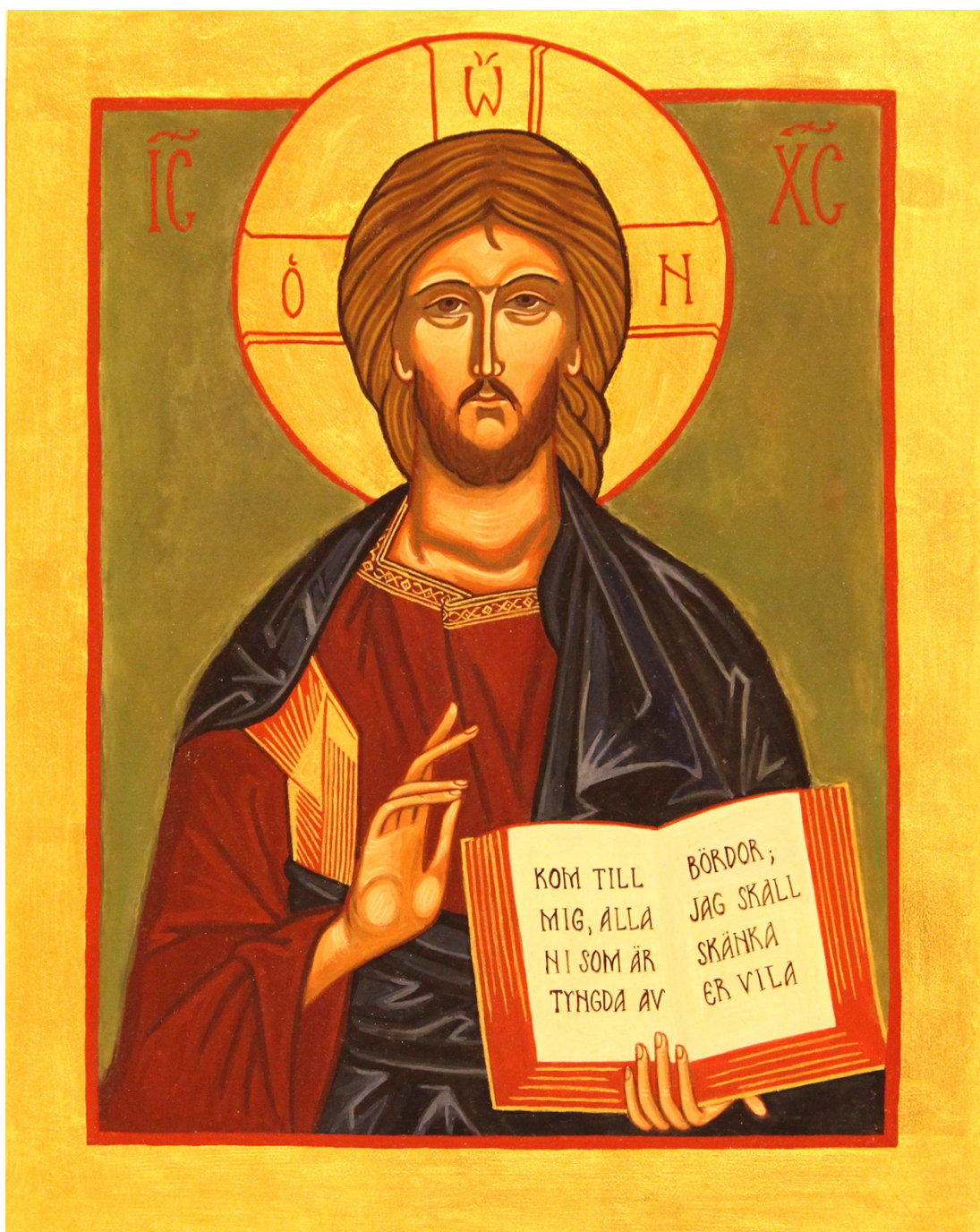




ANDLIG

FÖRDJUPNING

Hösten 2017

Retreater & Pilgrimsvandring
Samtalsgrupper & Rum för bön

”Mitt hjärta är oroligt tills det att det finner vila hos Dig min Gud”

skriver kyrkofadern Augustinus på 300-talet.

Vi människor längtar efter att bli funna, att komma hem till den Gud som skapat oss och som vill vägleda oss varje dag i våra liv.

Den vila vi söker är att kunna vila i Hans blick.

Den blick som säger ”Du är älskad precis som Du är, Du är förlåten, Du är min”.

Vår längtan att söka Guds ansikte och allt mer sträva efter att låta Gud leda våra liv är en längtan efter andlig fördjupning.

Att följa den längtan är ingen ”huvudled” i dagens samhälle och kräver därför en hel del mod. Då kan det vara viktigt att söka tillsammans.

Svenska kyrkan församlingar i Östersunds kontrakt erbjuder hösten 2017 tillsammans med andra samfund en mängd olika möjligheter att söka Guds ansikte för att kunna vila i Hans blick.

Vi hoppas att Du ska finna något som kan passa Dig!

Kalenderöversikt - Hösten 2017

Pilgrimsvandringar och retreat

Lör 19 aug	"I pilgrimers fotspår", Brunflo-Östersund
Lör 9 sept	Pilgrimsvandring Hornsberg – Kyrkås gamla kyrka
Fre 15- sön 17 sept	"I möte med en treenig Gud" – helgretreat
Lö 14- ons 18 okt	"Att lyssna i tro" – Retreat i vardagen
Lör 9 dec	"Gud är nära" – endagsretreat

Rum för bön

	(de tre första är startdatum)
Ons 6 sept	Lectio Divina
Ons 6 sept	Kristen djupmeditation
Tis 12 sept	Stilla rum – mässa för sinnesro
Ons 1 nov	"Dans genom mörker och ljus"

Samtalsgrupper (startdatum)

Ons 23 aug	Öppna samtal inför gudstjänst
Tors 31 aug	Bibelstudium
Tors 31 aug	Väggrepp



PILGRIMSVANDRINGAR OCH RETREATER

Den längsta resan är inåt.

Pilgrim är ett sätt att förhålla sig till livet. Vi är alla vandrare som söker nya mål, söker finna oss själva och letar rastplatser i vår vardag. En pilgrimsvandring kan både vara något yttre likväl som inre.

Ett tillfälle att bara få sätta ena foten framför den andra och meditativt förflytta sig. Samtidigt som det också kan ge utrymme för reflektion och fördjupning.

*”Gud talar till oss genom hjärtats stora tystnad”
(Augustinus) Vi människor behöver tystnaden för att på djupet kunna möta oss själva och Gud. Att vara med på en retreat är att tillsammans med andra vila i hjärtats stora tystnad, som blivit en bristvara i vårt samhälle. I retreaten får vi möjlighet att landa, tanka ny energi och söka Guds vägledning.*

”I pilgrimers fotspår”

Lördagen den 19 augusti

Pilgrimsvandring längs S:t Olovsleden,
Brunflo kyrka – Badhusparken i Östersund.

Samling vid busshållplatsen i Brunflo centrum kl 9:15,
för gemensam promenad till kyrkan.

Buss 110 avgår från Östersunds centrum kl 8:45.



Medtag egen matsäck

Vandringsledare: Lena Runius från Mariagillet, samt Joakim Johansson, präst i Östersunds församling

Ingen anmälan.

Vid frågor, kontakta Lena Runius, tel 070-546 63 21

Ett samarbete mellan Mariagillet och Östersunds församling

Pilgrimsvandring

Lördagen den 9 september

Från Hornsbergskyrkan till Kyrkås gamla kyrka
Vi samlas kl 9.00 vid Hornsbergskyrkan.
Vandringens längd är ca 15 km.
Medtag egen matsäck.

Vandringsledare: Mikael Sjödin
Anmälan till 070-5306920, eller
mikael.sjodin@svenskakyrkan.se,

Frösö Sunne Norderö församlingar



”I mötet med en treenig Gud”

Fredag 15 september kl 18 till

Söndag 17 september kl 15

Helgretreat på Wilhelmsberg, Norderön

Tystnaden öppnar oss för Guds levande ord. Varje dag inleds med att vi firar nattvard och tar emot kraft och frid från Gud.

Bibelmeditationer och vägledande undervisning ger stöd till den inre vandringen.

Retreatledare: Mia Jaederfeldt m fl

Anmälan senast 8 september till Silvia Kramer,
tel 076-0325904 eller silviakramer86@gmail.com

Meddela eventuella önskemål om specialkost i samband med anmälan.

När du anmält dig får du ett bekräftelsebrev med ytterligare information om hur du tar dig till Wilhelmsberg, info om betalning mm.

Kostnad: 2000:-. I det ingår mat, och logi i enkelrum.

OBS! Max antal deltagare: 10

Samarbete mellan Östersunds församling och Föreningen Wilhelmsberg, Norderön.

Retreat i vardagen, "Att lyssna i tro"

– hur kan vi höra Gud i bruset?

Lördag 14 oktober – onsdag 18 oktober,

med start och avslut i Ängsmokyrkan, Torvalla

Retreat i vardagen innebär att ta ett steg åt sidan, men inte klippa banden med vardagen helt. Retreaten handlar om att få perspektiv så att Du kan ana heligheten i det vanliga och få möjlighet att reflektera över olika val i livet. I retreaten blir sambandet mellan tro och liv, bön och vardag tydligt.

Som retreatdeltagare är Du med på den inledande och avslutande samlingen. Däremellan träffar Du en andlig vägledare för samtal, på en plats som ni kommit överens om. Du förbinder dig också att avsätta ca 30 min varje dag under retreaten för stillhet, bön och eftertanke.

Retreaten inleds i Ängsmokyrkan,

lördag 14 oktober kl 15–18:30. Enkel måltid serveras.

Avslutning **onsdag 18 oktober kl 18–20** med enkel måltid och mässa.

Retreatledare: Maja Björk-Edlund, Ann Nordström,
Ingegärd Olsson, Mia Jaederfeldt

Anmälan senast 6 oktober till

Mia Jaederfeldt , 063-195062,

mia.jaederfeldt@svenskakyrkan.se

Meddela eventuell specialkost. Kostnad: 100:-

Max antal deltagare: 12

*Samarbete mellan Östersunds-, Frösö Sunne Norderö-,
Brunflo och Ås församlingar*

"Gud är nära"

Endagsretreat i adventstid.

Lördagen den 9 december

i Marielundskyrkan kl 9:30-16

Retreatledare: Joakim Johansson & Mia Jaederfeldt,
anmälan senast 4/12 till

mia.jaederfeldt@svenskakyrkan.se, eller 063-195062.

Meddela eventuell specialkost.

Kostnad 100:-, i priset ingår lunch och fika

Max antal deltagare 15.



RUM FÖR BÖN

Det finns lika många sätt att be som det finns människor, eftersom bön är varje enskild människas personliga samtal med Gud.

I våra liv finns det mycket som stör det samtalet. Därför behövs ibland särskilda rum för bön. Det kan också vara en hjälp att be tillsammans med andra och för någon är det en öppning att be genom att använda färg och form eller med hela kroppen genom t ex dans.

Lectio Divina

Onsdagar, en gång i månaden kl 15-16

i Heliga Ljusets kyrka, Torvalla.

Vi ses den 6/9, 4/10, 15/11 och 20/12.

Genom den andliga läsningen av Bibeln, i kyrkans tradition kallad Lectio Divina, låter vi Guds ord bli vår bön, en del av vårt personliga samtal med Gud och vårt sökande efter en djupare gemenskap med Jesus Kristus som är det levande Ordet. Kontaktperson, Tom Liveskär

Brunflo, Lockne, Marieby & Näs pastorat

Kristen Djupmeditation

Mariagården, Marieby kyrka

Onsdagar 19.00-20.00.

Introduktion 18.30. Jämna veckor: 6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11



Djupmeditation innebär att *sitta sig till stillhet* det vill säga att med kroppen som instrument stilla sina tankar och därmed närma sig sitt inre djup. En objektlös meditation i tystnad som ger utrymme för inre bön och övning i uppmärksam närvaro. Att lyssna in Guds möjliga närvaro i våra liv.

Första gången du tänker vara med, vill vi att du kommer en halvtimme innan för en kort introduktion om hur det går till eller om du har frågor inför kvällen.

se forts nästa sida ⇒

Ordning vid varje tillfälle:

18.30 Introduktion för nya.

19.00 Avspänning 10 min. Meditation 20 min. Paus med meditativ gång. Meditation 20 min.

Efter avslutat pass finns ibland möjlighet till en kopp te och en pratstund.

Deltagandet är avgiftsfritt. Ingen föranmälan krävs.

Ring för frågor.

**För mer information, kontakta Camilla Gradén,
063-140 371, camilla.graden@svenskakyrkan.se**

Brunflo, Lockne, Marieby & Näs pastorat

Stilla Rum – en meditativ veckomässa för sinnesro i Odensal kyrkan.

Tisdagar 18.30, med start den 12 september.

Efter mässan finns enkelt fika framdukat.

”Dans genom mörker och ljus”

onsdag 1/11 kl 18.30-21.00 i Marielundskyrkan

En danskväll i allhelgonatid där vi med hjälp av rituell dans och heliga danser gestaltar och ger kropp åt frälsarkransens livsvisdom.



Medtag bekväma kläder att dansa i.

Anmälan senast tisdag 31/10 till dansledare Ingrid

Grahn på telefon 070-270 02 23 eller

ingrid.grahn@svenskakyrkan.se

SAMTALSGRUPPER



Livet är till för att levas i gemenskap och i gemenskap kan vi hjälp att möta och brottas med brännande frågor i våra liv. Svenska kyrkans församlingar, i och runt Östersunds tätort, erbjuder flera gemenskaper där vi hoppas att du kan hitta en plats att växa som människa.

Öppna samtal inför söndagens gudstjänst

Onsdagar, jämna veckor med start 23 augusti

Lugnaviks kyrka kl 18:30-19:30

Bibelstudium

Torsdagar, ojämna veckor, kl 18.30- 20.30

i Heliga Ljusets Kyrka i Torvalla.



Start 31/8, terminsslut 23/11. Vi läser Bibeln, samtalar och fikar. Inga förkunskaper är nödvändigt.

Kontaktperson: Tom Liveskär 063-140351

Brunflo, Lockne, Marieby & Näs pastorat

Väggrepp – en plats för samtal och andligt växande

Torsdagar kl 18:30-21:00 i Marielundskyrkan.

Söker du en andlig gemenskap eller en möjlighet att vid enstaka tillfällen få lite väggrepp, lite andlig näring?

Väggrepp är en gemenskap som, i alla de utmaningar vi möter, försöker finna vägar för att behålla tron, få inspiration från andra och hålla samtalet kring trosfrågorna levande.

Väggrepp/Veigrep är en del av Korsveirörelsen (korsvei.se/no) som finns i hela Skandinavien med små ”filialer” på olika orter, bl a i Östersund.

Korsveirörelsen bygger på de fyra vägvisarna:

1. Söka Jesus Kristus
2. Bygga gemenskap
3. Leva enklare
4. Främja rättfärdighet



Kvällarna inleds med en meditativ mässa. Därefter fikar vi och samtalar kring olika ämnen. Kvällen avslutas med bön.

Denna termin fördjupar vi oss i Korsveis fyra vägvisare (se ovan)

Vi mjukstartar med ”mingel efter mässan”, den 31/8

För mer information, kontakta Mia Jaederfeldt, tel 070-623 27 37, mia.jaederfeldt@svenskakyrkan.se

Om inget annat anges ansvarar Svenska kyrkan i Östersund för arrangemangen i denna folder.