

# KVÄKAR - tidskrift

Nr 2 2005

Årgång 57

Specialnummer om andakten

**Tystnad och talande**

**s 4**

*”Det började gå upp för mig att jag till slut hittat vad jag sökt efter under alla år. Men inte på det sätt jag hade väntat mig. Jag hade väntat mig, eller åtminstone hoppats, att hitta en idé, en tolkning av kväkarnas tro som jag kunde använda. Men det blev tvärtom. Jag hittade en metod som gav upphov till en tro.”*



**Ljus att leva av**

**s 13**

*I detta nummer*

<i>Kära läsare!</i> .....	3
TYSTNAD OCH TALANDE	4
<i>Jeanna Oterdahl</i> .....	11
LJUS ATT LEVA AV	13
1. <i>Sökande</i> .....	13
2. <i>Finnande</i> .....	17
3. <i>Prövande</i> .....	27
4. <i>Delande</i> .....	35

Omslagsbild: Rex Ambler år 2001, eget foto

Artiklarna i detta nummer redogör vi kortfattat för och kommenterar i redaktionsrutan på nästa sida.

**kväkar -  
tidskrift**

Tidigare Nordisk Kväkartidskrift årg. 1-25, ISSN 0245-06005

Pg 35 84 99-2, Box 9166, 102 72 STOCKHOLM, fax 08-668 68 16

Utgiven av Vännernas Samfund i Sverige.

Författarna svarar ensamma för de åsikter som framförs i artiklarna

**Prenumerera för 2005** genom att sätta in **140 kr** på pg 35 84 99-2, för Norden **165 kr** och utanför Norden **190 kr**. **Lösnummerpris 40 kr**.

**Adressändringar** och förfrågningar om **prenumeration** sänds till Tofte Frykman, Frihamra 5704 B 762 92 RIMBO.

**Manusstopp** sista februari, april, augusti och oktober.

**Redaktion:** Tofte Frykman, redaktör, Frihamra 5704 B, 762 92 RIMBO, 0175-604 25, e-brev: [kt@kvakare.org](mailto:kt@kvakare.org), Ingmar Hollsing (bitr. redaktör och ansv. utgivare), Vängavvägen 26, 513 32 FRISTAD, 033-12 27 72

e-brev: [ingmar.hollsing@home.se](mailto:ingmar.hollsing@home.se)

**Redaktionskommitté:** Redaktionen samt Kait Bessing, Lars Longueville, Ulla Lovén.

---

## Kära läsare!

Vad gör man på en kväkarandakt? Måste man vara tyst? Får man tala? Vad tänker man på? Frågorna hopar sig för den ovane. En kväkare som hade stor vana var Richard Allen som skrivit den första artikeln i detta specialnummer om kväkarna och andakt. Han har ofta mött förstagångsbesökare och människor som vill veta mera om kväkarnas andaktsform. Hans svar är så välgrundade att även många ”vana” kväkare med förtjusning läst hans artikel, och med stor behållning för deras andakt. Det är med nöje vi kan presentera Richard Allens visa ord, nu för första gången på svenska.

Vår andra artikel är mycket längre. Den är skriven av Rex Ambler, en av vår tids mest erfarna teologer med kväkardomen som specialitet. Som teolog och kväkare har han undrat vad kväkarna menade med ”Ljuset”, Gud och andra centrala begrepp i kristendomen. Han höll 2001 års Carey-föreläsning för tyska Kväkare, och bidraget har väckt stor uppmärksamhet bland dagens kväkare. Inte bara för att han grundligt utforskat kväkardomens rötter, utan också för att hans frågeställningar är så intressanta. Nämligen: *Vad var det de första kväkarna, sökte och fann? Hur bar de sig åt i sitt sökande?* Med de naturliga följdfrågorna: *Kan vi människor på 2000-talet lära något om och av deras insikter?*

I föredraget beskriver han, bitvis mycket personligt, sin egen väg genom andakt och forskning till att förstå 1600-talets sökare. Till sin egen förvåning ledde detta till att han fann en egen tro, och ett sätt att vägleda oss andra till samma upptäckt som han gjort. Fast med undvikande av många av de blindskär och återvändsgränder som han själv stötte på i sitt inre och yttre forskningsarbete. Det är en oerhört fångslande och lärorik berättelse som vi bjuds på. Vi har, mot vår vana, tagit med hans fotnötter också, för den som vill fördjupa sig ytterligare.

Rex arbete har resulterat i att det vuxit fram ett stort antal ”Experiment med Ljus-grupper” runt om i världen. De består av intresserade som tillsammans, i små personliga grupper, prövar att söka Gud på samma sätt som Rex menar att de första kväkarna gjorde. Tala med någon kväkare om du är intresserad att veta mer!

Om du är prenumerant som ännu inte betalat avgiften för i år så står det inte ja vid 2005 ( ) på din namnetikett på baksidan. Du bör betala snarast för att få kommande nummer. Vi skulle sakna dig annars!

*Tofte Frykman, redaktör*

# Tystnad och talande

*Om kväkarnas tysta Andakt*

*Av Richard Allen*

Käre Vän,

**D**et gläder oss att du deltar i våra Andaktsmöten. Kan ske undrar du då vad som faktiskt händer i dem. Hur fungerar de? Vad manar vissa till att tala och andra inte? Är budskapen förberedda eller spontana? Frågar som dessa kan knappast besvaras fullt ut, men vi ska försöka att ge några fingervisningar som kan hjälpa dig att själv upptäcka mera och hitta svaren i mötena.

## Förberedelse för Andaktsmöten

Till att börja med är det några praktiska saker som kan hjälpa dig att delta fullt ut i våra Andaktsmöten. De kanske inte låter så värst religiösa, men vi tycker de är till hjälp, så man bör inte strunta i dem som påhitt.

Det är bra att komma till mötet utan brådska, lite före utsatt tid och att inte tala i onödan utanför, utan gå in och sätta sig i stillhet. Mötet

börjar egentligen när den första personen går in i andaktsrummet.

När du satt dig ner är det bra att försöka slappna av både till kropp och själ. Känn dig fri att pröva någon avslappningsteknik som du kan. Annars är de flesta nöjda med att helt enkelt sitta upprätt utan korsade ben, händerna löst i knäet, blunda och andas djupt några gånger.

## Träng in i tystnaden

Det finns inga givna regler för vad man ska göra sedan. I allmänhet är en stilla och mottagande attityd mycket viktigare än åsikter, dogmer och religiös bakgrund. Kväkarrörelsen växte fram i kristen miljö i 1600-talets England, och Vännernas samfund hämtar fortfarande mycket av sin inspiration ur kristendomen. Men kväkarnas andaktsmöten är inte begränsade till dem som själva vill kalla sig ”kristna”.

Som det står på anslagstavlor utantför andaktsrummen: "Alla är välkomna".

Om en kväkare tvingas tala om vad man faktiskt gör i ett andaktsmöte skulle nog många säga att de väntar – väntar av hela sitt hjärta på att bli berörd, av något bortom deras vardagsjag. Vissa skulle kalla det att "lyssna till Guds stilla röst" – utan att försöka definiera ordet. Andra skulle använda mera abstrakta begrepp; bara "lyssna" (även om ingen röst hörs), eller "inre sökande" (även om inga bilder framträder), eller "inre uppmärksamhet" (även om inget särskilt uppmärksammas). Ordet "inre" återkommer gång på gång när man försöker förklara.

Trots vidden av obekanta och paradoxala benämningar som kväkarna ofta använder om sina andaktsmöten skulle nog de flesta medge att man bara kan gå in helt och fullt i tystnaden genom att tysta ner den flitiga, ängsliga, tankeverksamheten och därigenom gå in i en yttre såväl som inre stillhet. Det är inte alltid så enkelt att komma till detta stadium i vår plågade värld, men när man når dit, även om det bara blir i viss mån, så öppnar detta vägen för en delad tystnad i mötet.

Ibland kommer denna "inre koncentration" lätt, nästan av sig själv, men ofta krävs en medveten ansträngning. Alltefter olika behov

och läggningar har kväkare använt olika hjälpmedel. En del betraktar tankar och bilder som kommer till dem och låter dem bara passera. En del börjar med att hålla medmänniskor i förbön, mentalt krama om dem kan man säga, i en önskan att allt ska gå väl för dem. Andra återkallar händelser eller möten som har betytt mycket för dem i minnet, eller kanske en fridfull bild ur livet eller en älskad tavla eller ett stycke musik. Vissa stannar helt enkelt upp inför ett enkelt ord som "Gud" eller "kärlek".

Det ska medges att det finns tillfällen när inga metoder för "inre koncentration" tycks fungera. Andaktsmötet verkar kallt och livlöst, eller inte så sällan flyger banala och ovidkommande tankar runt som flugor i huvudet – man är sur över ett gruff med någon, man planerar vad man ska göra nästa vecka, eller man undrar om man stängde av ugnen – vad som än kommer upp så kräver det din uppmärksamhet. Men oroa dig inte över att bli distraherad, för sådant upplever vi alla. Lagg tankarna bara stilla åt sidan och återgå till inkörsporten där du började din inre resa och starta om. Om det inte fungerar, bli inte nedslagen, för även om du inte gör något annat än startar om igen och igen så kommer timmen inte att ha varit bortkastad.

Du kanske har fått behållning på annat sätt – nästan utan att märka det. Om du bär på en längtan efter förlåtelse eller behov av läkedom till kropp och själ kan tiden i andaktsmötet hjälpa dig att se saker i ett nytt ljus. Ett viktigt beslut hamnar kanske rätt, eller en djup oro för någon som är viktig för dig blir lättare att bära.

Till slut, när vi själva har gjort allt vi kan, blir ändå detta att nå till ett stilla centrum något man får ta emot, inte något man framkallar eller åstadkommer. Emellanåt – ingen vet varför – får man inte ta emot under en tid, men med tålmodig väntan öppnar sig den inre vägen åter.

Hur just din väg ser ut, vilka hinder du än möter, så kommer du till slut till en inre plats där alla bilder och tankar och ord sjunker undan, hur underbara och sublimes de än är, och ditt inre jag blir stilla och fridfullt. Tystnaden fördjupas till stillhet, och medan du väntar i gemenskap med andra når du ett tillstånd av inte bara frid utan även av inspiration. Var och en reagerar på sitt sätt, men våra reaktioner samlar sig till en enhet. Det är ur denna ”samlade” enhet, ur ett djup bortom tanke och känsla, som ett budskap växer fram.

### Tala ur tystnaden

I en del andaktsmöten är samslingen så intensiv att inget alls sägs

– de närvarande verkar uppleva att tystnaden är budskap nog för dem, men för det mesta brukar en eller flera personer resa sig och tala. Det talade budskapet är en nog så viktig del av andaktsmötet.

Att tala i andakten är naturligen en allvarlig och ansvarsfull uppgift. De som talar upplever själva att de befinner sig i en närvaro, vad de än kallar den eller undviker att kalla den, som kräver vördnad. De känner också att de inte bara talar till alla närvarande utan också på sätt och vis talar på deras vägnar – till deras behov och sökande. Därmed krävs omtänksamhet och känslighet, vilket speglas i de få vedertagna bruk som omger det talade budskapet i andakten.

Det finns inga givna förklaringar till hur budskap i andakten växer fram. Många Vänner vana vid att tala hävdar ofta att när de har nått inre koncentration, så kommer en tanke eller känsla spontant till dem. Den finns bara där, så att säga, och pockar på uppmärksamhet. Om det händer, fråga dig själv om det är ett budskap som ska delas med andaktsmötet, eller bara en fin tanke, eller ett ämne för en diskussion, eller något som bara rör dig själv. Om du känner dig säker på att du har något som du ska dela med dig av, så fråga dig själv om du är rätt person att nu framföra det. Reflektera över detta ett bra tag. Under tiden kanske

någon annan talar om något annat, eller – och det är inte alls ovanligt – så kanske någon annan säger just det som du hade på hjärtat, kanske till och med bättre än du skulle ha kunnat. Om du till slut inte talar vid ett visst tillfälle så är det ingen anledning att känna sig besviken. Om ditt bidrag var viktigt, så kommer din möjlighet att få föra fram det att uppenbara sig på det ena eller andra sättet.

Om du känner dig kallad att tala sedan andra har talat är det vår erfarenhet att du bör vänta ett tag och fråga dig själv om du kan bidra positivt till vad som redan yttrats. Det är praktiskt taget aldrig rätt att ställa sig upp omedelbart. När något gör dig upprörd eller uppretad krävs säkerligen en god portion självdisciplin. Ett budskap är inte alltid till hjälp för alla, utan vi får då försöka att ta emot sådana i en kärleksfull anda. För överraskande nog kan budskap som inte berör en person alls vara till stor hjälp för någon annan.

Då och då – men allt mera sällan idag – kan ett budskap ta formen av en bön. I detta ämne har vi ingen kortfattad eller avgörande synpunkt. Vi skulle bara vilja tillägga att man inte ska ha skuld-känslor för att man har svårt med muntliga böner, för många av oss känner detsamma. Dessutom behöver man inte nödvändigtvis sätta

ord på en bön, eller ens på känslan av att man ber till någon. Varje gång du vänder dig mot någon eller något i en kärleksfull och accepterande anda ber du troligen utan att ens veta om det eller sätta ord på det. Och vad man än kan säga om bönen; när någon blir så djupt berörd att han/hon ber högt i andaktsmötet, så är den nästan alltid till ett stort stöd.

Det är vår erfarenhet att när mötet närmar sig sin avslutning och många människor har talat, så är det vanligen bäst att man inte försöker bidra ytterligare, utan överlämnar allt till stillheten. De flesta känner ett stöd i att andaktsmötet avslutas med några minuters fullständig tystnad.

Det är så gott som en allmän regel att ingen tar till orda mer än en gång under ett andaktsmöte, även om den inte är absolut.

Till slut ett enkelt men viktigt praktiskt råd: vi anbefaller alla att stå upp och tala klart och tydligt, för man bör tänka på att alla inte har utmärkt hörsel. Man behöver inte oroa sig över att man verkar tala för högt. Det är nämligen mycket bättre än om budskapet inte uppfattades för att det framfördes snabbt och otydligt.

## Budskapets innehåll

Som redan framgått kan innehållet i ett bidrag vara mycket varierande. Ibland citeras Bibeln eller

Samfundets Råd och Frågor, men ofta rör budskapet ämnen som inte kan kallas ”religiösa”. Vid olika tillfällen har jag lyssnat till bidrag som handlat om hur getingar bygger bon, Berthold Brechts poesi och att åka till fängelset i en polisbil!

En talare börjar ofta med något som hänt honom eller henne vilket gett upphov till tankar som han/hon känner kan vara till stöd i andakten. Sådana bidrag kan mycket väl ha spirat utanför andakten bland Vänner med öppna och mottagliga sinnen.

I vart fall så tar vi alla, medvetet eller omedvetet, med oss allt vi har upplevt, tänkt eller läst in i andakten – våra förhoppningar och rädslor, våra passioner och vår rådlöshet. Det betyder dock inte att vi uppmuntras att tala utan att tänka, eller att ge oss hän åt känsloutbrott. Å andra sidan uppmuntrar vi inte heller att man kommer med förberedda tal eller uttalanden till andakten.

En del ämnen bör hanteras med stor försiktighet. Budskap i teologiska frågor behöver tänkas över mycket noga innan de ges till andaktsmötet. Vissa Vänner har en begåvning att kunna anpassa vetenskaplig kunskap till mötets behov av stöd i andakten, men allt som liknar diskussion eller föreläsning bör undvikas. Vi har alla för det mesta mycket olika sätt att närma oss såväl tro som religion.

Att döma av vad folk säger, så har till och med det grundläggande begreppet ”Gud” olika innebörd för olika människor.

För en del verkar Gud vara en person som man kan tala med. För andra framstår Gud mer som ande eller till och med en abstrakt närvaro. ”Kristus” och ”Kristen” uppfattas också väldigt olika. För en del Vänner är Jesus av Nasaret deras inspirationskälla och därför kan andaktsmötet för dem vara en gudstjänst som uppenbarar hans liv och undervisning. Men många andra Vänner känner en tacksamhetsskuld till helgon och visa män (och kvinnor) i andra religioner och till visa personer som inte bekänner sig till någon religion.

På dessa områden är det alltför lätt att säga saker som kan vara pinsamt eller oroande för andra. Några närvarande kan ha blivit påtvingade andra människors religiösa idéer i sina liv. De gläds nu åt att kväkarna accepterar mångfalden i sina andaktsmöten. Men de kan fortfarande bli upprörda när något hävdas – i synnerhet om det sker i ett trosvisst och dogmatiskt tonläge – ur en synvinkel som de har känt att de behöver lämna (ofta med sorg) för att de kommit fram till att detta var inte ”rätt” för dem. Vi behöver gång på gång påminna oss själva om att hur stark vår övertygelse än må vara om att vi har rätt i det vi vill ge uttryck

åt, så har ”sanningens kristall många facetter”. Vi kan aldrig vara helt säkra på att vi till fullo har förstått innebörden i vår tillvaro.

Ämnen som rör politik kräver också särskild försiktighet. Var och en som bryr sig om sina medmänniskor har med säkerhet starka känslor inför sådant som krig, hunger, hemlöshet, fattigdom, miljöförstörelse och liknande frågor vilka har politiska konsekvenser. Men naturliga känslor räcker inte, utan den mänskliga naturen behöver förändras totalt – vilket börjar hos dig och mig. Budskap i andakten i uttalat politiska frågor blir bara till hjälp om deltagarna däri-genom får en större förståelse för människan situation och att det stärker dem i deras ambition att förbättra vår tillvaro.

Trots alla försök går det inte att ge ett recept för hur ett bra budskap i andakten ska gestaltas. Idealet för ett ”samlat” andaktsmöte är att tystnaden som sådan får styra både innehåll och form i vad som sägs. Den stöder dem som talar på samma gång som den milt vägleder i vad de ska säga och hjälper till att finna de rätta orden. Då bryter deras ord inte tystnaden, utan orden växer ur den och de återvänder till den. Som en av dagens Vänner, Lorna Marsden, har skrivit ”... rösterna stiger och faller i tystanden som en liten droppe stiger och faller i fontänen”.

## Vem får tala?

Du som läst så här långt känner kanske att du aldrig skulle våga tala i en andakt av rädsla för att det blir fel. Men de vore ett misstag. Det är sant att andakten fordrar disciplin men den är samtidigt källan till budskapen.

Om du känner att du bör säga något så ska du därför inte känna dig hämmad. Det spelar heller ingen roll om du är nybörjare. Alla står på samma nivå i andaktsmötet och du lika väl som alla andra bär med dig något unikt.

Så nu när du nu fått alla råd och all uppmuntran vi kan ge, så återstår bara det som verkligen betyder något, nämligen lydnaden mot vad samvetet säger, antingen det säger tala eller var tyst. En dag upptäcker du helt enkelt att du står upp, undrande hur det kunde komma sig, men samtidigt säker på att din ingivelse var rätt och att du ska få ta emot de rätta orden.

## Andaktsmötet och vardagslivet

Kväkarnas Andaktsmöten är inte bara en söndagsaktivitet. De är kärnan i en hel livsstil, varav några aspekter är välkända – kanske särskilt kväkarnas motstånd mot alla former av krig, och deras ansträngningar att förbättra människors sociala villkor – men det finns mycket mer.

När det gäller ämnet för denna artikel är det väsentliga att det som vi får ta emot i våra möten stärker oss i vårt dagliga liv. Detta i sin tur medför att vi tar med oss våra erfarenheter in i våra möten där de ibland ger upphov till ett talat budskap i andakten. Denna dubbelriktade rörelse styrs inte av regler eller teologiska lärosatser eller politiska teorier. Den är en osynlig process som sällan är upphetsande eller dramatisk, men på längre sikt kan den få vida och långtgående resultat. En tidig kväkare, Robert Barclay, skrev: "När jag kom till de tysta sammankomsterna hos Guds folk fann jag att ondskan i mig försvagades och godheten lyftes fram." Många kväkare har sedan hans dagar vittnat om liknande erfarenheter.

### Kväkare är inte perfekta

Allt detta låter kanske högtflygande och perfektionistiskt, men denna artikel varken kan eller bör avslutas utan att vi betonar att vad vi försökt åskådliggöra är ett ideal, som liksom de flesta ideal sällan kan uppnås. Kväkare är inte så "goda" som en del personer tror. Som andra människor har de sina skuggsidor och misslyckas i sina strävanden, brister som inkräktar på deras andaktsmöten. Inte desto mindre kommer den inneboende anden på ett underbart sätt upp till ytan. Åter ett citat, nu av Isaac

Penington: "Våra liv är kärlek och frid och ömhet. Genom att vi har tålmod med varandra, och förlåter varandra, och inte anklagar varandra utan 'ger varandra förbön', så hjälper vi med mild hand varandra att resa sig upp."

Det återstår bara att säga att aningen du fortsätter att delta i våra andaktsmöten eller inte så önskar vi dig all välsignelse på din andliga resa.

*Richard Allen*

*Översättning Tofte Frykman*

---

# Jeanna Oterdahl

## FEM SPARVAR

”Säljas icke två sparvar för två skärvar,  
och icke en av dem är förgäten av Gud”

I Ditt medvetande vilar jag, o Herre,  
i det sollysta havet av Din kärlek,  
icke blott som den jag nu är,  
fläckad bräcklig och besegrad,  
utan som den Du ville, då Din heliga vilja  
lät mig springa fram ur oräkneliga möjligheter.

O Gud, förlåt mig de tallösa nederlagen,  
pressa ut ur mitt hjärta den onda droppen,  
som beständigt förnyad fyller mig med vanmakt.

Låt mig i dag vandra i Ditt ljus,  
genomspolad av flödena i Din renhets källa.

Låt mig möta Dig i varje väsen jag möter,  
också det armaste,  
låt mig sörja andras sorg och glädjas åt andras  
glädje.

Låt mig idag stå redo att lyda Ditt bud,  
också det tystast viskade.

Fullborda Din heliga vilja i mitt liv.

Herre, låt mig veta att Du älskar mig,  
och lär mig att i Dig älska alla.

”Säljas icke fem sparvar för två skärvar,  
och icke en av dem är förgäten av Dig.”

Inledningsdikt i *Från en utsiktspunkt*, SKDB, Stockholm 1960.

EN LITEN GUMMA

På svullna fötter linkade hon till templet  
med sin enda slant kramad i den slitna näven.  
Hennes ögon tindrade. Den infallna munnen log.  
Hon skulle få ge något åt Gud.

I hopen krin offerskistorna försvann hon.  
Hon var ju heller ingenting att se:  
en tunn liten gumma med två fattiga styvvar,  
ett öre - inte mer.

Hon visste inte att Någon varsnat henne,  
Någon, vars ögon, fyllda av kärlekens ljus,  
såg skönheten i den enkla gärningen,  
visste inte att på hans ord  
en ström av barmhärtighet i tidens tider  
från hennes gåva skulle flyta ut över världen.

*Från en utsiktspunkt, Stockholm 1960*