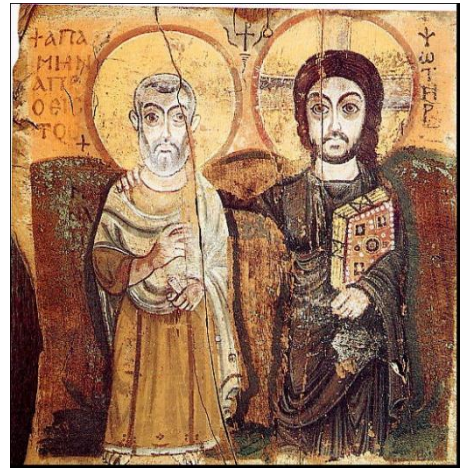


INFORMATION OM ÅNDELIGE PRAKSISGRUPPER

Samlet og redigeret af Peder Poulsen

Mobil/sms 2043 6732 ♥ farmen@farmen.info



En bøn

Himmelske Far, lad hele mit væsen være rettet mod dig, så du kan være nådens og sandhedens Gud for mig og gennem mig. Tak.

1. **Introduktion**
2. **Forløbet af:**
 - a. **Gruppemøde**
 - b. **ACL møde (Anam Cara Light)**
 - c. **Egen bøn**
 - d. **Åndelig vejledning**
3. **Tilbageblik og opsamling efter bøn og meditation**
4. **Forløbet af en samtale med en åndelig vejleder**
5. **Afsluttende**

1. Introduktion

Gud i alle ting!

Mit ønske for dette forløb er at vi må opdage Gud i alle ting. Gud er ikke forsvundet, men vi må søge ham for at finde ham. Jesus viste os i menneskeskikkelse, hvordan Gud er og som han lovede, fortsætter han gennem Helligånden med at være nærværende hos os og med at føre os ind i sandheden om, hvem han er, hvem vi er og hvem vi er kaldede til at være. I evangelierne har vi en særlig kilde til et levende møde med ham, som er 'Immanuel' – Gud med os og for os.

Øvelserne, vi gør os, vil hjælpe med at opøve vores sans for os selv og sans for Gud – i processen får vi også en øget bevidsthed om hinanden og om den verden, vi lever i. Det hører uadskilleligt sammen.

De åndelige discipliner, vi bliver præsenteret for og som vi skal hjælpe hinanden med at praktisere, hjælper til at blive nærværende hos den Gud, som allerede er nærværende hos os. Der kan vi opdage, hvad Guds Rige er, få hjælp til at lægge uroen bag os og være til her i tiden som liljerne og spurvene (Mt. 6).

2a. Forløb af gruppemødet (ændringer kan forekomme)

- Velkomst, en sang og en bøn
- Bevidsthedsøvelse
- Delrunde med tilbageblik på opgaven fra sidst (ved første møde fortæller hver enkelt deltager kort om sig selv og om den længsel, som har bragt vedkommende til gruppen).
- Introduktion til en åndelig disciplin med information og praksis.



- Refleksion over praksisøvelsen.
- Evaluering af mødet.
- Fadervor.
- Kaffe/The.

2b. Forløb af ALC mødet (Anam Cara Light)

Anam Cara er det keltiske ord for 'sjæleven'. Se den lille forklaring her ved siden af. Når grupperne hedder Anam Cara Light er det for at understrege, at vi anerkender værdier fra denne tradition, men vi forstår også, at vores mulighed for at udfolde disse værdier har sin begrænsning i det format, vi har valgt her - og dog, 'en rejse 1000 mil starter med første skridt' (*citato Lao Tze*).

ACL 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. Det sker gennem et månedligt møde med en anden deltager i lyttegruppen. Alle er vi på en rejse og kan være rejsefæller. ACL mødet er tænkt at var en times tid.

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 hjælpe pilgrimmen med at opdage Åndens nærvær
- og med at give et gensvar præget af tillid og åbenhed.

Selve kulturen i ALC mødet (som så også hedder lyttegruppen) forestiller jeg mig dannes ud fra den måde vi gør tingene på i vores tid med hinanden. Det gælder gruppesamlingen og den tilgang, jeg forsøger at etablere både ved skriveriet her og kontakten imellem os, også den måde jeg selv griber den åndelige vejledning an på – jeg ønsker at give det bedste af mig, og ved, at I ønsker det samme for jeres del. Ikke for at give et usandt billede, men for at kunne være nærværende som Gud er det, i kærlighed og sandhed i åbenhed for Hans kraft. '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).

2c. Forløb af egen bøn

Bøn er her primært tænkt som fordybelse i fællesskab og venskab med Gud. På den måde har det lighed med andre relationer – og samtidig er det naturligvis en ganske særlig relation.

Gennem årene har jeg selv prøvet mig frem og det samme har I sikkert, som læser dette. Nogle af jer har kunnet finde en vej, I er tilfredse med og nogle af jer har ikke. I min optik er der ikke én rigtig vej, men jeg tror der er tilgange for

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, åndsfæller. 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.



hver af os, som kan være mere eller mindre meningsfyldte. Både gruppemødet, ALC mødet og samtalen med den åndelige vejleder kan give rum for spørgsmål og refleksioner indenfor dette felt.

Praksisforslag: Når du kommer til din bønnetid er det ofte en overgang fra én kontekst til en anden, fra ét livstempo til et andet. Derfor kan der opstå en vis blokering og desorientering i forhold til det, du mest af alt længes efter. Denne oplevelse kan ses som et mini-eksil, som giver dig mulighed for at komme fri af alle dine roller og fastlåste tanker og i stedet være dit nøgne selv sammen med din Gud og Fader. Så tag imod dig selv i det, også selv om du føler dig lidt, som var du på Herrens mark ☺.

I. Tag tid til at mærke efter, om du her og nu har behov for at sidde stille (evt. med lidt afspænding til hjælp, du vil blive introduceret for nærværøvelser ved gruppemøderne), eller om du har behov for at røre på dig med en rask gåtur eller nogle enkle symbolske bevægelser, der har betydning for dig. Gør det, som er rigtigt for dig nu.

II. Mind dig selv om at det er i orden at lade din bøn

- være Guds initiativ og ikke din egen bedrift
- handle om at lytte mere end at snakke
- fokuserer på at modtage snarere end at bede om
- være i en hvile orienteret mod Gud

III. Syng et yndlingsvers fra en salme eller et korvers ganske stille for dig selv. Gentag den indtil du mærker, du falder til ro. Nogle vers fra bibelen kan bruges på samme måde, men en melodi vi nynner højt eller inden i os selv, kan have en dybere virkning.

IV. Se på noget i naturen (blomst, træ, bakke, drag . . .) indtil den fylder hele din bevidsthed. Lad naturen være den del af skaberværket, som Gud skænker dig til forundring eller til erindring om, at Ånden svæver over dit kaos (uorden, adspredthed, uro) og også dér fuldfører Guds skabende gerning.

V. Når du er parat, lad din opmærksomhed ganske enkelt tage imod Gud kærlige blik, der hviler ømt på dig. Bemærk at det let kan tage 20 minutter at bringe sin sjæl til ro – især hvis det er uvant for dig.

(både ovenstående og det følgende er med inspiration fra bogen: Stille vande – grønne enge). Grundbøger er: David G. Benner: At Åbne sig for Gud (Boedal) og Thomas Keating: Åbent Sind – Åbent Hjerte (Boedal).

Her i forløbet vil vi sætte særlig fokus på nogle bestemte bønneformer, nemlig Dagens Kærlige Tilbageblik, Jesusbønnen og Centrerende (Kontemplativ) Bøn:



Det kærlige tilbageblik over dagen – en aftenmeditation.

Gud – påkaldt eller ikke påkaldt – er nærværende. Sådan er det hver dag af vores liv. Hvis denne aftenbøn er ny for dig, vil der måske gå lidt tid, hvor du bruger den, før du mærker, at den er i stand til at favne hele dagen med din uudtalte længsel efter at spore Gud i det, som dagen bringer dig. Du vil opdage, at den bliver til en vane, der lidt efter lidt øger din bevidsthed om Guds nærvær i hele dit liv (Gud i alting). De bevægelser, du erfarer i mødet med Gud og dig selv – og andre med, for den sags skyld – kan du gøre til genstand for refleksion og tag dem også gerne med i samtalerne i alle grupperne, både den store gruppe, ACL gruppen og mødet med din vejleder – og tag dem også med ind i bønnen.

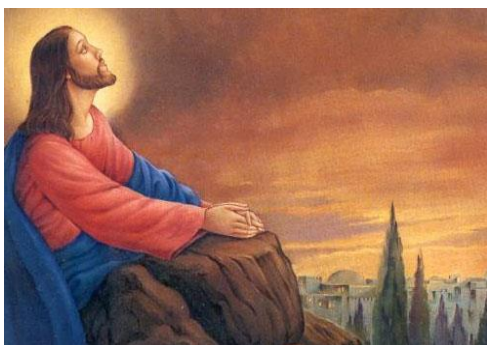
Hensigten:

Det kærlige tilbageblik over dagen er en form for bøn, der hjælper os til efterhånden at opdage mere og mere hvordan Gud er nærværende i vort liv – og dermed til at se Gud klarere, følge Gud nærmere og elske Gud dybere. Bønnen kan gøres kort og endda meget kort (se allersidst) og kan også vare længere. Alt

sammen afhængig af behov og energi hos dig, når du når frem til den sidst på dagen eller aftenen. (Flere bilag udleveres)

Det fulde forløb

- ♥ **Jeg standser** al min aktivitet og finder, så godt jeg kan, lidt indre ro. Jeg minder mig selv om, at Gud er nærværende og byder mig velkommen.
- ♥ **Jeg beder om lys** for at kunne se, hvordan Gud har været tilstede i det, der er sket i dagens løb. I alting er der gemt et ord, en gave, fra Gud.
- ♥ **Jeg ser tilbage.** Jeg gennemgår roligt og uden anstrengelse hvad jeg kan huske af dagens begivenheder, steder og mennesker, stemninger, følelser og det andre sagde, og det jeg selv sagde.
 - Er der to eller tre – eller bare én(!) ting fra i dag, jeg vil takke Gud for?
 - Jeg gransker om der var ting i dagens løb, der bekymrede, foruroligede, ængstede mig og jeg lægger disse ting roligt frem for Gud uden her og nu at søge at ændre dem eller løse dem.
 - Jeg tænker efter, om der var noget i denne dag, hvor jeg slørede eller skæmmede Guds billede i mig. Jeg ser nøgternt på det uden at dømme eller fordømme og beder om heling og genoprettelse.
 - Var det eet punkt i min dag, hvor jeg fornemmede, Gud talte til mig, Gud rørte ved mit liv, Guds nærvær eller vilje blev specielt klart for mig?
- ♥ **Jeg ser fremad med håb.** Før jeg 'lægger på' giver jeg morgendagen en smule opmærksomhed og beder om, at jeg må være åben over for alle de måder, Gud længes efter at give sig til kende i mit liv.



Alternativ, kortere form for tilbageblik:

Vi har alle tider, hvor vi følger os milevidt fra noget, der (i vores øjne) kunne ligne en bøn.

Hvis du er i sådan en periode og du ingen tid eller lyst har til nogen anden form for bøn, forsøg blot at tilbringe to-tre minutter, før du falder i søvn, på at afspille de vigtigste begivenheder og følelser fra i dag, og se, hvad der fanger din opmærksomhed.

Lad disse billeder stå et øjeblik for Guds åsyn og så giv slip. Ikke andet.

3. Tilbageblik og opsamling efter bøn og meditation

Hensigten er at støtte vækst og fordybelse i dit forhold til Gud og til den måde, det kommer til udtryk på og finder næring på i dette forløb

Hvorfor?

Det handler ikke om selvkritik men om opmærksomhed.

Hvis du ikke har prøvet det før, kan det i begyndelsen føles fremmed eller kunstigt at sætte sig ned for bevidst at reflektere over, hvordan det gik i den tid, du lige har brugt på bøn og meditation. Skulle den personlige bøn ikke være spontan, uden censur? Jo. Hvis du går og holder øje med dig selv, mens du beder, vil du blot forstyrre en åben og ligefrem kommunikation eller nærværet mellem dig og Gud. Lad endelig ske, hvad der sker, medens du beder eller mediterer. Men bagefter, lad hjerte og forstand arbejde sammen for at samle op, hvad der skete undervejs.

Hver af os har sin egen personlige måde at være i relation til Gud på.

Hver har sit eget personlige kald.

Hver af os får forskellig støtte og næring fra forskellige former for bøn.

Gud giver os blide, næsten umærkelige tegn og gaver, men de er også specifikke og unikke. Hvis ikke vi 'skoler' os selv til at være opmærksomme på det, der sker, kan bønnen ende i en veg og udflydende sindsstemning, hvor vi ikke synes, der sker noget som helst og hvor vi risikerer at miste modet.

Også efter en tid, som udelukkende har været en stille, opmærksom, kontemplativ bøn hinsides ord og forestillinger, kan tilbageblikket vise, at vi har modtaget noget, der er værd at grunde over, takke for, og som måske kaster lyt lys over noget i vores liv.

Metode.

Rejs dig roligt fra det sted, hvor du har holdt din tid i bøn.

Du kan gå en lille tur, måske lave noget at drikke, og derefter -

Sæt dig ned et andet sted eller i en anden stilling for fredeligt og langsomt at gennemgå den periode, du lige har tilbragt i bøn.

Tilbageblik

Læg mærke til de væsentlige stemninger, følelser, reaktioner der har været i din bønstid – ikke dømmende, ikke analyserede, - bare opmærksom på, hvad der bevægede dig.

Notér hvor der rørte sig noget positivt – varme, muligheder, håb, trøst osv.

Notér også de mindre behagelige fornemmelser – hvor du kedede dig, eller hvor du mistede kontakt med dig selv eller følte dig distanceret med situationen.



Gentagelse og uddybning

Er der noget fra denne bønstid, som du med fordel kunne vende tilbage til, på ny tage med ind i Guds nærvær næste gang du giver dig til at bede/meditere.

Materiale til brug efter behov:

Følgende spørgsmål er tænkt som en hjælp til at fokusere dit tilbageblik, hvis du har behov for lidt støtte. Det er ikke meningen, du skal besvare det hele hver gang!

- ♥ **Var det en god tid eller ej?** Hvis ja, tak og hvordan? Hvis nej, var det på grund af ting, jeg kunne ændre – feks. forberedelsestid, kroppsstilling, tempo? Eller var det på grund af tanker, bekymringer, fantasier, jeg ikke kunne slippe, få styr på? (Kunne jeg næste gang evt. vælge at gøre dem til noget, jeg bevidst inddrager i min bøn?). Var jeg velopløst, træt, energisk, sløj ? Er der noget her jeg skal tage hensyn til en anden gang mht hvornår og hvordan jeg beder?
- ♥ **Hvad valgte jeg som fokus?** – billede, tekst, musik, bevægelse ? Hvad gav det mig?
- ♥ **Hvad var det, jeg bad om?** Hvilke behov nævnede jeg over for Gud? Et særligt anliggende, nådegave eller noget andet? Eller lagde jeg bånd på min frihed til at bede om noget?
- ♥ **Hvordan havde jeg det med indholdet i min bøn/meditation?** Blev jeg optaget af det, der var nærende for mig? – hvad, hvordan? Hvis det følte tomt eller kedeligt, var det, fordi jeg blev hængende i intellektuelle spekulationer, eller fordi jeg gabte over for meget eller havde for travlt eller . . . ?
- ♥ **Hvad skete der for mig følelsesmæssigt?** Var der noget, der udløste glæde, opstemthed, nedtrykthed, vrede, sorg, håb, angst ? Gav jeg plads for disse følelser, gav jeg udtryk for dem overfor Gud og mig selv?
- ♥ **Var der noget, jeg fornemmede, Gud ønskede af mig?** Var jeg åben overfor det? Eller kunne jeg mærke modstand hos mig selv? Hvad handlede denne modstand om? Er der konsekvenser, jeg skal forholde mig til, noget jeg skal beslutte?
- ♥ **Samtale og stilhed:** Hvordan kom relationen mellem Gud og mig til udtryk?

- ♥ **Hjertets skatkammer:** Er der ord, følelser, billeder, andre indtryk, jeg ønsker at holde fast ved fra denne tid. Eller en ny indsigt, en gave, en forandring i mit forhold til Gud?
- ♥ **Det, jeg bad om:** hvordan ser jeg på det nu? (forbliv dog åben om dette – husk, at det du bad om, kan komme på andre tider og på andre måder, end du har forestillet dig. Derfor er det alligevel en god ide at minde dig selv om, hvad det var, du ønskede af Gud).

4. Forløbet af samtale med en åndelig vejleder

Alle deltagere i gruppen modtager åndelig vejledning fra en af gruppens ledere. Dette har her form af en månedlig samtale af en halv times varighed. Samtalen mål er hjælp til uddybningen af gruppedeltagerens relation til Gud. Den ligner på mange måder Anam Cara Light gruppens måde at virke på, blot er det gensidige aspekt mindre fremtrædende.

Indholdet i samtalen kan tage sit udgangspunkt i gruppedeltagerens egne erfaringer og refleksioner, der påkalder sig opmærksomhed, jf. ovenstående. Formen på samtalen vil søge at støtte pilgrimmens egen lytten og egen evne til at skelne ånderne. Den har til fælles med den rådgivende, den terapeutiske og den sjælesørgeriske samtale at den også vil skabe et rum, hvor den, som søger ind i samtalen, kan opleve at blive hørt og set som den, han eller hun er - med alt hvad dette kalder på af ledsagerens omhyggelige lytning og dybe respekt. Den individuelle bønvejledning er dog forskellig fra andre samtaleformer: den arbejder ikke hen imod et (potentielt opnåeligt) mål og afslutning; derimod har den til hensigt at ledsage et andet menneske i en kortere eller længere periode på den uendelige livsrejse, hvor det er Gud selv, der er Vejlederen.

Den kristne åndelige vejledning består først og fremmest i at ledsage en anden på bønnens og livets vej i bevidstheden om, at der er Kristus selv, som er vejen, hvorpå vi møder livet, og som selv skænker den sandhed, han mener den enkelte er i stand til at modtage på nuværende stadi i sin efterfølgelse. Derfor handler vejledningssituationen ikke om, at vi underkaster os vejlederens bestemmelse, ej heller at vi i selvbeskuelse forfiner vore egne oplevelser: det handler om at blive mere fintmærkende for de ting, hvori Gud har glæde og mere fri til at gøre de ting, der udvider Guds glædesrum i verden – det, der med traditionelle ord hedder: at høre Guds vilje og gøre den.



Den elektroniske opslagstavle
www.bevidsteborgere.dk
 er dedikeret til at fremme din vækst til
 menneskelig og åndelig modenhed i Kristus
 gennem kurser, samtaler og grupper



Besøg siden og tilmeld dig det gratis nyhedsbrev.
 Brug siden til at annoncere dine tilbud.