

Jag är så tacksam över att ha fått vara med på KYFA's studiedagar på stiftsgården Åkersberg i Höör, 16-18 oktober 2019. Jag var där som representant från KFR. Jag kom från en stressig vardag i Stockholm och jag möttes på Åkersbergs stiftsgård av värme, vila och inkluderande samtal.

KYFA är ju en mycket mindre organisation än KFR, vilket möjliggör intimitet och känslan av tillhörighet. Det var ca 35 personer som deltog i studiedagarna.

Temat för dagarna var "Tystnadens landskap" och hela torsdagen präglades av en introduktion till Zen meditation. Vi fick en spännande föreläsning av Pelle Bengtsson, präst i Svenska kyrkan, zenlärare och själavårdare i Lunds stift. Han hänvisade bl.a. till Dag Hammarskölds Vägmärken, Martin Bubers Jag och Du samt till Tomas Tranströmers poesi. På eftermiddagen fick vi vandra i tystnad, i det vackra skånska höstlandskapet till Enekulla Zendo. Där fick vi en introduktion i djupmeditation. Åter på Åkersberg kunde vi njuta i den vackra och härliga spaanläggningen.

Efter god mat och sömn fick vi på fredagen lyssna till Jennifer Magnusson, leg. psykolog, som talade om Parrelationer och interpersonell neurobiologi. En väldigt igenkännande och berörande föreläsning om hälsa och ohälsa i våra relationer. Hur det uppstår, hur vi kan hylla och förstå våra försvar och överlevnadsstrategier och hur vi kan dirigera om, bygga broar och nå fram till en trygg kontakt samt lugn och ro. Tack!

Annika Grufman Kalén

Familjerådgivare på RFSU i Stockholm