

Meditationsledarbrev

Nr 2
år 2024



INNEHÅLL

Sidan 1

Inledning

f. Peder Bergqvist

Sidan 2-3

Från bön till handling

- ett andligt kretslopp

Katarina In de Betou

Boktips

Kristina Anderson

Brev från Haus Gries

Sidan 4

Aktuellt

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

INLEDNING

Det är något ytterst hemlighetsfullt över Jesu undervisning och den kristna tron. Man kan ana att Gud vill överraska, allt ska inte vara självklart, ingenting ska vara färdigt från början. Därför vandrar vi liksom i mörker och samtidigt finns det alltid ljus, men detta ljus brinner som en eld i mörkret.

Det är detta verklighetens mystiska drag som aposteln Paulus anknyter till när han skriver om en hemlighet som avslöjades för honom, "hemligheten med Kristus" (*mysterio Christi*) som han fått insikt i (Ef 3). Det är något som avslöjats för honom, "den hemlighet som från världens början varit dold hos Gud." Mysteriet som avslöjats är Guds mysterium (*Mysterium Dei*), frälsningsplan, som beslutats av Gud före världens skapelse och nu har uppenbarats i Jesus Kristus i historien.

Målet för detta "mysterion" är den fullkomliga enheten mellan alla människor och Gud och med varandra. Mysteriet handlar om de frälsande händelserna i Jesus Kristus och frälsningens frukter som flödar från dem, in i kyrkan, världen och hela livet.

Kristendomen är därför till sitt väsen mystisk, en mystik erfarenhet av Gud, uppenbarad i Kristus. När vi lever detta liv upptäcker vi att Jesu ord är verklighet. Gud, den trefaldige, bor i oss, och det som började i dopet behöver fortsätta i en andlig mognadsprocess, inträngandet i mysteriet, något som leder vidare i ett stegvis växande. Detta är kyrkans mystagogi, där jag blir mer och mer medveten om att mitt liv är stegvis förvandlat genom de heliga mysterierna.

Pedr

FRÅN BÖN TILL HANDLING – ETT ANDLIGT KRETSLOPP

David Coghlan, jesuit och professor, har jämfört Ignatiansk andlighet med aktionsforskning- en metod där man arbetar tillsammans med människor istället för att forska på dem. Båda traditionerna följer en cykel från erfarenhet till reflektion till handling. I den kristna praktiken går det från bön eller andlig erfarenhet, vidare till reflektion och slutligen till handling. Meditationen blir här en bön, en andlig erfarenhet, och kan ses som en del av detta kretslopp.

Meditation i sig är "gott nog", men för mig har det blivit värdefullt att se den som en del i ett större skeende. Behöver vi medvetandegöra detta kretslopp, eller sker det automatiskt?

Precis som naturens kretslopp består av blomning, nedbrytning, vila och nytt liv, kan vi se det andliga kretsloppet – erfarenhet, reflektion och handling – som en parallell process inom oss. Detta är en liknelse för vårt inre liv. När vi separerar oss från vår Skapare och naturen, separerar vi oss också från vårt eget inre och från vår djupare koppling till världen omkring oss. Meditation hjälper oss att återknyta kontakten med både oss själva och det större sammanhanget.

Ekofilosofen David Abram har i sin bok *The Spell of the Sensuous* undersökt hur ursprungsbefolkningar relaterar till naturen och funnit att den moderna västerländska människan har tappat en grundläggande kontakt med skapelsen, som han kallar den "mer-än-mänskliga världen".

Abram menar att vi har slutat läsa naturens språk och i stället förlorat oss i våra egna ord.

Med detta i åtanke har jag funnit det meningsfullt att utvidga den kristna djupmeditationens praktik till att omfatta reflektion och handling. I den församling där jag verkar skapar vi tid och plats för att reflektera över våra andliga upplevelser i meditationen och uttrycka dessa på olika kreativa sätt. Vi har även använt naturinspirerade meditationer inomhus, där vi har upplevt olika naturföremål med våra sinnen.

Att leda människor i meditation är ett delikat uppdrag. Meditation handlar inte om prestation. Vi vill inte skapa förväntningar på att "något ska hända" under meditationen. Tvärtom är poängen att vara i stillhet inför Gud – ett ordlöst möte med det heliga. Samtidigt kan vi som meditationsledare uppmuntra människor att reflektera över sina upplevelser. Ur denna reflektion kan en vilja att svara an uppstå, kanske i form av en bön i ord eller ett kreativt uttryck. Det kan leda till att upplevelsen förankras och inspirerar till handling i världen.

Uppfattningen att kristen djupmeditation är en aktivitet helt frikopplad från vårt övriga andliga liv begränsar möjligheterna som den erbjuder. Ur mitt perspektiv så kan den bli djupt integrerad i hela vårt andliga kretslopp. Precis som ande, kropp och själ är en helhet, är meditationen en del av kretsloppet där vi erfar, reflekterar och handlar.

Katarina In de Betou

BOKTIPS: KONTEMPLATIV BÖN

av Thomas Merton Catholica 1987

Thomas Merton, 1915-1968, hade själv rika erfarenheter av kontemplativ bön, när han skrev denna bok. Han hade i 27 år levt i trappistklostret *Our lady of Gethsemani* och var väl förtrogen med kontemplation. I boken ger Merton exempel från hela den kristna mystiska traditionen. Parallellt med detta delar han med sig av sina erfarenheter av bönelivet: torka, tomhet och tröst samt sina erfarenheter av andras svårigheter som han mött under sina år i klostret som Magister Spiritualis och novismästare.

Kristina Andersson

Besök vår nya hemsida:

www.stiftelsenberget.com (går också med www.berget.se)

Här finns uppgifter om meditationsgrupper runt om i landet.
Hjälp oss att uppdatera dessa uppgifter, mejla informationen till: info@berget.se.

Nu kan du även följa oss på **Instagram**: [stiftelsenberget1962](https://www.instagram.com/stiftelsenberget1962)

BREV FRÅN HAUS GRIES (en reträttgård vårdar traditionen efter Franz Jalics och den kontemplativa retreaten)

Föreståndaren för Haus Gries, Fr. Lutz Müller SJ, skriver:

Dear friends of Haus Gries and of the contemplative tradition taught by Franz Jalics!

If you have not yet received my invitation for the evening on Franz' birthday, I repeat it here, asking you to publish it in your own language wherever that is possible for you.

On November 16, 1927 Franz Jalics SJ was born. To honour his life of teaching, his commitment to praying with the name of Jesus, I am happy to announce:

On November 16, 2024 we will meditate together via **zoom**.

You may join via this link:

<https://us02web.zoom.us/j/89190552531>

(Meeting-ID 89190552531 - should not be necessary, but just in case)

We join together in silent, simple prayer. There will be no explanations, no introduction, no technical support.

On Saturday, **16th of November, starting at 6.30 pm and ending at 8.00 pm**, via zoom, we will hold a time of contemplative silence together in thankfulness for the life and love of Franz Jalics.

AKTUELLT!

Meditationskurser att sprida till meditationsgruppernas deltagare

Tips på meditationstillfällen framöver:

1-6/11

SESSHIN

-To touch the heart mind
Vi övar zazen (sittande meditation) varvad med gåendemeditation cirka sju timmar varje dag. Praktiskt arbete och samtal med läraren varje dag ingår.

Sesshin leds av **PELLE BENGTTSSON**, zenlärare och terapeut. (www.enekullazendo.se).

21-24/11

MEDITATION & YIN YOGA

Yin Yoga passar alla är speciellt bar för dig som är stel och orörlig.

Ledare är **JARMO NYKIRI**, yogalärare meditationsledare och rosenterapeut.



Läs mer på:
WWW.BERGET.SE

STIFTELSEN BERGET
Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK

24/11-1/12

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**.

5-8/12

MEDITATIONS DAGAR

Meditation både inne i meditationshallen och ute i naturen.

Föredrag om kristen mystik. Meditation fyra gånger per dag.

Tystnad halva dagen.

Ledare: **F. PEDER BERQVIST** och **INGRID ERIKSSON**

30/12-2/1

NYÅR MED MEDITATION OCH REKREATION

Meditation tre gånger per dag samt en vägledning per dag. Gott om tid för vila och rekreation
Tystnad halva dagen.



info@berget.se

Tel 0248-797170

Läs mer om kurserna på:
www.berget.se

Välkommen hem!

**Hälsningar från
vännerna på Berget!**

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

Bankgiro: 574-3323
Swish: 123 337 20 75

www.stiftelsenberget.com