

Kroppslig, själslig och andlig träning. Västkusten 2021.

Våra sommarveckor ger fler tillfällen än annars till kroppslig träning i form av promenad, simning och sport i skilda format. Denna sommar blev det också tillfälle till ett samtal om möjligheten att lära av den *kroppsliga* träningen för en själslig och andlig sådan. Sanningen om möjligheterna att föra andliga samtal i vår offentlighet är inte bara att något som liknar en religiös analfabetism dominerar, utan att detta även gäller det *själsliga* samtalet. Vi känner visserligen terapins möjligheter till reflektion men principen är där att hänvisa till ditt eget tänkbara universum med diverse drifter som tänks dominera dig själv och ditt livsrum. Själen är något mer. Numera ser fler alternativa tankereferenser dagens ljus. Detta bidrag vill peka på en variant. Ska den kallas biblisk?

Den följande eftertanken tar sin utgångspunkt i tron och bekännelsen att människan är skapad till Herren Guds avbild. Den tron är specifik, den utgår från Nya testamentets anspråk på att Gud i allmänhet är densamme som den som blev människa i Jesus och som apostlarna vittnar om lever och råder från evighet till evighet. Flera gånger tar aposteln Paulus människokroppen till hjälp för att illustrera vad han vill säga. Han har ett grundmurat förtroende för den mänskliga kroppen i alla dess detaljer, inte minst att människan är avsiktligt skapad till man och kvinna. Kvinnans kropp visar att hon är finkalibrerad för att kunna ge nytt liv, med extra gener i kromosomerna. Denna sanning stryker under att olika kroppar har olika förutsättningar och olika styrkor. Men familjesituationen visar att det också finns ett tydligt tredje fall, när barn kommer med, med oändligt antal variationer. Barnens kropp, själ och ande har särskilda behov.

Vår kroppsliga träning.

Ett försök att lista syftet eller syftena med vår kroppsliga träning landar i tanken om välbefinnande men också i förmågan att klara och vinna olika slag av utmaningar. På sikt kan vi tala om en livskvalité som har rustat kroppen för olika slag av prövningar och motgångar. Den fysiska träningen påverkar i sig också själsligt och andligt blockerade lägen.

Vi tänker oss i huvudsak två kategorier kroppslig träning: kondition och styrka. Vi tränar för att förbättra förmågan till syreupptagning, vår användning av kolhydrater, och för att med proteinerna bygga upp muskelstyrkan.

En hel del av träningen handlar om kroppskontrollen som också blir mental då det blir viktigt att både kunna hålla tillbaka och släppa fram den explosiva förmågan, både att hålla tillbaka styrka men också släppa på. Vad gör denna baskunskap för skillnad i det själsliga och det andliga?

Vår själsliga träning.

Varför är det meningsfullt att tala om själslig träning? Räcker det inte att värdera och tala om den mentala förmågan?

Det själsliga begreppet är mer innehållsrikt än det mentala. I det själsliga begreppet ligger insikten att det är kroppen som är utgångspunkten men att kroppen är mer än bara fysisk. I det mentala ligger en tanke om odelbarhet som gör att begreppet representerar mindre än själen. Själen kan gå sönder liksom kroppen men det ointetgör inte människan. Det mentala kan inte gå sönder med mindre än att människan destrueras.

Vad är syftet med själslig träning? En första punkt gäller själslig balans och harmoni. En andra punkt gäller integriteten, en tredje orienteringsförmågan. En avgörande punkt i själslig träning är att den bedrivs med andra människor. Min själ relateras till andra människor och andra människors själar.

En första kategori själslig träning handlar om gemenskap, att öva sig leva och vara i gemenskap med andra. Det handlar om att inse beroendet av andra likasom nödvändigheten till egen tid. Vilka sällskap kan jag vila i och på vilka sätt stärka själen där? Vilka sällskap blir jag utmanad i och hur kan det utveckla min sociala kompetens?

En andra kategori handlar om sanningsfrågan. Alltfler inser att avsaknaden av tanken om verklig sanning undergräver det mesta i livet. Att öva en känslighet för tanken om att det finns något som är rätt och något som är fel är en grundbult i traditionell utbildning. Somliga låter det religiösa stanna

vid behovet och erkännandet av denna sanning. Det är inte sällan ett första steg i en 'religiös' eftertanke men det finns och behövs mer som korrektiv än bara sanning.

Ett tredje kategori att träna själsligt är övandet av prioritet. Vad anser jag som viktiga värden för mig, för min familj och släkt? Prioriteringarna ger en orienteringsförmåga i sin mest elementära form. På vilket sätt kan jag tänka att dessa värden kan och borde vara viktiga för fler än mig? Är mina prioriteringar så unika så att de slår ut andras, mer behövandes? En själslig styrka ger förmåga såväl till att prioritera det närmaste, mina egna intressen, såväl som andras.

Om man nu tänker själslig kondition och styrka? God själslig kondition ger perspektiv och möjligheter till reflektion över mig själv och mina närmastes livssituation? Själslig styrka – en balanserad samvetskänslighet?

Vår andliga träning.

Det kristna evangeliet stryker under att alltings Fader har sänt den Helige Ande. Det är Anden som ger liv till kroppen. I kristen tro är kroppen utgångspunkten men den lever inte med mindre än att Anden ger den liv. Vi kan tala om våra kroppars ande, 'vår' Ande.

I den apostoliska undervisningen är det en grundbult att allt andligt liv är givet genom församlingen som är Kristi kropp. Yttersta beviset och tecknet på den gemenskapen är nattvarden. Den som inte äter och dricker hans kropp har inte gemenskap med honom. Det kristna dopet är ingången i den gemenskapen, därför har ännu många i Sverige tillgång till andligt liv i kristen mening. Men för de flesta blir det inget mer. Dopets rikedomar osynliggörs och glöms.

I vårt sommarsamtal listade vi bönen som den första punkten i en andlig träning. Det är samtidigt ett mål i sig, förmågan till gudomligt samtal. De första trevande bönestegen ser mycket olika ut. Inledningen kan vara såväl en starkare längtan till och efter bön, som en plötslig insikt eller upplevelse. Vem talar jag med? En missionär blir Andens representant som berättar om den Helige Ande som söker och inbjuder till gemenskap. Den Helige Ande är alltid först. En böneskola kan handla om att utforska ett eller flera bönespråk. Bibelns egen bönbok, Psaltaren, är guldgruvan.

I Bibelläsning eller i att lyssna till bibelundervisning stärks bönen samtal. I vår läsning av Bibeln är Jesus nyckeln. I och genom sina tjänare öppnar Jesus Bibelns undervisning så att alla människor inser sitt behov av frälsning. Hur läsa eller lyssna efter Guds Ord? Be den Helige Ande om vägledning, det är en andra punkt i andlig träning.

En avgörande praxis i andlig träning och växt, som en tredje punkt vilken de två föregående hör samman med, är frågan om syndernas förlåtelse. Många lämnar den frågan samtidigt som många inser att det är detta som är vändpunkten. Livet får en ny grund och ett nytt ansikte: Kristi blick älskar mänskligheten till döds för att ge liv, pånytt och pånytt. Det är motsägelsefullt att andlig träning bottnar i att bli mer beroende, att bli fullständigt beroende av en annan utifrån kommande gestalt. Men däri ligger den kristna trons styrka. Att lyssna till denne och att äta sig samman pekar på nattvardens betydelse i att växa i denna gemenskap. Vi äter Jesu Ord och utläggning så konkret som i brödet och vinet. Firandet av den måltiden är en andra grundbult i andligt liv. Vi orienterar oss hur det går till och vi hör och ser hur väl måltiden kan dukas men hur lika mycket en taffligt hållen måltid är en måltid.

En viktig andlig sanning, en tredje grundbult, är att inte allt tal om Jesus leder rätt. I apostlarnas undervisning återkommer varningarna för vilseledande kunskap gång på gång. Den kristna kyrkan berättar om mer eller mindre lyckade försök. Att söka efter en genuin kunskap och gemenskap är en tyngre, inte oviktig, träning: att skilja mellan andar.

När aposteln Paulus förmanar korintierna – som tycks tävla i andlig insikt och styrka – lyfter han fram den kristna trons nyckel: Guds kärlek i Kristus (1 Kor 13) till världen (Joh 3:16). Att ta emot och leva i den är det en kroppslig, själslig eller andlig övning? Den tar alla aspekter i anspråk! Den ska få prägla såväl hjärta, tanke som kropp! Den är ren näringsdryck.

Andlig kondition och styrka? Gåvan att ångra sin synd, ge och ta emot förlåtelsen – är det en grundkategori för andlig kondition? Andlig styrka – att se att det är i svagheten som styrkan är som störst?!