

Quiet Garden Movement | Quiet25 bön

Tystnad....

I vår blick, hur vi ser, vår uppmärksamhet.

Tystnad i vår hörsel och hur vi lyssnar.

Tystnad i vårt sökande, i vår strävan och i vår fördragsamhet.

Guds stillhet i alla våra tankegångar och i all vår förståelse.

Må vi finna en tillflyktsort där från våra sorger och prövningar;

Styrka inför dagens utmaning och nattens ensamhet;

Skydd när fara hotar;

Frid inför skapelsens under.

Gud, var vår styrkas källa, den fasta klippan som vi står på.

I Dig lägger vi hela vår varelse.

I tillit till din tystnad som kallar oss i en stilla susning.

AMEN

© Tina Jefferies

Översättning Eva-Lotta Kalman / The Quiet Garden Trust (2017)



The **Quiet Garden Movement** nurtures access to outdoor space for prayer and reflection in a variety of settings - as well as creating opportunities for people to experience silence, restfulness and contemplative practices.

Find out more about our work and how you can support it, as well as Quiet Gardens and events near you, at www.quietgarden.org

Office: Quiet Garden Trust, Copse End, Copse Lane, Jordans, Beaconsfield, Bucks, HP9 2TA, UK
Tel: 01494 578909 | Email: info@quietgarden.org | Website: www.quietgarden.org

The Quiet Garden Trust is a Registered Charity in the UK | Charity No. 1038528

QUIET25

PARTICIPANT'S GUIDE (Swedish)


En gruppresa till
fridfullheten

*Quiet Garden
Movement*


Välkommen | En gruppresa till fridfullheten


Quiet25 kursen tar dig med på en resa genom en rad olika kontemplativa övningar i utforskandet av tystnaden och stillheten. Du kommer att få uppleva ron och stillhet tillsammans med andra i naturmiljöer; utforska hur hälsobringande det är att regelbundet vistas i naturen under tystnad, både för den fysiska och den mentala såväl som den andliga aspekten av ditt liv.



 Som del i kursen inbjuds du till att utöva **Daglig tyst tid** i kontemplativ bön eller meditation. Vi förslår att du avsätter samma tid på dagen varje dag. Det första du gör på morgonen, eller det sista du gör på kvällen brukar fungera bra. Efter första gången kan du fortsätta med 10 minuter om dagen för att sedan under de åtföljande dagarna öka tiden gradvis till 25 minuter.

Vi rekommenderar att du använder en bekväm stol där du kan sitta med rak rygg utan att glida ner. Ett tidtagarur är också väldigt användbart så att du inte behöver hålla ett öga på klockan hela tiden. Du kanske också tycker om att skriva ner dina upplevelser av de här övningarna i en dagbok efteråt.

 Inför varje meditation kommer vi att introducera ett sätt för att behålla koncentrationen under en **Tyst bön** som du kan använda som ett ankare. När du märker att din uppmärksamhet vandrar iväg kan du bara lugnt återvända till koncentrationen genom att använda ankaret.

 I slutet av varje meditation kommer vi också att lägga till en **Veckouppgift** – vanligtvis en fråga eller två att fundera över inför det kommande temat. Det kan vara till hjälp för dig om du skriver ner dina tankar i en dagbok.

Vi hoppas att du njuter av Quiet25 resan....

delat med dig av dina erfarenheter av den. Gå in på hemsidan: www.quietgarden.org/quiet25-feedback

Övning 5 | Delad tystnad | Undersöka gemensam tystnad

Tystnad kan vara en enande kraft därför – det är någonting med att vara tysta tillsammans som hjälper oss att vara kvar i tystnaden och ger oss ännu ett ankare.

Daglig tyst tid #5

Bestäm själv hur du vill fortsätta med dina dagliga övningar. Hur lång tid kommer du att avsätta i fortsättningen?

Övning i tyst bön #5 Grupp

Att sitta tillsammans i tystnad under kontemplativ bön eller meditation kan vara en väldigt hjälp. Prova det tillsammans med familjen inför en måltid eller nästa gång du träffar andra – bjud helt enkelt alla att sitta i tystnad tillsammans bara kanske två minuter. Att sätta ett tidtagarur kan låta folk slappna av utan att det behöver kännas pinsamt.

Veckouppgift #5

Bestäm dig den här veckan hur du ska fortsätta din resa mot stillhet och frid:

- Hur kan du dela tystnaden i en grupp tillsammans med familj och vänner?
- Finns det andra sätt som kan ge dig “tystnad i ditt liv”, som att stänga av internet eller TV:n en kväll i veckan?
- Finns det en Quiet Garden nära dig som du kan besöka regelbundet? Hitta din närmaste på hemsidan; www.quietgarden.org. Eller så kanske du kan starta en egen Quiet Garden grupp som träffas i någons trädgård för att vara tysta tillsammans?

“Peace I leave with you; my peace I give you. I do not give to you as the world gives. Do not let your hearts be troubled and do not be afraid.”

John 14:27

“A being is free only when it can determine and limit its activity”

Karl Barth

“He who does not understand your silence, will probably not understand your words”

Elbert Hubbard

“While the discovery of the silent land is deeply personal, and no one can do it for us, it is at the same time deeply communal. Paradoxically no one discovers the solitude of inner silence by oneself.”

Martin Laird,
Into the Silent Land

Gör upp en plan över något som skulle kunna fungera för dig och ditt hushåll.

Övning 4 | **Hitta tystnaden** | Måna om en tyst plats

Att vårda ett utrymme på en särskild plats där vi spenderar vår stilla tid kan vara till stor hjälp. Var skulle du kunna skapa din plats eller dina platser?

Daglig tyst tid #4 – 25 minuter

Fortsätt med din dagliga tystnadsövning – försök med 25 minuter varje dag.

Övning i tyst bön #4 Objekt

Att hålla någonting i handen under den kontemplativa tysta bönen kan vara ett annat sorts "ankare", som hjälper till att förbygga att tankarna vandrar iväg.

Sådana bönehjälpmedel kan anta många olika former, såsom **radband, kors, len sten** eller vilken annan sak som helst som känns **meningsfull** för dig och som känns **skön att hålla i**.

Under den här övningen kommer du att ha hittat någon liten sak att använda på det här sättet.

Använd ditt objekt under din *dagliga tysta tid* den här veckan.

Veckouppgift #4

Den här veckan ska du igen notera dina erfarenheter och reaktioner på dina dagliga övningar. Tänk också på hur du har upplevt tystnad tillsammans med andra i en grupp. Är tiden du spenderar i tystnad för dig själv annorlunda mot när du spenderar tid i tystnad i en grupp?

Du kanske också vill fundera den här veckan över hur du avser att fortsätta din resa i tystnad efter den sista övningen här?

*"The Lord is my shepherd,
I lack nothing. He makes
me lie down in green
pastures, he leads me
beside quiet waters, he
refreshes my soul. He
guides me along the right
paths for his name's sake."*

Psalm 23:1-3

*"The fullness of joy is to
behold God in
everything."*

Julian of Norwich

Övning 1 | **Varför tystnad?** | En introduktion till tystnaden

Vi talar inte här om en absolut tystnad i bokstavig mening, utan snarare förhållningssättet eller kvalitén i att vara tyst och stilla. Tystnad används ofta som metafor för inre frid.

Daglig tyst tid #1 – 10 minuter

 Spendera 10 minuter under tystnad varje dag den här veckan.

Övning för tyst bön #1 - Andning

Sitt med rak rygg, men inte stelt, fötterna i golvet.

Låt din vikt fördelas jämnt över stolen/pallen.

Låt händerna vila mjukt i ditt knä eller invid sidorna.

Lägg märke till din andning, hur du andas in och andas ut.

Varje gång din tanke vandrar iväg så led den mjukt tillbaka igen till att uppmärksamma andningen.

Veckouppgift #1

Denna vecka noterar du vad som distraherar dig under din övning i stillhet. Vad är det som stör dig? Är det någon särskild typ av störning? Finns det ett mönster?

*"Come with me by
yourselves to a quiet place
and get some rest."*

Mark 6:31

*"I have shown you the
power of silence, how
thoroughly it heals and
how fully pleasing it is to
God.... Know that it is by
silence that the saints
grew, that it was because
of silence that the power of
God dwelt in them, because
of silence that the
mysteries of God were
known to them."¹*

Desert Father Amononas

*"Silence is multifaceted, a
densely woven fabric of
many different strands
and threads."²*

Sara Maitland
Book of Silence

*"Silence is where we speak
something deeper than our
words..."³*

From the film, *In
Pursuit of Silence (2016)*

*"Silence is not the absence
of sound, but the absence of
self."⁴*

Anthony de Mello

Övning 2 | **Att möta tystnaden** | Hur vi reagerar på tystnad

Vi blir alla distraherade och vi möter alla hinder för tystnaden som vi måste navigera runt. Den största störningen kommer oftast från vårt eget sinne. Att vara uppmärksam på nuet hjälper oss att hålla koncentrationen.

Daglig tyst tid #2 – 15 minuter

This week increase your daily silent time to 15-minutes.

Övning i tyst bön #2 Ord

Det finns många verktyg som hjälper oss att fokusera vårt sinne. Dessa så kallade ankare kan vara vår **andning**, vår **sittställning** och också **rörelser**.

Ett annat redskap är ett **ord**. Under den här övningen ska du själv välja ett ord eller en fras som du använder som ett ankare.

Använd ditt ord vid din dagliga *tid i tystnad*.

Weekly task #2

Fortsätt att skriva ner dina erfarenheter av och reaktioner på din tid i tystnad.

Experimentera också med de olika övningarna för *tyst bön* under din *dagliga tid i tystnad* för att se vilket som fungerar bäst för dig.

“Be still, and know that I am God...”

Psalm 46:10

“...the silence holds with its gloved hand the wild hawk of the mind...”

RS Thomas, from *The Untamed*

“The inner chaos going on in our heads, like some wild cocktail party of which we find ourselves the embarrassed host...”⁵

Martin Laird,
Into the Silent Land

“The most deafening voice is our own. Desires, fears, anxieties and obsessive worries, a treadmill of thoughts, issuing from a constantly chattering mind”⁶

David Tomlins,
Cistercian Abbot

Övning 3 | **Naturlig tystnad** | Utforska tystnaden i naturen

Att gå ut i naturen ökar förmodligen fördelarna av stilla tid. Ofta är det mindre som distraherar oss än inomhus och utomhus kan ofta vara där vi tillåter oss själva att vara stilla.

Daglig tyst tid #3 – 20 minuter

Öka din dagliga tid i tystnad till 20 minuter den här veckan.

Övning i tyst bön #3 Naturen

Under din tid i tystnad den här veckan ska du helt enkelt blunda ett ögonblick och ta tre djupa andetag, in och ut – öppna sedan ögonen och **titta efter någonting från naturen omkring dig som fångar din uppmärksamhet**. Fäst din uppmärksamhet på det objektet, till exempel ett träd, en blomma, en sten, löv, form eller mönster i landskapet. Varje gång som din uppmärksamhet vandrar iväg, ta den tillbaka till att fokusera på ditt objekt.

Du kan också experimentera med den här övningen genom att fokusera på ett **naturligt ljud** istället.

Du kanske också vill välja ut en särskild **sittplats** i din trädgård som del i din dagliga rutin. Att använda en särskild sittplats är också ett utmärkt sätt att följa årstiderna. Du kan ta med lite fågelfrö för att locka till dig fåglar.

Veckouppgift #3

Den här veckan ska du fortsätta att skriva ner dina erfarenheter av dina dagliga övningar och dina reaktioner.

Fundera också över vilken slags omgivning som du tycker underlättar tystnaden mest.

“Great are the works of the LORD; they are pondered by all who delight in them...”

Psalm 111.2

“The power of God is present at all places, even in the tiniest leaf God is entirely and personally present in the wilderness, in the garden, and in the field.”

Martin Luther

“Climb the mountains and hear their good tidings... the winds will blow their own freshness into you, and the storms their energy.”

John Muir

Footnotes: ¹ Quoted on pg 173 of Richard Foster, *Prayer: Finding The Heart's True Home* (2008) Hodder & Stoughton | ² pg 187, *Book of Silence* by Sara Maitland (2009) | ³ from the film *In Pursuit of Silence* (2016) | ⁴ from *One Minute Wisdom* by Anthony de Mello (1985) | ⁵ pg 4, *Into the Silent Land* by Martin Laird (2006) | ⁶ David Tomlins quoted pg 46, *Lost in Wonder* by Esther De Waal (2003) | ⁷ quoted pg 125, *An Altar in the World* by Barbara Brown Taylor (2009) | ⁸ pg 5, *Into the Silent Land* by Martin Laird (2006)