

# Meditationsledarbrev

Nr 1  
år 2024



## INNEHÅLL

### Sidan 1

*Inledning*  
f. Peder Bergqvist

### Sidan 2-3

*Zazen - en övning i att dö  
innan vi dör*  
Jakob Hilding

*Fördjupningshelg för  
meditationsledare*  
f. Peder Bergqvist

*Nya hemsidan*

### Sidan 4

*Aktuellt*

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

## INLEDNING

Det finns ett arv på Berget efter karmelitbrodern Wilfrid Stinissen (1927–2013). Som ung studerade han österländsk mystik, främst inom buddhismen, där den inre utblottelsen för att nå fullheten äger vissa likheter med kristen tradition. Han lärde sig en orädd och öppen attityd inför allt som är sant och rätt, varifrån det än kommer, enligt kyrkofädernas undervisning om att allt som är sant är av den helige Ande, vem som än yttrar det. Hemligheten är att inte bjuda motstånd mot Andens ledning. Förtröstan besparar den överlåtna människan många frustrationer.

En annan av Stinissens bestående insatser är att han drog in kroppen i det andliga livet. Genom inkarnationen har Gud definitivt sagt ja till kroppen. Kroppen är mötesplatsen för

Gud och människa, nådens port, den kanal genom vilken Guds kraft strömmar in.

1961 började han studera förhållandet mellan yoga och kristen bön. En frukt av intresset för österländskt influerad andlighet var boken *Meditation och mystik*, utgiven 1972 tillsammans med Hans Hof, föreståndare för Rättviks meditationscentrum på Berget. När Stinissen 1978 skrev *Kristen djupmeditation* anknöt han till att det som många unga människor var på jakt efter redan fanns i kristendomens källor, källor som låg oupptäckta. Han vände sig samtidigt mot ett snabbt avfärdande av den andliga törsten som New Age-flum. Om inte de kristna går sökandet till mötes spärrar de vägen till det autentiska andliga livet. Berget blev med tiden en viktig plats för honom och han för Berget.

*Peder*

## **ZAZEN** **- EN ÖVNING I ATT DÖ INNAN VI** **DÖR**

Vilket ansikte hade du innan dina föräldrar föddes? Frågan är en koan och syftet är att rikta uppmärksamheten mot mysteriet, mot det oändliga. Det finns inget logiskt svar på frågan. Jag som skrivit den här texten är född kristen, döpt och konfirmerad, men lämnade kyrkan som ung. Jag kom tillbaka till kyrkan igen först efter att jag upptäckt kontemplationen genom zazen.

Zazen är en metod för att direkt erfara det som är just nu, oavsett vad det är eller inte är. Vad är det då som är? I Bibeln står det skrivet: "Jag Är, innan Abraham fanns" (Joh 8:58). Det är själva varandet som står i centrum även i zen. Samtidigt har zen inte direkt med religion att göra. Naturligtvis är zen sprunget ur den buddhistiska traditionen, men man kan utöva zazen oavsett vad man tror på, eller inte tror på. Det du eller jag tror, tycker och känner inte hör till det absoluta. Det personliga är relativt och övergår ständigt i något annat; i takt med att vi träffar andra människor, utvecklas och åldras. Vad finns kvar av din personlighet när du sover, eller när du drabbas av åldersdemens?

Zen går ut på att skala bort allt som inte är permanent. Därför är tomheten, shunyata, ett så centralt begrepp. Det har föreslagits att rymd är ett bättre ord, men inget ord kan till fullo beskriva det. Rymden är det som rymmer allt. Syftet med att öva zazen är att upptäcka detta för sig själv, det vill säga att erfara rymden inom sig. Inte imorgon eller om tio år, utan just nu. På detta sätt kan vi ge plats för hela skapelsen, precis

sådan den är. Det betyder inte att vi gör oss av med våra tankar, känslor och vår personlighet, utan att vi skiftar perspektiv. Vilka är vi egentligen i vårt innersta centrum?

Om vi utövar zazen med rädsla för att släppa taget om det vi tror eller tycker, så kommer vi inte kunna skörda frukterna av denna uråldriga metod. Jesus talade om att man ska vara som ett barn, alltså öppen och nyfiken. På japanska kallas denna attityd för soshin, och brukar översättas till beginner's mind på engelska. På vår dödsbädd kommer vi få släppa tag om allt, vare sig vi vill det eller inte. Inför döden är vi alla nybörjare. Zazen är en metod som övar oss på att dö innan vi dör. Endast på detta sätt kan vi leva fullt ut, för oss själva och för andra: Som kristen, som jude eller som buddhist. Genom att ständigt dö för det vi tror oss veta, kommer vi närmare det som är, närmare Gud.

Tron är för mig det som får oss att fortsätta följa vår väg, den är koncentration och uthållighet. Genom guds nåd får man kanske en tillfällig erfarenhet av det gudomliga, en glimt av mysteriet. Inom zen kallas det för samadhi. Plötsligt är allt vackrare, klarare och fullkomligt precis såsom det är. Objekt och subjekt smälter samman. Efter ett tag kommer vardagens tankar och känslor tillbaka, men det blir aldrig riktigt som vanligt igen. Vi har redan kommit fram, ändå har vi en oändligt lång väg att gå. Då kan vi ändå vandra med en stark tro, som leder oss på rätt väg. Att bara sitta stilla i några minuter varje dag kan göra all skillnad på vägen, oavsett vilken väg det är.

*Jakob Hilding*

## FÖRDJUPNING FÖR MEDITATIONSLEDARE

Som meditationsledare kan det finnas behov av att fördjupa meditationen. På Berget vill vi erbjuda möjlighet till detta. Under hösten blir det en sådan fördjupningshelg, 11–13 oktober.

Dagarna kommer att innehålla mycket meditation, repetition av det som vi lär ut under vår meditationsledarutbildning, föredrag, möjlighet till samtal och delande av erfarenheter samt Bergets gudstjänstliv.

*f. Peder Bergqvist*

**Besök vår nya hemsida:**

**[www.stiftelsenberget.com](http://www.stiftelsenberget.com) (går också med [www.berget.se](http://www.berget.se))**



## Välkommen hem

Q Search...

Här kan du boka kurser och retreatar i en unik miljö:  
Stiftelsen Berget i Rättvik

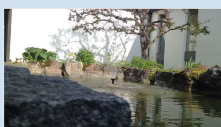
HEM

KALENDER

INFORMATION

BÖN-MEDITATION

TEXT OCH BILD



### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

20 maj 2024 17:30 –  
23 maj 2024 11:00



[Veta mer?](#)

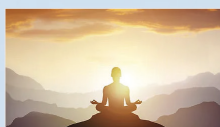


### RETREAT – KÄRLEKENS...

23 maj 2024 17:30 –  
26 maj 2024 14:00



[Veta mer?](#)

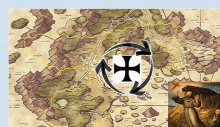


### YOGA OCH MEDITATION

30 maj 2024 18:00 –  
02 juni 2024 14:00



[Veta mer?](#)



### RETREAT – FRANCISKA...

06 juni 2024 17:30 –  
09 juni 2024 14:00



[Veta mer?](#)

**Hjälp oss att uppdatera dessa uppgifter, mejla informationen till:  
[info@berget.se](mailto:info@berget.se)**

HEM

KALENDER

INFORMATION

BÖN-MEDITATION

TEXT OCH BILD

## Meditations- grupper

ORTER OCH KONTAKTUPPGIFTER TILL GRUPPER MED KRISTEN DJUPME

Om informationen behöver uppdateras vänligen meddela oss på [info@berget.se](mailto:info@berget.se)

Alingsås

Stockslyckekyrkan måndag 19.30-20.30, en halvtimme aktiv avspänning och en halvtimme tyst meditation i kyrkan.  
Katarina Sandblom, tel 0302-37437.

# AKTUELLT!

Meditationskurser att sprida till meditationsgruppernas deltagare

Tips på meditationstillfällen framöver:

30/5–2/6

## YOGA OCH MEDITATION

Ledare är **CHARLOTTA LINDHOLM**, diakon, yoga och meditationsledare.

5–8/9

## MEDITATIONSKURS

Ledare är **BERIT EDMAN**, meditationsledare.

19–22/9

## MINDFULNESS- RETREAT

Ledare är **LOTTA RANNER**, yogalärare och friskvårdsmassör.

11–13/10

## FÖRDJUPNINGSDAGAR FÖR MEDITATIONSLEDARE

**PEDER BERGQVIST** med flera leder dessa dagar.

23–27/10

## YOGARETREAT

**ANNA KARIN DARPÖ** och **FREDRIK STERNER** leder dagarna.

1–6/11

## SESSHIN - TO TOUCH THE HEART MIND

Ledare är **PELLE BENGTTSSON**, präst, zenlärare och terapeut.

24/11–1/12

## KONTEMPLATIV RETREAT

Med **SR JOHANNA SCHULENBURG** och jesuitpater **SEBASTIAN MALY**.



Läs mer på:  
[WWW.BERGET.SE](http://WWW.BERGET.SE)

STIFTELSEN BERGET  
Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK

TELEFON: 0248-79 71 70  
E-POST:  
[ingrid@berget.se](mailto:ingrid@berget.se)

Bankgiro: 574-3323  
Swish: 123 337 20 75

[www.stiftelsenberget.com](http://www.stiftelsenberget.com)



[info@berget.se](mailto:info@berget.se)  
Tel 0248-797170

Läs mer om kurserna på:  
[www.berget.se](http://www.berget.se)

**Välkommen hem!**

**Hälsningar från  
vännerna på Berget!**