

# PILEGRIMSTUR FOR STORE OG SMÅ

Her presenterer vi et opplegg som bygger på syv begrep som kjennetegner en pilegrimsvandring. Legg inn stopp på vandringen hvor dere henter frem ett og ett begrep. Hvis dere vil ta med alle, legger dere inn syv stopp. Dere kan ta ett begrep ved starten og ett ved målet, og da legge inn 5 stopp.



Under hvert ord har vi skrevet noen tanker og utfordringer knyttet til ordet. Vi har forslag til en aktivitet, og har skrevet inn en bibeltekst. Bruk det som passer for dere.

## LURT Å HA MED:

- sitteunderlag
- niste
- en pose for søppel dere kan finne langs veien
- gjerne en lommekniv, litt hyssing.

*God vandring!*

## Pilegrimens syv nøkler

**Før vandringen starter finner hver av dere en stein dere tar med på vandringen.**



**Tekster til inspirasjon før vandringen:**

### **Bibeltekst 1:**

Da hørte de lyden av Herren Gud som vandret omkring i hagen i den svale kveldsbrisen. Og mannen og kvinnen gjemte seg for Herren Gud blant trærne i hagen. Men Herren Gud ropte på mannen og sa: «Hvor er du?»

1. Mos 3, 8 - 9

**Bibeltekst 2:**

Jesus vandret nå omkring i alle byene og landsbyene. Han underviste i synagogene deres, forkynte evangeliet om riket og helbredet all sykdom og plage. Og da han så folkemengdene, fikk han inderlig medfølelse med dem, for de var forkomne og hjelpeløse, som sauer uten gjeter.  
Matt 9, 35 – 36

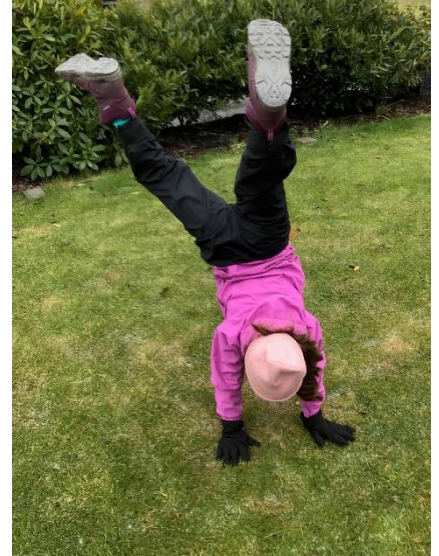
## 1. FRIHET

Det å vandre i naturens landskap, uten kalender og klokke som styrer altfor sterkt, gir opplevelse av ytre og indre frihet fra tidens overveldende stress.

Et forslag er at alle tar av seg klokker og skrur av mobilen, unntatt den som leder vandringen. Da unngår man å forholde seg til klokken.

**Forslag til aktivitet:**

Gå i ditt eget tempo. Du kan gjerne hoppe litt, løpe, snurre rundt, svinge med armene.

**Bibeltekst:**

Til frihet har Kristus frigjort oss.  
*Gal 5, 1a*

## 2. LANGSOMHET

Det å bevisst gå langsomt gir oss mulighet til å oppdage omgivelsene og livet rundt oss, og tid til refleksjon og ettertanke. Når vi tvinger oss selv til å gå langsomt, påvirker det også kroppen.

**Forslag til aktivitet:**

Gå sakte og se deg rundt. Du kan også gå langsomt helt til neste stopp. Oppdager du noe nytt, rart, fint, morsomt? Hvilke lyder hører du, hvilke lukter kjenner du? Er det mange farger?



**Bibeltekst:**

Herre, vår herre,  
hvor herlig ditt navn er  
over hele jorden,  
du som har bredt ut din prakt over himmelen!  
*Sal 8,2*

### 3. ENKELHET

Vi lever i en tid med høyt forbruk og blir stadig oppmuntret til å skaffe oss mer og mer. Denne materialismen viser at noen av de gamle dødssyndene som grådighet og fråtsing kan være aktuelle å stoppe opp for i vår tid. Dette handler jo også om å ta vare på miljøet. Stadig flere har et ideal om å leve enklere.

**Forslag til aktivitet:**

Se om det er noe søppel der du går, og plukk det med deg.

**Bibeltekst:**

Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise, eller hva dere skal drikke, heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne?  
*Matt 6, 25*

### 4. BEKYMRINGSLØSHET



Å leve i nuet. Å være tilstede i alt du gjør. Carpe diem. Grip dagen.

Vi er forskjellige, og noen av oss bekymrer oss lettere enn andre. Selv om det er vanskelig å ikke bekymre seg, så vet vi at bekymringer løser ikke problemer. De avverger heller ikke uønskede hendelser, men kan skape uro og stress. Vi øve oss på å bekymre oss mindre.

## **Forslag til aktivitet**

Legg fra dere steinene dere har båret med dere, som en symbolhandling på en bekymring dere vil legge bort.

### **Bibeltekst:**

Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verdt enn de? Hvem av dere kan vel med all sin bekymring legge en eneste alen til sin livslengde?

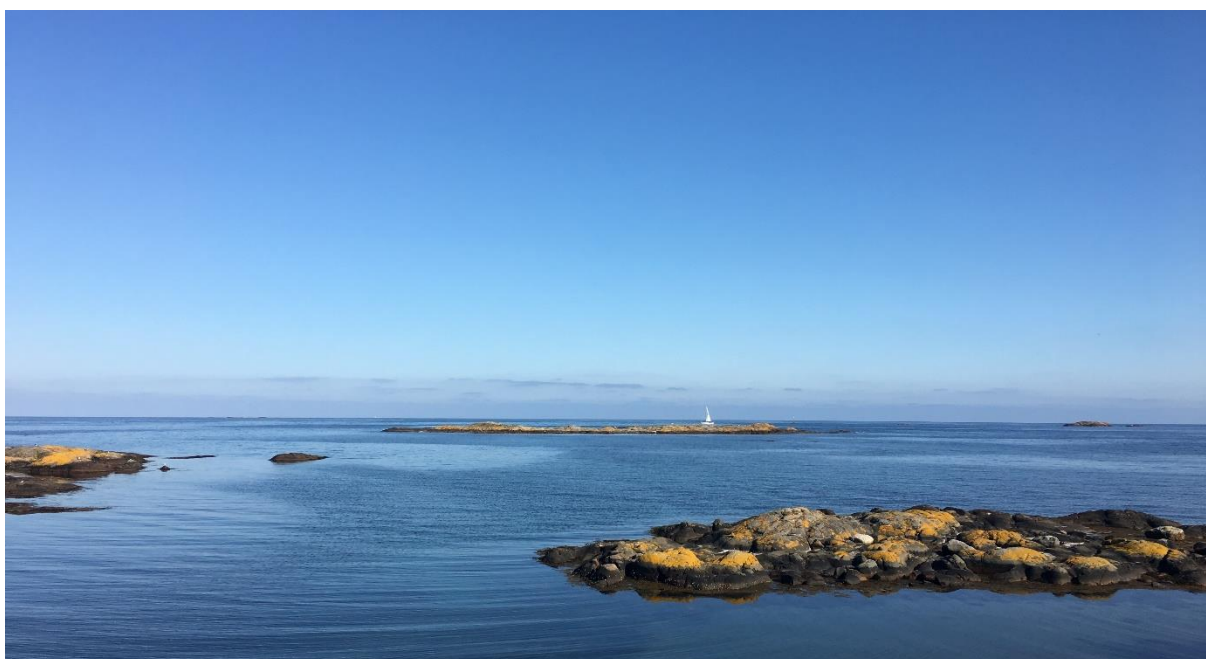
*Matt 6, 26 - 27*

## **5. STILLHET**

I vårt land har vi fremdeles områder hvor det er mulig å oppleve stillhet. Vi er heldige. Hør hvor stille det er, sier vi. Når det er stille kan vi oppdage mange andre lyder. Stillhet gjør oss åpne for andre lyder, andre frekvenser og andre opplevelser både utenfor og inne i oss selv.

### **Forslag til øvelse:**

Finn et godt sted å sitte. La det være helt stille en stund, og lytt etter lyder. (Ha gjerne øynene lukket) Hva hører du? Fortell hverandre hva dere hørte.



**Bibeltekst:** (Profeten Elia på Horeb)

«Da sa Herren: «Gå ut og still deg opp på fjellet for Herrens ansikt, så vil Herren gå forbi!» Foran Herren kom en stor og sterk storm som kløvde fjell og knuste klipper, men Herren var ikke i stormen. Etter stormen kom et jordskjelv, men Herren var ikke i jordskjelvet. Etter jordskjelvet en ild, men Herren var ikke i ilden. Etter ilden – lyden av skjør stillhet. Da Elia hørte den, dro han kappen for ansiktet, gikk ut og stilte seg i huleåpningen.»

*Første Kongebok 19, 11-13*

## 6. DELING/FELLESSKAP

Livet som pilegrim kan lære en å dele og gi av det man har. Sekken skal være åpen, slik at det er lett å dele.

Man kan dele matpakke, et skjerf eller tanker og ord. Å dele gleder og sorger kan gi gode og nære fellesskap.



**Bibeltekst:**

*Den gylne regel*

Alt dere vil at andre skal gjøre mot dere, det skal også dere gjøre mot dem. For dette er loven og profetene.

Matt 7, 12

Men glem ikke å gjøre godt og dele med andre, for slike offer er til glede for Gud.

*Hebr 13,16*

## 7. ÅNDELIGHET

Pilegrimsvandringen kan lære oss noe om oss selv, naturen rundt oss og livet. Den kan hjelpe oss å ane Guds storhet og kjenne at han er med oss på livsvandringen. Naturen viser oss noe av mangfoldet i skaperverket som vi er en del av, og som vi er satt til å forvalte til beste for alle.

### **Forslag til aktivitet:**

Korset minner oss om Guds store kjærlighet til oss og alt han har skapt. Finn noe fra naturen og lag et kors.

Hvis det er blomster der dere nå er, er det fint å plukke en bukett for å ta med hjem.



### **Bibeltekst:**

For så høyt har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.

*Joh 3,16*

*Alle bibeltekster er hentet fra Bibel 2011 © Bibelselskapet. Gjengitt med tillatelse.*