

I Veigrepsheftet finner du Veigrepsregelen.

Her finner du alternativer til rytmedelen som du kan bruke på din vandring

Møte - hver morgen

Daglig overgivelse:

Jesus Kristus!

Du døde og sto opp til nytt liv.

Du gav deg selv for at jeg skulle leve.

Jeg vil følge deg som din disippel.

Vend også i dag mine øyne mot deg,
så din kjærlighet kan forme livet mitt.

Amen.

*

Gud, la meg i dag se ditt hellige nærvær

*

"Gud, jeg vil ikke røre denne nye dagen før du har tatt den i dine hender og velsignet den, med sine timer, minutter og sekunder. Helbred mine øyne så jeg kan se det"

*

Gud, du som rår over himmel og jord,
la ditt ansikt lyse over oss og din hånd røre ved oss i Jesu navn

*

Herre Jesus Kristus,
du står foran meg, du er også bak meg,
du er ved min venstre side, du er ved min høyre side,
du er over meg, du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte, du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus Kristus.

Amen

Du som ville mitt liv

og har skapt meg etter din vilje,
alt i meg kjenner du.

Du omgir det med ømhet;
det svake så vel som det sterke,
det syke så vel som det friske.

Derfor overgir jeg meg til deg
uten frykt og forbehold.

Som et leirkar i dine hender.

Fyll meg med det gode
så jeg blir til velsignelse.

Jeg priser deg,
du som tar til deg det svake og skadede,
og legger din skatt i skjøre leirkar.

Margareta Melin

*

Du som er over oss,

Du som er en av oss,

Du som er –
også i oss.

Måtte alle se deg – også i meg.

Måtte jeg få berede veien for deg
og takke for alt som da vederfares meg.

Måtte jeg ikke derved glemme andres nød.

Hold meg fast i din kjærlighet
slik du vil at alt skal bevares i min.

Måtte alt i mitt vesen vendes om til din ære,
og måtte jeg aldri fortvile.

For jeg er under din hånd,
og i deg er all kraft og godhet.

Gi meg et rent sinn – at jeg må se deg,
et ydmykt sinn – at jeg må høre deg,
et kjærlig sinn – at jeg må tjene deg,
et trofast sinn – at jeg må bli i det.

Dag Hammarskjöld, fra boken Veimerker/Vägmärken

Stanse – hver dag

Hensikten er at du gir deg selv mulighet til å:

- :: Være stille og lytte til Gud og deg selv
- :: Lese en bibeltekst og meditere over den samtale med Jesus om det du har på hjertet
- :: Forbønn for andre mennesker, kirken og verden
- :: Be for de andre i Veigrepsfellesskapet etter en plan for gjensidig forbønn.

For de av medlemmene du ikke kjenner så godt,

kan du f.eks. bruke en av disse bønnene:

- :: Jesus vær nær i all nød, vær nær i all glede. La ...*navn*... få kjenne deg og kraften i din oppstandelse.
- :: Gud DU VET, velsign ...*navn*... og la han/henne i dag få være til velsignelse for andre mennesker.
- :: Gud/Jesus takk for ... *navn* ..., må din vernende hånd holde om han/henne.
- :: Lyset og livets Gud, må ditt lys skinne for ... *navn*
- :: Gud du kjenner ... *navn* ... Vær nær han/henne i dag.

Inspirasjon til daglig bibellesning og meditasjon:

Lectio divina er det gamle navnet på den oppmerksomme og konsentrerte lesningen av Bibelen i klostrene. Ordene er latin og betyr «den hellige lesningen».

Se f.eks på www.bibel.no/konfirmantbibelen/lectio-divina

Sett av tid til daglige Jesusmeditasjoner.

Se f.eks i **365 minutter med Jesus** av Edin Løvås, utgitt på Verbum forlag.

Center for Action and Contemplation (CAC) ble grunnlagt av Richard Rohr I 1987.

Gå inn på www.cac.org og klikk på Daily Meditations.

Et Jesuitt-fellesskap på i Irland inviterer oss til å skape et Hellig rom i ditt daglige liv ved å tilbringe ti minutter foran skjermen – se på www.sacredplace.com

Hver kveld

«Vi skal leve sammen med ham enten vi våker eller sover.» 1 Tess 5,10

På et fast tidspunkt og ikke lenge før du legger deg, setter du deg ned på ditt bønnested.

Tenn et lys og si: «Herre, bli hos meg. Det er kveld og dagen er snart slutt.»

Sitt en liten stund i stillhet, og tenk på Jesu nærvær.

*

Ta så et kort tilbakeblikk på dagen. Spør deg selv:

Hvilket øyeblikk i dag er jeg mest takknemlig for?

Hvilket øyeblikk i dag er jeg minst takknemlig for?

Samtal med Gud om det du kommer til å tenke på.

Etterpå kan du med å denne bønnen:

I fred vil jeg legge meg ned

og i fred vil jeg sovne.

For du, Herre, lar meg bo i trygghet

i dine vingers skygge.

Be gjerne også Herren bønn. Avslutt slik du begynte dagen:

I Faderens og Sønnens og Den hellige Ånds navn.

(+) Amen.

*

Hellige, treenige Gud, du var vår Gud ved tidens begynnelse, bli hos oss ved tidens ende!

Du var hos oss da våre liv ble formet, bli hos oss ved livets slutt.

Du var der da solen stod opp, bli hos oss til dagen ender.

*

I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd. Du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd. Ære være Faderen og Sønnen og Den

Hellige Ånd. I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd.

Se - hver uke

Tilbakeblikk på uka som var, framblikk mot uka som kommer

Du kan gjøre dette slik: Generelt for tilbakeblikk og framblikk gjelder: Vær ærlig – og kjærlig – mot deg selv. Kjenn på det du kjenner, sett ord på det du tenker og føler.

Det finnes ulike stikkord som kan være til nytte for å lede deg gjennom tilbakeblikk og framblikk. Lag deg gode rutiner og let deg fram til noe som fungerer for deg.

*

Takknemlighet – takk for møter du har hatt med mennesker og Gud gjennom dagen, for skaperverket, for lyset, for regnet – vær raus med å se deg etter ting å takke for.

Be om lys over dagen, slik at du sammen med Gud kan **reflektere** over situasjoner og møter du har hatt gjennom dag. Møtte du Jesus i en annens ansikt? Kjente du på nærvær av den Hellige? Hvordan skjedde det? Oppdaget du det først etterpå? Kan du trene deg på å erfare dette når det faktisk skjer neste gang?

Vær ærlig om **mismotet**. Snakk med Gud om det. Var det noen relasjoner som tynget deg ekstra i dag, noen oppgaver som ble noen nummer for store? Noe som «lekker energi»? Legg det frem for Herren uten å dvele alt for lenge ved det.

Framblikk – hva skjer i morgen? Er det situasjoner som dukker opp hvor jeg kan lete etter spor av Gud – er det noe jeg bør være ekstra årvåken for i morgen?

*

Når ga og mottok jeg mest kjærlighet i dag?

Når ga og mottok jeg minst kjærlighet i dag?

Når i dag følte jeg meg mest levende?

Når i dag følte jeg meg mest tappet for liv?

Når i dag hadde jeg den sterkeste følelsen av å tilhøre
- meg selv, andre, Gud og universet?

Når i dag hadde jeg minst følelse av å høre til?

Når i dag var jeg fylt med glede og takknemlighet?

Når i dag var jeg mest trist?

Hva var dagens høydepunkt?

Hva var dagens bunnpunkt?

Hva vil jeg ta med meg til videre?



Repeter månedens JesusOrd. Smak og kjenn på det. Fikk det en betydning for deg denne uka? Kan du ta det med deg inn og la deg prege av disse ordene i neste uke?

Kjenn så etter: Hvordan var din vandring som Jesu disippel de siste sju dagene? Kan du se situasjoner der du tror han ville deg noe? Hvordan reagerte du på det?

Samtal med Gud om det som skjedde i uka.

Det du er glad for og det du ikke er glad for.

Se fram på uka som kommer. Hvilke relasjoner vil du pleie? Hvilke utfordringer venter deg? I hvilke situasjoner vil din vilje til å følge Jesus bli satt spesielt på prøve?

Samtal med Gud om det du gleder deg til og bekymrer deg for, om det du tenker og føler i møte med en ny uke.

Lytte – hver måned

En stille kveld, ettermiddag, dag

Er det praktisk mulig og avstandene ikke for store, kan det være fint å gjennomføre stille kveld sammen med andre i Veigrepssfellesskapet. En mulighet er å bruke Pusteroms-liturgien som ramme for samlingen. (Hentet fra boka Veivisere som er gitt ut av Korsvei – kan bestilles ved å kontakte Korsvei-kontoret)

Benytt deg også gjerne av eksisterende tilbud om stille kvelder, åpen kirke, stille dager i menigheter og kirker nær deg.

Hvile – hvert år

I Guds tystnad får jag vara
ordlös, stilla, utan krav.
Klara rymder, öppna dagar:
här en stund vid nådens hav.

Jonas Jonson, 1984
biskop emeritus

Stanse opp

puste ut

hente pusten.

Tenke etter

lytte innover

sovne igjen.

Være her og nå

uten ambisjoner

nullstilt åpen

fordomsfri.

Tid til å drømme

og betrakte sine drømmer

møte alt som kommer.

Lære kjenne mer og mer

sitt mikrokosmos.

Uten å vurdere

omfavne

sin sårbarhet og styrke

sin redsel og skuffelser

sin lengsel og sitt håp.

Vandre inn mot sitt hjerte.

Konsentrere sine vide sirkler

mot et midtpunkt

som er tidløst, evig.

Alle sirklers sentrum

er det samme.

Midt i alt og alle

livets kilde.

Vi skulle ikke tørste så

om kilden ikke fantes.

Margareta Melin

Tre litt til siden fra dine vanlige hverdager og oppsøk Kristus-sentrerte retreater.

På www.retreater.no finnes det en kalender med oversikt over retreatsteder og retreater i Norge. For retreater i Sverige, se f.eks www.foreningenkompass.se og www.berget.se