# 

IMPULS

Impulser setter noe i gang. Det starter noe. Impulsene her er råstoff, til inspirasjon i forberedelsene eller til noe som kan deles med deltakerne. Impulsene kan sette deltakerne på sporet av hva de skal være med på og hvorfor. Her må du som leder trekke ut det som er mest sentralt for temaene for deres vandring. Og du må tilpasse dette til din egen måte å si ting på.

## Intro: Om de store spørsmålene

I kirka tror vi at alle er skapt av Gud. Helt unik. Men har du tenkt på hva som er det unike med deg? Du er "skapt på skremmende underfullt vis" står det i Bibelen. Underfulle ting er ofte ganske sammensatte og ikke helt enkelt å forstå, og vi forstår ikke alltid oss selv for det er så utrolig mye som bor i oss. Kropp, tanker, følelser, opplevelser, evner og ferdigheter i en salig blanding. Har du noen gang tenkt over hva som bor i deg? Hva som gjør deg til deg? Hva som er det unike med deg? Hva det vil si å være skapt i Guds bilde? Hva det vil si å være kristen?

Disse spørsmålene har ikke ett svar. Målet er ikke å svare riktig, men å jobbe med dem. Kanskje er det slike spørsmål vi kan stille oss hele livet og de vil nok forandre seg litt hele tiden. Det er ganske viktige spørsmål og vel verdt å bruke litt tid på, for bak disse spørsmålene ligger to STORE spørsmål:

1. Hvem er jeg?
2. Hvem er Gud?

Disse blir litt i overkant store for de aller fleste. Derfor har vi laget denne vandringen, som inneholder noen temaer som vi tror du kan ha nytte av å tenke over, og som kan bidra litt inn i disse store spørsmålene. Denne skal skje i naturen slik at du skal komme litt bort fra alt som skjer i hverdagen og tenke med litt større perspektiver.

## Vi skal gå – vi er pilegrimer

Å være pilegrim innebærer å være på vandring. En pilegrim har alltid et mål, men pilegrimen har ikke som mål å komme raskest mulig fram – pilegrimen verdsetter det å være underveis. Vi er alle pilegrimer – vi er alle på vei i vår livsvandring. Med oppbrudd, veivalg, rasteplasser for hvile og rekreasjon, møter med ulike mennesker som berører oss. En pilegrimsvandring kan være med på å fordype vår relasjon til Gud, til oss selv, til våre medvandrere og til skaperverket vi går i. (Kilde: Tomasgården 2012)

Vi er fort veldig opptatt av hvor vi skal og når vi må være der. Når vi går litt sakte, uten tidspress og gjerne i stillhet, senker det seg en ro på innsiden også. En ro som gjør at det begynner en vandring inni oss også. En slags dobbel vandring.

De gamle pilegrimer hadde minst to grunner for å legge ut på vandring. For å gjøre bot eller å bli frisk. Å gjøre bot vil si å «sone» på grunn av synder man har gjort, og love «bot og bedring». I dag er det kanskje en tredje grunn som er det viktigste - det eksistensielle - å søke etter svar på menneskets grunnleggende spørsmål.

Å være en pilegrim er å være underveis - å begi seg ut i det som er fremmed, våge å være i nytt terreng og oppsøke ukjente landskap i naturen og i vårt indre landskap på vei mot et mål. Det kan være å våge å se sitt liv med nye øyne og bryte opp fra gamle livsmønstre og være åpen for forandring.

Og så vet vi at det er lettere å legge av seg ting i et fellesskap. Derfor går man sammen med andre. Vi kan få gå sånn som vi er, og vite at Gud er som han er, og jeg er som jeg er, og så går vi sammen.

Hva forbinder du med pilegrim?

Hva er det å være pilegrim i dag?

## Om medvandring

Det å gå sammen på veien og dele tros- og livshistorie kan kalles for medvandring. Vi lytter til den andre. Noen ganger kan det å gå sammen med andre hjelpe oss til å se vårt liv tydeligere.

Vi finner en fortelling om dette i Bibelen i Luk 24,13-35. Den om Emmausvandrerne. Underveis på vandringen mot Emmaus kommer Jesus og slår følge med de to disiplene og stiller spørsmål slik at de til slutt ser tydeligere hvem han er. Jesus gjorde noe mer enn å spørre, lytte, speile og engasjere seg i deres spørsmål. Han åpnet Skriftene sammen med dem og viste fram seg selv. Han startet i Mosebøkene. Disiplene fikk oppleve at Bibelen har og er en livsforvandlende kraft. Jesus viser oss kjernen i medvandring: Et engasjert, spørrende og lyttende nærvær – og en åpen Bibel. Disiplene fikk hjelp til å skjønne troen og livet. Både hjertet og hodet fikk det de trengte.

Når vi oversetter medvandrer til engelsk, bruker vi ofte *companion*. Vi kjenner det igjen *kompanjong/kompis* og i den militære betegnelsen *kompani*. *Kompani* består egentlig av to latinske ord: *com* som betyr *sammen med* og *panis* som betyr *brød*. Den grunnleggende betydningen av kompani er altså de som spiser brød sammen. Vi som er på pilegrimsvandring er altså et kompani. Vi er folk som går sammen, spiser sammen og som deler byrdene mellom oss.

Du finner mer om medvandring på [medvandring.no/krik](http://www.medvandring.no/krik) og medvandring.no/navigatorene.

## Stillhet

Det å gå er godt for tanken. I det daglige omgir vi oss med mye støy, og tanker og bekymringer kan skape indre støy. I løpet av vandringen vil du utfordres til å gå alene i stillhet og reflektere over noen temaer som er viktige i livet ditt. Det kan være litt fremmed for noen. Og vi kan ha forskjellige behov. Hvis du ønsker mer stillhet, kan du markere dette med å gå bakerst.

Det er også godt med noen stoppesteder underveis til å skrive eller til å samtale. Og kanskje finner du en bønn i deg, mens du går. En bønn til Gud, ut fra livet ditt slik det er akkurat nå. En takk, en bønn om hjelp, en klage eller noe annet. Vi skal stoppe underveis for å be noen bønner sammen også.

## Om phubbing

Begrepet phubbing er sammensatt av phone og snubbing og blir brukt i sammenheng med at noen er mer opptatt av mobilen enn de menneskene man er sammen med.

Hvor ofte er du koblet fra mobilen? At du legger den igjen med vilje? Eller blir du engstelig om du ikke er tilgjengelig 24-7? Og hva gjør det med deg når de rundt deg er mest opptatt av telefonen sin når de er sammen med deg? Har du tenkt på hva det gjør med deg og andre å være så opptatt av livet på mobilen? I dag skal vi prøve å være koblet fra mobilen. Mange har kanskje erfaring fra mobilfri sone i konfirmasjonsundervisningen og på skolen. Dette opplegget krever at vi er tilstede – ikke bare fysisk, men også mentalt – altså at vi har tankene og oppmerksomheten vår knyttet til å være På sporet. For noen blir kanskje dette en ny erfaring som man kan ta med seg tilbake til hverdagen.

## Om det hellige

En pilegrimsvandring handler om å gå mot noe som man ser som hellig.

I alle religioner opererer man med steder, personer eller skrifter som man ser som hellige.

* Hva betyr det at noe er hellig?
* Hva er hellige steder i vårt samfunn/vårt lokalmiljø?
* Har du et hellig «sted»?
* Hva gjør det med deg og dine valg at noe er hellig?

## Om ritualer og overganger

Ritualer har betydning i alle samfunn og er knyttet til overganger i livet. Dette har både en sosial og kulturell betydning, og for mange også en religiøs betydning. Ritualer er ofte knyttet til praksis, at vi gjør noe sammen og er med og gir retning. Ritualer er viktig for oss mennesker i ulike faser i livet. Særlig ved de store overgangene i livet er det ritualer. I alle kulturer er det ved fødsel, pubertet, giftemål og død utarbeidet ritualer som markerer dette.

Et helt vesentlig aspekt ved ritualer er ritualenes kroppslige aspekt; hvor handling, aktør og mening er tett knyttet sammen. Det som for en uforstående kan virke merkelig eller uinteressant, vil først kunne bli begripelig og meningsfylt gjennom deltakelse. Ritualer gir oss mulighet til å uttrykke følelser. Og for å skape stabilitet og orden i en verden som noen ganger stadig er i forandring, og noen ganger virker både kaotisk og uoversiktlig.

* Hvorfor trenger vi felles markeringer?
* Har du noen ritualer?