

Att sitta sig till stillhet

I kyrkans liv har man alltid betonat vikten av en balans mellan vila/bön och arbete. Vid sidan av den formulerade bönen har kristna sedan fornkyrkan också praktiserat ordlös bön, kontemplation, för att nå stillheten bortom tankar och ord.

När jesuitmunkar kring förra sekelskiftet 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 vi använder i Domkyrkan i Linköping.

Za-zen betyder ungefär ”att sitta sig till inre stillhet”. Genom kroppens stillhet, tystnad och mental närvaro kan vi långsamt närma oss stillheten och helheten i vårt innersta. Ur ett kristet perspektiv innebär det att släppa taget om sig själv och sina egna tankar för att i öppenhet och tillit låta Guds kärlek verka i oss.

Meditation kan möta många behov i olika faser av livet. Förutom mötet med Gud och sig själv kan den regelbundna stillheten också vara ett sätt att hantera stress, att nå ökad kreativitet och närvaro i vardagen samt en djupare kroppskänedom.

Kroppen i meditationen

I meditationen är kroppen och sittställningen av central betydelse. Det finns flera olika sittställningar som används, men gemensamt för dem är att man sitter i balans, i kroppens lodlinje och med så lite spänning som möjligt. Att sitta i balans är en hjälp att nå inre och yttre stillhet.

Sittställningen gör det också möjligt att spänna av och ge utrymme för andningen. Den fria andningen, i kroppens egen takt, är en hjälp till stillhet samtidigt som den har ett stort symbolvärde; att andas ut oro och andas in frid och vila.

Liksom andningen får komma och gå fritt, låter man också tankarna passera utan att fästa någon vikt vid dem eller värdera dem. På så vis samspelar kroppens balans och ett inre förhållningssätt för att nå stillhet och vila i Guds kärlek.

Hur går det till?

Under meditationen i Linköpings Domkyrka sitter vi framför högaltaret i tystnad i två pass om 20 minuter. Mellan passen går vi ett varv meditativ gång. Detta är gång under tystnad, då vi försöker bevara samling och stillhet. Syftet med gången är att röra på kroppen och få igång cirkulationen. I sin helhet tar meditationen ca en timme.

Första måndagen i varje månad kl 19 (samtidigt med meditationen) ges introduktion för nya deltagare. Introduktionen innehåller några kortare meditationer varvat med teori och samtal. Den tar ca en timme och kräveringa förkunskaper. Ingen anmälan/avgift.

Litteraturtips:

Wilfrid Stinissen, *”En bok om kristen djupmeditation”*, Libris

Per Mases, *”Den inre trädgården - öppen mot himlen, Om retreat, meditation och kristen mystik”*, Artos

Hans Hof, *”Bli mer människa”*, Aldus

Margareta Melin, *”Tro ditt hjärta om gott*. Libris 2003

Gertrud Roxendal o Agneta Winberg, *”Levande människa”* Basal kroppskännedom för rörelse och vila. Natur och kultur 2002

Kontaktpersoner:

Marianne Langby Modéus, domkyrko-
pedagog, tel: 013-20 51 49
marianne.langby.modeus@svklin.se

Birgitta Widén, meditationsledare
Tel: 070-29 26 515

Anna Fyrenius, meditationsledare
Tel: 013-15 98 42

Tag gärna kontakt med oss om du har
frågor och funderingar som rör medita-
tion.



Ingång till meditationen genom Södra
porten i Domkyrkoparken

www.linkopingsdomkyrka.se

Kristen djup- meditation



Måndagkvällar
kl 19
i Domkyrkan