



STUDIEGUIDE

till läse- och samtalscirkel utifrån boken

Vägen till kontemplation

Läse- och samtalscirkel utifrån boken Vägen till kontemplation

Författare: Thomas Merton

Förlag: Libris förlag, 2016

Studieguide: Lina Mattebo, redaktör på Libris förlag, för Studieförbundet Bilda

Innehåll

Inledning	3
<i>Samtalsfrågor:</i>	
Kapitel 1–6: Vad är kontemplation?	4
Kapitel 7–13: Vi är ett	4
Kapitel 14–20: Integritet, tro och rädsla	5
Kapitel 21–27: Livet i Kristus	6
Kapitel 28–33: Distraherande faktorer	6
Kapitel 34–39: Den stora dansen	7

Inledning

Studieguiden är en hjälp för studiecirkel/bokcirkel som vill läsa boken tillsammans och sedan reflektera över innehållet i den och de frågor och tankar det väcker. Att samtala med andra om angelägna livs- och samhällsfrågor utifrån böcker och texter är intressant, spännande och ibland utmanande. I mötet med texten och andras åsikter, tolkningar och erfarenheter kan man ibland få nya insikter och tankar om sitt eget liv.

Boken *Vägen till kontemplation* är en kristen klassiker, skriven av den amerikanske trappistmunken Thomas Merton som anses vara en av vår tids ledande teologer. Boken försöker ge svar på frågor som: Hur bevarar man en kontemplativ livshållning mitt i en värld som slits åt alla håll? Hur finner man svar på sin innersta längtan? Hur hittar man fram till en livshållning som förenar både de inre och yttre aspekterna av mänskligt liv?

Samtalsmodell

Samtalsgruppen registreras som studiecirkel och sker i samverkan med Studieförbundet Bilda. På hemsidan www.bilda.nu hittar du blanketter för anmälan av studiecirkel. Välj blankett från den region där du bor.

Ledaren håller i samtalsstrukturen och ser till att alla får utrymme och att allas erfarenheter tas tillvara. Ledaren är också deltagare i gruppen och delar med sig av sina tankar och erfarenheter. Som ledare i Bilda kan du få tips och stöd i din roll som ledare.

Hur många gånger ni vill träffas i studiecirkeln bestämmer ni själva, men vi rekommenderar att ni träffas sex gånger, som studieguiden är uppdelad utifrån, då det annars är det svårt att hinna samtala om bokens alla 39 kapitel.

På första träffen är det bra att komma överens om ett gemensamt förhållningssätt i samtalet. "Spelregler" som brukar bidra till att skapa ett öppet och lärande samtal är:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Det är okej att uttrycka tankar och att sedan ändra sig.
- Jag har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jag-form.
- Alla hjälps åt att hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

Första gången är det också bra att ha en presentationsrunda där alla får berätta om sina förväntningar på studiecirkeln.

Samtalsfrågor

Kapitel 1–6: Vad är kontemplation?

1. Vad tänker du på när du hör ”kontemplation”? Vilka känslor och bilder kommer till dig? Hur stämmer din uppfattning av kontemplation med Thomas Mertons definition?
2. I kapitel två beskriver författaren många missuppfattningar om kontemplation, till exempel att kontemplation enbart är något för den som har en passiv och stillsam läggning, att kontemplation fungerar som en smärtstillande medicin och att kontemplation handlar om trans eller extas. Vad i det kapitlet gav dig störst aha-upplevelse?
3. Thomas Merton skriver om att frön till kontemplation finns överallt: ”Precis som vinden bär med sig tusentals bevingade frön bär varje minut med sig ett embryo av andlig vitalitet som kommer för att omärkligt ta sig in i människors sinne och vilja.” Hur kan du lära dig att se och ta emot dessa frön i din vardag? Vad säger dessa frön om Gud?
4. ”Hur skall jag veta vad som är Guds vilja?” undrar författaren och ger sen några svar. Hur svarar du på den frågan? Och håller du med Thomas Merton i vad han skriver?
5. Thomas Merton poängterar att kontemplation inte främst handlar om att vara fri från tingen utan att det är oss själva och vårt ego vi måste släppa taget om: ”Det finns inget ont i det som Gud har skapat, och ingenting som är hans kan bli ett hinder för oss att förenas med honom.” Har du erfarenhet av situationer eller sammanhang där exempelvis kroppen, andra människor, ägodelar eller underhållning har betraktats som något ont eller icke heligt? Hur har det i så fall påverkat din syn på dig själv och på Gud? Håller du med Thomas Merton om att världen och skapelsen är god?
6. ”Ett träd ger Gud äran genom att vara ett träd”, skriver Thomas Merton och sedan ”Det är sant att helighet för mig innebär att vara mig själv. Därför är faktiskt problemet med heligheten och frälsningen att ta reda på vem jag är och upptäcka mitt sanna jag.”. Hur kan vi upptäcka vårt sanna jag? Vad kan hindra oss från att göra det?

Kapitel 7–13: Vi är ett

1. Thomas Merton menar att man aldrig kommer att finna sig själv om man isolerar sig från resten av mänskligheten och tror att man är bättre än andra; att vi måste söka vår identitet även hos andra människor, inte bara hos Gud. Har du tänkt så tidigare? Hur kan vi rent konkret finna oss själva genom varandra?
2. Har du stött på andligt högmod – hos andra och dig själv? Vad fick det för konsekvenser?
3. För 200 år sedan bodde 90 procent av Sveriges befolkning på landet. I dag är det nästan tvärtom – 85 procent bor i tätorter. I samband med urbaniseringen pratas det ofta om ökad ensamhet i städerna. Thomas Merton skriver: ”Den

stora frestelsen för den moderna människan är inte fysisk ensamhet utan att uppgå i en folkhop. Inte att fly upp i bergen eller till öknen (om fler ändå frestades till detta!), utan att fly in i det stora oformliga, ansvarslösa hav som massan utgör.” Håller du med honom om att den stora massans ensamhet får mer negativa konsekvenser än den fysiska ensamheten? Har du något exempel från när du har upplevt massans ensamhet och ansvarslöshet?

4. Thomas Merton hävdar att det är vårt självförakt och känsla av ovärdighet som ligger till grund för hat. Därför skriver han att roten till kristen kärlek inte är viljan att älska, utan tron att man är älskad av Gud, oavsett värde. Förändrar det påståendet hur du ser på dig själv och andra? Hur gör vi för att hitta den tron?
5. Brukar du regelbundet ha stunder av avskildhet? Varför eller varför inte? Hur skulle det påverka dig om du började eller slutade med en sådan vana?
6. Har du funderat på hur reklam, tv-program och alkohol (tre områden som Thomas Merton nämner som frestelser i kapitel 12) påverkar ditt andliga liv? Hur hittar vi en balans mellan goda nöjen och sådana som gör oss ofria?
7. Hur ofta tänker du på djävulen, helvetet och synd? Varför tror du att det är så? Skulle du vilja att det vore annorlunda?

Kapitel 14–20: Integritet, tro och rädsla

1. ”Många diktare är inte poeter, av samma anledning som många fromma människor inte är helgon: de lyckas aldrig vara sig själva”, skriver Thomas Merton. På vilka sätt kan vår längtan och strävan efter att vara som någon annan hindra oss från att närma oss Gud?
2. Författaren understryker att det som är värdefullt för någon kan värdelöst för någon annan, och att det som hjälper någon kan förstöra allt för någon annan. Men finns det också en absolut sanning som gäller alla, tror du? Om ja, hur kan vi skilja mellan vilka situationer och frågor som handlar om människors olikheter och vi därför inte bör lägga oss i, och när något faktiskt är fel och vi bör agera eller protestera?
3. Vilken är din favorit bland aforismerna i kapitel 15? Varför fastnade du för den?
4. Thomas Merton argumenterar för att krig och hat beror på att vi inte vågar se att både vi själva och andra är en blandning av gott och ont, och att den enda sanningen som kan hjälpa oss att lösa etiska och moraliska problem är att vi alla har mer eller mindre fel och att vi alla misslyckas. Tror du att krigen skulle försvinna eller minska om vi började leva enligt detta? Hur tror du att politiken skulle förändras, både nationellt och globalt, om politiker oftare erkände både sina egna fel och det goda i sina motståndare? Hur skulle dina egna konflikter och relationer förändras?
5. Vad innebär det egentligen att tro på Gud? Håller du med författaren i hans svar?
6. Vad tycker du om de tre aspekterna av människans ande som Thomas Merton refererar till i kapitel 19?

7. Kyrkan behöver både tradition och revolution, menar författaren. Håller du med om det? Vad skulle hända om någon av de delarna försvann?

Kapitel 21–27: Livet i Kristus

1. Thomas Merton skriver: ”Vi måste göra våld på oss själva för att avstå från att ägna meningslös möda åt det som är bittert och glädjelöst, och vi måste tvinga oss att ta emot det som är lätt och ger djup glädje. (...) Ibland kan det vara det tyngsta i världen att göra det som egentligen är det lättaste.” Känner du igen dig i den kampen? Har du något konkret tips hur vi i vår vardag kan ägna oss mer åt det som ger glädje och mindre åt det som är meningslöst? Vad har kontemplation med den här kampen att göra?
2. Jungfru Maria har olika stor plats i de olika kyrkofamiljerna. Vad betyder hon för dig?
3. Hur ofta pratar ni om pengar bland dina vänner, i din familj och i dina kyrkliga sammanhang? Hur ska en kristen förhålla sig till sina pengar och sina ägodelar, tycker du? Speciellt om jag har mer än jag behöver och andra har för lite?
4. Författaren skriver att det är mycket farligt att endast se Gud som den som fyller alla våra behov och möter vår längtan. Håller du med honom om det? Vad kan den synen få för konsekvenser? Har du hört det predikas så i kyrkan?
5. Vad tänker du på när du hör ”ödmjukhet”? Är det positiva eller negativa känslor och bilder kommer till dig? Vad tror du är det bästa sättet för att bli mer ödmjuk?
6. Thomas Merton menar att många som har tappat sin barndomstro egentligen har tappat förmågan att trösta sig själva med de bilder och uppfattningar som de lutat sig mot under barndomen. Vad tror du att det beror på att den tro många har som barn och unga inte håller när vi blir vuxna? Hur kan vi som vuxna och kristna bidra till att barn och unga får en tro som håller hela livet?
7. Vårt samhälle präglas mycket av en skepsis mot ”stora berättelser” och en mistro mot auktoriteter, hur tror du att detta påverkar vår syn på andlig lydnad som Thomas Merton skriver om? Är det bra eller dåligt eller kanske både och?

Kapitel 28–33: Distraherande faktorer

1. Thomas Merton skriver att det går att vara beroende av det andliga lika mycket som något annat. Håller du med honom om det? Hur vet vi om vi styrs av själviskhet eller av kärlek?
2. Författaren menar att ett sätt att fly från Gud och att bedöva sig från det som känns jobbigt är att göra många goda saker, att vilja åstadkomma något och att vara väldigt upptagen. Tror du att detta är vanligt? Hur kan vi urskilja om det vi gör är sunt eller en flykt?
3. Vad får du spontant upp för bilder när du tänker på meditation? Thomas Merton skriver: ”Det verkliga syftet med meditation är följande: att lära en människa hur man gör sig fri från tingen och jordiska omsorger, för i sådant finner hon bara oro och besvikelse, och går in i en medveten kärleksrik relation med Gud.” Förändrar den definitionen hur du ser på meditation?

4. Författaren ger rådet till nybörjare i det andliga livet att ”tillägna sig den själens rörlighet och frihet som hjälper dem att finna ljus, värme, tankar och kärlek till Gud överallt där de går och i allt de gör.” Sedan uppmuntrar han läsarna att lära sig att meditera genom att skriva, rita eller titta på konstverk och att lära sig att be både på gatorna, ute på landet och när vi väntar på bussen eller tåget. Har du tänkt på dessa aktiviteter som möjliga vägar in i meditation? Hur kan du hitta platser eller aktiviteter för bön och meditation i din vardag?
5. Vad distraherar dig från att söka en kontemplativ livshållning, att meditera och att be? Kan du minska dem? Eller går det att se distraktionerna som något gott, som kan visa dig något?
6. Oftast ser vi ensamhet, mörker, och ökenperioder i livet som något negativt, men Thomas Merton menar att vi behöver gå igenom detta för att hitta vägen till kontemplation. Håller du med honom om det? Hur kan vi våga stanna kvar i det som är jobbigt istället för att fly bort från det?

Kapitel 34–39: Den stora dansen

1. Hur viktiga är känslor för din tro och ditt andliga liv?
2. För att bli kontemplativ behöver vi ta del av de fattigas umbäranden, skriver författaren. Hur kan rikedom och bekvämlighet vara ett hinder för att finna Gud?
3. ”Ägna så litet uppmärksamhet som möjligt åt andras fel och brister och ingen alls åt deras medfödda skavanker och egenheter”, skriver Thomas Merton. Om du skulle börja leva efter detta, hur skulle dina relationer förändras då?
4. Författaren menar att det är en skillnad på nöjen och njutning, och på sann glädje. Håller du med honom om det? I kapitel fyra skriver han att en helig människa kan älska jordiska ting och njuta av att bruka dem, hur går det ihop med det han skriver här i kapitel 35?
5. När det gäller att dela med sig av sina upplevelser av och insikter om Guds kärlek menar Thomas Merton att det är mycket bättre att vara så tillbakadragen att du inte alls vågar vittna om den, än att kasta bort alltsammans genom att försöka ge den till andra innan du själv har tagit emot den. Stämmer den inställningen överens om vad du har hört om evangelisation och mission i de kyrkliga sammanhang du har varit i? Håller du med om vad författaren skriver?
6. Boken avslutas med att författaren skriver om Guds gåtfulla kosmiska dans som alltid pågår, och att vi inte behöver gå långt för att uppfatta ekot från den. ”Vi finns faktiskt mitt i den, och den finns mitt i oss, för den pulserar i själva blodet hos oss, vare sig vi önskar det eller inte.” Vad väcker det avsnittet för känslor i dig? Vad tror du att det innebär att delta i den pågående dansen? Och vad gör det med bilden av dig själv och andra att tänka på att Gud dansar i oss?
7. Slutligen, vad skulle du efter att ha läst boken säga att kontemplation och att vara en kontemplativ människa innebär?

Avsluta gärna sista träffen med att var och en får uttrycka hur de tycker att det har varit att samtala om boken och eventuella önskemål om fortsättning.

