

Meditationsledarbrev

Nr 1
år 2025



INNEHÅLL

Sidan 1

Inledning
f. Peder Bergqvist

Sidan 2-3

*Tankar efter
meditationsledarutbildningen*
Agneta Lennse

Meditation för fred
Kristina Anderson

Sidan 4

Aktuellt

Skicka din e-postadress (info@berget.se) så får du
Meditationsledarbrevet
med E-post!

INLEDNING

Gud är mest gudslig på korset, hela tillvarons mittpunkt visar sig i en kärlek intill döden. Inte något abstrakt utan kontemplativt och mystiskt, en resa där vi erfar och förvandlas av kärleken. Det är till slut en kallelse att mer och mer förenas med Kristi död, att dö med och i honom, i en död som hans. Att dö av kärlek tillsammans med Kristus är en förutsättning för att kunna se Gud (2 Mos 33:20).

Det sker genom *kenosis*, utblottelsen, genom att dö, att bli tom, som Jesus själv. Att mer och mer förenas med Kristi död, att dö med och i honom, i en död som hans, i den passionerade kärleken.

Den heliga Agneta av Foligno (1248–1309) beskriver tomheten och fattigdomen som en väg till korset där hon blir mer och mer

avklädd på allt, hon blir lättare och lättare. Det innebär att hon förlåter alla som har gjort henne illa, avklarar sig allt som binder henne, människor, ägodelar och till och med sig själv. När hon så önskar att vara fattig och förmår vara det börjar hon leva i Kristi passion och finner djup gudomlig tröst. Då handlar inte Kristi fattigdom och utblottelse om att Gud begränsar sin makt utan om tvärtom om att Gud manifesterar sig själv, som den han är, fullkomligt, i mänsklig svaghet.

Utifrån denna tomhet kan vi se att Gud är det rena varandet och allt annat varande en gåva, vi existerar endast i Gud. Öga mot öga med vårt eget varas fattigdom, vår nästan-icke-existens, finner vi oss själva i Treenighetens mitt, i kärlekens mittpunkt, där inga ord uttalas.

Peder

TANKAR EFTER MEDITATIONSLEDAR- UTBILDNINGEN

Efter mer än trettio år med "vanligt" böneliv och drygt tio år med ignatianskt inspirerad bibelmeditation har den tyska bönen kommit att ta allt större plats i mitt liv. Efter ett tag märkte jag en spärr eller "tröskel" som jag skyggade inför och fick mig att avbryta meditationen. Jag kom fram till en djup och omedveten rädsla att det inte fanns något eller någon där i tystnaden, mer än jag själv. Existerar Gud verkligen? Är allt kanske bara önskedröm eller inbillning? Kanske är alla religioner bara människors tankekonstruktioner av rädsla för döden och intigheten? Vägen till kontemplation kanske är stängd för mig?

Franz Jalics berättar i sin bok "De andliga övningarna i kontemplativ form", om hur hans liv ställdes på sin yttersta spets under extrema händelser. I en källare under en bombräd och att bli kidnappad under en militärkupp. Mitt i starka känslor av besinningslös vrede, vanmakt och dödsskräck överraskades han av en djup inre frid mitt i stormens öga. Guds existens blev påtaglig och självklar. Han fick en direkt visshet och säkerhet vad som än skedde. Allt var som det skulle vara, trots allt.

För mig gick vägen genom att sätta ord på tvivlet i andlig vägledning och genom att se på det från olika håll t.ex. genom bibelns berättelser och bilder. Det finns en övergivenhet som också Kristus delar. Liket Jalics har jag också känt att döden nog inte är det allra värsta, även om jag sluppit så extrema upplevelser som han beskriver.

Innan jag kom med i kursen på Berget var jag väldigt ordtrött när jag började

utbildningen och ville först inte läsa någon bok alls, bara meditera. Men det var skönt att upptäcka att Jalics var jesuit. Det kändes bekant och tog mig ett steg vidare på den "materialistiska spiritualitetens" väg i Ignatius' anda. En väg som betytt mycket för mig de senaste åren. Jalics verkade ha förståelse för den där obehagliga tomheten, motståndet och den "skenbara intigheten", gått i närkamp med flykttendenserna. Han talar om hur de försvagas och helas i Närvaron. Det som förlösts i skådandet har verkligen förlösts.

Flera av svaren i samtalen upplevdes evangeliska, befriande och öppnande. Nycklar som särskilt låste upp några dörrar för mig var släpp prestationstrycket, försök inte uppnå något, se det som en mjuk ömtålig blomma som måste få växa i sin egen takt, omge den med kärlek... släpp taget. En annan nyckel är den medvetna avsikten att ge tiden till Gud och att efter meditationen kort fråga sig om jag varit hos Gud eller mig själv. Den smala vägen från jag-centrering till Guds-centrering, som vi om och om igen får gå. Det gör stor skillnad och skapar större frihet och avspändhet från egna krav och förväntningar.

Kontemplationens väg går genom öknen. Det är bra att inte förvänta sig annat är torka och enformighet, att acceptera att bara vara med Gud i öknen. 40 dagar är ju en symbol för en lång tid. Jesus har gått där före mig. Tro och tillit provas verkligen i mötet med egot, splittringen och rastlösheten och obehaget att dö bort från förväntningar och upplevelser inte är farligt varken för mig eller min tro, utan tvärtom vägen bort från en tänkt till en sann och verklig Gud. Det ger hopp.

Kursen gav mig större beslutsamhet

och förmåga att förenkla. Hemma igen bärs jag fortfarande av den kraftfulla tysta gemenskapen och erfarenheten av enheten i våra olika personligheter där i meditationsrummet.

Kanske är det som Thomas Merton skriver i "Den inre erfarenheten": "Människan skapades kontemplativ. Syndafallet var ett fall från enhet [...] Från den kontemplativa klarsynen till mångfalden, krångligheten och förvirringen". Det säger mig något vad vi återfår i stillheten och meditationen. Befrielse från självbespeglning och inkrökthet. Omedelbar kontakt med Gud och vårt innersta själv, skapat av utgivande kärlek och sanning.

Sista dagen kom vi in på ämnet som för närvarande dominerar i samhället; militär upprustning. Kanske kan vi, där vi är, också få påminna om behovet av inre upprustning? Inte bara låta oss påverkas utan även vara med och påverka med något av vad meditation och kontemplation öppnar oss för? Låta värden som förundran, medmänsklighet, enhet, mänsklig värdighet, tillit, kärlek, generositet, Ande och liv inkarneras i vårt förhållningssätt och våra handlingar. Kanske behövs det en "stilla gerilla"?

Är det vad vi redan är?

I Gudsvindens gemenskap,

Agneta Lennse

MEDITATION FÖR FRED

Vi vill inbjuda er meditationsledare till en meditation för fred tillsammans med oss på Berget. Inspirerad av Sveriges Kristna Råds tema för det ekumeniska året "Tid för Guds fred" har denna tanke kommit för mig. På Berget kommer vi att sitta en halvtimme, **söndagen den 27 april klockan 19.30**, och hoppas att ni har möjlighet att meditera med oss, antingen då eller någon av de näraliggande dagarna. Varför inte ta upp temat i er meditationsgrupp? Min förhoppning är att det skall bli en regelbunden meditation för fred på Berget. Detta är en början och jag vill gärna bjuda in er att delta där ni befinner er och på det sätt ni kan.

Kristina Andersson

Här nedan den bön som *Sveriges Kristna Råd* tagit fram för det ekumeniska året:



AKTUELLT!

Meditationskurser att sprida till meditationsgruppernas deltagare

Tips på meditationstillfällen framöver:

1-4/5

MEDITERA OCH SKRIV

Skrivarkurs med inslag av meditation och mindfulnessövningar. Ledare är **VIKTORIA MYRÉN**.

2025-2026

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

Kurs i tre steg
13-15/10 2025
26-28/1 2026
16-19/3 2026

22-25/5

MEDITATIONS DAGAR

Meditation 4 timmar per dag.

Föredrag om Kristen mystik

Ledare är **F. PEDER BERGQVIST** och **INGRID ERIKSSON**.

16-23/11

KONTEMPLATIV RETREAT

Den kontemplativa retreaten syftar till en djupare förståelse av livet i tystnad inför Gud. Som deltagare

förs du in i den kontemplativa bönen med början i naturen. Sedan följer steg för steg hur man förhåller sig till andningen, kroppen och hur den kortaste formen av Jesusbönen får bli centrum i den kontemplativa bönen. Retreaten leds på engelska.

Ledare är **SR JOHANNA SCHULENBURG** Wien och **P SEBASTIAN MALY SJ**.

21-24/8

TILLSAMMANS PÅ BERGET

Vi möts både i tystnad, meditation, samtal och fördjupning.

Kommuniteten den heliga Treenigheten på Berget ansvarar för dagarnas utformning.

4-7/12

MEDITATIONS DAGAR

Meditation 4 timmar per dag.

Föredrag om Kristen mystik

Ledare är **F. PEDER BERGQVIST** och **INGRID ERIKSSON**.



Läs mer på:
WWW.BERGET.SE



info@berget.se
Tel 0248-797170

Läs mer om kurserna på:
www.berget.se

Välkommen hem!

**Hälsningar från
vännerna på Berget!**

STIFTELSEN BERGET
Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK

TELEFON: 0248-79 71 70
E-POST:
ingrid@berget.se

Bankgiro: 574-3323
Swish: 123 337 20 75

www.stiftelsenberget.com