

Finns det kristen meditation?

Bidrag från Staffan Ljunmngan
2006-01-01

Du har hört mycket om österländsk meditation och undrar om det finns någon kristen variant. Jovisst gör det det, och det är något som kan rekommenderas på det varmaste. Kristen meditation lägger inte så stor vikt vid kroppsställningar och använder aldrig mantran. Den är helt grundad på bibeln. Huvudordet är inlevelse. Det handlar alltså om att leva sig in i en bibeltext, så att man blir närvarande där det händer - eller så att händelsen blir närvarande i mig. Jag ser, hör, luktar, smakar, känner i min fantasi allt som om det hände mig. Ta ett stycke ur ett av evangelierna och pröva! Be först att du blir fylld av Guds Ande så att ordet blir levande för dig. Försök sedan att lyssna mer än tala i din bön. Målet är att Gud talar till dig mer än du till honom. Den yttre förutsättningen är tystnad och stillhet (så att Gud äntligen kan få en syl i vädret!). Ett enkelt sätt att komma in i kristen meditation är att åka på retreat. Det är det engelska ordet för att dra sig tillbaka, alltså inom sig själv. En retreat brukar vara 2-4 dagar. Man är tyst så gott som hela tiden, men man är det tillsammans. Och det finns en ledare som flera gånger om dagen leder en meditation (eller inleder, så att man själv lätt kan fortsätta). Tänk inte att det är för svårt att vara tyst. De flesta brukar tycka att det är fullkomligt underbart. Den långa, tysta tiden mellan meditationer och bönestunder kan man fylla med promenader och läsning på egen hand. Prova! Jag vet inte var du bor, men de flesta stift inom Svenska kyrkan har retreat, så man kan ringa till stiftet och fråga. Eller också kan man åka till S:t Davidsgården i Rättvik som har retreat vartenda vecka året om. Klicka här så kommer du till deras hemsida

Med hälsningar i Herren