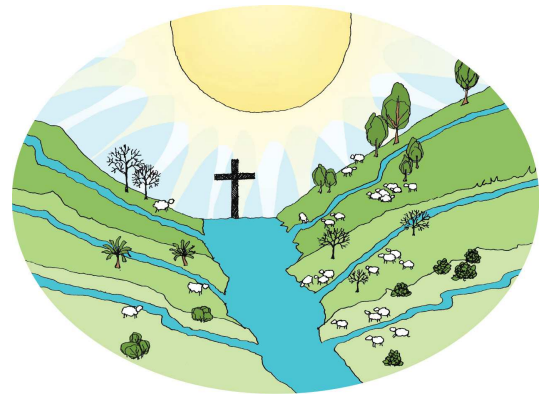


Trospraksis: Åndelig medvandring i grupper

Introduktion

I din medvandrergruppe gives der mulighed for at følges med ligesindede, der i en åben fortrolighed ønsker at reflektere over sin egen trosvandring i fællesskab med andre.

Deltagelse i forløbet fordrer, at du personligt engagerer dig i stille bøn eller meditation, lytten og udveksling af personlige erfaringer. Du kommer aldrig til at sige mere, end du selv ønsker og samtidig føler dig helt tryk ved.



Formen i gruppen, Åndelig medvandring.

- I kan være to, tre eller fire deltagere.
- I mødes hver 4.-6. uge i ca. 2 timer (ca. ½ time pr deltager) efter egen planlægning.

Formålet er, at I bliver hinandens medvandrere i troens landskab.

- I lytter til hinanden og til Gud i en atmosfære af bøn og fællesskab.
- I skiftes til at dele jeres erfaring af Gud midt i jeres daglige liv.
- I hjælper hinanden med at opdage Åndens nærvær og med at give gensvar præget af tillid og åbenhed.
- Det giver jer et rum til at afprøve, hvordan det er at tale om sin personlige tro - i en tryk atmosfære af tillid og fortrolighed.
- I øver jer i både at udtrykke den fred, tillid og Guds vejledning, som I erfarer, såvel som det, der kommer til udtryk i forvirring, usikkerhed og tvivl.
- Det er din erfarede virkelighed, ikke mening og teorier, som du lægger frem i gruppen.
- I gruppen skal du øve dig i at lytte uden at kommentere, bedømme eller give gode råd, i stedet lytte accepterende og med kærlighed.
- Medvandrer-gruppen er en hjælp til at styrke din relation til Gud og forhåbentlig opdage Guds nærvær mange flere steder end tidligere.

Det er oplevelser fra din tid i stille bøn, meditation eller refleksion, og det, du ellers har erfaret i hverdagen, som udgør indholdet i din medvandrer-gruppe.

Har I brug for støtte til at forme gruppen og finde en god rytme, så kontakt mig beck@paradis.dk Tlf. 8661 4777.

Måske kan jeg hjælpe jer godt i gang.

En enkel model for medvandrer-grupper:

	<h2>Aktiv lytning</h2> <p>Lad fortællerens historie og erfaringer om livet og Gud udfolde sig.</p>
	<h2>Bemærk hvad der rører sig</h2> <p>hos den, der fortæller. Det kan være implicit (fx øjeblikke af fred, lys, glæde, energi), og det kan være eksplicit (fx en bevidst oplevelse af Gud).</p> <p>Husk at vanskelige følelser også er en bevægelse hen imod eller væk fra Gud. Vanskelige følelser er derfor lige så vigtige som positive.</p>
	<h2>Bliv ved bevægelsen</h2> <p>Udforsk bevægelsen, som I bemærker, værdsæt den og tillad den at komme til live.</p>

Hvad er åndeligt følgeskab? (Definition)

Det er hjælp fra en kristen til en anden, som gør modtageren i stand til, at blive opmærksom på Guds personlige kommunikation til ham eller hende, at svare den Gud, som kommunikerer personligt, samt at udleve konsekvenserne af relationen til Gud

Hvad lytter vi efter?

Når vi har fokus på erfaringen af Gud, betyder det, at vi ikke vælger vejen frem på baggrund af forventet udbytte eller målsætning.

Heller ikke ud fra, hvad vi som lyttere synes, at samtalen skal handle om, eller hvor fortælleren ønsker at nå hen.

Orienteringen i forhold til et sådant bestemt mål må give plads for noget dybere: At finde vores vej ved at finde Guds vej.

Udfør!

- Stil spørgsmålet om Gud.
(Hvor er Gud i dette? Hvordan er Han? Hvordan føles det at være sammen med Gud?)
- Se efter lyset – det kan være implicit (fx øjeblikke af fred, lys, glæde, energi), og det kan være eksplicit (fx en bevidst erfaring af Gud).
- Husk at bag en frustration kan skjule sig en længsel efter liv. Vanskelige følelser fortæller lige så meget som positive.
- Forsøg at blive ved og at uddybe denne bevægelse.

Undgå

- At løse problemer
- Terapi
- At give råd
- At optræde som åndelig guru
- Sammenblanding med dine egne oplevelser