

# Åndelig Medvandring

*Samtale og fællesskab*

*om kristen praksis*



# Åndelig medvandring

## Hvad og hvorfor?

Åndelig medvandring er ikke en fysisk vandring, men et forløb, hvor vi i en periode vandrer sammen i ånden. Ved at deltage i gruppen får du mulighed for at lære og afprøve nye måder at finde fred og fordybelse, nye former for trospraksis.

Vi støtter hinanden i at opbygge og vedligeholde en trospraksis og hjælper hinanden med at få øje på, at Gud er til stede i vores dagligdag, ved at lytte til hinanden.

Dette forløb med åndelig medvandring strækker sig over 5 måneder og omfatter **4 led**:

- Møde for hele gruppen: introduktion til en kristen bønsspraksis og opsamling på den seneste tid (disse møder danner grundstammen i forløbet; se datoer på bagsiden af hæftet)
- Egen praksis derhjemme – at blive opmærksom på Guds tilstedeværelse i livet og pleje sin gudsrelation
- Møder i mindre grupper, såkaldte lyttegrupper.
- Individuelle samtaler med Christian eller Tove.

I dette forløb gives der introduktion til følgende: 'Dagens kærlige tilbageblik', 'Lectio Divina' og 'Kristuskransen'.

## Læs mere om de 4 led

Møder for hele gruppen: Gruppen mødes ca. hver 6. uge. På hver af disse aftener gennemgår en af gruppelederne en kristen praksis, som deltagerne kan øve sig i de næste seks uger.

Inden dagens praksis introduceres vil der være en øvelse i at være nærværende og en talerunde, hvor man kan dele erfaringerne siden sidst. Fokus ligger på hvad der rent faktisk er sket, ikke om det har været en god eller dårlig oplevelse. På de fælles møder vil der desuden være undervisning i at lytte uden at kommentere på det som bliver sagt. Det



giver den som taler en tryghed at kunne tale fra hjertet og det som personen har på hjerte. Denne måde at lytte på bruges i lyttegrupperne.

Egen praksis: Vi lægger op til, at deltagerne bruger 20 minutter hver dag på at øve praksis. Vi er opmærksomme på at det kan være svært at finde tiden til det i en travl hverdag og det understreges, at 5 min. er bedre end ingenting.

Møder i lyttegrupper: Gruppen deles i mindre grupper på ca. 3 personer, som mødes privat ind imellem samlingerne. I lyttegrupperne øver deltagerne sig i at lytte til hinanden uden at kommentere. Vi gennemgår teknikken, før grupperne mødes.

Individuelle samtaler: Hver deltager tilbydes i alt 3-4 individuelle samtaler med en af gruppelederne. Samtalerne er åndelige vejledningssamtaler, som fx kan tage udgangspunkt i personens konkrete erfaringer med kristen praksis. Samtalerne kan omhandle Guds nærvær, Guds fravær eller netop det, som personen har på hjerte.

*OBS. tavshedspligt:*

Alle samtaler i gruppen er omfattet af almindelig tavshedspligt, som vi lover hinanden ved starten. De individuelle samtaler er omfattet af præstens tavshedspligt; her kan der blandt andet snakkes om, hvordan det går med egen praksis, og andet efter behov.

## Kristus som medvandrer

Det er en grundlæggende tanke i Kristendommen, at Jesus Kristus er en usynlig medvandrer i vores liv (se fx i Luk 24,13ff og i Sl 23,4). Det kan være forløbet giver dig et tydeligere billede af hvor Gud er i dit liv – og hvad du vil sige til ham. En kristen praksis kan hjælpe med at holde fast i dette nærvær.

*Må du, Kristus, som går med sårede fødder,  
vandre sammen med os på vejen.  
Må du, Kristus, som tjener med sårede hænder,  
lade vore hænder virke i tjenende kærlighed.  
Må du, Kristus, som elsker med et såret hjerte,  
åbne vore hjerter for kærligheden. Amen*



## Informationsmøde torsdag 25.08.22 kl. 19.00

### i Kirkeladen, Estvad, Flyndersøvej 17A, 7800 Skive

Ved informationsmødet kan du bl.a. få svar på følgende spørgsmål:

Hvad menes med åndelig medvandring?

Hvad skal man forstå ved Guds nærvær?

Kan man opleve det og i givet fald hvordan?

Alle interesserede er velkomne til at komme og høre nærmere om et forløb med en meditations- og praksisgruppe, som foregår i folkekirkeligt regi over 4 torsdage med ca. 6 ugers mellemrum.

Informationsmødet og deltagelse i hele forløbet er gratis. Forløbet støttes af Viborg Stifts Pilgrimsudvalg ([www.viborgstift.dk/pilgrim](http://www.viborgstift.dk/pilgrim))

Arrangementet er tilknyttet det landsdækkende projekt Åndelig Medvandring, som du kan læse mere om på [www.aandeligmedvandring.dk](http://www.aandeligmedvandring.dk)

Mødedatoerne for denne gruppe er:

8. september 2022

13. oktober 2022

24. november 2022

12. januar 2023

Alle aftener kl. 19.00 – 21.30 i Kirkeladen, Flyndersøvej 17A, 7800 Skive.

**For yderligere oplysninger og tilmelding**, kontakt en af gruppelederne:

- Christian Kjær Bjerre (pilgrimspræst og åndelig vejleder),  
Tlf: 3030 8831, [CHKB@km.dk](mailto:CHKB@km.dk)
- Tove Rask Søndergaard (sognepræst og åndelig vejleder),  
Tlf: 3071 7050, [TORS@km.dk](mailto:TORS@km.dk)

