

# ANDRUM BRYNÄS

Våren 2009

## ANDRUM BRYNÄS

### en plats med rum för livet.

En plats där vi får mötas med våra olika upplevelser av livet som något större än oss själva.

En del kallar det Gud inom människan.

Andra talar om en kraft utanför dem själva.

Genom föredrag, grupper och kurser vill

**ANDRUM BRYNÄS** skapa möjlighet att växa i mötet med varandra.

## "Äntligen fick jag tid att lyssna till mig själv och Gud"

- Jag kan springa så fort att jag tror att det är min eller Guds röst jag hör och följer fast det senare visar sig att det inte var det. Hur ska jag veta vad som är rätt väg? Jo, genom att stanna upp, bli tyst och lyssna.

Det säger **Per-Olof Engström**, en man med många idéer och många uppdrag i styrelser och olika

arbetsgrupper, diakon i Staffans församling och sedan fyra-fem år tillbaka med i ledningsgruppen för Andrum Brynäs. Självt lever han ett intensivt liv.



Fortsättning på sidan 3

## Pilgrimsvandring i Älvkarleby 9 maj

En pilgrimsvandring eller en pilgrimsresa ger nya intryck i kropp och själ. Du får se nya platser och du får möta och samtala med människor i en situation där samtalet är den stora händelsen, som inte splittras av andra stimuli.

Du kommer att upptäcka nya resurser i ditt inre. Du kommer att utveckla nya sidor i din personlighet. Gud finns alltid runt omkring dig och inom dig, men på en pilgrimsresa får du lättare att lyssna till Gud.

Pilgrimsvandringen genomförs **lördag 9 maj i Älvkarleby** och leds av Per-Olof Engström. Möjlighet finns till samåkning.

**Avgift:** Självkostnadspris för resa och mat.

**Info och anmälan:** Per-Olof Engström, 026 -17 05 41 (även mobil).

## Sinnesrogudstjänster!

*Gud, ge mig sinnesro, att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.*

Sinnesrogudstjänster hålls i Staffans kyrka under ledning av Jan-Erik Isaksson och husband sista fredagen varje månad 20.00: 30 januari, 27 februari, 27 mars, 24 april, 29 maj, 26 juni, 31 juli, 28 augusti. Kaffeservering i vapenhuset från 19.15.

## Taizemässor i Staffans kyrka –

söndag kl 18.00:  
1 februari, 1 mars, 5 april.  
Vill du hjälpa till med något, kom kl 17!  
Kontakt, Marianne Eriksson, tel 17 05 63

## ANDRUM BRYNÄS

Drivs av Immanuelskyrkan och Staffans församling i samarbete med studieförbunden Bilda och Sensus. Information: tel 18 40 90 eller 0701 - 31 13 31,  
[www.andrumbrynas.com](http://www.andrumbrynas.com)  
Brynäsgatan 6, 802 80 Gävle

**E-postadress:** [info@andrumbrynas.com](mailto:info@andrumbrynas.com)  
**Hemsida:** [www.andrumbrynas.com](http://www.andrumbrynas.com)

## Enskilda samtal och själavård –

kontakta  
Lennart Thorsell  
på vår expedition,  
0701-3113 31, 18 40 90  
eller diakon Per-Olof Engström på 026-17 05 41 (även mobil).

# Föredragskvällar

Alla föredragskvällar har fri entré, men en insamling görs till förmån för kvällens omkostnader.

Tisdag 20 januari kl. 19.00.

## "Det livsnödvändiga skrivandet – om fantasin som kraft"

Skrivandet är inte en flykt från verkligheten utan ett slags förberedande för verkligheten, ett sätt att ta plats och kunna andas.

Författaren och livepoeten **Anna Jörgensdotter** berättar om sitt skrivande och därigenom också om sitt liv.



Onsdag 25 februari kl. 19.00.

## Läkaren med civilkurage

**Annika Dahlqvist** kämpade för det hon ansåg rätt med risk att förlora legitimationen. Hon stod emot Socialstyrelsen och livsmedelsindustrins kostråd. Nu berättar hon om vägen till de nya kostråden med lågkolhydratkost och animaliskt fett, ett vetenskapligt erkännande samt hur hon orkade stå för sin övertygelse. Föreläsningen sker i samarbete med **Gävle diabetesförening**.



Onsdag 1 april kl. 19.00.

## "Hur tar man det andliga steget"

Prästen **Lars-Åke Lundberg** tänker kring hur vi alla kan hitta en väg till ett andligt liv och en fördjupad kontakt med vårt inre. Lars-Åke är S:t Lukasterapeut, före detta fängelsepräst på Österåkersanstalten, andlig/etisk vägledare på behandlingshem, visdiktare, musiker samt författare till bland annat boken "Andlighet".

Rubriken på Lars-Åkes föredrag är "AA:s 11 steg – Det andliga steget – hur tar man det?" Ett steg för fördjupning och ökat medvetande om Gud, mig själv och livet.



Tisdag 28 april kl. 19.00.

## "Jesus älskar alla barnen..."

...röd och gul och vit och svart, gör detsamma har han sagt..."

Om att öka förståelsen religioner emellan. **Sonia Sherefay** är född och uppväxt i Kairo, bosatt i Sverige sedan 1980. Folkhögskollärare, föreläsare, författare och arbetar med barn, ungdomar och föräldrar med rötter i andra länder.



### Information om

#### föredragskvällarna

Samtliga föredragskvällar börjar med fika från kl 18.15.

Efter föredraget som med frågestunden pågår cirka en och en halv timme ges det möjlighet att delta i en meditation.

**OBS! Vill du ha foldern hemsänd per post, anmäl detta till vår expedition.**

### För dig som vill hitta en djupare inre förankring...

#### Endagsretreat i Hemlingby kyrka 14 februari och i Staffanskyrkan 4 april

- Andrum Brynäs erbjuder under vårterminen två endagsretreat.
- Den första hålls i Hemlingby kyrka och den andra, retreat i fastan, i Staffanskyrkan. Retreaterna börjar kl 9.30 och avslutas kl 16.00. Större delen av dagen tillbringas i tystnad.
- Du kan då lyssna på musik, läsa,

meditera, vandra eller samtala enskilt med en vägledare.

**Info och anmälan:** Per-Olof Engström, per-olof.engstrom@svenskakyrkan.se, 026-17 05 41, Anmälan senast två dagar före retreaten.

**Kostnad:** 100 kr inkl lunch och fika.

# ”Vi har ett innerligt samtal i tystnaden”

**Fortsättning på intervjun med Per-Olof Engström från sidan 1.**

– Det är många måsten och ska. Det är lätt hänt att man stressar runt, säger Per-Olof.

## **Varför?**

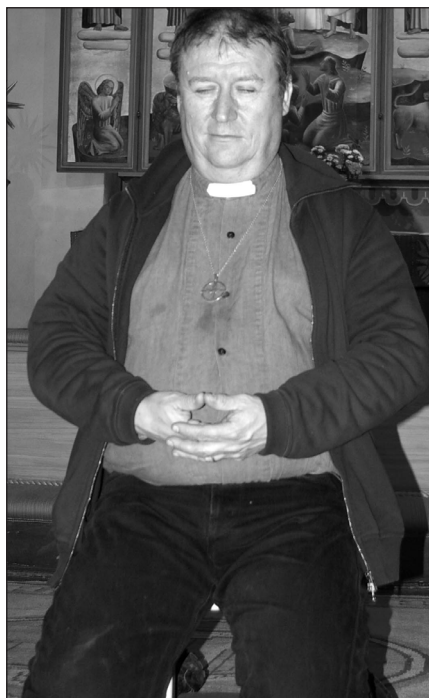
– Jo, för att vi är dåliga på att lyssna på oss själva och lyssna på Gud.

## **Har du fått någon hjälp?**

– Jag förstod att det hade att göra med mitt inre och med min andlighet. Jag gick på gudstjänster och försökte få ordning på mitt andaktsliv, men så åkte jag iväg på en retreat. Vad hände? Jo, jag fick den återhämtning och den inre ro och vila jag längtat efter. Sedan dess har jag försökt inspirera andra att stanna upp och i Andrum Brynäs varit med om att starta och genomföra regelbundna meditationer, retreats och pilgrimsvandringar.

– Ibland kan det uppfattas som verklighetsflykt att åka på retreat eller meditera, fortsätter Per-Olof. Men det är det inte. Vi behöver tillfällen då vi stannar upp, reflekterar och lyssnar till oss själva och lyssnar till vilken väg Gud vill att jag ska gå.

Pilgrimsvandringar, retreats och meditationer är en hjälp att för en kortare eller längre stund stänga bort bruset och lyssna till sitt inre. Det verkliga vardagstillfället är



– **Jag brukar be heliga Birgittas bön, säger Per-Olof Engström: Gud visa mig din väg och gör mig villig att vandra den.**

djupmeditationen på torsdagar klockan 18.00.

## **Blir det inte ensamt med så mycket tystnad?**

– Det är det som är det märkliga. Att sitta tyst med 14 andra i en meditation innebär att var och en är i sin egen klosterträdgård – ändå sitter vi i en gemensam trädgård och upplever att vi delar så mycket med varandra genom tystnaden. Man kan faktiskt säga att vi har ett djupt innerligt samtal med varandra i tystnaden.

## **Hur har genväret varit?**

– Gott. Ibland överväldigande. Med stor öppenhet och stor nyfikenhet har människor kommit. Flest på pilgrimsvandringarna. Jag minns dagen när det hällregnade och jag inte trodde folk skulle komma, men det gjorde dom. De olika formerna svarar mot olika behov. I pilgrimsvandringen får du röra dig, i meditationen sitter du stilla och i retreaten, som är lite längre, får du möjlighet till personligt samtal.

– Nu till påsk planerar vi en retreat i vardagen. Varje person får en andlig vägledare som man får samtala med utifrån de texter man får läsa och meditera över. I början av juni planerar vi en längre pilgrimsvandring i Vadstena. I sommar planerar vi också att göra en pilgrimsvandring genom Gävle stad.

– På radio och tv hör man att det är inne med meditation. Det är inte därför jag håller på med det. Meditationen har alltid varit en naturlig och central del av kyrkans liv.

– Den har hjälpt mig att urskilja vad som är viktigt och oviktigt i mitt liv. Den har hjälpt mig att vara här och nu – inte i det förflutna eller i framtiden.

– I meditationen fick jag äntligen tid att lyssna till mig själv och Gud.

*Lennart Thorsell*

## ”Dela längtan...”

**Vi samtalar om livet, Gud och det som känns angeläget utifrån grupp-deltagarnas tankar.**



**Därför kallar vi gruppen för ”Dela längtan”.**

**När?** Tisdagar udda veckor kl 18.15.

**Plats:** Brynäsgratan 6

**Samordnare:** Gun Brink, 026-19 49 68.

För anmälan och info kontakta Gun.

## • Kristen djupmeditation

### • – torsdagskvällar i Staffans kyrka

• Kristen djupmeditation är **VILA och RIKTNING.**

• Att sitta närvarande, kärleksfull uppmärksamhet i riktning mot kärlekens källa. Vi kommer med vår längtan och våra tomma händer inför den kärlek som söker oss. Metoden är Za-zen = vila i vakenhet.

• Torsdag 17.30 introduktion för nybörjare i gruppen.

• 18.00–18.50 meditation 2x20 min med meditativ gång emellan.

• **”Samtal kring mystik – reflektioner kring en text – någon av Kyrkans mystiker” varannan vecka efter meditationen, start vecka 4.**

*Per-Olof*



# Har du kört fast? – "Steg in i livet" hjälper dig!

Tycker du att du sitter fast och inte kommer vidare i livet när det gäller livsmönster, dina egna beteenden och dåliga relationer? Med hjälp av tolvstegsprogrammet kan du förändra det du trodde var omöjligt att komma till rätta med. Miljontals människor har redan blivit hjälpta samtidigt som de lärt känna sig själva på ett nytt sätt. Keith Millers bok "Steg in i livet" är utgångspunkten för våra samtal. Grupperna samordnas av Lennart Thorsell, Ingemar Back, Lotta Lagnander, Eva Stibe och Elisabeth Sundberg. Anmälan senast 20 januari till Lennart Thorsell, 070-131 13 31.



**Pris:** 210 kronor, inklusive bok. Fikaavgift tillkommer.

**En gränsgrupp** startas under våren. Boken vi arbetar med heter **Det finns Gränser! Och du kan lära dig att hitta dina egna** av Henry Cloud & John Townsend. Att sätta gränser, för att kunna säga ja, till det jag vill prioritera. Här får vi verktyg att hantera vardagslivets gränsproblem. Sunda gränser är nödvändiga för ett kärleksfullt och sunt liv i balans. Torsdagar 19–20.30. Start 12 februari.

**Pris:** 210 kronor, inklusive bok. Fikaavgift tillkommer. Anmälan till Ingemar Back, 070-529 64 61.

## "Skamgrupp" för kvinnor...

Känns ditt liv fel?

Du kanske är "Skamfilad"?

Är du beredd att arbeta med din skam? Vi startar en "befrielsefråmskamgrupp" för kvinnor där vi arbetar utifrån Göran Larssons bok "Skamfilad".

Vi kommer att se på vår egen skam, på familjers samlade skam och vad den gör med våra liv. Tillsammans söker vi var och en vår väg till ett skamfritt liv.

Vi startar terminen 12 januari 2009 kl 19.00 (om den dagen redan passerat när du läser detta går det bra att komma med senare). Vid vår första träff får du en introduktion till arbetet i gruppen, boken "Skamfilad" och vi planerar terminen tillsammans. Boken kommer att beställas via Bilda och Andrum Brynäs för den som så önskar.

**Du som är man** – anmäl ditt intresse till Andrum Brynäs. Det finns planer på att starta en mansgrupp.

Välkommen!

**Eva och Lotta**

För mer information ring Eva 026/768 10 eller Lotta 073-827 41 18.

## En blick in i framtiden...

**Våren** avslutas med fest på Borgvik 27 maj 18.30.

**Till hösten** kommer Alphakursen tillbaka.

**Vad ska hända** mer i höst? Ge förslag på föredragshållare och grupper! Tipsa på [info@andrumbrynas.com](mailto:info@andrumbrynas.com)

## Välkommen till Ionagemenskap

Många i Sverige har hört talas om Iona eller har varit där på besök.

Många har inspirerats av en ovanligt helgjuten andlighet. En andlighet som inte delar upp tillvaron i en världslig och en andlig del. En andlighet som inte gör skillnad på kropp och själ. En andlighet som håller samman bön och lovsång med arbete för vår trasiga värld.

Sedan våren 2007 är vi några som samlats i en Iona-gemenskap. Du är välkommen till oss. Under våren träffas vi första söndagen i varje månad, klockan 13–17; 1 februari, 1 mars, 5 april, 3 maj, 7 juni. Anmäl ditt deltagande senast två dagar innan till 073 – 827 41 18.

**Välkommen! Iona-gemenskapen/Lotta**

## Retreat i vardagen 5–9 april

Vi har alla ett behov att stanna upp i vardagen. Men vi har kanske varken tid eller möjlighet att åka bort. Därför vill vi erbjuda en möjlighet i Stilla veckan, att trots att vi är kvar i vår vardag ändå kunna dra oss undan. Tanken är att vi varje kväll kl.18.00 med början söndag kväll i Stilla veckan samlas i Staffanskyrkan och får en av texterna i Stilla veckan att meditera över under kvällen och följande dag. Varje deltagare får en andlig vägledare som följer deltagaren under retreaten och som man träffar varje dag och samtalar med kring texten. Retreaten avslutas skärtorsdagens kväll med en mäsas. Max åtta deltagare. För mer information, anmälan, kontakta diakon Per-Olof Engström, Staffans församling, 026-17 05 41 (även mobil) [perolof.engstrom@svenskakyrkan.se](mailto:perolof.engstrom@svenskakyrkan.se)

## Pilgrimsvandring

### i Vadstenatrakten 4–7 juni

"Herre visa mig din väg och gör mig villig att vandra den". Så lyder den heliga Birgittas bön som är alla pilgrimers bön.

I Vadstena finns hennes kyrka och resterna av det kloster hon grundade. Där ligger också Svenska Kyrkans pilgrimscentrum. På denna pilgrimsvandring kommer vi att vandra i Birgittas spår och vi bor och utgår ifrån Svenska Kyrkans pilgrimscentrum. Max 18 deltagare. För mer information, detaljerat program, kostnader, anmälan, kontakta diakon Per-Olof Engström, Staffans församling, 026-17 05 41 (även mobil) [perolof.engstrom@svenskakyrkan.se](mailto:perolof.engstrom@svenskakyrkan.se)