

## Rytmsk bön med varje andetag, enligt Ignatius av Loyola

I *Pilgrimens berättelse* redogör Ignatius för hur han kom till Alcalá, nära Madrid, för att studera filosofi under åren 1526–1527 och med sig hade han tre följeslagare som hade anslutit sig till honom redan i Barcelona. Som den fattige student han var hankade sig Ignatius fram som tiggare. En dag fick ägaren till ett sjuk- och ålderdomshem, hospital de Antezana, syn på Ignatius och erbjöd honom inkvartering (nr 56). Detta sjuk- och ålderdomshem finns bevarat, i renoverat skick. Ignatius undervisade i den kristna läran på innergården och vägledde personer där eller på sitt rum. ”Under tiden i Alcalá ägnade han sig åt att ge andliga övningar och undervisa om den kristna läran, något som bar frukt till Guds ära. Många kom till djup insikt i andliga ting och fick smak för dem.” (nr 57) Undervisningen och vägledningen ägde även rum hemma hos en bagare, liksom hemma hos en from kvinna. Av inkvisitionsprotokollen framgår att många olika typer av människor sökte upp Ignatius och hans följeslagare: många studenter, ordenssystrar, en from kvinna och hennes dotter, en bagare och hans hustru, en vinodlare, en franciskanermunk, en hushållerska, samt en prostituerad kvinna vid namn Maria de la Flor.

Ur protokollet: ”Han hade sagt till henne att han skulle förklara de tre själskrafterna [minnet, förståndet, viljan], vilket han också gjorde. Han skulle också förklara hur man vinner förtjänst när man drabbas av frestelser. Vidare hur förlåtliga synder kunde leda till dödssynder; de tio budorden och saker som hänger samman med dem; dödssynderna; de fem sinnena och saker som hänger samman med allt detta. [...] Han hade också talat om för henne hur hon skulle älska Gud.” Med formuleringen ”de fem sinnena” avser Maria de la Flor förmodligen fantasins blick, hörsel, lukt, smak och känsel som hon skulle använda i meditationerna.

Maria de la Flor fick även lära sig att använda andningen i rytmsk bön: ”När hon skulle yttra *Ave Maria* skulle hon vid varje andetag kontemplera ordet *Ave Maria*, och sedan *full av nåd* och kontemplera detta.” ‘E que quando dixese el AbeMaria, que diese un sospiro e contenplase en aquella palabra *AbeMaria*; e luego *gracia plena*, e contenplase en ella.’ (MHSI *Fontes Documentales*, 335)

Ur Ignatius av Loyola, *Andliga övningar* och tio brev (2005; 2:a uppl. 2015)

**[258] Det tredje sättet att be är rytmskt (*orar por compás*).**

Det tredje sättet att be är att man med varje andetag ber tyst i sitt inre, genom att säga ett ord i *Fader vår* eller i en annan bön som man ber.

Man säger ett enda ord mellan ett andetag och ett annat.

Under tiden från ett andetag till ett annat skall man särskilt fästa uppmärksamheten på betydelsen av ett sådant ord; eller på personen som man ber till; eller på obetydligheten hos en själv, eller på skillnaden mellan så stor storhet och den egna så stora obetydligheten.

Man skall gå tillväga enligt samma form och regel vid de andra orden i *Fader vår*. De andra bönerna, nämligen *Var hälsad, Maria*, trosbekännelsen, *Kristi själ* och *Salve Regina*, skall man be på det sätt som man är van vid.

p. Fredrik Heiding S.J.