



ESSENS.

KFUM · KFUK

GÅ UD I DET INDRE

*Tre vandringer om kristendom
i KFUM og KFUK*

VELKOMMEN TIL ESSENS

DETTE HÆFTE ER EN DEL AF ESSENS, KFUM OG KFUK'S KRISTENDOMSKURSUS.

Der er to overordnede mål med Essens:

- ▶ At gøre det lettere for frivillige i KFUM og KFUK at opleve kristendommens relevans
- ▶ At give frivillige i KFUM og KFUK mulighed for at dykke ned i KFUM og KFUK's tilgang til kristendommen

Essens består af mange forskellige materialer, f.eks. videoer, podcasts, en bog, online undervisningsmaterialer, osv. Dette hæfte er en slags pilgrimsvandring med et Essens-fokus.

Pilgrimsvandring har helt siden antikken har været anvendt af kristne som en slags spirituel opdagelsesrejse. I Middelalderen fik pilgrimsvandring et større fokus på at søge tilgivelse for sine synder, og vandringen blev derfor kaldt 'bodsgang'. Med Luther og protestantismen forsvandt pilgrimsvandringene mere eller mindre som spirituel praksis, men i nyere tid er de blevet genopdaget.

I dag bruger man det i høj grad til at finde ro, komme væk fra hverdagen og i stedet møde sig selv og Gud på en anden måde end normalt. Cirklen er sluttet tilbage ved pilgrimsvandringens udgangspunkt: En indre opdagelsesrejse ude i Guds natur. Derfor hedder dette Essens-materiale: Gå Ud i Det Indre.

Formålet med Gå Ud i Det Indre er derfor tage frivillige i KFUM og KFUK med ud på en indre opdagelsesrejse, for at (gen)opdage den kristendom, som binder KFUM og KFUK sammen som en organisation.

Brug for hjælp?

Vi vil selvfølgelig gerne hjælpe, hvis I har spørgsmål til vandringerne i dette hæfte, eller generelt gerne vil vide mere om Essens. Kontakt:



Morten Stensig Sørensen
Kristendoms konsulent i KFUM og KFUK
mss@kfum-kfuk.dk
tlf. 21 44 41 80



Brian Jørgensen
Formand for KFUM og KFUK's Kristendomsudvalg
brianj@kfum-kfuk.dk
tlf. 60 71 12 77



Camilla Lyskjær Due
Formand for arbejdsgruppen omkring Essens
camillalyskjaer@kfum-kfuk.dk
tlf. 61 46 52 11

SÅDAN BRUGER DU DETTE HÆFTE

I DETTE HÆFTE FINDER DU TRE FORSKELLIGE UD I DET INDRE-VANDRINGER MED HVER SIN FARVEKODE. ESSENS-MATERIALER HAR GENERELT TRE GENNEMGÅENDE NIVEAUER, SOM ILLUSTRERES VIA FARVEN PÅ ESSENS-LOGOET:



Hverdagsnær og lettilgængelig. For den nysgerrige.



Kobler frivillighed med refleksion. For den videbegærlige.



Tyngde og sammenhæng. For den, der søger dybde.



Aftenvandring, svarende til 2½ - 3 timer. Til en klub- eller foreningsaften. Side 4.



Dagsvandring, svarende til ca. 8 timer. Til lejrbrug eller temadage i distrikts- og foreningsregi. Side 10.



Weekendvandring, fra fredag aften til søndag middag. Til mere målrettet brug i forståelsen af kristendommen. Side 16.

I kan dermed selv afgøre omfang og niveau i jeres lokale sammenhæng. I det følgende finder du redskaber og forslag til, hvordan en Ud i Det Indre-vandring kan realiseres i dit lokalområde.

Målgruppen er unge mellem 16 til 25 år, men materialet kan også sagtens anvendes til både ældre og yngre deltagere. Du og dine medarrangører skal selv finde en rute og eventuelle overnatninger, hvis I lader den strække sig over flere dage.

I hæftet indgår der tre gennemgående kategorier:

Læsning → En pause på ruten, hvor der enten læses en tekst højt for deltagerne, eller hvor de selv læser den.

Refleksion → De(n) ansvarlige for vandringen leder en lille workshop for deltagerne, eller en opgave gives til deltagerne, som de ansvarlige følger op på.

Debat → Spørgsmål eller diskussioner, som tages i fællesskab, hvor I kan vælge enten at stoppe op eller lade spørgsmålene være fokus for samtalen på den videre vandring.

Sådan gør du

- ▶ Læs materialet igennem, så du har overblik over indholdet.
- ▶ Sæt dig ind i de forskellige øvelser og de vedlagte bilag, så du er i stand til at videreformidle det.
- ▶ Beslut ruten på forhånd.
- ▶ Medtænk årstiden i forhold til vandringen. Er det en lys sommeraften eller regnvåd november?

Gode råd til jeres vandring

- ▶ Vær opmærksom på tempo – det er god stil at følges ad.
- ▶ Variation mellem debat og stilhed gavner refleksionerne undervejs.
- ▶ Sangene i dette hæfte er kun forslag – det vigtigste er, at det er sange, I kender hos jer.
- ▶ Brug gerne kirkerum til start og slut.

Find flere Essens-materialer på www.kfum-kfuk.dk/essens

AFTEN VANDRING

Aftenvandring,
svarende til
2½ – 3 timer.
Til en klub- eller
foreningsaften.

Start:

I kan med fordel
starte i en
nærliggende
kirke.

1. INTRODUKTION

Læsning

Pilgrimsvandring har helt siden antikken har været anvendt af kristne som en slags spirituel opdagelsesrejse. I Middelalderen fik pilgrimsvandring et større fokus på at søge tilgivelse for sine synder, og vandringen blev derfor kaldt 'bodsang'. Med Luther og protestantismen forsvandt pilgrimsvandringerne mere eller mindre som spirituel praksis, men i nyere tid er de blevet genopdaget.

I dag bruger man det i høj grad til at finde ro, komme væk fra hverdagen og i stedet møde sig selv og Gud på en anden måde end normalt. Cirklen er dermed sluttet tilbage ved pilgrimsvandringens udgangspunkt: En indre opdagelsesrejse ude i Guds natur.

Læsning

Vandringen til Emmaus, Lukasevangeliet, kap. 24, v. 13-35 (*se fold-ud-side*).

Syng 'Må din vej gå dig i møde' (*se sangblad*) – gør det evt. i en rundkreds med højre hånd på skulderen af din sidemakker. Overvej om det skal gøres rundt om døbefonten eller ude foran kirkedøren.

2. VANDRING TIL DESTINATION (MAX. 30 MIN.)

Overvej her, om det skal foregå i stilhed. Destinationen kan være en kirke, et naturskønt område, en sø, en mark, en skov osv.

3. VED DESTINATIONEN

Læsning

Den historie, I hørte da, vi begyndte vores vandring, er KFUM og KFUK's organisationsfortælling. Teksten udtrykker, hvem vi er, og hvordan vi forstår os selv. Den er helt central for vores tilgang til kristendom og er også baggrunden for 'De Tre Rum', som I vil få forklaret herunder (*se side 9*).

Hvorfor har vi en organisationsfortælling? Nogle ting forstår vi bedst, når vi kobler det sammen med en fortælling. Det var også derfor, Jesus fortalte alle sine lignelser. Gennem fortællinger kan vi nemmere se det for os og koble det til vores hverdag og liv.

Refleksion

I Emmaus-fortællingen er der grundlæggende tre "faser", som illustrerer, hvordan vi griber kristendommen an i KFUM og KFUK

1) Mødet: På vej mod Emmaus møder to af Jesu disciple en fremmed mand, som de modløse fortæller om de tragiske hændelser, da Jesus blev korsfæstet.
→ **Fællesskabets rum: Alting begynder med at følges ad.**

2) Læring: Den fremmede lærer dem en helt anden måde at forstå, hvad der er sket.
→ **Dannelsens rum: At få nye perspektiver og nye handlemuligheder.**

3) Kristus: Da de senere spiser sammen, og den fremmede bryder brødet, genkender de ham som den opstandne Kristus.
→ **Troens rum: At genkende Kristus i vores liv.**

Syng: 'Danskerne findes i mange modeller' (*se sangblad*) og/eller 'Levende tro' (*se sangblad*).

VANDRINGEN TIL EMMAUS

(Lukasevangeliet kap. 24, vers 13-35)

"...samme dag to disciple på vej til landsbyen Emmaus, der ligger 11 kilometer fra Jerusalem. Mens de gik og snakkede med hinanden om alt det, der var sket, kom Jesus selv og fulgtes med dem. Men de genkendte ham ikke. »Hvad er det, I er så optaget af?« spurgte han.

De standsede og så bedrøvet på ham. Den ene som hed Kleofas, svarede: »Du må være den eneste i Jerusalem, der ikke ved, hvad der lige er sket.«

»Hvad er der sket?«

»Det med Jesus fra Nazaret. Han var en profet, som talte med stor visdom og gjorde mange mirakler. Gud var med ham, og folk var begejstrede for ham. Men ypperstepræsterne og vores ledere arresterede ham og udleverede ham til romerne, for at han kunne blive dømt til døden. Og så blev han korsfæstet. Vi havde ellers håbet, at det var ham, der var Messias, og at han ville befri Israel.«

»Men der er sket mere endnu,« fortsatte Kleofas. »I dag er det nemlig den tredje dag regnet fra den dag, han blev korsfæstet, og nogle af kvinderne, som hører med blandt disciplene, gik tidligt i morges ud til graven, og de har gjort os endnu mere forvirrede. De kom nemlig tilbage og sagde, at hans lig ikke var i graven. De fortalte også, at de havde haft et syn af engle, som sagde, at han lever. Så løb nogle af de andre disciple derud, og de fandt det sådan, som kvinderne havde fortalt. De kunne heller ikke finde Jesu lig!«

»Hvor er I tungnemme!« udbrød Jesus. »Hvorfor har I så svært ved at tro på, hvad profeterne har forudsagt? At Messias skulle lide og dø, før han gik ind til sin herlighed, er jo netop Guds plan.« Derpå citerede Jesus stykke efter stykke fra Skrifterne, lige fra Første Mosebog og gennem alle de mange profetiske ord, der handlede om ham.

De var nu nået frem til Emmaus, og Jesus ville gå videre, men de bad ham indtrængende om at blive natten over hos dem, for det var allerede sent på eftermiddagen. Han gik derfor med dem hjem. Da de skulle til at spise, tog Jesus brødet, takkede Gud, brækkede det i stykker og gav dem det. Da var det, som om deres øjne åbnedes, og nu kunne de genkende ham. Men i sammen øjeblik blev han synlig for dem.

»Var det ikke, som om vores hjerter brændte, mens han gik på vejen og forklarede Skrifterne for os?« sagde de til hinanden. Uden at spilde et øjeblik brød de op og begav sig på vej tilbage til Jerusalem. Der fandt de både de 11 apostle og de øvrige disciple forsamlede, og de blev modtaget med ordene: »Herren er virkelig genopstået! Simon har set ham!«

De to fortalte nu, hvad de havde oplevet på vejen, og hvordan de havde genkendt Jesus, da han brækkede brødet i stykker.»

VANDRINGEN TIL EMMAUS

DE TRE RUM

- hvordan inviterer I børn og unge ind i hvert af de tre rum?



FÆLLESSKABETS RUM (BODY)

- Dele livet
- Aktiviteterne
- Plads til det uperfekte
- Grin og leg
- Kroppen
- Fællesskab
- Sang

Eks.: Fællesspisning



DANNELSENS RUM (MIND)

- Debat
- Refleksion
- Personlig udvikling
- Kurser i alt fra excel-ark til forståelse af kristendom
- Kulturelle events
- "Livsmød og handle-muligheder samfunds-mæssigt" (citater fra vision2025)
- Sang

Eks.: Kursus i at være en bedre leder for børn med ADHD



TROENS RUM (SPIRIT)

- Ritualer
- Bøn
- Nadver
- Gudstjeneste
- Andagt
- "Livsmød og handlemuligheder trosmæssigt" (citater fra vision2025)
- Salmesang

Eks.: At bede Fadervor



4. DE TRE RUM (SE NÆSTE SIDE)

De Tre Rum er baseret både på vores logo og på fortællingen om Vandrigen til Emmaus. *Hvert rum illustrerer en måde at være sammen på i KFUM og KFUK.*

- ▶ Fællesskabets rum: Mødet
- ▶ Dannelsens rum: Læring
- ▶ Troens rum: Kristus

I modellen med De Tre Rum (se næste side) kan I se eksempler på hvilke aktiviteter, der foregår i hvert rum. I KFUM og KFUK forsøger vi ud fra alle tre rum at støbe fællesskabet, dannelsen og troen sammen til en helhed.

NB: De Tre Rum afspejler desuden også vores trekantede logo, hvor hver side repræsenterer hvert sit fokus. Hvis I har tid til mere, kan I også dykke ned i trekantens Body, Mind og Spirit. *Se mere på side 22.*

Debat (diskutér evt. disse spørgsmål på vandrigen tilbage)

- ▶ Har du hørt organisationsfortællingen før, og kan du genkende KFUM og KFUK i den?
- ▶ Hvad er dine umiddelbare tanker om De Tre Rum?
- ▶ Er du bevidst om De Tre Rum, når du er frivillig i KFUM og KFUK?
- ▶ Se på jeres forening som helhed. Hvilke rum er i spil hvornår?
- ▶ Hvilke af de tre rum ser du repræsenteret på vandrigen her?
- ▶ Tænk på en person, som du gerne vil invitere med i KFUM og KFUK. Hvilket af De Tre Rum ville den person primært være nysgerrig på?

5. VANDRING TILBAGE (MAX. 30 MIN.)

Overvej her, om en eller flere af ovenstående spørgsmål skal tages fælles eller tales om på vejen tilbage. Så kan I evt. have den med som en del af afslutningen, når I når tilbage.

6. AFSLUTNING

Det kunne med fordel foregå i en nærliggende kirke. Her kan I tænde et lys (eller et lys pr. deltager), mens der er mulighed for at dele tanker og refleksioner om, hvad I hver især tager med fra vandrigen.

Syng: 'Velsignelsessang' (se sangblad).

Slut af med Fadervor



Foto: Vibeke Madsen

DAGS VANDRING

(PINSEN)

**Dagsvandring,
svarende til
ca. 8 timer.
Til lejrbrug
eller temadage i
distrikts- og
foreningsregi.**

Eksempel på dagsprogram

Kl. 10.00: Mødetidspunkt og introduktion

Vandring med program

Kl. 13.00: Frokostpause

Vandring med program

Kl. 18.00: Tilbage ved startdestination og fælles afrunding (med aftensmad evt.)

1. INTRODUKTION (EVT. I KIRKEN)

Læsning

Pilgrimsvandring har helt siden antikken har været anvendt af kristne som en slags spirituel opdagelsesrejse. I Middelalderen fik pilgrimsvandring et større fokus på at søge tilgivelse for sine synder, og vandringen blev derfor kaldt 'bodsgang'. Med Luther og protestantismen forsvandt pilgrimsvandringerne mere eller mindre som spirituel praksis, men i nyere tid er de blevet genopdaget.

I dag bruger man det i høj grad til at finde ro, komme væk fra hverdagen og i stedet møde sig selv og Gud på en anden måde end normalt. Cirklen er dermed sluttet tilbage ved pilgrimsvandringens udgangspunkt: En indre opdagelsesrejse ude i Guds natur. Derfor hedder dette Essens-materiale: Gå Ud i Det Indre.

Formålet med Gå Ud i Det Indre er derfor tage frivillige i KFUM og KFUK med ud på en indre opdagelsesrejse, for at (gen)opdage den kristendom, som binder KFUM og KFUK sammen som en organisation.

Denne vandring fokuserer på at knytte overvejelser om pinsens og Helligåndens betydning sammen med hverdagen i KFUM og KFUK.

Syng: "Det dufter lysegrønt af græs" (se sangblad)

Læsning

Den keltiske velsignelse: (Stå rundt om døbefonten eller udenfor ved kirkens hoveddør)

"Herren være foran dig for at vise dig den rette vej.
Herren være ved siden af dig for at følge dig på vejen.
Herren være bag dig for at holde din ryg fri.
Herren være under dig for at gribe dig, når du falder.
Herren være i dig for at fylde dig med sin Ånd.
Herren være omkring dig for at bevare dig fra alt ondt.
Herren være over dig for at velsigne dig.
Så være du velsignet af Gud Fader, Søn og Helligånd.
Amen."

Syng: 'Må din vej gå dig i møde' (se sangblad)

2. VANDRING TIL FØRSTE DESTINATION (CA. 3 KM./30 MIN.)

Destinationen kan være en kirke, et naturskønt område, en sø, en mark, en skov osv.

Overvej her, om det skal foregå i stilhed.

3. VED FØRSTE DESTINATION

Syng: 'Igen en dag' eller 'Gå gennem byens lange lige gader' (se sangblad).

To læsninger

Første læsning: Løftet om Helligånden (Johannesevangeliet kap. 14, vers 25-27) i Den Ny Aftale

Jesus sagde: "...det her siger jeg, mens jeg stadig er hos jer. Senere vil min far sende Helligånden i stedet for mig. Den vil lære jer alt og minde jer om alt det, jeg har sagt. Jeg lader min fred blive tilbage hos jer. Den fred jeg giver, er ikke den samme fred, som den verden giver. I skal ikke være urolige eller bange."

Anden læsning: Pinsedagen (Apostlenes Gerninger, kapitel 2, v. 1-4) i Den Ny Aftale

"Pinsedag var Jesus' tilhængere samlet, da de pludselig hørte en voldsom lyd fra himlen. Det lød som et stormvejr, og det fyldte hele det hus, de sad i. De så nogle tunger, der lignede flammer, og som fordelte sig på hver enkelt af dem, og de blev fyldt af Helligånden."

Debat

- ▶ Hvad tænker du om 'Helligånd' – hvordan forstår du det?
- ▶ Hvad betyder det, at Helligånden er kommet til verden?
- ▶ Tænker du, at det gør en forskel at Helligånden er til stede i et fællesskab? Hvis ja, på hvilken måde?
- ▶ Hvordan oplever du selv Helligånden i dit liv? Har du på et tidspunkt oplevet dens tilstedeværelse tydeligt?
- ▶ Kan du nævne eksempler på, hvordan Helligånden er til stede i jeres klubs/forenings fællesskab?

TIL OPSAMLING

Bud på en fælles forståelse af Helligåndens betydning:

- ▶ Helligåndens rolle er at forbinde det adskilte: Den troende med Gud. Kristus med menigheden. De troende med hinanden.
- ▶ Helligånden vækker troen. Troen er således en gave, der kommer til een udefra
- ▶ Helligånden minder os om Kristus og om det, han lærte os; barmhjertighed, omsorg for de svage, næstekærlighed, at vende op og ned på sociale normer: De første skal blive de sidste og omvendt...

(NB: Teologisk set er alle tre bud rigtige...)

4. VANDRING TIL ANDEN DESTINATION (CA. 3 KM./30 MIN.)

Overvej om de først 10-15 min. skal foregå i stilhed.

5. VED ANDEN DESTINATION

Syng: 'Jordens mørke er ikke mørke' (se sangblad) og 'Syng lovsang hele jorden' (se sangblad).

Fælles opsamling på debatten:

- ▶ Hvad har I snakket om?
- ▶ Er der noget, I vil dele med de andre?
- ▶ Er der noget, I vil spørge de andre om?
- ▶ Kan vi nu finde en fælles forståelse om, hvad Helligånd er?

Praktisk note: Se bud på, hvad Helligånden er, ovenfor

6. VANDRING TIL TREDJE DESTINATION (CA. 2 KM./20 MIN.)

Overvej her, om det skal foregå i stilhed.

7. VED TREDJE DESTINATION: FROKOSTPAUSE

8. EFTER FROKOST

Syng: 'Himmelbuens Herre' (se sangblad)

Læsning

Vandringen til Emmaus, Lukasevangeliet, kap. 24, v. 13-35 (Bilag 1)

Forklaring

Det I lige har hørt er KFUM og KFUK's organisationsfortælling. Teksten udtrykker, hvem vi er, og hvordan vi forstår os selv. Den er helt central for vores tilgang til kristendom og er også baggrunden for 'De Tre Rum', som I vil få forklaret herunder. (se bilag 2)

Hvorfor har vi en organisationsfortælling? Nogle ting forstår vi bedst, når vi kobler det sammen med en fortælling. Det var også derfor, Jesus fortalte alle sine lignelser. Gennem fortællinger kan vi nemmere se det for os og koble det til vores hverdag og liv.

Refleksion

I Emmaus-fortællingen er der grundlæggende tre "faser", som illustrerer, hvordan vi griber kristendommen an i KFUM og KFUK

1) Mødet: På vej mod Emmaus møder to af Jesu disciple en fremmed mand, som de modløse fortæller om de tragiske hændelser, da Jesus blev korsfæstet.

→ **Fællesskabets rum: Alting begynder med at følges ad.**

2) Læring: Den fremmede lærer dem en helt anden måde at forstå, hvad der er sket.

→ **Dannelsens rum: At få nye perspektiver og nye handlemuligheder.**

3) Kristus: Da de senere spiser sammen, og den fremmede bryder brødet, genkender de ham som den opstandne Kristus.

→ **Troens rum: At genkende Kristus i vores liv.**

DE TRE RUM (SE SIDE 9)

De Tre Rum er baseret både på vores logo og på fortællingen om Vandrigen til Emmaus. *Hvert rum illustrerer en måde at være sammen på i KFUM og KFUK.*

- ▶ Fællesskabets rum: Mødet
- ▶ Dannelsens rum: Læring
- ▶ Troens rum: Kristus

I modellen med De Tre Rum (*side 9*) kan I se eksempler på hvilke aktiviteter, der foregår i hvert rum. I KFUM og KFUK forsøger vi ud fra alle tre rum at støbe fællesskabet, dannelsen og troen sammen til en helhed.

Debat

(overvej om disse spørgsmål skal tages nu eller på vej til næste destination)

- ▶ Har du hørt organisationsfortællingen før, og kan du genkende KFUM og KFUK i den?
- ▶ Kan I se Helligånden på spil på vejen til Emmaus? Hvordan?
- ▶ Hvad er dine umiddelbare tanker om De Tre Rum?
- ▶ Er du bevidst om De Tre Rum, når du er frivillig i KFUM og KFUK?
- ▶ Hvilke af de tre rum ser du repræsenteret på vandrigen her?
- ▶ Hvordan er Helligånden på spil i De Tre Rum?

Syng: 'Danskerne findes i mange modeller' (*se sangblad*)

9. VANDRING TIL FJERDE DESTINATION (AFSTAND AFHÆNGE AF JERES RUTE)

Overvej om et af ovenstående spørgsmål skal diskuteres undervejs.

Foto: Sara Amos Pedersen



10. VED FJERDE DESTINATION

Syng: 'Levende tro' (*se sangblad*)

Refleksion

Body-Mind-Spirit-Trekanten

De Tre Rum afspejler også vores trekantede logo. Logoet afspejler det kristne menneskesyn, og det er noget KFUM og KFUK har til fælles med alle YMCAs verden over.

Body = Fysisk sundhed og trivsel, sanser og bevægelse, egne og andres grænser, fællesskab og ansvar for hinanden. At vi er sociale væsener og har brug for kontakt.

Mind = Personlighed, mental styrke, mod og udholdenhed, at lære om livet og samfundet og få mod og evner til at engagere sig og tage ansvar.

Spirit = At vi alle søger efter mening og lader den komme til udtryk, og at vi føler os forbundet med noget større end os selv - med Gud, med hinanden og med livet.

Kobler vi det sammen med De Tre Rum ser det således ud

- ▶ **Body** → Fællesskabets rum
- ▶ **Mind** → Dannelsens rum
- ▶ **Spirit** → Troens rum

Vores trekantede logo minder os om, at vi i KFUM og KFUK skal bestræbe os på alle tre dimensioner af et menneskeliv. Alle tre sider er ligeværdige, og det kan være forskelligt fra forening til forening eller fra klub til klub, hvilken af de tre, der er behov for at give mest plads til.

Debat

- ▶ Tænk jeres egen forenings aktiviteter igennem. Er der en side af trekanten, som generelt fylder for lidt, eller som der er for lidt fokus på?
- ▶ Se på jeres by med lidt kritiske øjne: Hvor trykker skoen? Er der nogle behov, som der ikke bliver gjort noget ved?
- ▶ Kan I se nogle sammenhænge, hvor der er brug for Helligånd - ud fra den fælles forståelse, som I har talt om tidligere i dag?

Syng: 'Gi os lyset tilbage' (*se sangblad*)

11. VANDRING TILBAGE TIL STARTDESTINATION (CA. 5-6 KM/1 TIME)

12. AFSLUTNING

Det kunne med fordel foregå i en nærliggende kirke. Her kan I tænde et lys, mens der er mulighed for at dele tanker og refleksioner om, hvad I hver især tager med fra vandrigen.

Syng: 'Velsignelsessang' (*se sangblad*)

Slut af med Fadervor.



WEEKEND VANDRING

(PINSEN)

Weekendvandring,
fra fredag aften til
søndag middag. Til
mere målrettet brug
i forståelsen af
kristendommen.

Tema:

Pinse, Helligånd
og kristendom
i KFUM og KFUK.

Eksempel på weekendprogram

Fredag

Kl. 17.00: Mødetidspunkt og introduktion
(med aftensmad)

Vandring med program

Kl. 20.00: Ankomst til overnatningssted

Lørdag

Kl. 9.00: Morgenmad og nedpakning

Vandring med program

Kl. 12.00: Frokostpause

Vandring med program

Kl. 15.00: Kaffepause

Vandring med program

Kl. 18.00: Ankomst til overnatningssted, aftensmad

Evt. Fællessang, bål, se solnedgang mm.

Søndag

Stå eventuelt tidligt op og se solopgang før morgenmad

Kl. 9.00: Morgenmad og nedpakning

Vandring med program

Kl. 12.00: Frokost og afslutning

PRAKTISK

Til denne vandring er det vigtigt, at I forinden har planlagt en rute med overnatninger (f.eks. shelters, herberger mm.) og har købt ind til måltiderne, eller på anden måde har sørget for mad, når I ankommer. Maden, der skal spises undervejs på vandringen, skal enten kunne fragtes fra sted til sted i deltageres rygsække eller transporteres ud til jer med bil.

Derudover skal deltagerne være udrustet med følgende:

- ▶ Gode gå-sko (vandresko eller -støvler anbefales)
- ▶ Rygsæk velegnet til vandring
- ▶ Overnatningsgrej: sovepose, liggeunderlag mm.
- ▶ Varmt tøj til kølige aften- og morgentimer
- ▶ Drikkedunk og spisegrej (tallerken, bestik, krus, viskestykke)
- ▶ Egne snacks

Overvej også om deltagerne selv skal bære deres bagage eller om den skal transporteres fra sted til sted med bil, og om ruten skal starte og slutte samme sted eller to forskellige steder. Hvis det sidste, overvej hvordan deltagerne kommer hjem fra slutdestinationen.



OVERSIGT OVER SHELTERS I HELE LANDET

[https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/
overnatning/shelters/](https://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/overnatning/shelters/)

OVERSIGT OVER HERBERGER LANGS HÆRVEJEN

<http://haervejsherberger.dk/da/>

FREDAG

1. INTRODUKTION

Læsning

Pilgrimsvandring har helt siden antikken har været anvendt af kristne som en slags spirituel opdagelsesrejse. I Middelalderen fik pilgrimsvandring et større fokus på at søge tilgivelse for sine synder, og vandringer blev derfor kaldt 'bodsgang'. Med Luther og protestantismen forsvandt pilgrimsvandringerne mere eller mindre som spirituel praksis, men i nyere tid er de blevet genopdaget.

I dag bruger man det i høj grad til at finde ro, komme væk fra hverdagen og i stedet møde sig selv og Gud på en anden måde end normalt. Cirklen er dermed sluttet tilbage ved pilgrimsvandringens udgangspunkt: En indre opdagelsesrejse ude i Guds natur. Derfor hedder dette Essens-materiale: Gå Ud i Det Indre.

Formålet med Gå Ud i Det Indre er derfor tage frivillige i KFUM og KFUK med ud på en indre opdagelsesrejse, for at (gen)opdage den kristendom, som binder KFUM og KFUK sammen som en organisation.

Denne weekendvandring fokuserer på at knytte overvejelser om pinsens og Helligåndens betydning sammen med hverdagen i KFUM og KFUK.

Dagens fokus: Hvad er Helligånden overhovedet for noget?

Syng: Det dufter lysegrønt af græs (se sangblad)

Gå udenfor og hold en lille samling ved hoveddøren

Læsning

Den keltiske velsignelse:

"Herren være foran dig for at vise dig den rette vej.
Herren være ved siden af dig for at følge dig på vejen.
Herren være bag dig for at holde din ryg fri.
Herren være under dig for at gribe dig, når du falder.
Herren være i dig for at fylde dig med sin Ånd.
Herren være omkring dig for at bevare dig fra alt ondt.
Herren være over dig for at velsigne dig.
Så være du velsignet af Gud Fader, Søn og Helligånd.
Amen."

Sang: Må din vej, gå dig i møde (se sangblad)

2. VANDRING TIL FØRSTE DESTINATION (CA. 3 KM./30 MIN.)

Destinationen kan være en kirke, et naturskønt område, en sø, en mark, en skov osv. Overvej her, om det skal foregå i stilhed.

3. VED FØRSTE DESTINATION:

Syng: 'Gå gennem byens lange lige gader' eller 'Igen en dag' (se sangblad).

Læsning

Løftet om Helligånden, læses på pinsedag i kirken (Johannesevangeliet kap. 14, vers 23-27 i Den Ny Aftale)

Jesus sagde: "Min far elsker dem der elsker mig, for de gør hvad jeg siger. Vi vil begge to komme til dem og tage bolig hos dem. Men de, der ikke elsker mig, gør ikke det jeg siger, og det jeg siger, kommer ikke fra mig selv, men fra min far, der har sendt mig. Det her siger jeg, mens jeg stadig er hos jer. Senere vil min far sende Helligånden i stedet for mig. Den vil lære jer alt og minde jer om alt det, jeg har sagt. Jeg lader min fred blive tilbage hos jer. Den fred jeg giver, er ikke den samme fred, som den verden giver. I skal ikke være urolige eller bange."

Helligåndens komme. Læses pinsedag i kirken (Apostlenes Gerninger, kap. 2, v. 1-4 i Den Ny Aftale)

"Pinsedag var Jesus' tilhængere samlet, da de pludselig hørte en voldsom lyd fra himlen. Det lød som et stormvejr, og det fyldte hele det hus, de sad i. De så nogle tunger, der lignede flammer, og som fordelte sig på hver enkelt af dem, og de blev fyldt af Helligånden."

Debat

Tag en runde i plenum, hvor alle fortæller, hvad man tænker på, når man hører ordet 'Helligånd'.

Praktisk note: For at få snakken i gang kan I tage fat på spørgsmålene nedenfor allerede nu, efterfulgt af en fælles opsamling: Kan I finde nogle fælles bud på, hvad Helligånden er?

TIL OPSAMLING

Bud på en fælles forståelse af Helligåndens betydning:

- ▶ Helligåndens rolle er at forbinde det adskilte: Den troende med Gud. Kristus med menigheden. De troende med hinanden.
- ▶ Helligånden vækker troen. Troen er således en gave, der kommer til een udefra
- ▶ Helligånden minder os om Kristus og om det, han lærte os; barmhjertighed, omsorg for de svage, næstekærlighed, at vende op og ned på sociale normer: De første skal blive de sidste og omvendt...

(NB: Teologisk set er alle tre bud rigtige...)

Praktisk note. Disse spørgsmål gentages i løbet af lørdagens program.

Syng: 'Troen er ikke en klippe' (se sangblad)

4. VANDRING TIL FØRSTE OVERNATINGSSTED (I BESTEMMER AFSTANDEN)

Undervejs kan deltagerne drøfte følgende spørgsmål:

- ▶ Hvad tænker du om 'Helligånd' - hvordan forstår du det?
- ▶ Gør det en forskel, at Helligånden er kommet til verden?
- ▶ Tænker du, at det gør en forskel at Helligånden er til stede i et fællesskab? Hvis ja, på hvilken måde?
- ▶ Hvordan oplever du selv Helligånden i dit liv? Har du på et tidspunkt oplevet dens tilstedeværelse tydeligt?

1. MORGENANDAGT

Syng: 'Godmorgen lille land' (se sangblad) eller 'Solen begynder at gløde' (se sangblad)

Læsning

"Hvad er Ånd?"

Kender du ikke det? Man har fået stil for: 'Hvordan har Danmark gjort sit navn kendt i udlandet?' f.eks., og man sidder klar med en blank skærm foran sig og er parat til at skrive. Men der sker ikke noget. Man stirrer tomt ud i luften, klør sig i nakken, skriver og sletter igen, men der sker stadigvæk ikke noget. Trods de mange gode tilløb kommer ånden ikke over én. Det bliver bare til nogle kruseduller og facebook-overspringshandling. Inspirationen kommer bare ikke...

Ordet "inspiration" kommer fra latin og betyder helt bogstaveligt at få blæst ånd ind i sig. Så når vi inspireres, er det ånd, der er på spil. Vi kan inspireres på mange måder. Fra noget vi hører eller ser, vi kan tale med andre, læse en bog, drømme om natten... inspiration kan komme fra hvor som helst. Det viser egentlig åndens væsen ret tydeligt: Ånd er noget der kommer til os. Ånd har med fællesskab at gøre. Ånd er noget der inspirerer os, og blæser liv og håb over de kruseduller, vi alle sammen tyer til en gang imellem, og skaber dermed ny mening og sammenhæng.

Velsignelsen:

"Herren velsigne dig og bevare dig,
Herren lade sit ansigt lyse over dig og være dig nådig,
Herren løfte sit ansigt mod dig og give dig fred.
Amen."

Slut med Fadervor

2. VANDRING TIL FØRSTE STOP (ANBEFALET CA. 3 KM.)

Overvej her, om det skal foregå i stilhed.

3. VED FØRSTE DESTINATION

Syng: 'Udsendelseskanon' (se sangblad)

Læsning

Guds frelse af verden, Johannes-evangeliet kap. 3, vers 16-21

Læses 2. pinsedag i kirken

"For således elskede Gud verden, at han gav sin enbårne søn, for at enhver, som tror på ham, ikke skal fortabes, men have evigt liv. For Gud sendte ikke sin søn til verden for at dømme verden, men for at verden skal frelses ved ham. Den, der tror på ham, dømmes ikke; den, der ikke tror, er allerede dømt, fordi han ikke har troet på Guds enbårne søns navn. Og dette er dommen, at lyset er kommet til verden, og menneskene elskede mørket frem for lyset, fordi deres gerninger var onde. For enhver, som øver ondt, hader lyset og kommer ikke til lyset, for at hans gerninger ikke skal afsløres. Men den, der gør sandheden, kommer til lyset, for at det skal blive åbenbart, at hans gerninger er gjort i Gud."

Oplæg til debat

De ord, vi lige har hørt, nærmest lyser af håb, mens der samtidig er rigtig store ting på spil. Frelse, fortabelse, dom, lys, mørke og sandhed. Det er store ord, man kan tygge drøv på længe. I Ny Testamente er ordene fra Johannesevangeliet, hvor de står som en slags overskrift for, hvad der var målet med Jesu liv, og på den måde foregriber ordene meningen med Jesu korsfæstelse, død og opstandelse.

Ser man i stedet på kirkeårets søndage og helligdage, så læses denne tekst på Anden Pinsedag, og ordene kobles dermed til Helligåndens fest – hvor man egentlig kunne tro, at de ville blive læst i forbindelse med påsken, der jo handler om Jesu død på korset. Men nej. I kirkeårets sammenhæng hører den tekst til pinsens budskab. Det giver nogle vigtige og tankevækkende pointer omkring pinsen og Helligånden:

Guds frelse af verden er ikke kun knyttet til korset. Det er i lige så høj grad knyttet til pinsen – til Helligåndens komme.

Pinsedags bibellæsning, som vi læste i går, handler om, hvordan Kristus tager bolig blandt de troende gennem Helligånden – og Anden pinsedag kobler hele verdens frelse sammen med lige netop dét.

Pointen er, at vi som sårbare og fejlbarlige mennesker gøres til en del af Guds virkelighed i verden. Kort sagt gøres menigheden (fællesskabet af troende) til Guds nærvær i verden – og dét er Guds frelse af verden. Helligånden er dermed på een gang den Ånd, som bærer kirken, fordi den er Kristi Ånd, som fornyer os og holder os fast på hinanden - og samtidig er Helligånden et mandat til menigheden (fællesskabet af troende) om at være fortsættelsen af Kristi nærvær i verden – med alt det ansvar, som følger med den opgave.

Debat

- ▶ Hvad er menneskets rolle i lyset af pinsen?
- ▶ Tænk du, at det gør en forskel at Helligånden er til stede i et fællesskab? Hvis ja, på hvilken måde?
- ▶ Hvordan oplever du selv Helligånden i dit liv? Har du på et tidspunkt oplevet dens tilstedeværelse tydeligt?
- ▶ Hvad tænker du om, at pinsen betyder, at vi som kristent fællesskab bliver gjort til Guds nærvær i verden?
- ▶ Hvilken forskel er der på, hvordan man som enkelt individ og som fællesskab kan være Guds nærvær i verden?

Syng: 'Himmelbuens Herre' (se sangblad)

4. VANDRING TIL NÆSTE STOP (ANBEFALING CA. 3 KM.)

Overvej her, om der skal debatteres nogle af ovenstående spørgsmål undervejs på vandringen som opfølges ved ankomsten, eller om det foregår i stilhed

5. VED ANDEN DESTINATION: FROKOSTPAUSE

6. FØLG OP PÅ REFLEKSIONERNE EFTER FROKOSTEN:

- ▶ Hvad har I snakket om/tænkt på?
- ▶ Er der noget, I vil dele med de andre?
- ▶ Er der noget, I vil spørge de andre om?

Kan vi finde en fælles forståelse om, hvad Helligånd er?

(Praktisk note: Forskellige bud på det kan ses ovenfor i fredagens program)

7. VANDRING TIL TREDJE STOP (ANBEFALET CA. 3 KM.)

8. VED TREDJE DESTINATION

Syng: 'Gi os lyset tilbage' (se sangblad)

Refleksion

Tag en snak ud fra billedkort (bilag 4)

- 1) Vælg hver især 1 billedkort ud fra følgende trin:
- 2) Vælg et billede, der får dig til at tænke på en udfordring fra din hverdag (som du vil dele med de andre)
- 3) Beskriv billedet og fortæl de andre, hvorfor du har valgt netop det.
- 4) Vælg et nyt billede, der for dig viser løsningen på din udfordring.
- 5) Fortæl de andre, hvorfor du har valgt dette nye billede. Hvilke forandringer er der sket?
- 6) Vælg nu igen et nyt billede, som får dig til at tænke på en udfordring i den by, du bor i.
- 7) Fortæl de andre, hvorfor du har valgt dette nye billede.
- 8) Nu skal I gå sammen to og to/tre og vælge een af de udfordringer fra pkt. 6, som I synes er vigtigst.

9. VANDRING TIL FJERDE STOP (ANBEFALING CA. 3 KM.)

Undervejs taler de små grupper sammen om, hvordan I som KFUM og KFUK-fællesskab kan være Guds nærvær i den udfordring, de har valgt som den vigtigste. Hvad kan I som fællesskab mere konkret byde ind med som kan give fornyet mod og håb?

10. VED FJERDE DESTINATION

Opfølgning på samtalerne siden sidst

- ▶ Hvad har I snakket om?
- ▶ Var det svært?
- ▶ Har det givet nye tanker eller perspektiver på, hvad vi som KFUM og KFUK kan skabe af nye aktiviteter og fællesskaber?

Gem evt. gode ideer til senere.

Syng: 'Uberørt af byens travlhed' (se sangblad)

Læsning

Følgende bibelvers skal I hver især gå alene med og overveje i stilhed:

"I er verdens lys" (Matthæusevangeliet kapitel 5, vers 14)

11. VANDRING TIL OVERNATningsSTED (ANBEFALET CA. 3 KM.)

Gå denne tur i stilhed.

12. VED OVERNATningsSTEDET

Syng: 'Levende tro' (se sangblad)

Jordens mørke er ikke mørke' (se sangblad)

og 'Syng lovsang hele jorden' (se sangblad)

Afrund og opsummer dagen

Er der noget, der har gjort særligt indtryk eller sat tanker i gang?

Slut af med Fadervor.



1. INDEN AFGANG

Læsning

Vandringen til Emmaus (Lukasevangeliet, kap. 24, v. 13-35 (se fold-ud-side side 6)).

Debat

► Kan I se Helligånden på spil blandt disciplene på vejen til Emmaus?

Spørgsmålet kan diskuteres, mens I vandrer.

2. VANDRING TIL FØRSTE STOP (CA. 2 KM.)

3. FØRSTE DESTINATION

Læsning

Forklaring af Vandringen til Emmaus

Fortællingen om Vandringen til Emmaus er KFUM og KFUK's organisationsfortælling. Den udtrykker hvem vi er, og hvordan vi forstår os selv. Den er helt central for vores tilgang til kristendom og er også baggrunden for 'De Tre Rum', som I vil få forklaret herunder.

Hvorfor har vi en organisationsfortælling? Nogle ting forstår vi bedst, når vi kobler det sammen med en fortælling. Det var også derfor Jesus fortalte alle sine lignelser. Gennem fortællinger kan vi nemmere se det for os og koble det til vores hverdag og liv.

Derfor skal I nu reflektere over Vandringen til Emmaus, så I kommer til at forstå sammenhængen mellem teksten og 'De Tre Rum'.

Refleksion

I Emmaus-fortællingen er der grundlæggende tre "faser", som illustrerer, hvordan vi griber kristendommen an i KFUM og KFUK

1) Mødet: To af Jesu disciple møder en fremmed mand på deres vej mod Emmaus, som de modløse fortæller om de tragiske hændelser, da Jesus blev korsfæstet.

→ **Fællesskabets rum: Alting begynder med at følges ad.**

2) Læring: Den fremmede lærer dem en helt anden måde at forstå, hvad der er sket.

→ **Dannelsens rum: At få nye perspektiver og nye handlemuligheder.**

3) Kristus: Da de senere spiser sammen, og den fremmede bryder brødet, genkender de ham som den opstandne Kristus.

→ **Troens rum: At genkende Kristus i vores liv.**

DE TRE RUM (SIDE 9)

De Tre Rum er baseret både på vores logo og på fortællingen om Vandringen til Emmaus. Hvert rum illustrerer en måde at være sammen på i KFUM og KFUK.

- Fællesskabets rum: Mødet
- Dannelsens rum: Læring
- Troens rum: Kristus

I modellen med De Tre Rum (side 9) kan I se eksempler på hvilke aktiviteter, der foregår i hvert rum. I KFUM og KFUK forsøger vi ud fra alle tre rum at støbe fællesskabet, dannelsen og troen sammen til en helhed.

NB: De Tre Rum afspejler desuden også vores trekantede logo, hvor hver side repræsenterer hvert sit fokus. Hvis I har tid til mere, kan I også dykke ned i trekantens Body, Mind og Spirit (Se bilag 3).

Syng: 'Danskerne findes i mange modeller' (se sangblad)

5. VANDRING TIL ANDET STOP (CA. 3 KM.)

6. VED ANDEN DESTINATION

Syng: 'Levende tro' (se sangblad)

Debat

- Hvad er din umiddelbare tanke om organisationsfortællingen og De Tre Rum?
- Se på jeres forening som helhed. Hvilke rum er i spil hvornår?
- Hvilke af de tre rum ser du repræsenteret på vandringen her?
- Tænk på en person, som du gerne vil invitere med i KFUM og KFUK. Hvilket af De Tre Rum ville den person primært være nysgerrig på?

Syng: 'Gi os lyset tilbage' (se sangblad)

7. VANDRING TIL TREDJE STOP

8. VED TREDJE DESTINATION

Debat

Sammenhængen mellem Pinsen og Emmaus-vandringen

- Hvordan synes du, at fortællingen om vandringen til Emmaus er et billede på kirken/menigheden/KFUM og KFUK som Guds nærvær i verden?
- Ser du/I situationer, hvor vi kan blive bedre til at følges med andre?
- Ser du/I sammenhænge, hvor jeres fællesskab i KFUM og KFUK kan byde ind med noget, andre ikke kan?

Syng: 'Menneske, din egen magt' (se sangblad)

9. VANDRING TIL SIDSTE STOP (AFSTANDEN AFGØRES AF JERES RUTE)

Overvej her, om denne skal foregå i stilhed eller, om der skal debatteres nogle af ovenstående spørgsmål på vandringen som opfølges ved ankomsten.

10. AFSLUTNING VED ENDESTATION

Syng: 'Velsignelsessang' (se sangblad)

Lav en opsamling på, hvad vandringen har givet jer. Det er her, der både er tid til at vende tanker og refleksioner men også til at evaluere turen. Er der nogle tanker eller ideer, som skal gives videre til nogen andre?

Slut af med Fadervor.



BODY-MIND-SPIRIT- TREKANTEN

(se side 29)

De Tre Rum afspejler også KFUM og KFUK's trekantede logo. Logoet afspejler det kristne menneskesyn, og det er noget KFUM og KFUK har til fælles med alle YMCAs verden over.

I bilaget kan I se de tre sider af trekanten beskrevet med ordene Body, Mind og Spirit.

Body = fysisk sundhed og trivsel, sanser og bevægelse, egne og andres grænser, fællesskab og ansvar for hinanden. At vi er sociale væsener og har brug for kontakt.

Mind = Personlighed, mental styrke, mod og udholdenhed, at lære om livet og samfundet og få mod og evner til at engagere sig og tage ansvar.

Spirit = At vi alle søger efter mening og lader den komme til udtryk, og at vi føler os forbundet med noget større end os selv - med Gud, med hinanden og med livet.

Kobler vi det sammen med De Tre Rum ser det således ud:

- ▶ **Body** → Fællesskabets rum
- ▶ **Mind** → Dannelsens rum
- ▶ **Spirit** → Troens rum

Vores trekantede logo minder os om, at vi i KFUM og KFUK skal bestræbe os på alle tre dimensioner af et menneskeliv. Alle tre sider er ligeværdige, og det kan være forskelligt fra forening til forening eller fra klub til klub, hvilken af de tre, der er behov for at give mest plads til.

Hvis I har
tid til mere...

BODY MIND SPIRIT TREKANT





KFUM og KFUK i Danmark • Valby Langgade 19 • 2500 Valby
www.kfum-kfuk.dk