



ANDLIG

FÖRDJUPNING

Våren 2018

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 i Östersund erbjuder våren 2018 olika möjligheter att söka Guds ansikte för att kunna vila i Hans blick.

Vi hoppas att Du ska finna något som kan passa Dig!
Hör gärna av dig om du har frågor!

Kalenderöversikt - Våren 2018

Pilgrimsvandringar och retreat

Fre 30 mars	Tillsammans vid korset – endagsretreat
Mån 2 april	Emmausvandring
Tors 10 maj	Gökotta och pilgrimsvandring
Fre 25- sön 27 maj	Helgretreat med enskild vägledning
Lör 9 juni	”Din ljusa skugga” – dansretreat

Rum för bön

Ons 14 feb	På kärlekens väg...
Fre 16- sön 18 feb	Kurs för förebedjare

Samtalsgrupper

Onsdagar	Öppna samtal inför gudstjänst
Torsdagar	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.



Tillsammans vid korset

Långfredagsretreat i Stilla veckan, **den 30 mars kl 12-18:30**
Vi stannar till i bön och tystnad inför korset.

Retreatledare: Mia Jaederfeldt och Joakim Johansson

Anmälan senast 23 mars till
mia.jaederfeldt@svenskakyrkan.se, tel 070-623 27 37

Meddela eventuell specialkost.

Max antal deltagare: 20

Kostnad 100:- Betalas på plats. I priset ingår fika och lunch.

Emmausvandring på Annandag påsk

Måndag den 2 april kl 11 startar vi från Gamla kyrkan

Vi gör som lärjungarna och går en Emmausvandring från Gamla kyrkan till Frösön. Avslutas med nattvardsgudstjänst i Hornsbergskyrkan. Kyrkkaffe. Ingen anmälan behövs.



Gökotta & Pilgrimsvandring på Kristi himmelfärdsdag

Torsdag 10 maj

Gökotta kl 8 i Lugnvikskyrkan. Kyrkkaffe med våfflor. Vandring från Lugnvik till Marielundskyrkan. Anmälan till hanna.brande@svenskakyrkan.se
För behov av transport åt något håll, kontakta Hanna.

Helgretreat med enskild vägledning

Fredag 25 maj kl 17:30 – Söndag 27 maj kl 15

Helgretreat i ignatiansk anda, med betoning på enskild vägledning. Retreaten är en tyst retreat, där man endast vid ett par tillfällen samlas till gemensam bön och gudstjänst, och där varje deltagare har en personlig vägledare, som man träffar till samtal en gång per dag.

Plats: Hållandsgården. Vägledare: Gunhild Ekdahl, Inger Silfverdal, Mia Jaederfeldt m fl.

Kostnad: 1750:- för boende i enkelrum med toalett och dusch på rummet. Alternativt 1500:-, för boende i enkelrum med delad toalett i korridoren. Ta med egna lakan och handdukar.

Vill man ha handdukar och sängen bäddad och klar vid ankomst, tillägg på 200:-. Endast hyra av lakan och handdukar 150:-.

Anmälan: Senast 2 maj. Begränsat antal platser. Ange eventuella önskemål om specialkost.

För anmälan och eventuella frågor:
mia.jaederfeldt@svenskakyrkan.se

Ett samarbete mellan Krokoms pastorat och Östersunds församling



”Din ljusa skugga”

Dansretreat

lördag 9 juni kl 9-18

i Marielundskyrkan



En dag i rörelse, dans och bön
där vi låter oss beröras till kropp,
själ och ande.

Vi kommer under dagen att fördjupa oss i ”Din ljusa skugga”
– en mässa i Heliga danser-tradition. Denna mässa skrevs
ursprungligen till Världens fest i Karlstad 2014.

Under retreaten varvas danspass med möjlighet att vila, ta en
promenad, måla, läsa och vistas i vår meditativa trädgård.

Dagen avslutas med att vi dansar mässan och firar nattvard
tillsammans.

Du behöver inga förkunskaper i dans för att delta.
Medtag mjuka kläder och ev. sköna skor att dansa i.

Ingrid Grahn, dansledare och Maria Rystedt, präst

Anmälan senast 7 juni till ingrid.grahn@svenskakyrkan.se,
eller på telefon: 063-19 50 64, 070 - 270 02 23

Kostnad 100 kr inklusive veg. lunch och fika. Betalas på plats.

Vänligen meddela ev. allergier



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.

På kärlekens väg...

En meditativ bönedag, på väg in i fastetid

Askonsdagen den 14 februari

*Du väljer själv, hur mycket eller litet du vill vara med på.
Ingen anmälan.*

8:00 Askonsdagsmässa i Stora kyrkan

9:00 -16:00 Möjlighet till bön och stillhet i lilla kapellet i
Stora kyrkan

11:00 Pilgrimsvandring, ca 2 km, med start och avslut vid
Stora kyrkan

12:00 Enkel sopplunch, utan samtal, med lugn musik i
Församlingshemmet. Kostnad 20:-

Se ovan, om bön i Stora kyrkan

18:30 Askonsdagsmässa i Marielundskyrkan,
följt av en kväll i gemensam bön och stillhet. Fika finns att få.

Ca 20:45 Avslutande andakt i Marielundskyrkan

Det är också mässa i Spectrum, andaktsrummet på sjukhuset,
Askonsdagen kl 15.

Kurs för förebedjare

Marielundskyrkan 16-18 februari

Kursledare är Staffan Stadell

– för dig som vill bli förebedjare, redan är, eller bara är
nyfiken! Om tro och förhållningssätt i bön för andra, om
andens gåvor i förbönen, och mycket mer.

Dagar av inspiration, fördjupning och glädje!

Anmälan senast 9 februari till
mia.jaederfeldt@svenskakyrkan.se, tel 070-623 27 37

Meddela eventuell specialkost.

Start med mat, fredagen 16/2 kl 17. Mer om tiderna för dagarna på hemsidan, eller i speciell folder om kursen.

Kostnad 250:-, inklusive mat och fika.

Betalas på plats, kontant eller swish.

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 erbjuder flera gemenskaper där vi hoppas att du kan hitta en plats att växa som människa. Här är exempel på några av dem.

Öppna samtal inför söndagens gudstjänst

Onsdagar, jämna veckor

Lugnviks kyrka kl 18:30-19:30

Väggrepp – en plats för samtal och andligt växande

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

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, bland annat 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. Denna termin är det övergripande temat ”Att leva som kristen, i världen”.

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