

Station 1 (inledning)

- Pilgrimsvandringen går ut på att du går i lugnt och långsamt tempo. Var inte rädd för tystnad. Tystnad hjälper dig att vara närvarande i stunden och fokusera på det som händer här och nu. I tystnad får du andas in Guds närvaro och uppleva helighet som bryter in mitt i vår tillvaro.
- Under vandringen får du höra flera gånger orden ”*Jag är*” som Gud använder om sig själv. Gud är närvarande i och genom Jesus som är vår medvandrare på livets stigar, även på denna pilgrimsvandring.

Station 2

Meditera över följande ord:

”Gud, vem är du? Vad heter du?”

Det här är en fundering som vi ibland kan ha. Gud gav ett svar åt Abraham: *“Ta av dig dina skor, du står på helig mark. Jag är din faders Gud, Abrahams Gud, Isaks Gud och Jakobs Gud.”*

Han är även din Gud och min Gud. Han är vår allas Gud. Gud är Fadern som har skapat allting – både det synliga och det osynliga. Vi tackar Gud för att vi får vila ut i hans underbara skapelse.

Sjung eller läs psalm 919 ”Min själ får vila ut”

Min själ får vila ut i stillhet hos Gud, i frid fylls jag av liv.

Endast i Herren finner själen vila, vilar ut hos Gud.

Station 3

Sök dig en egen plats och se dig omkring:

- Hur känns marken under fötterna?
- Hur luktar luften?
- Vilken färg ha himlen?
- Är det tyst eller hör du ljud från naturen?

Be följande bön:

I jorden finns kornet. I kornet finns växten. I växten finns skörden. I skörden finns brödet. I brödet finns kraften. Och människorna gick ut på jorden: Sådde kornet, bad om regn, sjöng för växten, skördade och tröskade vetet, malde kornen, knådades degen, tände elden. Och det blev bröd och det blev gott!

Meditera över följande ord:

Jesus säger: *”Jag är livets bröd.”*

Gud gav oss sin ende Son och det blev bra. Jesus ger oss mod, kraft och styrka.

Sjung eller läs psalm 907 ”I min Gud”

I min Gud har jag funnit styrka, i min Herre har jag allt.

Han har öppnat för mig en väg, och bytt min ängslan i jubelsång.

Och bytt min ängslan i jubelsång.

Station 4

Meditera över följande ord:

Jesus säger: *“Jag är grinden in till fåren.”* Jesus kallar oss till gemenskap genom bön och stillhet. Du får knäppa händerna och sluta ögonen om du vill.

Be följande bön:

”I Guds tystnad får jag vara, ordlös, stilla, utan krav. I Guds kärlek vill jag vila, veta mig önskad, älskad, sedd. I Guds Ande kan jag andas. Vid Guds hjärta är jag buren, innesluten i hans famn. Amen.”

Station 5

Meditera över följande ord:

Stilla dig och ta in den vackra årstiden. Låt dina tankar vandra i naturens mångfald. Känn hur tacksamheten och glädjen sprider sig i kroppen. Solen tittar försiktigt fram och ger ett leende på läpparna, ett ljus inom dig.

Jesus säger också: *“Jag är världens ljus. Den som följer mig skall inte vandra i mörkret, utan ha livets ljus.”*

Sjung eller läs psalm 915 ”Du omsluter mig”

Du omsluter mig på alla sidor och håller mig i din hand.

Du omsluter mig på alla sidor och håller mig i din hand.

Station 6

Meditera över följande ord:

Jesus säger: *“Jag är den gode herden.”*

Ur Psaltaren 23: *”Herren är min herde, ingenting skall fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar. Han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ara. Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig din käpp och stav gör mig trygg. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv och Herrens hus skall vara mitt hem, så länge jag lever.”*

Sjung eller läs psalm 906 ”Bara i dig”

Bara i dig har min själ sin ro. Bara i dig, min Gud.

Bara i dig har min själ sin ro. Bara i dig, min Gud.

Från honom kommer mitt hopp, bara han är min klippa.

Min frälsning och min borg, jag skall inte vackla.

Station 7 (avslutning)

Meditera över följande ord och läs högt välsignelsen:

Jesus säger: ”Jag är vägen, sanningen och livet.”

Jag går på livets väg.

Där kan allting hända men jag kan vara trygg

för Gud finns över mig och under mig.

Framför mig och bakom mig.

Han omsluter mig på alla sidor

Jesus är med oss när vi går på livets väg.

Nu och alltid. Amen.

