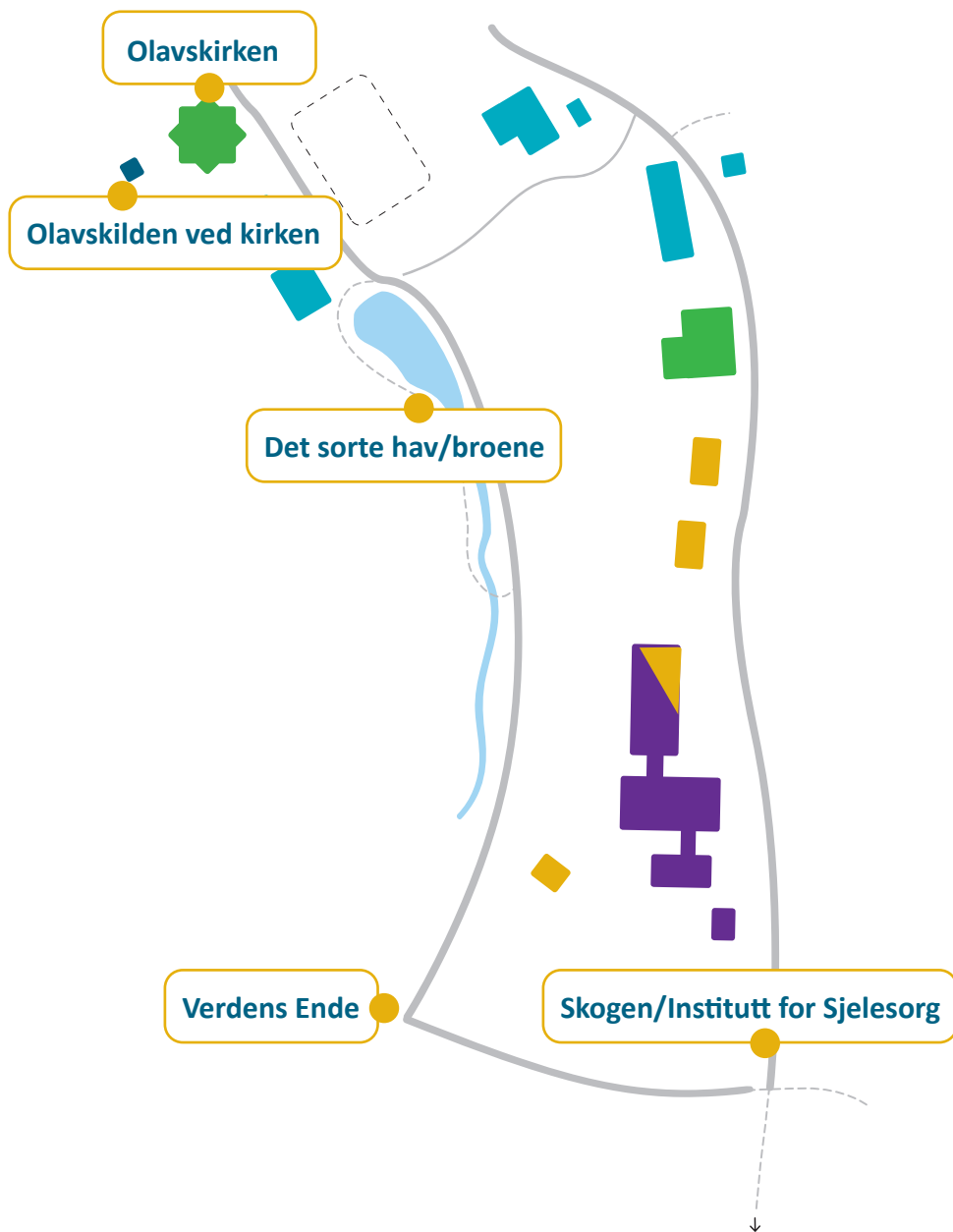
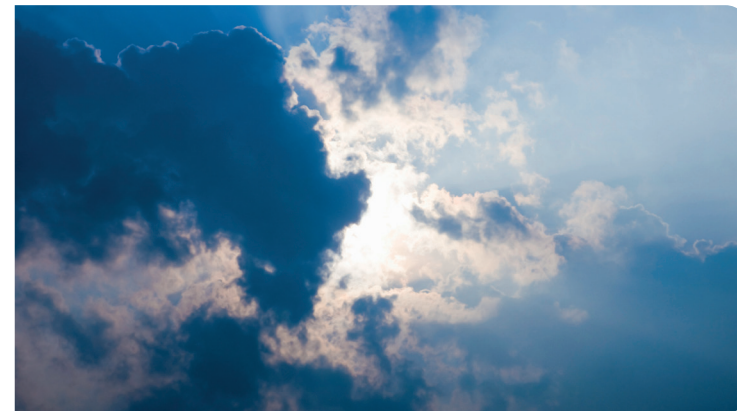


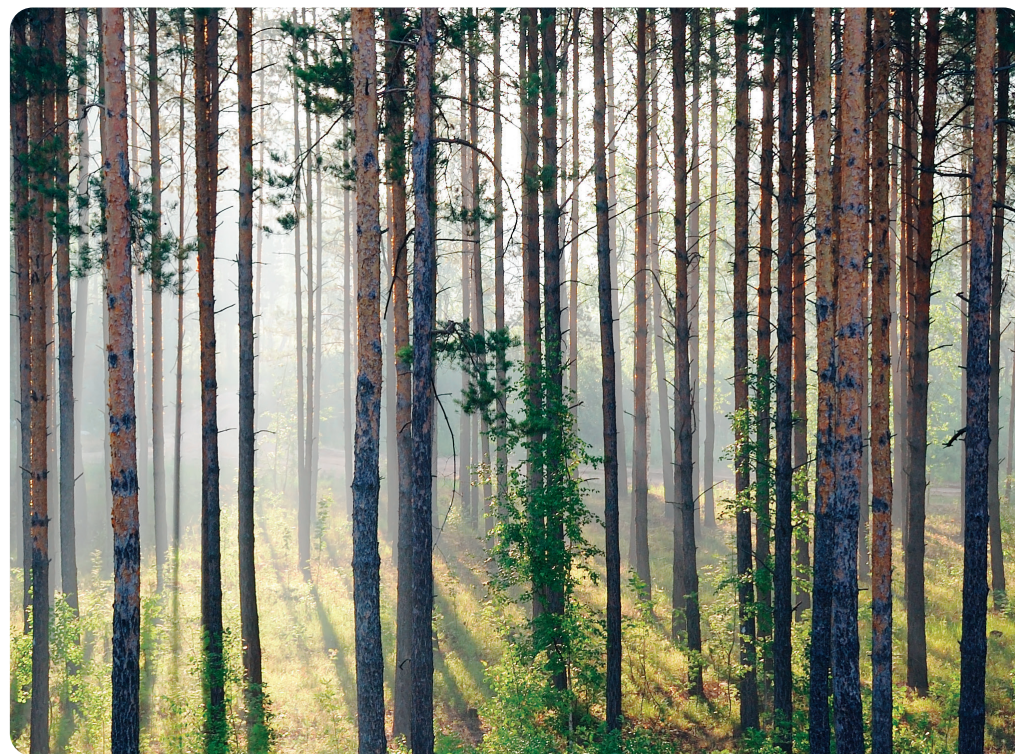
Håpsvandringen



April 2021



Håpsvandring – Modum Bad



Om håpsvandringen

Håpsvandringen i dette heftet kan du bruke når det måtte passe. Du kan gå hele vandringen som en lengre tur, eller du kan gå til ett eller flere av stedene. Kart for vandringen finner du på baksiden av heftet.

Tekstene i heftet kan også brukes som en meditasjon inne. Se gjerne ut av et vindu slik at du kan merke nærhet til naturen. Det er mulig å bruke heftet som inspirasjon for en vandring om du er andre steder enn på Modum Bad, da kan du finne deg egne steder som kanskje ligner på det som beskrives i heftet.

Håpsvandringen er laget av sykehusprestene ved Modum Bad etter inspirasjon og modell fra en vandring utviklet av diakon Emy Benjamins for kirken i Rauma, og tilsvarende vandringer i Sagene og Iladalmen menighet, Torshov og Lilleborg menighet og Paulus og Sofienberg menighet.

Salmer og bønner er hentet fra Norsk Salmebok 2013.
Bibeltekster er hentet fra Bibelen 2011.
Heftet kan også lastes ned her: (www.modum-bad.no)

Ord til vandringen: «Gudstjeneste»

Jeg sitter her i en kirke
av skogduft og dogg og dag.
Linnéa ringer til messe
med lydløse klokkeslag.

Og presten har intet ansikt
og prekenen har ingen ord.
Det hellige sakramente
er angen av vårlig jord.

En løvsanger kvitrer ved redet,
en bille bestiger et strå.
Og dypt i den signede stillhet
hører jeg livshjertet slå.

Det finnes en tillit i verden,
et lys over store og små.

Hans Børli

Olavskirken – rop til Gud

Bibelord: Luk 18, 35-41a

Da Jesus nærmet seg Jeriko, satt en blind mann ved veien og tigget. Mannen hørte at det var mye folk på veien, og spurte hva som sto på. De svarte ham: «Jesus fra Nasaret kommer forbi.» Da ropte han: «Jesus, du Davids sønn, ha barmhjertighet med meg!» De som gikk foran, snakket strengt til ham og ba ham tie, men han ropte bare enda høyere: «Du Davids sønn, ha barmhjertighet med meg!» Jesus stanset og ba om at den blinde skulle føres til ham. Da han kom nærmere, spurte Jesus ham: «Hva vil du jeg skal gjøre for deg?»

En tanke på veien

Mennesker har gjennom alle tider ropt til Gud. Bibelen forteller at Gud hører våre rop – og at Gud svarer når vi roper. Hva er dine rop til Gud?

Handling

Du kan finne en stein og holde den i hånden din som et symbol på tanker, følelser og indre rop det kan være tungt å bære. Ved korset i altervinduet ligger det allerede steiner både innenfor og utenfor vinduet. Du kan legge din stein sammen med de andre steinene ved korset. La den ligge der, og la Gud ta vare på deg og det du bærer med deg. Hvis du vil, kan du ta steinen din med deg på vandringen og legge den ved korset når du kommer tilbake.

Salme (NoS 448)

Midt i alt det meningsløse som vi møter her på jorden, blir vårt hjertes skrik til bønn.
Gud, vi roper: Om du finnes, finn oss, redd oss når vi synker i vårt eget tomhetsmørke.

Kom vårt sprengte liv i møte! La oss i vår trengsel merke: Under alle dyp er Du!
La oss gripe dine løfter: Ingen makt skal kunne skille oss fra kjærlighetens allmakt.

Selv om ubesvarte hvorfor stadig dirrer i vårt hjerte, ber vi, Herre: Gi oss tro,
tro på deg som kjemper med oss, fylt av kjærlighet, i nærkamp med det ondes makt i verden.

Om vi seirer eller synker, skal vårt svake liv bli båret gjennom liv og gjennom død.
Gud, vi roper: Du som finnes, finn oss, redd oss, la din nærhet bli vårt lys i tvilens mørke.

T: Svein Ellingsen (1978) M: Harald Herresthal

Bønn (201)

Du, Herre, som ser og kjenner mitt navn og vet mer om mitt liv enn meg selv, miskunne deg over meg.

Broene i det grønne – hvile

Bibelord: Salme 23, 1-3a

Herren er min hyrde, jeg mangler ikke noe. Han lar meg ligge i grønne enger, han leder meg til vann der jeg finner hvile. Han gir meg nytt liv.

En tanke på veien

Det er mye som kan gjøre oss slitne. Kroppen gir ofte tegn når vi trenger å hvile. Tegnene er ikke alltid like enkle å legge merke til. Kroppen er gitt oss av Gud. Den er både sterk og sårbar. Alle mennesker trenger hvile. Derfor ga Gud oss en egen hviledag. Jesus trakk seg også tilbake for å hvile og være sammen med Gud. Hva trenger du for å finne hvile? Hva har du behov for å hvile fra?

Handling

Det er flere benker og et lite lysthus mellom broene ved det sorte hav. Du kan finne deg et sted der det er godt å sitte. Kjenn føttene dine mot bakken. Hvil kroppen din mot et ryggstø. Pust inn – pust ut. Legg merke til din egen pust. Lukk øynene, eller se på noe som er fint å se på. Bli sittende en stund. Kanskje litt lenger enn du egentlig hadde tenkt.

Salme (NoS 334)

Du er mi øy i havet, Gud, ei stø for mine føter.
Du er eit vinddrag mot mi hud, ditt kjærteikn som eg møter.
Du er ein stavstill fjord, min salme utan ord.
Du er eit fuglekor som kved, der får eg lov å syngje med.

Du er ein bårerygg som bryt, der får eg sjå ditt velde.
Du er ei elv som roleg flyt, ho er mi nådekjelde.
Du fjøre er og flod, i rytmen finn eg ro.
Du er eit hav kring heile meg, der er eg evig eitt med deg.

T: Sverre Hatle, fritt etter keltisk kveldsbønn

Bønn (129)

Eg kneler og kjenner eg bur i meg sjølv. Fyller kroppen min frå tærne til øvste hårfeste, frå handflatene og inn i hjartet. Du har gitt meg kropp til å bu i, til å vera levande med, og tankar og kjensler til å fylle med frå innsida. Dei kriblande gode kjenslene, og dei såre, dei leikande tankane, og dei tunge. Ein kropp, mange grenser, og endå fleire utfordringar. Hjelp meg å vera glad i alt eg har fått. Hjelp meg å halda lyset i auga mine brennande varmt av liv.

T: Heidi Strand Harboe

Verdens ende – takk

Bibelord – Matt 6, 26-27

Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise, eller hva dere skal drikke, heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne? Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verdt enn de? Hvem av dere kan vel med all sin bekymring legge en eneste alen til sin livslengde?

En tanke på veien

Gud har skapt himmel og jord – og deg! Se på naturen rundt deg. Alt henger sammen på måter vi bare kan ane. Gud holder verden i sin hånd. Også våre liv er i Guds hender. Guds omsorg for hver minste skapning omslutter også deg. Guds nåde er ny hver morgen – og Guds kjærlighet tar aldri slutt.

Handling

Ta gjerne med deg en kvist, en blomst eller et strå og sett deg ned på en benk eller en stubbe. Livet er gitt oss som en gave. Hva i ditt liv er du takknemlig for?

Salme (NoS 296)

Himlen blåner for vårt øye, jorden grønnes for vår fot.
Bekken risler for vår tørste, korn og blomst og tre slår rot.
Fuglen spiler sine vinger, barnet pludrer med sin mor.
Lovet være Han som skapte drømmen og det første ord.

Vinden har sin sti å vandre, bølgen har sin vei å gå,
vår og sommer, høst og vinter skifter i det minste strå,
gledens tid og sorgens time har sin bolig i hvert sinn.
Lovet være Han som åpnet første le og siste grind.

Lyset stiger, lyset faller over alle dunkle fjell.
Morgensol og aftenstjerne viser dag og varsler kveld.
Hjertet har sin lengsels høyde, hånden har sin gjernings fred.
Lovet være Han som er og ånder over tid og sted.

T: Einar Skjæråsen M: Norsk folketone (Hodalen)

Bønn (175)

Herre, vi prisar deg for skogen og det vakre der,
for lufta med sitt milde drag, for graset med sin gode lukt.
Herre, vi prisar deg for skyene som seglar,
for rytmen i livet på jorda, for den stille natta.
Herre, vi prisar deg for stjernene som blinkar,
for den friske morgonen med doggråpar på blomstrane.
Herre, vi prisar deg for smaken av god mat,
for sola på sin gang og for heile livet du har gitt oss

T: Ray Simpson O: Oskar Stein Bjørlykke

Stier i furuskogen – retning

Bibelord: Jer 29,11

For jeg vet hvilke tanker jeg har med dere, sier Herren, fredstanker og ikke ulykkestanker. Jeg vil gi dere fremtid og håp.

En tanke på veien

Når veien ligger ukjent foran oss, kan vi kjenne oss rådvile. Er det godt eller vondt i vente? Guds tanker for hvert menneske er fredstanker. Det er alltid håp. Håp om en bedre fremtid. Håp om at det som er skadet skal leges. Håp om at det som er ødelagt kan repareres. Håp om å finne veien videre. Hvordan ser dine håp ut?

Handling

Du kan lete deg frem gjennom furuskogen. Kanskje har du gått mange av veiene før, kanskje er fremdeles stiene ukjente. Du kan snu og gå tilbake om du går deg litt vill. Kjenn stien og veien under føttene. Du kan gå sakte – eller fort. Det er skilt underveis som gir retning. Noen steder står det en benk der du kan hvile deg. Når du er klar, kan du finne veien hjem.

Salme (NoS 325)

Som når et barn kommer hjem om kvelden og møter en vennlig favn, slik var det for meg å komme til Gud, jeg kjente at der hørte jeg hjemme. Det var en plass i Guds store rom, en plass som lenge ventet meg. Og jeg kjente: Her er jeg hjemme, jeg vil være et barn i Guds hjem.

T: Göte Strandsjö O: Sverre Olsen M: Göte Strandsjö

Velsignelse (624)

Må din vei komme deg i møte,
vinden alltid være bak din rygg,
solens lys leke på ditt kinn,
regnet falle vennlig mot din jord.
Og må Guds gode hånd verne om deg
til vi møtes igjen.

T: Keltisk O: Hans-Olav Mørk M: Irsk folketone
<https://www.youtube.com/watch?v=51vS9x-J0hg>

Olavskilden – kilder til liv

Bibelord: Joh 4, 7-15

Da kommer en samaritansk kvinne for å hente vann. Jesus sier til henne: «La meg få drikke.» Disiplene hans var nå gått inn i byen for å kjøpe mat. Hun sier: «Hvordan kan du som er jøde, be meg, en samaritansk kvinne, om å få drikke?» For jødene omgås ikke samaritanene. Jesus svarte: «Om du hadde kjent Guds gave og visst hvem det er som ber deg om drikke, da hadde du bedt ham, og han hadde gitt deg levende vann.» «Herre», sa kvinnen, «du har ikke noe å dra opp vann med, og brønnen er dyp. Hvor får du da det levende vannet fra? Du er vel ikke større enn vår stamfar Jakob? Han ga oss brønnen, og både han selv, sønnene hans og buskapen drakk av den.» Jesus svarte: «Den som drikker av dette vannet, blir tørst igjen. Men den som drikker av det vannet jeg vil gi, skal aldri mer tørste. For det vannet jeg vil gi, blir i ham en kilde med vann som veller fram og gir evig liv.» Kvinnen sier til ham: «Herre, gi meg dette vannet så jeg ikke blir tørst igjen og slipper å gå hit og hente opp vann.»

En tanke på veien

Modum Bads historie strekker seg tilbake til Olav den Helliges tid. En legende forteller at rundt år 990 red Olav den hellige over moene. Hesten hans stoppet og sparket i bakken, og det sprang frem en jernholdig helsebringende kilde. Kildehuset står der kilden befant seg etter tradisjonen. Modum Bads visjon er «en kilde til liv». Det er mye som kan være en kilde til liv. Kanskje kommer du i kontakt med noen av dine kilder langs stiene under denne vandringen?

Handling

Du kan sette deg ned en stund i eller ved kildehuset. Hvis du vil, kan du ta litt vann fra bekken bak kildehuset og kjenne vannet i hånden din. Hvor er dine viktige kilder?

Salme (NoS 678)

Vi rekker våre hender frem som tomme skåler.
Kom til oss, Gud, og gi oss liv fra kilder utenfor oss selv.

T: Svein Ellingsen M: Trond H. F. Kverno

Bønn

Bevar meg, Gud, for jeg søker tilflukt hos deg.

Salme 16,1