

Jag gisslar kroppen

”Vi tycker, att det är normalt att avkräva oss själva hårdhet för att uppnå kroppslig fullkomlighet. Men varför ses det som märkligt att tukta kroppen för att uppnå andlig fullkomlighet?” frågar sig Brian Pessaro. Han är familjefar från Florida, inte medlem i Opus Dei, och förklarar i det amerikanska internetmagasinet ”Godspy”, varför han tycker kroppslig späkning är meningsfull.

2008-03-11

Belysningen på min väckarklocka visar 5.30. Jag gnuggar mig i ögonen och kan knappast fatta, att jag stiger upp vid en sån okristlig tid. Jag står en evighet framför mitt skåp, medan jag kämpar mot min önskan att gå tillbaka till sängen och krypa ner under täcket. Slutligen segrar jag – någorlunda åtminstone.

Från mörkret i vårt sovrum underifrån täcket kommer rösten från min halvsovande fru. ”Våga bara inte, att låta väckarklockan vara på. Ge dig iväg.” Jag gäspar och beger mig till badrummet för att klä på mig. Jag tar på mig min sweatshirt, en halsduk, handskar och en yllemössa. Tydligen tar inte Tallahassee notis om, att det ligger i Florida.

Nere i vardagsrummet sträcker jag mina smärtande muskler. När jag var yngre, smärtade de efter joggningen. Nu gör de redan ont,

innan jag börjar, precis som om de kunde förutse vilken bestraffning jag kommer att utsätta dem för.

Genomsvettig

Den första milen (am. mil) av min löpning är alltid den långsammaste, men vid den andra är jag redan uppvärmd, och hittar min rytm. Den tredje milen springer jag förbi sjön och skakar vid tanken på att vara i dess vatten. Vid den fjärde milen har jag ökat tempot, och mina knäveck känns som om de skulle explodera. Jag ser den sista delen av min route långt framför mig på en höjd. Jag känner mig frestad att gå långsammare, men jag motstår trycket och sprintar med den sista lilla energi jag har. När jag kommit upp på höjden, kommer jag in i en sakta lunk, och sen går jag långsamt och drar efter andan. Trots det frostiga vädret badar min rygg i svett. Medan jag går upp för

trapporna till min port, klappar jag mig själv på skuldran, eftersom jag arbetat mig igenom smärtorna.

Jag är säker på att t o m icke-joggare kan förstå vad jag just beskrivit. Vad de fysiska övningarna anbelangar, finns det ingenting särskilt chockerande med tanke på den gamla visheten: Utan flit inget pris. Men det jag gör härnäst, skulle de flesta människor känna sig främmande inför.

Åter i badrummet står jag naken framför duschdörren. Innan jag går in i duschen, gör jag ett korstecken och viskar en bön.: Herre Jesus, jag offrar denna kalla dusch till dig som botgöring för mina synder. Jag offrar den också till dig för... Jag nämner den personens namn och den angelägenhet, som jag ber för, och sen öppnar jag duschdörren och går in i duschen.

En chock

Eftersom jag fortfarande är varm, är den första duschen en chock, men jag är van. Vattnet är inte så hemskt kallt, mera svalt. Jag har ställt in det på ungefär 70 % kallt. Efter det att jag är färdig med duschningen, griper jag efter vattenkranen, som reglerar temperaturen. Jag tar ett djupt andetag och vrider resten till 100 % kallt. Det är ungefär två sekunders paus efter det sista varma vattnet, som kommer ur röret, och sedan träffar det mig. Jag ryser, när vattnet sticker till på min kropp som med hundra iskalla nålar. Denna sista del av min ritual varar inte länge. Jag ber fyra böner, ett Fader vår, en Var hälsad Maria, en Ära vare Fadern och slutligen en bön till den helige ärkeängeln Mikael.

Helige ärkeängel Mikael, försvara oss i striden!

Fastän jag är frestad att flåsa mig igenom orden för att bli färdig,

tvingar jag mig att uttala dem i en normal hastighet. ”Helige ärkeängel Mikael, försvara oss i striden, var vårt värn emot djävulens snaror och ondska. Må Gud betvinga honom, därom ber vi ödmjukt. Men du, de himmelska härskarornas furste, kasta med Guds kraft ned till helvetet, Satan och de andra onda andarna, som irrar omkring på jorden för att fördärva själarna.” Vid slutet av bönen stänger jag kranen och torkar mig för att göra mig färdig för arbetet.

Den kroppsliga späkningen rönte mycken uppmärksamhet i pressen det sista året tack vare Da Vinci-koden. Under veckorna innan filmpremiären förekom det en mängd reportage om Opus Dei, och nästan varenda ett landade på temat om den kroppsliga späkningen. Oundvikligt innehöll reportaget en bild av botbandet, en med piggar försedd metallkedja, som två timmar

om dagen bärs av de medlemmar i Opus Dei, vilka lever i celibat, och/eller det snoddliknande botgissel, som de en gång per vecka använder på ryggen, medan de uttalar en kort bön. Det blev så vanligt, att jag började kalla denna del av reportaget för *money shot*

Oavsett att Da Vinci-kodens skildring av den kroppsliga späkningen är lika inkorrekt som uppseendeväckande, så är det ett faktum, att denna praxis chockerar folk. I vårt samhälle anses det fullkomligt normalt att tillfoga vår kropp smärtor så länge skälet är världsligt, och målet inriktar sig på kroppen. Ingen höjer på ögonbrynen vid plastikkirurgi, Botox, tatueringar, piercing o s v. Till och med att bedriva kroppslig fitness till det yttersta anses som *de rigeur*. Jag är helt för, att man ska hålla sig i form, men när jag här i Florida under lunchpausen ser joggere, som springer svettandes i 45 graders

värme, frågar jag mig: *Vill de få värmeslag?*

Upprörande men inte ifrågasatt

Inget av dessa exempel är ifrågasatt. Upprörande kanske, men inte ifrågasatt. Men om man fullgör den kroppsliga späkningen av religiösa skäl för att nå andliga gåvor, är man en galning. För att använda en analogi av professor Peter Kreeft vid Boston college på mig själv: Om jag på ett cocktailparty skulle förkunna, att jag piercat min tunga, skulle jag bli omringad av en nyfiken skara åskådare. Men om jag skulle förkunna, att jag varje morgon tar en kall dusch som en religiös ritual, skulle jag snart bara ha mig själv att prata med.

Alltså, varför tuktar jag mig? För det första gör jag det för att bli delaktig i Kristi lidande. Genom sitt lidande har Jesus Kristus frälst världen för all evighet. Men eftersom han öppnade

sig för allt mänskligt lidande, inbegripet mitt, kan jag ha del i hans frälsningsverk. Därför kan jag säga med Den helige Paulus: Vad som ännu fattas i Kristi lidanden, det lider jag i mitt eget kött, för hans kropp, som är Kyrkan. (Kol. 1:24)

Uppoffring som en bön

Det andra skälet är, att jag därigenom övar mig i dygder. De flesta, som är katolskt uppfostrade, känner till uttrycket: "Uppoffra det." Som barn lärde man mig, att mina smärtor på ett hemlighetsfullt sätt kan uppoffras till Gud som en bön, och att han behöver dem för att hjälpa någon annan. Vad jag inte tänkte på, var, att han också förvandlar mig själv genom mitt lidande.

Denna verklighet blev tydligare för mig, när jag blev far. Nyligen förstörde min dotter en utsmyckning på vår grannes gräsmatta. Fastän

hon bara är tre och ett halvt år blev det ett straff – eller botgöring, om man så vill. Hon förlorade för en veckas tid sitt privilegium med godnattsagor. När jag första natten skulle lägga henne, grät hon, ty att man läser sagor för henne, är hennes älsklingssysselsättning. Men nästa kväll tittade hon på mig och sa: ”Ingen godnattsaga idag, pappa. Jag ska höra den nästa gång.” På sitt eget oskyldiga sätt accepterade hon sitt lidande och erbjöd mig det som en gåva, och denna gåva gjorde henne till en bättre människa.

Av kärlek och inte av fruktan

När jag som jordisk far bestraffar mina barn för att de ska bli bättre, hur mycket mer ska inte vår himmelske fader straffa oss för att forma oss till sina söner och döttrar, när han vill ha oss hos sig i all evighet? Det är det, som många människor inte förstår med det

kroppsliga tukandet. När jag vid en kall dusch, uppoffrar min lilla smärta, är det av kärlek och inte av fruktan. Det är inget försök att bestraffa mig själv för att betvinga Guds vrede. Det är mitt sätt att be honom att förvandla mig till den son, som jag enligt hans vilja ska vara.

Det tredje skälet till varför jag praktiserar en kroppslig späkning, är, att jag vill befria mig från det onda. Ja, min kropp är helig, men den är också en rebell, som för ett inbördeskrig med min själ. Antingen lär jag mig att hålla mina lidelser och nycker under kontroll, eller de kommer att behärska mig. Alltför ofta, när en frestelse dyker upp, ertappar jag mig med att upprepa den helige Paulus ord: "Det jag vill, det gör jag inte, men det jag avskyr, det gör jag" (Rom 7:15) Dessa konflikter genomtränger alla aspekter av mitt dagliga liv från det verkligen viktiga till det obetydliga.

En chokladversion av Gollum

Min chefs sekreterare har t ex en ask choklad stående på sitt skrivbord. Vid särskilda tillfällen har jag börjat min dag med den föresatsen, att för ett bestämt böneämne avstå från chokladen. Men klockan tre på eftermiddagen är jag redan så tankspridd, att det är fara, att jag blir en chokladversion av Gollum och Smeagol i Ringens herre. Jag måste helt enkelt ha min skatt! På ett annat sätt än med ”den enda ringen,” så är det inget ont med en bit choklad. Det skulle inte vara lönt att ge mig av på en farofylld resa till Pennsylvania för att där kasta en choklad i Mount Hersheys eld, varifrån den kommer.

Detta förtydligar det fjärde skälet till varför jag praktiserar kroppslig tuktan – för att lära mig uthållighet. Om jag inte kan avstå från något så obetydligt som en bit choklad, hur ska jag då vara i det läget att motstå

en verklig frestelse, när den dyker upp på min väg? Dessa små handlingar av självförsakelse bygger upp den andliga uthålligheten på samma sätt som min dagliga morgonjoggning bygger upp min fysiska uthållighet.

Slutligen späker jag mig för att komma ihåg, att denna värld inte är himlen. Jag lever ett mycket bekvämt förortsliv. Bara tillfälliga sjukdomar, snarare obetydliga smärtor och lidanden är del av min dagliga erfarenhet. Nästan allt, som jag vill, står till förfogande: Något så enkelt som ett glas vatten med isbitar eller något komplext som nerladdad musik från Napster. Det är goda saker, men faran, som ligger i att ha alla dessa tillförskaffade bekvämligheter inom räckhåll, är, att jag börjar, att allt för mycket klamra mig fast vid denna värld och dess falska idoler – pengar, makt och lust. Jag skulle hamna i en fälla, om jag

trodde, att detta vore mitt permanenta hem, vilket det faktiskt inte är. Den kroppsliga späkningen skärper mina sinnen och påminner mig om, att jag, för att tala med den helige Augustinus, bara är en gäst i denna jordiska stad, i ett främmande land.

Det är de inre späkningarna

Så sjukligt fascinerande ting som botband, gissel och kalla duschar än tycks vara för oinvigda, så är sanningen, att yttre späkningar jämfört med den inre späkningen bara är en barnlek. För att vara ärlig, har min kropp vant sig vid kalla duschar. Det är de inre späkningarna, som jag har att kämpa med mest. T ex min möda att öva tålmodets dygd och att avstå från min själviska omsorg om "min tid," precis som om den skulle finnas. Vad som gör detta sätt av tuktan så svår, är, att den, när tillfället därtill

kommer, omfattar vanliga situationer, som jag inte har kontroll över. Att duscha skulle kunna vara otrevligt, men jag kan åtminstone kontrollera temperaturen. Vad som är värre är, att dessa situationer vanligen uppstår, när jag är som svagast, som när jag, efter en ansträngande arbetsdag, är på väg hem efter arbetet, och måste stanna vid varenda rött trafikljus. Eller jag får precis ett telefonsamtal, när jag absolut vill läsa färdigt min bok. Eller jag måste vagga min son klockan tre på morgonen, eftersom han kippar efter andan och skriker, och jag inte kan göra något för att lugna honom.

Alltså gör mig en tjänst, ifall ni ser eller läser Da Vinci-koden. När ni kommer till den scen, där Silas efter den dödssynd mordet är, gisslar sig blodig i sin luxuösa våning på Rue La Bruyere och sedan planerar att gå ut och göra om det en gång till, tänk i

stället på dessa scener ur det reella livet. Tänk på en äkta man och far, som avstår från glädjen av en extra timmes sömn för att hålla sig i trim och förbli frisk för sin fru och sina barns skull. Tänk på samme man, som försakar en varm dusch för att växa i självdisciplin. Det kalla vattnet, som rinner ned för hans huvud och skuldror, påminner honom om, att synd framkallar smärta, och han tänker på de lidanden, som han förorsakat andra genom sin brist på självdisciplin. Han bär det med sig resten av dagen, så att han på kvällen, när hans familj behöver honom, och han är frestad att egoistiskt hänga fast vid "sin tid," att han då sätter familjens behov framför sina egna. Om ni kan föreställa er detta, då först börjar ni förstå de kroppsliga späkningarna.

av Brian Pessaro

pdf | Dokument automatiskt skapad
från [https://opusdei.org/sv-se/article/jag-
gisslar-kroppen/](https://opusdei.org/sv-se/article/jag-gisslar-kroppen/) (2026-02-11)