

Åndelig Medvandring

Forslag til forløb af et gruppemøde med fokus på åndelig medvandring (i Projekt Åndelig Medvandring kaldet Anam Cara Light).

- Velkomst, en sang og en bøn
- Bevidsthedsøvelse
- Delerunde med tilbageblik på opgaven fra sidst
- Introduktion til en åndelig disciplin med information og praksis. I dette tilfælde Anam Cara (en sjæleven)
- Anam Cara ikon præsenteret (venskabsikonet med Jesus og Abba Minos)
- Stilhed i 5 minutter på baggrund af ikonet
- Anam Cara samtale 2 og 2 – introduceret via nedenstående notat.
- Tilbage i gruppen er der en runde med refleksion over praksisøvelsen.
 - Hvad blev jeg bevidst om
 - Ideer til fremtiden
- Evaluering af mødet. Hvordan var det at være her.
- Fadervor.
- Kaffe/The.

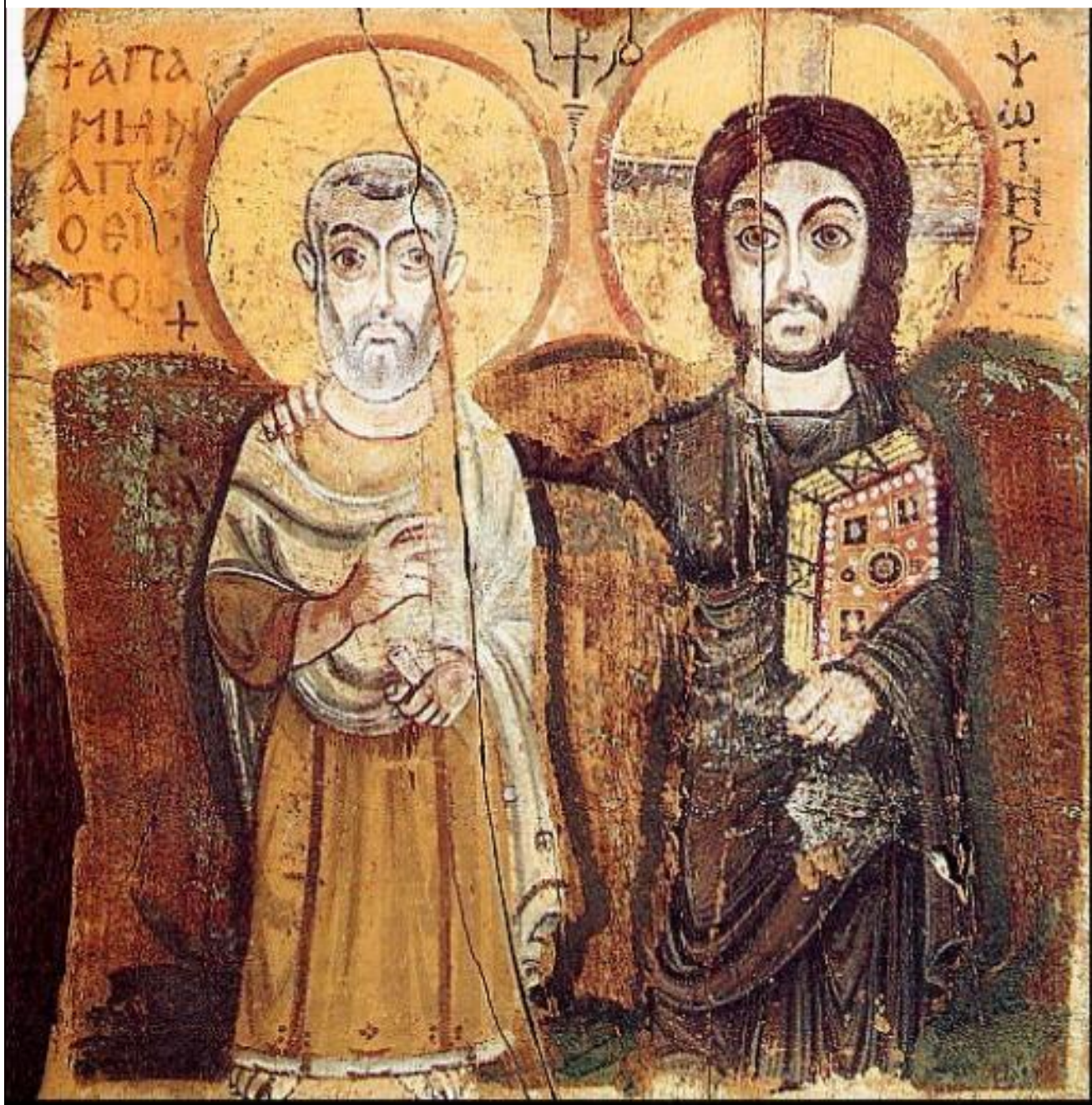
Bonusstof: Forslag til rådslagningskreds med talestav introduceret:

- Talestaven – den, der har staven, har ordet. (Talestaven kan være imaginær).
- Man kan sige pas eller tilbyde tavsheden.
- Alle skal
 - Tale fra hjertet
 - Lytte med hjertet
 - Være trimmet
 - Være spontan

HVAD ER PERSONLIG SNAK

Der er forskel på at blive snakket til og at blive snakket med. Der er forskel på at blive set på og at blive set. Den personlige snak behøver ikke at være stærkt følelsesladet. Den har lige så meget med at være sig selv bekendt og sige hvad jeg nu måtte mene og føle uden at skulle gemme det, undskylde eller (bort)forklare. Hvis jeg vil ses må jeg gøre mig selv synlig. Det betyder at jeg må tage ansvar for at sige hvad jeg vil have og ikke vil have eller hellere vil have i stedet for. Hvad jeg bryder mig om og ikke bryder mig om. Hvad jeg længes efter og hvad jeg ønsker.

Han følges med ham

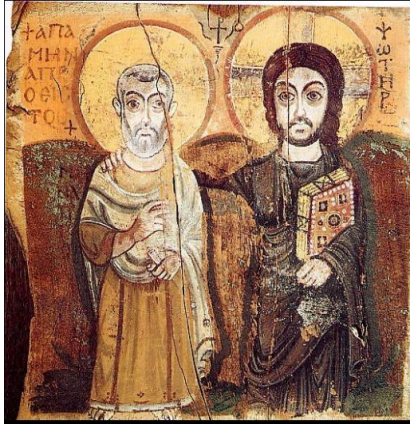


Dette er en kopi af en koptisk ikon fra det syvende århundrede. Den forestiller Jesus med sin arm om skulderen på Abba Minas (St. Minas 285-309). Med denne gestus tilkendegiver han et ligeværdigt venskab. Han står ikke ansigt til ansigt med sin ven, men står ved hans side – med det ene øje på ham, ligesom Abba Minas tilsvarende har sit ene øje på Jesus. Denne følges – skønt uden fødder – med ham. Han bærer bogen (Guds Ord) med lukket mund. Abba Minas har fået del i et sammenrullet blad eller to samt markante ører til at høre med. Begge er i Guds herligheds lys, men Jesus står med korset som baggrund. Han tager den andens byrder og den andens fejl på sig selv, alt det, der kan tynge ham ned.

Forslag til forløb af et Anam Cara møde

Anam Cara er det keltiske ord for 'sjæleven'. Se den lille forklaring her ved siden af. De færreste dumper lige ind i deres Anam Cara, så vi må begynde et sted. 'En rejse 1000 mil starter med første skridt' (*citat Lao Tze*).

Gruppens mål er åndeligt venskab og åndeligt følgeskab – to og to, måske tre og tre ligesom det nu passer sammen.



Dette giver muligheden for at vi kan være mere aktivt lyttende og bevidste ledsagere i hinandens proces i tro og bøn. Alle er vi på en rejse og kan være rejsefæller. Mødet er tænkt at vare en times tid.

Her i lyttegruppen søger vi at forstå vores livsrejse i lyset af Guds åbenbaring. Derfor kan det være godt at være i rejsefølge med andre, som kender og forstår den

rejse. En pilgrimsforståelse kan begynde at vokse frem.

En god rejsefælle, som hjælper en anden på vej, vil på mange måde ligne en ven og tilbyde det, et venskab kan give. En god ven kan sætte sin egen dagsorden til side og støtte og hjælpe sin rejsefælle med dennes (re)orientering.

En åndelig vens rolle – også her ved samtalen med en anden rejsefælle - er:

- at lytte til pilgrimmen og til Gud i en atmosfære af bøn og fællesskab
- mens pilgrimmen deler sin erfaring af Gud midt i sit daglige liv og
- at hjælpe pilgrimmen med at opdage Åndens nærvær og
- med at give et gensvar præget af tillid og åbenhed.

Selve kulturen i Anam Cara mødet (som her så også hedder lyttegruppen) forestiller jeg mig dannes ud fra det bedste deltagerne kender fra andre sammenhænge. Der kan være hjælp til at komme i gang ved feks. at være en del af et større forløb, som hjælper med at sætte rammen. Det er feks. hvad der forsøges i Projek Åndelig Medvandring. Se nærmere på www.aandeligmedvandring.dk.

Når den gode vilje er til stede, påskønnes den i forhold til, hvad man evner, ikke i forhold til, hvad man ikke evner – lad os følge Paulus i dette (2. Kor. 8,12).

Fremsat af Peder Poulsen farmen@farmen.info

Glæden ved et dybt, meningsfyldt sjælevenskab i den keltiske tradition

Anam Cara er et keltisk ord, som betyder "sjæleven". I den traditionelle keltiske spiritualitet viser sjælen sig som et lysende skær rundt om kroppen. Når man på sin livsrejse møder et menneske, som man kan være åben og anerkendende overfor, og som man har fuld tillid til, bliver båndet så tæt knyttet, at man siges at have fundet sin "Anam Cara", eller "sjæleven". En sand ven, som værdsætter én, som ser det smukke og lyset i én.

Anam Cara relationer

I den keltiske spiritualitet får Anam Cara venskabet mennesker til at vågne op til livets fuldkommenhed, skønhed og mystik. Når man er blevet velsignet med en Anam Cara, er man kommet til det helligste sted: man er kommet HJEM. En sjæleven, som viser én skønheden, sandheden og ånden i ens guddommelige selv og i mennesker omkring én.

Keltiske sjælevenner

Det at møde og kende ens sjæleven er en vigtig del af den keltiske spiritualitet. Deres Anam Cara kan trænge igennem de dybeste åndelige mysterier og vise én, hvad der er hovedformålet med ens liv. Deres Anam Cara ser ind bag facaden og viser dem sjælens rette vej. Og deres Anam Cara er både lærer, mentor og åndelig vejleder. Kelterne søgte venskab på et åndeligt plan, åndsfejer. For dem indeholdt Anam Cara venskabet en forpligtelse til sandhed og tillid. De var ført sammen af forsynet for at opleve et dybere åndeligt liv, som for begges vedkommende nåede ud over deres legemlige eksistens.



Forslag til møde i en medvandrergruppe udendørs om et bål – for mænd. Normal aften kl. 17- 22.

Mad fra bålet

Velkomst og instruktion til dagens program

- Gennemgå dagens program
- Understreg fortrolighed
- Talestafetten
- Tjek ind

Alle siger: Velkommen broder! når hver mand har færdiggjort sit tjek ind.



Stilling:

- 10 minutters stilhed (luk øjnene eller kig ind i ilden).
- Sang: 'Vær stille og kend at jeg er Gud'
- Syngeskålen ringer for at signalere afslutningen.

Rådslagning: Her jeg med det, som fylder i mig lige nu. (Ved første samling: Hvad har bragt mig til gruppen, hvad håber jeg på):

- Forklar Talestafetten (den, der har den, har ordet, slut med Ho! Hvortil alle svarer i kor: Ho!) og personlig snak (sig 'jeg').
- Værdier for rådslagningscirklen (tale fra hjertet, lytte fra hjertet, være trimmet, være spontan)

Bål og brand med oplæg

- Oplæg ved NN

Rådslagning:

- Jeg vil nu invitere jer til at dele hvad I vil om jeres oplevelse og reaktion på oplægget fra NN i små grupper

Annoncere praktiske ting der har med gruppen at gøre

Velsignelse:

- Forbeder: Fadervor, du som er i Himlene
Alle: Fadervor, du som er i Himlene
osv.
- Apostolske velsignelse i kor: Vor Herres Jesu Kristi nåde, Guds kærlighed og Helligåndens samfund være med os alle.

