



Vägen - att växa i tro

En resa mot mognad och fördjupning av den kristna tron

Hans-Erik Nordin biskop i Strängnäs stift

”

På kyrkoherdedagen i oktober 2013 hade vi besök från vårt vänstift Truro. Archdeacon Audry Elkington presenterade den lilla skriften *Vägen* för oss, ett enkelt verktyg som Truro stift arbetat fram för att mer strukturerat reflektera över och samtala om den kristna trons betydelse i den kristnes liv. Vi blev inspirerade. Många kyrkoherdar uttryckte denna dag att denna skrift behövdes i vårt stift och såg fram mot en översättning. *Vägen* vill vara en hjälp att ta vår tro och kallelse på allvar oavsett var vi befinner oss på trons väg. Det kan användas både individuellt och i grupp.

Vägen talar om trons fyra riktningar. Det ger vid handen att tron handlar om livet i dess helhet och att tron har konsekvenser. Vi människor är olika. Det gäller också vad som är till hjälp på trons väg och vad som befordrar trons växt. En del av oss behöver stor frihet och kan finna vissa ordningar som hinder. För många är ordningar, ja till och med löften en hjälp. Jag tror att *Vägen* kan vara till stor hjälp om den överlämnas som en möjlig väg att gå.

Originalen (*Way of life*) kan läsas på Truro stifts hemsida; www.trurodiocese.org.uk under Our Vision. Detta är en översättning som är tillrättad för våra svenska förhållanden. Bilder/illustrationer är våra egna.

+ Biskop Hans-Erik

Tim Thornton biskop i Truro stift, England
Strängnäs stifts vänstift

”

Jag är uppriktigt glad att kunna få presentera *Vägen* för er och jag hoppas att den ska bli en viktig resurs i vårt stift. Som Jesus lärjungar uppmuntras vi att ta vår vandring med Gud på allvar. *Vägen* är tänkt att vara till hjälp för den som vill få hjälp med att växa som kristen, oavsett var man befinner sig livet. Jag själv kommer använda *Vägen* när jag reflekterar över mitt liv och hoppas att även ni kommer ha glädje av den.

+Biskop Tim

Vägen - ”proviant” för vandringen med Gud

VÄGEN

är ett redskap för livet i Jesu efterföljd, lärjungaskapet, oavsett vilken kyrklig tradition vi har, vår ålder eller andra omständigheter som präglar våra liv.

Den är utformad för att få oss att bli mer målinriktade i vår vandring och våra samtal med Gud (Apg 9:2). Jämför den gärna med den vägledning en pilgrim tar med sig på sin vandring.

VÄGEN

börjar med Guds oändliga kärlek till oss. Guds stora kärlek kommer till uttryck i själva skapelsen, och i Jesus liv, död och uppståndelse. Vi älskar Gud därför han först har älskat oss. Vad blir vårt gensvar på en sådan stor kärlek? Vår kristna tro måste få vara i vårt livs centrum, inte bara något i periferin.

VÄGEN

hjälp oss att fördjupa vår relation med Gud. Det handlar inte om ”du skall” och ”du skall icke” utan om hur och varför vi lever våra liv.

VÄGEN

är något du väljer helt frivilligt i syfte att få en riktning, stöd och struktur i livet som kristen. Det är viktigt att sätta upp realistiska mål utifrån den egna livssituationen. Lägg inte på dig själv en mängd krav och ”måsten” som du inte förmår leva upp till och som bara medför att du känner dig otillräcklig och misslyckad. Att hitta en balans i det andliga livet ger både näring och utmanar.

VÄGEN

har en medveten allmängiltig form, och är tänkt att fungera för människor med vitt skilda olika åtaganden samtidigt som den tar efterföljelsen på allvar, som i en orden (jmf till exempel med kommuniteterna i Taizé och Iona).

Börja gärna med att skriva ned det du redan gör i din vandring med Gud. Använda riktningarna uppåt, inåt, utåt och med som en hjälp (vi återkommer till dessa). Med börens hjälp kan du sedan tänka igenom vad som behöver förändras för att du ska kunna växa i din relation till Gud. Samtala gärna med någon du har förtroende för om det du ser (se vidare under rubriken Eftertanke och uppmuntran).

VÄGEN

är tänkt att hjälpa oss att växa som lärjungar, att öppna för Guds Andes förändrande vind och leva alltmer likt Kristus.

*Vad innebär det här för mitt liv...
.... att vår kristna tro måste få vara i centrum och inte bara i
livets utkant/periferi?*

VÄGEN

hjälp oss att tänka kring vår vandring med Gud som en vandring med fyra olika riktningar

UPPÅT



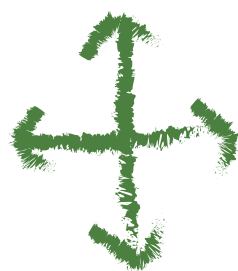
INÅT



MED



UTÅT



VÄGEN UPPÅT

Det är förstås en förenkling att tala som Gud som någon som finns ”där uppe”, men här vill det hjälpa oss att fundera över hur vi kan växa och mogna i vår Gudsrelation och finna glädjen i att känna igen Gud som Herre i mitt liv.



Hur kan vi göra det? Vad är mitt ansvar?

- **Söndagens gudstjänst och mässa**

En fråga vi behöver ställa oss är: hur kan vi mer regelbundet engagera oss i söndagens gudstjänst som ett svar på Guds överväldigande kärlek till oss?

Det är viktigt att vi är realistiska när det gäller vad som är möjligt för oss, men också att vi är beredda att ta det på allvar för att det ska bli av. Nattvarden (eucharistin) är en central del av kristen spiritualitet – vi har fått uppdraget av Kristus att göra detta till hans ”åminnelse”. I slutet av denna praktiska vägledning kommer du att se att alla fyra riktningar av vår andliga vandring finns med i varje nattvardsgudstjänst (se ”Att leva mässan”). Men det betyder inte att andra former av gudstjänster bara är näst bäst eller inte mödan värt. Det är inte alltid möjligt att fira mässa i vår egen kyrka varje söndag; ibland firas kanske ingen gudstjänst alls där.

Kommer du att engagera dig i din kyrka oavsett vilken gudstjänst som firas, åka till någon annan kyrka i ditt pastorat eller kontrakt för att fira gudstjänst tillsammans med andra, eller tar du ledigt på söndagen?



Foto Magnus Aronson

- **Daglig andakt och bön**

Formen för vår dagliga bön kommer att variera utifrån tradition, uppfostran och omständigheter. För några innebär det en tyst stund med bön och bibelläsning, kanske med vägledning från en bibelläsningsplan. Andra kommer att delta i morgon- och aftonbön i sin församlingskyrka på en del veckodagar, medan andra kommer att ha som mål att be under dagen vid sin dator. Att be tillsammans med andra är en hjälp eftersom vi ibland upplever det svårt att be.

Bönetripletter, bönevänner, bönegrupper etc. kan vara till hjälp liksom att vi kan få stöd av tysta meditativa bönegudstjänster i en kyrka. Bönen handlar inte bara om att tala utan också om att lyssna och då är det viktigt att också ta tid och vara med Gud i tystnad. Det finns många bra hjälpmedel.

- **Retreater eller tysta dagar**

En retreatdag kan betyda en lugn dag hemma i bön och tystnad eller det kan innebära att du reser till ett retreatcenter för en, två eller flera dagar (se sista sida för information). Inspirationsdagar eller konferenser kan också vara värdefulla.

- **Att ge av sitt eget**

Guds överflödande generositet i skapelsen, i Kristus och i sin Kyrka kom först. Detta uppmuntrar oss att själva vara generösa och givmilda i gengäld. Det är viktigt att vi ser på oss själva som förvaltare och inte ägare av Guds gåvor. Som vi säger under offertoriet ”av ditt ger vi åt dig”.

När såg du över ditt givande sist? Är du ärlig och uppoffrande i din generositet? (I den anglikanska kyrkan uppmanas man att ge 5% eller det man kan av sin inkomst (efter skatt) till och genom kyrkan och att också ge en liknande bidrag i form av ideellt arbete som bidrar till att bygga Guds rike.) Om vi tycker att detta är för svårt just nu då kan vi fundera på vårt givande i termer av några glas öl på puben, vår tidningsprenumeration eller vårt TV-abonnemang.

Att ge eller inte handlar inte bara om pengar. Vi är även kallade att vara generösa med vår tid, våra ägodelar och gästfrihet.

Att rikta sig uppåt handlar om vår kärlek till Gud och vårt svar på hans överväldigande kärlek till oss.

Det handlar om att leva för Gud och inte för oss själva.

Att rikta sig uppåt betyder att vi blir medvetna om att Gud får komma först i vårt liv

Det betyder att vi verkligen är självgivande (eng. a living sacrifice).

Reflektera över ditt eget personliga engagemang för VÄGEN när det gäller

- Den regelbundna gudstjänstens betydelse i ditt liv
- Daglig bön, enskilt och eller tillsammans med andra
- Retreater eller stilla dagar med Gud
- Att ge – välgörenhet



Formulera dina egna löften eller åtaganden för VÄGEN när det gäller dessa områden i ditt liv

Som ett svar på Guds kärlek genom Fadern, Sonen och den Heliga Anden, vill jag ge mitt liv till Gud och kommer att.....

"Allt kommer ifrån dig och av ditt eget ger vi dig"

1 Krön. 29:14

VÄGEN INÅT



Vår inre resa gäller vår personliga växt och mognad som kristen. I Nya Testamentet finns en tydlig förväntan som handlar om att vi ska växa; från att vara andliga spädbarn till att bli andliga vuxna (Heb 5:12-14). Samma sak gäller oss nu - vi kan inte förvänta oss att vi har samma tro idag som vi hade i söndagsskolan eller när vi konfirmerades. Lärande sker genom bibelordet, traditionen, förnuftet och mänsklig erfarenhet. Det är inte en akademisk övning utan något som förändrar oss så att vi steg för steg kan likna Kristus.

Vår tro växer genom att vi läser och studerar bibeln, enskilt och i grupp. Det finns hjälpmedel för bibelläsningen som uppmuntrar till daglig läsning, inte bara på papper utan även på nätet. (Man kan t ex följa den bibelläsning som komuniteten i Taizé har och som kan följas just via nätet.) Att läsa och lära från bibeln tillsammans med andra är inte så avskräckande som det kan låta utan det kan var både uppmuntrande och utmanande. Finns det inte redan en bibelstudiegrupp i din församling/ditt pastorat kan du fråga om det inte går att starta en.

Att lära sig bibelverser utantill är en gammal inlärningsmetod men den fungerar lika bra idag. Det kan vara en svår utmaning men den kan verkligen hjälpa oss att förstå bibelordets innebörd på ett djupare plan.

Om det visar sig vara omöjligt att träffas regelbundet tillsammans med andra för att lära sig mer, varför inte läsa en bok på regelbunden basis som handlar om tro; varje månad, varje termin eller under fastan och advent. Kanske kan din församlingspräst rekommendera någon lämplig bok och kanske kan du komma överens med någon om att läsa den samtidigt och på så sätt hålla igång ett samtal om det som ni läser.

*Vägen inåt handlar om att älska sig själv för att kunna älska andra och gör det möjligt för oss att växa, utvecklas och mogna som kristna.
Vägen inåt är sättet för oss att bygga våra liv på Kristus som hörnstenen och grunden är att förvandlas till att likna Kristus.*

Vila och rekreation har varit en väsentlig del av den naturliga livsrytmen från tidens begynnelse (1 Mos 2:1-3, 2Mos 20:8-11). En del av vårt andliga liv handlar om att hitta en rätt och sund balans mellan livets olika åtaganden. Att hitta tid för att ladda om batterierna, att bara vara, är ett sätt att spegla vilodagens betydelse (tredje budet) och ett uttryck för kristen mognad.

Skriv ned det du kommer att göra för VÄGEN INÅT:

Som ett svar på Guds kärlek genom Fadern, Sonen och den Heliga Anden, vill jag ge mitt liv till Gud och kommer att



- läsa och studera Bibeln

- lära mig mer om vår tro, vår historia, vår tradition

- söka hitta en sund balans i livet när det gäller arbete, familj, kyrka och mig själv

”Guds härlighet är en levande människa”

(Ireneus; Mot Kätterierna, bok 4, 20:7).

VÄGEN MED – TILLSAMMANS MED ANDRA



Kristna är inte kallade att vara lärjungar på egen hand utan att vandra tillsammans med andra lärjungar som medlemmar i kyrkan. Det finns flera bilder i Nya Testamentet som hjälper oss att tänka kring denna verklighet (1 Kor 12, Ef 1:22-23, 1 Pet 2:9, Ef 2:19-22).

Vi förstår Gud som Fader, Son och Helig Ande med ett liv tillsammans präglad av kärlek. Vi är kallade att leva som Guds avbild och att spegla denna kärleksgemenskap. Jesus befallde sina lärjungar att ”älska varandra... så som jag har älskat er” (Joh. 15:12). Men ibland kan kyrkor vara besvärliga ställen.

Hur ska du anstränga dig för att älska de människorna som är olik dig i kyrkan? Vem kan du behöva anstränga dig för att lära känna, för att förstå och visa fördragsamhet med i kärleken (Kol 3:12-14)? Vem skulle du kunna erbjuda enkel gästfrihet?

Paulus skriver om kyrkan som en kropp med olika lemmar, där varje medlem har en väsentlig roll att spela (1 Kor 12). Hur deltar du i församlingens liv? Är detta det bästa sättet att använda dina gåvor och din tid? Är du beredd att hjälpa till med de mindre framträdande uppgifterna likaväl som de mer synliga och spännande? Skulle du kunna bidra till kyrkans liv även på kontrakts- eller stiftsnivå?

”Kyrka” kan förstås på olika nivåer. Det finns församlingen, där du bor, som kan vara en del av ett pastorat eller en grupp av församlingar. Sedan finns kontraktet och stiftet och alla kristna kyrkor lokalt, nationellt och internationellt. Är du medveten i ditt engagemang för Guds Kyrka i all dess mångfald?

Ber du regelbundet i din församling? Ett sätt att be för kyrkan i stiftet och över hela världen är att använda stiftets bönekalender (stiftets hemsida). Även andra organisationer ger ut bönekalendrar.

Vägen med ...handlar om att vara förenade med varandra i kärlek i kyrkan, Kristi kropp, Guds folk.

...handlar om att höra samman med

- *sin lokala församling*
- *sitt stift*
- *Svenska kyrkan*
- *den världsvida kyrkan*

Som ett svar på kärleken som finns hos Gud Fader, Son och Helig Ande, ger jag mitt liv till Gud och åtar mig att älska Kristi kyrka genom att:



Skriv dina personliga åtaganden för VÄGEN här:

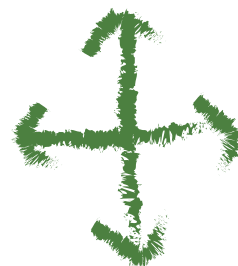
att visa fördragsamhet i kärleken:

att deltar i kyrkans liv genom att ge av min tid, mina gåvor och talanger

att be för människorna min kyrka och den världsvida kyrkan

VÄGEN UTÅT

Gud skapade 'allt vad synligt och osynligt är' (nicenska trosbekännelsen). Gud inkarnerades och levde bland oss. Gud är involverad i vår gemenskap, vårt samhälle och allt liv omkring oss. På samma sätt som Gud når oss, så är vi kallade att nå andra och att dela Guds kärlek med dem.



Vi kan dela Guds kärlek i praktiken genom att visa omsorg för behövande. När Jesus tvättade sina lärjungars fötter talade han om för dem (och oss) att även vi ska tvätta varandras fötter (Joh. 13:1-15). Kan du åta dig en enkel handling i tjänst för andra som du medvetet kan utföra i Guds namn? Genom att tjäna andra kan vi även tjäna Kristus. Känner du till något som händer i din församling eller lokalsamhället där du skulle kunna bli engagerad? Vilka möjligheter finns för dig att erbjuda omsorg, gästfrihet och vänskap i ditt område (Matt. 25:37-45)?

Du kan säkert fråga diakonen eller prästen i din församling om vilka behov som finns.

Det finns så få människor idag som känner till grunderna i kristen tro. Hur ska de kunna veta mer om ingen delar med sig till dem? Kyrkan är kallad att leva ut sin tro och att förkunna den. Hur kan vi bidra? Vi kan bjuda in folk till att besöka en gudstjänst tillsammans med oss, speciellt vid högtider och andra speciella tillfällen. Vi kan naturligtvis be för dessa i förväg.

Att låna ut kristna böcker till våra vänner kan också vara till hjälp för att beskriva och förklara vår tro bättre än vi själva kan. Om vi har svårt att veta hur vi ska tala om vår tro kan ord som exempelvis kärlek, nåd och tillit vara en bra utgångspunkt, eller varför inte LIVETS PÄRLOR (frälsarkransen)? Många församlingar i vårt stift har kurser som reflekterar över kristen tro och dessa tillfällen ger utmärkta möjligheter att bjuda in vänner.

Vägen utåt ...

- *handlar om att upptäcka Guds rike mitt ibland oss och att engagera sig*
- *handlar om att söka att ändra livet för de som har det sämre än oss själva*
- *handlar om att dela Guds kärlek med andra i både handling och ord*

Som ett svar på kärleken som finns hos Gud Fader, Son och Helig Ande, ger jag mitt liv till Gud och åtar mig:

Skriv dina personliga åtaganden för VÄGEN här:



Handlingar i tjänst för andra

Dela tro

Visa omsorg om Guds skapelse

”ATT LEVA MÄSSAN”

Gudstjänsten och mässan är en väsentlig del av VÄGEN. I gudstjänsten reser vi i alla fyra riktningar:

UPPÅT – då vi tillber Gud och tar emot Guds gåvor

INÅT – då vi lyssnar till Gud genom bibelordet och predikans tilltal

MED – då vi delar bröd och vin och Kristi frid tillsammans

UTÅT - då vi ber för andra och sänds ut i världen

När du har tänkt ut dina åtaganden för VÄGEN kan du ta med dig dem till gudstjänsten och överlåta dig till Gud och be om hjälp att leva efter dem under månaderna som kommer.



REFLEKTION OCH UPPMUNTRAN

Att dela din VÄG eller andliga resa med en annan person kan vara till stort hjälp. Se det som en möjlighet att tänka över din vandring tillsammans med Gud, lite som en andlig besiktning. Det behöver inte vara så regelbundet utan kan räcka med två eller tre gånger på ett år. Det gör det möjligt att välja en person som lever relativt långt borta. Det kan vara en redan existerande ömsesidig relation som kan göra det lätt att både reflektera och uppmuntra varandra. Du kanske redan delar din tro och ber tillsammans med en person, kanske någon i en grupp i din församling eller någon som har delat viktiga livserfarenheter med dig. En själsfrände om du vill (se nedan).

Som alternativ vill du kanske gå in i en mer formell envägsrelation med en person som har utbildats som mentor (andlig vägledare eller andlig guide). Vem du än väljer, och på vilket sätt du väljer att dela din resa, så är tanken att det ska vara ett enkelt och otvunget sätt att fundera kring var du är på vandringen med Gud, ett sätt att fortsätta att röra dig framåt.

Vi lurar ibland oss själva att tro att vi har det bra i vår vandring med Gud när det egentligen ligger sämre till. Lika lätt kan vi klandra oss själva för att inte vara tillräckligt disciplinerade, när vi egentligen har goda skäl för att inte göra något. Att ha någon annan att dela vandringen med kan skydda oss och hjälpa oss att hitta rätt balans. Det kan hjälpa oss att reflektera och att förstå vad Gud efterfrågar hos oss, förstå varifrån vi har kommit, de framsteg som vi har gjort och vilka hinder som står i vägen för vår fortsatta vandring. Det är lättare för en vän att stå på lite avstånd med ett bättre perspektiv för att föreslå saker att sikta emot eller saker att släppa taget om. De kan uppmuntra och utmana med sina böner för oss och med oss.

Att välja någon att dela vandringen med är långtifrån obligatoriskt och det kan verka lite skrämmande, men många har upplevt att det varit till stort hjälp.

Som ett svar på kärleken som finns hos Gud Fader, Son och Helig Ande, ger jag mitt liv till Gud och anförtra mig åt:

(personens namn/eller grupp som jag vill reflektera tillsammans med)

(hur ofta vi ska träffas för reflektion/datum för nästa möte)

Att vara en själsfrände handlar om att lyssna på Gud. När vi ber för varandra, ”håller fram Kristusljuset” för varandra, har vi fokus först och främst på Gud. Att vara en själsfrände är att lyssna på varandra. Vi skapar ett gästfritt utrymme när vi uppmärksammar (med ögon, öron, tanke och hjärta) det som vår vän verkligen säger. Att vara en själsfrände handlar om att tillsammans lyssna på vad Gud säger. Vi går sida vid sida och ger uppmuntran och stöd hellre än att tala om för varandra vad man bör göra. Att vara en själsfrände handlar om att lyssna till oss själva. När vi känner våra egna gränser kan det hindra oss från att försöka ordna till det som inte är för oss att ordna!

RETREATER OCH RETREATGÅRDAR

En förteckning över retreatgårdar finns exempelvis på :

www.svenskakyrkan.se klicka dig vidare via *Tro och andlighet, För kropp och själ* och sist *Retreat*

BIBELLÄSNING

Svenska kyrkan lektionarium: www.svenskakyrkan.se/lektionarium

Svenska bibelsällskapet bibelläsningssplan: www.bibelsallskapet.se

Bibelstudieplan mm finns att hämta också från Taizé: www.taize.fr/sv

Appar: Holy bible, Bibel 2000

BÖN

Bönboken tradition och liv (Verbum)

Psalmboken

Martin Lönnebo: Frälsarkransen

Martin Lönnebo: Hjärtats sånger

Heligt rum (Daglig bön online): www.heligtrum.se

Strängnäs stifts hemsida för att hitta bönekalendern för stiftet:

www.svenskakyrkan.se/strangnasstift/livetskapell



Svenska kyrkan 
STRÄNGNÄS STIFT

Originalen (Way of life) kan läsas på Truro stifts hemsida ; www.trurodiocese.org.uk under Our Vision. Detta är en översättning som är tillrättalagd för våra svenska förhållanden.
Bilder/illustrationer är våra egna.