

Station 1

Föreställ dig att du hoppar hopprep. Solen strålar och repet slår hårt mot gruset så att det sprätter omkring dig. Med ett krafttag förflyttar du kroppen några centimeter över marken och repet. För varje hopp du tar pumpas det ut endorfiner i din kropp, hormonet som gör dig glad. Men du blir också lite tröttare för varje hopp och du behöver vara alltmer koncentrerad för att inte snubbla över repet vid nästa hopp.

Att leva i hoppet kan vara lite som att hoppa hopprep. Det kan vara ansträngande och svårt ibland, men det där endorfinet pumpas ändå ut i kroppen, och hjälper dig att samla kraft till att ta nästa hopp, över repet, genom livet.



Alex Giacomini/IKON

Testa att hoppa ett par steg, eller skaka på händer, fötter eller huvud. Rör dig på det sätt du kan. Känn hur endorfiner och glädje sprider sig i din kropp.

Fundera över vad du hoppas på. Vilket hopp får dig att ta dig över repet?

Station 2

Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång, inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp. (Jer 29:11)

Hoppet är tron på det goda. Att ha ett hopp kan vara en drivkraft eller önskan. Det kristna hoppet tillägnas Gud, och utgår ifrån Jesus uppståndelse från det döda. Hoppet om att Gud hjälper, förstår och älskar oss. Hoppet om att vi en dag, såsom en blomma tränger sig igenom asfalten, skal få uppstå med Jesus.



Alex Giacomini/IKON

Station 3

Titta upp på trädets krona, kanske knoppar den, är i sin fulla prakt tätt lövklädd, i skiftande färger, eller kal och naken. Årstiderna vittnar om död, uppståndelse och pånyttfödelse. Det finns något hoppfullt i naturens cykel. Den kala nakna trädkronan förblir sällan naken, den kläds om och om igen i dess gröna skrud. Att leva i hoppet är att tro att efter vinter kommer vår, att varje dag få lämna graven tillsammans med Jesus, att blicka mot en ljusare framtid. Se trädets krona, det vittnar om Guds löfte, om hoppet om uppståndelsen.

Världen som nu föds på nytt pånyttföder glädjen. Här på jorden vandrar nu den uppstående Herren. (Sv psalm 517)

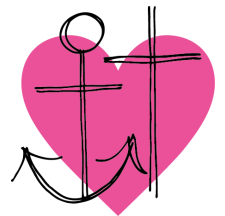
Station 4

”Det var bättre förr” är en inställning som jag har svårt att förstå. Hans Rosling var läkare och forskare i internationell hälsa, och förstod inte heller varför folk envisas med att tro att det var bättre förr och tillägnade sitt liv till att förklara varför det inte stämde. Genom statistik och forskning spred Rosling glädjens budskap, det blir bättre med tiden! Under perioder kan det bli värre, men sen blir det mycket bättre igen. Fattigdom, hunger, ohälsa blir mindre problem för mänskligheten, eftersom mänskligheten är uppfinningsrik, tänker om och gör nytt. Som Guds medskapare har vi möjligheten att förändra och förbättra livet.

Finns det något du vill skall bli bättre, vad kan du göra för att det skall bli bättre?

Station 5:

En symbol för hoppet är ankaret. Ett ankare är ett tungt föremål med armar och hakar som slängs ner på havets botten så båten stannar på samma ställe. Den ger trygghet i stormen, stabilitet på botten, stöd i mörkret. Hoppet kan vara just det, att känna sig trygg även på otrygga vatten.



Och om jag ej mer förmår, gå i tro den väg du går, led mig vid din fasta hand, steg för steg mot livets land. (Sv psalm 217)

Avslutande andakt:

Skapelsens Gud vi tackar dig för naturen som vittnar om pånyttfödelsens kraft. Befrielsens Gud, var ett ankare för oss i en otrygg värld. Livgiverskans Gud hjälp oss att värna om livets gåva. Amen.

Jesus sa: Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret utan ha livets ljus. (Joh 8:12)

Vår Fader, du som är i himlen.
Låt ditt namn bli helgat.
Låt ditt rike komma.
Låt din vilja ske, på jorden så som i himlen.
Ge oss i dag det bröd vi behöver.
Och förlåt oss våra skulder,
liksom vi har förlåtit dem
som står i skuld till oss.
Och utsätt oss inte för prövning,
utan rädda oss från det onda.
Ditt är riket. Din är
makten och äran i
evighet. Amen.



Johannes Frandsen/IKON

Herren välsigne oss
och bevar oss.
Herren låte sitt ansikte
lysa över oss och vare oss nådig.
Herren vände sitt ansikte till oss
och give oss frid.
I Faderns, Sonens och den heliga Andens
namn. Amen.

Må din väg gå dig till mötes
Och må vinden vara din vän
Och må solen värma din kind

Och må regnet vattna själens jord
Och tills vi möts igen
Må Gud hålla, hålla dig i sin hand

Må din väg gå dig till mötes
Och må vinden vara din vän
Och må solen värma din kind

Och må regnet vattna själens jord
Och tills vi möts igen
Må Gud hålla, hålla dig i sin hand
(Psalm 730)



Foto: Maria Svensk/IKON

Roslagens norra pastorat, tel. 0173-428 00
På vår hemsida finns fler tankar för pilgrimer
och information om våra gemensamma vandringar.
svenskakyrkan.se/roslagensnorrastorot

PROVA ATT PILGRIMSVANDRA!

Man kan pilgrimsvandra själv eller med andra.
Det kan var en kort eller längre vandring.

Den här foldern vill ge stoff till eftertanke. Ta med den på din vandring. Stanna upp. Läs. Begrunda. Gå vidare.



Tema: Hoppas på hoppet

Texterna i denna folder handlar om att leva i hoppet. Det vi hoppas och tror på. Det är en stund att meditera över det goda i livet, och hur det kan bli bättre.

En pilgrimsvandring är en inre vandring i den yttre vandringens form. Vi vandrar stillsamt och uppmärksamt för att möta oss själva.

En bön för en vandrare att be är
den heliga Birgittas bön:

*Herre, visa mig din väg
och gör mig villig att vandra den*