

För dig som söker ett mer levande liv

Vi är alla olika och våra förutsättningar är olika. Vallentuna församling erbjuder därför många vägar till fördjupad andlighet. Vi ser kropp, själ och ande som en helhet. Aktiviteterna innehåller därför i olika grad fysisk rörelse, intellektuell stimulans och bön/meditation. Du kan välja det som passar dig, alltifrån långa eller korta pilgrimsvandringar och klättring till helig dans, retreatar och filosofiska samtal.



Innehållsförteckning

För dig som söker ett mer levande liv	3
Retreat i Frösunda.....	5
Filosofiska samtal i Frösunda.....	6
Levande Andlig Gemenskap i Grupp	8
Dopet i centrum.....	10
Vandring/klättring del 1	12
Vandring/klättring del 2	15
Långvandring / Drömvandring	17
Bokcirkel	19
Cirkeldans - helande rörelse	20

För dig som söker ett mer levande liv

Att gå på en konsert är roligt och givande, men att ge en konsert kräver en hel del träning och förberedelse. Vill du sjunga i en kör och vara med och framföra en konsert, kontakta våra musiker så kan du hitta den kör som passar dig.

Detta häfte har som röd tråd att ge exempel på aktiviteter som kräver lite mer engagemang och åtagande än att bara droppa in och ta del av det som erbjuds. Detta visar att det finns många vägar till fördjupning av tron. Vad just du behöver och längtar till måste du själv ta reda på.

Vi är alla olika och våra förutsättningar är olika. Vallentuna församling erbjuder därför många vägar till fördjupad andlighet.

Vi ser kropp, själ och ande som en helhet. Aktiviteterna innehåller därför i olika grad fysisk rörelse, intellektuell stimulans och bön/meditation.

Du kan välja det som passar dig, alltifrån långa eller korta pilgrimsvandringar och klättring till helig dans, retreatar och filosofiska samtal.

Välkommen!

Andlig vägledning

Att hitta och följa sin längtan

Vi lever i en tid som förmodligen är mer splittrad och stressad än någonsin. Förpliktelserna är många, kraven på resultat höga, och tiden att hinna med alltför knapp. Vilka vi än är, hur vi än definierar vår tro eller vårt sökande, så är vi utsatta för högtempotillvarons brus på ett sätt som obönhörligt för oss bort från vårt eget centrum.

Mitt i allt detta förvirrande brus anar många av oss en längtan som söker få syre och energi för att blomma ut. Denna längtan kan vara starkare eller svagare under olika perioder av vårt liv, och den kan tillfälligt dövas med vår konsumtionskulturs många frestelser.

Andlig vägledning innebär regelbundna samtal med en vägledare, och att du även avsätter tid för att be, meditera och reflektera över bibeltexter eller övningar hemma.

Förebilden och utgångspunkten är Ignatius av Loyola och de andliga övningar som han utvecklat.

Vill du veta mer och / eller boka enskilt samtal?

kontakta Jonas Bodin, diakon i Vallentuna församling.

Jonas Bodin

Diakon

08 511 862 24

Jonas.bodin@svenskakyrkan.se

Retreat i Frösunda

Varje termin startas med en retreat i Frösundagården dit församlingsbor inbjuds.



Retreaten kl 10 – 16 baserad på ignatiansk andlig vägledningsövningar och med möjlighet till enskilda samtal.

Plats: Frösundagården

Tid: 28 september 10-16.

Anmälan senast 24 september till
elisabeth.rydstrom@svenskakyrkan.se

Retreaten leds av diakon Jonas Bodin och ideella medarbetare.

Filosofiska samtal i Frösunda

Samtal om den ursprungliga visheten



Det klassiska Grekland lade grunden till vårt sätt att tänka. Där formades livshållningar som ledde till inre frid och tillfredsställelse.

Med hjälp av bland andra Sokrates, Platon, Hesiodos och Herakleitos kommer vi att undersöka följande frågor:

Vet vi det vi tror oss veta?
Har vi glömt det väsentliga?
Vad är verkligt?
Hur skall vi leva?

I vår tid har mycket av den antika visheten gått förlorad. Syftet med denna samtalsserie är att leta oss tillbaka till rötterna och återuppliva ett annat sätt att leva.

Samtalen kommer att ledas av My Valkama (Filosofilärare) och Thomas Loréhn (Präst).

Filosofiska samtal i Frösunda

Inför varje träff kommer vi att skicka ut en text och en frågeställning. Vi förväntar oss att samtliga deltagare har läst texten innan träffen äger rum.

Vi har inga krav på aktivt deltagande i samtalet. Det är helt okej att bara sitta med och lyssna.

Samtalen äger rum i Frösundagården, Vallentuna församling. Gården ligger några hundra meter från stationen Frösunda på Roslagsbanan, cirka 45 minuters tågresa från Östra station.

Vi ses torsdagar kl. 18:30 – 20:00 den 5/9, 19/9, 3/10 och 17/10. Vid varje träff serveras smörgås och kaffe/te.

Anmäl dig senast måndagen den vecka träffen äger rum:

Thomas Loréhn: Präst, Vallentuna församling.

08-511 862 48, thomas.lorehn@svenskakyrkan.se

My Valkama: Diakoniassistent, Vallentuna församling.

08-511 862 01, my.valkama@svenskakyrkan.se

Slå in på vägarna från fordom, fråga efter de gamla stigarna, efter den rätta vägen. Ta den vägen och ni skall finna vila. (Jeremia kapitel 6 vers 16)

Levande Andlig Gemenskap i Grupp

Levande **A**ndlig **G**emenskap i **G**rupp består av att mindre grupper 5 – 8 personer träffas en gång varannan vecka i hemmen hos varandra. Målet är att tillsammans urskilja vad som är var och ens inre längtan och hur den kan komma till uttryck i ens liv.

Schema för träff:

Mat/fika/samtal om vardagliga ting ~ 30 minuter

Bibelstudium ~ 15 minuter

Lyssnargrupp med bön ~ 45 minuter

Ledning

Hemgruppen leds av två personer som får utbildning i att leda hemgruppen. Hemgruppsledarna får en till två gånger per termin besöka en annan hemgrupp för att se att ge och ta emot inspiration.

En gång per termin får ledarna uppföljande handledning med församlingens personal.

Utbildning/handledning

När flera hemgrupper är igång kan gemensam ledarutbildning för ledarna ske.

Information och uppstart i Mathiasgården, Andaktsrummet tisdagar 18 - 20.30. Gruppstarter 3/9, 15/10 och 26/11.

Levande Andlig Gemenskap i Grupp

Formulär för att sätta ihop grupper:

När kan du?

Vecka	Jämn	Udda
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Grupper

Minst 5 personer per grupp och max 8 personer.

Gruppstarter sker när minst fem personer anmält sig till en grupp.

Grupperna börjar med en gemensam gruppstart och utbildning i riktlinjer för gruppen i Mathiasgården. Sedan träffas grupperna i hemmen efter det på utsedd dag och tid.

Anmälan senast veckan innan varje gruppstart.

Jonas Bodin

Diakon

08 511 862 24

Jonas.bodin@svenskakyrkan.se

Dopet i centrum



Studiecirkelns syfte är att erbjuda en ”livsresa”.

En resa genom tid och rum med dopet som grund. Denna resa görs i församlingens regi och fördjupar kunskapen om dopet ur olika perspektiv, genom utbyte med andra i den världsvida kyrkan.

Dopet är en central och viktig del i vår kristna lutherska identitet. Dopets vatten rymmer många perspektiv som både uppmuntrar och utmanar. När ljusstrålarna bryts i dopets vattendroppar kan flera olika teman om Guds kärlek till oss människor tydliggöras. Du kanske fördjupas i din identitet som människa och kristen?

Vi får tillsammans utforska vars och ens egen kallelse och i vilken riktning den leder. Kanske dopet kan bli en väg vidare in i församlingslivet, in i den världsvida kyrkan?

Studiecirkeln består av självstudier och fysiska träffar. Till studiecirkelns träffar inbjuds föreläsare som föreläser en del av tiden, via länk eller på plats i rummet.

Dopet i centrum

När:

Onsdagar i Mathiasgården 18.00 – 20.30

18 sept, 16 okt, 20 nov, 15 jan, 12 feb, 12 mars, 23 april och 21 maj

Innehåll för träffarna kan vara:

- Dopet, vad innebär det? Ditt eget dop, vad vet du?
- Jesu dop, hur gick det till och vad hände sen? Kyrkohistoria.
- Bibliska platser – flera viktiga bibliska platser och vägen vidare
Klimat – Jordanflodens vatten där Jesus döptes sinar snabbt...
- Judendom/kristendom ersättningsteologi eller samexistens –
hur kan vi leva tillsammans?
- Interreligiösa möten och religionsdialog – hur kan vi leva
tillsammans? Vad gör ACT Svenska kyrkan i Mellanöstern?
- Ekumenik – det finns många olika kyrkofamiljer, dopet förenar
- Världsvid kyrka – möte med grupper ifrån andra länder, vilka
finns att möta i Sverige? Kulturkrockar mellan grupper, länder
och kyrkor med fokus på trakterna kring Jesu dopplats.
- Vad betyder allt detta i mitt liv? Hur kan jag bidra? Min kallelse?

Anmälan senast 11 september 2024 och frågor till

Jonas Bodin

Diakon

08 511 862 24

Jonas.bodin@svenskakyrkan.se

Vandring/klättring del 1

20 km vandring: Intro till berget



Bergen har lockat människor i alla tider.

Bergen är en plats för äventyr, fasa, förundran, utmattning och andligt uppvaknande.

Temat för vandringen är bergens möjligheter att styra våra liv i en ny riktning. Vi kommer med bergsbestigningen som grund att undersöka svaren på följande frågor:

Finns det en djupare mening?

Kan livet vara ett färgsprakande äventyr?

Måste vi nöja oss med livspussel och ekorrhjul?

Vandring/klättring del 1

Datum: lördag 21 september 2024.

Sträcka: Kårsta – Finsta. Lätt vandring, längs järnvägsbanken.

Distans: 20 km.

Startpunkt och tid:

Vi utgår från Kårsta station kl. 10:00.

Slutpunkt och tid:

Heliga Birgittas Bönegrotta i Finsta cirka kl. 16:00.

Medtag: Lunch, fika, snacks och vatten.

Del av vandringen kommer att genomföras under tystnad.

Det krävs inga förkunskaper och du behöver inte definiera dig som kristen.

Vandringen leds av Thomas Loréhn (Präst Vallentuna församling).

Anmäl dig senast måndag 16 september

thomas.lorehn@svenskakyrkan.se

För dig som vill och kan finns möjlighet att dagen efter följa upp vandringen med två timmars klättring vid Klätterverket – Telefonplan (vi kommer använda topprep och bouldering).

Denna aktivitet är en fristående del i en långsiktig ambition. Vi undersöker vad som händer om vi förenar vandring, klättring och bergsbestigning med andlig fördjupning, god gemenskap och äventyr. Vi lånar vårt motto från den danske filosofen Sören Kirkegaard: "Att tro är att våga språnget på 70 000 famnars djup. Att inte känna konsekvenserna men ändå välja det sanna och äkta."



www.svenskakyrkan.se/vallentuna/vandringskalendarium

Vandring/klättring del 2

20 km vandring: Everesthjälten



George Mallory siktades för sista gången den 9 juni 1924, då han hade några hundra meter kvar till toppen. Hans kropp återfanns 75 år senare.

Mallory kan ha varit den förste att bestiga världens högsta berg. Om han dog först på nervägen.

Temat för vandringen är längtan till det extraordinära.
Vi kommer att undersöka följande frågor:

Kan det vara rätt att sätta allt på spel?

Vad är kallelse?

Vad är trygghet

Vandring/klättring del 2

Datum: lördag 16 november 2024.

Sträcka: Kårsta – Finsta. Lätt vandring, längs järnvägsbanken.

Distans: 20 km.

Startpunkt och tid:

Vi utgår från Kårsta station kl. 10:00.

Slutpunkt och tid:

Heliga Birgittas Bönegrotta i Finsta cirka kl. 16:00.

Medtag: Lunch, fika, snacks och vatten.

Del av vandringen kommer att genomföras under tystnad.

Det krävs inga förkunskaper och du behöver inte definiera dig som kristen.

Vandringen leds av Thomas Lorehn (Präst Vallentuna församling).

Anmäl dig senast måndag 9 november

thomas.lorehn@svenskakyrkan.se

För dig som vill och kan finns möjlighet att dagen efter följa upp vandringen med två timmars klättring vid Klätterverket –

Telefonplan (vi kommer använda topprep och bouldering).

Denna aktivitet är en fristående del i en långsiktig ambition. Vi undersöker vad som händer om vi förenar vandring, klättring och bergsbestigning med andlig fördjupning, god gemenskap och äventyr. Vi lånar vårt motto från den danske filosofen Sören Kirkegaard: ”Att tro är att våga språnget på 70 000 famnars djup. Att inte känna konsekvenserna men ändå välja det sanna och äkta.”



www.svenskakyrkan.se/vallentuna/vandringskalendarium

Långvandring / Drömvandring

Drömmer du om att vandra utomlands till Santiago de Compostela, Rom, Trondheim/Nidaros eller vandrar du hellre hemmavid till Vadstena eller Dag Hammarskjöldsleden i norra Sverige?

Oavsett vilken dröm du har så vill Pilgrim Vallentuna hjälpa dig med din träning och dina förberedelser.

För att träna inbjuds deltagarna till ett träningsprogram som sträcker sig under ett läsår under höst till vår. Programmet innehåller veckovis träning på egen hand samt inbjudan till gemensamma träffar ungefär en gång per månad. (vi använder vårt normala vandringsprogram som grund)

Långvandringen förlägger du förslagsvis en vecka per år antingen till maj eller september. Alternativt om du har tiden går du din drömvandring i ett svep. Du som vill gå i grupp med andra kan genom Pilgrim Vallentuna hitta dina vandringsvänner/pilgrimer som har samma mål som du.

Långsiktig plan:

År 1, går pilgrimerna så långt de hinner på en dryg vecka. År 2 fortsätter nästa årgång från den platsen där de slutade året innan. Osv tills de nått målet.

De pilgrimer som väljer att fortsätta från år till år kommer till sist att ha gått hela sträckan fram till målet.

Kostnad:

Självkostnadspris och ingen sponsring utgår från församlingen till vandrarna.

Långvandring / Drömvandring

Datum för träffar:

- 7 september i kombination med **Pilgrimens dag** med start vid Frösunda kyrka 10.00~16.00. 12 km.
- 12 oktober i kombination med ”**Tacksägelsevandring**” Frösunda – Lindholmen, 10.00~15.00. 9 km
- 16 november i kombination med ”**Längtan till det extraordinära**” Kårsta – Finsta 10.00~16.00. 20 km.

Dessa träffar är del av vandringar som ingår i Pilgrim Vallentunas ordinarie program.

Du kommer få information om hur du kan planera dina förberedelser för att vandra långt.

Du kommer få förslag på träningsprogram, så att du kan träna upp kroppen för att vara i form till vandringen och undvika skador.

Ledare är diakon Jonas Bodin.

Anmälan och frågor:

Jonas Bodin

Diakon

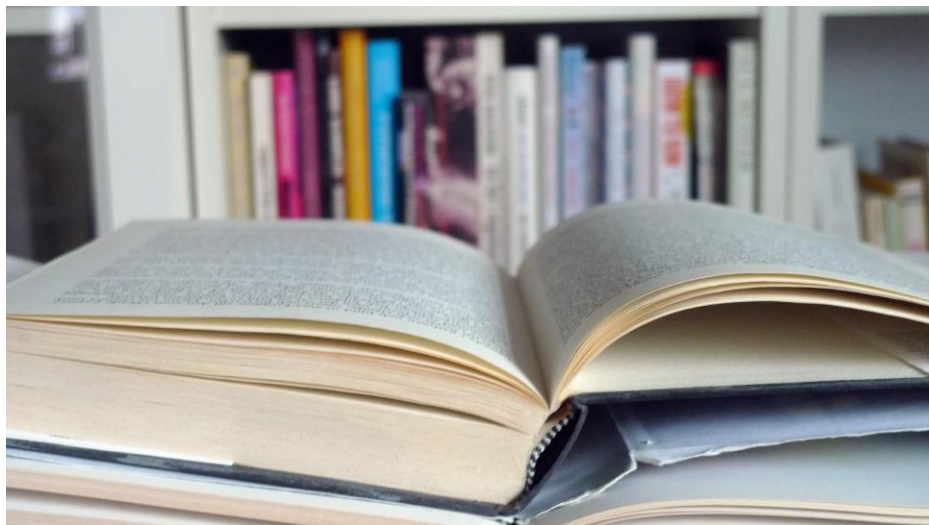
08 511 862 24

Jonas.bodin@svenskakyrkan.se

Pilgrim Vallentunas Vandringskalendarium:

www.svenskakyrkan.se/vallentuna/vandringskalendarium

Bokcirkel



Vår bokcirkel är öppen för nya medlemmar.
Gemensamt bestämmer vi vad vi skall läsa.
Detta är tillfällen att samtala om stort och smått,
livets djupa frågor, spänning och bildning.

När: Torsdagar i udda veckor kl 14 - 16.

Var: Mathiasgården, nedre våningen i Gula rummet.

Start: 12 september

Avslutning: 5 december

För mer information, kontakta:

Kerstin Sparr, tfn: 070-483 37 39 eller

Christina Berglund, tfn: 070-627 06 28.

Cirkeldans - helande rörelse

Vi dansar i cirkelns gemenskap i glädje, i sorg och i livets nu.



Välkommen hösten 2024 till dans och rörelse.

Vi träffas varannan tisdag, udda veckor, kl 10.15-11.45 i Vallentuna kyrka.

Första träffen den 10 september

Sista träffen den 5 november.

För mer info och anmälan (senast dagen innan)

Kontakta dansledaren Ulla Bunis.

Tfn: 072-924 13 19

*En laglärd som ville sätta honom på prov reste sig och sade: »Mästare, vad skall jag göra för att vinna evigt liv?« Jesus sade: »Vad står det i lagen? Hur lyder orden?« Han svarade: »**Du skall älska Herren, din Gud, av hela ditt hjärta och med hela din själ och med hela din kraft och med hela ditt förstånd, och din nästa som dig själv.**« Jesus sade: »Det är rätt. Gör det, så får du leva.«*

Lukas 10:25-28

För mer info kolla på hemsidan...
www.svenskakyrkan.se/vallentuna

