

Hjertebøn i Østkirken

Vejen til at blive ét med Gud

Martin Ehrensvärd

Artiklen beskriver hjertebønningen som praktisk og konkret vej til at blive ét med Gud. Forfatteren søger at give en forståelse af, hvordan enheden med Gud føles og opleves. Centrale tekster fra Østkirken præsenteres i oversættelse.

Theosis: hjertebønnens teologiske grundlag

Theosis på græsk betyder *guddommeliggørelse*, altså enhed med Gud. I det danske kirkeliv er enheden med Gud ikke det man taler mest om, men tanken har rod i Det Nye Testamente, jf. 2 Pet 1,4 (citeret efter den autoriserede danske oversættelse):

... dermed har han også skænket os sine store, dyrebare løfter, så I ved dem kan slippe fri af forkrænkeligheden i denne verden med dens begær og få del i guddommelig natur.

Menneskets guddommeliggørelse er derimod et centralt koncept i Østkirken. Tag for eksempel store kirkefædre som Irenæus, Klemens og Athanasius. De sidste to taler direkte om, at Guds søn blev menneske, så mennesket kunne blive Gud.



Photo by Rafik Wahba:

<https://unsplash.com/photos/blue-and-brown-concrete-building-xFCPsuptAdM>

Og menneskets guddommeliggørelse er i Østkirken konkret ment og anses for at være praktisk opnåelig. Det er dermed et legitimt mål for ens kristne liv. Men hvad vil det i praksis sige at blive ét med Gud? Hvordan føles det? Hvad er vejen derhen? Hjerkebønnen betragtes som et meget vigtigt redskab, men er langt fra det eneste man kan og skal gøre for at opnå enheden. Et liv med faste, askese, ydmyghed, anger, deltagelse i sakramenterne, lydighed mod ens spirituelle fader mm. ledsager hjerkebønnen. Store vestkirkelige mystikeres beskrivelse af den mystiske vej minder om dette, se fx hos Teresa af Avila.

Hjerkebønnens praksis og stadier

Hjerkebønnens stadier på vejen til at blive ét med Gud kan måske skitseres på følgende måde – og heri minder denne praksis om sufiernes *dhikr* og hinduisternes *japa*:

Hjerkebønnen bedes i starten højt, idet læberne og stemmen former bøn-
nen.

Siden bedes den i stilhed. Hjerkebønnens ord kan siges på græsk (*Kyrie Eleison*), på russisk (*Gospodi Pomiluj*), på dansk, osv. og indeholder ofte en opfordring til Gud, fx “Herre, forbarm dig”. Men en simplere version af hjerkebønnen er blot at gentage Jesu navn, så man fx siger “Jesus, Jesus, Jesus, ...” i takt med sit åndedræt eller sit hjerteslag – med eller uden bevægelse af læber og stemmebånd. Når man har gjort det længe nok, kan det føles, som om hjertet af sig selv siger Jesu navn inde i én. Det er en bevægende oplevelse.

Og væsentligt mere bevægende er det, hvis denne bøn (efter langvarig og dedikeret fokus) breder sig i ens daglige liv – selv i søvnen – og begynder at smelte sammen med ens følelser og ens sansninger. Det kan gå så vidt, at alt i én siger “Jesus”, og alt omkring én siger “Jesus”. Hele skabningen siger “Jesus”, og samtidig føles det som en dyb, dynamisk, inderlig stilhed. Her realiseres befalingen i 1. Thessalonikerbrev 5,17: *Bed uophørligt*, i hvert fald på den meget konkrete måde, som mystikerne opfatter dette vers – uafbrudt bøn dag og nat.

Det kan være svært at forstå og at relatere til denne erfaring. Men hvad man end vender sig imod, er Jesus. Hvilken som helst tanke eller impuls, der opstår inde i én, er Jesus. Ikke længere som navnet 'Jesus', men som den stilhed eller fornemmelse af enhed som Jesus er blevet til inde i én.

Theosis og den mystiske erfaring

Endelig kan det ske, at man forsvinder. 'Man' er stadig bevidst, og man kan huske det hele bagefter, når man er tilbage igen, så at sige. I hele éns liv havde man tænkt og troet og følt, at man var sin egen person, adskilt fra Gud og fra alt andet i skabningen. Men adskillelsen falder væk. Man har ikke længere mulighed for at se, hvor man selv holder op, og hvor Gud begynder. Det beskrives som komplet overvældende. Når adskillelsen, eller éns almindelige perception, kommer tilbage, kan man igen nemt se, at man er adskilt fra alt andet, inklusive Gud. Men man ved nu, hvad theosis vil sige.

Denne måde at være på kan blive permanent. Dermed falder éns indre liv væk, som man ellers har kendt det. I stedet lever man i spontanitet fra øjeblik til øjeblik, dag og nat. Alt er Jesus, altid. Ikke som en tanke eller som et koncept. Alt er i praksis Jesus, og det har aldrig været anderledes. *Jeg lever ikke mere selv, men Kristus lever i mig* (Gal 2,20). Tabet af ens indre liv kompenseres i høj grad af ekstasen ved livet i Kristus.

Hvert trin på denne trappe mod himlen vil føles som en ubeskrivelig nåde. Man forbliver kun alt for bevidst om, at man er en synder. Man er ganske og aldeles uværdig til at modtage denne overvældende nåde, og alligevel sker det. Det er mysteriet.

Det er mildest talt ikke enhver, der er kaldet til at gå hele denne vej, hvilket vil kræve et sjældent niveau af dedikation, eller enorm nåde. Men mindre kan også gøre det. Hjertebønnen kan praktiseres lidt eller meget og være en del af et tilfredsstillende, normalt liv. Du kan fx i det følgende stoppe op, hver gang du ser et punktum i teksten og sige "Jesus" for dig selv, mens du mærker dit hjerteslag. Sådan kan du invitere hjertebønnen ind i din læsning. Sådan kan du invitere Gud ind i din læsning. Og på samme måde kan du finde på utallige ting i dine omgivelser, som du kan lade dig påminde om Jesus af. Dine skridt på gulvet, din tyggen af maden. Du kan få dig en

rosenkrans og sige "Jesus" for hver perle. Eller du kan bruge dine fingre som rosenkrans, så tomten rytmisk berører de øvrige fingre, mens du siger "Jesus" for dig selv.

Centrale tekster og kilder

Hvor vi i Vestkirken har én bibel, har man i Østkirken på en måde to. Man har i tilgift til Bibelen en tekstsamling ved navn Filokalia, som indeholder mange af fædrenes skrifter. Fædrene taler ofte om bøn og hjertebøn og om den indre stilhed. Og deres ord om bønsspraksis og stilhed inspirerer til at bede og til at søge stilheden. Her har jeg udvalgt (i min egen oversættelse fra byzantinsk græsk og klassisk syrisk) en række af de mest bevægende tekster til forståelse af hjertebønnen og guddommeliggørelsen, skrevet mellem ca. 400 og 1000. Jeg har tidligere udgivet dem blandt mange andre i Michael Stubberups storartede bog *Hjertebøn og østskirkens mystikere*, Borgen 2004. En anden fremragende bog om emnet er *En russisk pilgrims beretninger*, Visdomsbøgerne 2003. Ud over at den anonyme pilgrims fortælling er interessant, indeholder den praktiske anvisninger til, hvordan man kan bede hjertebønnen.

Bemærk, at den type overvældende indre oplevelser, som de følgende tekster taler om, gennem historien og på tværs af religion og geografi er beskrevet så mange steder i lignende vendinger, at de utvivlsomt er oplevelser, som mennesker kan have. Så det vil ikke være overmåde naivt at antage, at mystikerne i det følgende beskriver reelle oplevelser, de har haft (her tænker jeg særlig på Symeon, som afslutter samlingen nedenfor). Dermed får vi indblik i sjældne og fascinerende indre tilstande.

Diadokos af Fotiki:

Når vi har blokeret alle åndens udgange ved hjælp af ihukommelse af Gud, kræver ånden bydende en eller anden opgave, der kan tilfredsstille dens behov for aktivitet. For at opfylde meningen med ånden fuldkomment bør vi ikke give den andet end bønnen "Herre Jesus". "Ingen," står der skrevet, "kan sige 'Herre Jesus' undtagen i Helligånden" (1 Kor 12,3). Lad

bestandigt ånden koncentrere sig om disse ord inde i sit inderste rum med en sådan intensitet, at bønnerne ikke tilside-sættes af nogen fantasi. De der uophørligt mediterer på dette strålende og hellige navn i deres hjertes dyb, vil til sidst se lyset fra deres egen ånd. For når ånden er helt koncentreret om dette navn, så bliver vi fuldt bevidste om, at navnet brænder alt det snavs væk, som dækker sjælens overflade. For det står skrevet: "Vor Gud er en fortærende ild" (5 Mos 4,24).

Så vækker Herren i vores sjæl stor kærlighed til Hans herlighed. For når ånden med hjertets ildhu vedvarende opretholder ihukommelsen af dette kostelige navn, så præger det navn i os en konstant kærlighed til det gode, uden at der nu er noget, der står i vejen. Det er den kostelige perle, mennesket kan erhverve sig ved at sælge alt, hvad han ejer, og således erfare den usigelige glæde, det er at finde den (jf. Matt 13,46) (Stubberup 2004,91-92).

Diadokos af Fotiki lægger altså vægt på navnets rensende kraft og den vedvarende ihukommelse som nøgle til åndelig forvandling. En anden stemme fra traditionen, Johannes Klimakos, fokuserer i stedet på stilheden som forudsætning for denne indre proces:

Johannes Klimakos:

Stilhed i kroppen er at have nøje viden om og kunne administrere sine følelser og sansninger. Stilhed i sjælen er at have nøje viden om sine tanker og at have et uangribeligt sind.

Modig og beslutsom tankevirksomhed er en ven af stilhed. Den er altid på vagt ved hjertets døre, parat til at slå invaderende forestillinger ihjel eller drive dem væk. Hvad jeg mener hermed, vil blive klart for den, der praktiserer stilhed de dybe steder i hjertet, hvorimod novicen ikke vil have nogen erfaring eller viden om det. En skarpsindig hesychast behøver ingen ord. Han bliver oplyst snarere ved gerninger end ved ord.

Begyndelsen på stilhed er forkastelsen af al støj som noget, der vil forstyrre sjælens dyb. Endepunktet er, når man ikke

længere er bange for støjende forstyrrelser, når man er upåvirket af dem.

Den der, når han går ud, ikke går ud af stilheden, er blid, og han er en fuldkommen bolig for kærligheden. Han bevæges sjældent til tale og aldrig til vrede (ibid. 107).

Hvor Klimakos betoner stilhedens rolle, tager Isak fra Syrien fat på den konkrete praksis, hvor bøn og fromhed følges af en asketisk livsførelse og stor indre fordybelse:

Isak fra Syrien

Hvis du ønsker, at den ny verdens mysterier skal bo i dit hjerte, skal du først berige dig med fysisk arbejde, tjeneste, anstrengelse, tålmodighed, undertrykkelse af tanker, faste og vågen og så videre. Læg dit sind i lænker ved at læse skrifterne og gå dybt ind i dem, hold buddene skrevet for dine øjne, og ryk ethvert billede, du har fået i fortiden, op med rode fra dit hjerte ved altid at leve fromt og ved at gå dybt ind i dig selv i bøn.

Væn dit sind til altid at gå dybt ind mod de mysterier, Frelseren tilskikker. Hold op med at bede om viden og fordybelse, som på rette tid og sted overgår al beskrivelse med ord, og bliv ved med at udøve buddene og med at anstrenge dig for at opnå renhed, og bed Herren om at skænke dig en vis måde at leve på. Begyndelsen, midten og enden på en sådan levevis er følgende: afkald på alting gennem forening med Kristus. Hvis du ønsker at skue mysterier, skal du dyrke buddene i dig selv ved reel praksis og ikke blot ved at aspirere til at kende dem. Åndelig fordybelse arbejder i os i en verden af renhed (ibid. 135-36).

Mens Isak fremhæver det praktiske aspekt af åndelig disciplin, sætter Hesychios fra Batos ord på den indre årvågenhed, som er forbundet med den vedvarende Jesusbøn:

Hesychios fra Batos:

Opmærksomhed er hjertets stilhed, ubrudt af nogen tanke. I denne stilhed ånder sjælen og påkalder blot uendeligt og uophørligt Jesus Kristus, som er Guds Søn og selv er Gud. Med Hans hjælp ser den modigt sine fjender i øjnene, og den bekender sine synder til Ham, der alene kan tilgive dem. Gennem denne påkaldelse er den til stadighed indfoldet i Kristus, som alene kender alle hjerters hemmeligheder. Sjælen gør sit ypperste for at holde sødmen og den indre kamp skjult for mennesker, så djævelen ikke hemmeligt leder den ind i det onde og ødelægger dens kostelige arbejde (ibid. 144).

Hesychios uddyber herefter, hvordan selve sindets tomhed for billeder muliggør erfaringen af Guds nærvær:

Eftersom enhver tanke kommer ind i hjertet gennem et mentalt billede, der er inspireret af en eller anden sansning, kan det guddommeliges velsignede lys kun oplyse hjertet, når hjertet er fuldstændig tomt for alting og således fri for enhver formdannelse. Ja, dette lys afslører sig selv for den rene ånd i samme grad, som ånden er rensat for alle begrebsdannelser (ibid. 146).

Når hjertet således renses for billeder og forestillinger, åbnes der ifølge Hesychios for en dybere fordybelse og spirituel glæde:

Når der ikke er nogen mentale billeder i hjertet, etableres ånden i sin sande natur, rede til fordybelse i alt, hvad der er frydefuldt, spirituelt og Gud nært (ibid. 147).

Han beskriver endvidere, hvordan den uophørlige bøn og opmærksomhed gensidigt styrker hinanden:

Årvågenhed og Jesusbøn forstærker som sagt gensidigt hinanden, for nøje opmærksomhed forstærker den uophørlige

bøn, mens bøn forstærker nøje årvågenhed og opmærksomhed på ånden (ibid. 147).

Den rensende og beskyttende kraft i Guds navn kommer tydeligt til udtryk i de følgende tre citater:

Når hjertet konstant er under opsyn og ikke får lov til at modtage former, billeder og fantasier fra de mørke og onde ånder, avler det indefra tanker fyldt med lys. For ligesom kul frembringer en flamme, eller en flamme tænder et lys, således vil Gud, der siden vores dåb hviler i vores hjerter, antænde vores sind til fordybelse, når Han finder det fri for de onde vinde, beskyttet og under opsyn af ånde (ibid. 148).

Jesu navn skal altid gentages i hjertet, ligesom lyn gentagne gange krydser himmelhvælvingen inden regnen. De der har erfaring med ånden og med indre kamp, kender disse ting. Vi skal føre denne spirituelle krig i denne rækkefølge: først opmærksomhed. Så skal vi, når vi mærker provokationer fra de fjendtlige tanker, vredt slå efter dem i hjertet og forbande dem. For det tredje skal vi rette vores bøn mod dem og koncentrere os om hjertet gennem påkaldelse af Jesus Kristus, så den dæmoniske fantasi straks opløses, og ånden ikke længere forfølger den som et barn, der er forblændet af en tryllekunstner (ibid. 148).

Vi rejser korrekt på angerens vej, hvis vi, når vi begynder at være opmærksomme på ånden, kombinerer ydmyghed med årvågenhed og bøn med evnen til at afstå. På denne måde udsmykker vi vores hjertes kammer med Jesu Kristi hellige og højærværdige navn, som med en oplyst lampe, og fejrer vores hjerte rent for ondskab, mens vi renses og forskønner det. Men hvis vi kun har tillid til vores egen årvågenhed og opmærksomhed, bliver vi hurtigt skubbet til side af vores fjender. Vi vil blive væltet omkuld og kastet til jorden af de

listige bedragere. Vi vil blive stadig mere viklet ind i deres net af onde tanker og villigt blive slagtet af dem, fordi vi mangler det kraftfulde sværd, som Jesu Kristi navn er. For kun dette sværd, der hurtigt kan vendes i det udelte hjerte, kan skære dem ned, brænde og udslette dem, som ild fortærer strå (ibid. 150).

Hesychios fortsætter i to citater med at beskrive, hvordan den konstante påkaldelse af Jesu navn virker som et værn mod onde tanker og skaber indre stilhed:

Den enkle bøn med Guds navn ødelægger og fortærer dæmonernes narreværk. For når vi påkalder Jesus, Gud og Guds Søn konstant og utrætteligt, tillader Han dem ikke i sindets spejl at vise ånden så meget som den første antydning af deres infiltration, det vil sige deres provokation, eller nogen anden formdannelse. Ej heller tillader Han dem at have nogen omgang med hjertet. Hvis ingen dæmonisk form kommer ind i hjertet, vil det som sagt være tomt for tanker. For det er dæmonernes sædvane at omgås sjælen ved hjælp af tanker og derved pervertere den i det skjulte (ibid. 152).

Her er det værd at bemærke, at Hesychios, ligesom andre mystikere, advarer mod selvophøjelse, men fremhæver ydmygheden som en forudsætning for det guddommelige nærvær:

Det er gennem uophørlig bøn, at sindet renses for de mørke skyer, de onde ånders vinde. Og når det er rensed, kan Jesu guddommelige lys ikke andet end skinne i det, medmindre vi puster os op med selvagtelse, blændværk og praleri og ophører os selv mod det uopnåelige og således berøves Jesu hjælp. For Kristus, ydmyghedens paradigme, afskyr sådanne ting (ibid. 153).

I denne tradition bliver sjælens oprindelige tilstand af integritet og nærhed til Gud genopdaget gennem bøn og indre renelse:

Sjælen kan gennem Herren opnå den tilstand af skønhed, blomstring og integritet, i hvilken den er skabt af Gud i begyndelsen, meget smuk og meget retsindig. Som Antonius, Guds store tjener, sagde: "Dyderne opnås, når sjælen naturligt forholder sig til ånden." Han sagde videre: "Sjælen realiserer sin integritet, når dens ånd er i den tilstand, i hvilken den blev skabt." Kort tid efter dette tilføjede han: "Lad os rense sindet, for jeg tror, at når sindet er fuldstændig rent og er i sin naturlige tilstand, vinder det dybtgående indsigt og ser klarere og dybere end dæmonerne, eftersom det har Herren i sig, og han afslører ting for det." Således talte den berømte Antonius ifølge Athanasius den Store i "Om Antonius' liv" (ibid. 153).

Med Symeon Den Nye Teolog kommer vi til en mere visionær og oplevelsesnær mystik. Bemærk, at han i det følgende lader intense og overvældende indsigter komme til 'den unge mand', som i virkeligheden er ham selv. Det er en litterær strategi, der både beskytter forfatterens ydmyghed og giver ham mulighed for at vidne om erfaringen på en mere almen og eksemplarisk måde:

Symeon Den Nye Teolog:

Engang, da den unge mand stod og sagde med ånden snarere end med læberne: "Gud, vær mig synder nådig" (Luk. 18,13), faldt en umådelig guddommelig stråleglans på ham fra oven, og den fyldte hele rummet. Han glemte fuldstændig, at han var i et rum og under et tag, for til alle sider så han kun lys. Han var end ikke klar over, at han stod på gulvet. Han var ikke bange for at falde, idet alle verdslige bekymringer forlod ham, og der kom ingen tanker af den slags, der er almindelige for mennesker, som er iklædt en krop. Han blev fuldstændig opløst i dette forklarelsens lys, og det forekom ham, at han selv blev lys. Så glemte han hele verden og blev fyldt af tårer

og usigelig glæde. Herefter steg hans ånd opad til himlen, og der så han endnu et lys, stærkere end det lys, der omgav ham. Til hans store overraskelse forekom det ham, at den hellige gamle mand, der lignede en engel, han, som havde givet ham den lille forskrift på bøn og Markus Asketens bog, stod på kanten af dette lys.

Da jeg hørte dette fra den unge mand, tænkte jeg, at han var blevet godt hjulpet med sine bønner af den hellige mand, og at Gud havde skænket ham denne vision for at vise, hvor højt et stade af dyd den hellige mand befandt sig på.

Den unge mand sagde senere, da visionen var forsvundet, og han var kommet til sig selv, at han mærkede, at han var fuld af glæde og forundring, at tårerne vældede frem, og at hans hjerte fyldtes med den største sødme. Til sidst gik han i seng, men straks begyndte en hane at gale, så klokken var allerede over midnat. Lidt senere hørte han kirkeklokkerne ringe til frommesse, så den unge mand stod op, som han plejede, for at læse den tidlige morgengudstjeneste. Han tænkte slet ikke på at sove den nat.

Hvordan alt dette skete ved kun Herren, for det var alt sammen Hans uransagelige værk. Men den unge mand gjorde ikke noget særligt andet end altid strengt at holde sig til de regler, den hellige mand havde givet ham, og følge de instruktioner, der er indeholdt i den lille bog, med usvigeligt og usvækket håb. Lad ikke nogen sige, han gjorde alt dette som en prøve. Sådan tænkte han aldrig. Den som laver prøver, har ikke stærk tro. Men denne yngling skubbede enhver lidenskabelig eller selvoptaget tanke væk og var så ivrig efter at gøre præcist som hans samvittighed bød det, at han ikke havde nogen følelse for verdslige ting længere, end ikke fandt nogen glæde ved at slukke sin sult og tørst.

Har I hørt, mine brødre, hvad tro på Gud kan udrette, når den viser sig i rette handlinger? Har I fattet, at ungdom ikke hindrer, ej heller hjælper alderdom, hvis et menneske mangler fornuft og gudsfrygt?

Har I fattet, at det at bo midt i en by ikke hindrer jer i at opfylde Guds bud, hvis der er motivation og opmærksomhed? At tavshed og tilbagetrækning fra verden er nyttesløst, hvis dovenskab og efterladenhed råder? Når vi med forundring hører om David, siger vi alle: Der var kun én David, og der er ingen andre som ham. Men her ser I, at noget større end hos David blev manifesteret i den unge mand. David modtog vidnesbyrd fra Gud, blev salvet til konge og profet, modtog Helligånden, og Gud lod ham se mange ting. Er det derfor overraskende, at han, da han syndede og mistede nåden fra Helligånden og sin profetiske evne og blev afskåret fra sin vanlige omgang med Gud, huskede den nåde, han havde forsaget, og igen søgte sin tabte velsignelse hos Gud?

Men denne unge mand havde intet modtaget af den slags i sin ånd. Han var bundet til det jordiske, bekymrede sig kun om det timelige, havde end ikke tid til at tænke på noget højere end jordiske ting, og dog forunderlige er dine domme, Herre! – så snart han hørte et par ord, troede han hvad han hørte, og læste og omsatte det til praksis. På denne måde fik hans tanker vinger, nåede himlen og modtog Kristi Moders medfølelse. Ved hjælp af Hendes bønner vandt han den guddommelige barmhjertighed og tiltrak sig Helligåndens nåde. Denne gennemtrængte ham med en sådan kraft, at han var i stand til at nå himlen og se det lys, som mange aspirerer til at se, men som kun få bliver givet at se.

Den unge mand holdt ikke lange faster, sov ikke på den bare jord, gik ikke med bodsskjorte, der kradser, og havde ikke forladt verden i krop. Han havde kun forladt den i ånd ved holdningen i sin sjæl, holdt kun korte vågenætter og blev dog højere end den vidunderlige Lot fra Sodoma, ja, blev en engel i menneskeligt kød. Man kunne gribe fat i ham, men ikke få fat i ham, og se ham, men ikke eje ham. Han var menneske at se til for kroppens øjne, men ren ånd at se til for åndens øjne. Han blev alt for alle blikke (jf. 1 Kor 9,22) og dog kun for Gud alene, som kender alt.

Det var, som når solen går ned og afløses af de synlige stjerner, som udsender et fint lys. Dette borger og garanterer for det ubrudte lys, som vil komme. Og sådan var det, for kærlighed og hans hjertes bestandighed i forhold til Gud bragte ham i ekstase. Det rev hans ånd væk fra denne verden, ud af hans eget selv og alt andet og forvandlede ham fuldstændig til Helligåndens lys. Alligevel boede han i en by, var tjener i et stort hus, sørgede for frie og slaver og gjorde alt, hvad man skal i dette liv (ibid. 166-68).

Symeon fremhæver i det foregående citat den radikale omvæltning, som bønner kan fremkalde. Han reflekterer videre over både tilbagefald og den vedvarende kamp for at bevare nåden:

Jeg hørte senere følgende om den unge mand. Jeg mødte ham, da han allerede var blevet munk, 3-4 år efter han havde aflagt munkeløfterne. Han var da 32. Jeg kendte ham vældig godt, eftersom vi havde været venner fra barndommen og voksede op sammen. Han fortalte mig da følgende:

Nogle få dage efter denne mirakuløse vision og den forandring, som skete med mig, blev jeg angrebet af livets evindelige fristelser, så at jeg så mig selv gradvist miste velsignelsen på grund af dem, når jeg udførte mine hemmelige Guds gerninger. Samtidig havde jeg et stærkt ønske om at forlade verden og i ensomhed søge det, som var kommet til syne for mig. For jeg er overbevist om, broder, at han var så nådig at vise sig for mig for at tage mig til sig, uværdig som jeg er, og adskille mig helt fra verden. Men da jeg ikke var i stand til at gøre dette straks, glemte jeg gradvist alt, hvad jeg fortalte dig om, og faldt ned i fuldstændigt mørke og ufølsomhed og huskede hverken stort eller småt af, hvad jeg fortalte dig, ikke engang den mindste tanke eller følelse. Derpå blev jeg kastet ud i større onder end før og endte i en tilstand, som om jeg aldrig havde tænkt på eller hørt tale om Kristi hellige ord. Selv den hellige mand, som havde været så venlig mod mig og hav-

de givet mig den lille regel og ovennævnte bog, blev for mig bare et ubetydeligt menneske, for jeg tænkte ikke længere på, hvad der var blevet mig åbenbart takket være ham.

Han fortsatte: Jeg fortæller dig alt dette i detaljer, så du kan forstå den grad af fortabelse, som jeg ugudelige usling faldt i på grund af min efterladenhed, og så du kan fyldes af forundring over den usigelige barmhjertighed, Gud senere viste mig.

Jeg kan ikke forklare dig, hvordan det kunne gå til, at den kærlighed og tro på den hellige gamle mand var forblevet i mit hjerte uden mit vidende. Men jeg tror, at det var derfor, den menneskekærlige Gud lyttede til hans bønner og forbarmede sig over mig efter al den tid og, igen ved hjælp af ham, trak mig ud af min dybe vildfarelse og af ondskabens dybder for at frelse mig. For til trods for min uværdighed brød jeg ikke helt med den gamle mand, men tilstod over for ham alt, hvad der skete med mig. Jeg besøgte ham hyppigt i hans celle, når jeg var i byen, selvom jeg skammeligt negligerede at følge nogen af hans anvisninger.

Men nu, som du kan se, har den barmhjertige Gud forbigået mine mangfoldige synder og har gennem den samme gamle mand gjort det muligt for mig at blive munk og min uværdighed til trods være konstant sammen med ham. Under stor anstrengelse, mange tårer, med den strengeste tilbagetrækning fra verden, total lydighed, afkald på min vilje og mange andre handlinger og metoder til streng spøgelse gik jeg frem uden at standse eller tøve. Det er uden tvivl derfor, jeg endnu en gang blev skænket en vision, om end noget dunkel, af en lille stråle af dette sødmefyldte, guddommelige lys. Men indtil den dag i dag er det aldrig blevet givet mig igen at se en vision som den, jeg havde den dag (ibid. 171-72).

Denne bevægelse mellem tab og genvinding af nåde udgør et grundtema hos Symeon. I et andet afsnit beskriver han selve oplevelsen af Guds nærvær som et altopslugende lys:

Igen kom lyset til syne, pludseligt og uventet. Kroppens træthed og stivhed forsvandt, lyset styrkede og forstærkede mine lemmer og muskler, som var blevet svage gennem stor udmattelse, så det syntes mig, at jeg rev forrådnelsens klæder af mig selv. På en uudsigelig måde blev en stor spirituel glæde indgydt i min sjæl, en sansning og en sødme, der overgik enhver lighed med synlige genstande, og dette sammen med en frihed og en glemsomhed over for alle tanker, som hører til dette liv. Jeg nærmede mig [den gamle munk] med anger og tro, og da jeg klyngede mig til hans fødder, følte jeg straks en overnaturlig varme. Så mærkede jeg et svagt, strålende lys-skær, dernæst sansede jeg hans ord, som om det var et åndepust fra Gud, og så udgik der en ild fra ham, som trængte ind i mit hjerte og frembragte en endeløs strøm af tårer; dernæst gik en stråle gennem mig hurtigere end lyset. Det næste, der viste sig for mig, var som en fakkel i natten eller som en lille flammende sky, der hvilede på mit hoved, mens jeg lå i bøn med ansigtet i gulvet. Så fløj skyen bort, og kort efter så jeg den i himlene (ibid. 160-61).

Der vil aldrig komme en anger uden tårer. Guds nærværet er en brændende ild, som æder bjerge og klipper op: Det brænder al ondskab, misundelse og jag efter tom ære. Denne fortærende ild, der forvandler mennesket, bliver til sjælens dansende kilde, sjælen bliver blød, og angerens tårer flyder over. Men ikke kun sjælen, også legemet bliver delagtiggjort i Guds kærlighed – bliver selv lysende.

Thi hvor Hans hånd rører, og hvor Hans fingre nærmer sig, der løses alle bånd... Dette ved jeg, at lyset både bærer mig og omslutter mig og fører mig mod det store lys. Det har helt igennem fornyet mig, gjort mig helt udødelig, helt guddommeliggjort mig og fuldkommengjort mig til Kristus.

Den guddommelige forvandling og renselse har åbenbaret min dobbeltnatur. Af natur er jeg menneske, af nåde er jeg Gud (ibid. 164).

Denne erfaring af ekstase og fuld forvandling bliver hos Symeon til både et fysisk og åndeligt fænomen, hvor hele mennesket gennemlyses:

Mystikeren forudser og forudsiger det gode, der vil ske, hvornår han vil blive frigivet fra fangenskab, særlig efter opstandelsen, når han skal møde det ubærlige lys, som det faktisk er, når han skal skue, hvad øjet ikke har set, intet øre hørt, og intet menneskesind har forestillet sig, det, Gud har forberedt for dem, som elsker ham.

Alt dette vil blive åbenbart for ham, fordi lyset her og nu opholder sig i ham og gør ham til lys (ibid. 165).

Jeg blev opmærksom på Gud i forvandlet selvbevidsthed. Gud bearbejder mig for at guddommeliggøre mig, for at assimilere mig til Hans billede. Det er dette billede, denne lighed med Gud, som er mit sande selv og min bevidsthed om Gud (ibid. 165).

Her peger Symeon på den dybe forvandling, som ikke alene omfatter sjælen, men også kroppen, og som resulterer i en ny eksistens i Kristus. Han slutter af med at beskrive det endelige mål for denne forvandling:

Et menneske, der har opnået den endelige grad af fuldkommenhed, er dødt og dog ikke dødt, men lever i Gud, med hvem han lever, for han lever ikke længere for sig selv. Han er også blind, for han ser ikke længere med de fysiske øjne. Han er hinsides alt naturligt syn, for han har fået nye øjne, meget bedre end hans fysiske øjne, og med disse ser han hinsides naturen. Han er inaktiv og i hvile, for hele hans behov for handling er tilfredsstillet. Han er uden tanke, eftersom han er blevet ét med Ham, som er over al tanke, og er kommet til en hvile, hvor bevægelse i sindet ikke kan finde sted, det vil sige bevægelse i erindring, tanke eller refleksion. Han kan hverken kende eller forstå det ufattelige og mirakuløse, og han finder da fuldkommen hvile deri gennem sansernes velsignede

Hjertebøn i Østkirken

stilhed. Med en sikker sansning befinder han sig selvfølgelig
og uden anstrengelse i usigelige velsignelser (ibid. 176-77).

For Symeon er den fuldkomne forening med Gud en tilstand hinsides tanke
og handling, hvor mennesket lever i hvile og velsignelse, ét med Gud.

Litteratur

Stubberup, Michael 2004: *Hjertebøn og østkirkens mystikere*. København:
Borgen.

Ukendt 2003: *En russisk pilgrims beretninger*. Humblebæk: Visdomsbøgerne.

Martin Ehrensvärd, lektor, ph.d., Københavns Universitet.