

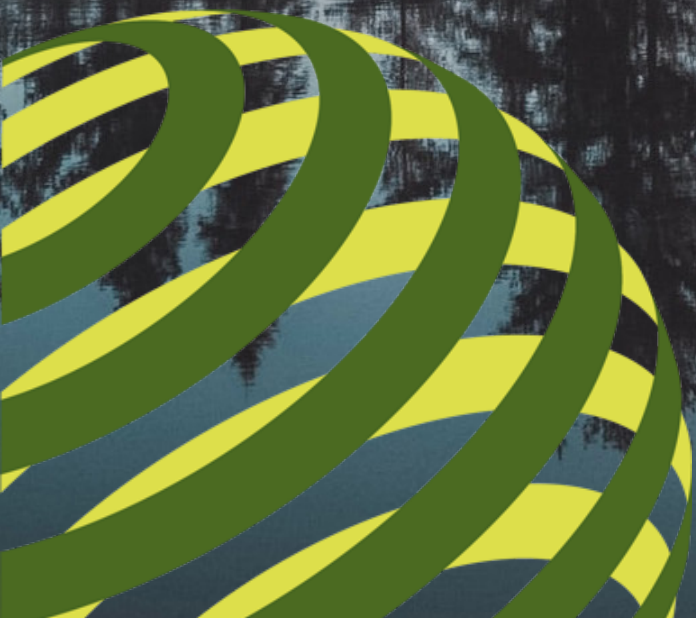


fred med jorden

# **B) INSTRUKTIONER+ FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG FÖR CIRKELANSVARIGA**

## **Hur skapar vi fred med jorden?**

**Att växa tillsammans som medskapare**



1





# Innehållsförteckning

<b>TRÄFF 1</b>	<b>4</b>
Välkommen till studiecirkeln!	6
Genomgång: Reflektera över studiecirkeln syfte	6
Pass 1:1 Relationell omtanke – att utforska olika "vi"	7
Pass 1:1 i korthet	8
Översikt: Introduktion till temat	11
Övning: Praktisera temat	12
Genomgång: Mer om studiecirkeln inriktning	16
Genomgång: Studiecirkeln upplägg	16
Grundstrukturen för en träff	20
Samtal: Hur kan vi lära tillsammans?	21
Pass 1:2 Förundran – att fördjupa relationen till skapelsen	26
Pass 1:2 i korthet	27
Översikt: Introduktion till temat (fördjupning av 1:1)	30
Övning: Praktisera temat	31
Samtal: Reflektera kring temat	33
Nästa etapp på vandringen	40
Avslutning och utcheckning	43
<b>TRÄFF 2</b>	<b>48</b>
Incheckning och backspegel	50
Reflektera över studiecirkeln syfte	51
Pass 2:1 Inre omställning – att möta vår tids spänningsfält	52
Pass 2:1 i korthet	53
Översikt: Introduktion till temat	56
Övning: Praktisera temat	57
Samtal: Reflektera kring temat	61
Pass 2:2 Ekologisk känslighet – en kompass för omvändelse	66
Pass 2:2 i korthet	67
Översikt: Introduktion till temat	70
Samtal: Reflektera kring temat	71
Övning: Praktisera temat	77
Nästa etapp på vandringen	86
Avslutning och utcheckning	89
<b>TRÄFF 3</b>	<b>92</b>
Incheckning och backspegel	94
Reflektera över studiecirkeln syfte	95
Pass 3:1 Kulturellt berättande – en väg till frigörelse och förändring	96
Pass 3:1 i korthet	97



Översikt: Introduktion till temat	101
Övning: Praktisera temat	102
Samtal: Reflektera kring temat	105
Pass 3:2 Lokal självorganisering – att ta makten över berättelserna	110
Pass 3:2 i korthet	111
Översikt: Introduktion till temat	114
Övning: Vad kan vi göra och vilka kan vi vara som berättare?	115
Samtal: Reflektera kring temat	123
Nästa etapp på vandringen	127
Avslutning och utcheckning	129
<b>TRÄFF 4</b>	<b>132</b>
Incheckning och backspegel	134
Reflektera över studiecirkelns syfte	135
Pass 4:1 Konstruktiv handling – att ta steg som gör skillnad	136
Pass 4:1 i korthet	137
Översikt: Introduktion till temat	140
Övning: Våra handlingar väver livets väv	141
Samtal: Reflektera kring temat	146
Pass 4:2 Kreativt utforskande – att besjålas, beröra och berätta i handling	152
Pass 4:2 i korthet	153
Översikt: Introduktion till temat	156
Samtal: Reflektera kring temat	157
Övning: Att påverka som medskapare – fjärilar som lärare!	161
Nästa etapp på vandringen	167
Avslutning och utcheckning	170
<b>TRÄFF 5</b>	<b>173</b>
Incheckning och backspegel	175
Reflektera över studiecirkelns syfte	176
Pass 5:1 Att inkludera och integrera inre och yttre mångfald	177
Pass 5:1 i korthet	178
Översikt: Introduktion till temat	181
Övning: Gestalta mångfald i ord och handling	182
Samtal: Reflektera kring temat	187
Samtal: Reflektera kring temat	189
Pass 5:2 Integrera erfarenheter och gå vidare (fördjupning av 5:1)	193
Pass 5:2 i korthet	194
Översikt: Introduktion till temat	197





fred med jorden

# TRÄFF 1

**Komma samman som  
cirkel + att se världen  
som relationer**

**B) INSTRUKTIONER +  
FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG**



# Träff 1:

## Komma samman som cirkel, att se världen som relationer

På varje träff kommer vi arbeta med ett eller två teman som berör det övergripande syftet. Dessa kan hjälpa oss att utforska, odla och praktisera olika medskapande förhållningssätt, både som individer och som grupp.

### PASS 1:1

#### RELATIONELL OMTANKE – ATT UTFORSKA OLIKA “VI”

Hela första träffen ägnas åt ett tema, som start för studiecirkeln: *Relationell omtanke*. Under pass 1 tittar vi på “vi” i olika aspekter – inte minst vilka vi är här i cirkeln.

---

### PASS 1:2

#### FÖRUNDRAN – ATT FÖRDJUPA RELATIONEN TILL SKAPELSEN

Under pass 2 utforskar vi hur förundran kan fördjupa våra relationer.

---





# Välkommen till studiecirkeln!

Välkommen till studiecirkeln "Hur skapar vi fred med jorden – att växa tillsammans som medskapare". Det är viktigt att cirkelns namn och syfte inkluderar en fråga och inte ett påstående, eftersom den bygger på ett utforskande där frågorna är viktigare än svaren. Det blir ett gemensamt sökande där vi bidrar med våra erfarenheter, våra längtor (ofta är det många), vår oro, vårt engagemang och vårt kunnande.

## Genomgång: Reflektera över studiecirkelns syfte

Syftet med hela studiecirkeln (återskapa vid varje träff): "Att utforska hur vi kan frigöra hopp och handlingskraft som skapade medskapare i omställningen till ett hållbart samhälle. Ett samhälle där vi lever i fred med jorden, varandra och hela skapelsen. I det lilla handlar det om att odla trygga lärmiljöer för samtal, reflektion och handling. I det stora hur vi som lokala grupper, församlingar och föreningar kan gestalta en hållbar fredskultur."

Reflektera över hur syftet känns som sammanhang för en gemensam lärresa. Vad väcker exempelvis orden "fred med jorden"? Vad kan det innebära? Eller begreppet "skapad medskapare" (som också tas upp i texterna som skickats ut före träff 1)? Vad innebär en "hållbar fredskultur? Detta är frågor som kommer vara med oss under hela resan, här blir det en kortare inledande reflektion.

(Förslagsvis kan 2-3 personer dela med sig av eventuella tankar och känslor kring syftet. Skriv syftet synligt varje träff.)



# Pass 1:1 Relationell omtanke – att utforska olika “vi”

Vilka  
är vi?

**PASS 1:1** (60-90 min)  
**Relationell omtanke – att  
utforska olika “vi”**



## Pass 1:1 i korthet

I detta pass ställer vi frågan "Vilka är vi?" och utforskar "relationell omtanke" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS

Att komma samman som cirkel och utforska olika perspektiv på "vi-et", hur vi kan lära tillsammans och odla "relationell omtanke" som förhållningssätt.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Lära känna varandra, varför vi valt att delta, hur den fortsatta lärresan ser ut.
- Utforska olika dimensioner av "vi" – gruppen, församlingen, mänskligheten, jorden.
- Att se på världen som en väv av relationer och odla relationell omtanke.
- Gemensamma förhållningssätt som skapar en trygg gemensam lärmiljö.



## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Praktisera temat.**  
Vi frågar "Vilka är vi?", vi gör en presentationsrunda och utforskar olika dimensioner av "vi".
- **Studiecirkelns inriktning och upplägg.**  
Vi går igenom syften samt grundstruktur och standardupplägg för en träff.
- **Samtal: Hur kan vi lära tillsammans?**  
Vi utforskar vilka förhållningssätt vi vill ha för en trygg lärmiljö och hur vi kan hjälpas åt i olika roller.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- En av kyrkans viktigaste texter om att samlas och dela är evangeliernas texter om den sista måltiden, exempelvis i Matteusevangeliet 26:26. Nattvardens heliga sakrament förbinder alla närvarande med varandra, med människor genom tid och rymd och med själva skapelsen och Gud själv. "Så är vi, fastän många, en enda kropp, ty alla får vi del av ett och samma bröd."
- Bibeln är full av berättelser som beskriver hur hela skapelsen har en levande relation till Gud. Människan lovsjunger Gud i skapelsens kör. Ett exempel är Psaltarpsalm 98. Men även i övrigt är psaltarpsalmer en fin källa för att se hur olika varelser i skapelsen kommunicerar med Gud. Se Psaltarpsalm 103, men också Psaltarpsalm 104 och 148.
- I bergspredikan tar Jesus fåglar och liljor som exempel på Guds omsorg om hela skapelsen som människan är en del av: Matteusevangeliet 6:25-29..



Utöver dessa förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

### **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

“Relationell omtanke” knyter an till den röda pärlan i pilgrimskransen som står för delande, att exempelvis dela ett samtal eller en resa. Eller att vårda gruppens eller församlingens gemenskap. Delade bördor ger lättare vandring.

### **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

Dagens hållbarhetskriser är för stora för att kunna hantera enbart som individer. Som grupper kan vi möta dem och tillsammans lära oss hur vi kan svara an – lokala svar på globala kriser. För att förverkliga visionen om “fred med jorden” behövs politiska beslut och juridiska förändringar. Men det behövs också en social rörelse, liksom ett kulturellt skifte – en förändring av synsätt och tankesätt som blir förhållningssätt. Som lokala grupper kan vi påverka alla dessa nivåer. Ett viktigt steg är att utforska vad det innebär att se på och förhålla oss till skapelsen som en vibrerande livsväv av relationer, snarare än en maskin med separata delar. Vi kan se på oss själva som medskapare i denna livsväv. Vår vandring på jorden delar vi inte bara med andra människor utan med alla livsformer. När vi fördjupar omtanke och omsorg om hela skapelsen, förändrar vi också beteenden och på sikt våra samhällen. Den rörelsen kan börja i lokala grupper. Där finns hopp.





## Översikt: Introduktion till temat

Det första temat handlar om oss själva, vårt sammanhang och att bygga relationerna i gruppen. Vi ställer frågan "vilka är vi?" och utforskar "relationell omtanke" som praktik och förhållningssätt. Det handlar om att se och förstå världen som ett nätverk av levande relationer, ett synsätt som denna studiecirkel föreslår är grundläggande för att skapa fred med jorden, varandra och oss själva. En del av passet ägnas också åt att få en överblick över den gemensamma resa som utgörs av studiecirkeln som helhet.

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ta gärna utrymme till några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 1:1 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## Övning: Praktisera temat

### VILKA ÄR VI? EN DELNINGSRUNDA

Denna övning syftar till att utforska olika aspekter av "vi", med utgångspunkt i vilka vi är i cirkeln. Övningen tar avstamp i tre meningar från bakgrundstexten:

"Relationell omtanke" knyter an till den röda pärlan i pilgrimskransen som står för delande, att exempelvis dela ett samtal eller en resa. Eller att vårda gruppens eller församlingens gemenskap. När vi delar bördorna blir vandringen lättare.

Vi börjar med att göra en delningsrunda där vi börjar med att kort berätta för varandra vilka vi är. Rundor kommer vara viktiga för lärandet i den här cirkeln. I en delningsrunda får var och en dela med sig ostört och okommenterat under en stund. Det finns även andra sorters rundor som blir mer av ett samtal och som vi kommer prova på lite längre fram.

*Till denna övning behövs:*

- Två extra stolar.
- Post-it-lappar och pennor.

### *Vad delar vi på presentationsrundan?*

Vad vi berättar i rundan beror på hur bekanta vi är. Att säga våra namn är alltid bra, liksom vad vi sysslar med till vardags samt gärna något personligt intresse. Sist vad som fick oss att delta genom att svara på: Varför är jag här? Vad är mina längtor och förhoppningar?

Svara alltså på: Vem, vad och varför? Dessa frågor kan skrivas upp på ett blädderblock eller en whiteboard-tavla.

En fråga som eventuellt kan läggas till, utgår från att vi alla bär med oss erfarenheter, frågor och kunskaper i våra ryggsäckar som vi kan dela med oss av på den gemensamma vandringen. Vad är jag bra på som kan behövas i en grupp och som inte behöver ha att göra med utbildning eller jobb (exempelvis odla, baka, lyssna, skriva sånger...)?

*(Ca 1-2 minuter per deltagare.)*

### **ÖVNING: ATT UTFORSKA OLIKA "VI"**

#### *Vi som grupp – vad är möjligheten med gruppen?*

Efter att ha börjat lära känna varandra något som individer, går vi in på ett metaperspektiv för att börja lära känna oss som grupp. Syftet är ju att kunna växa både som individer och som grupp, att vi även får en känsla för potentialen i grupp som förändringskraft.

När vi lyssnar till alla röster, vad tänker vi då kan bli möjligt i mötena mellan våra olika gåvor, perspektiv och erfarenheter? Vilket "vi" kan vi bli som grupp, hur kan gruppen växa som "subjekt" med egen identitet? Vad har vi med oss tillsammans? Hur kan vi ta stöd av gruppen och hur kan vi hjälpa varandra på den gemensamma vandringen som cirkel?

Ett sätt att reflektera kring dessa frågor är att inleda varje mening med orden: "Jag ser möjligheten med en grupp som kan..." Eller helt enkelt: "Jag ser en grupp som kan..." Fyll sedan i resten av meningen med de möjligheter som var och en ser och vill uttrycka i förhållande till gruppen. Detta är vad som menas med att tillämpa ett "metaperspektiv" på gruppen, i detta fall för att sätta ord på gruppens potential – gruppen som möjlighet.

Vi berättar parvis för varandra cirka 2 minuter per person. Sedan kan några röster komma till tals i den större gruppen.





OBS – fånga tankarna på blädderblock och även gärna i gruppens loggbok för att kunna följa upp på den sista träffen. Om en whiteboard-tavla används istället för blädderblock, är det bra att tänka på om och hur anteckningarna ska dokumenteras för att plockas fram vid ett senare tillfälle.

## *Stolar som representerar andra utanför rummet, som del av "vi-et"*

Låt oss vidga tankarna ännu mer och gå utanför detta rum... "Vi" är mer än bara vi som är här, vi är del av en större mänsklig gemenskap och av allt levande. Därför sätter vi fram två tomma stolar, en för resten av mänskligheten och en för den icke-mänskliga världen.

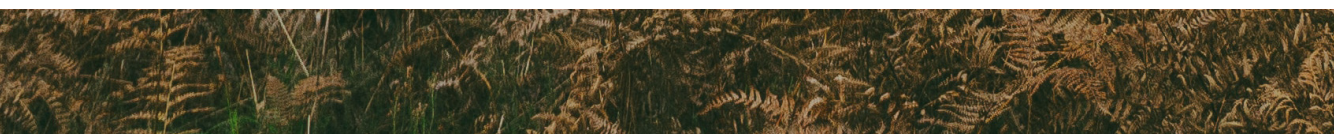
Vi använder post-it lappar för att konkretisera vilka dessa stolar representerar i vårt lokala sammanhang. Vem, vad eller vilka skulle kunna sitta eller ges utrymme på stolarna? Från resten av den mänskliga världen? Från den icke-mänskliga delen av skapelsen?

Vi läser upp och fäster lapparna på respektive stol. Vi låter dessa finnas med varje gång som en påminnelse. Om någon vill lägga till lappar under kommande träffar går det bra. På detta sätt är alltid vårt vi del av ett större Vi. Här följer fler frågor för övningen...

## *Vi som mänsklig gemenskap – vilka fler ska finnas med i rummet?*

Vilket större vi är vi? Inkludera redan här ett större vi än bara vår cirkel. Vi finns i ett sammanhang, som kan vara församlingen, pastoratet, lokalsamhället, regionen, landet, hela mänskligheten. Inkludera i tankar, känslor och samtal. Skriv upp på post-it lapparna.

*(Alla skriver på lapparna tills gruppen känner sig nöjd. Fäst dem på ena stolen.)*



### *Vi som skapelsens gemenskap – vilka förutom människor ska finnas med?*

Vi finns också som del av skapelsen, allt levande omkring oss. Inkludera även detta i tankar, känslor och samtal. Hur finns en snigel eller fladdermus med i vår cirkel? Eller skogen? Samtala gärna om detta större vi-perspektiv. Vad gör det med oss som cirkel, hur påverkas vi här och nu? Vilka arter, ekosystem eller andra ska stå med på lapparna?

*(Alla skriver på lapparna tills gruppen känner sig nöjd. Fäst dem på andra stolen.)*

### **SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN: VILKA ÄR VI – DET RELATIONELLA SYNSÄTTET**

*Knyt ihop övningen tillsammans, med hjälp av följande tankar.*

Vi är alltid del av skapelsens stora livsväv av relationer. Jordens ekosystem där allt hänger samman och alla varelser är beroende av varandra. Det är ett förhållningssätt vi kan odla – relationell omtanke. Till vår hjälp finns några frågor som vi kan ta med och utforska i liv och vardag under den fortsatta lärresan tillsammans: Vad är goda relationer och vilken betydelse har rättigheter i dem? Hur förhåller vi oss om vi alltid ser oss som medskapare i skapelsen, istället för isolerade individer? Hur kan ett sådant förhållningssätt vara viktigt för omställningen till ett hållbart samhälle? Hur påverkas våra beteenden? Hur kan gruppen och församlingen vara ett stöd i det synsättet?

### **MEDSKAPA BIBELREFERENSER**

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens i materialet – om det finns tid och utrymme.



## **Genomgång: Mer om studiecirkelns inriktning**

### REFLEKTERA KORT ÖVER INRIKTNINGEN

Vi inledde med att utforska syftet för hela studiecirkeln. Nu går vi djupare in i bakgrund och sammanhang, utifrån texten under rubriken "Bakgrund: Studiecirkelns inriktning" i del C1:1.

*Dela gärna några korta tankar och reflektioner kring exempelvis:*

- De inledande citaten från biskopsbrevet.
- De olika källor som har använts i utformningen.
- Möjligheten att inte bara växa som individer utan också som grupp.
- Möjligheten att använda metoden i olika sammanhang i organisationen.

Hur känns detta som en resa och ett sammanhang att dela med varandra under en tid? (Ha gärna en kopia av texten till hands, alternativt den kortare sammanställningen som finns i dokumentet "Texter om studiecirkeln 'Hur skapar vi fred med jorden'".)

## **Genomgång: Studiecirkelns upplägg**

### GRUNDSTRUKTUREN – FEM TRÄFFAR, TVÅ PASS PER TRÄFF

Vi kommer genomföra fem träffar. Tanken är att varje träff innehåller två pass på ca en timme vardera, med en kvarts paus emellan. Det blir totalt 135 minuter, formellt tre studietimmar. Vid behov kan vi fortsättningsvis lägga pausen utanför studietimmarna för ett lite lugnare tempo, alltså totalt 150 min. Vi kan känna på det i slutet av den här träffen.



### *Bilder som illustrerar upplägget*

Det finns olika bilder för att beskriva hela resan. De återges även i de utskickade texterna innan träff 1 (skriv ut dessa på t ex A3-papper, sätt upp dem på väggen vid varje träff):

- Studiecirkeln som en pilgrimsvandring (Frida Gårdmos illustration).
- Studiecirkeln som en blomma, ett växande. Varje färg representerar ett tema. Första och sista träffen innehåller ett tema vardera, övriga har två teman
- Studiecirkeln som modulschema med samma budskap, fast lite mer fyrkantigt.
- Studiecirkeln som ett lärande ekosystem, där växandet sker i samspelet mellan de olika perspektiv som cirkelns teman förmedlar. Delarna berikar helheten, som i naturens ekosystem. Vi kan se på den här gruppen som ett lärande ekosystem. Bilden visar också hur varje tema knyter an till en pärla i pilgrimskransen.
- Eller kanske en annan bild som vi finner i vår studiecirkel.

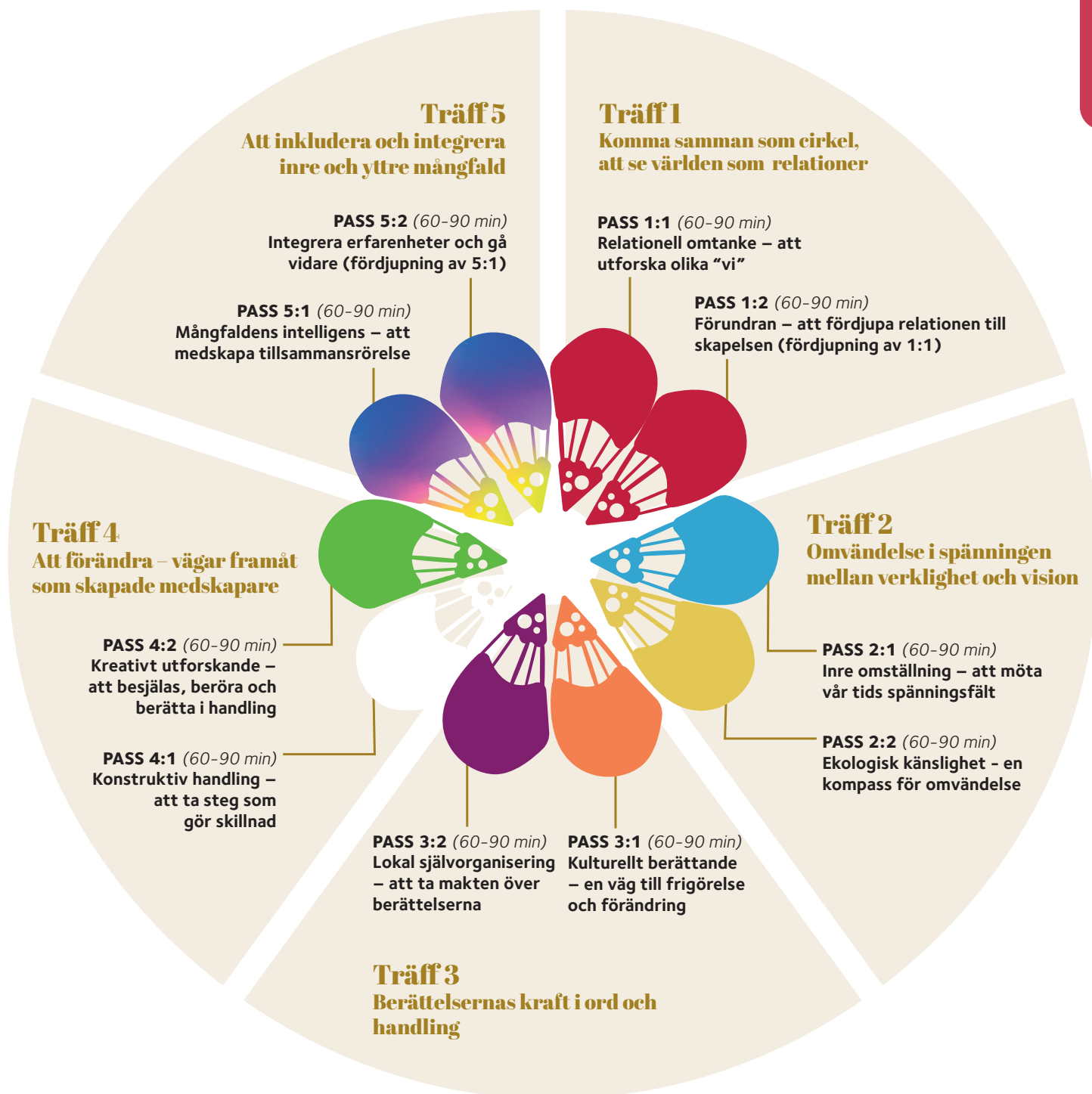
*Bjud in till korta reflektioner kring bilderna. Väcker de några spontana tankar?*



# fred med jorden







## Grundstrukturen för en träff

Ett normalt upplägg för en träff kan se ut så här (skriv ut i förväg på t ex blädderblock eller A3 så kan genomgången göras kort och enkel. Sätt gärna på väggen varje gång):

-  **INLEDNING** - Inledning med incheckning samt återblick (backspegel).
-  **GENOMGÅNG** - Genomgång av träffens syfte och tema(n).
-  **ÖVERSIKT** - Översikt inför varje pass för att introducera det aktuella temat.
-  **ÖVNINGAR** - En eller två upplevelsebaserade övningar, beroende på vad som passar.
-  **LITTERATUR** - Eventuell högläsning av korta textstycken som knyter an till cirkelns huvudsakliga litteratur, med utdrag och hänvisningar.
-  **SAMTAL** - Ett eller två reflekterande samtal med hjälp av samtalsfrågor kring korta texter som knyter an till cirkelns huvudsakliga litteratur, med utdrag och hänvisningar. Texterna läses normalt i förväg, men ibland kan kortare utdrag högläsas under träffen innan samtalet.
-  **NÄSTA ETAPP PÅ VANDRINGEN** - Nästa steg på vandringen, inklusive att praktisera teman från senaste träffen och förbereda sig inför nästa.
-  **AVSLUTNING OCH UTCHECKNING** - Avslutning inklusive en kort skriftlig reflektion (i mån av tid), en kort utcheckningsrunda samt avslutande bön, dikt eller sång som tilltalar känslan.

Syftet med dessa ingående moment i upplägget är att stödja den gemensamma utforskningen, där vi lär av och med varandra i gruppen. Se varandra som medskapande, kom gärna med förslag och önskemål. Vi formar vår lärresa tillsammans.



Det kan även vara värdefullt att exempelvis i slutet av en träff sitta enskilt under cirka två minuter för att skriva ner några reflektioner från träffen, kanske en personlig sammanfattning eller mål och förhoppningar för den fortsatta resan. I så fall kan de också mejlas till samtalsledaren som kan sammanställa och lägga in dem i en gemensam loggbok. Inklusiva idéer för en eventuell fortsättning efter träff 5. Loggboken kan formas som ett enkelt digitalt dokument som delas med alla för att samla gruppens "minnesspår".

## **Samtal: Hur kan vi lära tillsammans?**

Syftet är att samtala om hur vi vill ha det med varandra under den lärresa som studiecirkeln är – vilka förhållningssätt vi kan tillämpa för att skapa en trygg lärmiljö.

De teman som exempelvis tas upp i illustrationen med det lärande ekosystemet, fokuserar på olika förhållningssätt som vi kan odla och praktisera som förändringsagenter och "skapade medskapare". Tillsammans formar de, liksom pilgrimskransens pärlor, en trygg och inspirerande lärmiljö för att våga ta ut svängarna i det gemensamma utforskandet. Att odla en sådan lärmiljö blir samtidigt ett sätt att gestalta en "fredskultur" där vi övar oss i att leva i fred med jorden, varandra, oss själva och hela skapelsen. Med inspiration från naturen kan en trygg lärmiljö även kallas ett *lärande ekosystem*. Våra kroppar är också en form av lärande ekosystem där alla delar samspelar för att hela tiden upprätthålla systemets balans och hälsa.

På samma sätt kan vår grupp ses som ett lärande ekosystem, där vi tillsammans och med våra olika erfarenheter kan odla förhållningssätt som gör det känns tryggt att provtänka, provsäga, provgöra och prov-vara. Där vi kan stödja varandra i att växa tillsammans som medskapare av en hållbar framtid i fred med jorden. Där vi lär av och med varandra.

### FRÅGOR, INSPIRATION OCH MÅL FÖR SAMTALET

Vilka förhållningssätt kan vi öva oss i att tillämpa när vi träffas, för att möjliggöra en sådan lärmiljö och bygga ett lärande ekosystem ihop? Hur kan vi odla, vårda och skörda det som växer i gruppen? Formulera tillsammans 3-5 riktlinjer, som en sorts gemensamma spelregler. Övningen i att tillämpa dem blir en del av lärandet under studiecirkeln.

Efter att ha funderat ett tag själva kan ytterligare inspiration hämtas från listan här intill, i mån av tid. Där återfinns förhållningssätt som visat sig värdefulla i liknande, tidigare cirklar. Listan kan också delas ut för att ta med hem och reflektera vidare över tills nästa gång.

Vi skriver ner det vi kommer fram till, som vår cirkels förhållningssätt. Punkterna kan läggas in i gruppens digitala loggbok och även sättas upp på väggen tillsammans med listan från andra cirklar, om så önskas (se rutan här intill). Vi reflekterar över dem under vandringens gång, och särskilt vid sista träffen. De kan naturligtvis ändras och kompletteras efterhand, så att vi har en förhållningsgrund som känns levande för alla.



## FÖRHÅLLNINGSSÄTT SOM BYGGER EN TRYGG LÄRMILJÖ

En cirkel ger möjlighet att på ett jämlikt sätt dela erfarenheter och tankar med varandra. Då behövs en trygg, öppen och tillåtande lärmiljö. Här återges exempel på förhållningssätt som erfarenheten visat kan bidra till en sådan miljö, där vi kan växa som medskapare av en hållbar fredskultur, i fred med jorden:

- *Omsorg* om både den mänskliga och icke-mänskliga världen. Vi är här för vår egen och varandras skull. Men också det större vi:et. Det finns med när vi möts. Alla behövs om mänskligheten ska klara att ställa om till hållbarhet.
- *Respekt för olikheter och mångfald*. Att vi är olika ger möjlighet till djupare, bredare och rikare förståelse. Alla perspektiv välkomnas så länge mångfald respekteras. Mångfalden av synsätt, frågor, perspektiv och erfarenheter ger oss mängder av möjligheter.
- *Vi talar personligt, utifrån egna erfarenheter*. Vilket innebär att vi undviker dömande. Vi övar oss i att se oss själva och varandra som subjekt och medskapare i ständig utveckling, inte färdigformade objekt. Det vill säga som varelser med egenvärden, inte bara nyttovärden.
- *Vi lyssnar öppet, nyfiket och aktivt på varandra*. Genom att lyssna generöst efter "guldet" i allt som sägs, växer vi inte bara som individer utan också som grupp som bygger gemensam identitet och odlar en gemensam, levande och mångfaldig berättelse. Det djupa lyssnandet ger tillåtelse att provtänka och provsäga utan prestationskrav.

- *Vi praktiserar delande och rundor* (se introduktionsdelen), minst en gång per träff, där var och en kan dela tankar och känslor och tala till punkt utan att bli avbruten.
- *Vi uppmuntrar frågor.* Såväl texter som det vi själva erfar och upplever är underlag för ett nyfiket, öppet och gemensamt utforskande. Välj frågor som ska läsas som förberedelse innan träffen och/eller gemensamt under träffen.
- *Vi bejakar olika lärstilar.* Människor lär på olika sätt och vi behöver lära med hela oss för att möjliggöra hållbara förändringar. Därför är det bra att varva läsning, samtal, egen reflektion, övningar och att göra/handla.

## SAMMANFATTNING: LÄRA TILLSAMMANS, ROLLER

Denna cirkel är en vandring och en lärresa där ingen har de slutgiltiga svaren. Vi behöver möta vår tids utmaningar som grupp där vi tillsammans finner nya svar. Cirkeln möjliggör en utforskning där alla perspektiv kan bidra till helheten, så länge mångfald respekteras, vetenskapliga fakta beaktas och sakfrågan berörs med omsorg om alla inblandade.

De förhållningssätt vi odlar i cirkeln kan vara viktiga för att underlätta den större lärprocess som behövs i samhället för att vi som mänsklighet ska skapa fred med jorden. Fred handlar om goda relationer – relationer byggda på förhållningssätt som respekterar allt levandes rätt att existera, blomstra och utvecklas i sina unika gåvor till skapelsen.

Utöver att öva oss i konstruktiva förhållningssätt, kan vi även dela upp några praktiska roller mellan deltagarna för att underlätta processen...



## *Roller i tillsammanslärandet*

*Vilka roller ska vi ha i gruppen? Så att vi hjälps åt som cirkel.*

Vem/vilka leder cirkeln och är samtalsunderlättare. Samtalsunderlättarens roll är att både skapa utrymme för allas medskapande i samtalen, och att hålla fokus på att vi kommer vidare och hinner med de mest centrala frågorna under träffarna. Samtidigt som alla kan öva sig i att vara medansvariga för dessa målsättningar.

Fler möjliga roller (som även kan rotera mellan deltagarna mellan varje träff):

- Någon som har koll på tiden.
- Någon som ser till att alla kan vara delaktiga.
- Någon som tar praktiska/logistiska förberedelser.
- Någon som skriver det vi vill eventuellt vill anteckna.
- Hur vill vi göra med fiket, exempelvis ansvara för olika träffar?
- Någon ytterligare roll vi önskar?



fred med jorden

# Pass 1:2 Förundran – att fördjupa relationen till skapelsen

Vilka är vi?  
- fördjupning

**PASS 1:2** (60-90 min)  
**Förundran – att fördjupa  
relationen till skapelsen**



## Pass 1:2 i korthet

I detta pass utforskar vi förundran som en fördjupning av "relationell omtanke" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS (FÖRDJUPNING AV 1:1)

Vi utforskar hur vi kan fördjupa en känsla av gemenskap med varandra och hela skapelsen genom lärande möten baserade på förundran och öppenhet.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Förundran som fördjupning av och förutsättning för "relationell omtanke".
- Möjligheten att möta livet och varandra med förundran, öppenhet och nyfikenhet.
- Att i mötet med skapelsen även möta oss själva som subjekt, skapade medskapare.
- Att ge upp en position som jordens härskare, till förmån för en ömsesidig relation
- Det relationella synsättet som grund för lärande möten där nytt kan växa fram.

## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Praktisera temat.**  
Vi utforskar hur förundran känns och hur det kan hjälpa oss knyta an och skapa hållbara relationer till allt levande.
- **Samtal: Hur kan vi lära tillsammans?**  
Reflektera kring temat. Vi samtalar utifrån texterna i C-delen och annat som berör temat relationell omtanke och förundran.
- **Nästa etapp på vandringen.**  
Hur vill vi praktisera träffens teman som församling, grupp eller enskilda? Förberedelser till nästa gång.
- **Avslutning och utcheckning.**  
I mån av tid gör vi en skriftlig reflektion. Därefter en kort delningsrunda som avslutas med en bön/dikt/sång.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- En klassisk text som vittnar om förundran över människan och hennes ansvar för skapelsen är Psaltarpsalm 8
- I Psaltarpsalm 19:1-7 häpnar bedjaren över skapelsens lovsång
- I Jobs bok, kap 38 hittar vi Herrens första tal om skapelsen och naturen. Där sätter han Job på plats rätt ordentligt när han gnäller och beklagar sig över all olycka och orättvisa han drabbats av. Kanske kan Herrens tal även tala till oss och mana till ödmjukhet i Antropocens tid?



Utöver dessa förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

### **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

Förundran bidrar till att fördjupa delandet, pilgrimskransens röda och relationella pärla som även utforskades i 1:1. Att mötas i förundran över skapelsen skapar rum för samtal med nya tankar och perspektiv.

### **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

När vi möter resten av skapelsen och knyter an till jordens livsväv av relationer, möter vi också oss själva och våra känslor. En solnedgång, en fjäril eller ett skrattande barn kan väcka upplevelser som fördjupar samhörigheten och gemenskapen. Det handlar om att beröras av skönheten i världen. Genom att våga förundras inför skapelsens mysterier kan vår intellektuella förståelse för livets gemenskap kännas mer levande och påtaglig. Kanske kan känslan av förundran stärka viljan att skydda ekosystemen och de mänskliga samhällen som är del av dem. Det är ett ödmjukt förhållningssätt där vi som människor behöver ge upp vår position som jordens härskare, ett antropocentriskt synsätt, till förmån för en relation baserad på respekt, öppenhet och ömsesidighet – relationell omtanke där jorden och skapelsen som helhet står i centrum. Sådana ömsesidiga möten öppnar upp för lärande där något nytt kan växa fram bortom det vi redan visste. Där finns hopp.

## **Översikt: Introduktion till temat (fördjupning av 1:1)**

I denna del fördjupar vi perspektiven på frågan “vilka vi är” och förhållningssättet “relationell omtanke”. Att mötas i förundran över skapelsen är ett sätt att knyta an – till sig själv, varandra och skapelsen som helhet. När vi knyter an föds längtan att vårda och värna. Därför bygger förundran en grund för fredliga relationer och fred med jorden.

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som en ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 1:2 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.



## **Övning: Praktisera temat**

Denna övning syftar till att pröva att använda vår förmåga till förundran för att förstärka vår relationella omtanke och knyta an till resten av skapelsen, varandra och oss själva.

Välj ett av nedanstående alternativ, eller utforma en egen övning. Alternativ 1 har en lägre tröskel för att genomföra. Alternativ 2 är lite mer krävande då det ingår förberedelser där samtalsledaren behöver ta med bilder och föremål från naturen. I utskicket inför träff 1 kan också deltagarna bjudas in att ta med detta, även om det kan vara bra att ha något i reserv.

### **ALTERNATIV 1: ATT MINNAS FÖRUNDRAN**

Här är inbjudan att berätta för varandra om ett möte vi varit med om, kanske en naturupplevelse eller ett möte med en annan människa, som på något sätt påminde om skapelsens skönhet och väckte förundran.

Börja med att själv fundera ut och minnas en upplevelse. Ta en liten stund för att dra dig till minnes: Slut gärna ögonen, andas lugnt och långsamt och se om minnet kommer till dig. Var var du, vad hände, vem eller vad mötte du, vad hände i dig? Hur kändes det, vilka sinnen väcktes, hur påverkades du? Skriv gärna ner något, om det underlättar.

Dela sedan upplevelsen i mindre konstellationer, exempelvis i grupper om tre.

Gör därefter en delningsrunda i den större gruppen, där var och en okommenterat får reflektera över hur det var att just dela sin upplevelse eller ta del av andras. På vilket sätt väcktes känslan av förundran? Hur påverkas vi av berättelserna om förundran?

## ALTERNATIV 2: NATURFÖREMÅL OCH BILDER

### Till denna övning behövs:

Naturföremål, eventuellt foton eller bilder. Tas med av alla ifall detta har ingått i förberedelserna, alternativt av den som ansvarar för träffen. Hör med Sensus om de har foton att låna ut.

Använd föremål från vilda naturen eller foton och bilder – som på olika sätt speglar den mångfasetterade skönheten i jordens ekosystem. En tanke på vägen är att förundran ibland kan väckas genom något mindre som påminner om något större: Jordens skönhet kan exempelvis speglas i snäckans symmetriska skal. Ett föremål kan också väcka minnen av händelser när vi upplevde förundran inför skapelsen, i stort eller smått.

Var och en väljer under tystnad ett föremål eller bild som på något sätt väcker känslor av förundran. (Låt det som inspirerar ligga kvar ifall fler valt samma som du). Sedan kan alla i cirkeln dela med varandra. Då berättar var och en kort om sitt val, okommenterat av de andra.

Gör därefter en delningsrunda i den större gruppen, där var och en okommenterat får reflektera över hur det var att just dela sin upplevelse eller ta del av andras. På vilket sätt väcktes känslan av förundran? Hur påverkas vi av berättelserna om förundran?

## SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN (BÅDA ALTERNATIVEN)

Sammanfatta övningen tillsammans, gärna med hjälp av följande ord som passar för både alternativ 1 och 2.

När vi försjunkar i förundran i något av livets många möten, fördjupar vi vår relation till allt levande.



Vi knyter band till våra medmänniskor, våra omgivningar och till hela skapelsen. När vi berörs av skönheten i det vi möter, väcks också längtan att vårda det. Den längtan är hjärtat i den relationella magin och en nyckel till en hållbar framtid.

## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att utforska träffens tema om relationell omtanke. Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C, som ur olika perspektiv belyser passets teman om relationell omtanke och förundran. Vad händer när vi ser skapelsen som en väv av relationer och hur kan förundran fördjupa vår relation till allt levande?

Notera att den första träffen skiljer sig något från övriga när det gäller hur texterna i del C behandlas. Förslaget är att som förberedelse inför träffen främst fokusera på texterna i del C1:1, eftersom dessa lägger en grund för studiecirkeln som helhet. Texterna i del C1:2, som handlar om förundran och fördjupar det första temat, är relativt korta och anpassade för att kunna läsa gemensamt under träffen (se dokumentet "Tankar om förundran" för detta). I övriga träffar är förslaget att samtliga texter läses i förväg.

*Så här kopplas de olika texterna till de två förslagen på samtalsfrågor nedan:*

- "Samtalsfrågor 1" bygger på texterna i del C1:1 som har lästs innan träffen. Texterna knyter an till träffens huvudtema om relationell omtanke.
- "Samtalsfrågor 2" bygger på texterna i del C1:2 som fördjupar huvudtemat genom sitt fokus på förundran. Frågorna utgår från att texterna högläses under träffen, som grund för samtalet. Texterna finns även i dokumentet "Tankar om förundran" där de har redigerats för att utgöra underlag för högläsning.

Välj alternativ för samtalsfrågor beroende på upplägg och önskad inriktning för träffen. Förslagsvis kan huvudfokus ligga på ett av alternativen, även om någon fråga från det andra alternativet också kan vävas in. Eller så kan frågorna blandas efter behov.

*Till samtalet kan behövas:*

- Blädderblock och tuschpennor, för att fånga några av tankarna. Ibland kan whiteboard-tavla användas istället för blädderblock, fundera då på ifall anteckningarna behöver bevaras på något sätt för att plocka fram senare.
- Dokumentet "Tankar om förundran", fritt baserade på textutdragen i del C1:2, om gruppen väljer att arbeta med "Förslag på samtalsfrågor 2" nedan.

## HÖGLÄSNING AV TEXTERNA

I detta förslag för träff 1 används inte texterna om relationell omtanke (i del C1:1) för högläsning. Om gruppen väljer att arbeta med dessa texter så kan samtalet börja direkt, utan föregående högläsning. Gå då direkt till "Förslag på samtalsfrågor 1" nedan.

Texterna i del C1:2, om förundran som fördjupning av relationell omtanke, är däremot anpassade för högläsning som sedan blir grund för samtalet (se "Förslag på samtalsfrågor 2" nedan).



*Om gruppen väljer att arbeta med dessa texter kommer här ett förslag:*

- 1 Förbered genom att kopiera texterna för utdelning, ett textutdrag på varje papper. Använd dokumentet "Tankar om förundran" där varje blad återger en text fritt baserad på utdragen.
- 2 Innan själva övningen: Ta kort upp de texter om relationell omtanke som lästs i förväg och som inte kommer användas i samtalet. Var det något som berörde extra eller som väckte tankar där?
- 3 Dela ut bladen med texter, antingen samtliga blad eller ett urval. Alternativt lägg bladen mitt på bordet och låt var och en välja slumpvis. Välj om varje deltagare tar ett blad eller om två deltagare delar på ett, beroende på antal deltagare och den tid som finns.
- 4 Ta en stund då var och en tyst kan läsa igenom sin text. Om tiden är knapp så kan var och en välja ut några meningar som berör extra. Därefter läser alla upp sin text, i tur och ordning, med tre vilsamma andetag mellan varje uppläsning för att hinna smälta och integrera det som just har lästs.
- 5 Därefter blir det dags för samtal kring texterna.

## **FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD**

Generellt (om inget annat anges) kan samtalsprocessen gå från individuell reflektion, via samtal i smågrupper som rapporterar till hela gruppen, till en vidare reflektion i helgrupp som knyts ihop och sammanfattas gemensamt. Fånga eventuellt tankar från det gemensamma samtalet på blädderblock (ibland kan en whiteboard-tavla vara ett alternativt). Om tiden är knapp kan det räcka med samtal i smågrupper och helgrupp, eller enbart helgrupp.

*För varje förslag på samtalsfrågor finns tre "frågepaket" som normalt har detta upplägg:*

- 1 Börja här tar upp mer övergripande och grundläggande perspektiv på temat.
- 2 Konkret tillämpning handlar om hur vi som deltagare skulle kunna göra något i praktiken med utgångspunkt i temat.
- 3 Fler perspektiv bidrar till att fördjupa tankarna ytterligare, i mån av tid och om det finns behov.

Se frågorna enbart som stöd och inspiration för reflektionen, välj några som passar i stunden och väv in andra efter behov. Eller forma egna! Det viktiga med frågorna är att få igång samtalet. Det kan göras enkelt, exempelvis "Vad väcks i dig utifrån den här texten"? Det är alltid bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning (frågepaket 2).

I del A för finns en fördjupad beskrivning av detta förslag till samtalsmetod, under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".



## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR 1: OM "RELATIONELL OMTANKE" (DEL C1:1)

Samtalet bygger på att deltagarna har läst texterna innan träffen (se ovan under rubriken om högläsning).

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning.

- 1 **Börja här:** Vad innebär att finna gud i en snigel, som Anna Karin Hammar skriver? Vilka tankar och känslor väcker frågan? Kan man finna Gud i en snigel eller i en skog? Hur påverkas relationen av den tanken? Hur hänger berättelsen ihop med biskopsbrevets skapelseorienterade livssyn som betonar ömsesidigheten i relationerna? Eller med naturens rättigheter i den "jordbaserade" världsbild som Berg & Berg beskriver?
- 2 **Konkret tillämpning:** Vad innebär det att fråga om lov för mig? Vilka kan vi fråga om lov - snigeln, falken, gäddan, kon, sjön, floden, ekosystem, hela skapelsen i sig? Hur kan vi konkret behandla skapelsen som vår nästa och praktisera ömsesidighet i våra relationer till allt levande, som det står i biskopsbrevet? Hur kan vi respektera allt levandes inneboende rättigheter i vårt dagliga liv?

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*

- 3 **Fler perspektiv** . Vilka konsekvenser kan de relationella och rättighetsbaserade förhållningssätten till skapelsen få om de börjar tillämpas av samhället i stort? Hur kan det bidra till att skapa fred med jorden? Och hur kan vår förmåga att förundras fördjupa relationen till och omtanken om allt levande (mer om förundran nedan).

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR 2: OM FÖRUNDRAN (DEL C1:2)

Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i förväg. Detta kan ske genom högläsning på träffen, se ovan under "Högläsning av texterna". De kan givetvis även skickas ut i förväg tillsammans med övrigt material, för den som vill fördjupa sig lite extra.

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning.

- 1 **Börja här.** I texterna står det att förundran är viktig för att fördjupa relationen och stärka anknytningen till allt levande, och därmed leva på sätt som värnar hela skapelsen. Känslor av förundran kan frigöra hopp och handlingskraft – bana väg för hoppfull handling. Vilka tankar väcker detta? Hur kan förundran förstärka känslan av "vi"? Vad innebär det att som människa leva med både Undran och Förundra
- 2 **Konkret tillämpning.** Hur kan vi som församling, pastorat, lokalsamhälle eller bygd ge plats för förundran? Vad kan vi göra när det gäller (välj något):
  - Samarbete mellan olika lokala aktörer för fred med jorden
  - Gudstjänst, undervisning, diakoni och mission
  - Barn, ungdom och konfirmationsverksamhet
  - Frågor som rör dop, bröllop och begravning
  - Kulturverksamhet, musik inklusive körer
  - Mark, skog, kyrkogårdar, fastigheter
  - Annat i exempelvis lokalsamhället

*Fånga gärna samtalet på blädderblock.*



- 3 **Fler perspektiv.** Hur kan förundran bidra till fred med jorden? Vad sker om vi möter livet, oss själva och varandra med förundran och nyfikenhet, som del av skapelsens mysterier? Kanske en liten snigel? Hur kan förundran bidra till ömsesidiga relationer, istället för maktpositioner? Finns det exempel när Undran – vetenskapen – föregår Förundran – det heliga, och tvärtom? Hur kan båda perspektiven bidra till det goda vi vill?

### SAMMANFATTNING AV SAMTALET

Knyt ihop samtalen för träffen, gärna med hjälp av följande perspektiv. Temat om relationell omtanke, med utforskningen av förundran som en fördjupning, utgör en viktig grund för denna studiecirkel. Därför har vi fokuserat på detta under hela den första träffen. En bild att ta med sig från den första träffen kan vara snigeln i Anna Karin Hammars berättelse ur boken "Att möta Gud i en snigel". Det är en bild att återkomma till under resans gång för att påminna om den relationella omtanken och hur vår förundran över små ting kan förändra vår syn på Skapelsen. Snigeln påminner också om behovet att "skynda långsamt" – en lärprocess behöver tid, precis som en pilgrimsvandring.

### MEDSKAPA BIBELREFERENSER

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.

## Nästa etapp på vandringen

Vi vandrar vidare på lärresan. Mellan nu och nästa gång är det bra att dels praktisera teman från denna träff och dels förbereda sig inför nästa.

### **PRAKTISERA TEMAN FRÅN DENNA TRÄFF**

Samtala kort om vad vi kan göra som grupp, församling och enskilda för att skapa plats för förundran.

Det kan vara värdefullt att dela ut eller skicka ut förslagen till frågor och hemuppgifter, särskilt om tiden är kort. Se detta som ingångar till samtalet, inte en "att göra"-lista som måste genomföras.

#### *Som grupp*

Vad kan vi påverka i vår närhet, för att skapa möjlighet för oss själva och andra att förundras? Kanske bjuda in fler till att berätta om naturupplevelser som berör?

#### *Som församling/pastorat*

Hur kan vi ge plats för förundran i verksamheten som bas för en fördjupad, ödmjuk och ömsesidig relation till skapelsen? Hur skulle det till exempel kunna se ut i konfirmationsarbetet, i körers val av sånger, i hur gudstjänster formas?



## *Göra som enskilda – förslag på övning*

*Denna text kan förslagsvis delas eller skickas ut efter träffen:*

Vad kan vi som enskilda göra för att komma i kontakt med förundran, och därmed knyta an och fördjupa relationen till oss själva, andra och resten av skapelsen? Luther talade om människans inkrökthet i sig själv.

Det är lätt att fastna i grubblerier, problem och måsten. Veckans utmaning handlar om att ta hjälp av förundran inför naturen för att bryta det här mönstret. Inte för att förneka det svåra, men för att också bejaka det vackra...

*Leta upp en plats* där du kan lämna vardagsbruset en stund, knyta an till omgivningen och utforska en ömsesidig relation. Det kan vara i skogen, i en park, vid ett vatten av något slag, vid ett berg eller fjäll, vid en äng. Fäst blicken på något du tycker är vackert eller väcker din förundran. Vad ser du, vad hör du, känner du någon doft? Hur känns vinden mot din kind, barken mot din hand eller kanske ett smultron i din mun?

Har du inte möjlighet att gå till en skog eller en sjö? Tänk då att naturen finns överallt... Vi är natur. Förundran kan vara närvarande i mötet med en annan människa. Kanske har du ett barn i din närhet? Vad väcks i dig när du bara lyssnar och möter det?

Känn efter hur det känns i kroppen. Sök aktivt efter upplevelser som väcker glädje, förundran, kanske till och med njutning. Om du kommer på dig med att fastna i grubblerier, ta då emot och omfamna de svåra känslorna för att sedan återigen vända fokus utåt.

Avsluta med att tacka platsen och det/den du mött för allt du fått ta emot, allt som platsen har väckt inom din. Kan du vidga ditt hjärta till att omfamna hela den mystiska skapelsen i all sin paradoxala skönhet? Kan du förundras över både det enkla, det komplexa och det svåra? Tacka också dig själv för att du gett dig möjlighet till detta.

## FÖRBERED TILL NÄSTA TRÄFF

Som förberedelse för nästa gång kommer här uppgifter som knyter an till dagens teman, men också till nästa träff som bland annat tar upp de globala kriserna och utmaningarna.

- 1 Ta med tankar och reflektioner från att ha praktiserat dagens tema (se ovan, rubriken "Praktisera teman från denna träff").
- 2 Inför nästa träff: Ta del av vad som skrivs och sägs om globala kriser, utmaningar och möjligheter. Ett tillägg till denna uppgift kan vara att ta med urklipp, rubriker och bilder från tidningar och media som gestaltar vår tids spänningsfält mellan verklighet och vision.  
*För att forma denna uppgift är det värdefullt att reflektera över om och hur bilder ska användas under övningarna på träff 2 och 3. Se dessa förslag.*
- 3 Läsning av och reflektion över textutdrag i del C som knyter an till de teman som tas upp nästa gång (Träff 2). De delas ut nu eller skickas efteråt till var och en. Läs samtliga texter. Ett tillägg till denna uppgift kan vara att två personer får i uppgift att välja ut två texter/stycken var för högläsning vid nästa träff.
- 4 I mån av tid: Se en film om läget är i världen för klimatet, miljön eller oss som människor. Sök på exempelvis SVT play eller Youtube.

*Några frågor som vägledning för det vi ser, läser och hör när vi tar del av läget i världen:*

- Hur ser läget ut? Vad är det som beskrivs?
- Vad kan ligga bakom det som skett och sker?
- Vilken värld vill vi bygga istället? Hur kan vi göra det?
- Hur känns utmaningarna? Och hur känns våra längtor?





## Avslutning och utcheckning

### KORT SKRIFTLIG REFLEKTION – TILL LOGGBOKEN (I MÅN AV TID)

Om det finns tid kan det vara värdefullt att sitta enskilt under cirka två minuter för att samla tankarna genom att skriva ner några reflektioner från träffen, exempelvis en personlig sammanfattning eller mål och förhoppningar för den fortsatta resan. Gör dem efteråt annars. Om cirkeln har skapat en gemensam digital loggbok (genom exempelvis Google Doc) så kan alla få länk till den och själva lägga in sina reflektioner. Ett alternativ är att reflektionerna mejlas till samtalsledaren som kan sammanställa och lägga in dem i den gemensamma loggboken. Inklusive idéer för en eventuell fortsättning efter träff 5.

### UTCHECKNINGSRUNDA

Påminn om att rundan avslutas med en bön, dikt eller sång. Kanske någon har åtagit sig att leda, eller har med sig ett eget alternativ istället för nedanstående förslag?

Gör en kort delningsrunda som avslutning, där var och en kan fylla i meningen Jag ser en grupp ... och svara på frågan "Vad tar jag med mig från den här träffen"? Beroende på tid kan det räcka med tre ord eller några meningar. Det viktiga är att alla får möjlighet att uttrycka något.

## UTÖKAD UTCHECKNINGSRUNDA

Vid åtminstone 2-3 tillfällen kan det vara värdefullt att utöka utcheckningsrundan med ett metaperspektiv på gruppen. Det innebär att varje deltagare även säger en kort mening kring hur den uppfattar gruppens utveckling, var gruppen står på sin gemensamma resa.

*Då fyller deltagaren i två meningar under den avslutande delningsrundan:*

“Jag ser en grupp som...”; samt

“Från den här träffen tar jag med mig ...”



## AVSLUTANDE BÖN, DIKT ELLER SÅNG

*Här väljer cirkeln vad den vill göra.*

### *Bön – alternativ 1*

Underbara är dina verk, Herre!

Underbar är din skapelse!

Underbar är du, vår Skapare!

Vi ber om din välsignelse över allt som lever på jorden,  
över människor, växter och djur.

Låt din skapelse frodas.

Vi ber om ditt beskydd över din skapelse,  
över människor, växter och djur,  
över luft, jord och vatten.

Vi ber om vishet.

Hjälp oss att se,  
hur vi kan leva i harmoni med hela skapelsen.

Ett gott liv utan att överskrida jordens resurser.

Hjälp oss att hitta vägar framåt.

Vi ber om kraft och mod.

Hjälp oss att ha vår trygghet i dig,  
att gå den väg du visar oss:  
försoningens, rättvisans och kärlekens väg.  
Så att vår jord kan vara ett hem för alla.  
I Jesu namn. Amen

### *Bön – alternativ 2*

Evige Gud, hela jorden är full av din härlighet.  
Till dig bär vi fram skapelsens våndor i klimatkrisens tid.  
Vi ber om nåden att får göra gott,  
som dina skapade medskapare.  
Jesus Kristus, du har gått på vår jord och lever mitt ibland oss.  
Gör oss känsliga för människors och hela skapelsens lidande.  
Stärk oss i arbetet för ett värdigt liv,  
i rättvisa och solidaritet med dem som lever  
och kommer att leva.  
Heliga Ande, modets och självbesinningens kraft,  
du talar till våra samveten.  
Trösta oss när vi lider och plågas av ångest.  
Ge oss oro när vi domnar i bekvämlighetens ro.  
Skapa om oss till att bli vad vi är:  
en enda mänsklighet under samma himmel.  
(Ett biskopsbrev om klimatet, sid 7.)



## *Dikt*

Tyst gåtan speglas. Den spinner afton  
i stillnad säv.

Här finns en skirhet som ingen märker  
i gräsets väv.

Tyst boskap stirrar med gröna ögon.  
Den vandrar kvällslugn till vattnet ned.  
Och insjön håller till alla  
sin jättesked.

(Harry Martinson, i Stefan Edmans bok Förundran)

## *Psalm*

23 Tack, gode Gud för allt som finns (Franciskus solsång)

776 Morgon och afton



fred med jorden

# TRÄFF 2

Omvändelse i spänningen  
mellan verklighet och  
vision

B) INSTRUKTIONER +  
FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG



# Träff 2:

## Omvändelse i spänningen mellan verklighet och vision

Denna träff handlar om att i både tanke och känsla bearbeta vår tids spänningsfält mellan verklighet och vision, ett viktigt steg på vägen för att möjliggöra en ekologisk omvändelse. Vi arbetar med två teman eller förhållningssätt: *Inre omställning* och *ekologisk känslighet*.

### PASS 2:1

#### INRE OMSTÄLLNING – ATT MÖTA VÅR TIDS SPÄNNINGSFÄLT

Vi utforskar hur spänningsfälten ser ut och hur en förståelse för dem kan starta inre omställning, en lärresa där vi växer som medskapare och förändringsagenter.

---

### PASS 2:2

#### EKOLOGISK KÄNSLIGHET – EN KOMPASS FÖR OMVÄNDELSE

Vi utforskar ekologisk känslighet, hur vi berörs mitt i spänningsfälten och hur vår känslomässiga respons på kriserna, utmaningarna och möjligheterna är nödvändig för en ekologisk omvändelse.

---







## Incheckning och backspegel

Förberedelser: Sätt upp stolarna i en ring, med två extra stolar som representerar övriga mänskligheten och resten av naturen. Se övningen i pass 1, träff 1.

Incheckningen är en sorts delningsrunda där var och en får en stund att prata från hjärtat och säga det som behöver sägas för att "landa" och vara närvarande i cirkeln, okommenterat av övriga. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och genomsnittlig tid per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för detta.

Peka på de två extra stolarna efter rundan och sätt tillsammans ord på några röster från dem. Vad tänker vi skulle vilja uttryckas från några av de som inte är i rummet, från den mänskliga eller mer-än-mänskliga världen?

Den andra rundan blir en reflektionsrunda i form av en "backspegel", där alla berättar något utifrån hemuppgifterna och hur det var att göra dem. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och den genomsnittliga tiden per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för att ge utrymme till alla, efter var och ens behov.

*Frågor i backspegeln på träff 2 kan knyta an till förra träffens teman. Några exempel:*

- Hur har det varit att se på världen som en väv av relationer?
- Hur har det varit att utforska förundran, som ett sätt att knyta an?

Ibland kan rundorna slås ihop så att incheckningen blir en backspegel. Då kan det vara lämpligt att behandla den som en delningsrunda där var och en får möjlighet att uttrycka sig ostört en stund. Prova gärna att vid åtminstone två tillfällen dela upp rundorna, så att alla får pröva en delningsrunda som inte har fokus på ämnet utan är friare.





## **Reflektera över studiecirkelns syfte**

Syftet med hela studiecirkeln (återskapa vid varje träff): "Att utforska hur vi kan frigöra hopp och handlingskraft som skapade medskapare i omställningen till ett hållbart samhälle. Ett samhälle där vi lever i fred med jorden, varandra och hela skapelsen. I det lilla handlar det om att odla trygga lärmiljöer för samtal, reflektion och handling. I det stora hur vi som lokala grupper, församlingar och föreningar kan gestalta en hållbar fredskultur."

Vilka tankar och känslor väcker syftet idag, med några ord? (Förslagsvis kan 2–3 personer dela ett par meningar var. Skriv syftet synligt varje träff.)



fred med jorden

# Pass 2:1 Inre omställning – att möta vår tids spänningsfält

Var står vi?

**PASS 2:1** (60-90 min)  
**Inre omställning – att möta vår tids spänningsfält**



## Pass 2:1 i korthet

I detta pass ställer vi frågan "Var står vi?" och utforskar "inre omställning" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS

Att utforska hur vi kan förhålla oss lärande, konstruktiva och kreativa som medskapare av fred med jorden, mitt i spänningsfälten mellan verklighet och vision.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Att kartlägga rådande verklighet i form av hållbarhetskriser, hur de hänger samman och hur de påverkar ekologiskt, kulturellt, socioekonomiskt, andligt/existentiellt och mänskligt.
- Att ta del av den hoppfull visionära rörelse som växer fram som svar på kriserna, som vi kanske redan deltar i eller kan göra oss delaktiga i.
- Att finna vägen till hållbarhet – såväl hinder i form av de kulturella berättelser och tankesätt vi formats av, som hopp i människans förmåga till lärande och förändring.
- Att utforska hur vi tillsammans kan vara konstruktiva och kreativa mitt i x mellan verklighet och vision – en av vår tids största utmaningar.



## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Praktisera temat.**  
Vi kartlägger hur det ser ut när det gäller vår tids spänningsfält mellan vision, verklighet och vägval.
- **Samtal: Hur kan vi lära tillsammans?**  
Vi bearbetar våra intryck av spänningsfälten och utforskar hur vi kan agera konstruktivt i dem.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- I Romarbrevet beskriver Paulus spänningen mellan lidande och befrielse, dvs. att det inte bara är människorna som lider under förtryck utan att hela skapelsen plågas och längtar efter befrielse: Romarbrevet 8:18-22.
- I Jeremia 5:21-25 ber Gud Jeremia att berätta för folket varför Gud behandlar dem som han gör, att de är för att de varken hör eller ser och har vänt Gud ryggen.
- Profetens ord kommer senare tillbaka i Matteusevangeliet 13:14.
- I dessa dagar kanske vi också kan komplettera med 1 Kungaboken 19:11 där Elia finner Gud i det stilla suset.

Utöver detta förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.



## KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN

”Inre omställning” knyter an till den blå pärlan i pilgrimskransen, tystnaden. Nattens tystnad och stillhet möjliggör en inre resa som kan föda fram reflektion, lärande och lyssnande, en resa som kan leda till nya svar och handlingar.

## MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG

Omställningen till hållbarhet är en lärresa som består av en vision, en verklighet och en väg. Visionen är viktig, att våga drömma om fred med jorden. Men vi behöver också veta var vi står när det gäller hållbarhetskriser – ekologiska, kulturella, socioekonomiska, mänskliga och andliga/existentiella – liksom hur kriserna speglas i en sårbar global matindustri.

Slutligen behöver vi lära känna vägen, hinder vi kan möta och hur de kan hanteras. Vi behöver våga ställa öppna frågor som kan visa på nya vägar. Några centrala hinder är de kulturella berättelser som byggt det industrimoderna samhället, upplysningstidens syn på världen som en stor maskin. Då är det hoppfullt att vetenskapen idag lär oss vad urfolken länge känt till: Världen består av levande system där allt hänger samman. Det är en vision som kan möjliggöra en hållbar relation mellan människan och resten av skapelsen. Inte minst i form av en mer lokalt förankrad matproduktion.

Ekologisk omvändelse är ett uttryck för den visionen, naturens rättigheter ett annat. Den bärs fram av en av världshistoriens största sociala rörelser som visar att vi människor kan lära och ändra riktning.



Det är en mångfaldsrörelse som inte har alla svar men som ger modet att ifrågasätta, utforska och ställa nya frågor. Den byggs av lokala grupper som på den inre resan utvecklar förmågan att vara konstruktiva och kreativa mitt i spänningsfälten mellan verklighet och vision, en av vår tids största utmaningar. Där finns hopp.

## **Översikt: Introduktion till temat**

Detta tema handlar om läget i världen, hur det ser ut när det gäller såväl verklighet, visioner som vägen däremellan med både hinder och hopp. När vi lär känna både utmaningar och möjligheter uppstår en känsla av spänning som kan starta en inre rörelse och lärresa. Det är början på omvändelse, en inre omställning där vi kan växa som medskapare (se vidare träff 4:2 som går närmare in på medskapande och kreativt utforskande). Tillsammans kan vi möta spänningsfälten konstruktivt och kreativt. Vi börjar med att fråga "var står vi" och utforska "inre omställning" som förhållningssätt och praktik.

Illustrera gärna temat med hjälp av bilden över kreativa spänningsfält och de tre aspekterna av en inre resa, samma bild som kan användas i övningen för passet. Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 2:1 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## Övning: Praktisera temat

### VAR STÅR VI? EN DELNINGSRUNDA

Övningen syftar till att tillsammans kartlägga hur det ser ut när det gäller vår tids spänningsfält mellan vision, verklighet och vägval – vi behöver veta var vi står för att veta vart vi ska.

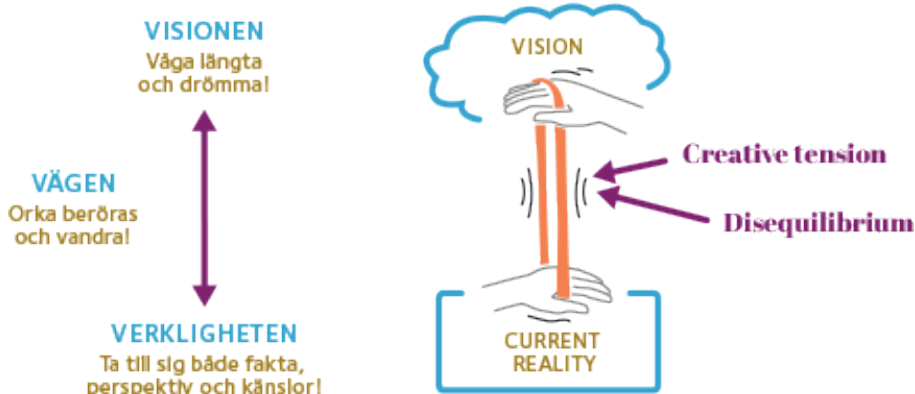
Välj ett av nedanstående alternativ, eller utforma en egen övning. Alternativ 1 har en lägre tröskel för att genomföra. Alternativ 2 är lite mer krävande då det ingår förberedelser där både samtalsledare och deltagare behöver ha med sig olika material.

På fysiska träffar kan gruppen använda sig av bland annat skrivna ord, bilder och blädderblock. För digitala träffar finns exempelvis verktyget Padlet (<https://padlet.com/>).

### Bild som åskådliggör vår tids spänningsfält

Denna bild förtydligar sambandet mellan vision, verklighet och vägval.

### HUR KAN VI BLI HÅLLBARA MEDSKAPARE...



### ...I SPÄNNINGSFÄLTEN VERKLIGHET - VISION?

Källa: Peter Senge, *The Fifth Discipline*



## ALTERNATIV 1: KLOTTERPLANK MED EGNA ORD - HUR SER SPÄNNINGSFÄLTEN UT?

Till denna övning behövs:

- Bladderblock.
- Maskeringstejp eller liknande.
- Tuschpennor eller kriter, gärna olika färger.
- Bilden som gestaltar spänningsfältet mellan verklighet och vision.

Skriv ord som gestaltar spänningsfälten Alla tar varsitt bladderblocksblad och skriver (eller ritar) sina tankar under följande rubriker:

- **Verkligheten.** Hur ser nuläget ut? Vad vet vi om klimatkris och artutrotning? Var är vi och vilka tendenser ser vi – vart är vi på väg utifrån rådande verklighet? Generellt/övergripande och konkreta situationer/platser
- **Visionen.** Vad är våra längtor? Vilken annan värld skulle vara möjlig? Generellt/övergripande och/eller konkreta situationer/platser.
- **Vägen.** Vad saknas och behövs? Vad görs redan? Hinder, hot och hopp på vägen? Vad kan vi göra? Generellt/övergripande och/eller konkreta situationer/platser.  
Följande bild kan hjälpa till att förstå sambandet mellan de tre aspekterna.



### *Reflektionsrunda kring klotterplanket*

Sätt upp blädderblocksbladen så att alla kan se dem. Samlas och betrakta dem tillsammans en stund. Vilka tankar, reflektioner och känslor väcks? Hur påverkas vi av spänningsfälten på olika nivåer – som individer, grupper, organisationer och samhällen? Vad berör, vad blev insikt, vad ger kraft? Viktigt att var och en får utrymme till en kort reflektion. Påpeka efteråt att vi kommer fortsätta utforska spänningsfälten under resan.

### **ALTERNATIV 2: KLOTTERPLANK MED URKLIPP OCH BILDER – HUR SER SPÄNNINGSFÄLTEN UT?**

Övningen utgår från att hemuppgiften inkluderat att deltagarna tar med sig urklipp, tidningsrubriker och bilder kring temat.

*Till denna övning behövs:*

- Stora papper såsom blädderblocksblad eller spännpapp på rulle, täckpapp från bygghandeln. Det är bra att det finns gott om gemensam yta att skapa på.
- Deltagarnas urklipp, rubriker och bilder, kompletterade av samtalsledaren.
- Tidningar som det går att klippa och riva i.
- Saxar och limstift.
- Maskeringstejp, tuschpennor eller krita, gärna olika färger.

### *Förberedelser*

Ta fram de urklipp, tidningsrubriker och bilder som vi tagit med och som på olika sätt gestaltar vad som skrivs och sägs om globala kriser, utmaningar och möjligheter.



Sätt upp papp eller blädderblock på väggen, ett gemensamt klotterplank med tre olika ytor (separata blad eller sammanhängande yta). Skriv rubrikerna:

- **Verkligheten.** Hur ser nuläget ut? Vad vet vi om klimatkris och artutrotning? Var är vi och vilka tendenser ser vi – vart är vi på väg utifrån rådande verklighet? Generellt/övergripande och konkreta situationer/platser.
- **Visionen.** Vad är våra längtor? Vilken annan värld skulle vara möjlig? Generellt/övergripande och/eller konkreta situationer/platser.
- **Vägen.** Vad saknas och behövs? Vad görs redan? Hinder och hopp på vägen? Vad kan vi göra? Generellt/övergripande och/eller konkreta situationer/platser.

### *Fyll i klotterplanket*

Börja fylla klotterplanket genom att fördela det medtagna materialet under de tre rubrikerna. Skriv gärna till ord ifall de inte finns i materialet. För kriserna har vi det material som vi samlat på oss och för visioner och längtor kan vi skapa utifrån de tidningar som finns och/eller de längtor som väcks i oss.

### *Reflektionsrunda kring klotterplanket*

Samlas och betrakta tillsammans en stund. Vad väcker klotterplanket för tankar, reflektioner och känslor? Hur påverkas vi av spänningsfälten på olika nivåer – som individer, grupper, organisationer och samhällen? Vad berör, vad blev insikt, vad ger kraft? Viktigt att var och en får utrymme till en kort reflektion. Påpeka efteråt att vi kommer fortsätta utforska spänningsfälten under resan.



## SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN (BÅDA ALTERNATIVEN)

*Knyt ihop övningen tillsammans, gärna med hjälp av följande ord.*

Som medskapare av framtiden är det viktigt att vi övar vår förmåga att möta och hantera vår tids spänningsfält, på konstruktiva och kreativa sätt. Detta är innebörden i att praktisera inre omställning som förhållningssätt – en inre lärresa som drivs på genom vår känsla för spänningsfälten. Det kan vara svårt att klara själv, gruppen är viktig. I nästa steg fortsätter vi fördjupa oss i hur spänningsfälten ser ut och hur vi kan hantera dem.

## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att gemensamt bearbeta intrycken av hur det ser ut i världen när det gäller verklighet, vision och väg, samt att utforska hur vi kan agera konstruktivt och kreativt mitt i vår tids spänningsfält.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till hemuppgiften, inklusive texterna i del C om passets tema. Ytterligare en utgångspunkt kan vara eventuell film som vi sett innan träffen som del av hemuppgiften. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet kan behövas:*

- Bladderblock och tuschpennor, för att fånga några av tankarna.

### *Eventuell högläsning av texter om var vi står och vår tids spänningsfält*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.



## FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD

Generellt (om inget annat anges) kan samtalsprocessen gå från individuell reflektion, via samtal i smågrupper som rapporterar till hela gruppen, till en vidare reflektion i helgrupp som knyts ihop och sammanfattas gemensamt. Fånga eventuellt tankar från det gemensamma samtalet på blädderblock (ibland kan en whiteboard-tavla vara ett alternativt). Om tiden är knapp kan det räcka med samtal i smågrupper och helgrupp, eller enbart helgrupp.

*För varje förslag på samtalsfrågor finns tre "frågepaket" som normalt har detta upplägg:*

- 1 *Börja här* tar upp mer övergripande och grundläggande perspektiv på temat.
- 2 *Konkret tillämpning* handlar om hur vi som deltagare skulle kunna göra något i praktiken med utgångspunkt i temat.
- 3 *Fler perspektiv* bidrar till att fördjupa tankarna ytterligare, i mån av tid och om det finns behov.

Se frågorna enbart som stöd och inspiration för reflektionen, välj några som passar i stunden och väv in andra efter behov. Eller forma egna! Det viktiga med frågorna är att få igång samtalet. Det kan göras enkelt, exempelvis "Vad väcks i dig utifrån den här texten"? Det är alltid bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning (frågepaket 2).

I del A för finns en fördjupad beskrivning av detta förslag till samtalsmetod, under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM VERKLIGHETEN, VISIONER OCH VÄGEN (DEL C2:1)

Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg. Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning.

- Börja här:** Hur ser spänningsfälten ut mellan verklighet och vision? Vilka är de mest akuta hållbarhetskriserna? Hur hänger den ekologiska krisen ihop med kulturella, socioekonomiska, mänskliga och andliga/existentiella kriser som beskrivs i texterna? Vilka tankar väcker idén att vi måste ändra våra kulturella berättelser och tankesätt för att hitta lösningar och ändra riktning? Vad sker i världen som kan vara tecken på att det sprids en mer hållbar berättelse och växer fram en rörelse som bär denna berättelse och svarar på kriserna? Vilka hoppfulla tecken finns det på människans förmåga att lära om och lära nytt, i stort och smått?
- Konkret tillämpning:** Hur kan vi vara konstruktiva mitt i spänningsfälten? Hur kan vi som människor stödja varandra i att svara an på utmaningar, ta vara på möjligheter och förhålla oss konstruktiva och lärande mitt i vår tids spänningsfält, på vägen mellan verklighet och vision? Hur kan vi "vara den förändring vi vill se i världen", med inspiration från bland annat Gandhis tankar, och bidra till en mer hållbar kulturell berättelse om fred med jorden? Som individer? Som grupp, pastorat och församling? T ex i gudstjänst och liturgi, konfirmation, val av psalmer, sånger och verk, för diakonin? Hur kan vi påverka systemfel och strukturer som behöver ändras på samhällsnivå?

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*






- 3 **Fler perspektiv:** Hur kan kyrkans berättelser stödja konstruktiv handling? Är berättelsen om människan som jordens härskare ett hinder för omställningen? Kan det vara så att kyrkan alltför mycket betonat att människan har fått uppgiften att lägga jorden under sig, att se annat levande som objekt, jämfört med att vara delaktig, brukande och vårdande, att se alla som subjekt? Behöver kyrkan förändra sina kulturella berättelser – sätten att tolka, tala och forma det som gestaltas i gudstjänster och i verksamhet? Hur kan en sådan insikt och förändring stödja oss i att delta i en förändring? Hur kan vi stödja varandra i den "synvändan"?

### **SAMMANFATTNING – VAR STÅR VI OCH HUR SER DET UT?**

*Knyt ihop samtalet, gärna med hjälp av följande perspektiv.*

Vi vet hur det ser ut för vår planet, vi vet att vi behöver förändra, men också att det inte är så enkelt eller ensidigt. Vi börjar förstå att vi är del av problemen, att vi är infångade i gamla berättelser och förhållningssätt som format våra beteenden. Och vi kan förstå att en viktig del av problemet är det industrimoderna tänkande som skapade kriserna, ett tänkande vi måste förändra för att kunna skapa nya lösningar. Samtidigt ser vi att möjligheter till nya berättelser och beteenden växer fram runt om i världen. Det är förhållningssätt vi kan tillämpa både som individ, som församling, som samhälle och som mänsklighet. Frågan är hur vi kan leva i dessa olika spänningsfält som källa till förändring. Att vara medskapare i en omställning innebär att utveckla förmågan att befinna sig i spänningsfälten på sätt som är kreativa och konstruktiva, som ger kraft snarare än tar kraft.



Det är vår tids verkliga utmaning. När vi förmår omfatta både verklighet och vision så kan spänningen däremellan starta de lärprocesser som behövs för att möjliggöra omvändelse, att gå vägen. Lärresan blir en sorts inre omställning som lägger grunden till förändring. Hur kan vi stödja varandra i det, i att orka ta till oss såväl utmaningar som möjligheter för att kunna svara an på dem? Gruppen kan ge stöd i att möta utmaningarna tillsammans och bli hållbara som förändringsagenter.

### **MEDSKAPA BIBELREFERENSER**

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.





fred med jorden

# Pass 2:2 Ekologisk känslighet – en kompass för omvändelse

Hur berörs vi?

**Pass 2:2** (60–90 min)  
**Ekologisk känslighet – en kompass för omvändelse**



## Pass 2:2 i korthet

I detta pass ställer vi frågan “Hur berörs vi?” och utforskar “ekologisk känslighet” som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS (FÖRDJUPNING AV 2:1)

Att utforska betydelsen av vår närvaro och känslomässiga respons på skapelsen inför såväl skönhet som svårigheter, som drivkraft i ekologisk omvändelse.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Att se på sina känslor som kompass för medkänsla, omtanke och omvändelse
- Hur ett undvikande av obekväma känslor kan förstärka ohållbara beteenden.
- Att knyta an till sina längtor och beröras av visioner och berättelser om omvändelse.
- Hur en känslomässig bearbetning av kriserna kan omvandla kunskap till handling.



## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Samtal: Reflektera kring temat.**  
Vi samtalar utifrån texterna i C-delen och annat som berör passets teman – ekologisk känslighet och omvändelse.
- **Övning: Praktisera temat.**  
Vi utforskar hur våra känslor för såväl rådande verklighet som önskad riktning kan fördjupa en ekologisk omvändelse.
- **Nästa etapp på vandringen.**  
Hur vill vi praktisera träffens teman som församling, grupp eller enskilda? Förberedelser till nästa gång.
- **Avslutning och utcheckning.**  
I mån av tid gör vi en skriftlig reflektion. Därefter en kort delningsrunda som avslutas med en bön/dikt/sång.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- Sabbaten är i Bibeln den verkligheten som är en gåva till människorna och hela skapelsen för att skapa rättvisa förhållanden (shalom) både mellan människorna och mellan människorna och skapelsen. Ex. Tredje Moseboken 23:1-22
- Den berömdaste framtidsvisionen i Bibeln är nog den i Uppenbarelsebokens slut. Där blir det tydligt att fred i vidare bemärkelse inte bara är en mänsklig angelägenhet utan omfattar hela skapelsen. Uppenbarelseboken 22.
- I Job 12:7-10 uppmanas vi också att fråga djuren och lära av dem.

Utöver dessa förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

### **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

Ekologisk känslighet knyter an till pilgrimskransens gula pärla, långsamhet. Vi behöver tid att känna allt vi känner inför skapelsen – från kärlek och förundran till sorg och förtvivlan. Modet att beröras startar en rörelse från hjärtat som kan kallas omvändelse.

### **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

Vi behöver inte bara intellektuellt greppa vår tids spänningsfält mellan verklighet och visioner, utan också känslomässigt. Kombinationen av tanke och känsla kan möjliggöra en djupgående ekologisk omvändelse eller transformation. Det innebär att hjärna och hjärta möts i handens visdom, handling grundad i en levande relation till hela skapelsen. När lärandet förankras i kroppen får vårt förändringsarbete en mer bestående effekt. Har vi med oss känslorna på en skogsvandring bygger vi en intuitiv förståelse för skogen som ekosystem. I del 1:2 berördes vikten av förundran. Men det är också viktigt att känna och omfamna det svåra – att orka ta till sig orättvisor, klimatkris eller förlusten av biologisk mångfald på ett kalhygge. Det kan väcka både oro, ilska, sorg och tomhet.





Känslorna visar att vi bryr oss. När vi möter dem kan vi också lära känna deras följeslagare: Mod, passion, kärlek och nyfikenhet. Sorgens gåva är kärleken som ger kraft att möta verkligheten. Vi får också kraft och ny näring när vi låter oss beröras av de hoppfulla visioner och berättelser som väcker våra längtor om en värld i balans, en hållbar fredskultur. Alla känslor är meningsfulla, de hjälper oss knyta an till världen och ger riktning i vårt engagemang som medskapare. Känslorna är vår inre kompass som väcker medkänsla och omtanke. Där finns hopp.

## **Översikt: Introduktion till temat**

I detta pass ställer vi frågan hur vi berörs känslomässigt av vår tids spänningsfält, såväl verkligheter som visioner. Vi utforskar "ekologisk känslighet" som förhållningssätt och praktik. Det handlar om hur våra känslor kan fungera som en inre kompass som kan vägleda oss genom en omvändelse.

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 2:2 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*

## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att utforska känslornas betydelse för ekologisk omvändelse, liksom hur vi kan utveckla känslan av samhörighet med hela skapelsen. Hur berörs vi av att leva mitt i vår tids spänningsfält och varför är våra känslor och längtor viktiga? Samtalet knyter an till texterna i del C, som ur olika perspektiv belyser passets teman om ekologisk känslighet och omvändelse – den inre resan. Nedan återfinns förslag på samtalsfrågor.

*Till samtalet kan behövas:*

- Bladderblock och tuschpennor, för att fånga några av tankarna.

### *Eventuell högläsning av texter om ekologisk känslighet och omvändelse*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.

### *Förslag på samtalsmetod*

Se förslagen i pass 2:1 om samtalsmetod liksom hur frågorna kan delas upp i olika "paket" – "Börja här", "Konkret tillämpning" respektive "Fler perspektiv". Se även en fördjupad beskrivning i del A under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM EKOLOGISK KÄNSLIGHET OCH OMVÄNDELSE (DEL C2:2)

Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning, särskilt att utforska hur det känns att leva i vår tids spänningsfält. Sammanfattningen ger stöd i att knyta ihop samtalet och kunna se gåvorna i alla olika känslor.

- 1 **Börja här:** Vilken betydelse har våra känslor för ekologisk omvändelse? Varför är det viktigt att våga känna kriser och utmaningar men även längtor och möjligheter? Hur kan spektrat av alla känslor hjälpa oss att förvandla kunskap till hållbar handling? Hur kan vår ekologiska känslighet stärka oss i att knyta band till resten av skapelsen och skapa fred med jorden? Kan känslorna vara kompass i en ekologisk omvändelse? Hur ser du på omvändelse, föredrar du andra ord? Hur kan en fördjupad samhörighet med allt levande, som Anna Karin Hammar skriver om, hjälpa oss att svara på de globala kriserna och förverkliga en hållbar framtid?
- 2 **Konkret tillämpning:** Hur känns det att leva i vår tids spänningsfält? Hur känns det att leva i vår tids spänningsfält – som individer, grupp, församling, samhälle? Hur berörs vi av det vi vet sker med vår jord? Ge varandra utrymme att sätta ord på de känslor som väcks inför utmaningarna, i en anda av medkänsla och omtanke. Kanske finns där också känslor av hopp, förundran och handlingskraft inför möjligheterna av en vändning, en omvändelse? Vilka känslor väcker våra längtor? Vilka gåvor finns i våra känslor? Hur kan vi stödja varandra i att ta vara på dem och känna stolthet över att vara de vi är som skapade medskapare?



- 3 **Fler perspektiv:** Hur kan vi utveckla känslan för skapelsen som subjekt? Ekologisk omvändelse innebär enligt Michael Nausner att balansera människans roll som förvaltare med insikten att vi också är underordnade en större ordning, som delaktiga medskapare i ömtåliga ekologiska system. När vi utvecklar känslan för skapelsens integritet kan vi inte längre reducera den till objekt. Den blir subjekt, vår nästa som vi måste samarbeta med. Samma budskap hittas i naturens rättigheter och idén om ekocidlagstiftning som biskoparna stöttar: Vi behöver utveckla känslan för allt levande som subjekt med egenvärden, inte bara objekt med nyttovärden. Inklusiv synen på oss själva och varandra. Hur kan vi bidra till en sådan utveckling?

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*



## VÅRA BILDER AV JORDEN KAN GE EN KÄNSLA AV VÅR TIDS SPÄNNINGSFÄLT

Dessa bilder kan användas för att sammanfatta texterna till detta tema. De kan illustrera samtalsfråga 2: Hur känns det att leva i vår tids spänningsfält? Den kan också fungera som inspiration till visionsövningen (se nedan), om längtan att leva inom planetgränserna.

Sedan första gången vi fick ta del av bilder av vår hemplanet, har den berört oss. Den "skimrande blå pärlan" som sjuder av liv kan väcka känslor av förundran, tacksamhet och längtan att vara del av arbetet för att bevara livets mångfald. Den symboliserar visionen om en hållbar framtid, i harmoni med hela skapelsen. Samtidigt har den kommit att symbolisera de utmaningar och svårigheter vi står inför: Vi kan känna smärta vid tanken på vad vi gör med vår jord, med varandra och skapelsens mångfald.

Bilden av planetens gränser visar tydligt att vi bara har ett jordklot och behöver lära oss att leva inom gränserna. Stockholm Resilience Centre har definierat nio gränser som inte får överskridas för att säkra en hållbar framtid. 2022 har forskare visat att vi redan överskridit fem av dem: Biologisk mångfald, klimatförändringar (inklusive koldioxidutsläpp), nya kemiska substanser (kemiska föroreningar i form av giftiga substanser, tungmetaller och plast) samt gränser som rör jord- och skogsbruket: markanvändning respektive utsläpp av fosfor och kväve. Två gränser har ännu inte kunnat kvantifieras: Förlust av ekologiska funktioner samt ökad koncentration av aerosoler (partiklar från förbränning) i atmosfären.

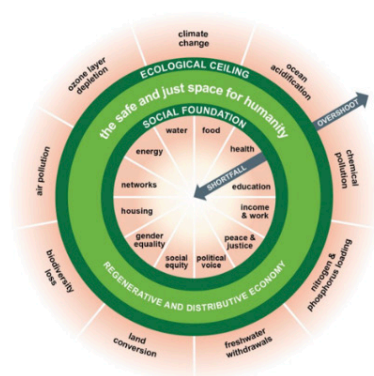
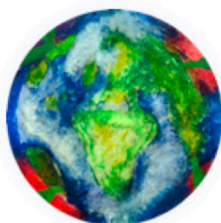
Modellen Doughnut Economics ger visionen av ett samhälle inom planetens gränser (det ekologiska taket) som tillgodoser allas grundläggande behov (den sociala grunden). Diagrammet presenterades av Oxford-ekonomen Kate Raworth i Oxfam-rapporten A Safe and Just Space for Humanity och vidareutvecklades i hennes bok Doughnut Economics: Seven Ways to Think Like a 21st-Century Economist.

### Frågor som bilderna kan bidra med i olika övningar:

Vilka känslor väcker dessa bilder när det gäller vår tids spänningsfält – verkligheten, visionen och den väg vi behöver vandra för en hållbar framtid? Vilka tankar får vi? Hur kan bilderna ge vägledning så att vi kan navigera i vår tids spänningsfält?

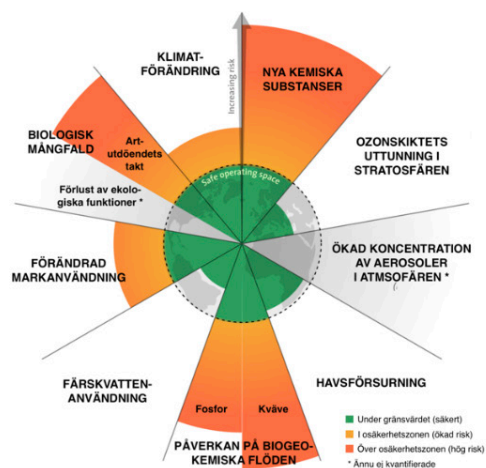
## Hur berörs vi av bilden av jorden?

Bilden av jorden väcker både känslor och tankar som berör vår tids spänningsfält. Här i tolkning av Ingrid Berg.



Modellen Doughnut Economics (t v) ger visionen av ett samhälle inom planetens gränser (det ekologiska taket) som tillgodoser allas behov (den sociala grunden).

De planetära gränserna (nedan) visar både visionen och utmaningen med att leva inom gränserna.



De planetära gränserna är framtagna av Stockholm Resilience Center. Credit: Azote for SCR, based on analysis in Persson et al 2022 and Steffen et al 2015.





## **SAMMANFATTNING: HUR BERÖRS VI? EKOLOGISK KÄNSLIGHET OCH OMVÄNDELSE**

*Utgå gärna från dessa tankar när samtalet om känslornas betydelse knyts ihop. De lyfter fram ett sätt att se på olika känslor som gåvor som möjliggör en ekologisk omvändelse.*

När vi tillåter oss att beröras känslomässigt av den skönhet vi ser eller av de svårigheter vi möter, knyter vi an på ett djupare plan till livet och till världen. Även till oss själva. Känslorna blir en kompass som hjälper oss att hitta en riktning för vårt engagemang. Att våga förundras mitt i vår tids kriser ger kraft att möta utmaningarna. Känslan för skogens skönhet visar att vi intuitivt förstår värdet av ekosystem i balans. Känslan visar vägen till mer kunskap. Men även de svåra upplevelserna är viktiga för att hitta fram. Bakom sorgen inför vad vi gör med vår planet finns kärleken till hela skapelsen, bakom ilskan finns passionen som kan driva oss framåt, bakom oron finns modet våga möta rädslan och bakom tomheten finns en nyfikenhet – tomhet kan också vara öppenhet för det nya. Skulden kan vändas till ansvar och vilja att svara an på utmaningarna. Skammen kan vändas till stolthet när vi får dela med oss av våra gåvor i en omställning. Nyckeln är att våga lyssna till och vara närvarande till alla våra känslor. Då kan känslan av splittring vändas till inre samling och upplevelsen av stagnation till ett kreativt flöde. Känslorna kan visa oss på en djupare drivkraft i vårt engagemang.

## **MEDSKAPA BIBELREFERENSER**

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.



## Övning: Praktisera temat

Övningen syftar till att knyta an känslomässigt till en önskad framtidsbild, en vision som motsvarar våra längtor och får våra hjärtan att sjunga. Ett "gym för föreställningsförmågan".

Välj ett av nedanstående alternativ, eller utforma en egen övning. Alternativ 1 är en visualiseringsövning som kan kräva att samtalsledaren går igenom texten i förväg och övar sig i att läsa den. Alternativ 2 är ett grupparbete som behöver förberedelser i form av material, både för samtalsunderlättaren och deltagarna (se hemuppgifter från träff 1).

På fysiska träffar kan gruppen använda sig av bland annat skrivna ord, bilder och blädderblock. För digitala träffar finns exempelvis verktyget Padlet (<https://padlet.com/>).

### ALTERNATIV 1: BARNEN FRÅN FRAMTIDEN – VÄGLEDD VISIONSÖVNING

En visualiseringsövning som används inom organisations- och ledarskapsutveckling för att förflytta sig till en önskad framtid och därifrån se tillbaka på hur den förverkligades, så kallad "backcasting".



### *Förberedelser: Att tänka på*

Den som vägleder övningen kan tänka på att själv delta i den. Genom att föreställa sig de scener som målas upp är det lättare att lägga in en viss inlevelse. Ett exempel kan vara att ge ordet "kasam" (uttalas kasám) en lite magisk känsla, som i en saga. På så sätt kan övriga deltagare inspireras att knyta an till sin föreställningsförmåga. Inlevelsen gör det också lättare att känna in ett bra tempo, där det finns utrymme för deltagarna att följa med. När gruppen bjuds in till att föreställa sig en viss scen är det värdefullt att lägga in små pauser mellan frågorna. Att leda är en övning i att balansera behovet att driva framåt med behovet att ge utrymme för medskapandet. Den förmågan övas upp efterhand.

Kom ihåg att allt är inbjudningar, allt bygger på frivillighet. Som deltagare följer man med i det som känns bra. Efteråt är det värdefullt att några deltagare får dela med sig av sina upplevelser. Om det finns tid kan det vara bra att prata en stund i mindre konstellationer innan delningen i den större cirkeln. I sammanfattningen av övningen står lite mer som kan vara värdefullt att tänka på när den knyts ihop, inklusive förklaring av begreppet "kasam".

### *Introduktion till övningen*

För att förverkliga nya framtider behövs visioner som kan ta oss bortom rådande tänkande. Men hur bygger man visioner? Det ingick antagligen inte i skolschemat. I den här övningen får vi träna vår fantasi, det blir som ett gym för föreställningsförmågan.

Övningen går till sig att vi ställer oss i en önskad framtid, föreställer oss hur den ser ut och sedan blickar tillbaka för att förstå hur vi hamnade där. Inom organisationsutveckling kallas övningen för "backcasting" och används för att forma nya visioner, mål och strategier.



När det gäller klimatet och miljön finns det många framtidsscenarioer, vissa är ljusare och andra inte lika hoppfulla. Att forma en vision är en övning i att knyta an till en önskad framtid, som ett sätt att få kraft att möta utmaningarna. Se övningen som en inbjudan att pröva på visionerande, som vi kan ta till oss på de sätt som passar oss. Allt är tillfällen till lärande.

Vad som än händer i övningen är det som ska hända, det finns inget rätt sätt att göra den på. Vi har till exempel mer eller mindre lätt för att föreställa oss. Och vi lär med olika sinnen. För vissa är till exempel orden viktigast medan andra har lättare att ta till sig bilder.

### *Då börjar vi: Inledning till övningen*

Nu vill jag bjuda in dig att luta dig tillbaka, ta ett djupt andetag och slut ögonen om det känns bra. Känn efter hur det känns att vara du i din kropp... Hur är det att få vara människa på den här planeten, som en del av den stora skapelsen. Skicka en tacksamhetens tanke till kroppen som gör det möjligt för oss att vandra på den här jorden en stund tillsammans.

### *Scen 1: Mötet med barnen från framtiden*

Jag vill bjuda in dig till att använda din föreställningsförmåga och tänka dig att du med ett magiskt ord kommer förflytta dig till en framtid där vi har lyckats ställa om samhället på ett hållbart sätt för framtida generationer. Där vi lever i fred med jorden och med resten av skapelsen, som skapade medskapare.

Det magiska ordet är: "Kasám..." Med det ordet förflyttar du dig ett antal år framåt i tiden. När du öppnar dina inre ögon står några barn framför dig. De säger "Välkomna till vår tid, vi är barnen från framtiden. Vi är här för att tacka dig för det du gjort för att vi ska ha ett liv i harmoni med varandra, med naturen... Vi vill visa dig hur det ser ut i vår värld.



### *Scen 2: Barnen visar sin värld*

Med de orden tar de med dig på en vandring i sitt lokalsamhälle. Hur ser det ut i en värld där vi lärt oss leva i harmoni med hela skapelsen, med varandra, oss själva? De för dig till en liten skog, en skogsdunge i anslutning till lokalsamhället. De vill visa hur det kan se ut när man samarbetar med jorden och med ekosystemen. Vad ser du i den där skogsdungen, vilka tecken ser du på en fredlig samverkan med skogen? Att det finns en respekt för alla levande varelser? Du blir också visad på odlingar i anslutning till skogen. Hur odlas maten i byn?

Men barnen är ivriga och nu vill de gå vidare. De tar dig i sina händer och drar med dig. Känn hur det känns att ha en barnhand i din hand... hur mjuk och levande den kan vara. Och barnen är glada, så du hör dem skratta... Hur låter ett barnskratt, vad väcker det i dig? Hur berörs du av de här barnen, uppdragsgivarna från framtiden?

### *Scen 3: Kyrkan mitt i byn*

De tar med dig till en annan plats, till kyrkan mitt i byn, den lokala församlingen... En naturlig mötesplats i området. Kanske är det en plats som du känner igen... Men vad är annorlunda? På vilka sätt har kyrkan förändrats, vilka tecken ser du på att församlingen lever i fred med jorden? Hur präglar det relationerna mellan människorna? Pågår någon aktivitet eller verksamhet kring hållbarhet? Hur möter man resten av världen?

Vad berättar människorna du möter i församlingen? Hur ser deras vardag ut? Kanske möter du någon som berättar om sitt jobb. Hur ser arbete ut i en hållbar framtid? Och vad gör barnen på dagarna? Går något av barnen i skolan? Vad vill de berätta om den?

### *Scen 4: Avsked plus din berättelse*

Till slut säger barnen: "Vi vet att du måste tillbaka till din egen tid nu. Men vi ville ge dig en känsla av vilken värld vi lever i och tacka dig för det. Och innan du reser vill vi ställa en fråga till dig. Vad var det du gjorde som bidrog till att vi lever som vi gör idag? Vi har hört många berättelser om det stora skiftet som din generation bidrog till. Berätta, vilka steg tog du? Var började du? Hur var det att vara medskapare av en hållbar framtid?"

Du berättar lite kort. Kanske överraskas du av vad du säger till dem, vad som kommer ur din mun i deras nyfikna lyssnande... Innan ni säger adjö till varandra kommer de fram och vill ge dig något. De är förväntansfulla när de sträcker fram sina händer mot dig. Se vad det är för gåva som de håller i sina händer, en påminnelse om att de finns där i ditt liv. Som en uppmuntran att fortsätta vara medskapare och verka för fred med jorden.

### *Avslutning av övningen*

Så vinkar de adjö. Du sluter dina inre ögon och än en gång hör du det magiska ordet: Kasâm! Med det förflyttar du dig tillbaka till nutid och landar i din stol här i rummet. Ta tre djupa andetag igen. Känn efter vilka intryck du har med dig, vad du är närvarande till nu. Kanske är det tankar eller känslor... Kanske ljud eller dofter.

Börja röra lite på kroppen igen. Sträck lite på dig om du vill... När du känner dig redo kan du öppna ögonen och komma tillbaka till den här cirkeln och den tid vi lever i. (Vänta in att alla eller de flesta öppnat ögonen). Välkomna tillbaka!





### *Integrering av övningen*

Efter övningen är det viktigt att låta några berätta i den stora gruppen om sina upplevelser, vad man såg och vilka känslor som väcktes. Vissa kan ge väldigt målande beskrivningar, andra kan säga att man inte såg så mycket... Påminn om att det är en övning, att det kan ta lite tid att träna föreställningsförmågan. Plus att vi är bra på olika saker, vi lär också med olika sinnen och tar in övningen på olika sätt.

Om det finns tid kan det vara värdefullt att först sitta i mindre konstellationer och berätta för varandra hur det var. Det kan vara lättare att uttrycka sig när färre lyssnar. Därefter kan några bjudas in att dela sina intryck i den större cirkeln. Lägg också in frågan om någon fick några mindre positiva framtidsbilder, vilket händer ibland. Bekräfta att det inte är konstigt att det ibland är svårt att se något positivt i dessa tider. Fråga vilka känslor som väcktes och påminn om att hela bredden av vårt känsloregister är viktigt, att vi kan lära med hela oss. Alla framtidsbilder har värdefulla budskap till oss och behöver omfamnas. I gruppen kan vi lära oss att bära oss själva och varandra genom både glädje och svårigheter. På så sätt bygger vi de trygga lärmiljöer som är syftet med detta material.

Berätta gärna efteråt om ordet "kasam", en svensk tolkning inspirerad av forskaren Aaron Antonovsky och hans kasam-begrepp som står för "känsla av sammanhang" – betydelsen att få uppleva meningsfulla sammanhang i tillvaron. Levande visioner kan tillföra sådana sammanhang. Det är viktigt att visionerna får fortsätta att leva och förändras i samtalen.

## ALTERNATIV 2: EN FRAMTID SOM BERÖR – MEDSKAPA EN VISION MED SKAPELSEN SOM SUBJEKT

*Till denna övning behövs:*

- Blädderblock eller spännpapp på rulle.
- Maskeringstejp eller liknande.
- Tuschpennor eller kritor, gärna olika färger.

### *Måla upp sammanhanget för övningen*

I övningen delas deltagarna in i mindre grupper som får skapa en gemensam framtidsbild på ett eller två sammansatta blädderblock. Hur ser en framtid ut där vi respekterar resten av skapelsen som subjekt istället för att försöka dominera den som objekt? Vad gör det med våra framtidsbilder om tillit, goda relationer och samverkan med varandra och ekosystemen går före BNP-tillväxt, transaktioner och konkurrens om knappa resurser?

*Några utgångspunkter:*

- Om vi ser framtida generationer som våra uppdragsgivare... Vad skulle de då önska av oss? Vilka behov har dessa generationer som vi behöver tänka på nu?
- Ytterligare en utgångspunkt kan vara att beskriva visionen i form av en saga från en tidpunkt i framtiden då visionen är genomförd. Berättelsen kan då förslagsvis inledas med orden: "Det var en gång..." Metoden kallas backcasting och används som nämnts inom organisationsutveckling för att forma visioner, mål och strategier.



### *Genomför de olika stegen*

- 1 **Skriv rubriken** "Fred med jorden i framtidens..." (lägg till Ortsnamnet) och rita upp kyrkan/församlingen "mitt i byn", mitt på papperet, med gott om plats runt omkring.
- 2 **Samtala kort i gruppen:** Hur kan en framtid se ut som gestaltar våra längtor och får hjärtat att sjunga? Vilka kvalitéer och värderingar präglar samhället? Hur ser relationen ut till resten av naturen, världen, varandra och oss själva? Hur tillgodoses grundläggande behov, även kommande generationers? Vad äter vi för mat, när den produceras mer lokalt med minskade transporter? Vilken framtid vill vi ge våra barnbarn? Vilken framtid behöver skapelsen? Hur känns en sådan framtid? Tänk mindre fokus på tekniska strukturer och mer på mänsklig kultur.
- 3 **Fyll sedan på med att skriva och rita** på resten av blädderblocket. Bygg gärna på varandras idéer, så att den bild som växer fram blir en gemensam och mångfaldig berättelse. Målet är inte att nå ett färdigt resultat utan fånga en känsla här och nu.
- 4 **Sätt upp alla bilder på en vägg.** Varje grupp säger något om bilden som skapats och hur det var att göra övningen utifrån frågan och framtida generationers behov.
- 5 **Gör en kort runda** där alla med exempelvis tre ord får säga vilken känsla de är närvarande till efter att ha berättat och lyssnat till andra.



## SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN (BÅDA ALTERNATIVEN)

*Knyt ihop övningen tillsammans, gärna med hjälp av följande ord som passar för både alternativ 1 och 2.*

Framtiden skapas alltid. Antingen blir den en fortsättning av den utveckling som gjort att vi hamnat där vi är idag – en projicering av det förflutna in i framtiden. Eller också lär vi oss att använda vår föreställningsförmåga för att forma nya möjligheter. Då gör vi oss till medskapare av framtiden, snarare än att upprepa en utveckling vi ärvt från det förflutna. Det handlar både om att skapa nya bilder av framtiden och att skapa en hoppfull känsla som ger kraft att agera. Det är ett aktivt hopp där vi räknar med vår egen medskapande förmåga, snarare än att bara hoppas på att någon annan ska hantera utmaningarna.

När vi arbetar med vår relation till framtiden är vår ekologiska känslighet viktig. Det gäller att både omfamna de svåra känslorna när vi reflekterar över hoten och kriserna, och att våga beröras av våra längtor, känslor av glädje och hopp när vi tänker på möjligheterna. Våra känslor är en kompass som visar riktningen, jordar oss och stärker oss i att agera.



## Nästa etapp på vandringen

Vi vandrar vidare på lärresan. Mellan nu och nästa gång är det bra att dels praktisera teman från denna träff och dels förbereda sig inför nästa.

### **PRAKTISERA TEMAN FRÅN DENNA TRÄFF**

Samtala kort om vad vi kan göra som grupp, församling och enskilda för att lyssna till, våga beröras av och ge uttryck för känslor, längtor och visioner när det gäller utmaningen att skapa fred med jorden.

Det kan vara värdefullt att dela ut eller skicka ut förslagen till frågor och hemuppgifter, särskilt om tiden är kort. Se detta som ingångar till samtalet, inte en "att göra"-lista som måste genomföras.

### *Knyt an till ekologisk känslighet och längtor*

*Denna övning kan göras enskilt eller gemensamt.*

Ta en stund i ett naturområde i närområdet. Prova att vandra i tystnad, betrakta och vara närvarande med alla sinnen och känslor – både i förhållande till omgivningen och till det inre gensvar som väcks i mötena med platsen. Fråga: Vad berörs jag av? Vad känner jag inför det jag ser? Vilka är mina längtor? Vad får hjärtat att sjunga?

Fånga i ord, bild, ljud eller annat uttryck, till nästa gång vad längtorna är. Prova att göra samma sak med andra känslor kring hållbarhetskriserna, såväl utmaningar som möjligheter. Att gestalta längtor och känslor på olika sätt hjälper oss att bearbeta och integrera dem, så att vi kan ta hjälp av dem för att finna en riktning i vårt engagemang.

Kan vi som grupp göra något kring detta tema? Hur kan vi bidra till att det skapas utrymme i församlingen för att samtala om alla våra känslor och längtor kring hållbarhetskriserna? På vilket sätt skulle det kunna göra skillnad?

### *Lyssna efter visionära berättelser som berör*

Hur kan våra längtor uttryckas i visionära berättelser om fred med jorden? Reflektera över mötena med skog, mark och vatten. Kan de känslor som väcks gestaltas som berättelser, berättelser om såväl utmaningar som visioner och drömmar om en hållbar omställning? Vad berättar träden, sjön, älven, havet, parken, fåglarna, fiskarna, djuren, insekterna?

Lyssna till visionära berättelser i bibeln. Vilka visioner kan vi hitta i bibelns texter om vi tar på oss andra glasögon? Glasögon för ekologisk omvändelse, för att höra jordens röst eller andra ekoteologiska perspektiv där resten av skapelsen betraktas som subjekt... Lyssna också efter visioner från andra källor, exempelvis media. Hur lyder berättelserna som tar avstamp i dagens utmaningar men samtidigt visar att en annan värld är möjlig?

Vad kan vi som grupp göra? Hur kan vi bidra till att skapa utrymme i församlingen för samtal om ekoteologiska visioner för fred med jorden, om ekologisk omvändelse? Skulle församlingen kunna värna naturens och hela skapelsens rättigheter – naturens rättigheter som en väg till att "återupprätta skapelsen", en grunduppgift för församlingen?





## FÖRBERED TILL NÄSTA TRÄFF

Som förberedelse för nästa gång kommer här uppgifter som knyter an till dagens teman, men också till nästa träff som bland annat tar upp kraften i våra berättelser.

- 1 Ta med tankar och reflektioner från att ha praktiserat dagens tema (se ovan, rubriken "Praktisera teman från denna träff").
- 2 Inför nästa träff: Fortsätt ta del av vad som skrivs och sägs om globala kriser, utmaningar och möjligheter. Men lyssna djupare denna gång och reflektera över: Vilka kulturella berättelser, tankesätt och synsätt kan ligga bakom de händelser som speglas i nyheterna? Ta även del av reklam och fundera över hur den kan spegla budskap som präglar vår kultur och dagens samhälle.

Ett tillägg till denna uppgift kan liksom förra träffen vara att ta med urklipp, rubriker och bilder från tidningar och media som på något sätt speglar vår tids spänningsfält. Försök gärna hitta exempel, inklusive reklam, som kan tänkas säga något om de bakomliggande budskap och berättelser som driver på en ohållbar världsbild. Eller hoppfulla berättelser, som visar att en annan värld är möjlig.

För att forma denna uppgift är det bra att fundera på om och hur materialet ska användas som del av övningarna på träff 3, pass 1. Se dessa förslag.

- 3 En extra möjlighet till nästa träff är att gruppen gör ett gemensamt knytisfika på tema ekologiskt och/eller lokalt. Fikat kan dessutom beröras i övningen i pass 2, som handlar om att organisera lokala aktiviteter som speglar berättelsen om fred med jorden. Fikat kan också genomföras oberoende av övningen, ifall denna utformas på annat sätt.

*För att forma denna uppgift är det bra att fundera på om och hur fikat även ska användas som del av övningarna på träff 3, pass 2. Se dessa förslag.*

- 4 Läsning av och reflektion över textutdrag i del C som knyter an till de teman som tas upp nästa gång (Träff 3). De delas ut nu eller skickas efteråt till var och en. Läs samtliga texter. Ett tillägg till denna uppgift kan vara att två personer får i uppgift att välja ut två texter/stycken var för högläsning vid nästa träff.
- 5 I mån av tid, som alternativ: Se en dokumentärfilm om hållbarhetsutmaningarna. Diskutera eventuella filmtips i gruppen eller leta på exempelvis SVT play och Youtube. Fundera på: Vilka kulturella berättelser, tankesätt och synsätt kan ha drivit på en utveckling som skapat de globala kriserna? Hur skiljer sig de berättelserna från de visionära berättelser som söker fred med jorden?



## Avslutning och utcheckning

### KORT SKRIFTLIG REFLEKTION – TILL LOGGBOKEN (I MÅN AV TID)

Om det finns tid kan det vara värdefullt att sitta enskilt under cirka två minuter för att samla tankarna genom att skriva ner några reflektioner från träffen, exempelvis en personlig sammanfattning eller mål och förhoppningar för den fortsatta resan. Gör dem efteråt annars. Om cirkeln har skapat en gemensam digital loggbok (genom exempelvis Google Doc) så kan alla få länk till den och själva lägga in sina reflektioner. Ett alternativ är att reflektionerna mejlas till samtalsledaren som kan sammanställa och lägga in dem i den gemensamma loggboken. Inklusive idéer för en eventuell fortsättning efter träff 5.



## UTCHECKNINGSRUNDA GENOM KYRIE OCH GLORIA

Påminn om att rundan avslutas med en bön, dikt eller sång. Kanske någon har åtagit sig att leda, eller har med sig ett eget alternativ istället för nedanstående förslag?

Gör en kort delningsrunda som avslutning. För att knyta an till träffens teman kan var och en formulera ett "kyrie" och ett "gloria", det vill säga en klagosång och en lovsång. Det ger möjlighet att knyta an till sin ekologiska känslighet, men också att gestalta de spänningsfält vi kan uppleva på vår resa av inre omställning.

## AVSLUTANDE BÖN, DIKT ELLER SÅNG

*Här väljer cirkeln vad den vill göra.*

### *Bön*

När mitt hjärta bankar i bröstet av oro och rädsla,  
över människors kortsiktiga makthunger.

Då lutar jag mig mot en av dina ekars stabila stammar,  
med grenar som sträcker sig mot ljuset.

Gud, låt mig som en ek sträcka mig mot ditt ljus.

Låt mig känna hur du omsluter mig från alla sidor och håller mig i din hand.

När tårarna bränner bakom ögonlocken,

när jag möter vittnesmål om allt lidande vi förorsakar våra nästa.

Då vänder jag mig till din koltrasts sång om morgonen  
som hyllar livet och solen.

Gud, låt mig då som din koltrast, sjunga bort mina tårar  
i glädje och tacksamhet för det liv jag fått.

Låt mig få dela med mig av de gåvor du så frikostigt gett mig.



När hopplösheten över klimatets förändringar sköljer över mig.  
Då låter jag din vind som susar i trädens kronor  
smeka min kind och brusa i mina öron.  
Gud, låt mig fyllas av vindens styrka och kraft.  
Så att jag kan bidra på alla sätt jag kan till en upprättelse av din skapelse.

När tidningarnas domedagsrubriker väcker en förlamande tomhet.  
Då går jag ut på din äng  
och låter doften av jord, gräs och blommor fylla mina sinnen.  
Gud, låt mig blomstra och öppna mitt hjärta för allt det goda,  
så som ängen välkomnar mångfalden av allt liv.

När den rödglödgade ilskan och frustrationen  
Över skövlade skogar och plastfyllda hav  
Fräter i mitt inre.  
Då går jag ut i den kalla vinternatten  
Där dina stjärnor i en oändlig rymd ger mig perspektiv.  
Gud, omvandla min ilska till passion och energi  
Så att jag som stjärnorna får vara en av många  
Som återspeglar din kärleks ljus  
Som ger riktning och hopp i mörkret

*(Bidrag från Frida Gårdmo, miljö- och klimatsamordnare, Linköpings stift)*

### *Psalm*

788 För livets skull

836 Dansen kring guldkalven



fred med jorden

# TRÄFF 3

Berättelsernas kraft i  
ord och handling

B) INSTRUKTIONER +  
FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG



# Träff 3:

## Berättelsernas kraft i ord och handling

Denna träff handlar om berättelsernas kraft och deras betydelse för en hållbar omställning. Vi utforskar hur vi formats av dem men också hur vi kan vara med och forma dem. Vi arbetar med två teman eller förhållningssätt: *Kulturellt berättande* och *lokal självorganisering*.

### PASS 3:1

#### KULTURELLT BERÄTTANDE – EN VÄG TILL FRIGÖRELSE OCH FÖRÄNDRING

Vi utforskar hur samhällen skapar mening och sammanhang genom kulturella berättelser. Idag har den industrimoderna berättelsen om ständigt ökad konsumtion lett in oss på en ohållbar väg. Vi behöver nya berättelser

---

### PASS 3:2

#### LOKAL SJÄLVORGANISERING – ATT TA MAKTEN ÖVER BERÄTTELSENA

Vi ställer oss frågan hur vi lokalt kan ta makten över berättelserna, hur vi kan vara del av meningsfull förändring som organiseras utifrån berättelsen om fred med jorden och hela skapelsen. Denna studiecirkel vill stödja deltagarna i att tillsammans hitta nya svar, snarare än att förmedla färdig kunskap.

---





## Incheckning och backspegel

Förberedelser: Sätt upp stolarna i en ring, med två extra stolar som representerar övriga mänskligheten och resten av naturen. Se övningen i pass 1, träff 1.

Incheckningen är en sorts delningsrunda där var och en får en stund att prata från hjärtat och säga det som behöver sägas för att "landa" och vara närvarande i cirkeln, okommenterat av övriga. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och genomsnittlig tid per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för detta.

Peka på de två extra stolarna efter rundan och sätt tillsammans ord på några röster från dem. Vad tänker vi skulle vilja uttryckas från några av de som inte är i rummet, från den mänskliga eller mer-än-mänskliga världen?

Den andra rundan blir en reflektionsrunda i form av en "backspegel", där alla berättar något utifrån hemuppgifterna och hur det var att göra dem. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och den genomsnittliga tiden per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för att ge utrymme till alla, efter var och ens behov.

*Frågor i backspegeln på träff 3 kan knyta an till förra träffens teman. Några exempel:*

- Hur var det att odla sin ekologiska känslighet som grund för inre omställning och ekologisk omvändelse? Att vandra i tystnad i ett naturområde och vara närvarande till omgivningen? Vilka känslor, längtor och tankar väcktes?
- Hur var det att reflektera kring vilka visionära berättelser som förmedlas genom dessa naturområden eller genom andra källor såsom exempelvis bibeln? Berättelser som speglar spänningsfälten, som med avstamp i dagens verklighet blickar framåt.

Ibland kan rundorna slås ihop så att incheckningen blir en backspegel. Då kan det vara lämpligt att behandla den som en delningsrunda där var och en får möjlighet att uttrycka sig ostört en stund. Prova gärna att vid åtminstone två tillfällen dela upp rundorna, så att alla får pröva en delningsrunda som inte har fokus på ämnet utan är friare.

Cirka en halv till en minut per deltagare, beroende på hur många som är med. Någon gång kan det behövas mer tid, det är viktigt att ge utrymme till det som behöver sägas. Att leda cirkeln är en övning i balansgången mellan att hålla utrymme för allas medskapande och att täcka in de centrala frågorna – en intention som alla i cirkeln kan hjälpas åt med.

Ofta är det värdefullt om incheckningen innebär ett fritt delande. Ett alternativ denna gång kan vara att upprepa rundan från senaste utcheckningen där var och en fick dela med sig av sitt nuläge genom att formulera ett "kyrie" och ett "gloria", det vill säga en klagosång och en lovsång. Det ger möjlighet att knyta an till sin ekologiska känslighet, men också att gestalta de spänningsfält vi kan uppleva på vår resa av inre omställning.

## Reflektera över studiecirkeln's syfte

Syftet med hela studiecirkeln (återskapa vid varje träff): "Att utforska hur vi kan frigöra hopp och handlingskraft som skapade medskapare i omställningen till ett hållbart samhälle. Ett samhälle där vi lever i fred med jorden, varandra och hela skapelsen. I det lilla handlar det om att odla trygga lärmiljöer för samtal, reflektion och handling. I det stora hur vi som lokala grupper, församlingar och föreningar kan gestalta en hållbar fredskultur."

Vilka tankar och känslor väcker syftet idag, med några ord? (Förslagsvis kan 2–3 personer dela ett par meningar var. Skriv syftet synligt varje träff.)



fred med jorden

# Pass 3:1 Kulturellt berättande – en väg till frigörelse och förändring

Varför är vi här?

Hur blev det så här?

**PASS 3:1** (60-90 min)

**Kulturellt berättande – en väg till frigörelse och förändring**



## Pass 3:1 i korthet

I detta pass ställer vi frågan “Varför blev det så här?” och utforskar “kulturellt berättande” som förhållningssätt och praktik..

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS

Att utforska hur världen har formats av kulturella berättelser, hur dessa har byggts av ogranskade antaganden och hur vi kan förändra genom att ändra berättelserna.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Hur vår kulturs tongivande berättelser skapat ekologiska, sociala och mänskliga kriser.
- Hur miljöförstörelse, kolonialism, orättvisor och förtryck är rotade i samma världsbild.
- Hur frigörelse sker genom att granska berättelserna och sätta ord på såren de orsakat.
- Hur formandet av nya berättelser kan frigöra hopp och handlingskraft för förändring.



## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Praktisera temat.**  
Övning som utforskar hur media sprider olika sorts berättelser.
- **Samtal: Hur gör vi förändringen?**  
Samtal om berättelsernas kraft, bakomliggande antaganden och hur de kan förändras. Inklusive en bild som kan vägleda frågan om hur gör vi förändringen från EGO-logiska till EKO-logiska berättelser?

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- I Bibeln finns det ett antal berättelser och visioner som vittnar om samhörigheten mellan människan och den mer-än-mänskliga skapelsen. Gud själv ingår ett förbund som innefattar inte bara människor utan hela skapelsen. Det mest berömda exemplet är Noa förbundet som finns i Första Moseboken 9:1-7.
- Ett mindre känt exempel återfinns i Hosea 2:20-25 som vittnar om Guds förbund och trohet med hela skapelsen.
- Berättelsens berättelse som kanske via kyrkan påverkat vårt samhälle mer än någon annan berättelse är bibelns skapelseberättelse i 1 Moseboken. Eller, egentligen är det ju två olika berättelser: Först är vi härskare och Guds avbild i 1:26 och sedan jordvarelser och trädgårdsmästare satta att bruka och vårda i 2:6-15. Säkerligen har alla kommit i kontakt med dessa många gånger förr, men det går alltid att hitta nya vinklar, exempelvis kan ett perspektiv vara att försöka hitta jordens röst i dessa urgamla berättelser.

Utöver detta förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

### **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

Kulturellt berättande knyter an till den orangea pärlan i pilgrimskransen. Den berör andlighet som speglar människans behov att få vara del av något större som ger mening och sammanhang. Berättelser skapar sammanhang och kan svara på frågor som: Hur blev det så här? Varför är vi här? Vart ska vi? Idag behövs nya kulturella berättelser med nya svar som kan vägleda en hållbar omställning. Ekologisk omvändelse innebär att söka och skapa de nya berättelserna.

### **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

Våra berättelser och världsbilder påverkar världen och kan också förändra. För att förstå varför vi står där vi står behöver vi identifiera de kulturella berättelser som drivit på utvecklingen, med hjälp av kritisk reflektion. En grupp kan påverka genom att synliggöra tre sorters berättelser. Den första är de rådande berättelser som, trots ofta goda intentioner, visat sig orsaka en ohållbar utveckling. De består av ogranskade antaganden som rättfärdigat utarmning av ekosystem och lokalsamhällen världen över, liksom kolonialism, rasism och förtryck. Några exempel: "Allt levande, även människor, är bara objekt och varor på en marknad", "Konsumtion är vägen till lycka och tillhörighet" eller "Människan är skapelsens härskare med rätt att exploatera allt annat".





Genom att synliggöra antagandena förlorar dessa berättelser sin kraft. Nästa typ handlar om de sår som uppstått i spåren av skövling och kolonialism, en sorts sannings- och försoningsprocesser där berättandet ger läkning. Den tredje sorten handlar om visionära berättelser som kan möjliggöra en hållbar värld genom att de formas av antaganden som bättre stämmer med vår planets livsvillkor. Ett exempel: "Allt levande i skapelsen är rättighetsbärande subjekt med egenvärden, inte bara nyttovärden." Sådana kulturella berättelser kan erbjuda meningsfulla sammanhang i vår tid, som knyter ihop och stärker förändringskraften i våra handlingar. Där finns hopp. Den bärs fram av en av världshistoriens största sociala rörelser som visar att vi människor kan lära och ändra riktning.



## Översikt: Introduktion till temat

När vi frågar "Hur blev det så här så här, trots alla goda ambitioner?" kan det vara fruktbart att se på det som sker i världen som uttryck för olika kulturella berättelser. Alla samhällen styrs av berättelser som ska ge riktning, mening och sammanhang. Berättelserna är osynliga och "sitter i väggarna", men formar ändå allt som görs i samhället. Vill vi få till hållbara förändringar, behöver vi förändra berättelserna. Västvärldens berättelse har i långa perioder präglats av tanken om dominans, där länder försökt härska över varandra och resten av naturen. En sorts krigskultur. Att förstå vår tids berättelser kan frigöra hopp och handlingskraft för att skapa och sprida nya och mer hållbara berättelser om fred med och på jorden. En fredskultur. Då är det värdefullt att utforska "kulturellt berättande" som förhållningssätt och praktik.

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 3:1 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## Övning: Praktisera temat

### BERÄTTELSESNAS KRAFT I MEDIA

Övningen syftar till att träna förmågan att se skeenden och händelser vi tar del av via olika medier som uttryck för kulturella berättelser, samt pröva att identifiera vilka budskap de förmedlar. När vi sätter ord på de berättelser som styr dagens ohållbara utveckling, blir vi inte lika drabbade av dem och kan medvetet välja att formulera andra berättelser.

Övningen bygger vidare på hemuppgiften från träff 2, där vi bland annat fick öva oss i att lyssna efter de bakomliggande, meningsskapande berättelser som styr vårt samhälle och våra beteenden – såväl de berättelser som lett till en ohållbar utveckling och inte längre känns meningsfulla, som de framväxande, visionära och hoppfulla berättelserna om fred med jorden. I denna övning granskas de ohållbara berättelserna.

### ALTERNATIV 1: VECKANS NYHETSRAPPORTERING – VAD MINNS VI?

Under tema 2:1 påpekades att mänskligheten känt till hållbarhetsutmaningarna i över 30 år men ändå inte ändrat riktning. Vad kan det bero på? Vilken betydelse spelar berättelserna, som sitter i väggarna eller är vattnet vi simmar i och som därför är osynligt för oss?

*Till denna övning behövs:*

- Anteckningspapper och pennor till alla.
- Eventuellt blädderblock (alternativt whiteboard-tavla) och tuschpennor för att fånga samtalet.



### *Enskild reflektion kring veckans rubriker*

Alla reflekterar enskilt en stund och skriver ur minnet ned en nyhetshändelse från senaste tiden, i form av en rubrik som speglar vår tids kriser eller hållbarhetsutmaningar – ekologiska, kulturella, socioekonomiska eller mänskliga. Reflektera: Vilket budskap förmedlar rubriken? På vilka sätt kan händelsen eller rubriken fånga något av de berättelser som i det tysta kan ha styrt och format mänsklighetens ohållbara beteenden?

### *Dela reflektioner med varandra*

Vi delar med varandra om våra funderingar i en reflektionsrunda. Varför blev det den aktuella rubriken och vilket budskap eller vilken berättelse speglar den? Efter att alla delat kan vi bygga vidare på varandras tankar eller bidra med kompletterande perspektiv, för att ytterligare berika den gemensamma förståelsen.

*Använd eventuellt blädderblock, alternativt whiteboard-tavla, och tuschpennor för att fånga de olika tankarna.*

## **ALTERNATIV 2: VECKANS NYHETSRAPPORTERING – URKLIPP, RUBRIKER OCH BILDER**

Under tema 2:1 påpekades att mänskligheten känt till hållbarhetsutmaningarna i över 30 år men ändå inte ändrat riktning. Vad kan det bero på? Vilken betydelse spelar berättelserna, som sitter i väggarna eller är vattnet vi simmar i och som därför är osynligt för oss?

*Till denna övning behövs:*

- Foton och urklipp från tidningar, som tas med av alla eller av samtalsledaren.
- Blädderblocksblad eller liknande för att fästa materialet på.
- Tejp eller liknande att fästa materialet med.



### *Välj urklipp, rubriker och bilder och berätta varför*

Vi väljer enskilt och i tystnad ut ett urklipp, en rubrik eller en bild som vi själva tycker fångar eller speglar något av de budskap eller berättelser som i det tysta kan ha styrt och format mänsklighetens ohållbara beteenden.

Ifall övningen om vår tids spänningsfält också genomfördes med hjälp av urklipp, rubriker och bilder (träff 2, pass 1), så kan vi även återvända till detta klotterplank för att nu reflektera över vilka bakomliggande budskap och berättelser det förmedlar.

### *Dela bakgrunden till valet*

Vi berättar för varandra om våra respektive val av urklipp, rubriker och bilder. Hur kommer det sig att jag gjorde just det valet? Vilka budskap eller berättelser förmedlar bilden eller urklippet, som på något sätt uppmuntrar ohållbara beteenden?

Efter att alla delat kan vi bygga vidare på varandras tankar eller bidra med kompletterande perspektiv, för att ytterligare berika den gemensamma förståelsen.

### **SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN (BÅDA ALTERNATIVEN)**

Nu har vi utforskat hur de nyheter vi tar del av formas av olika, bakomliggande budskap och berättelser. I nästa steg ska vi titta närmare på hur de ser ut och vilka – ofta ogranskade – antaganden som dessa berättelser är uppbyggda av.



## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att fördjupa förståelsen för hur kulturella berättelser styr och formar våra samhällen genom att de förmedlar mening, riktning och sammanhang. Syftet är också att lära oss granska de antaganden som de industrimoderna berättelserna bygger på, för att kunna vara delaktiga i att formulera nya berättelser om fred med jorden.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till den senaste hemuppgiften, inklusive texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet kan behövas:*

- Bladderblock och olidfärgade tuschpennor.
- Maskeringstejp för att få upp bladderblocksbladen på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om var vi står och vår tids spänningsfält*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.





## FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD

Generellt (om inget annat anges) kan samtalsprocessen gå från individuell reflektion, via samtal i smågrupper som rapporterar till hela gruppen, till en vidare reflektion i helgrupp som knyts ihop och sammanfattas gemensamt.

Fånga eventuellt tankar från det gemensamma samtalet på blädderblock (ibland kan en whiteboard-tavla vara ett alternativt). Om tiden är knapp kan det räcka med samtal i smågrupper och helgrupp, eller enbart helgrupp.

*För varje förslag på samtalsfrågor finns tre "frågepaket" som normalt har detta upplägg:*

- 1 *Börja här* tar upp mer övergripande och grundläggande perspektiv på temat.
- 2 *Konkret tillämpning* handlar om hur vi som deltagare skulle kunna göra något i praktiken med utgångspunkt i temat.
- 3 *Fler perspektiv* bidrar till att fördjupa tankarna ytterligare, i mån av tid och om det finns behov.

Se frågorna enbart som stöd och inspiration för reflektionen, välj några som passar i stunden och väv in andra efter behov. Eller forma egna! Det viktiga med frågorna är att få igång samtalet. Det kan göras enkelt, exempelvis "Vad väcks i dig utifrån den här texten"? Det är alltid bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning (frågepaket 2).

I del A finns en fördjupad beskrivning av detta förslag till samtalsmetod, under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM BERÄTTELSESNAS KRAFT (DEL C3:1)

*Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.*

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning. I detta pass refererar det tredje frågepaketet till en bild som på något sätt kan vara bra att beröra.

- 1 **Börja här:** Alla samhällen formas av berättelser som ger mål, mening och sammanhang. När de inte längre uppfyller sina syften behöver de bytas ut. Vilka berättelser har format dagens ohållbara utveckling, exempelvis den rådande industrimoderna berättelsen, och vilka ogranskade antaganden är de grundade i (se del C, sid 83)? Vilka sår har dessa berättelser skapat hos människor och i jordens ekosystem? Vilka berättelser vill vi vara med om att forma istället för de vi har formats av?

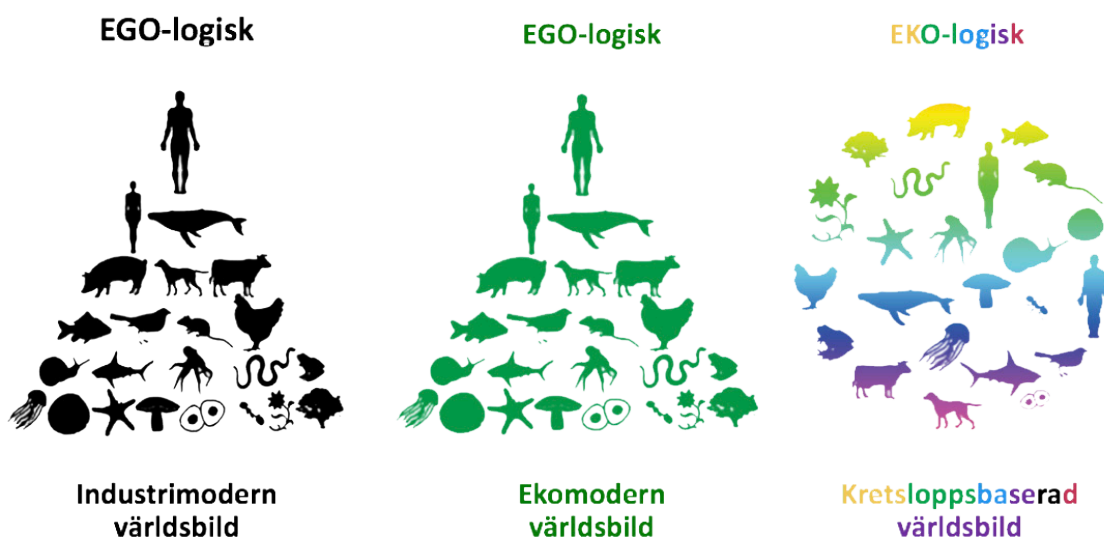
*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*

- 2 **Konkret tillämpning:** Hur kan vi vara konstruktiva mitt i spänningsfälten? Hur kan vi som människor stödja varandra i att svara an på utmaningar, ta vara på möjligheter och förhålla oss konstruktiva och lärande mitt i vår tids spänningsfält, på vägen mellan verklighet och vision? Hur kan vi "vara den förändring vi vill se i världen", med inspiration från bland annat Gandhis tankar, och bidra till en mer hållbar kulturell berättelse om fred med jorden? Som individer? Som grupp, pastorat och församling? T ex i gudstjänst och liturgi, konfirmation, val av psalmer, sånger och verk, för diakonin? Hur kan vi påverka systemfel och strukturer som behöver ändras på samhällsnivå?

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*



- 3 **Fler perspektiv:** Hur går vi från en ego-logisk till en eko-logisk berättelse? Texterna beskriver hur berättandet kan vara frigörande på flera nivåer, bland annat genom att synliggöra de kulturella berättelser som styr samhället i det tysta, liksom såren de orsakat. Det är också frigörande att formulera hållbara visioner, vilket blir möjligt efter att ha satt ord på de förtryckande berättelserna och vad de gjort med oss. Ta del av skissen som synliggör två sorts ego-logiska berättelser, den industrimoderna och den ekomoderna, samt en eko-logisk berättelse. Vilka tankar och känslor väcker bilden? Kan vi känna igen oss i de olika synsätten? Hur knyter de an till olika bibelberättelser och vår tolkning av dem? Vilka synsätt märks mest i samhället idag? Hur kan vi utveckla mer eko-logisk?



Källa: Medskaparna



## SAMMANFATTNING – KRAFTEN I KULTURELLT BERÄTTANDE

*Knyt ihop samtalet, gärna med hjälp av följande perspektiv.*

Vi kan känna vanmakt och meningslöshet om vi ser naturförstörelse, förtryck eller krig som verk av onda galningar. Då finns det inget vi kan göra. Om vi däremot ser samma händelser som uttryck för en kolonial berättelse byggd på antaganden som rättfärdigar kontroll och dominans, kan vi svara genom att i ord och handling gestalta en berättelse om respekt, samverkan och ömsesidighet. Om vi ser händelserna som uttryck för en global krigskultur som även för krig mot naturen, kan vi svara med en global fredskultur där vi hittar lokala lösningar på globala kriser.

Om vi i världens krig kan höra berättelsen om människans rätt att härska över varandra och naturresurserna, kan vi genom våra liv gestalta en berättelse om människan som medskapare i livets väv och försvarare av rättigheter för hela skapelsen med alla arter, marker, skogar och vatten. Om vi förstår att krigets budskap handlar om att objektifiera alla inblandade – såväl offer, förövare som åskådare – kan vi ta tillbaka makt och mening genom att förkroppsliga ett budskap om subjektivering, där allt levande har ett inneboende värde. Då återupprättar vi berättelsen om livets värdighet och skapelsens integritet, såsom den återspeglas i exempelvis ekoteologin, naturens rättigheter eller hos många urfolk. Med en sådan berättelse blir varje liten handling ett uttryck för livets helighet.

## MEDSKAPA BIBELREFERENSER

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.



fred med jorden

# Pass 3:2 Lokal självorganisering – att ta makten över berättelserna

Vad kan vi göra?

**PASS 3:2** (60-90 min)  
**Lokal självorganisering – att ta makten över berättelserna**

## Pass 3:2 i korthet

I detta pass ställer vi frågan "Vad kan vi göra?" och utforskar "lokal självorganisering" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS (FÖRDJUPNING AV 3:1)

Att börja utforska hur våra handlingar kan vara uttryck eller gestaltningar av en berättelse om en fredlig relation mellan människan och resten av skapelsen.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Att bli berättarna, kliva in som medskapare i de berättelser som formar samhället.
- Sambandet berätta/agera, hur vi kan förankra det vi gör i berättelser om vilka vi är.
- Skifta syn på handlingar, från separata händelser till sammanhängande berättelser.
- Utforska lokal självorganisering. Hur kan vi tillsammans sprida de goda berättelserna i ord och handling, som ett kulturellt ledarskap?





## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Praktisera temat.**  
Övning som utforskar vad vi kan göra och vilka vi kan vara som berättare och bärare av en berättelse om fred med jorden.
- **Samtal: Reflektera kring temat.**  
Samtal för att närmare utforska de olika berättelserna om fred med jorden och vad vi kan göra konkret i våra lokala sammanhang för att sprida dem.
- **Nästa etapp på vandringen.**  
Hur vill vi praktisera träffens teman som församling, grupp eller enskilda? Förberedelser till nästa gång.
- **Avslutning och utcheckning.**  
I mån av tid gör vi en skriftlig reflektion. Därefter en kort delningsrunda som avslutas med en bön/dikt/sång.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- I profeten Jesaja läser vi om en vision om ett fredsrike som även omfattar djuren, den så kallade "djurfreden" – Jesaja 11:6-9.
- I Nya Testamentet använder sig Jesus själv gärna av exempel ur naturen som exempel för Guds omsorg, se Matteusevangeliet 6:25-34).
- För att förstå hur Guds rike växer fram är händelser i och med naturen riktningvisande. Som t ex växt och skörd, se Matteusevangeliet 13).
- Om vi ska hitta någon slags kompassriktning för en ny, hoppfull berättelse så kan det även vara värt att fundera över Jesus ord om sig själv i Johannesevangeliet 14:5-7.

Utöver dessa förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

### **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

“Lokal självorganisering” knyter an till pilgrimskransens lila pärla, enkelhet. Att i ord och handling sprida berättelsen om fred med jorden handlar om att skala av och förenkla, inte försvåra. Organisering i en grupp blir enklare när alla känner sig delaktiga i en meningsfull, gemensam berättelse. Då kan alla finna sin roll utan hierarkisk ordergivning. En gemensam berättelse är levande och förändras ständigt, precis som i naturens levande system. Naturen är komplex men inte komplicerad. I skogen finner vi enkelheten.

### **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

För att en ny vision eller kulturell berättelse ska kunna förändra samhället, behövs människor och grupper som bär och gestaltar den genom sina handlingar i det lokala. Berättelsen om att snabb och billig konsumtion är vägen till lycka, har bara kraft så länge vi människor bekräftar den i våra beteenden. Genom att exempelvis köpa lite dyrare mat från en lokal odlare, eller börja odla tillsammans, sprider vi en annan och mer hållbar berättelse som säger att vi får bättre och mer hållbar mat om vi prioriterar lokala relationer framför billiga transaktioner.



Då bidrar vi till att återskapa de nära kretsloppen och minska fossilberoende transporter. Varje handling berättar något om vilka vi är och vilka värderingar vi står för för. När vi sätter ord på berättelsen förstärks effekten. I det ljuset blir det viktigt att fråga: "Vilka handlingar kan spegla en berättelse om en respektfull relation till resten av skapelsen?" På så sätt blir allt vi gör meningsfullt och sammanhängande. Varje steg lär oss något om vilka vi kan vara som bärare av berättelsen om fred med jorden. När grupper tar makten över berättelserna kan en medskapande, självorganiserande förändring växa fram nedifrån. Där finns hopp.

## **Översikt: Introduktion till temat**

Efter att ha utforskat hur kulturella berättelser om förtryck, dominans, separation och konsumtion orsakat dagens hållbarhetskriser, ställer vi frågan "Vad kan vi göra?". Hur kan vi förändra berättelserna? Vi utforskar "lokal självorganisering" som förhållningssätt och praktik. Det innebär att vi samlas kring handlingar som ger uttryck för mer hållbara berättelser med respekt för allt levande och i fred med jorden. En möjlighet är att organisera oss i basgrupper eller Fred med jorden-grupper där vi tillsammans lär oss att ta makten över berättelserna, ett globalt engagemang med utgångspunkt i det lokala. Församlingen skapar goda förutsättningar för lokal självorganisering kring viktiga teman!



Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ta gärna utrymme till några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 3:2 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## **Övning: Vad kan vi göra och vilka kan vi vara som berättare?**

Syftet med övningen är att djupare utforska handling som berättelser och vi som berättarna – sambandet mellan agerande och berättande där vårt yttre görande formas av vårt inre varande – våra synsätt, tankesätt och förhållningssätt.

Hur kan en berättelse gestaltas i handling som påverkar på både det yttre och inre planet? Vad händer när olika handlingar kopplas samman genom berättandet? Hur förändras synen på oss själva som berättare, de vi är, genom dessa handlingar – det vi gör?

Att tillsammans börja utforska möjliga sätt att agera som medskapare av fred med jorden, skapar behov av att reflektera djupare kring vad som formar vårt dagliga görande. På så sätt kan våra handlingar rotas i berättelser som kan vägleda en hållbar omställning.



## ALTERNATIV 1: EN VIDEO OCH EN BILD OM FRÅGAN "VAD KAN VI GÖRA?"

Det är viktigt att fundera på relationen mellan vad vi kan göra och vilka vi kan vara som medskapare och förändringsagenter. Här speglas frågorna med hjälp av en kort videofilm och en bild som knyter dem till studiecirkelns syfte. Även pilgrimskransen kan användas. Övningen kan genomföras i sin helhet, men det går också att välja ett eller två moment.

*Till denna övning behövs:*

- Möjlighet att se videon "The answer to 'What can I do?'", uppkopplat eller nedladdat.
- Tillgång till bilden på trädet med studiecirkelns åtta teman, se nedan.
- Tillgång till tidigare bilder av studiecirkeln, som skickades ut inför träff 1.
- Eventuellt pilgrimskransar, att dela ut eller att tillverka.

### *Se videon "The answer to 'What can I do?'"*

Organisationen Pachamama Alliance har tagit fram en kort film där Arkan Lushwala, ceremoniledare från de andinska urfolken, svarar på frågan "Vad kan jag göra?" Länk: <https://fb.watch/9dMZv5Fm60/>

*Filmen är inte textad på svenska, så här återges hans berättelse:*

Jag reser runt världen och träffar människor från olika kulturer. Överallt frågar folk: "Vad kan vi göra?". Det är den andra frågan. Den första frågan är: "Vad kan vi vara?". För vad ni kan göra är en konsekvens av vilka ni är. När ni väl vet vad ni kan vara, vet ni vad ni kan göra. Handling är extremt viktigt just nu. Och ändå måste den handlingen födas från en plats i oss själva som har verklig talang. Våra handlingar är exakta när de är i harmoni med den kraft som vill förnya livet här på jorden och göra det bättre för kommande generationer.

### *Dela reflektioner utifrån videon*

- Vad väcker filmen för känslor och tankar hos mig?
- Vilka kan vi vara som svar på kriserna? Vilka skulle vi kunna vara som grupp?
- På vilka sätt kan vi stärka oss tillsammans i att vara skapade medskapare i handling – att vara den förändring vi vill se i världen? Vad innebär det att bli berättarna?
- Hur kan det vi gör spegla de vi är, våra värderingar?

### *Studera bilden med studiecirkelns teman för inre respektive yttre fredsarbete*

Vi är inte bara “human doings”, vi är också “human beings”. Båda sidorna behövs för att vi ska utveckla en så stark påverkanskraft som möjligt.

De fyra teman vi hittills haft handlar om “inre” eller existentiella förhållningssätt vi kan odla som medskapare – vi stärker oss själva i att vara berättarna! Där återfinns bland annat det kulturella berättandet som utgör jordmånen för våra samhällen. De fyra vi börjar utforska från och med nu handlar om “yttre”, handlingsinriktade förhållningssätt där vi stärker oss i att sprida berättelserna genom våra handlingar. Vi behöver både inre och yttre perspektiv för att ta makten över berättelserna. Om vi liknar oss själva vid ett träd så motsvaras de inre av rötterna medan de yttre kan liknas vid grenarna – starka rötter ger starka grenar.

Studera bilden där vi har gått igenom de teman som återges vid trädets rötter och nu har börjat utforska de som återfinns bland trädets grenar. Vi har hunnit halvvägs på resan!





## För att veta vad vi kan göra...



Källa: Medskaparna

### *Dela tankar och reflektioner kring bilden*

*Vilka reflektioner, tankar och känslor väcker bilden?*

Hur kan samspelet mellan dessa teman för inre och yttre fredsarbete stärka oss som medskapare och bärare av berättelsen om fred med och på jorden, i våra olika lokala sammanhang? Hur kan vi ta hjälp av dem när vi organiserar en aktivitet, eller för att "ta makten över berättelserna"? Hur hjälper de oss på vägen från utförare till medskapare?

*Vad skulle hända om vi enbart fokuserar på yttre, alternativt inre, förhållningssätt?*

### *Pilgrimsvandringen och pilgrimskransen som en berättelse om fred med jorden*

Jämför bilden med tidigare bilder av studiecirkeln som en pilgrimsvandring, ett lärande ekosystem eller en blomma. Alla knyter på något sätt an till pilgrimskransen med sina olikfärgade pärlor. Varje tema knyter an till en pärla med sitt längtansord eller nyckelord. De små svarta pärlorna kan symbolisera vardagen då vi integrerar de olika nycklarna.

Kan vi se på pilgrimskransen som en berättelse i sig? Kan den vara en hjälp framöver, om vi exempelvis bär med oss den som en påminnelse om berättelsen om fred med jorden?

### *Väv tillsammans en berättelse om fred med jorden genom pilgrimskransen*

Dela ut eller gör egna pilgrimskransar och berätta tillsammans en berättelse om ett annat liv, kyrka och samhälle utifrån de kvalitéer och längtor som pärlorna står för. Hur kan de hänga samman med berättelsen om fred med och på jorden, såsom den yttrar sig i exempelvis ekoteologin, naturens rättigheter som vision och praktik eller i urfolkens perspektiv?

Liksom i en av övningarna i träff 2 kan ett alternativ här vara att starta berättandet med orden: "Det var en gång...", det vill säga en visionär berättelse som blickar tillbaka från en tidpunkt i framtiden när visionen är förverkligad. Det blir ett sätt att komma igång med berättelsen om vad fred med och på jorden kan vara i vår grupp och vårt lokalsamhälle.



## ALTERNATIV 2: ANVÄND EGNA BILDER, FILMER ELLER AKTIVITETER FÖR BERÄTTANDET

*Till denna övning behövs:*

- Foton eller en kort film på egna, lokala hållbarhetsprojekt.
- Eller alternativt ett knytis-fika där var och en kan berätta om sina bidrag.

### *Visa och reflektera över en lokal aktivitet som en berättelse*

Berättelsen om fred med jorden kan gestaltas på många sätt, genom olika sorts handlingar och aktiviteter. Ta med ett foto eller en film om egna odlingsprojekt, lokalt flyktingarbete eller andra hållbarhetsengagemang. Visa bilden/filmen och diskutera hur den gestaltar en berättelse som behövs idag.

Eller gör ett knytis-fika på ekologiska och/eller lokala produkter och presentera det som en berättelse: Vilka ingredienser är inblandade, varifrån kan de komma, vilka människor och ekosystem har bidragit till att de har nått oss idag? Hur kan aktiviteten beskrivas som en berättelse? Hur kan den sprida ringar på vattnet genom vårt berättande?

### *Aktiviteten som ett möte mellan inre och yttre perspektiv – pilgrimskransen*

För att få in fler perspektiv i berättelsen om den aktivitet som valts, kan det vara värdefullt att ta hjälp av bilden som tolkar pilgrimskransen (se ovan). I bilden kopplas studiecirkelns åtta teman till pilgrimskransens olika pärlor. De fyra första handlar om inre förhållningssätt, de vi är, medan de fyra sista mer fokuserar på yttre förhållningssätt, det vi gör. Om trädets rötter motsvaras av de inre så motsvaras grenarna av de yttre – starka rötter ger starka träd. På denna träff har vi hunnit halvvägs i utforskningen.



Diskutera: Hur kan den valda aktiviteten ses som ett möte mellan inre och yttre perspektiv? Kan vi känna igen de olika förhållningssätten och hur de ingår i aktiviteten? Hur kan det stärka vår påverkanskraft om vi arbetar med att utveckla både inre och yttre aspekter av aktiviteten? Hur kan det stärka oss som fred med jorden-grupp, i lokal självorganisering där vi tar makten över berättelserna och agerar för att sprida dem?

Kan vi vara hjälpta av att bära med oss pilgrimskransen när vi agerar för att sprida våra berättelser? På vilka sätt kan det hjälpa oss?

*Dela eventuellt ut pilgrimskransar eller gör egna, som alla kan pröva att bära en tid framåt.*

## **SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN: VAD KAN VI GÖRA OCH VILKA KAN VI VARA?**

*Knyt ihop övningen tillsammans, gärna med hjälp av några av följande perspektiv. Dessa rader kan användas för att sammanfatta både alternativ 1 och 2.*

Ett medskapande svar på frågan "vad kan vi göra?" är att vi i ord och handling kan sprida berättelser som gestaltar fred med jorden, med varandra och hela skapelsen. Ett svar på frågan "vilka kan vi vara?" blir då att vi kan vara berättarna, genom ord och handlingar.

När vi utforskar närmare vad vi kan göra och börjar organisera oss lokalt, är det bra att minnas att alla aktiviteter har en utsida och en insida. Utsidan är den mest synliga – hur vi organiserar, agerar, medskapar och samverkar. Insidan handlar mer om vilka visionära berättelser våra handlingar gestaltar, liksom hur vi kan stärka vår påverkanskraft när vi vågar berätta, lyssna, beröras och mötas på öppna, nyfikna och sårbara sätt.



Genom att bli medvetna om vilka berättelser som format vårt agerande, kan vi börja forma nya berättelser som förstärker hållbara beteenden. De berättelser som vi ärvt från den industrimoderna kulturen riskerar att förstärka ohållbara beteenden – inte minst berättelsen om konsumtion som vägen till värde, mening och tillhörighet. Att ta makten över berättelserna handlar om att möjliggöra för oss att välja hållbara aktiviteter. Det är början till en effektiv lokal självorganisering som utgår från berättelsen om fred med jorden.

Ju mer vi rotar oss i meningsfulla berättelser, individuellt och som grupp, desto effektivare kan vi organisera handling som påverkar hållbart och långsiktigt. Då odlar vi lokal självorganisering som praktik och förhållningssätt. På denna lärresa kan vi stärka oss som berättare, som bärare av berättelsen om en hållbar fredskultur, i ord och handling.

Ett mål med studiecirkeln är att det ska kännas lättare, säkrare och tryggare att vandra tillsammans som medskapare och förändringsagenter. Vi kan lära oss att svara på en global dominanskultur genom handlingar rotade i berättelsen om en "glokal" tillitsbaserad fredskultur, med lokala svar på globala kriser och rättigheter för allt levande.



## Samtal: Reflektera kring temat

Detta samtal syftar till att närmare utforska de olika berättelserna om fred med jorden. Målet är att fördjupa tankar och känslor kring dem så att vi kan börja "äga" dem, hitta våra egna uttryck och vara med i att sprida dem på sätt som känns bra för var och en av oss.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet kan behövas:*

- Bladderblock och olivfärgade tuschpennor.
- Maskeringstejp för att få upp bladderblocksbladen på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om var vi står och vår tids spänningsfält*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.

### **FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD**

Se förslagen i pass 3:1 om samtalsmetod liksom hur frågorna kan delas upp i olika "paket" – "Börja här", "Konkret tillämpning" respektive "Fler perspektiv". Se även en fördjupad beskrivning i del A under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".





## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM BERÄTTELSESNAS KRAFT (DEL C3:1)

*Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.*

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning, särskilt i detta pass.

### 1 **Börja här: Tre olika berättelser på temat “fred med jorden”.**

Texterna beskriver tre olika berättelser på temat “fred med jorden”: ekoteologi, naturens rättigheter och urfolkens synsätt. Alla tre betonar att vi människor behöver skapa en hållbar relation till varandra och till jorden, utifrån samarbete och ömsesidighet snarare än dominans – en hållbar och rättighetsbaserad fredskultur. Vilka tankar har vi om dessa tre perspektiv? Vad står de för? Hur hänger de ihop och hur skiljer de sig åt? Har vi hittat fler liknande visionära berättelser? Vad är de viktigaste byggstenarna i berättelserna om fred med jorden och hur kan de gestaltas i våra olika verkligheter, exempelvis i kyrkan? Hur kan de samspela med naturvetenskapens berättelse?

### 2 **Konkret tillämpning: Vad kan vi göra i våra lokala sammanhang?**

Vilka handlingar behövs i våra lokala sammanhang? Vad kan vi göra, gemensamt och individuellt, för att sprida berättelsen om fred med jorden i församlingen och lokalsamhället? Hur kan vi organisera aktiviteter som synliggör berättelsen om världen som en levande väv av relationer där allt hänger samman? Exempelvis göra bikupor eller en äng för pollinatörer, odla ihop, handla lokal mat genom exempelvis REKO-ringar, skydda en skog eller möta flyktinggrupper.

Hur kan våra berättelser bli handlingar? Och hur kan vi berätta om våra aktiviteter så att de inspirerar andra att agera för fred med jorden?

*Skriv upp idéer och möjligheter på blädderblock som kan konkretiseras och prioriteras till nästa gång! OBS – placera ut förslagen oregelbundet på blädderblocksbladet. Gärna i olika färger, som blommor på en äng. Lämna lite utrymme mellan förslagen så att fler kan läggas till senare. För detta kan behövas två hopsatta blad för att bjuda in till att tillsammans bygga en riklig bild.*

### 3 **Fler perspektiv: Hur syns berättelserna i samhället och hur påverkar de?**

Berättelserna om naturens rättigheter och en respektfull relation till jorden sprider sig, både inom kyrkan och bland andra aktörer, exempelvis arbetarrörelsen. Att stå för sådana berättelser förpliktigar, något som kom till uttryck när Svenska kyrkans ursäkt till samerna följdes upp av ärkebiskopens skarpa kritik mot gruvexploatering i Gällö. Vilka hoppfulla tecken kan vi se på att dessa berättelser börjar få mer genomslag? Hur kan de förändra samhället, och hur kan berättarna förändras genom att engagera sig för dem? Hur stärks demokratin genom att lokala grupper organiserar sig och tar makten över sina berättelser?

## **SAMMANFATTNING – HUR BLIR VI BERÄTTARNA OCH HUR TAR VI MAKTEN ÖVER BERÄTTELSENA?**

*Knyt ihop samtalet, gärna med hjälp av några av följande perspektiv.*

Det vi gör kan liknas vid trädens grenar som sträcker sig ut i världen. De vi är kan då motsvara trädens rötter, i form av en väv av berättelser om vilka vi är och vad vi står för.



Den synliga världen finns ovanför marken, men träden är också beroende av samspelet med den osynliga myllan och mycelen. Halva träden finns under marken. Det är rotsystemen som gör dem stabila, hållbara och "resilienta". Rötterna ger dem kraft att sträcka sig mot ljuset. En frisk gren i förbindelse med rotsystemen klarar stark blåst – den är resilient – medan en torr gren lätt bryts av.

För att vårt agerande ska bli så effektivt som möjligt behöver vi lära känna rötterna, genom att fråga oss vad eller vilka vi kan vara. I ljuset av det vi utforskat i tema 3:1, kan vi säga att vi kan vara berättarna som bär och gestaltar de berättelser som behöver spridas idag, i ord och handling. Berättelser om vad det innebär att leva i fred med jorden och med hela skapelsen. Vi kan vara skapade medskapare i den stora livsväven, snarare än att fortsätta bära en gammal berättelse om människan som "jordens härskare" och resten av planeten som vår egendom.

Berättelser om vilka vi är som människor på planeten jorden kan kallas för kulturella berättelser. Likt jordens mylla utgör de den rika kultur som formar våra synliga strukturer, beteenden och ageranden. När vi ändrar berättelserna kan vi förändra oss själva och bidra till hållbara förändringar i världen – samtidigt som våra handlingar förstärker berättelserna.

Berättelser om fred med jorden är en sorts visioner om framtiden. När vi samlas kring gemensamma visioner och agerar för dem, kan vi lära oss självorganisering. Snarare än att endast vara utförare i hierarkiska strukturer som organiseras "uppifrån", blir vi också kulturella medledare som vägleds av de levande berättelser som vi samtidigt är med och utvecklar.



Tre uttryck idag för berättelsen om fred med jorden är ekoteologi, naturens rättigheter och perspektiven hos flera urfolk som exempelvis samerna. Hur kan vi samlas runt sådana berättelser och tillsammans gestalta dem i vårt agerande? Hur kan våra handlingar växa fram nedifrån likt en trädstam, och veckla ut sig likt trädens löv? När vårt görande är sprunget ur vårt varande, kan vi ständigt hitta nya former för det vi gör.

### **MEDSKAPA BIBELREFERENSER**

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.

## **Nästa etapp på vandringen**

Vi vandrar vidare på lärresan. Mellan nu och nästa gång är det bra att dels praktisera teman från denna träff och dels förbereda sig inför nästa.

### **PRAKTISERA TEMAN FRÅN DENNA TRÄFF**

Samtala kort om vad vi kan göra som grupp, församling och enskilda för att ta makten över berättelser och (själv)organisera oss lokalt.

Det kan vara värdefullt att dela ut eller skicka ut förslagen till frågor och hemuppgifter, särskilt om tiden är kort. Se detta som ingångar till samtalet, inte en "att göra"-lista som måste genomföras.



## *Formulera handlingar som berättelser*

Gå tillbaka till listan över handlingar som kan behövas lokalt, som svar på frågan "Vad kan vi göra?" Formulera en berättelse där dessa handlingar ingår. Vad blir det för budskap och på vilka sätt uppmuntrar berättelsen hållbara förhållningssätt och beteenden? Vilka värderingar står berättelsen för? Vad gör det med oss när vi formulerar handlingar som en berättelse? Hur påverkas självbilden? Hur kan handlingar kopplas samman i berättandet?

## *Praktisera berättandet i våra lokala sammanhang*

Utforska hur våra och andras berättelser påverkar. Fortsätt lyssna efter berättelser och antaganden i nyhetsflödet. Vilka berättelser finns bakom våra dagliga handlingar? Vad innebär det att lära känna oss som berättare och medberättare? Prova att dela berättelser med andra, med eller utan ord. Hur reagerar de? Vad gör berättandet med dem?

Kan vi göra en insats för att lyfta berättandet i våra församlingar eller andra verksamheter där vi är aktiva? Hur kan vi exempelvis bidra till berättandet på gudstjänsten? Ett förslag kan vara att läsa texter inför kommande söndag med "gröna" berättarglasögon. Något särskilt som träder fram i texterna som det går att ta fasta på? Skriv en förbön till kommande gudstjänst. Vilka psalmer kan väljas utifrån kommande söndagars teman?

Som enskilda: Vi fortsätter reflektera över vilka berättelser som har format oss, liksom vilka berättelser vi nu vill forma tillsammans med andra – i samtal, reflektion, ord och handling. Har vi möjlighet att pröva att bära med oss pilgrimskransen, exempelvis tills nästa träff, eller så länge som vi själva vill och väljer, som en påminnelse om berättelsen om fred med jorden – liksom om de inre och yttre förhållningssätt vi kan odla som berättarna.

## FÖRBERED TILL NÄSTA TRÄFF

Som förberedelse för nästa gång kommer här uppgifter som knyter an till dagens teman, men också till nästa träff som bland annat fördjupar sig i konstruktiv handling och kreativt utforskande.

- 1 Ta med tankar och reflektioner från att ha praktiserat dagens tema (se ovan, rubriken "Praktisera teman från denna träff"). Konkretisera och prioritera bland de idéer och möjligheter som väcktes kring vad vi kan göra.
- 2 Läsning av och reflektion över textutdrag i del C som knyter an till de teman som tas upp nästa gång (Träff 4). De delas ut nu eller skickas efteråt till var och en. Läs samtliga texter. Ett tillägg till denna uppgift kan vara att två personer får i uppgift att välja ut två texter/stycken var för högläsning vid nästa träff
- 3 Ta med till nästa träff ett eget eller någon annans kreativa uttryck som berör, ger kraft och inspiration – ett foto, en sång, bön, dikt, målning, film, hantverk... Som på något sätt är uttryck för en hoppfull och frigörande kulturell berättelse.



## Avslutning och utcheckning

### KORT SKRIFTLIG REFLEKTION – TILL LOGGBOKEN (I MÅN AV TID)

Om det finns tid kan det vara värdefullt att sitta enskilt under cirka två minuter för att samla tankarna genom att skriva ner några reflektioner från träffen, exempelvis en personlig sammanfattning eller mål och förhoppningar för den fortsatta resan. Gör dem efteråt annars.





Om cirkeln har skapat en gemensam digital loggbok (genom exempelvis Google Doc) så kan alla få länk till den och själva lägga in sina reflektioner. Ett alternativ är att reflektionerna mejlas till samtalsledaren som kan sammanställa och lägga in dem i den gemensamma loggboken. Inklusiva idéer för en eventuell fortsättning efter träff 5.

## UTCHECKNINGSRUNDA

Påminn om att rundan avslutas med en bön, dikt eller sång. Kanske någon har åtagit sig att leda, eller har med sig ett eget alternativ istället för nedanstående förslag? Gör en kort delningsrunda som avslutning, där var och en kan svara på frågan: "Vad tar jag med mig från den här träffen"? Beroende på tid kan det räcka med tre ord eller en mening. Det viktiga är att alla får möjlighet att uttrycka något.

### *Utökad utcheckningsrunda*

Vid åtminstone 2-3 tillfällen kan det vara värdefullt att utöka utcheckningsrundan med ett metaperspektiv på gruppen. Det innebär att varje deltagare även säger en kort mening kring hur den uppfattar gruppens utveckling, var gruppen står på sin gemensamma resa.

*Då fyller deltagaren i två meningar under den avslutande delningsrundan:*

"Jag ser en grupp som..."; samt

"Från den här träffen tar jag med mig ..."

## AVSLUTANDE BÖN, DIKT ELLER SÅNG

*Här väljer cirkeln vad den vill göra.*

### *Bön*

Detta liv är därför inte rättfärdighet men växande mot rättfärdighet;  
inte hälsa men helande;  
inte varande men blivande;  
inte ro men övning.

Vi är ännu inte vad vi ska bli men vi växer i riktning mot det.

Rörelsen är inte avslutad, men fortsätter.

Detta är inte slutet, men vägen.

Allt lyser ännu inte i härlighet, men allt är på väg att renas.

*(från 2021 års skapelsetid material, bön fr Luther?)*

### *Sinnesrobönen*

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

### *Psalm*

718 Hennes starka vingar bär

821 Res oss upp igen





fred med jorden

# TRÄFF 4

**Att förändra – vägar  
framåt som skapade  
medskapare**

**B) INSTRUKTIONER +  
FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG**



# Träff 4:

## Att förändra – vägar framåt som skapade medskapare

Denna träff handlar om att tillsammans frigöra hopp och handlingskraft genom att utforska hur vi kan agera som förändringsagenter och medskapare av en hållbar fredskultur, för fred med och på jorden. Vi arbetar med två teman eller förhållningssätt: *Konstruktiv handling och kreativt utforskande.*

### PASS 4:1

#### KONSTRUKTIV HANDLING – ATT TA STEG SOM GÖR SKILLNAD

Vi utforskar hur våra handlingar kan sprida ringar på vattnet och skapa hävstångseffekter, med hjälp av erfarenheter från freds- och omställningsarbete.

---

### PASS 4:2

#### KREATIVT UTFORSKANDE – ATT BESJÄLAS, BERÖRA OCH BERÄTTA I HANDLING

Vi fördjupar oss i kreativitetens betydelse för våra handlingar för att förverkliga en hållbar framtid. Hur vi med hjälp av kreativitet kan odla och förstärka förmågan att beröra och berätta, när det vi gör blir något mer än enbart ett utförande. Vi utforskar vad det kan innebära att växa från konsumenter, åskådare och utförare till att vara medskapare i den stora livsväven.

---





## Incheckning och backspegel

Förberedelser: Sätt upp stolarna i en ring, med två extra stolar som representerar övriga mänskligheten och resten av naturen. Se övningen i pass 1, träff 1.

Incheckningen är en sorts delningsrunda där var och en får en stund att prata från hjärtat och säga det som behöver sägas för att "landa" och vara närvarande i cirkeln, okommenterat av övriga. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och genomsnittlig tid per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för detta.

Peka på de två extra stolarna efter rundan och sätt tillsammans ord på några röster från dem. Vad tänker vi skulle vilja uttryckas från några av de som inte är i rummet, från den mänskliga eller mer-än-mänskliga världen?

Den andra rundan blir en reflektionsrunda i form av en "backspegel", där alla berättar något utifrån hemuppgifterna och hur det var att göra dem. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och den genomsnittliga tiden per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för att ge utrymme till alla, efter var och ens behov.

*Frågor i backspegeln på träff 4 kan knyta an till förra träffens teman. Några exempel:*

- Hur har det varit att fortsätta utforska hur vi formas av berättelser – och hur vi kan forma nya berättelser?
- Hur har det varit att bära pilgrimskransen (om detta var del av hemuppgiften)? Hur kan den vara ett stöd på vägen?



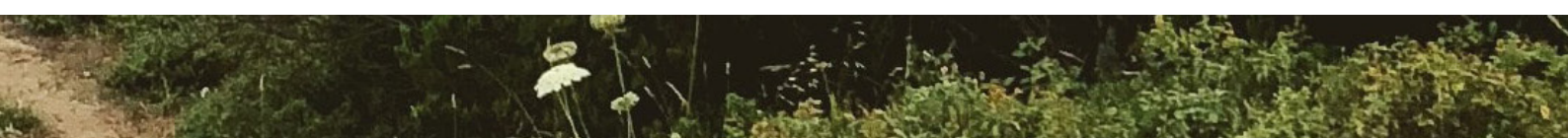
Ibland kan rundorna slås ihop så att incheckningen blir en backspegel. Då kan det vara lämpligt att behandla den som en delningsrunda där var och en får möjlighet att uttrycka sig ostört en stund. Prova gärna att vid åtminstone två tillfällen dela upp rundorna, så att alla får pröva en delningsrunda som inte har fokus på ämnet utan är friare.

Cirka en halv till en minut per deltagare, beroende på hur många som är med. Någon gång kan det behövas mer tid, det är viktigt att ge utrymme till det som behöver sägas. Att leda cirkeln är en övning i balansgången mellan att hålla utrymme för allas medskapande och att täcka in de centrala frågorna – en intention som alla i cirkeln kan hjälpas åt med.

## **Reflektera över studiecirkelns syfte**

Syftet med hela studiecirkeln (återskapa vid varje träff): "Att utforska hur vi kan frigöra hopp och handlingskraft som skapade medskapare i omställningen till ett hållbart samhälle. Ett samhälle där vi lever i fred med jorden, varandra och hela skapelsen. I det lilla handlar det om att odla trygga lärmiljöer för samtal, reflektion och handling. I det stora hur vi som lokala grupper, församlingar och föreningar kan gestalta en hållbar fredskultur."

Vilka tankar och känslor väcker syftet idag, med några ord? (Förslagsvis kan 2–3 personer dela ett par meningar var. Skriv syftet synligt varje träff.)







fred med jorden

# Pass 4:1 Konstruktiv handling – att ta steg som gör skillnad

Vad ska vi göra?

**PASS 4:1** (60-90 min)  
**Konstruktiv handling – att ta steg som gör skillnad**

## Pass 4:1 i korthet

I detta pass ställer vi frågan "Vad ska vi göra?" och utforskar "konstruktiv handling" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS

Att utforska och fördjupa förmågan att välja konstruktiva handlingar som kan ge hävstångseffekter för fred med jorden, så att vi med små insatser får stora effekter.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Att ta ställning för en vision som bas för konstruktiv, flexibel och resilient handling.
- Begreppen handling, aktivitet och aktivism. Tre nivåer av konstruktiv handling.
- Systemförändrande handling – att hitta hävstångerna som ger ringar på vattnet.
- Hur ska vi agera för visioner/berättelser som naturens rättigheter och ekocid-lag?



## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Våra handlingar väver livets väv.**
- **Samtal: Vad ska vi göra?**  
Olika nivåer av handling, vad ska vi göra, det större sammanhanget.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- Människans benägenhet att gå utöver skapelsens gränser, se 1 Moseboken 11:1-9.
- Människans rovdrift av skapelsen, se Jesaja 24:4-5.
- Jesajas vision av en ny himmel och en ny jord, se Jesaja 65:17-25.
- Profeten Mikas vision om fredsriket, se Mika 4:1-4
- Att dela med sig av sitt bröd. Predikaren 11:1-5.

Utöver detta förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

Mycket kring bibeln är väldigt fokuserat på orden, texten och begreppen. Men evangelierna visar att Jesus inte bara var ordens man utan också handlingens man. Evangelierna är fyllda av berättelser om under, helande och läkande. Men där finns också den heliga vreden över hyckleri och falsk fromhet, ett av det mest berömda exemplen är nog när han rensar templet i Matteusevangeliet 21:12.



## KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN

Detta tema knyter an till pilgrimskransens vita pärla som handlar om frihet. Tillsammans kan vi frigöra hopp och handlingskraft, när vi inser att vi kan påverka och hur vi kan agera.

## MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG

Vi som individer har inte skapat de systemfel som orsakat klimatkriser. Men vi kan agera tillsammans för att exempelvis få till stånd de politiska beslut och lagar som behövs för ett systemskifte i fred med jorden. Hur hittar vi hävstängerna så att våra handlingar får hållbar effekt?

Som förändringsagenter är det viktigt att arbeta med självbilder, förhållningssätt och värderingar: Om vi tänker att vi är skapade medskapare och inte bara konsumenter, kan vi göra mycket mer än att enbart förändra vår konsumtion. Genom att agera som grupp och med stöd av gruppen, inte bara som separata individer, får vi kraft att möta kriserna.

Aktivister och fredsforskare så som Joanna Macy och Stellan Vinthagen lyfter fram tre nivåer av aktiviteter vi kan ta oss an: 1) Vi kan förändra tänkandet genom att arbeta med visioner och berättelser – dels formulera och ta ställning för nya visionära berättelser, dels synliggöra rådande berättelser och förändra dem. 2) Vi kan agera konstruktivt för våra visioner, skapa opinion i det stora och bygga exempel i det lilla genom exempelvis lokal matproduktion. 3) Vi kan sätta gränser och motverka destruktiva beteenden och samtidigt odla medkänsla med personer som utfört dem.



Systemforskare betonar vikten av att förändra tänkandet, de kulturella berättelserna, som hävstång för att ändra system.

Då mångfaldigas effekten i allt annat vi gör. Steg för steg kan vi lära oss vara den förändring vi vill se i världen, ett kulturellt ledarskap som banar väg för nya synsätt. Där finns hopp.

## **Översikt: Introduktion till temat**

När vi ställer frågan "Vad ska vi göra?" är det viktigt att tänka på hur vi kan hushålla med vår energi, så att vårt agerande ger oss kraft att fortsätta. Var hittar vi hävstångerna för att sprida ringar på vattnet? Att tillämpa "konstruktiv handling" som förhållningssätt och praktik, innebär bland annat att minnas vad vi är engagerade för, inte bara mot. Det blir också konstruktivt att agera tillsammans som grupp, som församling, som förening och i det lokala sammanhanget. Ser vi på oss själva som medskapare kan vi göra mycket mer än att ändra vår konsumtion. Hur ska vi börja praktisera förståelsen att våra handlingar är berättelser?

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 4:1 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## Övning: Våra handlingar väver livets väv

### BERÄTTELSESNAS KRAFT I HANDLING

Denna övning syftar till att fördjupa förslagen om handling utifrån de idéer som gruppen tog fram på träff 3, eller tankar eller erfarenhet av handling som växt fram under veckan.

Ta fram blädderblocket med handlingar från förra gången (från samtalet i pass 3:2, frågepaketet om konkret tillämpning), eller skriv upp dem på nytt så att de är synliga för alla. Kom ihåg att inte skriva upp dem som en lista utan placera ut dem oregelbundet på blädderblocket. Kanske i olika färger, som blommor på en äng eller ett "tankefält" med idéer. Lämna lite utrymme mellan de olika förslagen, ifall någon vill komplettera med fler tankar under denna träff. Sätt gärna ihop två blädderblocksblad med gott om plats som bjuder in till att tillsammans skapa en riklig bild.

### *Att värna "vårt dagliga bröd"*

I den kristna läran, liksom i detta material, återkommer matens betydelse för en hållbar mänsklig gemenskap i fred med övriga skapelsen. Ett viktigt bidrag till hållbar omställning är lokal matproduktion. På så sätt hanteras flera hållbarhetskriser orsakade och/eller förstärkta av global matindustri, samtidigt som den postfossila livsmedelsförsörjningen säkerställs. Exempel som har nämnts är att handla lokal mat genom exempelvis REKO-ringar som finns på många orter (REKO står för rejäl, eller relationell, konsumtion), att gynna pollinatörer genom ängar och insektshotell eller att börja odla tillsammans. Hur kan kyrkans mark användas för odling?





## ALTERNATIV 1: FLER PERSPEKTIV PÅ FÖRSLAGEN TILL HANDLINGAR – MED GARNNYSTAN

Gör en reflektionsrunda med ett garnnystan som verktyg. Garnnystanet skickas kors och tvärs mellan deltagarna när ordet ges vidare. Var och en bestämmer vart ordet skickas efter att själv ha delat. Nystanet ska dock inte överlämnas till närmaste granne, och inte till personer som redan delat. Genom att alla håller kvar tråden när nystanet kastas vidare växer det fram ett mönster, ett nät.

Se sammanfattningen av övningen angående hur garnnystanet kan användas för att illustrera hur våra handlingar väver en gemensam berättelse.

### *Enskild reflektion kring veckans rubriker*

*Till denna övning behövs:*

- Ett garnnystan, gärna av naturmaterial som exempelvis ull.
- Bladderblocksbladen för förra träffen med förslag till handlingar.
- Tuschpennor i olika färger.

### *Reflektera och dela kring följande frågor*

Den som håller i nystanet väljer en handling som känns viktig från bladderblocksbladet eller som tillkommit den gångna veckan (komplettera listan i så fall).

Svara på: 1) Varför känns handlingen viktig? Vad berättar den – vilket budskap förmedlar den om utmaningar, möjligheter och viljan att förändra? På vilket sätt uppmuntrar den förändring? Hur ser det ut idag kring denna handling, i vilken mån görs den redan? 2) Var och när görs den och av vilka – hemma, i församlingen, andra sammanhang?



### *Reflektera sedan tillsammans*

Vilken gemensam berättelse växer fram genom våra olika delningar om vad som görs eller vad vi vill göra? Vad är budskapet? Vad gör det med oss när vi formulerar handlingar som en berättelse (en fråga från förra hemuppgiften)? Eller andra frågor.

Avsluta gärna med att ringa in de idéer till handling som lyftes fram, förslagsvis med en grön tuschpenna (i samtalet senare i passet görs ytterligare ett urval som kan markeras med annan färg).

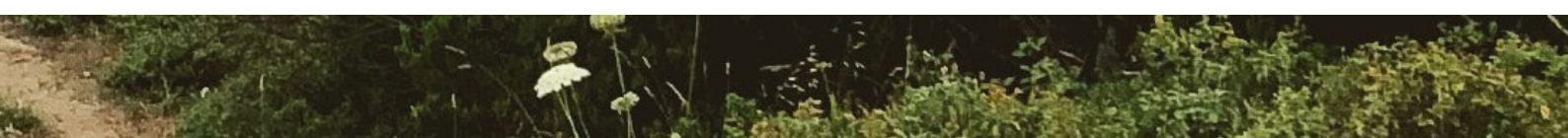
### **ALTERNATIV 2: FLER PERSPEKTIV PÅ FÖRSLAGEN TILL HANDLINGAR – MED TÄNKT "TALBOLL"**

Gör en reflektionsrunda som inte följer ordningen i cirkeln. Använd en tänkt "talboll" som symboliskt skickas kors och tvärs mellan deltagarna när ordet ges vidare. Var och en bestämmer vart bollen skickas vidare efter att själv ha delat. Den ska dock inte överlämnas till närmaste granne, och inte till personer som redan delat.

Se sammanfattningen av övningen angående hur övningen kan användas för att illustrera hur våra handlingar väver en gemensam berättelse.

### *Reflektera och dela kring följande frågor*

Var och en väljer en handling som känns viktig från blädderblocksbladet eller som tillkommit den gångna veckan (komplettera listan i så fall).





Svara på: 1) Varför känns handlingen viktig? Vad berättar den – vilket budskap förmedlar den om utmaningar, möjligheter och viljan att förändra? På vilket sätt uppmuntrar den förändring? 2) Hur ser det ut idag kring denna handling, i vilken mån görs den redan? Var och när görs den och av vilka – hemma, i församlingen, andra sammanhang?

Ringa in de idéer till handling som lyfts fram, förslagsvis med en grön tuschpenna (i samtalet senare i passet görs ytterligare ett urval som kan markeras med annan färg). Dra små streckade linjer mellan de inringade förslagen som ger bilden av ett nätverk eller en väv, som symbol för den berättelse som växer fram och vävs vidare med hjälp av alla de små handlingarna. Även här kan det vara lämpligt med grönt, som inte tar över för mycket.

Reflektera sedan tillsammans: Vilken gemensam berättelse växer fram genom våra olika delningar om vad som görs eller vad vi skulle vilja göras? Vad är budskapet? Vad gör det med oss när vi formulerar handlingar som en berättelse (en fråga från förra hemuppgiften)? Eller andra frågor.

## **SAMMANFATTNING AV ÖVNINGEN (BÅDA ALTERNATIVEN)**

Knyt samman övningen (både alternativ 1 och 2) med några kompletterande tankar kring hur våra handlingar väver en gemensam berättelse. I alternativ 1 blir det konkret manifesterat genom spåren av hur garnnystanet har kastats mellan alla. Även i alternativ 2 blir väven synlig, genom att den ritas på bladet med alla handlingsförslag (se ovan). Strecken blir symboliska trådar i livets väv.





*Använd gärna några av följande tankar.*

Den här övningen kan gestalta hur allas handlingar sammantaget bildar en berättelse om vår samhörighet, som skapade medskapare som också hänger samman med resten av skapelsen. I trådarnas mönster ser vi spåren av den gemensamma berättelse vi väver genom våra handlingar, eller som kanske livet väver genom oss. Nätet blir en manifestering och synliggörande av de mångfaldiga relationerna, livsväven vi alla är del av. En bild av det kretsloppssamhälle vi behöver bygga för att härma naturens kretslopp och ekosystem. Om materialet är av ull, kan symboliken bli ännu starkare...

Även om vi kanske inte är direkt kopplade till varandra kan vi indirekt kopplas till allt fler genom de kors eller noder som uppstår mitt i väven. Precis som i livet. Vi är alla noder i livets väv, och varje steg vi tar påverkar helheten på något sätt. Med detta synsätt kan varje handling göra skillnad för nätet som helhet. Även om vi avstår från en viss handling i någon situation så påverkar vi.

Var och en av oss behövs för att skapelsen ska vara hel. Vi sätter alla vår prägel på den, vår närvaro i livets gemenskap är viktig. Försvinner en maska, trasas väven sönder och behöver återskapas. Då blir frågan: Hur vill jag använda min påverkanskraft? Vilken berättelse vill jag att mina handlingar ska bidra till?

Lägg ned nätet på golvet i slutet av övningen och låt det ligga där under resten av temat. Illustrera hur var och en påverkar helheten genom att dra lite i en av trådarna, så att hela nätet följer med.



## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att bygga en tydligare känsla för hur vi kan agera som medskapare för att påverka i stort och smått, samt fortsätta konkretisera handlingar som kan vara nästa steg för var och en eller gruppen som helhet.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet behövs:*

- Blädderblock och olikfärgade tuschpennor, särskilt bladet med förslag till handlingar (se övningen tidigare i passet).
- Maskeringstejp om fler blad ska upp på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om hur vi kan ta makten över berättelserna*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.



## FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD

Generellt (om inget annat anges) kan samtalsprocessen gå från individuell reflektion, via samtal i smågrupper som rapporterar till hela gruppen, till en vidare reflektion i helgrupp som knyts ihop och sammanfattas gemensamt. Fånga eventuellt tankar från det gemensamma samtalet på blädderblock (ibland kan en whiteboard-tavla vara ett alternativt). Om tiden är knapp kan det räcka med samtal i smågrupper och helgrupp, eller enbart helgrupp.

*För varje förslag på samtalsfrågor finns tre "frågepaket" som normalt har detta upplägg:*

- 1 *Börja här* tar upp mer övergripande och grundläggande perspektiv på temat.
- 2 *Konkret tillämpning* handlar om hur vi som deltagare skulle kunna göra något i praktiken med utgångspunkt i temat.
- 3 *Fler perspektiv* bidrar till att fördjupa tankarna ytterligare, i mån av tid och om det finns behov.

Se frågorna enbart som stöd och inspiration för reflektionen, välj några som passar i stunden och väv in andra efter behov. Eller forma egna! Det viktiga med frågorna är att få igång samtalet. Det kan göras enkelt, exempelvis "Vad väcks i dig utifrån den här texten"? Det är alltid bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning (frågepaket 2).

I del A för finns en fördjupad beskrivning av detta förslag till samtalsmetod, under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".







## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM KONSTRUKTIV HANDLING (DEL C4:1)

*Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.*

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning.

Det första frågepaketet utgår från bilden med olika nivåer av handling. I bilden återges tre nivåer, där den första nivån handlar om att förändra tänkandet, den andra om att bygga goda exempel och den tredje om att motverka destruktiv verksamhet. Att förändra tänkandet inkluderar här att arbeta med berättelser och att forma visioner tillsammans.

*Till samtalet behövs:*

- Tidigare blädderblock med förslag till handling.
- Olikfärgade tuschpennor.
- Nya blädderblock.

Tips: Samtalet kring det första frågepaketet kan även genomföras som en fyra hörns-övning. De olika nivåerna representerar då var sitt hörn. Fjärde hörnet står för "övriga" perspektiv för den som inte känner sig hemma i något av de tre första. Börja med fråga 1a där alla får välja hörn som svar på frågan. Låt 2-3 personer per hörn sätta ord på sitt val. Ta sedan fråga 1b där alla får göra ett nytt val av hörn som svar på frågan. Låt några personer per hörn motivera sitt val. Ta sedan frågorna **1c-1e**.

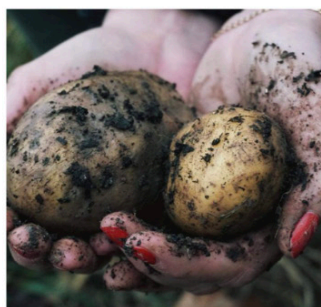
## Tre nivåer av konstruktiv handling

### Förändra tänkandet!



Gestalta berättelsen om fred med jorden, en hållbar fredskultur, i ord och handling. Ta ställning för gemensamma visioner. Samt synliggör de ohållbara berättelserna och såren de skapat.  
*Bild från kursen Framtidens by (foto: Nikolas Berg)*

### Bygg de goda exemplen!



Agera för att förverkliga de gemensamma visionerna: Delta i lokal matproduktion, bygg social gemenskap, ta emot flyktingar, skapa opinion, värna mångfalden – såväl mänsklig som biologisk.  
*Bild från potatisodling i Hov (foto: David Furuholm)*

### Gränsätt det destruktiva!



Gör motstånd mot den industrimoderna utarmningen av lokala ekosystem och samhällen. Odlar samtidigt omtanke och medkänsla med de bortdöende system som orsakat kriserna.  
*Bild från Ojnareskogen, Gotland (foto: Viktoria Deeb Klint).*

Källa: Medskaparna

### 1 Börja här: Konstruktiv handling på olika nivåer.

Här fokuserar vi på de texter som tar upp hur vi kan agera tillsammans för att påverka. Studera bilden med handling på olika nivåer, inspirerad av bland annat Joanna Macy och Stellan Vinthagen. 1 a) Vilka sorts handlingar har vi själva mest erfarenhet av, var finns våra styrkor? 1 b) Vad skulle vi vilja pröva på, vad vill vi lära mer om? 1 c) Hur samspelar de olika nivåerna med varandra? 1 d) Vad behöver vi för att ta nästa steg, hur kan vi ta hjälp av varandra? 1 e) Vad väcker ordet "aktivism"? Innebär det att vara mot eller för, eller kan det vara både-och?





## 2 **Konkret tillämpning: Vad ska vi göra?**

Se tillbaka på gruppens blädderblocksblad med konkreta idéer på handlingar, som vi tagit upp i övningen med garnnystanet (eller den tänkta "talbollen"). Fördjupa samtalet: Har det tillkommit fler idéer och förslag efter att vi tittat på de olika nivåerna av konstruktiv handling? Vilka handlingar känns mest tilltalande, vad berör mest? Vilka känns lättast, viktigast, roligast? Vilka handlingar tror vi att medskaparna på de två övriga stolarna i cirkeln tycker är viktigast (se stolsövningen från träff 1)? Hur kan handlingarna konkretiseras ytterligare? Vilka kan vara de första de första stegen, exempelvis kring lokal mat?

*Fortsätt fånga idéerna på blädderblock så alla kan relatera till dem. Ringa in de idéer som nu tas upp, förslagsvis med röd tuschpenna.*

## 3 **Fler perspektiv: Våra handlingar i ett större sammanhang.**

På vilka sätt kan de handlingar vi diskuterar bidra till fred med jorden? Tänk tillbaka på förra träffen med dess teman om kulturellt berättande. Hur kan våra tänkta handlingar vävas samman till en berättelse som ger kraft? Vilka fler kan och vill vi samverka med där vi lever och verkar? Hur skulle vi vilja att vår församling eller de organisationer vi är aktiva i kan vara en kraft till förändring för fred med jorden? Vad kan vi göra som kan inspirera andra att engagera sig? Hur kan vi berätta om våra aktiviteter?

*Fånga eventuellt idéerna på blädderblock så alla kan relatera till dem. Rubriken kan då förslagsvis vara "Våra handlingar – den större bilden" eller liknande.*





## SAMMANFATTNING – KONSTRUKTIV HANDLING

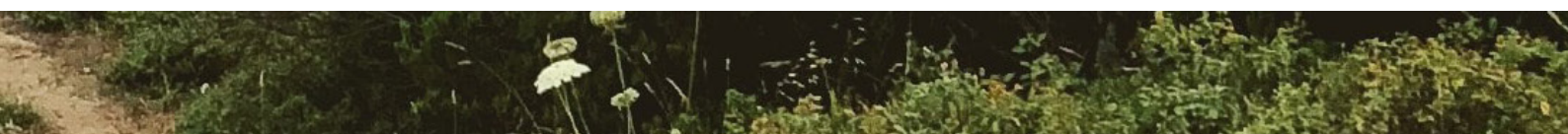
*Knyt ihop samtalet, exempelvis med hjälp av följande perspektiv.*

Är vi nu beredda att välja någon form av handling där vi kan fortsätta att lära genom att praktiskt pröva på vad det kan innebära att vara medskapare för fred med jorden?

I nästa pass utforskar vi vidare hur handlingen kan berikas och förstärkas när vi använder oss av vår kreativitet. Då kan det vi gör bli ett sätt att väcka liv i lusten och lust till livet.

## MEDSKAPA BIBELREFERENSER

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.





fred med jorden

# Pass 4:2 Kreativt utforskande – att besjålas, beröra och berätta i handling

Hur vill vi beröra?

**PASS 4:2** (60-90 MIN)  
**Kreativt utforskande – att besjålas, beröra och berätta i handling**

## Pass 4:2 i korthet

I detta pass ställer vi frågan “Hur vill vi beröra?” och utforskar “kreativt utforskande” som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS (FÖRDJUPNING AV 4:1)

Att genom lek, kreativitet och utforskande stärka vår påverkanskraft och uthållighet i rollen som medskapare av en hållbar samhällskultur i fred med jorden.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Hur vi som skapade medskapare kan agera besjälade, beröra och “smitta” andra.
- Den konstruktiva kreativiteten som nyckel till hållbar samhällstransformation.
- Lekens och utforskandets betydelse för att vara uthållig som kulturskapare.
- Handling som kulturellt ledarskap – en sorts “dans” som förändrar system.





## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Samtal: Reflektera kring temat.**  
Vad innebär kreativitet och att vara medskapare? Hur vill vi beröra genom våra handlingar? Hur kan vi stärka oss som medskapare?
- **Övning: Praktisera temat.**  
Vi utforskar medskapandets påverkanskraft med inspiration från fjärlarnas värld.
- **Nästa etapp på vandringen.**  
Hur vill vi praktisera träffens teman som församling, grupp eller enskilda? Förberedelser till nästa gång.
- **Avslutning och utcheckning.**  
I mån av tid gör vi en skriftlig reflektion. Därefter en kort delningsrunda som avslutas med en bön/dikt/sång.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- Den kristna gemenskapen började med en liten skara människor innan den blev en rörelse som förändrade världen. Man samlades i små grupper och delade det man hade. Se Apostlagärningarna 2:42-47.
- Händernas arbete finns med på många ställen i bibeln, ibland direkt, ibland mer mellan raderna. Jesus mänskliga pappa Josef var snickare, de första lärjungarna var fiskare och så har vi ett spännande gäng i 2 Mos 31:2-6, hantverkarna som uppfyllda i av Guds ande och utvalda av Herren fick uppdraget att utsmycka arken och de övriga heliga föremålen till tabernaklet.

- Men om kraven på nytänkande kreativitet blir för stora så kan man alltid återvända till enkelheten i 1 Korintierbrevet 13:11-13.

Utöver dessa förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

### **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

Detta tema knyter an till pilgrimskransens gröna pärla, bekymmerslöshet. Leken och kreativiteten kan hjälpa oss att möta vår tids utmaningar utan att slukas av dem.

### **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

När det vi gör rotas i vår kreativa kraft som medskapare, lämnas ingen oberörd. Då kan vi förmedla en berättelse på ständigt nya sätt som berör, inspirerar och kanske utmanar, en sorts kulturellt ledarskap. Våra besjälade handlingar smittar, de blir ett levande gestaltande mer än mekaniskt utförande. Och när vi själva känner oss mer levande stärks uthålligheten och minskar risken att vi ger upp eller bränner ut oss.

Att utforska kreativitet är centralt i begreppet "skapad medskapare". Utforskandet innebär att vi prövar oss fram med flexibilitet och tålamod.



Olika konstnärliga uttryck kan inspirera till att hitta vår inre skapande kraft, så att vi kan dela våra gåvor med världen. Fri kreativitet hör ihop med lek. Kulturhistorikern Johan Huizinga myntade begreppet "Homo Ludens", den lekande människan som kulturskapare.

I gemensam lek och kreativitet bortom prestation, kan vi väcka liv i lusten och lusten till livet. Det kan både utmana och befria. En förebild är Franciskus, den helige dåren. Kreativiteten hjälper också i att bearbeta klimatångest och utmaningar på konstruktiva sätt. Böner och ceremonier kan exempelvis vara kreativa uttryck för vår vilja att läka och skifta det som många kallar för det västerländska konsumtionsmissbruket. När vi som grupper odlar ett tillåtande och nyfiket kreativt flöde, kan vi hitta vägar "utanför ramarna". Där finns hopp.

## Översikt: Introduktion till temat

En fördjupning av konstruktiv handling blir att ställa frågan "Hur vill vi beröra?" Det är då vi behöver vår kreativitet som medskapare. Att tillämpa "kreativt utforskande" som förhållningssätt och praktik, hjälper oss att upptäcka handling bortom ett mekaniskt utförande och tekniska förändringar. Sådant är också viktigt, men för att ändra synsätt, värderingar och förhållningssätt behöver vi hitta kreativa uttryckssätt för berättelsen om fred med jorden. Kreativiteten kan stärka ett kulturellt ledarskap som bidrar till att omställningen till hållbarhet kan sätta fart på allvar.



Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 4:2 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*

## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att fördjupa utforskningen av vad det innebär att vara skapad medskapare, hur vi kan stärka förmågan att agera och påverka med hjälp av dessa perspektiv, samt vilken roll den kravlösa kreativiteten kan spela i våra handlingar.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet kan behövas:*

- Blädderblock och olikfärgade tuschpennor.
- Maskeringstejp för att få upp blädderblocksbladen på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om var vi står och vår tids spänningsfält*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.



## FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD

Se förslagen i pass 4:1 om samtalsmetod liksom hur frågorna kan delas upp i olika "paket" – "Börja här", "Konkret tillämpning" respektive "Fler perspektiv". Se även en fördjupad beskrivning i del A under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM KREATIVT UTFORSKANDE (DEL 4:2)

*Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.*

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning.

### 1 **Börja här: Vad innebär kreativitet och att vara skapade medskapare?**

I texterna anges vår kreativitet som avgörande för en hållbar omställning av samhället. Vad kan det betyda? Hur kan vi utforska kreativitet? Vilka kan vi vara som konstruktiva medskapare, snarare än enbart konsumenter, åskådare eller utförare? Vad tänker och känner vi inför möjligheten att kunna påverka på många fler sätt än enbart genom vår konsumtion? Hur känns det att prata om människan som skapad medskapare, som det står i biskopsbrevet? Vad innebär det att vara skapad? Vilka kan vara medskapare?

## 2 **Konkret tillämpning: Hur vill vi beröra genom våra handlingar?**

Enligt texterna kan vi påverka och beröra djupare genom att koppla våra handlingar till vår kreativitet. Vad betyder det? Vilka möjligheter och utmaningar ser vi? Hur vill vi beröra i våra olika sammanhang? Vad berörs vi av som sätter oss i rörelse, vad kan sätta andra i rörelse? Vilka berättelser berör? Vad kan vi göra i vår församling/organisation så att omställning blir något som berör mer än enbart tekniska åtgärder? Vad väcker liv i lusten och lust till livet? Var finns din kreativitet, när blir du kreativ? I stort och smått.

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*

## 3 **Fler perspektiv: Hur kan vi stärka oss som medskapare?**

I texterna beskrivs leken som en ingång till kreativt utforskande och medskapande. Det refereras till bland annat Franciskus liksom begreppet Homo Ludens – den lekande människan som kulturskapare. Hur kan lekens förhållningssätt ge läkning och frigöra vår förmåga att besjålas, beröra och berätta genom våra handlingar? Eller hjälpa oss hantera klimatångest och bli uthålliga? Eller bygga gemenskap? Hur kan vi mer stärkas som medskapare? Hur kan ceremonier vara en kreativ gestaltning? Eller gudstjänsten?

*Fånga vid behov idéerna på blädderblock så alla kan relatera till dem.*

## **SAMMANFATTNING AV SAMTALET**

*Sammanfatta samtalet, gärna med hjälp av följande reflektioner.*

Som konsumenter kan vi byta glödlampor genom att gå till affären och köpa nya. Som medskapare kan vi bidra till att skifta samhällssystem – också när vi byter glödlampor – genom att sprida livgivande kulturella berättelser i allt vi gör. Vi kan inte göra allt, men vi kan starta laviner som sätter människor och system i rörelse – om vi vågar beröra genom våra handlingar.





## fred med jorden

Med hjälp av berättelsen om fred med jorden kan vi våga besjålas, beröra och berätta i handling. En berättelse om relationer, mångfald och inkludering istället för transaktioner, standardisering och dominans.

Processen för att växa som medskapare kan liknas vid vad bland annat Carl Jung kallat för individuation, en frigörande process där individerna kan utvecklas till egna själv eller subjekt och får bidra med sina unika gåvor till helheten. Individuation hänger ihop med subjektifiering, processen för att bli ett subjekt och en medskapare som är fullt delaktig i den stora och mångfaldiga livsväven.

Individuation är motsatsen till individualisering som kan ses som en reaktion mot en förtryckande och likriktande gruppdominans. Individualiseringen har visat sig driva på en ohållbar utveckling när vi människor försökt ersätta behovet av tillhörighet med jakt på status, pengar och konsumtion. Den har även skapat psykisk ohälsa. Individualisering är motsats till mångfaldens intelligens, medan individuation är en förutsättning för allas blomstring (se träff 5:1 om mångfaldens intelligens).

*Samtalet kan direkt gå över i övningen där vi med fjärilar som lärare utforskar vår påverkanskraft som medskapare.*



## Övning: Att påverka som medskapare – fjärilar som lärare!

Övningen syftar till att utforska hur vi kan skapa ringar på vattnet och hävstångseffekter genom våra kreativa handlingar som medskapare. Samt inspireras av kreativa uttryck. Övningen bygger på textavsnittet med liknelser från fjärilarnas värld, där larvens förvandling till fjäril blir en symbol för vår förvandling från konsumenter, utförare och åskådare till skapade medskapare – ett sätt att beskriva "ekologisk omvändelse". För de flesta är det en process, en lärresa där vi kanske först i efterhand kan se förvandlingen.

Som medskapare i livets väv gör vi avtryck, det finns egentligen inte något vi kan göra som inte påverkar resten av väven på något sätt – som vi såg i övningen i Pass 1, ifall vi använde oss av ett garnnystan. Drar någon i någon ände som följer hela väven med. Då blir nästa fråga: Hur ska vi använda oss av vår påverkanskraft? Hur kan vi lära känna den ännu mer? I den utforskningen finns det mycket att lära från fjärilarnas värld...

*Till denna övning behövs:*

- Bilden med tre "fjärilsperspektiv" på medskapande.
- Kreativa uttryck som deltagarna tagit med, om det ingick i hemuppgiften (gäller alternativ 1).





*Gå igenom bilden med tre fjärilsperspektiv på medskapande*  
*Bilden ger tre perspektiv på vår kreativa kraft som medskapare:*

- 1 *Fjärils- eller imagocellerna som slumrar i larven* men bär på programmet till den blivande fjärilen. När det är dags för förändring vaknar de upp och börjar sprida sina ringar på vattnet, ungefär vid samma tidpunkt då larven håller på att föräta sig. Precis som imagoceller kan vi som medskapare påverka och delta i att förvandla de sammanhang vi är del av. Då behöver vi dels vara beredda att "vara den förändring vi vill se i världen" – dvs vara bärare av berättelsen om fred med jorden – dels våga bry oss, dvs ge oss tillåtelse att uttrycka vår naturliga omtanke.

*Vi bygger tillsammans vidare på denna bild utifrån texterna vi läst.*

- 2 *Fjärilen som skapar hävstångseffekter* i stora system. Enligt "fjärilseffekten" från väderforskning kan en liten förändring – en fladdrande fjäril – påverka hela vädersystemet. Fjärilen kan ses som symbol för de kluster och grupper vi bygger som fjärilsceller. Tillsammans kan vi åstadkomma "kaskadeffekter", dvs inte bara stegvis förändring utan språngvis där vi bidrar till systemförändring bortom egna sammanhang. Då behöver vi dels finna vår grupp, dels finna hävstångspunkter där små insatser ger stor utväxling. Hur kan vår berättelse skapa den effekten?

*Vi bygger tillsammans vidare på denna bild utifrån texterna vi läst.*

- 3 *Vingarnas mönster som kreativa uttryck*. Precis som varje fjärilsart är unik och kan väcka förundran, kan vi beröras av varandras och andras kreativa uttryck i form av sång, dans, målning, dikt, bön mm. Vi kan påverka i det lilla och det stora när vi gestaltar våra drömmar, exempelvis berättelsen om fred med jorden. Källan till kreativiteten kommer alltid delvis vara ett mysterium, men vi kan förundras över dess spår. För att knyta an till vår medskapande förmåga behöver vi dels lyssna inåt till vår ekologiska känslighet, dels våga uttrycka oss i ett kreativt utforskande.

*Vi bygger tillsammans vidare på denna bild utifrån texter och samtal.*



## Vad kan vi lära om medskapande från...

### Fjärilscellen i larven?

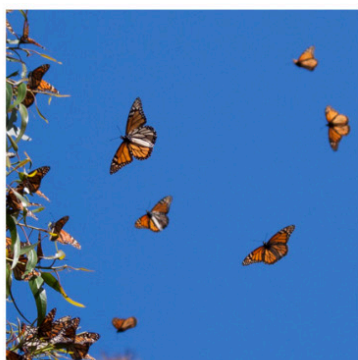


Foto: Carina Johnson

Likt fjärils/imagoceller kan vi som medskapare bära nya berättelser, sprida ringar på vattnet, mötas och tillsammans förvandla de sammanhang vi deltar i.

Ex: Anlägg äng i trädgården som inspirerar grannar till samma sak.

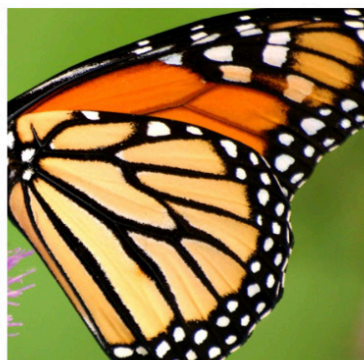
### Fjärilen i vädersystemet?



Likt klustren av celler som bildar fjärilar som kan orsaka stormar, kan vi som grupper agera och skapa hävstångseffekter som påverkar bortom våra vardagliga sammanhang.

Ex: En grupp tar initiativ till att anlägga en kommunal äng.

### Fjärilsvingen i våra sinnen?



På samma sätt som vi berörs av sköheten i fjärilens vinge, kan våra olika kreativa uttryck beröra andra och starta inre processer som sätter människor i rörelse.

Ex: Gestalta berättelsen om ängen i ord, målning, sång, ceremoni etc.

Källa: Medskaparna

## ALTERNATIV 1: DELA FJÄRILSBERÄTTELSE OCH KREATIVA UTTRYCK

Denna övning görs i två steg. I detta första utforskar vi fjärilsberättelser, för att i nästa dela våra olika kreativa uttryck. Vilka berättelser kan vi hitta från våra olika liv som handlar om att små insatser kan ge större effekt än vi trodde? Dessa kan kallas för fjärilsberättelser då de hämtar inspiration från de tre liknelserna om fjärilslarven, fjärilen och fjärilens vingar.



## *Fjärilsberättelser – reflektion i mindre grupper*

Hitta tillsammans ett eller ett par på berättelser där en liten handling gav stora effekter i form av ringar på vattnet eller rentav hävstångseffekter. Det kan vara egna upplevelser, något vi hört från andra eller tagit del av genom nyheter och media. Ofta är det handlingar som till en början sker i det tysta, innan de får större och mer synliga effekter. Idén kan börja hos individer, men får ofta kraft när den börjar bäras av en grupp.

## *Dela reflektioner i stora gruppen*

Vi delar några av de berättelser som vi lyft i de mindre grupperna, gärna minst en per konstellation.

Reflektera tillsammans: Vad kan vi lära av dessa exempel om vår egen förmåga att påverka? Hur kan vi använda den? Hur kan det vi gör i det lilla påverka i det stora?

## *Kreativa uttryck – dela kreativa uttryck som vi tagit med till träffen*

Denna del av övningen förutsätter att hemuppgiften från träff 3 inkluderade att ta med ett kreativt uttryck som skapats av antingen oss själva eller någon annan som vi berörts av.

Det kreativa uttrycket kan vara en gestaltning i form av exempelvis en dikt, bön, sång, bild, skulptur eller kanske något föremål från naturen som ges en kreativ tolkning.

## *Gå en runda*

I rundan ger vi var och en utrymme att dela sitt uttryck på ett sätt som känns bra. Om någon inte har med sig ett exempel går det lika bra att dela ett minne av en upplevelse.



### *Gemensam reflektion*

Reflektera tillsammans: Hur har vi berörts av delandet? Vilken betydelse har de kreativa uttryck vi möter i världen, hur kan de beröra, påverka och kanske inspirera till förändring?

Ser vi möjligheter att gå vidare med de olika kreativa uttrycken? Kanske ta med dem till nästa gång och väva samman den till en gemensam manifestation för mångfald?

### **ALTERNATIV 2: DELA ENDAST FJÄRILSBERÄTTELSE**

Detta alternativ kan användas om det inte ingick i hemuppgiften från träff 3 att ta med ett kreativt uttryck skapat av oss själva eller någon annan vi berörts av.

Använd samma upplägg som i det första steget i alternativ 1 (se ovan), med förslag på en process för att dela med sig av fjärilsberättelser.

### **SAMMANFATTNING: OM MEDSKAPANDE OCH KREATIVT UTFORSKANDE**

*Knyt ihop övningen, exempelvis med hjälp av följande perspektiv som kan läsas högt.*

När vi börjar förstå vår påverkanskraft som medskapare, liksom hur gruppens gemensamma kreativitet kan sprida ringar på vattnet och skapa hävstångseffekter, kan vi också förstå innebörden i sociologen Margaret Meads ord: Tvivla aldrig på att en liten grupp av eftertänksamma, engagerade medborgare kan förändra världen; det är faktiskt det enda som någonsin har gjort det!





Nya visioner och berättelser kan växa fram hos enskilda medskapare. De tar fart när det bildas grupper som väver samman berättelserna i gemensam, konstruktiv handling. På så sätt föll Berlinmuren långt innan världen såg den falla; genom att visionen om demokrati spreds bland små lokala grupper under flera år. På samma sätt kan gamla system falla.

För att förverkliga en hållbar fred med jorden behövs förändrade lagar, regleringar och politiska beslut. Men det är bara ett av tre ben. Övriga två handlar om att delta i en social rörelse som bygger det nya och motverkar det destruktiva, samt att förändra tänkandet genom nya visioner och berättelser. Då behövs vi som skapade medskapare.

Den viktigaste påminnelsen från fjärlarna är kanske att den framtid vi söker skapa handlar om skönhet och förundran – att bygga en vacker värld där vi kan leva i fred, balans och harmoni med resten av skapelsen. En roligare, mer levande och meningsfull värld än idag. Inte en värld utan konflikter, men där värnandet om mångfald, inkludering och rättvisa skapar förutsättningar att lösa konflikterna på mer konstruktiva och medskapande sätt.

## MEDSKAPA BIBELREFERENSER

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.



## Nästa etapp på vandringen

Vi vandrar vidare på lärresan. Mellan nu och nästa gång är det bra att dels praktisera teman från denna träff och dels förbereda sig inför nästa.

### PRAKTISERA TEMAN FRÅN DENNA TRÄFF

Sammanfatta kort vad vi kommit fram till när det gäller vad vi kan göra som grupp, församling och enskilda för att bidra till fred med jorden. Det kan vara värdefullt att dela ut eller skicka ut förslagen till frågor och hemuppgifter, särskilt om tiden är kort.

Listan med förslag på handlingar kan följas upp på nästa träff. Se detta som möjligheter och ingångar till samtalet, inte en "att göra"-lista som måste genomföras.

Som grupp: Vad vill vi gå vidare med? Finns det konkret planering att göra kring en gemensam handling? Hur gör vi den? Vilka tar ansvar för vad?

### *Handling på nästa träff*

Inbjudan är att alla tar med sig material för att skapa någon form av gemensam gestaltning, installation eller manifestation på temat mångfald (temat för träff 5) som samtidigt berör studiecirkelns övergripande fråga om att skapa fred med jorden. Ett förslag är ett collage, dvs ett bildkonstverk sammansatt av olika material som exempelvis foton, urklipp, texter, tyger, naturföremål eller liknande. Det skulle också kunna vara till exempel en mandala (en ceremoniell cirkelbild) gjord av liknande material, en skulptur av trä eller lera, en textil gestaltning, ett gemensamt firar-fika eller dylikt.



Syftet här är inte att planera i detalj, men att komma överens om de breda ramarna så att alla exempelvis vet vilka sorts material som kan passa. Sedan sker medskapandet och framväxandet i stunden. Det blir en utforskande process kring gruppens kreativa uttryck, en medskapande handling som gestaltar berättelsen om mångfald och fred med jorden.

## *Praktisera träffens teman i våra lokala sammanhang*

Hur kan vi inspirera till nya perspektiv på konstruktiv handling, medskapande och kreativt utforskande i våra lokala sammanhang? Hur kan träffens teman vävas in i befintliga aktiviteter, exempelvis gudstjänsten? Hur kan vi agera som grupp, församling, pastorat, föreningar, politiska partier, lokala företag, kvarter, byar och boendegemenskaper?

## *Plattformer*

*Studiecirkeln's hemsida, Svenska kyrkan, och Sensus hemsida.*

Om gruppen eller enskilda deltagare vill sprida denna studiecirkel som uttryck för konstruktiv handling, så finns det en egen hemsida för detta med information om exempelvis handledarutbildningar. När det gäller handling finns det flera resurser på Svenska kyrkans hemsida. Här finns också information om Agenda 2030, miljödiplomering och andra verktyg. Där går det dessutom att finna andra projekt inom ramen för Färdplan för klimatet. På Sensus hemsida kan du både finna studiematerial, stöd som ledare och kontaktuppgifter.

[www.sensus.se](http://www.sensus.se).

[www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

[www.skapafredmedjorden.se](http://www.skapafredmedjorden.se)



## FÖRBERED TILL NÄSTA TRÄFF

Som förberedelse för nästa gång kommer här uppgifter som knyter an till dagens teman, men också till nästa träff som bland annat fördjupar sig i konstruktiv handling och kreativt utforskande.

- 1 Ta med tankar och reflektioner kring den fortsatta resan, ifall vi vill fortsätta göra något som grupp (se ovan, rubriken "Praktisera teman från denna träff"). Titta gärna igenom tankarna från loggboken, ifall gruppen har haft en sådan, ifall det är värdefullt att ta upp några av dem på den sista träffen.
- 2 Läsning av och reflektion över textutdrag i del C som knyter an till de teman som tas upp nästa gång (Träff 5). De delas ut nu eller skickas efteråt till var och en. Läs samtliga texter. Ett tillägg till denna uppgift kan vara att två personer får i uppgift att välja ut två texter/stycken var för högläsning vid nästa träff.
- 3 Utforska hur mångfald speglas i nyheter och media, liksom vad vi kan lära av ekosystemens mångfald för att bygga hållbara och "resilienta" (motståndskraftiga) samhällen. Vilka exempel har du sett på mångfaldens styrka?
- 4 Ta med material till nästa träff för att genomföra en gemensam gestaltning, installation eller manifestation enligt det som gruppen kommit överens om (se ovan under "Nästa etapp på vandringen"). Var och en kan fundera på: "Vilket material vill jag ta med som mitt bidrag till den gemensamma gestaltningen av mångfald och fred med jorden?"  
Om tanken är collage kan det exempelvis vara:
  - Bilder, t ex foton, urklipp eller kopior av teckningar eller målningar.
  - Texter, t ex en bön, dikt, sångtext eller bara en viktig tanke.
  - Andra kreativa uttryck som vi skapat själva eller blivit berörda av.
  - Annat material, exempelvis ull, textilier eller naturföremål.



- 5 Ytterligare ett alternativ är att ta med fröer som dels kan användas i konstruktiv handling där vi byter fröer med varandra, dels kan vara del av en avslutande liten ceremoni på temat mångfald. Kanske frön som symboliserar en längtan för var och en – tillsammans kan vi så frön till fred med och på jorden. Förslagsvis kan var och en ta med tillräckligt många av sin frösart för att de ska räcka till alla.

Ett annat alternativ är att samtalsledaren tar med sig fröer till alla, eller att enbart använda symboliska fröer under ceremonin.



## Avslutning och utcheckning

### KORT SKRIFTLIG REFLEKTION – TILL LOGGBOKEN (I MÅN AV TID)

Om det finns tid kan det vara värdefullt att sitta enskilt under cirka två minuter för att samla tankarna genom att skriva ner några reflektioner från träffen, exempelvis en personlig sammanfattning eller mål och förhoppningar för den fortsatta resan. Gör dem efteråt annars. Om cirkeln har skapat en gemensam digital loggbok (genom exempelvis Google Doc) så kan alla få länk till den och själva lägga in sina reflektioner. Ett alternativ är att reflektionerna mejlas till samtalsledaren som kan sammanställa och lägga in dem i den gemensamma loggboken. Inklusive idéer för en eventuell fortsättning efter träff 5.

## UTCHECKNINGSRUNDA

Påminn om att rundan avslutas med en bön, dikt eller sång. Kanske någon har åtagit sig att leda, eller har med sig ett eget alternativ istället för nedanstående förslag?

Gör en kort delningsrunda som avslutning, där var och en kan svara på frågan: "Vad tar jag med mig från den här träffen"? Beroende på tid kan det räcka med tre ord eller en mening. Det viktiga är att alla får möjlighet att uttrycka något.

### *Utökad utcheckningsrunda*

Vid åtminstone 2-3 tillfällen kan det vara värdefullt att utöka utcheckningsrundan med ett metaperspektiv på gruppen. Det innebär att varje deltagare även säger en kort mening kring hur den uppfattar gruppens utveckling, var gruppen står på sin gemensamma resa.

*Då fyller deltagaren i två meningar under den avslutande delningsrundan:*

"Jag ser en grupp som..."; samt

"Från den här träffen tar jag med mig ..."





## AVSLUTANDE BÖN, DIKT ELLER SÅNG

Här väljer cirkeln vad den vill göra.

*En meditativ återblick, cirka tio minuter, ensam eller tillsammans.*

Bli stilla inför att du är del av Guds kärleksfulla närvaro i hela Skapelsen.

Sola dig i Guds kärlek.

Drag dig till minnes:

Var lade jag i dag märke till Guds kärleksfulla närvaro?

Kan jag minnas hur jag idag (under det senaste dygnet, veckan) gjorde en medveten ansträngning att visa omsorg om Guds skapelse?

Var det något som drog mig till livet och väckte livsglädje i mig?

Vilka utmaningar upplevde jag?

Har jag i dag upplevt mig skild från eller överlägsen den övriga Skapelsen?

Hur kan jag läka min relation till den övriga Skapelsen?

Jag överlämnar mitt liv till dig, tillvarons mysterium, till ditt nät, Gud, av relationer i världen.

Tack, förlåt och låt mig få en ny chans till fred med jorden.

Amen.

Inspirerad av den ignatianska examen eller kärleksfulla återblick på dagen. Jag gör en variant på den varje kväll. Testa gärna. / Anna Karin Hammar

*Inspirerad av den ignatianska examen eller kärleksfulla återblick på dagen. Jag gör en variant på den varje kväll. Testa gärna. / Anna Karin Hammar*



*fred med jorden*

# TRÄFF 5

**Att inkludera och integrera inre och yttre mångfald**

**B) INSTRUKTIONER + FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG**



# Träff 5: Att inkludera och integrera inre och yttre mångfald

Denna träff handlar om integrering av mångfald i flera aspekter. Det tema eller förhållningssätt som utforskas under hela träffen är *mångfaldens intelligens*. Under pass 1 handlar det om att förstå betydelsen av inkludering och mångfald – såväl biologisk som mänsklig – som en nyckel till en hållbar omställning, hur vi som deltagare och grupp kan se oss själva som delaktiga i en större mångfaldsrörelse för fred med jorden, samt hur rörelsen kan förankras genom församlingen och andra lokala aktörer. Pass 2 syftar till att integrera hela studiecirkeln och mångfalden av perspektiv som har speglats genom de olika teman som presenterats under vandringens gång. Dessutom får vi möjlighet att blicka framåt och utforska möjligheterna till ett fortsatt gemensamt engagemang i gruppen.

## **PASS 5:1**

### **MÅNGFALDENS INTELLIGENS – ATT MEDSKAPA TILLSAMMANSRÖRELSE**

Vi försöker förstå betydelsen av inkludering och mångfald – såväl biologisk som mänsklig – som en nyckel till en hållbar omställning, hur vi som deltagare och grupp kan se oss själva som delaktiga i en större mångfaldsrörelse för fred med jorden, samt hur rörelsen kan förankras genom församlingen och andra lokala aktörer.

---

## **PASS 5:2**

### **INTEGRERA ERFARENHETER OCH GÅ VIDARE**

Vi fokuserar på att integrera hela studiecirkeln och mångfalden av perspektiv som har speglats genom de olika teman som presenterats under vandringens gång.

---



## Incheckning och backspegel

Förberedelser: Sätt upp stolarna i en ring, med två extra stolar som representerar övriga mänskligheten och resten av naturen. Se övningen i pass 1, träff 1.

Incheckningen är en sorts delningsrunda där var och en får en stund att prata från hjärtat och säga det som behöver sägas för att "landa" och vara närvarande i cirkeln, okommenterat av övriga. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och genomsnittlig tid per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för detta.

Peka på de två extra stolarna efter rundan och sätt tillsammans ord på några röster från dem. Vad tänker vi skulle vilja uttryckas från några av de som inte är i rummet, från den mänskliga eller mer-än-mänskliga världen?

Den andra rundan blir en reflektionsrunda i form av en "backspegel", där alla berättar något utifrån hemuppgifterna och hur det var att göra dem. Tydliggör i början den totala tiden för rundan och den genomsnittliga tiden per deltagare. Efterhand kan gruppen utveckla gemensamt ansvar för att ge utrymme till alla, efter var och ens behov.

*Frågor i backspegeln på träff 5 kan knyta an till förra träffens teman. Några exempel:*

- Hur har det varit att utforska konstruktiv handling?
- Hur har det varit att fördjupa sig i kreativt utforskande och medskapande?

Ibland kan rundorna slås ihop så att incheckningen blir en backspegel. Då kan det vara lämpligt att behandla den som en delningsrunda där var och en får möjlighet att uttrycka sig ostört en stund. Prova gärna att vid åtminstone två tillfällen dela upp rundorna, så att alla får pröva en delningsrunda som inte har fokus på ämnet utan är friare.

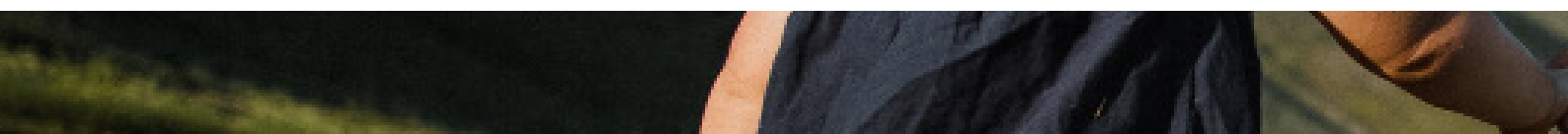


kan det behövas mer tid, det är viktigt att ge utrymme till det som behöver sägas. Att leda cirkeln är en övning i balansgången mellan att hålla utrymme för allas medskapande och att täcka in de centrala frågorna – en intention som alla i cirkeln kan hjälpas åt med.

## **Reflektera över studiecirkelns syfte**

Syftet med hela studiecirkeln (återskapa vid varje träff): "Att utforska hur vi kan frigöra hopp och handlingskraft som skapade medskapare i omställningen till ett hållbart samhälle. Ett samhälle där vi lever i fred med jorden, varandra och hela skapelsen. Hur kan vi som lokala grupper, församlingar och föreningar gestalta en hållbar fredskultur genom att odla trygga lärmiljöer för samtal, reflektion och handling?"

Vilka tankar och känslor väcker syftet idag, med några ord? (Förslagsvis kan 2-3 personer dela ett par meningar var. Skriv syftet synligt varje träff.)



# Pass 5:1 Att inkludera och integrera inre och yttre mångfald

Hur sam-  
verkar vi?

**PASS 5:1** (60-90 min)  
**Att inkludera och integrera inre  
och yttre mångfald**





## Pass 5:1 i korthet

I detta pass ställer vi frågan "Hur kan vi samverka?" och utforskar "mångfaldens intelligens" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS

Att utforska hur vi kan fördjupa förmågan att integrera olika synsätt och erfarenheter, och därigenom möjliggöra en mångfaldsrörelse för fred med jorden.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Att förstå hållbarhetskriserna som mångfaldskriser, symptom på industrimoderna kulturens utarmning av lokala samhällen och ekosystem – mångfaldens grund.
- Utforska lösningar som värnar biologisk och mänsklig mångfald, inkludering och rättvisa. Inklusiva etniska minoriteter, hbtqi, urfolk och eller andra utsatta grupper.
- Möjligheterna i en mångfaldsrörelse för fred med jorden, en vision baserad på fredliga och rättighetsbaserade relationer för allt levande. Kyrkan som medaktör för att hitta lokala svar på globala kriser.
- Lokala basgrupper eller jordfredsgrupper som bas i rörelsen, där rötter fördjupas och stärker grenverken. Ledarskap nedifrån för vår tids stora tillsammanslärande.

## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Övning: Gestalta mångfald med våra olika uttryckssätt!**
- **Samtal: Mångfaldens betydelse, hur kan vi agera och värna den?**

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- Kyrkans födelsestund är pingst som bland annat kännetecknas av att människor med olika språk och från olika håll förenas av Guds Ande. Se Apostlagärningarna 2:1-13.
- Även i aposteln Paulus texter blir det tydligt att ett avgörande kännetecken för kristen gemenskap är försonad mångfald. Ett exempel är bilden av kroppen. Se Första Korintierbrevet 12:12-31.
- Ett annat exempel är hans kamp för att förena olika människor som varandras like i Kristi församling. Se Galaterbrevet 3:25-29.
- I Matteusevangeliets sista kapitel sista verser 28:19-20 har vi missionsbefallningen, "gå ut och gör alla folk till lärjungar", dörren står öppen för alla inte bara vissa utvalda. I Markus 16:15 får vi också veta att det här gäller hela skapelsen, trädfolk, fiskfolk, björnfolk och alla andra är också inkluderade.
- Frihet och mångfald finns också i 1 Korintierbrevet 10:23 - 33. Där tydliggörs vikten av att tänka på allas olikheter och att möta dem med ödmjukhet och hänsyn så att vi inte trampar på andra i vår iver att vara rättfärdiga och dygdiga.



Utöver detta förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

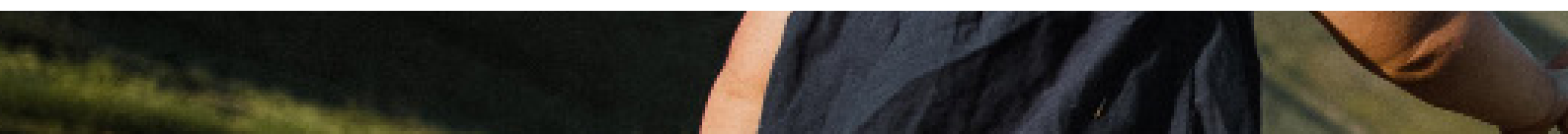
Mycket kring bibeln är väldigt fokuserat på orden, texten och begreppen. Men evangelierna visar att Jesus inte bara var ordens man utan också handlingens man. Evangelierna är fyllda av berättelser om under, helande och läkande. Men där finns också den heliga vreden över hyckleri och falsk fromhet, ett av det mest berömda exemplen är nog när han rensar templet i Matteusevangeliet 21:12.

## **KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN**

Detta tema knyter an till alla tidigare pärlor i pilgrimskransen som tillsammans kan sägas bilda en regnbågsfärgad mångfaldspärla. Den påminner om styrkan i våra olikheter.

## **MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG**

Som grupp kan vi upptäcka att vi inte bara påverkar församlingen, utan hela lokalsamhället. "Kyrkan mitt i byn" kan bli en lokal förändringskraft som bidrar till och deltar i en mångfaldsrörelse för fred med jorden. En rörelse mot kolonialism, rasism och diskriminering. För klimaträttvisa, inkludering och allas lika värde. För att bygga en sådan rörelse behövs lokala basgrupper eller jordfredsgrupper, där man kombinerar handling med djupgående samtal och reflektion, ett tillsammanslärande.





Detta kan vara en möjlighet för församlingen att inte bara arbeta med kyrkans interna hållbarhet, utan att knyta an till andra aktörer i samhället som står för mångfald i alla aspekter – både ekologisk och mänsklig. Ekosystemen visar att mångfald är grunden till hållbarhet. På samma sätt som den ensidiga koloniala dominanskulturen förtryckt både människor och natur, kan en mångfaldig fredskultur vara frigörande. Den växer fram ur en rörelse som står för allt levandes rättigheter, både människans och naturens. Mångfald och rättigheter hänger samman. Mångfaldens ledarskap hittas bland de utsatta grupper som varje dag kämpar för sina och alla andras rätt att bidra med sina unika gåvor till världen. I en sådan inkluderande rörelse finns hopp.

## Översikt: Introduktion till temat

Den centrala frågan i detta tema är: Hur kan vi samverka för fred med och på jorden? Hur kan vår samverkan gestalta en fredskultur som svar på den globaliserade, dominanta och "enfaldiga" (eller monokulturella) härsarkultur som orsakat dagens hållbarhetskriser? "Mångfaldens intelligens" är ett förhållningssätt och en praktik som kan lägga grunden till en tillsammansrörelse som tillför mening, tillhörighet och kraft att förändra.



Ibland kan det vara utmanande att möta perspektiv som starkt skiljer sig från de egna, men tar vi oss igenom utmaningarna tillsammans kan vi lära oss respektera och välkomna mångfalden i alla lägen.

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 5:1 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## Övning: Gestalta mångfald i ord och handling

### BERÄTTELSESNAS KRAFT I MEDIA

Denna övning syftar till att utforska hur vi kan möjliggöra mångfald i våra olika sammanhang. Ett sätt är att praktisera uppskattning av allas olika kvalitéer och erfarenheter som sammantaget kan bygga en stark och resilient grupp – precis som mångfalden av olika djur och växter bygger starka ekosystem. Det vill säga, istället för att sträva efter att standardisera och likforma oss för att passa in i och underordna oss gruppens behov, kan vi lyfta gruppen genom att ge utrymme åt var och en att blomstra i sina unika kvalitéer. Då kan både gruppens och individernas behov tillgodoses.

*Ett annat sätt är att skapa något tillsammans där allas bidrag får plats. Se alternativ 2.*

## *Enskild reflektion kring veckans rubriker*

*Till denna övning behövs:*

- Material som deltagare och samtalsunderlättares tagit med, enligt överenskommelser från träff 4.
- Material för att montera ihop allas bidrag till en gemensam gestaltning.

### **ALTERNATIV 1: UPPSKATTNING SOM EN GESTALTNING AV MÅNGFALD**

I denna övning lyfter vi fram var och ens kvalitéer, den unika gåva som var och en är till helheten och till livets mångfaldiga väv. Övningen inkluderar självuppskattning, som en del av oss kan vara väldigt ovana vid. Men när vi ser oss själva kan vi lättare se varandra.

### *Tre nivåer av uppskattning – för det vi har, det vi gör och de vi är*

Uppskattning kan uttryckas på olika nivåer. Vi kan uppskatta vad någon har, det vill säga en materiell nivå som exempelvis kan handla om kläderna personen bär. Vi kan också uppskatta vad någon gör, det vill säga en funktionell nivå som exempelvis kan gälla att personen tar hand om disken efter fikat. Och så kan vi uppskatta vem personen är, det vill säga en existentiell nivå där vi lyfter fram personens kvalitéer och förhållningssätt. Ett exempel kan vara att personen är omtänksam. Om vi fokuserar på den tredje nivån så kan vi upptäcka att de två första kan vara uttryck för den tredje – det vill säga, att personen tar hand om disken uttrycker en djupare kvalitet. Då kan all vår uppskattning väva in att ge näring till den djupare nivån, oavsett vad uppskattningen handlar om. Effekten blir att vi skapar en kultur där var och en känner sig sedd och får utrymme att blomstra.



### *Genomför en uppskattningsrunda*

I denna övning fokuserar vi på den tredje nivån, Uppskattningen kan tangera de två första nivåerna, men fokus ligger på den tredje – de gåvor vi är till mångfalden.

*Gör en runda med fokus på en person i taget . För varje person berörs tre frågor:*

- 1) Vad vill jag uppskatta hos mig själv kring vem jag är och vad jag gör som medskapare?
  - 2) Vad vill jag uppskatta hos cirkeln för det jag får på den gemensamma resan?
  - 3) Vad vill cirkeln uppskatta hos mig för det jag ger till andra genom den jag är och det jag gör? Ett mål kan förslagsvis vara att gruppen ger minst tre uppskattningar till var och en (beroende på tid, antal deltagare med mera...)
- Som framgår av frågorna så handlar det om att öva sig i att både ge och ta emot!

### **ALTERNATIV 2: EN KREATIV MÅNGFALDSÖVNING SOM AVSLUTAS MED UPPSKATTNING**

I denna övning skapar vi tillsammans en kreativ gestaltning, installation eller manifestation som på något sätt uttrycker mångfald. Den får gärna knyta an till cirkelns huvudfråga: Hur skapar vi fred med jorden? I skapandet välkomnas allas unika bidrag och gåvor. Därför går skapelsen inte att kontrollera, den blir lika dynamisk och skiftande som gruppen.



### *I övningen behövs:*

- Material som alla tagit med, utifrån vad vi senast kom överens om att skapa.
- Eventuellt kompletterande material från de(n) som ansvarar för träffen.  
Ifall gruppen kommit överens om collage: Stort pappersark, klister, tejp, färger, tuschpennor med mera. Vidta lämpliga skyddsåtgärder om målarfärger används.
- Ifall gruppen kommit överens om någon annan form av gestaltning: Lämpligt material för att montera och sätta samman skapelsen.

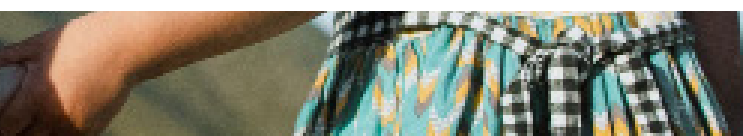
### *Genomför övningen*

Förslaget är att bara sätta igång, utan större planering eller förberedelser. I en första fas kan processen fokusera lite mer på att var och en tillför sina unika bidrag. I nästa fas kan lite mer fokus läggas på hur de olika bidragen kan vävas ihop till en helhet byggd på mångfalden – en enhetlig mångfald eller en mångfaldig enhet, för fred med jorden.

### *Fira resultatet – uppskattningsrunda*

Hur resultatet än blev så är det en spegling av var gruppen är i nuläget, en sorts sammanfattning av den gemensamma resan. Det är värt att fira, liksom allas bidrag. Skapelsen kan ses som en symbol för jordens livsväv där var och en är viktig för att det ska bli en ömsesidigt berikande mångfald – i det stora och det lilla.

En del av firandet kan vara att ställa frågan: Vad gör vi nu med vår skapelse? Skulle vi vilja att den syns någonstans där den kan påverka och inspirera andra, exempelvis i församlingens lokaler eller på annan synlig plats i lokalsamhället? Vad behövs i så fall? Hur kan vi självorganisera något sådant?



### *Reflektera sedan tillsammans*

Avsluta övningen med en uppskattningsrunda som lyfter fram var och ens unika gåva till helheten. Om tiden är knapp kan rundan fokusera på den sista frågan i uppskattningsövningen ovan: Att var och en får ta emot minst tre uppskattningar för den hen är och har varit under cirkelns gång. Se fler instruktioner ovan, under alternativ 1.

### **SAMMANFATTNING**

*Sammanfatta övningen på lämpligt sätt, gärna med hjälp av följande reflektioner.*

Aldrig har det varit viktigare att värna och möjliggöra mångfald. Biologisk och mänsklig mångfald hör till grundförutsättningarna för att lyckas med en omställning till hållbarhet. Samtidigt ifrågasätts mångfald av totalitära krafter eftersom den inte går att styra och kontrollera, en grund för den rådande industrimoderna dominanskulturen. En hållbar fredskultur bygger på mångfald. Hur kan vi tillsammans bli bättre på mångfald, att uppskatta och välkomna det okända och annorlunda? Vad har vi sett i övningen kring det?

Att stärka mångfalden i en grupp, organisation eller samhälle hänger samman med att möjliggöra individuation eller subjektivering, den inre process där människor känner trygghet i att växa som medskapare med sina unika erfarenheter och olikheter. En förutsättning för sådana processer är rättigheter, allas rätt att ge sitt bidrag till livet. Mångfaldens intelligens skapar alltså förutsättningar för individerna att blomstra. En tumregel kan vara: Alla perspektiv välkomnas så länge mångfald respekteras. Det behövs tydliga ställningstaganden för rättvisa, inkludering och allas lika värde, liksom tydlig gränssättning mot kolonialism, rasism och diskriminering.





För att motverka förtryck och likriktning, liksom för att bevara och berika mångfalden på vår planet, behöver vi knyta samman människans och naturens rättigheter. För att förstå mångfald behöver vi förstå rättighetsbaserade relationer – det relationella perspektivet från träff 1. Hur vi blir till i mötena med varandra, med resten av naturen, med oss själva och med världen och kulturen. I alla möten kan mångfalden födas och berika helheten.

## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att utforska mångfaldens betydelse, fördjupa oss i hur vi kan tillämpa mångfald samt hur vi kan möta hot och spänningsfält kopplade till mångfald.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet behövs:*

- Blädderblock och olidfärgade tuschpennor, särskilt bladet med förslag till handlingar (se övningen tidigare i passet).
- Maskeringstejp om fler blad ska upp på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om hur vi kan ta makten över berättelserna*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.



*Använd gärna några av följande tankar.*

Den här övningen kan gestalta hur allas handlingar sammantaget bildar en berättelse om vår samhörighet, som skapade medskapare som också hänger samman med resten av skapelsen. I trådarnas mönster ser vi spåren av den gemensamma berättelse vi väver genom våra handlingar, eller som kanske livet väver genom oss. Nätet blir en manifestering och synliggörande av de mångfaldiga relationerna, livsväven vi alla är del av. En bild av det kretsloppssamhälle vi behöver bygga för att härma naturens kretslopp och ekosystem. Om materialet är av ull, kan symboliken bli ännu starkare...

Även om vi kanske inte är direkt kopplade till varandra kan vi indirekt kopplas till allt fler genom de kors eller noder som uppstår mitt i väven. Precis som i livet. Vi är alla noder i livets väv, och varje steg vi tar påverkar helheten på något sätt. Med detta synsätt kan varje handling göra skillnad för nätet som helhet. Även om vi avstår från en viss handling i någon situation så påverkar vi.

Var och en av oss behövs för att skapelsen ska vara hel. Vi sätter alla vår prägel på den, vår närvaro i livets gemenskap är viktig. Försvinner en maska, trasas väven sönder och behöver återskapas. Då blir frågan: Hur vill jag använda min påverkanskraft? Vilken berättelse vill jag att mina handlingar ska bidra till?

Lägg ned nätet på golvet i slutet av övningen och låt det ligga där under resten av temat. Illustrera hur var och en påverkar helheten genom att dra lite i en av trådarna, så att hela nätet följer med.



## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att bygga en tydligare känsla för hur vi kan agera som medskapare för att påverka i stort och smått, samt fortsätta konkretisera handlingar som kan vara nästa steg för var och en eller gruppen som helhet.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet behövs:*

- Blädderblock och olikfärgade tuschpennor, särskilt bladet med förslag till handlingar (se övningen tidigare i passet).
- Maskeringstejp om fler blad ska upp på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om hur vi kan ta makten över berättelserna*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.



## FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD

Generellt (om inget annat anges) kan samtalsprocessen gå från individuell reflektion, via samtal i smågrupper som rapporterar till hela gruppen, till en vidare reflektion i helgrupp som knyts ihop och sammanfattas gemensamt. Fånga eventuellt tankar från det gemensamma samtalet på blädderblock (ibland kan en whiteboard-tavla vara ett alternativt). Om tiden är knapp kan det räcka med samtal i smågrupper och helgrupp, eller enbart helgrupp.

*För varje förslag på samtalsfrågor finns tre "frågepaket" som normalt har detta upplägg:*

- 1 *Börja här* tar upp mer övergripande och grundläggande perspektiv på temat.
- 2 *Konkret tillämpning* handlar om hur vi som deltagare skulle kunna göra något i praktiken med utgångspunkt i temat.
- 3 *Fler perspektiv* bidrar till att fördjupa tankarna ytterligare, i mån av tid och om det finns behov.

Se frågorna enbart som stöd och inspiration för reflektionen, välj några som passar i stunden och väv in andra efter behov. Eller forma egna! Det viktiga med frågorna är att få igång samtalet. Det kan göras enkelt, exempelvis "Vad väcks i dig utifrån den här texten"? Det är alltid bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning (frågepaket 2).

I del A för finns en fördjupad beskrivning av detta förslag till samtalsmetod, under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM MÅNGFALDENS INTELLIGENS (DEL C5:1)

*Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.*

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå vidare till andra i mån av tid, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning.

### 1 **Börja här: Vilken betydelse har mångfald och samverkan för hållbarhet?**

Vilken betydelse har mångfald, dialog och samverkan för att möta och vända hållbarhetskriserna? Vad betyder mångfalden för att lära tillsammans om fred med jorden? Vad kan vi lära av urfolken i omställning till hållbarhet, vad kan vi i Norr exempelvis lära av samiska perspektiv och hur kan kyrkan leva upp till åtagandet att lyssna till och värna samernas rättigheter? Vad kan vi lära av olika utsatta grupper och minoriteter? Vad skapar förutsättningar för mångfald?

### 2 **Konkret tillämpning: Hur kan vi agera för mångfald i smått och stort?**

Vad kan vi göra i denna cirkel för att sprida berättelsen om mångfald, bidra till en mångfaldsrörelse för fred med jorden och värna rätten till mångfald för såväl människor som resten av naturen? Hur kan vi agera i våra församlingar, föreningar, lokalsamhällen? Hur kan vi bli bättre på att inkludera så att alla får plats i våra olika sammanhang? Hur skapar vi opinion för mångfald? Hur kan vi leva som vi lär i denna grupp och skapa ännu större utrymme för allas perspektiv och gåvor? Hur kan vi möta och uppskatta olikheter och motsättningar som styrkor?

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*



### 3 **Fler perspektiv: Hur möter vi hot och spänningsfält kring mångfald?**

Vilka spänningsfält finns i kyrkan och samhället kring mångfald? Vilka hot behöver hanteras när det gäller såväl biologisk som mänsklig mångfald? Hur yttrar sig hoten och spänningsfälten i våra lokala sammanhang och hur behöver vi möta och hantera dem? Hur kan vi värna mångfalden ekologiskt, kulturellt, socialt och politiskt samtidigt som vi motarbetar förföljelse och syndabockstänkande?

*Fånga eventuellt idéerna på blädderblock så alla kan relatera till dem.*

### **MEDSKAPA BIBELREFERENSER**

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.



# Pass 5:2 Integrera erfarenheter och gå vidare (fördjupning av 5:1)

Vart går  
vi nu?

Hur har det  
varit?

**PASS 5:2 (60-90 MIN)**

**Integrera erfarenheter och gå  
vidare (fördjupning av 5:1)**



## Pass 5:2 i korthet

I detta tema frågar vi hur det varit och hur vi går vidare. I samtalen övar vi oss i att fördjupa "mångfaldens intelligens" som förhållningssätt och praktik.

(Texten nedan återfinns även i del C, bland texter att läsa innan träffen.)

### SYFTE MED TEMAT I DETTA PASS (FÖRDJUPNING AV 5:1)

Att integrera lärresan som helhet och reflektera över nästa steg.

### CENTRALA FRÅGOR ATT UTFORSKA

- Tillbakablick på resan, hur den känts och hur delarna hänger samman i en helhet.
- Reflektera över gruppens lärande, styrkor respektive utvecklingspotential idag?
- Reflektera emot inledande intentioner för mig/cirkeln. Behov/möjligheter framåt?
- Den fortsatta resan, individuellt och gemensamt. Hur går jag/vi vidare?
- Slutrunda: Vad är jag tacksam över? Vad tar jag med?

## INGÅENDE HUVUDMOMENT OCH RUBRIKER

- **Översikt: Introduktion till temat.**
- **Samtal: Reflektera kring temat.**  
Vad innebär kreativitet och att vara medskapare? Hur vill vi beröra genom våra handlingar? Hur kan vi stärka oss som medskapare?
- **Övning: Praktisera temat.**  
Vi utforskar medskapandets påverkanskraft med inspiration från fjärilarnas värld.
- **Nästa etapp på vandringen.**  
Hur vill vi praktisera träffens teman som församling, grupp eller enskilda? Förberedelser till nästa gång.
- **Avslutning och utcheckning.**  
I mån av tid gör vi en skriftlig reflektion. Därefter en kort delningsrunda som avslutas med en bön/dikt/sång.

## BIBELREFERENSER

*Här anges referenser till Bibeln som knyter an till temat. Några förslag:*

- I Lukas 10:38-42 möter vi den kända berättelsen om den hårt arbetande Marta och hennes syster Maria. Här ser vi ett av de vanligaste spänningsfälten i vår vardag. Dragkampen mellan alla måsten, alla vardagssysslor som måste bli gjorda och längtan efter att bara vara i Guds ord, samtala och reflektera, be och lyssna. Kanske är det här den stora utmaningen ligger för ett mer hållbart liv, att hitta balansen mellan arbete och vila och mellan det världsliga och det heliga.
- Människor i Jesu efterföljelse är kallade att så och att lita på att Gud ger växt. Se Markusevangeliet 4:26-29.





Utöver dessa förslag kan gruppen inspireras till att tipsa varandra om citat och berättelser. I texten ges förslag på var i träffen det kan vara lämpligt, exempelvis i samtalsmoment.

## KOPPLING TILL PILGRIMSKRANSEN

Detta tema knyter an till de mindre, svarta pärlorna i pilgrimskransen. De kan sägas stå för den vardag vi lever i mellan och efter träffarna, där vi kan pröva och integrera våra erfarenheter. Den svarta färgen innehåller också alla andra färger.

## MER BAKGRUND OCH SAMMANHANG

Detta är ett tillfälle att knyta samman och reflektera över den gemensamma resan, att integrera erfarenheter. Vad har hänt under resan och hur hänger cirkelns olika teman ihop? Vad har vi lärt oss, individuellt och som grupp? Vilka frågor känns som "hemma" och var känner vi behov av ytterligare fördjupning? Ett sätt att knyta ihop är att formulera vad vi är tacksamma över, vad vi uppskattar hos varandra och vad vi tar med oss från denna gemensamma pilgrimsvandring. Vilka erfarenheter från cirkeln kan vi integrera i våra vardagliga liv? Det är också ett tillfälle att fråga oss om vi vill gå vidare tillsammans och fortsätta lära, läka och växa som en sorts lokal basgrupp eller jordfredsgrupp.



Vill vi fortsätta att utforska hur vi kan utvecklas som medskapare av en hållbar fredskultur och bidra till en mångfaldsrörelse för fred med jorden, grundad i lokala sammanhang? På vilka sätt? Hur kan vi kombinera reflektion och aktion i nya studiecirkelar? Kan vi inspirera fler i vår församling eller vårt lokalsamhälle att påbörja en liknande resa?

## **Översikt: Introduktion till temat**

Under studiecirkelns sista pass fördjupar vi integreringen av alla de perspektiv vi har utforskat hittills under vår vandringen. Vi reflekterar över vad som hänt på resan, vad vi har känt och kanske hur vi har vänt – vilka insikter vi fått, steg vi tagit eller eventuella förändringar vi gjort i stort eller smått. Inte minst vilken betydelse gruppen och dess mångfald har haft för vår individuella och gemensamma utveckling. Hur har gruppens identitet utvecklats, har den blivit något mer än bara summan av individerna? Vi tar också hjälp av gruppens kollektiva intelligens för att titta framåt: Vill vi fortsätta en gemensam vandring, i så fall hur? Har vi startat något vi vill fullfölja eller ta nya steg tillsammans?

Vilka spontana tankar och känslor väcker temat? Ge gärna utrymme för några korta reflektioner som ingång till temat. Förhoppningsvis har alla hunnit ta del av texten där pass 5:2 sammanfattas i korthet, som del av utskicket. Den beskriver syfte, centrala frågor och sammanhang, och finns med som bakgrund och påminnelse.

*Skriv gärna upp syfte och centrala frågor på ett större papper som alla kan se.*



## **Samtal: Reflektera kring temat**

Detta samtal syftar till att integrera mångfalden av intryck och perspektiv från hela resan med studiecirkeln, samt blicka framåt.

Samtalet bygger vidare på övningen och knyter an till texterna i del C om passets tema. Nedan återfinns förslag till samtalsfrågor.

*Till samtalet kan behövas:*

- Blädderblock och olikfärgade tuschpennor.
- Maskeringstejp för att få upp blädderblocksbladen på väggen.

### *Eventuell högläsning av texter om var vi står och vår tids spänningsfält*

Om två deltagare fått i uppgift att välja ut varsin text för att läsa högt så kan detta göras här, tillsammans med några tankar om varför det blev just den texten och vad den säger. Övriga deltagare ges möjlighet till korta inspel.

### **FÖRSLAG PÅ SAMTALSMETOD**

Se förslagen i pass 5:1 om samtalsmetod liksom hur frågorna kan delas upp i olika "paket" – "Börja här", "Konkret tillämpning" respektive "Fler perspektiv". Se även en fördjupad beskrivning i del A under rubriken "Förslag på samtalsmetod med tre frågepaket".



## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM INTEGRERING AV STUDIECIRKELN (DEL C5:2)

Samtalet bygger på att deltagarna har tagit del av texterna i del C i förväg.

Börja med det första frågepaketet. Se frågorna som ett stöd och inspiration för samtalet, välj några som passar i stunden. Gå sedan vidare till andra, eller väv in delar av dem i samtalet som uppstår. Det är bra att hinna reflektera något över konkret tillämpning. Under detta pass kan det också vara värdefullt att hinna med det tredje frågepaketet som handlar om att blicka framåt.

Hämta gärna inspiration från denna illustration som återger centrala frågor och teman från studiecirkeln, kopplade till de olika pärlorna i pilgrimskransen.



Källa: Medskaparna

## FÖRSLAG PÅ SAMTALSFRÅGOR: OM INTEGRERING AV RESAN (DEL C5:2)

### 1 **Börja här: ad är det som hänt? Berättelsen om vår resa.**

Dessa frågor kan tas gemensamt. Vi målar upp resan vi genomfört. Vilka ord vill vi sätta på den, de olika träffarna med de teman och förhållningssätt vi utforskat och praktiserat? Vilka frågor tar vi med som känts viktiga att fördjupa? Tänk en ganska "avskalad" berättelse, som en påminnelse om de olika rastplatser vi passerat (ta gärna hjälpen av illustrationen). Sätt sedan resan i ljuset av studiecirkelns syfte: Att skapa en trygg lärmiljö för att utforska hur vi kan frigöra hopp och handlingskraft. Tänk även tillbaka på vilka mål, längtor, förhoppningar och möjligheter vi såg på träff 1. Dela kort: Hur blev det, vilka tankar och känslor väcks kring detta?

### 2 **Konkret tillämpning: Vad har vi känt? Hur har vi vänt? Annat vi tänkt?**

Dessa frågor kan tas upp i två delningsrundor. Syftet är att ge "kött och blod" åt gruppens berättelse genom att dela minnen, insikter och höjdpunkter – våra upplevelser av resan.

1) Första rundan gäller individens resa: Vad har berört, vilka längtor har väckts? Vad har jag lärt, vem har jag blivit? Vilka förändringar har jag upplevt?

2) Den andra rundan fokuserar på gruppens utveckling, ett metaperspektiv som kan inledas med orden: "Jag ser en grupp som..." där var och en sedan beskriver hur vi upplever att gruppen har utvecklats. Alla perspektiv bidrar till helheten.

### 3 **Fler perspektiv: Dörrar på glänt – vad är möjligt nu, hur går vi vidare?**

Ta fram tankar om nästa steg som kommit fram under resan, t ex i loggboken.

1) Låt var och en blicka framåt och reflektera: Vilka behov, längtor och möjligheter ser jag nu? Vad kan vara mina nästa steg, hur kan jag fortsätta frigöra hopp och handlingskraft? Vad tänker jag kring möjligheten av en fortsatt gemensam resa?

2) Reflektera sedan som grupp: Vilka möjligheter ser vi när det gäller att fortsätta resa tillsammans? Hur kan vi stödja varandra i vårt fortsatta engagemang för fred med jorden? Finns det tankar, idéer och förslag? Vad kan vara nästa steg? Kan vi redan nu bestämma något, eller vill vi följa upp senare och ta upp frågan igen?

*Fånga gärna tankarna på blädderblock så att alla kan relatera till dem.*

### **MEDSKAPA BIBELREFERENSER**

Vilka citat och berättelser från Bibeln kommer till oss när vi reflekterar över detta tema? För dessa till gruppens gemensamma digitala loggbok. Och/eller ta upp och diskutera en referens som föreslås i materialet – om det finns tid och utrymme.





## **Övning: Våra löften till jorden – vi sår frön för fred med och på jorden**

Denna övning syftar till att integrera tankar och känslor från studiecirkeln i ett framåtsyftande handling i form av "ett löfte till jorden". Handlingen kan ses som en sorts ceremoni för att knyta an till resten av skapelsen och gestalta "fred med jorden". Genom att använda fröer blir handlingen mer konkret och jordnära. Frön kan gestalta en längtan eller ett löfte att leva på sätt som ger liv, så att mer liv kan spira i spåren av oss.

En inspiration kan hittas i den internationella deklARATIONEN "Earth Charter" som både organisationer och individer kan ställa sig bakom. Den utgör en form av löfte eller åtagande att verka för en hållbar framtid enligt de tankar som finns i denna studiecirkel och frågan om att skapa fred med jorden.

Se: [www.earthcharter.org/commit](http://www.earthcharter.org/commit).

### **ALTERNATIV 1: VI SÅR VÅRA LÖFTEN TILL JORDEN – MED FRÖER VI TAGIT MED**

*Till denna övning behövs:*

- Fröer, gärna som deltagarna själva tar med (flera per person, att dela med övriga).
- Gärna tomma småpåsar, tejp el dyl, så att var och en kan få hem sina fröer säkert.

### *Förbered ceremonin tillsammans*

Plocka fram de frön som har tagits med, antingen av alla deltagare eller av den/de personer som ansvarar för träffen.

Diskutera symboliken i frön ur olika perspektiv, exempelvis ur en existentiell eller kristen synvinkel. Även politiskt, hur den globala fröhandeln har motverkat mångfalden av lokalt anpassade fröer världen över, liksom hur fröbytdagar kan vara en både praktisk och symbolladdad handling som motverkar monopol. Att byta fröer blir en praktisk handling som gestaltar en mångfaldsrörelse för fred med jorden, en rörelse som inte låter sig styras av monopol. En annan handling kan vara att upprätta ett fröbibliotek som kan leva vidare under alla årstider och inspirera fler till engagemang och medskapande.

Diskutera om upplägget av ceremonin känns bra: Att vi delar fröer så att var och en får med sig ett uttryck för gruppens mångfald. Blir det bra att var och en tar med sig fröna hem eller vill vi göra någon gemensam skapelse? Utför sedan resten av ceremonin.

### *Dela fröer med varandra*

Var och en presenterar sina fröer och varför det blev just den växten. Vad betyder denna planta för mig? Handlar det om skönhet, funktionalitet, ätbarhet, njutning, något annat?

*Här är ett förslag på hur delandet kan gå till:*

Bered plats på ett bord för lika många fröhögar som det är deltagare i gruppen. Inkludera eventuellt frånvarande personer, om någon kan ta på sig att ta med fröer till dessa.

Var och en fördelar sina fröer på de olika högarna, så att det blir en mångfald av fröer i varje hög. Varje deltagare får med sig en samling som speglar gruppens mångfald.



## *Formulera löftena till jorden*

Alla sätter sig en stund och reflekterar över de egna löftena till jorden: Vad står jag nu för att göra och att vara för att leva i fred med och på jorden, som skapad medskapare? Skriv gärna ned tankarna, som en påminnelse som kan tas fram när det behövs.

Gå sedan en runda där var och en får möjlighet att uttrycka sina löften, på sätt som känns bra i stunden. Exempel: "Med dessa frön ger jag följande löften till jorden..." (fyll i som passar). Eller: "Dessa frön representerar för mig mina löften till jorden om att..."; "Jag laddar dessa frön med mina löften om att..."; "Vad jag vill sprida med dessa fröer är..."

Sådden kanske dröjer beroende på årstiden. Då kan det vara värdefullt att tänka att även tiden fram tills dess är värdefull, när vi härbärgerar fröna och "laddar" dem med våra tankar tills tiden är mogen att så. Hur det än går med odlingen så kan våra löften växa vidare. Kanske någon vill behålla fröna i sitt hem som symbol, utan att så dem.

## **ALTERNATIV 2: VI SÅR VÅRA LÖFTEN TILL JORDEN – ENKLARE VERSION UTAN EGNA FRÖER**

Genomför övningen enligt alternativ 1, men hoppa över momentet om att dela fröer med varandra. Ett alternativ här är att samtalsunderlätaren har med fröer till alla, kanske gråärtor som samtidigt representerar lokal matproduktion med kultursorter som är anpassade till det lokala klimatet. Eller köp en förpackning ekologiska gula ärtor, som finns i de flesta matvaruaffärer, och odla ärtskott.



## SAMMANFATTA ÖVNINGEN (KAN ANVÄNDAS FÖR BÅDA ALTERNATIVEN)

Frön kan också vara tankefrön. I så fall kan vi bära med oss dessa frön som en påminnelse om vår förmåga att vara bärare och medskapare av berättelsen om fred med jorden och på jorden, i ord och handling. En berättelse med lika många aspekter som människor – och fröer. På samma sätt som vi odlar växter kan vi odla en hållbar fredskultur, byggd på fredliga och medskapande synsätt och förhållningssätt.



## Avslutning och utcheckning

### KORT SKRIFTLIG REFLEKTION – TILL LOGGBOKEN (I MÅN AV TID)

Om det finns tid kan det vara värdefullt att sitta enskilt under cirka två minuter för att samla tankarna genom att skriva ner några reflektioner från träffen, exempelvis en personlig sammanfattning eller mål och förhoppningar för den fortsatta resan. Gör dem efteråt annars. Om cirkeln har skapat en gemensam digital loggbok (genom exempelvis Google Doc) så kan alla få länk till den och själva lägga in sina reflektioner. Ett alternativ är att reflektionerna mejlas till samtalsledaren som kan sammanställa och lägga in dem i den gemensamma loggboken. Inklusive idéer för en eventuell fortsättning efter träff 5.

OBS – Eftersom detta är sista gången, kan denna stund även användas för att fylla i en enkel utvärdering av studiecirkeln, som också kan läggas i loggboken. Det kan röra frågor som exempelvis: Tankar om upplägget som helhet, liksom om de olika teman som ingår? Vad har jag upplevt som extra värdefullt? Vad skulle jag vilja ha mer av?



## UTCHECKNINGSRUNDA

Påminn om att rundan avslutas med en bön, dikt eller sång. Kanske någon har åtagit sig att leda, eller har med sig ett eget alternativ istället för nedanstående förslag?

*Gör en delningsrunda som avslutning, där var och en kan svara på två frågor:*

- Vad är jag tacksam över?
- Vad tar jag med mig från den här resan?

Det viktiga är att alla får möjlighet att uttrycka något.

Kommentar: Att uttrycka tacksamhet är en värdefull övning för att knyta ihop och knyta an till världen, som bland annat har lyfts fram av aktivisten och författaren Joanna Macy.



## AVSLUTANDE BÖN, DIKT ELLER SÅNG

*Här väljer cirkeln vad den vill göra.*

Föreslå gärna en sång, bön, dans, rörelse, tystnad, sändningsord... Andakt?  
Kanske en bön som uttrycker tacksamhet? Välj ur Handbok för Svenska kyrkan.