# Anam Cara grupper i praksis

*-små lytte - & medvandrergrupper på 2-3 personer*

|  |  |
| --- | --- |
| **Hvad vi kan læse ud fra papirerne** | **Hvordan gør vi i praksis?** |
| Anam Cara Light gruppens mål er åndeligt venskab og åndeligt følgeskab – to og to, måske tre og tre ligesom det nu passer sammen | Vi mødes én gang, mellem hver praksisgruppe, i vores lille Anam Cara gruppe, for at dele erfaringer. Have nogen at fortælle til, hvordan det går med Gud og vores tid sammen. Tilbyde et rum, hvor vi hver især giver hinanden den gave at lytte opmærksomt og engageret, og uden at aflede med vores eget. I aftaler en dato hvor I vil mødes |
| Vi er alle på rejse og kan være hinandens rejsefæller. Vi forsøger at forstå vores livsrejse i lyset at Guds åbenbaring, og derfor kan det være godt, at følges med andre, som kender og forstår den rejse | Når I så mødes, starter I med at sørge for det I nu trænger til. Måske drikkelse. Toiletbesøg. Og finder jer til rette og snakker lidt om løst og fast, hvad man nu gør, når man mødes og lærer hinanden lidt at kende*. Gem samtalen om, hvordan det går med jeres erfaring med Gud midt i jeres daglige liv til delerunden.* Mind jer selv om, at Gud er der sammen med jer! Hvis I har lyst, og det passer sig, kan I bede en bøn til indledning. Anam Cara mødet skal I alt ikke vare mere end en time. Bliv enige om, hvor meget tid i cirka vil bruge til indledning og til afslutning, og hvor meget 'taletid' der således bliver til hver. Der skal være mindst 10-15 min. |
| 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 af sin erfaring af Gud midt i sit daglige liv | I får så, på skift. Jeres personlige tid. En lytter, kan holde øje med tiden. Det er ikke her meningen, at man skal hjælpe hinanden med råd /deling af erfaringer/ eller andet, blot lytte.  Når du lytter er det vigtigt ikke at afbryde og derved tage fokus. Lad derfor være med:   * At stille spørgsmål * Fortælle, hvad det måske minder dig om * Generalisere (det er der SÅ mange der også har oplevet…) * Trøste (fint at kunne give rum for følelser) * Give et bibelvers du måske kommer i tanke om * Komme med gode råd   -eller andet. Bare lyt. Det er dog fint sige ja, eller mmm og dermed vise, at du lytter!  **Hvis** personen er gået i stå, så vær ikke for hurtig med at 'hjælpe i gang igen': Giv tid. Aflæs kropssprog. Hvad er det for en stilhed? Der sker rigtig meget i stilheden. Faktisk er det her, det hele sker! Brug stilheden til at tage kontakt til Gud: Bed for personen. Spørg Ham, om du skal gøre noget? Sige noget? - Og vent på Hans svar! En åbnende bemærkning kunne fx være: Hvad sker der lige nu? Det lyder godt / svært / hårdt ...  *”At lytte er den fornemmeste form for gæstfrihed.....Gæstfrihed er ikke at forandre mennesker, men tilbyde dem rum, hvor forandring kan finde sted."* Henry Nouwen  **Det forventes at vi alle respekterer tavshedspligt:**  Dvs at hvad der siges i det rum, forbliver der. Lytteren(erne) vender ikke tilbage til det, der er blevet fortalt, men bærer det i sit hjerte og lægger det måske frem for Gud i bøn?! |
| * Og hjælpe pilgrimmen med at opdage Åndens nærvær * Om med at give et gensvar præget af tillid og åbenhed | Hvis taleren selv senere på mødet inviterer til en snak om det, han/hun selv har sagt, så svarer man efter bedste evne.  Gensvar må være præget af tillid, åbenhed og respekt, og taleren kan på et hvilket som helst tidspunkt sige, at nu ønsker man ikke at tale mere om det. |
|  | I afslutter mødet som I har lyst. Hvis det falder naturligt, kan I slutte med at overgive det hele i Guds hånd. Fx beder Fadervor. Afslutning (og indledning) kan gå på skift fra gang til gang. Man kan også bare slutte med en lille stilhed, hvor I hver især lægger mærke til hvordan I har det, nu hvor I er færdige. Og stille i jeres hjerte, takker for at Gud er hos jer! Eller noget helt andet. Det er en god ting, at finde et eller andet der markerer, at nu er I færdige. Husk at finde ny dato og nyt mødested. Kan jo også gøres i begyndesen…. |