

# Gör din egen pilgrimsvandring

Så här gör du:

- Läs igenom förslagen på platser och tänk ut en lämplig runda. Börja med gudspärlan.
- Gå ut i en skog, park eller trädgård. Du kan också göra vandringen mentalt hemifrån.
- Läs texten för varje pärla, reflektera och be den föreslagna bönen eller med egna ord.

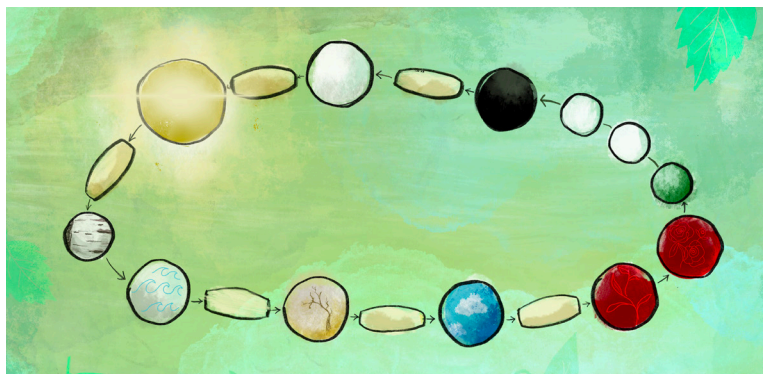


Bild: Anna Ågrahn

## GUDSPÄRLAN

Hitta en plats under öppen himmel, gärna i solen. Gud beskrivs ibland som alltings ursprung och mål, men samtidigt nära var och en. Vem är Gud för dig? Se dig omkring, kan du ana Guds närvaro?

*Du är gränslös. Du är nära.*

*Du är ljus och jag är din!*

## TYSTNADSPÄRLAN

Lysna efter livet som pågår runtomkring dig.

## JAGPÄRLAN

Luta dig mot en trädstam eller husvägg. Känn hur du är både liten och stor samtidigt, liten i skapelsen och samtidigt unik. I livet har du många olika roller. Vem är du bortom dem? Vem vill du vara?

*Vart jag mig i världen vänder, står min lycka i Guds händer.*

## DOPPÄRLAN

Sitt vid en sjö, älv eller vattenpöl. Dopet påminner om möjligheten att börja om. Du är rätt, du duger! Finns det något i dig som skaver, som du vill be Gud hjälpa dig att bära? Herre, visa mig din väg och gör mig villig att vandra den.

## TYSTNADSPÄRLAN

Känn på vattnet. Tänk på alla som levt före dig.

## ÖKENPÄRLAN

Hitta grus, lera eller snårig mark. Livet är fullt av motgångar och svårigheter. Men kanske kan något annat spira i perioder som känns torra och livlösa. Vad har du tagit med dig från de öknar du gått igenom? Vad eller vem hjälper dig igenom? Rena mig så blir jag ren. Hela mig så blir jag hel. Drag mig till dig, så får mitt hjärta ro.

## TYSTNADSPÄRLAN

Uppmärksamma dofter som väcker din längtan.

## BEKYMMERSLÖSHETSPÄRLAN

Välj en plats där du kan sitta i lugn och ro. Stanna upp en stund och vila. Tänk en stund på de platser i livet som gett andrum och glädje. Allt ju vilar i min Faders händer, skulle jag som barn väl ängslas då.

## TYSTNADSPÄRLAN

Ta tre djupa andetag.

## KÄRLEKSPÄRLA 1

Sätt dig intill en växt eller blomma.

Ta emot kärlek. Upptäck den bland människor som älskar dig, hos Gud, bland djur och i naturen. Ord räcker inte till för att beskriva kärleken. För vem vågar du visa ditt innersta? Vem älskar dig?

*Vi älskar därför att Du först älskade oss.*

## KÄRLEKSPÄRLA 2

Sitt kvar vid en växt eller blomma.

Den andra kärlekspärlan handlar om kärleken du ger. Ibland kan det kosta på att stå upp för det goda. Vad har du gett upp i ditt liv för kärlekens och det godas skull? Tänk på någon som du har svårt att känna kärlek för. Alla mina ord och tankar, Jesus låt dem glädja dig.

## HEMLIGHETSPÄRLORNA

Välj en öppen, vidsträckt plats

Drömmar, förhoppningar, minnen, rädslor, tankar och känslor – sådant du inte är redo att dela med någon annan ryms i hemlighetspärlorna. Det gröna står för skapelsen. Plocka upp något från naturen och viska en hemlighet, lämna sedan kvar det som en bön. Tack Gud att du vet.

## NATTENS PÄRLA

Hitta ett otrevligt ställe

Kompakt mörker, ångest, hopplöshet och uppgivenhet finns hos alla, som en situation, en plats, en person eller en tid. Hur känns det att tänka på döden? Jesus – du som vet vad ångest är. Tack för att du finns med i allt.

## TYSTNADSPÄRLAN

Sätt handen mot hjärtat, känn livet pulsera.

## UPPSTÅNDELSEPÄRLAN

En plats där du kan sträcka ut dig och andas fritt. Pärlan påminner om att det finns hopp. Det som är omöjligt för människor är möjligt för Gud, som att det blir sommar igen. Kan det finnas liv efter att något dött? Finns det ett liv efter döden? Ge mig mod att hoppas, ge mig en blick för det fördolda.

## TYSTNADSPÄRLAN

Känn efter var i kroppen du känner glädje.

## GUDSPÄRLAN