



Kraftfuldhed
Beslutsomhed
Livsmød
Tjeneste
Lydhørhed
Forsoning
Helliggørelse

Ordene kan inspirere til refleksion over den handlekraftige, udadvendte side af menneskelivet.

Læs ordene langsomt.

Vælg det ord, der kalder mest på dig.

Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen og bliv nærværende her og nu. Påbegynd vandringen i roligt tempo.

Lyt efter, hvad dit valgte ord har at sige dig. Tillad det at lyse dit liv og dine handlemønstre op.

Du kan også vælge at reflektere over alle 7 ord ét efter ét.

DE SYV PILGRIMSORD ER FORMULERET AF PILGRIMSCENTRET I TRONDHEIM I NORGE.





Enkelhed
Frihed
Langsomhed
Stilhed
Bekymringsløshed
Fællesskab
Åndelighed

Syv pilgrimsord eller 'nøgleord', der inviterer til refleksion i en fortravlet, resultatorienteret moderne verden.

Læs ordene langsomt. Vælg det ord, der kalder mest på dig.

Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen og bliv nærværende her og nu.

Påbegynd vandringen i roligt tempo.

Lyt efter, hvad dit valgte ord har at sige dig.

Tillad det at lyse dit liv og dine handlemønstre op.

Du kan også vælge at reflektere over alle 7 ord ét efter ét.

DE SYV PILGRIMSORD ER FORMULERET AF
HANS-ERIK LINDSTRÖM, PILGRIMSPRÆST.



Herre,
vis mig vejen
og giv mig mod
til at vandre den!



Herre, vis mig din vej
og gør mig villig til at vandre den.
Gud, gør mit hjerte brændende
af din kærligheds ild,
så at alt som er dig imod,
må fejes bort som aske
i blæsende storm.

Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen
og bliv nærværende her og nu.

Påbegynd vandringen i roligt tempo. Ret gradvis
opmærksomheden mod ordene og åbn dig for deres
kraft.

BØN AF BIRGITTA AF VADSTENA, 1303 – 1373



DEN KRISTNE HJERTEBØN

Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen og
bliv nærværende her og nu.

Påbegynd vandringen i roligt tempo.

Hjertebønnens rytme er forbundet med kroppens:

På indåndingen siges *Herre Jesus Kristus*

På udåndingen siges *Forbarm dig over mig*

Du kan forestille dig Gud som et lys, du tager ind i
hjertet på indåndingen.

Lad lyset stråle fra dit hjerte på udåndingen.

Hjertebønnen kan også praktiseres som forbøn,
f.eks. for verden, naturen, andre mennesker eller
en situation:

*Herre Jesus Kristus,
forbarm dig over [nogen/noget]*





Du er min ø i havet
Jeg hviler i dig

MODERNE, KELTISK-INSPIRERET BØN

Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen og
bliv nærværende her og nu.

Ret opmærksomheden mod bønnens ord og
påbegynd vandringen i roligt tempo.

Prøv at give slip på hverdagen, bekymringer,
aktuelle udfordringer mv.

Lad vandringen og bønnen føre dig ind i større ro
og tillid.



Gud,
hjælp mig til at se naturen
som dit Skaberværk
– og lær mig at forstå mig selv
som del af det



Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen og
bliv nærværende her og nu.

Påbegynd vandringen i roligt tempo.

Fornem naturen omkring dig. Lyset, lydene,
væksterne. Mærk vinden.

Registrér livet i alt dette.

Registrér det samme liv i dig.



Du, som skabte hjerte mit,
det dybe, underfulde,
o, dan det efter hjerte dit
til Himmel-spejl i mulde.



Tag nogle dybe vejrtrækninger, mærk kroppen og
bliv nærværende her og nu.

Påbegynd vandringen i roligt tempo, idet du retter
opmærksomheden mod salmens ordbilleder.

Tillad dem at lyse dit liv og dine intentioner op.

DEN DANSKE SALMEBOG, NR. 493:

“GUD HERREN SÅ TIL JORDEN NED”.

FØRSTE HALVDEL AF 5. VERS. N.F.S. GRUNDTVIG.

