

”Det handlar om att infinna sig”

Rowan Williams, världsledande teolog och tidigare ärkebiskop i den anglikanska kyrkan, väcker törst efter bön hos många. Asle Finnseth, redaktör för den norska tidskriften Strek, ville ta reda på varför.

AV ASLE FINNSETH

HUR SKULLE DU beskriva poängen med att be?

Poängen med bön är att säga ja till Guds inbjudan och ge sitt gensvar på den. Att bjuda hem Gud till sig, som Sackeus gjorde, eller tullindrivaren Matteus. Bön handlar alltid om detta, en ömsesidig inbjudan. Du ber för att du litar på att någon väntar på dig, och att det faktiskt finns plats för dig i Guds närhet. För mig är det hjärtat i all bön: att hålla dörren öppen och kämpa för att den ska förbli öppen. Att den inte spärras av skrammel och småsaker, av bekymmer, ångest och självupptagenhet.

Men om nu bön är något så positivt, så förvandlande och viktigt, vad kommer det sig att det är så frustrerande för

många att be? Något som bara de bästa klarar av och förstår sig på?

Vår grundläggande instinkt som människor är kamp eller flykt, eller som mina buddhistiska vänner säger, habegär och aversion. Målet är att komma till ro med att vi varken behöver försöka få tag på något eller fly från det, utan bara förbli i det som rätt och slätt är. Det är hårt arbete. Det tar hela livet. Glöm tanken på att komma till en punkt där bönen är fri från distraktioner och kaos! Men med åren lär du dig vad för slags tankar och impulser som triggar kaos och distraktioner. Och så kan du vara uppmärksam på din andning. Försök sitta eller knäböja i en ställning där du känner dig komfortabel och i balans. Och då handlar det om att bara ... infinna sig. Inget mer än så. Att infinna sig, igen och igen.



Hur ser din egen bönepraxis ut? Eller rör jag kanske vid något som är för intimt nu?

Nej, inte alls. Jag har ett rum hemma i källaren som är en god plats för bön. Vanligen börjar jag klockan sju. Först går jag långsamt runt i rummet, så att min andning kommer till ro och blir mer centrerad. Sedan sitter jag i ordlös bön och meditation i 30–40 minuter. Därefter övergår jag till förbön, och låter alla som jag vill ta med mig inför Guds ansikte passera för min inre blick. Det varar en stund, och under tiden gör jag gärna prostrationer.

Varför det?

Jag vet inte. Det känns bara gott att göra det. Och så får jag byta ställning efter den första sittande delen. Och när förbönen är över, finns kanske lite tid för *chapel*, morgonbön med studentprästen och ett par tre studenter; under helgen är vi betydligt fler. På kvällen ber jag vesper från vår kyrkas bönbok. Och om det finns utrymme samlar jag mig en stund för stillhet innan jag lägger mig. Men det där sista är jag inte så bra på.

Var ser du som de vanligaste missförstånden omkring bön?

Det vanligaste är att se bönen som ett sammanträde. Man säger: "Gud, här är agendan. Nu önskar vi det eller det utfallet." Då gör man bönen instrumentell. Den blir ett redskap för att uppnå det ena eller det andra. Antingen det är för en själv – kanske något slags förändring eller en upplevelse – eller för någon annan. Men då söker man resultat mer än Gud själv.

En annan vanlig missuppfattning är att bön bör åtföljas av känslor, något som bubblar över av glädje och upplevs som en fullkomlig omfamning. *Well ...* så är det inte. Bön är ibland tråkigt, precis som mycket annat i livet.

Varför är den då värd vår tid?

Därför att du behöver den. Ja, du behöver den verkligen. Utmaningen är att bara vara där, så helt och fullt som du förmår.

Aposteln Paulus säger nånstans att vi inte vet hur vi ska kunna "be rätt". Han talar om att "Anden kommer till vår hjälp" och ber med "outsägliga suckar". Ber verkligen Anden i oss?

Ja, det Paulus säger här är kraftiga saker.

Försöker du föreställa dig hur Anden ber i dig?

På sätt och vis, ja. När jag vill be under lite längre tid försöker jag – av just det skälet – låta min andning falla in i en långsammare och jämnare rytm. Det är som att jag tillåter eller säger ja till något som sker djupt inom mig men som jag inte kan famna. Jag låter det komma upp, låter vattnet stiga i mig.

Händer det att du hör Guds röst när du ber?

Nej, jag hör inte röster. Men när jag sätter av tid till att vara i Guds närhet tror jag att några frön sås, några insikter. Och det händer att det vibrerar extra starkt i dessa frön. Men att "höra Guds röst" ... vem skulle inte önska sig det när man befinner sig i stora svårigheter?

Du talar om bön primärt som en rörelse från Gud till oss, något vi ska ta emot och ge plats för. Hur ska man se på de tillfällen när man helt enkelt tigger Gud om hjälp, "nu måste du bara gripa in"?

Ja, det händer inte så sällan. Uttalat eller utan ord. Det är viktigt att vi får ge utlopp för våra behov och bekymmer, vår fruktan – sätta ord på det. När du gjort det så kan du, så att säga, se dem rakt i ögonen. Sedan tippas du ner dem, så att de blir liggande.

Hur då?

Du tiltar dem. Vad jag menar är att för ett ögonblick erkänna för sig själv: nu har detta satt sig i huvudet.

Då säger jag till bekymret: Du har blivit sedd! Men istället för att jaga problemet, dyka ned i kaninhålet efter det, som vi brukar säga, så ger du dig själv lite tid att se hur saken tar sig ut i Guds ljus.

Kan du ge ett konkret exempel?

Låt oss säga att bekymret drabbar under morgonbönen. Klockan 07.17 börjar jag gruva mig över ett möte jag ska ha med någon på eftermiddagen, ett lite svettigt och obehagligt möte. Det börjar mala inombords: Hur ska det gå? Vad ska jag säga? Och vad kommer

”Precis! Det där är ett typiskt nybörjarfel.”

min motpart att säga? Ok ... då lägger jag ner bekymret och skapar rum för Guds närvaro i det som väntar där framme. När jag sedan kommer till mötet är jag samlad och redo att möta det hela så som det faktiskt kommer att utspela sig.

Hur är det de dagar när det känns som att du ber till en mur?

Jag vet vad du talar om ...

När allt känns dött?

Det viktigaste: Jag smiter inte iväg. Jag ber likväl. Det verkar vara sånt väder i dag ... Ja, vissa dagar regnar det, andra inte. Och så påminner jag mig om att det som kommer från Gud inte är beroende av min för-

måga att känna att det kommer. Sådana dagar är det gott att ha minnen av andra dagar. Dagar när du upplevde att, nej, Gud hade inte försvunnit även om det för ett tag kändes så.

Att be kan ibland kännas som att fastna i självupptagenhet, man blir upptagen av att utvärdera sig själv: ”Ber jag som man bör?” ”Är jag verkligen ärlig nu?” ”Är jag äkta?” Med andra ord, jag, jag, jag.

Jag skulle önska att jag hade en formel som löste det.

Har ingen kommit på en utväg? En app kanske?

Någon borde skapa den appen ... Men nej, tyvärr. Det bästa jag kan bidra med är nog en bön som används mycket i den ortodoxa kyrkan, känd som Jesusbönen. ”Herre Jesus Kristus, Guds son, förbarma dig över mig syndare.” Den kan du alltid be. När du märker att du trasslar in dig i dig själv, avbryt och säg: ”Gud, förbarma dig!” Alltså: Jag har inget att komma med. Se på mig, allt är en enda soppa! Men här är jag, och du, Gud, bara du vet vad som bor i mig. Bara du vet om det finns något därinne som uppriktigt vänder sig till dig.

Du talar om bön som något man låter växa fram inom sig. Hur märks det att någon växer i bön?

Jag tror det handlar om en växande aptit. Du märker tydligare att du har lust att be. Om aptiten inte tilltar över tid, vet du att något saknas. Den som mognar i sitt böneliv blir mindre snarstucken i sina relationer, inte lika snabb att försvara sig. Det är något man bör kunna förvänta sig. Men som väl är går det inte att mäta med exakthet. Det vore förfärligt om man kunde säga: Ja, nu befinner jag mig på den och den nivån.

Snart svart bälte i bön?

Precis! Det där är ett typiskt nybörjarfel. Jag kan minnas det hos mig själv när jag var i tjugoårsåldern. Hemma i Oystermouth i Wales hade jag i tonåren en ovanligt fin präst i den lokala anglikanska försam-

lingen, James Edmund Crowden Hughes. Han inspirerade oss bland annat att ha en fast ordning för vår morgonbön. Vid den här tiden hade jag, efter att ha besökt benediktinerna på Isle of Wight, funderingar på att bli munk. Jag ville verkligen satsa, klättra till nästa nivå, ungefär som i ett dataspel. Men det är inte så det fungerar. Det är tillräckligt utmanande att höra vad Teresa av Avila påminner sina läsare om, jag tror det är i *Den inre borgen*: I bön rör du dig antingen framåt eller bakåt. Det finns inget läge där du står stilla.

”I bön rör du dig antingen framåt eller bakåt.”

Det finns inget standby?

Nej. Du kan inte sätta det hela på väntetid. Antingen öppnar du dig mer och mer, eller så glider du iväg.

Hur är det förresten med blivande präster i anglikanska kyrkan, lär de sig att be så för egen del? Ingår det i utbildningen att lära sig be?

Ja, åtminstone på en del av våra college. Vi förväntar oss att de blivande prästerna ingår i en grupp där man formas i det som hör till det grundläggande i det kristna livet, som att be. Det undervisas också om hur den kristna spiritualiteten har utvecklats genom tiderna. Alla uppmanas att ha en andlig vägledare, för de allra flesta tillhör det rutinen. Ska de bli präster förväntar vi oss att de själva har låtit sig vägledas.

Vilka förändringar har du sett hos dem som genomgår den processen?

De får en mer realistisk bild av sig själva, sina svagheter och styrkor. De lär sig att inte fly från sina nederlag, att inte vara rädda för dem utan att se dem i vitögat. De flesta av dem är, tänker jag, klara över att en präst inte får låta sig slukas av ångest över tjänstens resultat och utfall. Som präst är det inte din uppgift att hela tiden försäkra dig om församlingens uppmärksamhet. Det handlar snarare om att fästa församlingens uppmärksamhet på Gud. Arbetet som präst går inte ut på att vara effektiv och få en massa saker uträttade.

Under de tio år du var ärkebiskop av Canterbury, vad gjorde bördan och trycket med ditt böneliv?

Ansvaret gjorde att det kändes extra angeläget att be. Jag bara måste. Vi talade tidigare om murar; jag mötte många sådana. Och det fanns perioder när inte heller bönen kändes speciellt meningsfull. För mig blev det helt avgörande att veta vem jag kunde vända mig till, vem jag ytterst stod ansvarig inför: ”Jag ser upp emot bergen: varifrån skall jag få hjälp? Min hjälp kommer från Herren, som har gjort himmel och jord.” Den tanken levde inom mig med en enorm skärpa under de där åren. Desmond Tutu, den tidigare ärkebiskopen i Sydafrika, brukade säga: ”Jag är alltför upptagen för att kunna be mindre än två timmar varje morgon.” Min version är: ”Ju mer upptagen du är, desto mer behöver du be.”

ROWAN WILLIAMS var ärkebiskop av Canterbury 2003–2012. Han är sedan 2013 rektor för Magdalene College i Cambridge, och hans författarskap som teolog och poet har fått ett vidsträckt inflytande. Samtalet om bön är ett redigerat utdrag av ett porträtt och en längre intervju med Rowan Williams i det norska magasinet *Strek* våren 2020 av dess redaktör, Asle Finnseth.