

## Kyrkan är ett sjukhus

Rubriken ”**Kyrkan är ett sjukhus**” är inte en liknelse, det är verkligen så att kyrkans uppgift är att göra människan andligt frisk.

Enligt de heliga fäderna så lider människan av själslig sjukdom som stör relationen med Gud, med medmänniskorna och även med naturen. Kyrkan är enligt Fäderna ett sjukhus som tar emot alla och som botar denna sjukdom. Ja det är kyrkans huvuduppgift att leda människor från självisk kärlek till osjälvisk och självutgivande kärlek, till gemenskap och förening med Gud.

Jag har läst två böcker av Hieroteos Vlachos, Metropolit av Nafpaktos i Grekland. Han har sammanställt Fädernas undervisning i detta ämne i fyra böcker. De jag har läst heter ”Ortodox psykoterapi” och ”*The illness and cure of the soul in orthodox tradition.*” Och det är framför allt den senare boken som jag nu kommer att referera delar av.

2012 gjorde vi en församlingsresa till Nafpaktos för att besöka Metropolitens. Det var en rikt välsignad resa.

Vlachos menar att ortodox teologi är en **vetenskaplig terapi**, nära besläktad med den medicinska vetenskapen. Han är noga med att betona att han inte kommer med egna idéer utan att han sammanställer och systematiserar fädernas undervisning. Han refererar bl. a till Maximos Bekännaren, Johannes Sinaiten, Gregory Palamas, Johannes Teologen, Gregorios Teologen, Symeon den nya teologen, Johannes av Stegen (Klimakos), Johannes Chrysostomus, Basileios den Store och Filokalia.

*Innan vi går in på själens sjukdom och dess tillfrisknande så måste vi säga något om vad människan och hennes själ är.*

Människan är skapad till *Guds avbild* och den ursprungliga tanken var att hon även skulle kunna leva i gemenskap med Gud och bli allt mera lik honom. Men efter syndafallet har förmågan att utifrån avbilden uppnå likheten skadats. Dock är det inte en irreversibel skada, genom Kristi inkarnation och kyrkans vägledning kan den helas.

Kyrkan lär oss att vår själ har en kärna som kallas **NOUS**, det är vår själs innersta del eller själens öga. Man kan också beskriva nous som mötesplatsen mellan Gud och människan. Ett friskt nous som har blicken vänt mot Gud, styr våra tankar och våra sinnen i rätt riktning så att vi blir visa och goda människor. Men ett sjukt och förblindat nous är bakbundet vilket gör att vi inte har gemenskap med Gud utan i stället styrs vi av våra sinnen, tankar, fantasier och passioner. Följden blir själviskhet, på sin höjd moraliskt goda gärningar utan äkta kärlek, och en vilse själ.

Så **själens sjukdom** består i ett förmörkat och maktlöst nous.

### *Helandeprocessen som kyrkan erbjuder är indelad i tre stadier:*

- rening
- upplysning
- gudomliggörelse (teosis)

Målet för varje kristen bör vara att gå hela vägen, men det är långt ifrån alla som når en stadigvarande gudomliggörelse, det är bara de heliga som kommer dit. Men det faktum att vanliga människor kan bli helgon är ett bevis på att tillfrisknande är möjligt, att terapin fungerar.

Kyrkan lär också att tillfrisknande processen kommer att fortsätta efter döden, så vi som inte kommer så långt i det här livet har möjlighet att fortsätta i nästa. Och eftersom ingen kommer att kunna bli exakt som Gud så finns det ingen gräns för hur långt vi kan nå, även de heliga kommer att fortsätta utvecklas efter döden. Dvs. ingen kommer att kunna skrivas ut från sjukhuset under sin livstid här på jorden. Alla behöver fortsätta med kyrkans terapi.

De tre stadierna (rening, upplysning och gudomliggörelse) är inte heller skarpt avgränsade från varandra. Även de heliga måste fortsätta med reningen, och den som just börjat resan kan uppleva stunder av upplysning (ofta uttryckt som djupa insikter till skillnad från kunskap) och även tillfälligt skådande av det oskapade ljuset, alltså glimtar av gudomliggörelsen. De heliga, som lever stadigvarande i teosis, kan sägas redan leva i Guds rike och dom har ofta fått gåvan att kunna särskilja onda och goda energier vilket gör att dom kan "läsa hjärtan" och därigenom kan dom vägleda människor på ett särskilt sätt.

Så det är alltså en fortgående process där Gud möter oss och hjälper oss, bara han ser att vi själva vill och gör det vi kan. **Man talar om synergi.**

### *För att kunna bli andligt frisk krävs det fyra saker:*

1. Uppriktig tro.
2. Medvetenhet om ens sjukdom
3. En andlig terapeut
4. Askes

Vi ska gå igenom dom var för sig

**Uppriktig tro:** Man behöver inte gå igenom kyrkans alla dogmer och lärosatser och acceptera dessa, men man måste kunna bekänna vissa grundläggande saker; att Gud är

treenig (Fader, Son och Helig ande) att Kyrkan är Kristi kropp och att det kyrkan lär oss är baserat på gudomliga uppenbarelser. Vi behöver alltså en tillit till Den heliga skriften, profeterna, apostlarna och kyrkans andliga fäder.

**Medvetenhet om att min själ är sjuk och behöver hjälp:** Det låter ju som en självklarhet men om man nu inte känner sig andligt sjuk, vad ska man göra då? Man ska rannsaka sina motiv, drivkrafter, till hur man tänker och agerar. Om motiven är själviska då är man andligt sjuk. Man kan även använda skriften och de heligas liv som en spegel. Om man lever i kyrkan så kommer Gud efterhand att visa mer och mer vad som finns i hjärtat och vad som behöver renas.

Men det räcker inte med att bara inse sin sjukdom, vi måste också bli bedrövade av vad vi ser. Vi behöver få en sorg efter Guds sinne, vilket alltid är kombinerat med ödmjukhet. Alltså en verklig sorg över att vara sjuk är en grundförutsättning för att kunna bli frisk. Eftersom terapin kan vara ganska krävande behövs en inställning hos mig att ”kosta vad det kosta vill – men jag vill bli frisk”.

**Man måste hitta en terapeut:** Vlachos är väldigt tydlig på den punkten. Han säger att det är omöjligt att bli frisk utan en andlig vägledare. Oftast rör det sig om en präst, men det behöver inte vara det, huvudsaken är att den som vägleder har kommit längre i tillfrisknandet. Varför är det så viktigt? Jo precis som en vanlig doktor ger individuella ordinationer till sina patienter, så behöver vi individuell andlig vägledning. Därför är det jätteviktigt att man hittar en församling och inte försöker klara sig på egen hand.

**Askes:** Ordet askes betyder övning och återhållsamhet. Och det är precis vad den *ortodoxa terapeutiska metoden* handlar om. Om vårt mål är att uppfylla det främsta budet ”Att vi ska älska Herren vår Gud av hela vårt hjärta och vår nästa så som oss själva” - då gäller det att öva. Det är ett högt uppsatt mål, men vi ska inte tappa modet. I samverkan med den Helige ande så kommer vi framåt ett steg i taget.

Man brukar allmänt säga att askesen består av **daglig omvändelse, vaka och bön samt fasta**

*Daglig omvändelse* är en del av askesen, och det innebär att man försöker vända sig bort från det som är fel i ens liv. Man försöker rätta till relationer som hamnat snett, försonas med sin nästa, man ångrar sin synd och bekänner sin synd. Med Guds hjälp försöker man alltså ändra sitt liv så att det levs i samklang med hans vilja. Detta kräver daglig kamp. Omvändelse är alltså en aktiv handling från vår sida men Gud möter oss, förlåter oss och hjälper oss att komma vidare. För vi är inte andligt friska bara för att vi lyckas göra rätt och undvika att göra fel, nej det krävs även en inre rening.

Jag ska försöka förklara med ett **exempel:**

Om vi blir förorättade av någon eller orättvist behandlad så är det lätt att vi känner ett visst agg mot den människan, kanske även hämndlystnad. Vi vill ge igen. Ofta leder det till att vi går i försvar, anklagar eller baktalar den andre.

Ett *första steg* i tillfrisknandet är att inte ”ge igen” trots känslan av harm och hämndlystnad. och inte heller tala illa om vederbörande inför andra. Detta får man öva på under en tid men det är troligt att de flesta klarar av att lägga band på sina känslor och inte släppa fram dom i ord eller handling.

*Nästa steg* är svårare att klara på egen hand – då ska man försöka att inte bli upprörd i sitt inre när något liknande inträffar. Alltså inte känna sig förorättad eller hämndlysten. Och det *tredje steget* är att kunna känna sann kärlek till den människa som går till angrepp mot mig.

För att kunna bli så frisk att man älskar sin fiende krävs att man lever nära Gud med ett upplyst nous som kontrollerar passionerna.

### **Hur lever man nära Gud?**

Ja, kyrkan talar om en särskild metod som kallas *Hesykasm*. Ordet kommer från grekiskans Hesykia som betyder ”lugn” eller ”stillhet”. Man kan enkelt säga att hesykasm är ”stillhet i Guds närvaro”. Om vi är ärliga så är det väl så att vi ofta har svårt att stå ut med ensamhet och tystnad. Vlachos skriver att många av oss gärna slår på bilradion om vi är ensamma i bilen, eller slår på Tv:n för ljud i bakgrunden om vi är ensam hemma. Vi får väl lägga till hur lätt det är att sträcka sig efter mobilen om man får en stund över. Allt detta är enligt Vlachos ”*antihesykasm*”.

Vi behöver umgås med Gud i stillhet, tala till honom och lyssna på honom. Tron är ju en personlig relation och kärleken växer ju mer vi riktar vårt nous till Gud.

Man brukar säga att hesykasm består av **vaka och bön**. Den uppmaningen ger oss också Kristus i Markus 14: ”Vaka och bed, så att ni inte kommer i frestelse. Anden är villig men köttet är svagt”.

### **Vad innebär vaka?**

Ja, det kan vara att man håller sig vaken, kanske nattetid då det är lugnt och tyst. Men det handlar också om vaksamhet, Vlachos säger att vi behöver bevaka vad vi släpper in genom våra sinnen, vi behöver bevaka våra tankar och fantasier samt passioner.

Vi vet ju att vår hjärna aldrig är tyst, den är ständigt aktiv. Vi skulle snabbt bli utmattade om vi skulle behöva bevaka varje tanke. Men vissa tankar som antingen kommer av det vi ser eller hör (alltså via våra sinnen) eller inifrån oss själva, kan dra igång fantasier som i sin tur kopplar på passioner och som lätt kan leda till synd.

*Fantasier* är ju tankar och inre bilder som inte är förankrade i våra sinnen, och dessa kan till exempel leda till oro, ångest och nedstämdhet eller blåsa upp vårt ego. Enligt Vlachos är människans förmåga till fantasier en följd av syndafallet.

*Passioner*, är till skillnad från fantasier, givna oss i skapelsen. De är drivkrafter eller energier som får oss att agera i en viss riktning.

Om vårt nous är upplyst och riktat mot Gud så kommer passionerna att styras av vårt nous, så som det var tänkt att det skulle fungera.

Men om nous är förblindat så vänds passionerna till att tjäna egot i stället.

Fäderna talar ibland om att vi måste bli passionsfria, men egentligen handlar det om att vi ska bli passionsfriska. Vlachos talar om att passionerna måste transformeras.

Vi kan ta några **exempel**:

I stället för att söka egen ära och upphöja oss själva så upphöjer och ärar vi Gud och vår nästa.

I stället för att känna vrede när vi förorättas så känner vi vrede när Gud eller vår medmänniska förorättas.

I stället för att älska och dra till oss materiella ting så är vi givmilda och gästfria med det vi har och strävar efter andliga gåvor.

I stället för att vara avundsjuka på vår nästas framgångar, rikedomar eller skönhet, så avundas vi de heligas liv och försöker eftersträva att leva på samma sätt.

I stället för att njuta av förgängliga ting så njuter vi av eviga ting.

OSV.

### **Så för att sammanfatta Vaksamhet:**

Försök känna igen när det "drar i gång" med fantasier och passioner och försök stoppa tanken i tid eller stoppa redan det sinnena tar in. Det är inte alltid så lätt att stoppa en tanke men man kan försöka ignorera den och låta den passera utan att haka fast vid den. Eller anropa Gud om hjälp.

När det gäller **bön** så kan det ju vara både färdigskrivna böner eller psaltarpsalmer och böner med egna ord. När det gäller hesykasm så talas det ofta om Jesusbönen. Kom ihåg att bön är ett samtal, så glöm inte att lyssna.

En annan viktig sak som ingår i askesen är **fastan**. Fastan är en övning i *lydnad* och *självbehärskning*. Och den uppenbarar på ett tydligt sätt vad som finns i vårt inre. F. Benedikt brukar säga att fastan är vår viktigaste lärare. När det gäller maten under fastan så äter man i princip inget animaliskt, dvs man äter vegansk kost. Men även här kan den andlige fadern ge individuella ordinationer.

**Så askes är både en yttre och en inre kamp.** Den terapeutiska metoden ska inte bara läras utan den ska levas! Jag kan tipsa om en föreläsning som F Benedikt höll för några år sedan, och som finns tillgänglig på församlingens hemsida under rubriken "Ortodox tro", föreläsningen heter "**Podvig** – den andliga kampen". Där framkommer tydligt att striden

inte bara pågår inom människan utan även i himlarymderna, att den måste utkämpas dagligen och att målet är ständig noetisk bön, dvs gemenskap och förening med Gud.

## Vad har då **kyrkan för redskap** förutom fädernas undervisning och terapeutens vägledning?

Ja självklart gudstjänsterna och förbönera (både från Guds Moder, de heliga och de nu levande i församlingen) – man tilldelas en särskild himmelsk förebedjare när man upptas som ortodox vilket är en stor gåva.

Men vi har också **kyrkans sakrament eller mysterier**:

Dop, konfirmation (myrrasmörjelse), eukaristin (nattvarden), bikten, prästvigningen, äktenskapet och de sjukas smörjelse.

Sakramenten är alltså kyrkliga förrättningar där den fysiska handlingen får en annan, för sinnen inte förnimbar, innebörd under inverkan av den helige ande.

Nattvarden är ju ett tydligt exempel där bröd och vin förvandlas till Kristi kropp och blod.

Bikt är förutom ett sakrament också ofta ett tillfälle att få andlig vägledning.

Så för att **sammanfatta tillfrisknandet** så kan det bara ske innanför kyrkans hägn. Det handlar om en synergi mellan Gud och människan. Och när det gäller vårt eget engagemang så ska vi enligt Vlachos göra det vi kan – inte av rädsla för helvetet, och inte heller för att nå paradiset, nej vi ska bara drivas av kärlek till Gud.

## Till sist – Vad innebär det **att vara frisk**?

Ja, när nous till fullo fungerar möter vi Gud, inte bara genom hans skapelse, inte heller bara genom det talade eller skrivna ordet, inte heller bara genom bönen och gudstjänsterna utan vi möter ”honom själv”.

Den människa som är fullt frisk lever i verklig gemenskap och förening med Gud, Hon kan skåda det oskapade ljuset. Hon hör tydligt Guds röst och förstår han vilja.

Guds kärlek blir hennes kärlek och hon kan i sanning utföra goda gärningar, dvs hon behöver inte längre kämpa mot sina passioner för att göra gott mot sina medmänniskor utan hon gör det lätt av kärlek. Och hon har fri tillgång till Andens frukter, ja hon lever redan här på jorden i himmelriket.

Det är detta som är **gudomliggörelsen** och målet för oss.