



## INRE BÖN OCH KONTEMPLATION

---

Inre bön och kontemplation är Karmels signum. Den som säger "Karmel" säger "inre bön". I Karmel kan man inte skilja begreppet "inre bön" från begreppet "kontemplation". Målet är kontemplationen, och den inre bönen skall leda fram till den. De råd som här ges gäller därför både inre bön och kontemplativ bön i egentlig bemärkelse, och deras syfte är att du skall bli en stilla öppenhet som kan motta Guds gåva av sig själv.

Varje dag ägnas två timmar exklusivt åt inre bön. I Karmel är inre bön inte en övning bland andra. Den är själva livet, själva målet. Allt annat är underordnat det. Är du trogen i den inre bönen, kommer du att vara trogen i allt annat också. I *Fullkomlighetens väg* skriver moder Teresa: "Den ursprungliga Regeln manar oss att be utan uppehåll. Detta är det allra viktigaste och om vi gör det med all den omsorg vi förmår, så skall vi inte heller underlåta fastorna, botövningarna och tystnaden som vår Orden föreskriver" (4,2).

Allt du gör i Karmel syftar på ett eller annat sätt till den inre bönen. Det är bönen som ger allt annat dess mening. Hela klosterobservansen står i bönen tjänst. Den är förberedelse till bönen eller skapar en atmosfär som främjar bönen. Den inre bönen är kriteriet som tillåter dig att bedöma olika "övningars" värde. Frågan inför dessa "övningar" är alltid densamma: i vilken mån underlättar detta bönen? Askesens mening är att rena och frigöra dig så att du står öppen för Gud. Andlig läsning är viktig därför att den ger näring åt din bön. Tystnaden och klausuren skapar ett klimat som är gynnsamt för bönen. Hos bröderna är den utåtriktade verksamheten bara legitim när den är ett naturligt utflöde av bönen, när den väller fram *ex abundantia contemplationis*, ur kontemplationens överflöd.

När moder Teresa vill skriva om sitt liv, talar hon i praktiken om sitt böneliv. Hos henne har det andliga livet alltid varit nära förknippat med hennes bön. Hennes andliga livs historia är hennes bönelivs historia. Hon har gjort framsteg på fullkomlighetens väg så länge hon har varit trogen i bönen. Så snart hon däremot försummar den inre bönen, börjar det gå dåligt för henne. Hela hennes andliga utveckling vilar på bön och kontemplation.

Hennes bok *Fullkomlighetens väg* är ingenting annat än en traktat om bönen. I Prologen säger hon att hon vill ”skriva någonting om bönen” (1). Och lite senare: ”Det är om bönen ni har bett mig säga något... Innan jag talar om det inre livet, det vill säga om bönen, måste jag säga er vissa saker som är nödvändiga för alla dem som traktar efter att vandra bönen väg... dem förutan är det omöjligt att vara verkligt kontemplativ...

Det första är kärleken till varandra, det andra frigjordheten från allt det skapade, det sista den sanna ödmjukheten” (4,3-4). Allt hänvisar till bönen. Om dessa saker är så viktiga är det för att du utan dem inte kan be.

- 1.** Kom ihåg att en karmelit utan bön är en kropp utan själ.
- 2.** Uppskatta den inre bönen mycket högt. Betrakta det som ett oerhört privilegium att varje dag få ägna två timmar åt denna bön.
- 3.** Inre bön är inte bara ett personligt möte mellan Gud och dig, utan vi sitter också i bön som komunitet, en gemenskap, inför Gud. Där är vi ett vittnesbörd om att vi är *ett* i Kristus.
- 4.** Tacka ofta Gud för att han så rikligt förser dig med tid till detta, utan att du ens, som de flesta människor i ”världen”, behöver söka efter den eller kämpa för den.
- 5.** Försumma inte den omedelbara förberedelsen till den inre bönen, särskilt den på eftermiddagen (kvällen). Det är viktigt med en liten paus mellan arbetet och bönen så att du får tillfälle att samla dig. Avsluta alltså arbetet omedelbart när tecknet ges och läs gärna några rader i en andlig bok (den saliga Elisabeth av Treenigheten har en särskild karisma när det gäller att skapa inre samling). Du får ju inte komma till festen oförberedd, utan bröllopskläder (levande tro, hopp och kärlek) (jfr Matt 22:11).
- 6.** Var generös med din tid när det gäller bön och använd gärna någon tid utanför bönetime till extra inre bön, i synnerhet på sön- och helgdagar.
- 7.** Ta igen inre bön på andra tider om du blivit förhindrad under den gemensamma bönetime, även om du därigenom måste skära ner på arbete, studier, brevskrivning eller annat.

**8.** Sök inte efter upplevelser och längta inte efter extraordinära nådegåvor i bönen, utan var tillfreds med den bön som Gud ger dig. Moder Teresa skriver om nybörjarnas bön: ”Det passar sig inte att vilja ha skänker i början, ty det är ett dåligt sätt att sätta i gång arbetet på en så stor och dyrbar byggnad... Det är en lustig sak att fastän vi har tusen virrigheter och ofullkomligheter... så skäms vi ändå inte för att kräva glädje i bönen och klaga över torka... Allt som nybörjaren i bönen värld bör sträva efter – glöm inte det, ty det är mycket viktigt – är att med så stor möda, beslutsamhet, ordning och omsorg som möjligt söka bringa sin vilja till överensstämmelse med Guds vilja... Ju mer fullkomnad man blir i detta desto mer får man ta emot av Herren” (*IB II,1,7-8*). Kom alltså även ihåg att Gud ofta vill ge dig mer än du tror eller förväntar av honom.

**9.** ”Bön är ett vänskapligt umgänge och flitiga samtal i ensamhet med den vi vet älskar oss” (*Liv 8,5*). Bön är en kärleksrelation till Gud som kan mogna och fördjupas. Den kan utvecklas från diskursiv meditation till kontemplation, ända fram till den omdanande föreningen. Bön är Guds gåva av sig själv till dig och din gåva av dig själv till Gud.

**10.** Betrakta varje bönetimme som ett helt nytt och unikt tillfälle att möta Gud och förena dig med honom. Liksom Gud oupphörligt nyskapar dig, så nyskapar han också din bön. Att du under en längre tid har varit oförmögen att samla dig, behöver inte betyda att du i dag inte kommer att lyckas med det heller. Låt inte dina tidigare ”misslyckade” bönetimmar kväva din längtan och förväntan. Låt inte det förflutna bestämma över nuet, utan ge varje gång både Gud och dig själv en ny chans.

**11.** I den inre bönen lämnar du all självcentrering och blir helt och hållet Gud-centrerad. Därmed intar du också din rätta plats i Kyrkan och i världen, och blir så som Gud har skapat dig: längtan efter honom, öppenhet för honom. ”Det är alldeles tillräckligt att lugnt och stilla ha sin uppmärksamhet och kärlek riktade mot Gud, men utan någon oro, någon verksamhet eller ens någon större längtan efter att få erfara Gud eller märka hans närvaro” (*DN I,10,4*).

**12.** Jesus finns i vårt inre: ”Vi behöver inte höja rösten för att tala med honom” (*FV 29,5*). Han tar aldrig sin blick ifrån dig (Jfr *FV 26,3*). ”Om möjligt är bör vi ägna oss åt att se på honom som ser på oss, bli kvar hos honom, tala med honom, be till honom, ödmjuka oss inför honom, ha vår glädje i honom” (*Liv 13,22*). Vila dig under hans kärleksfulla blick, förbli i hans kärlek, låt dig älskas av honom.

**13.** Tänk gärna på moder Teresas ord i *Fullkomlighetens väg*: ”När ni närmar er honom, försök då att fatta och betänk vem det är ni skall tala med eller med vem ni redan talar... Det är således rätt och riktigt, döttrar, att vi försöker glädja oss över de härliga egenskaper vår Brudgum har och förstå med vem vi är förmälda och hur vårt liv måste vara” (22,7).

**14.** Om du i början av bönen inte känner dig samlad och inte i stånd att omedelbart gå in i en kärleksfull uppmärksamhet, skall du inte tveka att aktivt, med hjälp av en tanke eller en bön, söka inre samling. Så skriver fader Johannes: ”Ofta måste själen först lugnt och behärskat medelst eftertanken (*discursio*) låta sig försättas i den kärleksfulla uppmärksamhetens tillstånd” (BK II,15,2).

**15.** Det kan vara nyttigt att ha en liten anteckningsbok där du samlar bibelverser, böner eller sentenser av helgon som har visat sig ha en särskild förmåga att återföra dig till ditt centrum. Många har erfarit att Elisabeth av Treenighetens kända bön ”O min Gud, Treenighet som jag tillber” har en sådan förmåga. Det är en extra fördel när man lärt sig denna eller liknande böner utantill.

**16.** Din kärleksfulla uppmärksamhet skall präglas av fullständig överlåtelse. Du får och skall sträva efter kontemplation men utan att göra anspråk på den. Det är utmärkt att längta efter Gud, men en längtan som övergår i krav stänger själen och blockerar Guds kärlek. Fader Johannes skriver att själen inte skall ”bidra med annat än en kärleksfull uppmärksamhet mot Gud utan att hon vill erfara eller se något annat än detta att låta sig ledas av Gud. I detta tillstånd meddelar sig Gud på ett passivt sätt åt henne, så som den som har ögonen öppna passivt mottar ljuset och själv inte gör annat än håller ögonen öppna för att motta det” (BK II,15,2).

**17.** I kontemplativ bön tömmer du dig på alla tankar, bilder, minnen, planer, fantasier. Du släpper taget om allt som anmäler sig i huvudet. Fader Johannes har frapperats av en psalmvers som uttrycker detta perfekt: ”*Vacate et videte quoniam ego sum Deus*” (46,11 Vulgata). I den svenska översättningen lyder detta: ”Bli stilla och besinna att jag är Gud” (1917) eller i Bibeln 2000: ”Lugn! Besinna att jag är Gud.” Johannes översätter ordagrant: ”*Lär er att vara tomma* på alla ting, inre och yttre, *och ni skall se att jag är Gud*” (BK II,15,5). ”Vacare” betyder precis ”att vara tom”. Du kan börja den inre bönen med att tömma dig på allt. Har du lärt dig avspänningens konst kan du gå igenom kroppen och släppa spänningarna. En spänning tyder nästan alltid på att du tänker eller vill något. Om spänningarna lossnar brukar också tankarna och kraven försvinna.

**18.** Det finns en färdig bön i dig, nämligen Jesu bön, han som i den helige Ande ropar: Abba! Fader! (Gal 4:6). Du är född med denna bön. Vi är ju alla skapade i Kristus. I dopet har denna bön befriats, eller, med andra ord, där har du fått en övernaturlig *habitus*, en "färdighet" att bejaka denna bön och förena dig med den. Det är denna bön som är Guds rike inom dig (Luk 17:21), litet som ett senapskorn (Matt 13:31), men kallat att bli stort och att fylla dig helt. Den kan dock bara fylla dig om det finns plats. Det underbara är att denna bön automatiskt tar den plats som du frigör i dig. Töm dig på allt skräp och Gud intar omedelbart det utrymme som blir ledigt, utan att du ens behöver inbjuda honom. "Ty när det naturliga försvinner ur den i kärlek fångna själen, då ingjuts det gudomliga genast i henne, på naturligt och övernaturligt sätt, därför att det inte kan finnas något tomrum i naturen" (BK II,15,4).

**19.** Detta befriar bönen från den kramp som lätt kan uppstå – just hos de ivrigaste – när du övar en kärleksfull uppmärksamhet. Du kan så energiskt stirra på Gud att du, bildligt talat, förstör dina ögon. Abbot Chapman (1865-1933) skriver i samma stil: "Det enklaste sättet att vara uppmärksam på Gud är att inte vara uppmärksam på allt annat. Man kan säga att detta liknar tillvägagångssättet hos någon som försöker somna."

**20.** När den inre bönen börjar och du, tillsammans med alla andra, reciterat den inledande bönen till den helige Ande, *börja då omedelbart*. Något i oss håller oss ofta tillbaka och vill hindra oss från att ta språnget. Vi är rädda för tomheten och torkan. Vi tror så lätt att vi först måste ordna upp några saker för att sedan vara helt fria för bönen. Beslutsamhet och omedelbarhet är här av stor betydelse.

**21.** Bön, i synnerhet kontemplativ bön, är en gåva. Du kan inte producera den själv. Var övertygad om att Gud alltid ger dig den bön som passar dig just nu, förutsatt att du gör vad du kan för att öppna dig. Även om du skulle inse att torkan eller distraktionerna faktiskt till stor del beror på otrohet i ditt liv under dagens lopp, skall du ändå vara nöjd med den bön Gud skänker dig just nu, samtidigt som du ångrar din otrohet, ber om förlåtelse för den och fattar beslutet att omvända dig.

**22.** Framhärda i att vänta på Guds besök, helt lösgjord från egenviljan. Om han dröjer, förena dig då med Kristus som på korset *kände* sig övergiven av sin Fader. Var tacksam att du får uppleva något av hans övergivenhet, han som i solidaritet med mänskligheten ville ta på sig den bortvändhet från Gud som är följderna av synden. Elisabeth av Treenigheten skriver i ett brev: "Jag tror att de stunder då ni plågas av den fruktansvärda tomhet som ni talar om – då ber Herren er om överlåtelse och tillit utan gräns. Tänk som så, att han då fördjupar er själ så att den

får större förmåga att rymma honom, det vill säga en förmåga som på något sätt är lika oändlig som han själv. Försök då att på viljans väg vara riktigt glad under hans hand som korsfäster er. Jag skulle till och med säga: betrakta varje lidande, varje prövning, som ett bevis på kärlek.”

**23.** Ge inte utan vidare efter om du har problem med sömnhet under bönen. Rannsaka i stället dig själv. Uttrycker en rak ryggrad din vilja till vakenhet eller sitter du helt ihopsjunken? Läger du dig i god tid på kvällen så att du får tillräckligt med sömn under natten, och är du trogen siestan? Motionerar du och får du tillräckligt med frisk luft? Kan en kopp kaffe på morgonen vara en lösning, eller att ibland byta ställning under bönen? Kan det vara en hjälp att läsa något lite ur en lämplig bok? Eller att ibland be med öppna ögon fästade på tabernaklet?

**24.** Men om du trots allt nickar till, får du komma ihåg vad Lilla Thérèse skrev om sin kamp mot sömnhet: ”Jag borde sörja över att jag (sedan sju år) somnar under mina inre böner och *tacksägelse* – men det bedrövar mig inte. Jag tänker på att de *små barnen* är till lika stor glädje för sina föräldrar när de sover som när de är vakna, jag tänker på att läkarna sover sina patienter före en operation” (SS s 143).

**25.** Kanske måste du helt enkelt erkänna att det just nu inte är den rätta tiden för kontemplativ bön, att du skall vara mer aktiv. Moder Teresa vågade under de 18 år då hon vacklade fram och tillbaka mellan Gud och världen inte gå till bönen utan att ha med sig en bok. Hon skriver: ”Boken var liksom mitt försvar och min sköld för att ta emot de många irrande tankarnas stötar, och med dess hjälp gick jag förtröstansfullt fram... Många gånger behövde jag inte mer än öppna boken. Ibland läste jag litet, ibland mycket, allt efter den nåd Herren förlänade mig” (Liv 4,9). Hon rekommenderar också bruket av en Kristusbild när Herren tycks frånvarande: ”Vet ni när det är utmärkt att ta sin tillflykt till en bild av Herren? Jo, när han är frånvarande eller vill att vi skall känna det så genom en stor andlig torka. Då är det en stor tröst att betrakta en bild av honom som vi älskar av så många goda skäl” (FV 34,11).

**26.** Du kan också gå runt som en tiggare bland de heligas skaror och påminna dem om deras andliga skatter av nåd och dygd. Du kan be var och en av dem om en allmosa ur hans eller hennes skatter. Du kan be din skyddsängel gå med dig och lägga ett gott ord för dig på din tiggarfärd.

**27.** Du kan tala med Gud om de personer du har ansvar för eller som har bett dig om förbön. Du kan, i synnerhet när du är prior(inna), i anden ”besöka” dina bröder eller systrar och be om en särskild nådegåva till var och en. Du kan, i tur och

ordning, vända dig till Fadern, Sonen och Anden. Varje Person har sin egenart som du kan lära känna genom att, till exempel, läsa Johannes Paulus II:s tre encyklikor: *Världens återlösare* (1979), *Rik på barmhärtighet* (1980), *Herren och Livgivaren* (1986). Du kan gå korsvägen och stanna ett ögonblick vid varje station och leva dig in i Jesu och Marias tankar och känslor. Du kan långsamt be en eller flera av de muntliga böner som du kan utantill och smaka på orden. Har du lärt dig Elisabeth av Treenighetens bön eller hela *Andlig sång* utantill har du en skatt som ständigt står till ditt förfogande.

**28.** Tappa aldrig modet. Om bönen, trots dina försök, känns helt misslyckad, kan du tacka Gud i alla fall för att han lär dig att bönen inte är något du kan utan något du får när han vill. Han lär dig att du är fullständigt beroende av honom. Detta är en av den ”misslyckade” börens viktigaste frukter. – Om du däremot har givit efter för slöhet kan du erkänna och ångra detta och be Gud om förlåtelse. Då kan du tacka honom för hans aldrig sinande barmhärtighet.

**29.** Om du känner dig kall och utan kärlek skall du inte fastna i detta. Det du inte har kan du be om. ”Be, så skall ni få”, säger Jesus (Matt 7:7). Det finns inget som Jesus så gärna vill ge som just kärlek. ”Jag har kommit för att tända en eld på jorden. Om den ändå redan brann!” (Luk 12:49). En bön om tro, hopp och kärlek blir alltid bönhörd. Du gläder Gud genom att be honom om det han allra helst vill ge.

**30.** Försök att sitta stilla under bönen. Om kroppen är stilla kommer du själv lättare till ro. Yttre och inre stillhet påverkar varandra. När Gud drar själen in i tystnaden blir kroppen helt av sig själv stilla och orörlig. Där Gud är, skapar han stillhet och ro. ”Han talar frid till sitt folk (*loquetur pacem*)” (Ps 85:9 - 1917). Det är ingen slump att första stadiet på mystikens väg av vår heliga moder kallas för ”vilans bön”. I denna bön kommer man till ro, både invärtes och utvärtes.

**31.** Det går bättre att sitta stilla när du intar en stabil sittställning som gör det möjligt att sitta länge utan att röra dig. Bortsett från lotusställningen känner man i östern också till diamantställningen som innebär att man sitter på hämlarna. Sedan århundraden tillbaka, antagligen sedan Teresa av Avilas tid, har karmelitnunnorna bett på detta sätt. Därför kallas diamantställningen i Frankrike ofta *la posture des carmelites*. Den kristna bönen leder alltid till en större disponibilitet. När du sitter med korslagda ben är du inte lika disponibel. Sitter du däremot på hämlarna kan du när som helst resa dig och stå till tjänst. Diamantställningen är dessutom en ödmjuk ställning: du känner dig liten i den. Det är också den enda ställning där du sitter och står på knä på samma gång: den förenar vilan och tillbedjan.

**32.** Det kan vara svårt att en längre tid dröja kvar i kärleksfull uppmärksamhet, om inte Gud själv drar dig in i tystnaden. I denna bön är du ju mer utsatt för förströddhet. Kärleksfull uppmärksamhet erbjuder få konkreta stödjepunkter. Det ligger i sakens natur att den är allmän, diffus. Fantasin, som inte finner något att fästa sig vid, kan bli oerhört vild och rörlig. Då kan det vara en hjälp att använda en allmän bild som någorlunda lugnar och stabiliserar fantasin. Bilden kan till och med gräva en fåra som den kärleksfulla uppmärksamheten strömmar igenom. Här följer ett par exempel.

**33.** Gud är *eld*. Herren uppenbarar sig för Mose som en eld i en törnbuske. På pingstdagen faller den helige Ande som en eld över apostlarna. Du kan föreställa dig den helige Ande som en eld i ditt inre som så småningom värmer och omformar ditt hjärta. Gud kan också vara solen i vars strålar du solar dig och får nytt liv.

**34.** Gud är *vatten*. Hos Jeremia säger Gud: ”De har övergett mig, källan med det friska vattnet” (2:13). Och hos Johannes hör vi Jesus ropa med hög röst: ”Är någon törstig, så kom till mig och drick (7:37). Du kan *dricka* av Jesus, som Johannes av Korset skriver i *Andlig sång B*: ”I den inre vinkällaren drack jag av min Älskade” (strof 26). Du kan hålla din själ som en skål under Guds strömmande kärleks *vattenfall*: ”Jag ber dig låta den oändliga ömhet som finns i dig flöda över i min själ.” – Bönen kan helt enkelt bestå i att hålla dig rakt under Gud, som Mäster Eckhart (ca 1260–1327) säger: ”Det rinner ett ständigt flöde från Gud in i själen. Så länge människan håller sig rakt under Gud, fångar hon omedelbart upp detta gudomliga flöde.” – Du kan se din själ som en *flod* som oavbrutet, lugnt men säkert, strömmar mot havet. *Reconler en Dieu* (att strömma tillbaka till Gud), säger en av Karmels mystiker (Jean de Saint-Samson, 1571-1636). Kärleksfull uppmärksamhet är ett ständigt strömmande mot Gud. – Och ytterligare: Gud är *hav*. Du driver på havet, du går under, du drunknar i honom. ”Oändliga Ensamhet, Omätlighet där jag förlorar mig själv, som ett byte överlämnar jag mig åt dig” (Elisabeth av Treenigheten). – Jesus kallar sig själv en *källa*: ”Det vatten jag ger blir en källa i honom, med ett flöde som ger evigt liv” (Joh 4:14). Den helige Ignatios av Antiochia (ca 100) skriver till romarna: ”Det finns ett levande och talande vatten inom mig som säger från mitt inre: ’Kom till Fadern’” (7). Så kan du be med bilden av källan som springer upp i dig och som i sitt flöde drar dig med när den strömmar mot Fadern. Du kan leva med i Treenighetens liv.

**35.** Kärleksfull uppmärksamhet förutsätter och bärs av överlåtelse. Om du medvetet lever i din kropp kan den bli en väg till helighet. Du kan lägga märke till dina spänningar. Spänning pekar i regel på bristande överlåtelse. Gamla smärtsamma erfarenheter är kanske inte helt igenom accepterade utan förträngda. Du har ännu

inte helhjärtat sagt ja till verkligheten, till livet, till Gud. Eller också vill du självsvåldigt genomföra dina planer utan att ta hänsyn till tiden eller dina egna krafter. – Genom överlåtelse öppnar du det som var stängt, säger du ja i stället för nej. Det som psykologen kallar ”accepterande” kallar du för ”överlåtelse”. Din kontemplativa bön blir en *överlåtelsens bön* som engagerar hela din varelse, också din kropp. Kroppen får vara med i bönen och be på sitt eget sätt genom att den släpper sina spänningar och sålunda säger sitt eget ja till Gud. Medan du då och då upprepar: ”Fader, jag överlämnar mig åt dig”, går du igenom kroppen och ger efter, ger efter. Du öppnar dig alltmer för Guds frid, som nu inte bara strömmar in i själen utan också i kroppen. – Många spänningar sitter så djupt att de inte släpper omedelbart. Det gör ingenting. Även till detta säger du ja. Du överlämnar dig så mycket du kan, inte mer och inte mindre.

**36.** Det finns ett annat sätt att dra in kroppen i bönen och så göra den till en holistisk bön. Du kan bli *medveten om din andning*, och detta kan vara bön. Känn hur du andas, eller snarare, hur det andas i dig. Följ det ständiga ut och in. Du vet att varje andetag betyder liv, helig Ande. Du kanske ber ibland: ”Kom, helige Ande.” Din lilla andning är indragen i den stora andning som går genom universum. ”Hela jorden är full av hans härlighet” (Jes 6:3). Också du är full av hans härlighet. – Men det är viktigt att du inte påverkar din andning, att du inte börjar ta djupare andetag för att få mer av helig Ande! Anden är Guds *gåva*. Försöker du erövra honom, lägga beslag på honom, försvinner han. Varje ansträngning är här av ondo. Låt din andning vara som den är. Var bara stilla medveten om att din kapacitet är större än du från början tror. Då kan din andning undan för undan djupna, och du växer till allt större harmoni med den stora Andningen. ”Anden själv vittnar *tillsammans med vår ande* om att vi är Guds barn” (Rom 8:16).

**37.** Du kan också upprepa ett heligt ord. Vi vet att Jesus bad så i Getsemane, ”med samma ord” (Matt 26:44, Mark 14:39). Författaren av *Icke-vetandets moln* rekommenderar upprepadet av ett enda ord. Du upprepar till exempel Jesu namn, eventuellt i takt med andningen. Eller också hela Jesusbönen så som vi möter den i *En rysk pilgrims berättelser*: ”Herre Jesus Kristus, förbarma dig över mig.” Jesuitpatern Franz Jalics anbefaller i sin bok *Kontemplative Exerzitiien* att man i takt med andningen upprepar Jesus - Kristus, och samtidigt lägger märke till strålningen i handflatorna. Att bli medveten om denna livsström i händerna har en oerhört lugnande och samlande effekt. – Självfallet befriar inte heller denna *upprepnings bön* dig helt från tankspriddhet. Men så snart du märker det, återvänder du till ditt heliga ord eller till Jesu namn. Du har något konkret att göra. *Molnet* talar om ”this work”. Samtidigt är detta ”arbete” så enkelt att det inte stör din vila, tvärtom, det för dig in i en allt djupare vila.

**38.** Bind dig inte vid ett enda sätt att be, vid en enda teknik eller metod. Enligt moder Teresa vandrar själen fritt fram och tillbaka i de olika boningarna. Acceptera därför att din bön ibland är mer kontemplativ och andra gånger mer aktiv. Genom att binda dig själv binder du den helige Ande. I Karmel tror vi inte på allena saliggörande tekniker. Vi har som princip *sequi flantem Spiritum Sanctum*, att följa den helige Ande som blåser vart han vill. Vi skall inte hejda hans uppfinningsrikedom. Att upptäcka Jesusbönen kan vara en stor nåd, men det betyder inte att du måste bestämma dig för att hela livet enbart öva Jesusbönen. Bön är kärlek och kärlek är liv, det vill säga frihet, rörelse, utveckling.

**39.** Ge inte efter för frestelsen att under bönen försöka lösa vissa problem som du möter i ditt arbete eller ditt ämbete. I de flesta fall handlar det verkligen om en frestelse. Under bönen gäller mer än någonsin att "Gud ensam räcker". Om du håller dig ledig och disponibel för honom tar han ansvar för dina uppgifter. Kom ihåg vad Jesus sa till vår heliga moder Teresa, att om hon åtog sig hans sak, så skulle han åtaga sig hennes (IB VII, 2,1; 3,2).

**40.** Tacka Gud efter bönen, och frambär den gångna bönetimmen åt Gud som ett offer, särskilt när den känts mödosam och "misslyckad". Offrad fattigdom förvandlas av Gud till rikedom.

**41.** Johannes av Korset har i sin bok *Levande Kärlekslåga* en lång passage (III,27-66) om hur du kan undgå de irrvägar som hindrar dig från att överlämna dig åt den tysta kontemplationen. Dessa sidor ger en klar bild av vad kontemplativ bön är, samt ger inspiration till att leva i den.

[ Ur: Wilfrid Stinissen, Göm dig vid bäcken Kerit. Livet i Karmel. Artos/Förlaget Karmeliterna 2010. ]