, nr 5/2021, s. 51. Se också Anders Piltz, »Örat tar över – trons avmaterialisering på 1500-talet«, i *Doften av rykande veckor*, Fredrik Heiding och Magnus Nyman (red.), Artos, Skellefteå, 2016, s. 45–92.
- 3 Olle Brandt, »Kyrkoskiljande kyrkorum – Var kyrkobyggnaderna desamma före och efter reformationen?«, *Signum*, nr 8/2015, s. 21–28.
- 4 John W. O'Malley, »Diskussioner om konst och arkitektur runt konciliet i Trento – Instrument i jesuiternas folkmission«, i *Doften av rykande veckor*, Heiding och Nyman (red.), 2016, s. 169–187.
- 5 Simon Tugwell, »Scripta quaedam minora de S. Dominico«, i *Archivum Fratrum Praedicatorum*, nr 83/2013, s. 37–64.
- 6 Simon Tugwell, »The Nine Ways of Prayer of Saint Dominic: A Textual Study and Critical Edition«, i *Medieval Studies*, Volume XLVII, 1985, s. 1–124.
- 7 *Ibid.*, s. 6–8.
- 8 *Ibid.*, s. 70–74, där Tugwell ringar in dateringen och spekulerar kring författarskapet.
- 9 *Ibid.*, s. 7.
- 10 Kerstin Thomell, *Dominikus – Enligt de äldsta källorna*, Katolska bokförlaget, Uppsala, 1983, s. 91, 117–121.

- 11 I sin skrift om predikanterers tjänst hävdar Humbert av Romans: »Filosoferna säger att människan är den mest värdiga av alla skapade varelser; och att av hennes båda naturer, nämligen kropp och själ, är själen den mer värdiga.« Humbert of Romans, »The Characteristics of the Preacher's Job«, i *Early Dominicans. Selected Writings*, Simon Tugwell (red.), The Classics of Western Spirituality, Paulist Press, New York, 1982, s. 185.

4. 800 år senare – vart tog kroppen vägen?

Motionera mera! Umgås med vänner! Begränsa skärmtiden! Stäng av mobilen om natten och skaffa en gammal hederlig väckarklocka! Det här är några av Anders Hansens råd. Han är överläkare i psykiatri och författare och motiverar sina uppmaningar i böcker, radio och tv. Några av hans böcker har sålt i en halv miljon exemplar och hans sommarprat 2019 i Sveriges Radio P1 blev det mest lyssnade av alla programmen. Han torde ha träffat en nerv i det samtida samhället som gör att så många känner sig tilltalade. Förutom hans kunskap och pedagogiska förmåga att presentera sina budskap måste väl en förklaring till det stora gensvaret hänga ihop med att ämnet ligger i tiden. Tre av de problem som han pekar på är att människan i vår tid har blivit stillasittande, ensam och alltför beroende av digital kommunikation. I sina framställningar förklarar Hansen varför fysisk aktivitet är bra för hjärnan. Alla inser att motion är bra, men Hansen förklarar neurologiskt varför fysisk aktivitet främjar minnesförmågan, stimulerar kreativiteten, gör oss mindre deprimerade och mer stresståliga. Vidare är människan en social varelse och behöver därför umgås med andra. Ofrivillig ensamhet är skadlig för henne.

Om detta kan man läsa i Hansens genombrottsbok *Hjärnstark* och i *Depphjärnan* som utkom 2021.¹ I en annan av sina böcker, *Skärmhjärnan*, redovisar han undersökningar som ger vid handen att människor rör mobilen 2 600 gånger per dygn (jodå, även

nattetid) och flera har en genomsnittlig skärmtid på fem timmar per dag.² Den ständiga uppkopplingen till den digitala världen är visserligen inte bara av ondo, det finns möjligheter att nå ut till omvärlden och kommunicera med sina vänner på ett sätt som inte var möjligt förut. Men att passivt konsumera flödet i medierna och att ständigt matas med intryck hämmar kreativiteten och får fler andra negativa konsekvenser. Undersökningar visar att såväl vår fysiska som psykiska hälsa påverkas negativt av den oavbrutna uppkopplingen. En intressant aspekt i Hansens forskning är att motion och träning främjar såväl kroppen som förståndet och minnet. Om jag får vara profetisk skulle jag säga att digitaliseringen håller på att ta död på vår minnesförmåga och det är allvarligt eftersom minnet i alla tider har ansetts vara en viktig kapacitet i det andliga livet. Människan bearbetar sina erfarenheter och reflekterar över dem, och det som hon plockar fram ur minnet utgör en kanal genom vilken hon kan komma i kontakt med Gud. Men minnet tycks ha blivit en överflödig resurs när man ändå snabbt kan googla. Vi minns därför inte längre någonting. Vi har inte ens koll på våra anhörigas mobilnummer. Och att arrangera möten med människor kräver ofta i genomsnitt fem påminnelser via olika digitala kanaler. Vi ägnar oss åt att erinra varandra om att vi flera gånger har påmint om hur viktigt det är att komma ihåg ett visst evenemang.

Anders Hansen relaterar sin diskussion till hjärnan och fysisk hälsa i allmänhet. På det viset ligger hans perspektiv nära ärendet i denna bok, som är att lyfta fram kroppslighetens betydelse i kristen spiritualitet. Men så vitt jag kan se tematiserar han inte vad det samtida digitaliserade samhället får för konsekvenser för människors kroppsuppfattning och människosyn ur filosofisk synvinkel. Mitt bidrag i detta sammanhang är att påstå att den moderna människan har blivit kroppslös, något som kanske bättre uttrycks i engelskans *disembodied*. Man måste fråga sig: Vilka kroppsdelar är involverade när en människa sitter framför

dataskärmen respektive använder mobilen? Inte många skulle jag tro, vissa delar av hjärnan på sin höjd bortsett från att man håller mobilen i handen.

Jovisst, det finns också tendenser som går åt rakt motsatt håll, där kroppsligheten värdesätts högt. Idrottsrörelsen är omfattande och det är populärt att dansa salsa och zumba. Dessutom sjunger omkring 600 000 svenskar i kör. Många är också medvetna om sitt utseende och bemödar sig om att hålla sig i trim. Men förhållandet till kroppsligheten är inte bara en fråga om fysisk aktivitet utan har givetvis också med människosynen att göra. Om jag tillåts måla med breda penseldrag kan uppkomsten av en dualistisk syn på förhållandet mellan kropp och själ dateras till 1600-talet.³ En utveckling som tog sin början under upplysningstidens filosofi på 1600- och 1700-talet, i synnerhet genom René Descartes, banade väg för en dualism som kom att påverka människosynen generellt i väst. Människan identifierades med intellektet, den medvetna världen (latin: *res cogitans*), som uppfattades som skild från den egna kroppen och från den övriga världen, de utsträckta tingen (*res extensa*). Det immateriella intellektet kopplades bort från allt utanför, i synnerhet från den fysiska världen, med konsekvensen att tingen i världen blev av människan oberoende objekt. Till och med den egna kroppen blev ett objekt som tänkandet kunde ta ställning till. Filosofen Charles Taylor och neuroforskaren Antonio Damasio med flera har riktat kritik mot Descartes dualistiska människosyn som presenteras i den femte och sjätte meditationen om materiella tings väsen och existens i hans bok *Meditationes de prima philosophia*.⁴ Som en motpol till Descartes måste den franske filosofen Maurice Merleau-Ponty (1908–1961) lyftas fram.⁵ För honom är kroppsligheten grundläggande och ska inte uppfattas som ett objekt, varken som ett redskap eller ett hinder, utan den är förutsättningen för människan att uttrycka sig och kommunicera med omvärlden.⁶ Förutom Merleau-Ponty fanns det en liknande inriktning under första halvan av 1900-talet i en uppgörelse med

dualismen inom existentialismen och fenomenologin. På senare tid har även begreppet »kroppslig estetik« (*somaesthetics*) dykt upp i reflektionerna.⁷ Filosofen Jonna Bornemark menar ändå att kroppen, sinnligheten, hamnat på efterkälken i filosofin. Jag lyfter fram den helige Dominikus ungefär av samma anledning som Bornemark uppmärksammar Mechthild von Magdeburg.

Mechthilds religiösa värld kan många gånger upplevas som gammalmodig och passerad, men jag upptäckte att hon också erbjöd teman som filosofin under lång tid har utvecklat allt för lite. Sinnlighet, kroppslighet och erotik är områden som vår tids filosofi, framför allt den så kallade kontinentala filosofin, först ganska nyligen har återfunnit, vilket hänger samman med att självkritiska perspektiv på människans rationella förmåga har förts fram.⁸

Jag har hittills berört tre fenomen som bidragit till att den samtida människan har blivit kroppslös: digitaliseringen, arbete och fritid med mycket stillasittande samt en dualistisk människosyn i kölvattnet av Descartes filosofi. Utöver dessa fenomen som gäller samhället i allmänhet kan man skönja en brist på kroppsspråk i kyrkliga sammanhang av olika anledningar. Vart tog kroppen vägen? Det vore naturligtvis överdrivet att påstå att den försvann helt och hållet efter 1200-talet. Men den har i alla fall hamnat i skuggan, hävdar jag.

Kroppens borttynande i kyrkliga sammanhang

Grundtanken i denna bok är att kroppens betydelse i kristen spiritualitet bör framhävas mer. Den helige Dominikus och hans följeslagare fungerar därvidlag som förebilder. Finns det då något behov av att lyfta fram kroppsligheten i kristen kontext? Vad är problemet? Jo, jag menar att kroppsligheten i kristen spiritualitet men också mer allmänt i det samtida samhället har fallit i



Femte sättet: lyfta händerna.





Den heliga Katarina av Siena tar emot stigmata.

VIII

glömska eller nervärderats. Det har funnits allt mellan kroppsförakt och uppfattningen att det kroppsliga är irrelevant. Det heter ofta i kristna sammanhang att det är insidan som räknas. Trots att dominikanerna och andra andliga rörelser på högmedeltiden företrädde en människosyn som oftast bejakade kroppsligheten, kan man utan tvekan påstå att det kroppsliga har kommit i skymundan i kyrkans historia sedan dess. Låt mig ge några exempel på fenomen som hjälper till att förklara kroppslighetens frånvaro. Den spanska tidskriften *Manresa*, som ges ut av Jesuitorden och som huvudsakligen behandlar Ignatius av Loyolas andliga övningar, ägnade år 2011 ett temanummer åt kroppens betydelse i ignatiansk spiritualitet. Ledartexten i detta nummer av tidskriften konstaterade att kroppen under lång tid inte bara har glömts bort utan i bästa fall uppfattats som ovidkommande, i värsta fall som en fiende.

Det har alltid varit sant att *vi är kropp*, inte att *vi har en kropp*, men under en lång period glömde den kristna spiritualiteten bort denna sanning och betraktade kroppen som något tillfälligt hos, ja till och med som en fiende till, människan. I modern tid har denna glömska tagit en vändning och gått åt ett farligt motsatt håll: som om vi endast vore kropp, som om uppmärksamheten uteslutande ska inriktas mot kroppen som livets unika centrum.⁹

Den italiensk-katalanske jesuiten Javier Melloni, som ingår i redaktionen för tidskriften *Manresa*, har i ett samtal med mig dessutom hävdats att det finns en intressant skillnad mellan östasiatiska religioner och kristendomen i väst. Med östasiatiska religioner menas hinduism, buddism, taoism och i viss mån även kristendomen såsom den utövas i Indien. Melloni menar att i öst betraktas intellektet med dess rationella tänkande som en fiende medan kroppen uppfattas som en vän i försöket att erfara Gud, det transcendenta. I väst däremot betraktas intellektet som

en vän och den primära kanalen för kunskap om Gud, medan kroppen uppfattas som en fiende. Naturligtvis kan en sådan grov indelning problematiseras, den behöver nyanseras. Man måste exempelvis framhålla att det inom hinduismen finns olika inriktningar, där några förvisso betraktar kroppen positivt som ett verktyg för befrielse och olika övernaturliga mål (*tantra*, vissa yogatraditioner), medan andra grenar av hinduismen uppfattar kroppen antingen som något materiellt (*sankhya*, klassisk yoga) eller överkligt (*advaita vedanta*), som själen (*atman*) i bägge fall genom kunskap kan befria sig från.¹⁰ Men det ligger något i den iakttagna skillnaden mellan östasiatiska religioner i stort och kristendomen. Intresset för det kroppsliga inom kristen spiritualitet och teologi, såväl teoretiskt som praktiskt, har ökat något i väst under de senaste 40 åren. Detta mycket tack vare inflytandet från östasiatiska religioner.

Finns det några förklaringar till detta? Av utrymmesskäl måste en hård avgränsning göras och vi får här nöja oss med att teckna konturerna i analysen om varför kristendomen så länge präglats av ett ljumt intresse för kroppslighet. I katolska kyrkans sammanhang kan en förklaring ligga i preferensen för celibatet som livsform. Celibatet för ordensfolk och stiftspräster har högre status än äktenskapet som i och för sig klassificeras högt och räknas som ett sakrament. Det hänger bland annat samman med att den celibatära livsformen på grund av en särskild relation till Gud offrar något som är gott som en gåva till Gud. Jesus Kristus själv levde så. Möjligen kan man peka på att Andra Vatikankonciliet (1962–1965) gick i riktning mot uppfattningen att de olika livsvägarna är jämbördiga, när man underströk att alla är kallade till helighet: »Det står alltså klart för var och en att alla kristna är kallade till det kristna livets fullhet och till fullkomlig kärlek, vilken ställning eller plats de än intar.«¹¹ Men faktum kvarstår att av alla tusentals salig- och helgonförklarade i den katolska kyrkan är den absoluta majoriteten ordensbröder och ordenssystrar.

Endast en handfull helgon har varit äkta par. Dit räknas Louis Martin (1823–1894) och Zélie Martin (1831–1877), föräldrar till karmelitsystern Thérèse av Lisieux, vilka helgonförklarades den 18 oktober 2015. Visserligen har några andra äkta makar helgonförklarats men då i kraft av martyrdöden och inte tack vare ett föredömligt liv i äktenskapets sakrament. Man får intrycket att det sinnliga, uttryckt i de äkta makarnas samliv, inte premieras utan bedöms ha lägre status än den livsform som i celibatet avstår från intimt fysiskt umgänge. I katolsk teologi lovordas förvisso sexualiteten som ett av Gud givet genuint uttryck för kärlek, men bristen på gifta helgon är ändå anmärkningsvärd och möjligen återspeglar detta en ambivalent syn på kroppslighet. Här vill jag undvika missförstånd genom att understryka att den celibatära livsformen definitivt är en gåva. För munkar, nunnor, stiftspräster och apostoliskt orienterade ordensfolk kan motiveringarna se något olika ut, men alla är överens om att den celibatära livsvägen är för Guds skull och för att på olika sätt göra sig tillgänglig för medmänniskorna och kyrkan.¹² Diskussionen gäller frågan varför det är så sällsynt med gifta helgon.

En annan ledtråd som hjälper oss att identifiera orsaker till att kroppsligheten i katolska sammanhang, men även i andra kristna samfund, betraktas som mindre viktig eller som något ambivalent är säkerligen den uppfattning som aposteln Paulus och kyrkofadern Augustinus av Hippo (354–430) omfattade. I Romarbrevet 5:12–23 gör Paulus gällande att det finns ett orsakssamband mellan Adams synd och alla senare generationers synd. Det framgår inte uttryckligen om Adams »överträdelse« var fysiskt betingad, och Paulus redovisar inte heller hur förmedlingen av synden mellan olika generationer sker.¹³ Men med tanke på hans syn på kropp och själ generellt är det tänkbart att ursynden enligt hans uppfattning går vidare genom fortplantning. Paulus förordar definitivt celibatet: »Helst skulle jag vilja att alla levde som jag« (1 Kor 7:7). I Romarbrevet 6:12–23 och 7:15–25 tar han tydligt avstånd

från sin köttsliga natur som leder till synd och talar om »dödens kropp« som han hoppas att bli befriad från. För att få en balanse-rad bild av aposteln Paulus syn på kroppen måste även aposteln's andra texter behandlas, men man kommer inte ifrån att hans syn på sexualitet i synnerhet och det sinnliga och köttsliga i allmän-het främst identifieras som ett problem för människan. En dis-tinktion mellan kropp (grekiska: *soma*) och kött (grekiska: *sarx*) måste dock upprätthållas. Den brittiske exegeten Thomas Deidun har skrivit en upplysande artikel i ämnet och rett ut begreppen i tidskriften *The Way*.¹⁴ Ändå måste man konstatera att kroppen och sexualiteten hos Paulus har en lägre status än vad som är fal-let i judisk tradition. En hårdragen tolkning av både Paulus och Augustinus kan komma i närheten av katarernas kroppsförakt där till och med det onda lokaliseras till den kroppsligt-materi-ella världen. Men det beror på hur man läser deras texter. E. P. Sanders, en framstående nytestamentlig forskare som i ett flertal böcker behandlat Paulus och judendomen, hävdar att Paulus i en anda av kontinuitet förde vidare judisk tradition och bekräftade sexualiteten som något naturligt och gott.¹⁵ Joseph Sverker räddar Augustinus i en understreckare i *Svenska Dagbladet*, »Arvsynden – bättre än sitt rykte«. Där hävdar Sverker: »Augustinus fördömde inte kroppen utan var snarare orolig för att den ändliga sexuella njutningen skulle leda bort människan från den större och oänd-liga glädjen i Gud. Men oavsett Augustinus syn på mänsklig sexu-alitet menade han inte att människan var ond av naturen.«¹⁶ Min slutsats är att även om varken aposteln Paulus eller Augustinus otvetydigt och konsekvent föraktar kroppen har ändå aspekter av deras teologiska människosyn förts vidare och bidragit till en ambivalent kroppsuppfattning i kristen kontext. Det betyder dock inte att kristendomen genomgående har haft en avvisande syn på det fysiska sedan 1200-talet. I sin bok *Gud och det onda* argumen-terar Rainer Carls övertygande för tesen att något annat än den kroppsbundna existensen är orsak till ondska.¹⁷

En annan omständighet såväl i katolska kyrkan som i andra kristna samfund är att den verbala kommunikationen dominerar. I samband med reformationen på 1500-talet kom predikan och annan verbal förkunnelse att uppfattas som centralt i religiös praxis. Det handgripliga, påtagliga, materiella, kroppsliga i den medeltida kyrkans praxis skalades bort och bibelordet, Bibeln allena (*sola Scriptura*) blev formalprincipen. I kapitlet »Örat tar över – trons avmaterialisering på 1500-talet« i antologin *Doften av rykande veckor* har Anders Piltz utförligt redogjort för denna utveckling.¹⁸ Under barocken och lång tid framåt uttrycktes religiositeten på den katolska sidan däremot gärna i konkreta och påtagliga former. Fantasin och kroppsliga sinnen tilltalades i bönelivet, konsten och arkitekturen liksom i teatern och dansen.¹⁹ Den verbala dominansen på bekostnad av fysiska uttrycksformer gällde till en början främst den efterreformatoriska kyrkan men kom med tiden även att drabba den katolska kyrkan, vars liturgi på 1900-talet blev alltmer ordrik med stillasittande åhörare. Införandet av kyrkbänkar efter reformationen kan som sagt anses ha förstärkt tendensen till rationalisering av religiös praxis.²⁰ Det är en annan historia att till exempel pilgrimsvandringar, ikoner, materiella symboler i olika ritualer har fått en återkomst i de olika kristna samfundens liturgi och andaktsliv sedan 1980-talet.²¹

Kroppen som ett musikinstrument

Vad kan vi då göra för att återfinna den kroppslighet som kommit i skymundan i liturgin och andaktslivet? För det första kan Dominikus och Thomas av Aquinos människosyn och böneliv återupptäckas. För det andra föreslår jag några andra inspirationskällor. Mitt eget bidrag till diskussionen är att kroppen kan betraktas i analogi med ett musikinstrument och därmed föras in i en estetisk sfär ur filosofisk och teologisk synvinkel. För en sångare är rösten och kroppen som helhet ett musikinstrument i

bokstavlig bemärkelse. Uttryckt med hjälp av bildspråk kan kroppen dessutom vara ett musikinstrument i samspel med själen. En tidig tänkare som uttryckte detta är den syriske teologen Efraim Syriern (ca 306–373). Han talar om kroppen som en harpa och med detta menar han kroppen som ett musikinstrument i överförd bemärkelse. Hos Efraim är kroppen och själen ömsesidigt beroende av varandra. Uttrycket att kroppen är själens spegel passar bra som en sammanfattning av hans synsätt. I en av sina hymner om paradiset förmedlar han en uppfattning om själens och kroppens oupplösliga enhet och ömsesidiga beroende. Efraim klär detta i en estetisk, musikalisk språkdräkt. När Gud blåser in sin livsande i människan är det som en harpa som får en röst.

Att själen inte kan se utan kroppen,
det visar kroppen själv,
ty när den blir blind
blir också själen blind
och irrar kring med kroppen.
Se, hur de båda söker och betygar varandra,
ty liksom kroppen måste leva genom själen,
så måste själen se och höra genom kroppen.

Om kroppen är döv är också själen döv,
den blir vansinnig
om kroppen blir sjuk och irrar omkring.
Även om själen kan existera för sig,
saknar den sin fullhet utan kroppen,
ty den liknar då moderlivets frukt,
som lever men saknar ord och tanke.

Om själen inte ens när den var i kroppen
kunde känna sig själv eller sin följeslagare,
då den var som en livsfrukt,
hur svag skall den då inte vara

när den lämnat kroppen!
Då har den inte längre sinnen till sin tjänst
som redskap hos kroppen och till dess tjänst.
Ty det är genom kroppens sinnen
som den kan framträda och bli synlig.

Denna välsignade boning saknar inget,
den ort, som är fullkomnad
och fulländad i allt.
Därför kan inte själen ensam gå in i den,
ty den saknar allt: sinnen och kunskap.
På uppståndelsens dag skall kroppen
med alla sinnen och i fullkomning
få beträda paradiset.

Ty då Skaparen format
och fogat samman kroppen
för att den skulle lova sin Skapare,
saknade den stumma harpan en röst
tills han i kroppen inblåste själen,
som nu lovsjöng genom den.
Kroppens strängar fick en röst,
Också själen kunde tala med vishet.²²

Efraims människosyn påminner om den som Thomas av Aquino omfattar, med den skillnaden att Efraim tolkar kroppen som något potentiellt vackert medan Thomas har en mer neutral beskrivning i de avsnitt vi studerat. De tidiga dominikanerna och Efraim Syriern har ungefär samma budskap, men det är motiverat att komplettera med den syriske teologen eftersom denna tradition har en mer poetisk och musikalisk ådra. Det är fascinerande att associera vidare utifrån detta och iaktta att människan faktiskt kan vara ett (musik)instrument, inte minst när hon sjunger. Det är dessutom så att när hon spelar ett musikinstrument, till exempel

gitarr eller saxofon, fungerar instrumentet som en förlängning av henne själv. Eller också har man en mer ömsesidig, jämbördig tolkning i det att människan och musikinstrumentet tillsammans framför ett stycke. Därtill är musiken verkligen ett exempel på titeln i denna bok – *Låt kroppen tala* – eftersom musicerandet efter inlärningsmomentet inte längre kan lita på det rationella tänkandet utan är beroende av muskelminne, hörselminne och liknande. Musiken jagar bort varje dualism mellan kropp och själ. Idén om kroppen som musikinstrument hyser också Anders Piltz i sin bok *Spåren i djupet* som behandlar Psaltaren i tidegården:

Bönens sårbara instrument, den känsligaste av alla lyror, det lätta rovet för plågan och ondskan, är kroppen. Kroppen, mest sårbar i sina enklaste funktioner och behov. Utan kroppen vore krig, fångenskap, sjukdom, hunger, törst, smärta ingenting. Allt utspelas där. Erfarenheter börjar inte i intellektet eller det andliga. Inte i den resonerande hjärnan, de börjar i impulshjärnan, reptilhjärnan. Man reagerar, känner, tycker, innan man i en andra fas börjar tänka på sina reaktioner. Då kommer eftertanken. Tanken kommer efter. Känslornas symfoniorkester övar för fullt, långt innan förnuftets dirigent kan slå med taktpinnen i pulten och göra sig hörd. Kroppen registrerar och minns.²³

Det ska också tilläggas att kroppen har en förmåga att vara i kontakt med Gud, den har kunskap om Gud på ett sätt som kan vara mer grundläggande än det förnuftiga tänkandet. I sin bok *Öppna dig* skriver författaren och kulturskribenten John Sjögren:

Människan är inte en hjärna på en pinne. Hon är en kroppslig varelse och således går också sanningen in i henne via kroppen. Går det att förstå Kristi sanna närvaro i det invigda brödet? Rent intellektuellt: endast i brottstycken. Men kroppen vet det varje gång den bugar inför tabernaklet. Går det att greppa att vi genom dopet dragits in och blivit delaktiga i den treenige Gudens rela-

tion, att det är i honom vi »lever, rör oss och är till« (Apg 17:28)? Förnuftet kan ana det, men kroppsligt vet vi det varje gång vi gör korstecknet.²⁴

Där förnuftet når sina gränser tar kroppen vid. Den förstår. Låt oss nu komma in på hur Dominikus bönesätt kan tillämpas på ett nytt sätt i vår tid.

NOTER

- 1 Anders Hansen, *Hjärnstark. Hur motion och träning stärker hjärnan*, Bonnier, Stockholm, 2021 [2016]; *Skärnhjärnan. Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*, Bonnier, Stockholm, 2019; *Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?*, Bonnier fakta, Stockholm, 2021.
- 2 Anders Hansen, *Skärnhjärnan*, 2019, s. 48. Se även: Pamela Paul, *100 Things We've Lost to the Internet*, Crown, New York, 2021. Anders Mathlein, »Var livet verkligen så torftigt innan mobilerna kom?«, *Svenska Dagbladet*, 9 januari 2022.
- 3 Jag erkänner att det är vanskligt att generalisera graden av kroppslighet i olika epoker. Lena Liepe som i likhet med mig hävdar att högmedeltiden verkligen var mycket fysiskt orienterad, något som hon bland annat belägger med väggmålningarnas motiv i kyrkorna, medger också att det är svårt att bevisa att medeltiden skulle vara mer fysisk än exempelvis 1600-talet. Lena Liepe, *Den medeltida kroppen. Kroppens och könets ikonografi i nordisk medeltid*, Nordic Academic Press, Lund, 2003, s. 17–25.
- 4 Charles Taylor, *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*, Cambridge University Press, Cambridge, 1989, s. 127–158. Antonio Damasio, *Descartes' Error. Emotion and the Human Brain*, Penguin books, New York, 1994.
- 5 Maurice Merleau-Ponty, *Kroppens fenomenologi*, Daidalos, Göteborg, 2018. För en sammanfattning av hans tänkande, se Ola Sigurdson, *Himmelska kroppar*, Glänta, Göteborg, 2006, s. 175–176, 290–292, 305–325, och Lena Sjöstrand, *Mer än tecken*, Artos, Skellefteå, 2012, s. 178–214, samt Jonna Bornemark, *Kroppslighetens mystik*, Volante, Stockholm, 2021, s. 75–77.
- 6 Merleau-Ponty, *Kroppens fenomenologi*, s. 147–178.
- 7 Richard Shusterman, *Pragmatist Aesthetics. Living Beauty, Rethinking Art*, Rowman & Littlefield, Oxford, 2000, särskilt kapitel 10 »Somaesthetics: A Disciplinary Proposal«, s. 262–283.
- 8 Bornemark, *Kroppslighetens mystik*, s. 12.
- 9 Tidskriften *Manresa*, ledare i temanummer »El cuerpo en los Ejercicios espirituales«, nr 83, Enero-Marzo 2011, s. 3.
- 10 Pär Eliasson, »Towards a New Language. Christology in Early Modern Marathi, Konkani, and Hindustani«, *South Asian Studies* 5, Acta Universitatis Upsaliensis, Uppsala Universitet, 2022, s. 86–89. Se även *Brill's Encyclopedia of Hinduism* vol II,

- 2010, Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan (red.), se artiklarna »Body« av Katherine Zubko, s. 720–724, och »Wisdom and Knowledge« av Gavin Flood, s. 881–884.
- 11 *Lumen gentium*, Andra Vatikankonciliet's dogmatiska konstitution om kyrkan, nr 40, översättning av Per Beskow, Katolska bokförlaget, Uppsala, 1988, s. 68. Se också temanummer »Universal Call to Holiness« i *The Way*, volym 61/1, januari 2022.
 - 12 Gerdenio Sonny Manuel, *Living Celibacy. Healthy Pathways for Priests*, Paulist Press, New York, 2012. James Martin, *Söka och finna Gud i allt*, särskilt kapitel 9 »Som änglarna? ... Kyskhets, celibat och kärlek«, Libris, Örebro, 2014, s. 243–262. Syster Sofie, *Till man och kvinna skapade Han dem. En introduktion till Kroppens teologi*, särskilt kapitel X »Den som kan må tillägna sig detta. Kyskhets för himmelrikets skull«, Artos, Skellefteå, 2011, s. 191–211.
 - 13 Brendan Byrne, *Romans*, Sacra Pagina Series, Liturgical Press, Collegeville, 1996, s. 175–182.
 - 14 Thomas Deidun, »Beyond Dualisms: Paul on Sex, Sarx and Sôma«, *The Way*, 28/3, 1988, s. 195–205.
 - 15 E. P. Sanders, *Paul. A Very Short Introduction*, Oxford University Press, Oxford, 2001, s. 124–136.
 - 16 Joseph Sverker, »Arvsynen – bättre än sitt rykte«, *Svenska Dagbladet*, 7 februari 2021.
 - 17 Rainer Carls, *Gud och det onda*, Artos, Skellefteå, 2021, s. 58–73, 85, 137.
 - 18 Anders Piltz, »Örat tar över – trons avmaterialisering på 1500-talet«, i *Dofsten av rykande veckor*, Fredrik Heiding och Magnus Nyman (red.), Artos, Skellefteå, 2016, s. 45–92.
 - 19 John W. O'Malley, »Diskussioner om konst och arkitektur runt konciliet i Trento – Instrument i jesuiternas folkmission«, i *Dofsten av rykande veckor*, Heiding och Nyman (red.), 2016, s. 169–187.
 - 20 Olle Brandt, »Kyrkoskiljande kyrkorum – Var kyrkobyggnaderna desamma före och efter reformationen?«, *Signum*, nr 8/2015, s. 21–28.
 - 21 Per Åkerlund, »Katolsk återkomst i vår tid – En personlig betraktelse«, i *Dofsten av rykande veckor*, 2016, s. 389–421.
 - 22 Efraim Syriern, *Hymnerna om paradiset*, översättning av Sten Hidal, Artos, Skellefteå, 2021, Hymn 8, vers 4–8, s. 37–39.
 - 23 Anders Piltz, *Spåren i djupet*, Artos, Skellefteå, 2012 [1997], s. 7.
 - 24 John Sjögren, *Öppna dig. En essä om sanning, extas och glädje*, Artos, Skellefteå, 2021, s. 39.

© Fredrik Heiding S.J. 2022

© Artos & Norma bokförlag 2022

© Anders Piltz O.P. (översättning från latin och italienska)

TEXTREDAKTÖR OCH SPRÅKGRANSKARE

Karl Arne Jonsson

OMSLAG & GRAFISK FORM

Benjamin Åkerlund

OMSLAGSBILD

Den förlorade sonen, skulptur av Auguste Rodin (1840–1917),
den första modellen gjordes ca. 1884. Wikimedia Commons,
okänd fotograf, CC-BY-SA-4.0 (beskuren bild)

TRYCKT MED BIDRAG FRÅN

Birgittaföreningen samt Samfundet Pro Fide et Christianismo
(Kyrkoherde Nils Henrikssons Stiftelse) samt Anders Karitz Stiftelse
och Nathan Söderbloms minnesfond

TRYCK

Totem, Polen 2022

ISBN 978-91-7777-204-0

Artos & Norma bokförlag
Stationsgatan 22, 931 29 Skellefteå
Telefon: 076-77 93 503
e-post: info@artos.se
www.artos.se

Introduktion 7

TEXTEN OCH ILLUSTRATIONERNA 15

Den helige Dominikus nio sätt att be 17

Förord av den anonyme författaren

Första sättet: att buga sig framför altaret 19

Andra sättet: att falla ner med ansiktet mot golvet 21

Tredje sättet: att gissla sig 23

Fjärde sättet: att böja knä 25

Femte sättet: att lyfta händerna 27

Sjätte sättet: att sträcka ut armarna i form av ett kors 29

Sjunde sättet: att stå som en pil mot himlen 33

Åttonde sättet: att vid andlig läsning gestikulera
och samtala 37

Nionde sättet: att vandra omkring och kontempera 39

IGÅR: DE TIDIGA DOMINIKANERNAS KROPPSUPPFATTNING 43

1. Några kommentarer till de nio bönesätten 45
2. Kroppen i bönelivet i de tidiga dominikanernas
undervisning 65
3. Kroppen – vän eller fiende i dominikanernas
människosyn? 87

IDAG: TILLÄMPNING I VÅR TID 115

4. 800 år senare – vart tog kroppen vägen? 117

5. Be med Dominikus idag 131

6. Att dansa inför Herren 157

7. Avslutande reflektioner 185

Efterord 191

Litteratur 193

Bildförteckning 204

Sak- och personregister 207

Tolkning av Auguste Rodins Den förlorade sonen 212

ningar i motivationen, att be kortare eller längre tid beroende på sinnesstämningen.

Den förberedande bönen – att bli uppmärksam

För att komma in i en lugn och stilla stämning där det är möjligt att uppfatta Guds närvaro, behöver man som regel först varva ner i fem till tio minuter. Det hjälper att skapa en inramning för Dominikus sätt att be, vilket med fördel kan ske när man blir medveten om sin egen kropp som helhet, vi skannar av kroppen för att nu tala dataspråk. Vi liksom vandrar i fantasin genom kroppen och blir på så sätt medvetna om vår kroppslighet men också om det rum vi befinner oss i. Gör så här: Stå upp med rak rygg relativt bredbent så att du får en bra och vilsam balans. Blunda gärna. Börja med ansiktet. Vandra till ögonen, öronen, näsan, munnen, strupen, axlarna, överarmarna, armbågarna, underarmarna och händerna. Dröj kvar en stund i händerna. Gå sedan till hjärtat och koncentrera dig på det. Vandra vidare till magen, sedan ner till låren, knäna, vaderna och fötterna. Så småningom får du kanske en mer integrerad helhetsupplevelse av dig själv. Du är på en plats i rummet. Bli medveten om att du andas. Du behöver inte påverka andningen, bara bli medveten om den.

Något liknande finner vi redan hos en av de tidiga jesuiterna, fransmannen Pierre Favre (1506–1546). För honom var det naturligt att be med kroppen, något som vi ser flera exempel på i hans andliga dagboksanteckningar, *Memoriale*. Han talar där om att gå igenom »de viktigaste kroppsdelarna« (latin: *praecipuas corporis partes*) respektive »hela kroppens huvudsakliga lemmar« (*principalia membra totius corporis*). Denna metod »att gå igenom« (*discurrere*) tillämpar han för övrigt också på de tre själskrafterna – minnet, förståndet och viljan – och på de fem sinnena. Den indiske jesuiten Anthony de Mello (1931–1987) har muntligt och skriftligt undervisat om ett slags kroppsscanning, vilket han beskriver i sin

bok *Sadhana: A Way to God*. I en andlig övning går de Mello igenom kroppens delar och beskriver hur det gäller att lägga märke till kläderna man har på sig, det vill säga att bli medveten om hudens kontakt mot tyget. Vidare var man sitter eller står, eller om man sitter på en stol, hur kroppsdelarna lutar mot denna.¹ Hans erfarenhet är att de flesta människor tämligen omedelbart kan slappna av tack vare denna övning. Han kommenterar också att många människor är som små barns tecknade huvudfotingar och har svårt att leva i nuet. Utöver ovanstående övning har de Mello en andningsövning som också den syftar till att bli närvarande här och nu.² Denna andningsövning upplevs som något svårare, skriver Anthony de Mello. Syftet är inte att påverka andningen utan i stället bara att bli medveten om den. Genom att inför bönen varva ner skapar vi utrymme för ett potentiellt Gudsmöte i ett av Dominikus nio sätt att be. Många menar att en förberedande bön är en nödvändig förutsättning för att »överhuvudtaget känna någonting« när man praktiserar Dominikus bönesätt. Hur länge ska man be i varje bönesätt? Det saknas vedertagna föreskrifter på den punkten, men min erfarenhet säger mig att mellan två och fem minuter i något av Dominikus bönesätt kan vara lagom. Under den begränsade tiden kan vi helt enkelt ägna vår uppmärksamhet åt vad som händer i oss. Det fungerar också bra att göra korta pauser och upprepa kroppsrörelsen i bönesättet i fråga. Tänk på det fjärde bönesättet hos Dominikus, där han sägs ha fallit på knä »kanske hundra gånger«. Vi kan i den mycket korta pausen låta händerna falla och ha armarna intill kroppen för att sedan på nytt inta positionen vi har valt.

Inta en position och se vad som händer

För oss som vill tillämpa Dominikus metod ligger det nära till hands att följa ett mönster där vi uttrycker en viss attityd fysiskt. Vi bugar oss då för att visa ödmjukhet och i syfte att uttrycka

tera att påsken, årets viktigaste högtid ur kristen synvinkel, i stor utsträckning firas genom dans, det rörliga kroppsspråket.

Bön utan ord

Ord och tankar kan tyckas vara nödvändiga, helt oundgängliga inslag i en kristen människas böneliv. I alla fall i en skriftbaserad, intellektuell europeisk kontext, där kroppsspråket oftast spelar en ganska undanskymd roll. Vi vänder oss till Gud och försöker få kontakt med Honom företrädesvis verbalt. Vi tänker med huvudet, talar från hjärtat med munnen, men i övrigt är kroppen vanligtvis rätt så ovidkommande för bönen. Om det nu är i de av traditionen redan formulerade bönerna som Fader vår, de böner som förekommer i tidegården eller i friare, mer spontana bords- och kvällsböner, så gäller samma sak: hela kroppen är sällan engagerad. Fullständigt oväsentlig är den naturligtvis inte, det skulle till exempel väcka uppseende om någon stod på händer vid läsningen av något av mysterierna i Rosenkransen. Kroppen har sin betydelse. Under den heliga mässan ändrar vi kroppsställning, från att stå, sitta, till att knäfalla beroende på vad som därmed kommer till uttryck. I vissa former av meditation är det dessutom oerhört väsentligt att ryggen är rak, så att andningen underlättas. I karismatiska grupper och i vissa frikyrkliga kretsar kan man även notera en viss förkärlek för applåderande under sång och bön. Men som sagt i den europeiska kristna traditionen är hela kroppsligheten normalt sett satt på undantag.

Jag vill på intet sätt bestrida den verbala kommunikationens funktion och värde. I dialogen med den treenige Guden ger orden och tankarna oss enorma möjligheter. Språket överskrider gränser och med det kan vi närma oss den transcendent dimensionen. Det låter oss uttrycka våra innersta och djupaste erfarenheter. Med ord kan vi formulera känslor som annars skulle vara otydliga eller rentav otillgängliga. Ofta vet vi hur vi känner och

tänker först när vi sätter ord på våra dessförinnan diffusa intryck av verkligheten.

När vi lyssnar till och talar med den treenige Guden kan det som var förborgat komma upp i dagen. Vår relation till Gud kan uppenbaras och fördjupas genom samtal med Honom. Ändå tror jag att vi behöver komplement till den verbala bönen. Taizés popularitet beror nog till viss del just på det sparsamma bruket av ord. Det relativt stora intresset för kontemplativ meditation i Europa, det må vara i kristen eller buddistisk tappning, går åt samma håll. Andningen tycks vara minst lika viktig, om inte viktigare än orden och tankarna. Men hela kroppen kan komma till uttryck även på andra sätt i bönen och varför inte genom att dansa. Jag vill påstå att det är ett sätt att efterlikna Gud, att vara Guds levande avbild. Det finns någon form av rörelse, ja dans, inom Treenigheten, något som medeltida teologer beskrev i termer av *perichoresis* och som jag har berört på annat ställe.²⁶

Det krävs litet nåd för att dansa la Bamba

Låt oss avrunda hela denna framställning med en hänvisning till den latinamerikanska dansen La Bamba. Den mexikanska folksången med samma namn kommer ursprungligen från delstaten Veracruz och har spelats in av många artister. Den är kanske mest känd i Västvärlden genom två inspelningar: Ritchie Valens något förenklade rock and roll-version från 1958 och det mexikansk-amerikanska bandet Los Lobos (vargarna) från East Los Angeles i en inspelning från 1987. Man kan notera att dansrörelserna inte sker automatiskt utan förutsätter »en smula nåd«, det vill säga Guds gåva.