Så här går det till...

Ska du meditera för första gången?

Då vill vi att du deltar i introduktionen kl 18.30. Där går vi igenom formen, sittställningen och förhållningssättet. Allt för att du ska kunna tillgodogöra dig sittningen i så stor utsträckning som möjligt.

Tystnad

Vi månar om tystnad och lugn både före, under och efter meditationen.

När tar vi plats?

Vi sitter i bänkarna tills den som leder meditationen ger tecken att vi ska gå och ställa oss bakom vår plats.

Alla sitter samlade

Under meditationen sitter alla tillsammans framför altaret: på kudde, pall eller stol.

Inledning

Innan vi sätter oss ner säger ledaren några ord som hjälper oss att landa här och nu.

Hur länge håller vi på?

Vi sitter i tystnad framför altaret i två pass om 20 minuter.

Mellan passen går vi meditativ gång under tystnad i en rektangel runt meditationsplatsen. Syftet är att röra kroppen och samtidigt behålla närvaron i stunden.

Lämna kyrkan tidigare?

I samband med den gående meditationen kan du lämna kyrkan. Använd utgången bakom altaret och rör dig försiktigt och lugnt.

Efter meditationen

Vaktmästaren låser kyrkan kl 19. Efter meditationen går vi ut via utgången bakom altaret.

Ord på vägen

Meditation är en övning i tålamod, uppmärksamhet och närvaro, en träning i att göra ingenting.

Vi är alla olika. Det kan kännas ovant, förvirrande, härligt – ja allt möjligt på samma gång.

Vi föreslår därför att du ger både meditationen och dig själv flera tillfällen att pröva, gärna några gånger i följd.

Om du har frågor?

Undrar du över något, prata med någon av oss som leder meditationen.

Mer om meditation

Facebook

facebook.com/dansochmeditationkarlstad

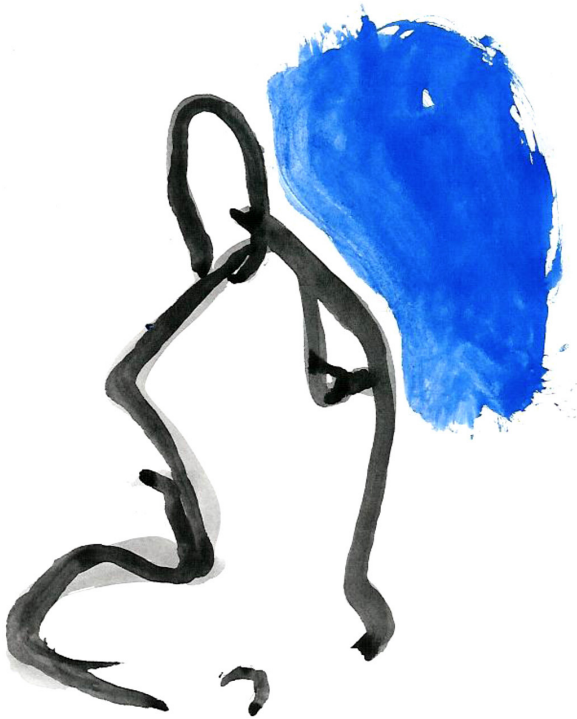
Nyhetsbrev

Prenumerera genom att mejla
cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

Mer info

cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se
054-14 15 32 eller 0767-661532

Svenska kyrkan
KARLSTADS PASTORAT



MEDITATION
i Karlstads domkyrka

Stillheten finns innanför dig och utanför dig.
Den längtar efter dig!

Torsdagar under terminerna
18.30 Introduktion
19.00 Meditation
18.00 Mässa

Öppna mig för stillheten bortom ord och tankar

I kyrkans liv har vi alltid betonat vikten av balans mellan stillhet och aktivitet. Vid sidan av den formulerade bönen har vi praktiserat tyst meditation, eller kontemplation, för att öppna oss för stillheten bortom ord och tankar.

När kristna munkar i början av 1900-talet kom i kontakt med zenbuddistiska munkar i Japan upptäckte de stora likheter i sitt andaktsliv och tog intryck av den japanska za-zenmetoden. Ur detta möte växte den meditationsform fram som idag används i många kyrkor i Sverige. Metoden kallas objektlös djupmeditation och är en övning i tålamod, i att bara vara utan att prestera.

Vi använder inga bilder, idéer, ord eller tankar under meditationen. Istället är kroppen och sittställningen av central betydelse. Olika sittställningar används, men gemensamt för dem är att vi sitter i balans, upprätt i kroppens lodlinje och med så lite spänning som möjligt.

Att sitta så är en hjälp att nå inre och yttre stillhet. Ställningen gör det också möjligt att ge utrymme för andningen och fritt låta den äga rum. Den fria andningen, i kroppens egen takt, ger ytterligare hjälp till vila och ro. Och precis som andningen får komma och gå fritt, får tankarna passera utan att vi fäster uppmärksamhet vid eller värderar dem.

Före varje meditation ges en 20 minuters introduktion, dit du är välkommen flera gånger. Vid något tillfälle under terminen erbjuder vi även en halvdag för ytterligare fördjupning. Fråga ledarna om du är intresserad. Du kan även följa oss på Facebook, prenumerera på vårt nyhetsbrev eller ringa.

Vem är välkommen?

Alla som söker stillhet, fördjupning, inspiration, ro och lust till handling är välkomna – oavsett tro eller livsåskådning.

Meditera mer i Domkyrkan

Från september till maj mediterar vi tillsammans i Domkyrkan på torsdagar.

I Uppenbarelsens kapell, till höger vid mittgången i kyrkan, finns ett par meditationspallar för enskild meditation, bön, kontemplation. Där är du välkommen att sitta när det passar dig.