

## ”Självttukt”

Tabubelagd, förträngd eller bara glömd? ”Må vara, att ordet självttukt inte förstås men själva saken begriper var och en. Ty den som inte tuktar sig själv, tuktar de andra.”

2012-02-29

Opus Dei har ibland blivit anklagat för att ägna sig åt en kroppsfientlig andlighet. Anledningen till sådana anklagelser var om och om igen, att Opus Dei betonar betydelsen av kroppslig självttukt. Är anklagelsen bara ett skrämselförsök med det

vanliga påståendet, att något sådant kan man ju inte göra idag, eller ligger det mer i det?

## **Att lösgöra sig från det egna jaget**

Må så vara, att ordet självtukt med dess bakgrund som begrepp inte längre kan förstås, nämligen den kristna visdomen sedan århundraden. Vem ska väl överhuvudtaget bli "tuktad?" Det stod alltid helt klart: Egoismen. Den egna, min egoism, min självupptagenhet, min lust att vara i centrum, mitt beroende av framgång, applåder, uppskattning, att bli höjd till skyarna, min njutningslystnad, mitt habegär. Ty allt detta lockar som honungen på flugpappret, men kletar fast på ett livsfarligt sätt. Mitt fastkletande vid det egna jaget gör mig ofri och beroende. Att lösgöra mig kostar självövervinnelse. Handlingar av befriande självövervinnelse kallas självtukt.

Redan den helige Johannes av Korset säger om detta: ”Skulle själarna inse, i vilken mån lidanden och självtukt bidrar till att förvärva högre andliga gåvor, skulle de aldrig söka tröst i någon som helst jordisk sak.”

### **Benedikt XVI: ”Uppoffra!”**

”Må vara, att ordet självtukt inte förstås.” Uttalandet kommer från biskop Álvaro del Portillo. Opus Deis dåvarande prelat fortsatte 1978: ”men själva saken begriper var och en. Ty den som inte tuktar sig själv, tuktar de andra.” Ju mer självupptagen någon är, desto odrägligare blir man för de andra. Självtukt måste därför i första hand se ut på följande sätt: att vara tjänstvillig, trots att man är trött; hellre tuga, när man skulle vilja gräla; lyssna uppmärksamt, fastän besökaren är påträngande; stillatigande ta över någons arbete, när denne befinner sig i tidsnöd.

I enlighet med detta står inom Opus Dei sådan självtukt främst, som gör livet angenämare för medmänniskorna. Denna andliga rådgivningsmetod ligger på samma plan som påven Benedikts XVI, som i sin encyklika "Spe Salvi" tar upp tanken: »de små vardagliga bekymmer, som ständigt och jämt träffar oss som mer eller mindre kännbara nålstick, skulle man kunna "upppoffra" och därigenom ge dem mening« (nr 40) Det har till följd, att man i alla fall lugnare kan finna sig i missräkningar och nederlag i stället för att dra sig undan eller förtvivla. Och närmare bestämt: med blicken mot Kristus som svar på Hans kärlek.

## **Att be med kroppen**

Ty att svara på Kristi kärlek är det andliga motivet, den religiösa drivkraften för "självtukten". Kristi kärlek når sin höjdpunkt på korset. Utan solidaritet med Kristus på

korset – åtminstone i önskan om och i strävan efter – är svaret oärligt. Det är inte nog med att svara på Jesu kärlek bara i tanken. Ett personligt umgänge med Honom kräver hela personens insats. ”Självttukt är kroppens deltagande i bönen”, skrev en andlig författare. Den främste adressaten för självttukten är följaktligen Kristus själv – till och med före en nästa, som möjligen kan dra nytta av den. Jesus Kristus har givit allt och sig själv på korset för oss. I hans efterföljd kan vi öva oss i att frigöra oss från alltför världsliga bojor, till exempel genom att försaka småsaker. Annars stannar självupppoffringen vid en tanke utan del i Kristi inkarnation och passion. I Assisi återges konstnärligt den helige Franciskus fattigdom som stor rikedom. Så visar man där hans frihet från de jordiska ägodelarna som ett slags makt över dem.

## **Livsbejakande askes**

Utifrån detta svar på Herrens kärlek lever varje askes. Går den förlorad, dyker snabbt en invändning upp: självtukt, i synnerhet kroppslig självtukt, visar på kroppsfientlighet. Fallet är motsatsen: självtukt låter kroppen ha del i umgänget med Gud och värderar på så sätt kroppen. Självtuktens anda är alltså livsbejakande. Kroppsfientlig är snarare invändningen, att kroppen inte skulle kunna bidra till någonting, för denna invändning förbigår, att människan är en enhet till kropp och själ.

För övrigt är talet om den kroppsfientliga, kroppsliga askesen alltför kortsynt. När allt kommer omkring uppskattas askesen, när den befrämjar förbättringen av personens fitness, sportslig som yrkesmässig prestation. Ifrågasättande framkallar tydligen bara denna uppfattning, att övningar i kroppslig askes kan ha ett andligt-

religiöst värde. Fastan blir för det mesta förskonad från anklagelsen om kroppsfientlighet, eftersom den allmänt sett har en utomordentlig hälsobefrämjande betydelse. Bakom anklagelsen gömmer sig uppfattningen, att människans andliga-religiösa dimension inte har någonting att göra med hennes jordiska-kroppsliga existens. Kroppen är betydelselös för människans andliga-religiösa liv.

Förutsättningen är trots allt detta, att självtukten sker måttfullt och utan överdrift. I annat fall blir den egoistisk och skadar kroppen.

### **Intimsfär i stället för voyeurism**

Den inledningsvis nämnda anklagelsen, att bestämda former av kroppslig självtukt visar på Opus Deis kroppsfientlighet, refererar i allmänhet till användningen av botband och -gissel. Dessa båda – medicinskt fullständigt ofarliga –

asketiska, kroppsliga övningar, var tills bara för några årtionden sedan, mycket utbredda inom den katolska kyrkan.

De brukas fortfarande, inte bara inom Opus Dei, där de används av ett fåtal medlemmar. Men även bland dessa spelar de en underordnad roll. För medlemmarna i prelaturen Opus Dei står helt andra former av andlig som kroppslig självtukt i förgrunden: försakelser vad gäller konsumtion, generositet och de nämnda ansträngningarna att göra livet lättare för sina medmänniskor.

Detta resultat åstadkommer varken botband eller -gissel. I alla fall har ingen reklambyrå lovordat dem som karriärfrämjande. Annars skulle det förmodligen redan vara en het efterfrågan på dem. Botband och -gissel har antingen en andlig-religiös mening eller ingen alls. Just därför – på grund av deras entydigt andliga



motiv – är de meningsfulla och värdefulla, och just därför håller också Opus Dei fast vid dem. Deras adressat är Gud själv. Kardinal Josef Höffner har i ett brev från den 24 september 1984 visat på, att sådana kroppsliga botövningar fortfarande infogades i ”botsakramentets intimsfär” inom Kyrkan. Därför förblev de undanhållna andras nyfikenhet och på så sätt till stor del okända.

Just därför blev botband och -gissel en stötesten, när vissa journalister, romanförfattare och filmmakare, vilka inte hyste någon respekt för privatsfären, levererade billigt material för uppseendeväckande framställningar, som möjligen tilltalade perversa, masochistiska fantasier. Voyeurism låter sig förträffligt iscensättas med indignation.

I vårt konsumtionssamhälle skulle till och med den ”religiöst omusikaliske” leva mer obesvärat, om han kontrollerar och inskränker sina behov. På så sätt är självtukt – i synnerhet kroppslig – en hemlig dörr till ett mer tillfredsställande och gladare liv.

Den dörren står alltid öppen.

av Hans Thomas

---

pdf | Dokument automatiskt skapad  
från [https://opusdei.org/sv-se/article/  
sjalvtukt/](https://opusdei.org/sv-se/article/sjalvtukt/) (2025-03-27)