

TILLITSVANDRING – INSTRUKTION

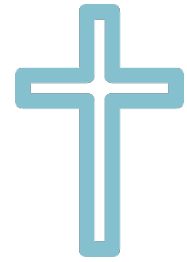
Nu ska du få gå på en vandring som har tillit som tema. Det är en meditativ vandring, där du själv eller i grupp läser och reflekterar. Du behöver ha skor som du kan gå med i ca 90 min. Gå i ett långsamt tempo för att komma ner i varv och hinna reflektera.

Om ni går tillsammans – bestäm att gå tysta under vissa delar av vandringen för att ge varandra utrymme att låta era egna tankar få flöda fritt. När ni samtalar låt var och en få prata till punkt och försökt låta bli att avbryta. Det gör att var och en får sätta ord på sina tankar, det är inte alltid lätt, vissa behöver mer tid än andra för att välja sina ord och ibland för att hitta rätt ord. Ge varandra det utrymmet.

Om du går enskilt – ge dig själv utrymmet att låta tankarna få flöda fritt under vissa sträckor och bestäm dig under vissa sträckor att styra in tankarna på den reflektion som föreslås. Det ger dig möjligheten att öva dig i reflektion över Tillit men också att se vad just du associerar vidare kring i ditt liv som är viktigt för dig just nu. Det blir en levande vandring tillsammans, du och Gud.

Vissa texter i vandringen är hämtade ur Bönboken tradition och liv, Psalmboken, Bibel 2000, Godly play och material kring Frälsarkransen.

INTRODUKTION – GÖR DIG REDO



Andas in – håll andan ett ögonblick
andas ut spänningarna i dina muskler.
Andas in ro – andas ut alla tankar som vill störa dig.

Andas in – håll andan ett ögonblick
andas ut spänningarna i dina muskler.
Andas in ro – andas ut alla tankar som vill störa dig.

Låt nu din andning få hitta sin egen takt. Känn hur axlarna sjunker för varje utandning, hur fötterna vilar mot marken. Känn att andningen hamnar djupare och djupare ned i magen och att du vilar på en trygg plats i dig själv.

Andas in – håll andan ett ögonblick
Andas ut spänningarna i dina muskler.
Andas in tillit – andas ut misstro

Tänk dig att ett ljus från Gud sakta strömmar över dig och genom dig, från ditt huvud, genom hjärtat och ända ned i händerna och fötterna.

Hör och känn hur Gud viskar till dig: "Jag är här"

Viska tillbaka: "Jag är också här"

Vila i tystnaden och ljuset en stund. Om tankarna vill dra i väg med dig, så kan du tyst inom dig och i takt med din andning upprepa de här eller några andra ord som hjälper dig att bevara stillheten och ron: Du är här och jag är din.

Stanna i tystnaden en stund tills du känner dig redo.

"Någonstans inom oss är vi alltid tillsammans, Gud och jag."

När du är redo kan du börja din vandring i ljuset av Guds närhet. Om tankarna drar i väg kan du upprepa orden: "Du är här och jag är din."

STATION 1 – ORDET TILLIT



Andas in – håll andan ett ögonblick

Andas ut spänningarna i dina muskler.

Andas in tillit – andas ut misstro

Det finns många ord som är synonymer till Tillit.

Smaka på de här orden, vad betyder de för dig?

Förtroende

Förtröstan

Tillförsikt

Förlitan

Tilltro

Tro

Hopp

Lit

Fundera en stund, när har du känt någon av dessa ord i ditt liv? Känner du det nu?

När du går vidare på din vandring kan du fundera på orden. Välj två ord att ta med dig i dina tankar. Vad betyder dem? När känner du dem i ditt liv?

Om du går tillsammans med andra kan ni dela era erfarenheter av de ord ni valt. Låt alla få prata till punkt utan att avbryta.

Vi ber:

Gud, hjälp mig vandra min livsväg med dig vid min sida.

STATION 2 – BIBELORDET



Läs Psalm 23 ur Psaltaren, säkert har du hört den många gånger förut.
Fundera sedan på frågorna nedanför.

23:1 En psalm av David.

Herren är min herde,
ingenting skall fattas mig.

2 Han för mig i vall på gröna ängar,
han låter mig vila vid lugna vatten.

3 Han ger mig ny kraft
och leder mig på rätta vägar,
sitt namn till ära.

4 Inte ens i den mörkaste dal
fruktar jag något ont,
ty du är med mig,
din käpp och din stav gör mig trygg.

5 Du dukar ett bord för mig
i mina fienders åsyn,
du smörjer mitt huvud med olja
och fyller min bägare till brädden.

6 Din godhet och nåd skall följa mig
varje dag i mitt liv,
och Herrens hus skall vara mitt hem
så länge jag lever.

Jag undrar var den här platsen är på
riktigt?

Jag undrar om du någon gång har hittat de
gröna ängarna?

Jag undrar om du någon gång har känt det
lugna vattnet?

Jag undrar om du någon gång har gått
genom en mörk dal?

Jag undrar hur du kom fram?

Jag undrar om du någon gång gått vilse?

Jag undrar om du blivit funnen?

Jag undrar om den gode herden har ropat
ditt namn?

När du går vidare, ta med en eller två frågor som du funderar vidare kring. Försök styra tillbaka tankarna in på detta till nästa station. Om du går tillsammans med andra, låt vandringen till nästa station gå i tystnad.

STATION 3 – PSALMVERS

Läs Psalm 522. Eller lyssna på den genom att scanna QR-koden med din kamera i mobilen:



I Guds tystnad får jag vara ordlös, stilla utan krav.
Klara rymder öppna dagar: här en strand vid nådens hav.
I Guds kärlek vill jag vila, vet mig önskad, älskad, sedd.
Övar mig i barnets tillit, prövar höjd och djup och bredd.
I Guds Ande kan jag andas: bön ger liv ur död som svar.
Ögonblickets närhet rymmer allt som blir och är och var.
Vid Guds hjärta är jag buren, innesluten i hans famn.
Medan hemligheten djupnar viskar Fadern ömt mitt namn.



Vilken strof i den här psalmen eller i någon annan psalm beskriver tillit för dig?

Om du går enskilt, lyssna gärna på psalmen när du går vidare.

Om du går tillsammans med andra, dela vilka strofer som beskriver tillit.

STATION 4 – BÖNEN



I bönen får du föra ett samtal med Gud som du kanske inte gör med någon annan. Bönen kan vara en tystnadens språk men det kan också innehålla ord. Ibland behöver vi använda andras ord för att be, ibland använder vi våra egna.

Vad vill du tala med Gud om?

Här finns olika böner, du kan välja en av dem för att be. Eller så tar du ett tomt papper och skriver en egen bön.

Du finns överallt, Gud. Till och med inne i mig själv. Jag behöver inte leta efter dig. Allt jag behöver göra är att sitta stilla ett tag och lyssna. Du finns där. Om jag är tyst så kanske jag hör dig. Jag lyssnar inåt. Jag lyssnar till dig, Gud.

Enkelt och nära möts vi, Gud. Marken blir helig där du är.
Vardagens platser bär spår av dig. Jag stannar och tillber förundrad.

Du som ser in i hjärtat, du som har sanningen kär,
Fader, hjälp mig att alltid säga precis som det är.

Kom, Helige Ande! Vi vet ju inte hur vår bön egentligen bör vara. Hjälp oss i vår svaghet. Be för oss utan ord. Vädja för de heliga så som Gud vill, han som rannsakar våra hjärtan. Genom Jesus Kristus, vår Herre.

STATION 5 – GE VIDARE



Ritens styrka är en ordlös handling som vi kan upprepa igen och igen.

Genom att göra med kroppen behöver vi inte sätta ord på allt.

Handlingen hjälper oss finnas i ett sammanhang utan att ibland själva förstå.

Kristen tro är en gemenskapshandling inte en enskild rörelse. Genom att tända ljus för andra låter vi kärleken flöda genom världen och aldrig låta mörkret vinna över ljuset.

Tänd ett ljus för någon du bryr dig om, för någon som står dig nära, för någon som behöver omsorg, för någon du har svårt för eller för någon som är sjuk. Bara du vet vem du just nu behöver tända ett ljus för.

Jag tänder ett ljus och ber för...

Amen

STATION 6 – VÄLSIGNELSE



Nu har du kommit till vandringens sista station.

Andas in – håll andan ett ögonblick

Andas ut spänningarna i dina muskler.

Andas in tillit – andas ut misstro

Fortsätta nu din vandring på livets väg.

Må Herren vara med dig när du går,

välsigna dig vart än du kommer.

Må han vara nära dig på färden

och välsigna den väg som öppnar sig framför dig.

INSTRUKTION TILL DIG SOM SKA LEDA VANDRINGEN PÅ ANDRA PLATSER ÄN I SÖDERTÄLJE

Vandringen är planerad att ta båda seminarietiderna dvs 90 min. I lugnt tempo kan det vara bra med en runda på ca 4-5 km. Den är beskriven så det ska gå att följa den själv. Men vill du går det lika bra att leda vandringen och läsa stationerna högt i en gemensam samling.

Om du vill att deltagarna ska gå själva behöver du i förväg sätta upp stationerna och lägga ut en bana att följa. Hitta gärna platser där det går att stanna en stund och som är lite lugna till stationerna.

Några tips till de olika stationerna:

Vid Bibelstationen (2) är det bra att sätta upp några stycken av "Hittelapparna" med bibelord så alla kan dra av en del och ta med sig. Tänk på att flera ska kunna ta samma, så skriv ut flera, de går ju bra att sätta ovanpå varandra. Klipp dem längst de streckade linjerna. Du hittar dem för nedladdning på samma sida som denna instruktion.

Vid bönestationen (4) är det bra om det går att slå sig ner en stund. Här behöver alla ha tillgång till papper och penna. Antingen placerar du det vid stationen eller så ger du det till alla innan de börjar sin vandring.

Ansluta gärna vandringen inne i ett kyrkorum om det finns möjlighet till det där de två sista stationerna kan vara (5-6). Station 5 vid en ljusbärare och station 6 vid altarringen.

Lycka till!