



# VEIGREP

## *En livsregel for Kristusdisipler*

*Inspirert av Korsveis fire veivisere*

FJERDE UTGAVE, 2025



# Korsvei, Veivisere og Veigrep

«Jeg mener ikke at jeg alt har nådd dette...  
men jeg jager fram mot det for å gripe det,  
fordi jeg selv er grepet av Kristus Jesus.»

*Filipperbrevet 3:12*

**Korsvei** har siden starten i 1985 stilt spørsmålet:

*Hva vil det si å være Jesu disippel i vår tid?*

Som svar på dette vokste etter hvert de fire veiviserne fram: *Søke Jesus Kristus, Bygge fellesskap, Leve enklere, Fremme rettferdighet*. Veiviserne angir en retning. De beskriver fokusområder og bevegelse. Veiviserne er ikke noe man kan bli ferdig med. De er verdier vi stadig kan prøve livet mot.

Korsveibevegelsen har gjennom årene hentet impulser fra andre grupper og fellesskap der noen midt i bevegelsen følger en forpliktende trospraksis eller livsregel. Veigrep som fellesskap ble etablert i 2010.

**Veigrepene** er inspirert av veiviserne og beskriver en praksis for bønner og livet. De angir en *rytme* for dagen og uken, måned og år, utfordrer til å velge *retning* på viktige livsområder, og forutsetter *reisefølge* i et fellesskap.

**Korsvei er** – og skal være – en åpen inspirasjonsbevegelse, et løst nettverk for Kristus-etterfølgelse, orientert ut fra veiviserne. Man kan selvsagt være med i Korsveibevegelsen uten å bruke veigrepene. Mange har også en annen trospraksis de følger og er tilfreds med.

**Veigrepene** er utviklet i Korsveibevegelsen. De kan gi hjelp til å komme videre den veien veiviserne peker – i frihet og glede. Veigrepene kan brukes fritt av alle som vil.

**Veigrepsfellesskapet** er åpent for alle som vil stå forpliktende sammen med andre om å bruke veigrepene som en livsregel for sitt liv.

Både veigrepene og veigrepsfellesskapet skal tjene **Korsveis formål**:

*Inspirere og utfordre mennesker til å søke fortrolig fellesskap med Jesus Kristus, og forenes med ham i kampen for livet i vår verden.*

*Styringsgruppa, april 2025*

På [korsvei.no/veigrep](https://korsvei.no/veigrep) finner du mer informasjon om Veigrep og noen digitale ressurser for Rytme. Du kan kontakte noen i Veigrep ved å skrive e-post til [kontoret@korsvei.no](mailto:kontoret@korsvei.no)

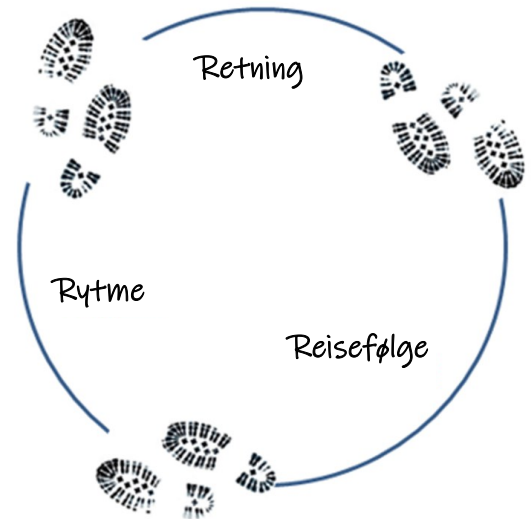


# Rytme - for bønn og åndelig fordypning

«De holdt seg trofast til apostlenes lære og felleskapet, til brødsbrytelsen og bønnene.»

Apostlenes gjerninger 2:42

Livet har en rytme, nedlagt i selve skaperverket. Dag og natt, hvile og arbeid, uker og år, årstider og livsfaser. Et liv i etterfølgelse er et liv i samklang med alt det skapte. Også troslivet trives best når det føyer seg etter livsrytmen.



Veigrepens forslag til rytme er ment som en hjelp til bønn og åndelig fordypning.

Møte - hver morgen

«Om morgenen hører du min røst, tidlig vender jeg meg til deg.» Salme 5,4

Når du overgir din dag til Kristus, kan du for eksempel gjøre det slik:

:: Tegn korsets tegn over kroppen og si:

I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

:: Be en enkel overgivelsesbønn,

fokusert på Jesu livgivende nærvær.

:: Be Fadervår.

Det kan være fint å gjøre dette stående, for eksempel foran et Kristus-bilde.

Her er et eksempel på en kort overgivelsesbønn:

«Herre, vis meg din vei og gi meg vilje og kraft til å gå den» (Birgittas bønn).

## Stanse - hver dag

«Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler.» Johannes 8,31

Åpne deg for Gud gjennom bønn og bibellesning:

- :: Finn en fast tid på dagen for å søke Gud gjennom stillhet, bønn og bibel.
- :: Følg gjerne en bibelleseplan, f.eks fra Taizé -fellesskapet eller fra Bibelselskapet.
- :: Gjør et tilbakeblikk på dagen.
- :: Be for de andre i Veigrepssfellesskapet etter en plan for gjensidig forbønn.

## Se - hver uke

«Se, du vil ha sannhet i menneskets indre, så lær meg visdom i hjertets dyp!» Salme 51:8

- :: Unn deg den ukentlige hviledagen. Dvele. Senke skuldrene. Gjør deg lydhør.
- :: Se tilbake på uken som gikk, og se etter spor av Guds nærvær.

Gi uken som kommer et framblikk.

## Lytte - hver måned

«I stillhet og tillit skal deres styrke være.» Profeten Jesaja 30:15

- :: Sett av en tid hver måned som du vil bruke til å være i stillhet og bønn.
- :: Gjennomfør gjerne denne fordypningen sammen med andre.
- :: Benytt deg gjerne av eventuelle stille kvelder eller lignende i menigheter nær deg.

## Hvile - hvert år

«Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!» Markus 6:31

- :: Ta tid til én Kristus-sentrert retreat i året.  
Retreater.no gir god oversikt over mulighetene.
- :: Utover denne rytmen har Veigrepssfellesskapet en årlig samling da vi feirer fellesskapet og styrker båndene oss i mellom. Legg stor vekt på å delta på denne.
- :: Delta også gjerne på Korsveis festivaler og arrangementer.  
Husk at det er Korsvei-aktivitet både i Norge, Sverige og Danmark

# Retning - for viktige livsområder

«Følg meg!» Johannes 1:43

«Dere har ikke utvalgt meg, men jeg har utvalgt dere og satt dere til å gå ut og bære frukt, en frukt som varer.» Johannes 15:16

Underveis gjennom dagene, ukene og årene vil vi som Jesu disipler ta bevisste valg og innrette våre liv i tråd med Korsveis fire veivisere:

**Søke Jesus Kristus** – når fokuset forstyrres.

**Bygge fellesskap** – når egoismen styrer og splitter.

**Leve enklere** – når tidsklemme og grådighet tar tak.

**Fremme rettferdighet** – fordi Gud tar de undertryktes parti.

De fire veiviserne peker alle i samme retning, og griper inn i hverandre.

Også livsområdene vi gjør våre veivalg på, henger sammen.

Her følger noen ideer og forslag til inspirasjon, overveielse og beslutning for deg i din livssituasjon. Velg én eller noen få ting du vil gjøre som er godt for din vandring, dine medmennesker og skaperverket. Prøv ikke alt på en gang.

## Relasjoner og fellesskap

Tenk ikke bare på deres eget beste, men også på de andres.

«La samme sinnelag være i dere som også var i Kristus Jesus!» Filipperbrevet 2: 4 og 5

:: Delta aktivt i et lokalt kristent fellesskap.

:: Finn noen å stå sammen med i bønn og handling.

:: Fokuser på vennskap og relasjoner du vil utdype og pleie med omtanke.

:: Inviter noen i ditt nabolag, din menighet eller bekjentskapskrets inn i ditt liv.

:: Bygg gjerne vennskap som krysser kulturelle, økonomiske og sosiale grenser.

## Tidsbruk

*«Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som ukloke mennesker, men som kloke, så dere bruker den dyrebare tiden godt.» Efeserbrevet 5:15-16a*

- :: Se tiden som en gave til Jesus-etterfølgelse.
- :: Skjerm tidene du har satt av til bønn og fellesskap.
- :: Lev aktivt med i naturens og kirkens årsrytme.
- :: Søk god balanse mellom arbeid og avkopling, aktivitet og hvile.

## Pengebruk

*«Ingen kan tjene to herrer. Han vil hate den ene og elske den andre, eller holde seg til den ene og forakte den andre. Dere kan ikke tjene både Gud og Mammon.»*

Matteus 6:24

- :: Vær raus, som Gud er det.
- :: Vær ubekymret.
- :: Sett til side en fast andel av din inntekt som du kan gi til gode formål. Gjerne tiende.
- :: Vær en motkraft mot grådigheten i samfunnet.

## Mediebruk

*«Bevar ditt hjerte framfor alt du bevarer, for livet går ut fra det.» Ordspråkene 4:23*

- :: Finn en sunn medierytme. Du behøver ikke å være tilgjengelig til enhver tid.
- :: Dagens medievirkelighet åpner for mange muligheter og farer.
- :: La deg ikke forføre. Søk sannhet.
- :: Bli ikke slave av sosiale medier og sky klikkhysteriet.
- :: Ikke sammenligne deg med andre, men bevar din egenart.

## Forbruk

*«Ta dere i vare for all slags grådighet! For det er ikke det en eier, som gir liv, selv om en har overflod.»* Lukas 12:15

:: Anvend og ta vare på det du allerede har.

Lån, bytt og lag selv. Kjøp brukt. Kjøp nytt bare når du er nødt.

:: Anvend din forbrukermakt til å bidra til etisk bærekraft i hele produksjonskjeden.

Kjøp mest mulig rettferdige og økologiske produkter.

:: Bestem deg for perioder i løpet av året da du ikke kjøper noe annet enn dagligvarer.

## Skaperverk, miljø og menneske

*«Underfulle er dine verk, det vet jeg godt.»* Salme 139,14.

:: Vi er en del av naturen.

Ta imot dens goder, og møt dine medskapninger med omsorg og forstand.

:: Ta tid til fysisk aktivitet, og nok hvile og søvn.

:: Spis mat med så lite negativ miljøpåvirkning som mulig.

:: Reis mer miljøvennlig, både på korte og lange strekninger.

:: Sky fly.

## Rettferdighet

*«Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg.»*

Matteus 6:33

:: Støtt kampen for rettferdighet nært og fjernt, og delta i den selv.

:: Stå opp for trosfrihet.

:: Alle mennesker er skapt i Guds bilde.

:: Vern om menneskeverdet – ditt eget og den andres.

:: Kjenn igjen urett i ditt eget nærmiljø.

:: Engasjer deg og forsøk å krysse dine komfortsoner.

# Reisefølge med andre disipler

«Alle de troende holdt sammen.» Apostlenes gjerninger 2:44

Vi vil holde sammen på vandringen som Jesu disipler, og hjelpe hverandre til å følge rytmen og retningen vi har bestemt oss for. Vi anbefaler alle som vil forsøke å praktisere veigrepene å ha en medvandrer de kan drøfte sine veivalg og erfaringer med.

## Vandre sammen

«... to og to ...» Lukas 10:1

- :: Vi vil holde sammen under vandringen som Jesu etterfølgere, og hjelpe hverandre til å følge retningen og rytmen vi har bestemt oss for.
- :: Medvandrerer skal støtte og hjelpe deg med å konkretisere veigrepene i ditt liv.
- :: Medvandrerer skal vise interesse for hvordan det går med de beslutningene du har tatt: Hva du vil fortsette å styrke, hva du vil justere og endre.
- :: Medvandrer trenger ikke (men kan) være sjelesørger eller åndelig veileder. Dere leter sammen etter måter å bruke veigrepene på. Veigrepene kan føre til frihet og glede, og styrke din erfaring av å følge Jesus i møte med utfordringene i livet.

## Gudstjenesteliv

«Og la oss ikke holde oss borte når menigheten vår samles ...» Hebreerbrevet 10:25a

- :: En kristen tilhører et gudstjenestefeirende fellesskap og deltar i sin menighets liv i hverdag, faste og fest.
- :: Gjennom gudstjeneste og nattverd knyttes vi som Jesu etterfølgere sammen, og vi feirer at vi tilhører Kristi kropp, lokalt og globalt.
- :: Ta vare på muligheten til å gå til skriftemål.  
Du kan oppsøke en prest eller en annen kristen du har tillit til.

Stiene innover  
Du aldri gikk  
ligger der ennå

(Kjerringrokk Haikudikt av Berit Østbye)