

Veigrep

En livsregel
for Kristusdisipler

Inspirert av Korsveis
fire veivisere

Andre utgave
2011

Til deg som leser dette!

Det du har i hendene, er **andre utgave** av et hefte eller en liten håndbok.

Heftet inneholder et forslag til en livsregel – *Veigrep* – for bevisst disippelliv.

Veigrepene er inspirert av Korsveis fire veivisere. Veigrepene er et åpent tilbud til alle som vil la seg inspirere av dem og bruke dem.

Heftet er et arbeidsredskap for et fellesskap – *Veigrepsfellesskapet* – åpent for alle som vil stå forpliktende sammen om å følge veigrepene. Veigrepsfellesskapet ble opprettet i januar 2010.

Veigrepene er utviklet som et ledd i Korsveis arbeid med «fortetting» og «fordypning» i bevegelsen, i nær dialog med Korsveis styre.

Veigrepene er inspirert av klassiske kristne livsregler og av praksis i miljøer og fellesskap Korsvei også ellers henter inspirasjon fra, som for eksempel Iona, Taizé, Focolare, Aidan&Hilda, St.Egidio og ikke minst den ignatiansk pregede retreatbevegelsen.

Påsken 2011

*Kirsti Nevland, Gerd Aasvang, Ingvar Bjelland, Knut Grønvik
(Veigrepsfellesskapets styringsgruppe)*

Tilbakemeldinger: kontoret@korsvei.no

Korsvei, Veivisere og Veigrep

Søsken, jeg tror ikke om meg selv at jeg har grepet det ... men jeg jager fram mot det for å gripe det, fordi jeg selv er grepet av Kristus Jesus.

Filipperbrevet 3,12

Korsvei har siden starten i 1985 stilt spørsmålet: *Hva vil det si å være Jesu disippel i vår tid?*

Som svar på dette vokste etter hvert de fire **veiviserne** fram: *Søke Jesus Kristus, Bygge fellesskap, Leve enklere, Fremme rettferdighet*. Veiviserne angir en retning på disippellivet. De beskriver fokusområder – og bevegelse. Veiviserne er ikke noe man kan bli ferdig med. De er verdier vi stadig kan prøve livet mot.

Korsveibevegelsen har gjennom årene hentet impulser fra andre grupper og fellesskap der noen midt i bevegelsen følger en forpliktende trospraksis eller livsregel. Våren 2008 startet en åpen samtaleprosess med tanke på å komme fram til mulige «veigrep».

Veigrepene er inspirert av veiviserne og beskriver en praksis for bønn og bevisst disippelliv. De angir en *rytme* for dagen og uken, måned og år, utfordrer til å velge *retning* på viktige livsområder, og forutsetter *reisefølge* i et fellesskap.

Korsvei er – og skal være – en åpen inspirasjonsbevegelse, et løst nettverk for Kristus-etterfølgelse og disippelskap, orientert ut fra veiviserne. Man kan selvsagt være med i Korsveibevegelsen uten å bruke veigrepene. Mange har også en annen trospraksis de følger og er tilfreds med.

Veigrepene er utviklet av folk i Korsveibevegelsen – i dialog med Korsveis styre. De kan gi hjelp til å komme videre den veien veiviserne peker – i frihet og glede. Veigrepene kan brukes fritt av alle som vil.

Veigrepsfellesskapet er åpent for alle som vil stå forpliktende sammen med andre om å bruke veigrepene som en livsregel for sitt disippelliv.

Både veigrepene og veigrepsfellesskapet skal tjene **Korsveis formål**: *Inspirere og utfordre mennesker til å søke fortrolig fellesskap med Jesus Kristus, og forenes med ham i kampen for livet i vår verden.*

Veigrep

– for å følge Jesus i møte med vår tids utfordringer

Rytme for bønn og åndelig fordypning

Vi vil leve i en rytme som gir hjelp til å utdype forholdet til Jesus, som hans disipler.

Møte – hver morgen:

Overgi seg til Kristus på vei ut i dagen

Stanse – hver dag:

Åpne seg for Gud gjennom bønn og bibellesning

Se – hver uke:

Se tilbake på Guds nærvær i uken som gikk.

Lytte – hver måned:

Være stille for Gud en kveld, en ettermiddag, en dag.

Vente – hvert år:

Ta tid til flere dagers Kristus-sentrert retreat.

Retning for viktige livsområder

Underveis gjennom dagene, ukene og årene vil vi som Jesu disipler ta bevisste valg og justere vår livskurs.

Velge – for livet:

Gjøre konkrete veivalg, i tråd med Korsveis veivisere.

Reisefølge med andre disipler

Vi vil holde sammen på vandringen som Jesu disipler, og hjelpe hverandre til å følge rytmen og retningen vi har bestemt oss for.

Vandre – sammen:

Leve i kirken. Ha en medvandrer.

Rytme

for bønn og åndelig fordypning

*De holdt seg trofast til apostlenes lære og fellesskapet,
til brødsbrytelsen og bønnene.*

Apg 2,42

Vi vil leve i en rytme som gir hjelp til å utdype forholdet til Jesus, som hans disipler.

Livet har en rytme, nedlagt i selve skaperverket. Dag og natt, hvile og arbeid, uker og år, årstider og livsfaser. Disippellivet er et liv i samklang med alt det skapte. Også troslivet vil trives best når det føyer seg etter livsrytmen.

Veigrepenes forslag til rytme for bønn og åndelig fordypning kan følges av alle. For dem som deltar i Veigrepsfellesskapet beskriver de en felles grunnpuls alle forsøker å følge.

På de neste sidene følger en kort beskrivelse.

Mer veiledning og konkrete råd finnes lenger bak i heftet, under «Ressurser».

Møte – hver morgen

Overgi seg til Kristus på vei ut i dagen

*Om morgenen hører du min røst,
tidlig vender jeg meg til deg.*

Salme 5,4

Ikke lenge etter at du har stått opp, kan du tegne korsets tegn over kroppen og si: **I Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.** Deretter kan du be en enkel overgivelsesbønn, fokusert på Jesu livgivende nærvær og ditt ønske om å følge ham.

Gjenta gjerne ukens Jesus-ord. Og be gjerne også Fadervår. Det kan være fint å gjøre dette stående, for eksempel foran et Kristus-bilde. Du ber så å si på vei inn i dagen.

Stanse – hver dag

Åpne seg for Gud gjennom bønn og bibellesning

Hvis dere blir i mitt ord, er dere virkelig mine disipler.

Johannes 8,31

Forsøk å finne en fast tid på dagen for å søke Gud gjennom stillhet, bønn og bibel. Bestem deg for en så kort tid at du klarer å gjennomføre den. Følg gjerne en bibelleseplan. **Be slik du kan, ikke slik du ikke kan.**

Be også for de andre i Veigrepssfellesskapet – etter planen for gjensidig forbønn.

Det kan være til hjelp å innrede et fast bønnested der du bor. Tar du tid til betraktning om kvelden, kan du også gjøre det som et «tilbakeblikk på dagen».

Se – hver uke

Se tilbake på Guds nærvær i uken som gikk.

Se fram mot uken som kommer.

Ukens Jesusord

*Se, du vil ha sannhet i menneskets indre,
så lær meg visdom i hjertets dyp!*

Salme 51,8

Forsøk hver søndag, eller en annen gang rundt helgen, å sette av en halv time for et tilbakeblikk på uken som gikk og et framblikk mot uken som kommer. **Vær ærlig – og kjærlig – mot deg selv.** Kjenn på det du kjenner, sett ord på det du tenker og føler.

Tilbakeblikk: **Repeter Jesus-ordet for denne måneden.** Har det fått en betydning for deg denne uken? **Samtal med Gud** om det som skjedde i uken. Det du er glad for og det du ikke er glad for.

Framblikk: **Les fordypningsordet for uken som kommer.** Hvilke impulser gir det deg? **Samtal med Gud** om det du gleder deg til og bekymrer deg for, om det du tenker og føler i møte med en ny uke.

Lytte – hver måned

Være stille for Gud en kveld, en ettermiddag, en dag

I stillhet og tillit skal deres styrke være.

Jesaja 30,15

Sett av en tid hver måned som du vil bruke til å være stille og be. Det kan være noen timer en kveld eller en ettermiddag. Noen vil også ha mulighet til en hel dag.

Ofte er det godt å gjennomføre denne fordypningen sammen med andre, med en enkel liturgisk innledning og avslutning. Benytt deg gjerne av eventuelle stille kvelder eller lignende i menigheter nær deg. Bor det andre fra Veigrepssfellesskapet innen rimelig avstand, kan du kanskje ta den stille tiden sammen med dem.

Vente – hvert år

Ta tid til flere dagers Kristus-sentrert retreat

Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!

Mark 6,31

Når du planlegger året, legg da inn minst en lang helg til en Kristussentrert retreat. Retreat foregår i rammen av en fast rytme av tidebønn og nattverdfeiring, bibellesning og meditasjon, med mulighet for veiledningssamtaler.

Det viktigste virkemidlet er en minst mulig avbrutt stillhet som gjør det mulig å lytte både til Gud og seg selv – og erfare Jesu nærvær. Du venter, bedende, på Gud.

Retning for viktige livsområder

*De solgte eiendommene sine og det de ellers eide,
og delte ut til alle etter som hver enkelt trengte det.*
Apostlenes gjerninger 2,45

Underveis gjennom dagene, ukene og årene vil vi som Jesu disipler ta bevisste valg og innrette våre liv i tråd med Korsveis fire veivisere:

Søke Jesus Kristus – når fokuset forstyrres.

Bygge fellesskap – når egoismen styrer og splitter.

Leve enklere – når tidsklemme og grådighet tar tak.

Fremme rettferdighet – fordi Gud tar de undertryktes parti.

De fire veiviserne peker alle i samme retning, og griper inn i hverandre. Også livsområdene vi gjør våre veivalg på, henger sammen.

Vi anbefaler alle – i samråd med en medvandrer – å velge en personlig praksis på noen av disse områdene.

Veigrepsfellesskapet vil på noen områder også søke en felles praksis som vi oppfordrer hverandre til å følge etter beste evne.

Velge – for livet

Gjøre veivalg i tråd med Korsveis veivisere

Velg da livet, så du og dine etterkommere kan få leve.

5 Mos 30,19

Her følger noen ideer og forslag som er kommet fram i samtalene om veigrep. Dette er ment som inspirasjon, punkter til overveielse og beslutning. NB: Det er ikke meningen at alle som følger veigrepene skal gjøre alt dette. Det kan også være noe annet som er like viktig for deg.

Ta disse livsområdene fram i samtale med din medvandrer, og se etter noe det kan være godt og riktig for deg, dine medmennesker eller skaperverket at du gjør alvor av – nå.

Velg én eller noen få ting du vil gjøre. Prøv ikke alt på en gang. **Mer konkrete råd og innspill til mange av punktene finner du under «Ressurser».**

Relasjoner og fellesskap

Tenk ikke bare på deres eget beste, men også på de andres.

Vis samme sinnelag som Kristus Jesus! Fil 2,4–5

- Styrke bånd: Velge vennskap og personlige relasjoner du vil forsøke å utdype og pleie med større omhu.
- Samhold: Se etter noen å stå sammen med i bønn – og handling
- Fattige venner: Søke kontakt med og dele tid og liv med mennesker som mangler fellesskap, sliter med helse eller økonomi eller på andre måter faller utenfor i samfunnet.
- Gjestedud: Invitere noen i ditt nabolag, din menighet eller bekjentskapskrets som ville satt ekstra stor pris på å bli bedt – til et enkelt måltid. Gjerne krysse etniske grenser.
- Kirke: Delta aktivt i et menighetsfellesskap

Tid

Alt har sin faste tid, alt som skjer under himmelen, har sin tid. Fork 3,1

- Balanse: Søke god balanse mellom arbeid og avkopling, aktivitet og hvile. Heller ikke kirkelige aktiviteter må forrykke dette.
- Hvis du har fast arbeid: Tenke igjennom om du i arbeidet ditt kan praktisere Jesus-etterfølgelse. Vurdere om du kan leve mer som Jesu disippel om du endrer din stillingsprosent.

- Rytme: Skjerme tidene du har satt av til bønn og fellesskap.
- Kirkeår: Leve aktivt med i kirkeårsrytmen.

Penger

Skaff dere venner ved hjelp av den uhederlige Mammon, så de kan ta imot dere i de evige boliger når pengene tar slutt. Luk 16,9

- Givertjeneste: Sette til side en fast andel av din inntekt som du kan gi til gode formål. Gjerne tiende.
- Bank: Bruke en bank med høy etisk standard, en mest mulig «rettferdig bank».
- Sparing: Plassere noen av sparepengene i mikrokreditt.
- Kjøpekraft: Sette den delen av lønnsøkning som øker din reelle kjøpekraft til side for å kunne gi mer og bruke mindre.

Media

*Men ellers, ta imot formaning, min sønn!
Det er ingen ende på de bøker som skrives. Fork 12,12*

- Tilgjengelighet: Vurdere tider da du ikke vil være tilgjengelig på mobiltelefon, epost eller internett.
- Faste: Velge forskjellige former for mediefaste i fastetidene
- Begrense inntrykksflommen:
 - abonnere på færre skriftlige publikasjoner?
 - leve uten tv eller ha tv-frie tider?
 - velge tider der du ikke leser e-post eller bruker nettet?
 - trenger mobiltelefonen alltid være på?

Forbruk

*Ta dere i vare for all slags grådighet!
For det er ikke det en eier, som gir liv, selv om en har overflod. Luk 12,15*

- Kjøpe mindre: For eksempel binde mer penger til gode prosjekter og dermed ha mindre å rutte med.
- Rettferdig handel: Kjøpe fairtrade produkter når dette er mulig
- Bærekraft: Velge mest mulig økologiske matvarer, klær osv.
- Sambruk: Gå sammen med andre om utstyr du bruker sjelden.
- Handlefri: Legge perioder i løpet av året der du ikke kjøper noe annet enn dagligvarer. Dette gjør at du bruker det du har, lenger og bedre, handler mindre på impuls, antakelig senker årsforbruket.

Skaperverk og miljø

For det skapte venter med lengsel på at Guds barn skal åpenbares. Rom 8,19

- Glede: Bruke naturen, ta imot og nyte dens mange goder og gleder.
- Kosthold: Legge om til mer vegetarisk mat, og prøve å spise mindre rødt kjøtt.
- Transport: Reise mest mulig miljøvennlig, både på korte og lange strekninger. Redusere antall lange flyreiser.
- Avgifter: Betale CO2-avgift for bruk av bil og fly.
- Gjenbruk: Reparere, resirkulere...
- Kamp: Engasjere seg aktivt i natur- og miljøvern, bli medlem i organisasjoner, delta i aksjoner.

Rettferdighet

Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg. Matt 6,33

- Personlig: Ha direkte og gjensidig kontakt med kristne søsken som driver sosialt arbeid og kjemper for rettferdighet i fattige land.
- Organisert: Gi støtte til organisasjoner som jobber med nødhjelp og utviklingshjelp, menneskerettigheter, trosfrihet, vern om livet etc.
- Nært: Delta i arbeid som bekjemper urett og fremmer urettferdighet i vårt eget samfunn, også der du selv bor.

Helse og livsstil

Vet dere ikke at kroppen deres er et tempel for Den hellige ånd? 1 Kor 6,19

- Ta tid til fysisk aktivitet.
- Få nok søvn.

Mine personlige veivalg...

... det han har bestemt seg for i sitt hjerte, ikke med ulyst eller av tvang. 2 Kor 9,7

I samråd med min medvandrer har jeg valgt:

Reisefølge med andre disipler

Alle de troende holdt sammen.
Apg 2,44

Vi vil holde sammen på vandringen som Jesu disipler, og hjelpe hverandre til å følge rytmen og retningen vi har bestemt oss for.

Vi anbefaler alle som vil forsøke å praktisere veigrepene å ha en **medvandrer** de kan drøfte sine veivalg og erfaringer med.

Vil du stå forpliktende sammen med andre om å følge livsregelen, kan du bli med i **Veigrepsfellesskapet**. Les mer om dette bakerst i heftet.

Uansett er disippellivet et liv i kirken. En disippel tilhører et gudstjenestefeirende fellesskap og deltar i sin menighets liv så langt det lar seg gjøre.

Vandre – sammen:

Leve i kirken. Ha en medvandrer.

*Vi er alle én kropp i Kristus,
men hver for oss er vi hverandres lemmer.
Romerbrevet 12,5*

Disippellivet er et liv i fellesskap. **Det som følger her, er noen sider ved dette fellesskapet som er spesielt viktig** for den som vil følge veigrepens rytme og retning.

Se under «Ressurser» for videre veiledning og ideer til de enkelte punktene.

Medvandrere

... to og to ... Luk 10,1

For ikke å måtte kjempe alene, er det viktig å ha en medvandrer å snakke med og støtte seg til.

- **Medvandrer skal støtte og hjelpe deg med å konkretisere veigrepene i ditt liv.** Når, hvor og hvordan du vil gjennomføre rytmen for bønn og åndelig fordypning, hvilke retningsvalg du vil gjøre på viktige livsområder og hvordan du vil innrette deg for å gjennomføre dem.
- **Medvandrer skal vise interesse for hvordan det går med de beslutningene du har tatt.** Hva du vil fortsette og styrke, hva du vil justere og endre, hva du vil gjøre mindre av, hva du vil gjøre mer.
- **Medvandrer trenger ikke (men kan) være sjelesørger eller åndelig veileder.** Dere leter sammen etter måter du kan bruke veigrepene på, så de kan føre til frihet og glede og styrke din erfaring av å følge Jesus i møte med utfordringene i ditt liv.

Gudstjeneste og nattverd

Og la oss ikke holde oss borte når menigheten vår samles. Hebr 10,25

Gjennom gudstjeneste og nattverd knyttes vi som Jesu disipler sammen med det store fellesskapet i Kirken, vi feirer at vi tilhører Kristi kropp, lokalt og globalt.

- Gudstjeneste: Delta regelmessig i gudstjenester der du bor eller i den menigheten du hører til i.
- Nattverd: Ta imot nattverden så ofte du har anledning.

Årlig skriftemål

Bekjenn da syndene for hverandre og be for hverandre, så dere kan bli helbredet. Jak 5,16

Oppsøk en gang i året, gjerne oftere, en prest eller en annen kristen du har tillit til, for å bekjenne dine synder og bli tilsagt tilgivelse i Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn.

Leve med i kirkeårets rytme

Hvert år pleide Jesu foreldre å dra til Jerusalem for å feire påske. Luk 2,41

Kirkeårets tider og temaer hjelper oss å fordype oss i ulike sider ved Jesu liv og markere det i våre egne.

- Faste: Kirkens to fastetider – advent og tiden før påske – innbyr til å forsterke en praksis knyttet til Korsveis veivisere, særlig leve enklere og fremme rettferdighet.
- Fest: Også festtidene – jul, påske, pinse – kan markeres på måter som preges av og styrker vår bevissthet som Jesu disipler.

Ressurser

til rytme, retning og reisefølge

NB: Ressurssidene er bare en begynnelse. Veigrepsfellesskapet må utvikle dem videre – i fellesskap.

Møte – hver morgen

Morgenbønner

En enkel morgenbønn er denne, hentet fra Korsveiboka *Veivisere* – «Korsveis lille røde» ...

**Jesus Kristus! Du døde og sto opp til nytt liv.
Du gav deg selv for at jeg skulle leve.
Vend også i dag mine øyne mot deg,
så din kjærlighet kan forme livet mitt. Amen.**

Andre korte morgenbønner:

- Gud, la meg i dag se ditt hellige nærvær.
- Gud, du som rår over himmel og jord – la ditt ansikt lyse over oss og din hånd røre ved oss i Jesu navn.
- Herre Jesus Kristus,
du står foran meg, du er også bak meg,
du er ved min venstre side, du er ved min høyre side,
du er over meg, du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte, du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus Kristus. Amen.
- Herre, vis meg din veg og gjør meg villig til å vandre den.
(*Birgittas bønn*)

Stanse – hver dag

Daglig bønn og bibellesning

Hensikten er at du gir deg selv mulighet til å

- Være stille og lytte til Gud og deg selv
- Lese en bibeltekst og meditere over den
- Samtale med Jesus om det du har på hjertet
- Forbønn for andre mennesker, kirken og verden

Her er noen måter å gjøre det på:

- **Lectio divina** er det gamle navnet på den oppmerksomme og konsentrerte lesningen av Bibelen i klostrene. Ordene er latin og betyr «den hellige lesningen». På www.bibel.no kan du gå inn på fanen «Ressurser» og videre til «Meditasjon». Her vil du bli ledet gjennom søndagens tekst etter «Lectio Divina».
- Et Jesuitt-felleskap i Irland inviterer oss til å skape et Hellig rom i ditt daglige liv ved å tilbringe ti minutter i bønn foran dataskjermen. Se www.sacredspace.ie/se
- Kontemplativ bønn kan du lære mer om på www.contemplativeprayer.net

Andre bøtter

som kan bees flere ganger daglig for å besinne oss på Guds kjærlighetsfulle nærvær:

- Herre Jesus Kristus, Guds Sønn. Miskunne deg over meg. (Jesusbønnen)
- Du er evig, Du er nær meg, Du er lys og jeg er din. (Fra Kristuskransen)
- Jesus Kristus, du er min glede, mitt liv, mitt alt. (W. Stinissen)

Kveldsbønn og tilbakeblikk på dagen

Hvis du vil be om kvelden, kan du gjøre det slik: På et fast tidspunkt og ikke lenge før du legger deg, setter du deg ned på ditt bønnested. Tenn et lys og si:

Herre, bli hos meg. Det er kveld og dagen er snart slutt. (Luk 24,29)

Sitt en liten stund i stillhet, og tenk på Jesu nærvær.

Ta så et kort tilbakeblikk på dagen. Spør deg selv:

Hvilket øyeblikk i dag er jeg mest takknemlig for?

Hvilket øyeblikk i dag er jeg minst takknemlig for?

Samtal med Gud om det du kommer til å tenke på.

Etterpå kan du gå videre med å be denne bønnen:

I fred vil jeg legge meg ned og i fred vil jeg sovne.

Før du, Herre, lar meg bo i trygghet i dine vingers skygge.

(Salme 4,9 og 36,8)

Be gjerne også Fadervår. Avslutt slik du begynte dagen:

I Faderens og Sønnens og Den hellige Ånds navn. (+) Amen.

Andre kveldsbønner:

- Hellige, treenige Gud, du var vår Gud ved tidens begynnelse, bli hos oss ved tidens ende! Du var hos oss da våre liv ble formet, bli hos oss ved livets slutt. Du var der da solen stod opp, bli hos oss til dagen ender.
- I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd. Du forløser meg, Herre, du trofaste Gud. I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd. Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd. I dine hender, Herre Gud, overgir jeg min ånd.

Andre gode spørsmål for tilbakeblikk kan være:

Når ga og mottok jeg mest kjærlighet i dag?

Når ga og mottok jeg minst kjærlighet i dag?

Når i dag følte jeg meg mest levende?

Når i dag følte jeg meg mest tappet for liv?

Når i dag hadde jeg den sterkeste følelsen av å tilhøre meg selv, andre, Gud og universet? Når i dag hadde jeg minst følelse av å høre til?

Når i dag var jeg mest lykkelig?

Når i dag var jeg mest trist?

Hva var dagens høydepunkt?

Hva var dagens bunnpunkt?

Hva vil jeg ta med meg til morgendagen?

Se – hver uke

Tilbakeblikk på uken som var, fremblikk mot uken som kommer

Du kan gjøre dette slik:

Generelt for både tilbakeblikk og fremblikk gjelder: Vær ærlig – og kjærlig – mot deg selv. Kjenn på det du kjenner, sett ord på det du tenker og føler.

Tilbakeblikket

Repetér månedens Jesus-ord. Smak og kjenn på det. Fikk det en betydning for deg denne uken?

Kjenn så etter: Hvordan var din vandring som Jesu disippel de siste sju dagene? Kan du se situasjoner der du tror han ville deg noe? Hvordan reagerte du på det?

Samtal med Gud om det som skjedde i uken. Det du er glad for og det du ikke er glad for.

Framblikket

Se fram på uken som kommer. Hvilke relasjoner vil du pleie? Hvilke utfordringer venter deg? I hvilke situasjoner vil din vilje til å følge Jesus bli satt spesielt på prøve?

Samtal med Gud om det du gleder deg til og bekymrer deg for, om det du tenker og føler i møte med en ny uke.

Be for andre i Veigrepsfellesskapet – etter den avtalte ordningen.

Les Jesus-ordet og fordypningsteksten for uken som kommer.

Smak og kjenn på det. Hvilke impulser gir det deg for uken du går inn i?

Lytte – hver måned

En stille kveld, ettermiddag, dag

Tips til hvordan du kan gjennomføre en stille kveld eller dag, finner du blant annet i boka: *I stillhet og tillit*. En ressursbok fra retreatbevegelsen. Verbum 2005.

Er det praktisk mulig og avstandene ikke for store, kan det være fint å gjennomføre stille kveld **sammen med andre** i Veigrepsfellesskapet.

Benytt deg også gjerne av eksisterende tilbud om stille kvelder, åpen kirke, stille dager i menigheter og kirker nær deg.

Vente – hvert år

Minst tre dager Kristussentrert retreat

På www.retreater.no finner du en oversikt over retreatsteder i Norge. For retreat i Sverige, se f.eks. www.foreningenkompas.se og www.berget.se

Velge – for livet

Gjøre konkrete veivalg i tråd med Korsveis veivisere

Her er noen konkrete tips knyttet til veivalgene. Foreløpig bare en ganske ufullstendig liste.

Relasjoner og fellesskap

- Fattige venner: Et fellesskap som legger særlig vekt på dette, er Sant Egidio i Italia: www.santegidio.org
- Gjestebud: Se deg om i nabolag, menighet, bekjentskapskrets: Hvem ser du som ville satt ekstra stor pris på å bli bedt på middag eller kveldsmat? Venner og familie er naturligvis også velkomne, men innby også noen som sjelden eller aldri blir invitert noe sted. La måltidet være enkelt.

Tid

- Kirkeår: Her finnes det bøker til inspirasjon, som f.eks. Kristin Solli Schøyen: En kurv til min datter.
- Veigrepsfellesskapet kan også fungere som et kreativt verksted for ideer og erfaringer om hvordan man kan leve med i kirkeårsrytmen.

Penger

- Tiende og givertjeneste: Får du skattefradrag på noen av dine gaver, har du muligheten til å gi enda mer...
- Bank: F.eks. Cultura bank.
- Mikrokreditt: F.eks. Kolibri Kapital

Forbruk

- Rettferdig handel og bærekraft: Se f.eks. www.etiskforbruk.no
- Handlefri: Verdens kjøpefrie dag.

Skaperverk og miljø

- Avgifter: Betale CO2-avgift for bruk av bil og fly. F.eks. via Climate Stewards: www.climatestewards.net
- Aksjon: Reduser dine egne utslipp med 10 prosent: www.1010norge.no

Rettferdighet

- Personlig: F.eks. kontakt med Bukas Palad i Manila

Vandre – sammen

Leve i kirken. Ha en medvandrer

Medvandrere

En medvandrer er en person du selv velger. Du har styringen. Medvandreren skal hjelpe deg med å gjøre veivalg som er gode og riktige for deg og støtte deg i dine beslutninger.

Hva skal en medvandrer gjøre?

- **Medvandrer skal støtte og hjelpe deg med å konkretisere veigrepene i ditt liv.** Når, hvor og hvordan du vil gjennomføre rytmen for bønn og åndelig fordypping, hvilke retningsvalg du vil gjøre på viktige livsområder og hvordan du vil innrette deg for å gjennomføre dem.
- **Medvandrer skal vise interesse for hvordan det går med de beslutningene du har tatt.** Hva du vil fortsette og styrke, hva du vil justere og endre, hva du vil gjøre mindre av, hva du vil gjøre mer.
- **Medvandrer trenger ikke (men kan) være sjelesørger eller åndelig veileder.** Dere leter sammen etter måter du kan bruke veigrepene på, så de kan føre til frihet og glede og styrke din erfaring av å følge Jesus i møte med utfordringene i ditt liv.

Hvem kan være medvandrer?

- Medvandreren må være et kristent menneske som du har tillit til, og som kan forplikte seg til et visst antall samtaler.
- Medvandreren behøver ikke å være en del av Korsveibevegelsen eller Veigrepsfellesskapet, men må dele ønsket om å leve som en Jesu disippel i vår tid.
- To personer bør som regel ikke være medvandrere for hverandre, men man kan gjerne være medvandrer for én og selv ha en annen (medvandrer-kjede).

Hva er rammene for medvandrer-relasjonen?

- Kontakt med medvandrer kan organiseres på ulike måter ut fra behov og lokale muligheter. Man bør helst møtes ansikt til ansikt.
- De første to årene bør man ha samtale hver annen måned. Etter dette kan frekvensen justeres. Tre samtaler i året bør være et minimum.

- Samtalene er fortrolige og underlagt taushetsplikt. Hver samtale bør vare cirka 1 time. **Du har regien og forbereder hva du vil ta opp.** Medvandreren har ”rett og plikt” til å minne deg om og ta opp det du selv har tatt fram i tidligere samtaler.
- De tre første samtaler med medvandreren regnes som en ”prøvetid”. Medvandreren-relasjonen avsluttes etter ønske fra deg eller fra medvandreren.

Eksempler på tema i samtaler med medvandreren.

- Tro og liv siden forrige samtale (gjerne ut fra en ”loggbok” e.l.).
- Hva har skjedd i din relasjon til Gud og medmennesker? Hva har du lært – som Jesu disippel?
- Veigrepene. Din bønnerytme og dine konkrete veivalg på ulike livsområder, hvordan det har gått og hva du vil arbeide mer med fram mot neste samtale.

Skriftemål

Et såkalt «skriftespeil» kan brukes både som forberedelse til skriftemålet og som en personlig ransakelse i forbindelse med den månedlige stille dagen / ettermiddagen / kvelden. Du finner en klassisk utgave her:

www.bymenigheten-sandnes.no/docs/skriftespeil.pdf

Også Korsveis fire veivisere kan være gode skriftespeil.

Jesus-ord

Veigrepsfellesskapet enes på den årlige samlingen i januar om Jesus-ord. Det første året var det nytt Jesus-ord hver uke. Fra 2011 et det ett Jesus-ord hver måned – og en fordypningstekst hver uke for de som ønsker det.

Veigrepsfellesskapet for å stå forpliktende sammen

*Bær hverandres byrder,
og oppfyll på den måten Kristi lov.
Galaterbrevet 6,2*

Veigrepene er for alle.

Du kan velge å bruke noen av dem, eller følge alle.
Dette kan du gjøre i rammen av det fellesskapet du allerede
er en del av, og involvere andre i dine veivalg slik du selv ønsker.

Veigrepsfellesskapet kan du bli med i
hvis du ønsker å stå forpliktende sammen med andre
som støtter hverandre i å følge veigrepene som en livsregel
for disippelliv.

Veigrepsfellesskapet – et «spredt» fellesskap

Veigrepsfellesskapet er et «spredt» fellesskap. Vi hører sammen, selv om vi bor spredt og møtes sjelden. Det som holder fellesskapet sammen, er:

Felles fokus

- Vi har fokus på samme Jesus-ord hver måned, med fordypningstekster hver uke. Slik knyttes vi til Jesu disippelundervisning.

Felles rytme

- Vi forsøker å praktisere en felles rytme for bønn og åndelig fordypning. Slik bygger vi fellesskap også når vi ikke møtes.

Felles retning

- Hver enkelt gjør personlige veivalg på viktige livsområder, inspirert av og i tråd med Korsveis fire veivisere. Vi samtaler om veivalgene når vi møtes. Slik står vi sammen om å la disippelskapet få konkrete følger.

Felles handling

- Noen ganger vil hele fellesskapet kunne enes om konkrete aksjoner eller markeringer.

Gjensidig forbønn

- Alle i fellesskapet blir hver dag bedt for av noen av de andre – etter en avtalt ordning.

Samlinger

- Hele fellesskapet møtes til en helg hvert år i januar.
- Veigrepsfellesskapet er en del av Korsveibevegelsen. Vi deltar så langt det er mulig på Korsveis festivaler og forum om sommeren.
- Der flere i fellesskapet bor nær hverandre, kan det også være naturlig å møtes i mindre grupper.

Medvandring

- Folk i fellesskapet vil kunne være medvandrere, eller hjelpe hverandre med å finne medvandrere.

Kontakt og kommunikasjon

- Jevnlig kontakt via epost, nett og andre kanaler.

Hva forplikter du deg til

– når du blir med i Veigrepsfellesskapet?

Finne en medvandrer

- Alle er selv ansvarlige for å finne en medvandrer de kan snakke med og støtte seg til. Samtidig vil vi i fellesskapet hjelpe hverandre med dette.

Forsøke å følge rytmen

- Alle forsøker å følge veigrepenes felles rytme for bønn og åndelig fordypning. Snakk med din medvandrer om personlige tilpasninger.
- Alle lærer månedens Jesus-ord, og ber for hverandre etter en fast plan.

Forsøke å finne retning

- Alle gjør, i samråd med sin medvandrer, veivalg på noen viktige livsområder, og forsøker å følge dem opp i praksis. Snakk også med din medvandrer om hvordan det går med dette.

Møtes igjen når fellesskapet samles

- Så sant det er mulig, delta på den årlige samlingen for Veigrepsfellesskapet i januar, og dele dine erfaringer med de andre. Kan du ikke komme, så send et kort brev.
- Helst delta på Korsveibevegelsens store sommersamlinger, der det også blir egne Veigrepstreff.

Hvis det blir aktuelt: Tre ut av fellesskapet på en ryddig måte

- Ønsker du av en eller annen grunn å slutte i Veigrepsfellesskapet, så la ledergruppa få vite det. Du velger selv om du vil begrunne hvorfor du slutter.

Hvem leder fellesskapet – og hva gjør de?

Veigrepsfellesskapet ledes av en styringsgruppe på fire personer. Gruppa velges av fellesskapet når det samles i januar, etter regler fellesskapet blir enige om.

Styringsgruppa har ansvar for å

- sørge for god kommunikasjon mellom medlemmene i løpet av året
- lage en plan for gjensidig forbønn
- planlegge og lede fellesskapets bidrag på Korsveifestivaler, Korsveiforum og andre samlinger i bevegelsen

- arbeide med uavklarte spørsmål knyttet til Veigrepssfellesskapets struktur og ledelse
- se til at de som vil bli med i fellesskapet får nødvendig informasjon og blir bedt for så snart fellesskapet er samlet
- finne noen til å planlegge og lede neste januarsamling

Veigrepssamlingen i januar – hva skjer?

Når Veigrepssfellesskapet møtes i januar hvert år, skal vi

- inspirere hverandre til å fortsette vandringen som Jesu disipler
- dele erfaringer med Veigrepene – på godt og vondt – og kanskje justere regelen
- se etter muligheter for felles aksjoner eller felles praksis vi vil prøve
- være et kreativt verksted for konkrete veivalg og for eventuell felles praksis knyttet til noen av kirkeårets tider
- be for og sammen med hverandre
- gi mulighet for skriftemål
- feire disippellivet og fellesskapet
- velge Jesusord for neste år
- velge folk til styringsgruppe og andre oppgaver

Hvordan bli med – i Veigrepssfellesskapet?

Veigrepssfellesskapet skal først og fremst være en støtte for den enkelte til å praktisere Veigrepene. Fellesskapet er åpent for alle som ønsker å stå forpliktende sammen med andre om dette.

Før du bestemmer deg for å bli en del av dette fellesskapet, er det viktig at du har satt deg godt inn i hva Veigrepene er. Les grundig gjennom Veigrepssheftet. Vi anbefaler at du på forhånd har praktisert Veigrepene, eller deler av dem, en periode før du forplikter deg.

To ganger i året tar vi nye inn i fellesskapet. Det kan skje på den årlige samlingen i januar eller på samlingen som finner sted i løpet av sommerens Korsvei-arrangement. Du må dessuten gi oss beskjed (epost til kontoret@korsvei.no) minst 2 måneder før en av disse samlingene, om at du vil bli med i fellesskapet. Allerede da vil vi innlemme deg i forbønnsfellesskapet og sende deg Jesus-ordene vi sammen fokuserer på.