

Meditationsledarbrev

Nr 2
år 2023



INNEHÅLL

Sidan 1

Inledning

f. Peder Bergqvist

Sidan 2-3

Att finna Gud i stillheten

Christina Bengtsson Macri

Den kontemplativa vägen

Kristina Andersson

Sidan 4

Aktuellt

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

INLEDNING

Att vilja vara lycklig, det är människans djupaste behov, den längtan efter lycka som Jesus kallar salighet. Som Guds avbild bär människan på denna längtan. Det är därför hon är människa, för att leva så att hon når den högsta lyckan. Människans medfödda längtan efter lycka skulle vara absurd om dess tillfredsställelse inte var möjlig. Gud har därför lagt ned en glädje i allt: i varseblivningen, det vi erfar med våra sinnen och i de praktiska kunskaperna, men också i vår förmåga att förstå samband och reflektera, allt detta är en föraning om den himmelska glädjen.

Redan nu är all glädje relaterad till den proportion och skönhet som rör oss från sinnenas glädje till den sanna och

slutgiltiga glädje som Gud har satt upp som vårt och hela skapelsens slutmål. Vårt mål är att njuta av Gud och därför placeras människan i njutningarnas paradiset, Edens lustgård. I himlen blir vår glädje fullkomlig i njutandet av alla goda gåvor, då vi delar vår glädje med alla andra, vilket inte bara är en dubbel glädje utan en oändligt delad glädje, med allt och alla i Gud. Det lilla människohjärtats glädje utvidgas till alla, i en ofattbar mångfaldig oändlig glädje.

Meditationen kan vara en övning i att bevara glädjen, att inte vara för hård mot mig själv och undvika allt som oroar och stör mig, så att jag i allt bevarar friden och glädjen i mitt hjärta, skyddar den från all vrede och allt ont. Meditationen är en övning på många sätt, också för att bevara glädjen.

Peder

ATT FINNA GUD I STILLHETEN

Jag har varit på veckolång "Kontemplativ retreat på Berget" många gånger de senaste åren, och vill gärna komma tillbaka många gånger framöver. Så vad är det som drar, varför betyder det så mycket?

Jag är hemmahörande i den ignatianska spiritualiteten, har gjort St Ignatius Andliga övningar och det har haft stor betydelse i mitt liv.

Men kontemplativ bön, att i meditation utan ord söka Guds närvaro, är så vilsamt ibland. Inga ord, inga tankar behövs, tvärtom. Jag vänder mig till Kristus, andas, och grundad i min kropp försöker jag vara närvarande, bara vara här och nu.

Jag märker hur mycket som är i vägen, allt det där som är jag -och som jag så lätt trasslar in mig i. Tankar, ord, känslor, alla planer och funderingar...

Men med tiden lägger sig "dammet" och jag blir alltmer mer närvarande. Här och nu inför Gud, känsligare, mitt hjärta öppnar sig. Då sker något i mitt inre- ibland märker jag inte så mycket. Men så plötsligt händer något i bönen, jag berörs och jag bara vet att det kommer från Gud och det har betydelse.

Mitt hjärta dras till Kristus och över tid kan Han förändra och hela det, sakta och omärkligt, en värme som slår rot.

Berget och komunitetens långa tradition av bön och arbete, av omsorg och uthållighet, bär oss alla. Jag ser det vackra på den plats jag går, glittrande frostkristaller på grå höstlöv, ett litet träd i skogen som lyser av gröna lavar i solen. Mariaikonen i kapellet. Stillheten.

Det trösterika i att bara sitta framför brasan med en varm kopp te, se hur flammorna leker och förundras över att träklabbar kan förvandlas till ljus och värme.

Så jag söker mig tillbaka, tillbaka till den välsignade novembervecka när jag får dra mig tillbaka för att bara leva i bön. När vi får leva i den tysta gemenskapen med Gud och med varandra.

Och det vi får kan vi i vår tur bära med oss ut i världen.

Christina Bengtsson Macri

DEN KONTEMPLATIVA VÄGEN

Boken "The contemplative way: quietly savoring God's presence" av jesuitprästen Franz Jalics är en kort introduktion i ett kontemplativt förhållningssätt till livet. Som jesuit har han sin utgångspunkt i Ignatius av Loyolas andliga övningar. Varje kapitel avslutar med frågor avsedda att hjälpa läsaren att knyta an till egen erfarenhet.

Jalics inleder med att beskriva några av kontemplationens egenskaper, såsom förundran, erfarenheten av "något mer". Han betonar att kontemplation – skådandet av Gud – är ren nåd.

Författaren beskriver hur den kontemplativa vägen går från det yttre till vårt inre, där vi kan bli ett med Gud och se Honom sådan Han är. Jalics Ett antal talande bilder gör beskrivningen levande.

Stillheten lyfts fram som en förutsättning för att gå den kontemplativa vägen. Den arbetar i vårt innersta och hjälper oss att bli rotade i Kristus och att beröra varandra på djupet.

Jalics tar också upp kontemplerationens betydelse i en tid av splittring och ofred. Människor som övar sig i kontemplerationens frid och harmoni kan visa vägen till Fadern och till en blomstrande framtid.

Förmågan att leva i Guds närhet, skriver Jalics, hänger ihop med förmågan att leva nära människor. Boken avsluts därför med fyra sätt av öva relationen till andra människor.

Franz Jalics var jesuitpräst och över 20 år verksam i Sydamerika. Från 1978 och fram till sin död bodde han i Tyskland där han ägnade sitt liv åt att ge retreatter. Han är skapare av Ignatius andliga övningar i en kontemplativ form. Se boken "De andliga övningarna i kontemplativ form" utgiven på Artos förlag 2009.

"The contemplative way: quietly savoring God's presence" är en översättning av "Der kontemplative Weg" och utgiven av Paulist press 2011.

Kristina Andersson

MEDITATION SOM EN ÖVNING

I vår tid finns en återupptäckt av hur de antika filosofiska skolorna var andliga praktiker. Det handlade om att lära ut konsten att leva ett autentiskt liv. Filosofi var något som var levat och praktiserat, en övning i livskonsten, och detta krävde en inre förvandling, att man ändrade sina attityder och omvände sig till ett nytt sätt att leva, en ny livsriktning. Detta togs upp av Jesus själv och kyrkan, så kan vi förstå den kristna tron som en övning i att tro, som andliga övningar, tro som blir kropp, förkroppsligad i oss och våra liv.

Att meditera hör därför samman med övning. Det är att träna sin tro, sin relation till det högsta Varat, det Ena, det Sanna, det Goda. Gud som den han visar sig för oss, som enheten av Fadern och Sonen och den helige Ande, Treenigheten.

I meditationen övar jag min relation till den av Gud skapade världen, till naturen, materien och allt det vi tar in i och genom våra fem sinnen. En övning i förundran och tacksamhet i mötet med varje skapad varelse, med jorden, luften, vattnet, elden, allt som existerar och är till, om så bara en liten sten.

Det är också en övning i att möta mig själv, att träna mina förhållningssätt till tankar, känslor och handlingar. Vi behöver öva oss i uppmärksamhet på oss själva, vilka vi är, våra själsförmågor, se gudsavbilden som den djupaste identiteten, upptäcka hur mycket vi älskar oss själva, som en Guds gåva till oss. Hela livet är en övning i att leva och dö, i att låta varje dag lika mycket vara den första som den sista dagen.

Meditationen är en övning i att möta våra medmänniskor, den kultur och det samhälle vi lever i, den fattige och lidande. En övning då jag rannsakar och omprövar mina tankesätt och attityder.

Meditationen är dessutom en övning i mitt förhållande till den kristna tron, till att vara en del av Kyrkan, hennes sakrament, gemenskap, lära, hennes tro och liv.

Både den kristna tron och djupmeditationen mår bra av att ses utifrån perspektivet av andliga övningar. Att det är en väg att vandra, där ingenting redan är avslutat, utan öppet för nya insikter, ny växt och nytt liv.

f. Peder Bergqvist

AKTUELLT!

Meditationskurser att sprida till meditationsgruppernas deltagare

Tips på meditationstillfällen framöver:

12-15/10

INTRODUKTION I THAI CHI

- med kroppsbalansering, meditation och avspänning

Thai Chi är en mjuk rörelseform som frigör energi och kraft.

Övningarna är utformade så att även du som känner en viss orörlighet och tröghet i kroppen kan följa med

Zenmeditation ingår.

Ledare är **ISTVAN SZABO** som övat zenmeditation och Thai Chi länge.

5-12/11

KONTEMPLATIV RETREAT

Som deltagare förs du in i i den kontemplativa bönen med början i naturen, sedan steg för steg hur man förhåller sig till andningen,



Läs mer på:
WWW.BERGET.SE

STIFTELSEN BERGET
Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK

kroppen och hur den kortaste formen av Jesusbönen får bli den centrala delen av den kontemplativa bönen

Dagarna innehåller:

Meditation i grupp cirka 5 timmar per dag.

Enskild vägledning..

Delaktighet i mässan.

Praktiskt arbete.

Tystnad under dagarna.

Retreaten leds på engelska.

Ledare är **SR JOHANNA SCHULENBURG** och **JESUITPATER ANDREAS BERGMANN**.

22-26/11

MINDFULNESS

Dagarna innehåller lugn

Hathayoga och vilsam

yinyoga, sittande meditation inne och gående meditation ute.

Ledare är **LOTTA**

RANNER, yogalärare och friskvårdsmassör.

30/11-3/12

MEDITATIONS DAGAR

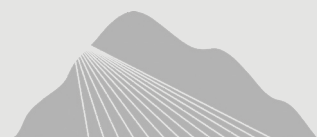
Dagar för vila och återhämtning. Vi erbjuder meditation cirka 3 timmar per dag.

Tystnad till och med middag kl 13 varje dag.

Dagarna vänder sig till både till dig som är nybörjare och till dig som vill fördjupa din meditation.

Ledare är **INGRID ERIKSSON**

meditationsledare och medlem i kommuniteten på Berget.



BERGET

I stillheten blir du stark

info@berget.se

Tel 0248-797170

Läs mer om kurserna på:

www.berget.se

Varmt välkomna hem!

**Hälsningar från alla
vänner på Berget!**

TELEFON: 0248-79 71 70

FAX: 0248-797171

E-POST:

ingrid@berget.se

Bankgiro: 574-3323

Swish: 123 337 20 75

www.berget.se