

# Stillhetsøvelse fra Selja

Av Knut-Magne Nesse

## Innledning

Denne enkle stillhetsøvelsen har fått navnet sitt fra helligstedet på øya Selja. St. Sunniva ble, ifølge sagnet, skylt i land der i en åpen båt ca. år 1000 (se side 119). Olav den hellige gikk også i land her da han kom til Norge for å kristne landet. Stillhetsøvelsen er svært fleksibel og kan legges til rette hvor som helst med både små og store, men øvelsen passer nok best for ungdom og voksne. Bruk øvelsen som en post under en pilegrimsvandring, som en avslutning på en konfirmanttime eller i et trosopplæringstiltak.

Hele poenget med en slik øvelse er den enkeltes erfaring i møte med tekster og stillheten ute i naturen. Ikke la det bli noe plikt eller press på å dele noe i etterkant eller at øvelsen skal ha et bestemt læringsutbytte. Det er ikke slik at noen er «flinkere» enn andre til å være i stillheten. Vi støtter oss på troen om at Gud møter oss på ulike måter og ofte uten at vi kan sette ord på det. Likevel kan det være fint å snakke sammen litt generelt om hvordan deltakerne opplevde det å være stille alene. Vær åpen for at erfaringene vil være forskjellige, og at for noen vil det kreve gjentakelse og trygghet for at opplevelsen kan være god.

## Praktisk tilrettelegging

Finn et godt egnet sted i naturen. Det bør være åpent og ha god plass, slik at den enkelte kan finne et sted for seg selv. Alle har med sitteunderlag slik at man kan sitte godt. Stå i ring slik at du som leder ser alle, og at de hører deg godt.



## SAMLING FØR STILLETID

### Innledende ord

*Vi skal nå prøve å oppdage stillheten rundt oss. Jeg inviterer deg til å finne din egen trygghet og din indre stillhet i visshet om at Gud også er her – i stillheten. Å være i den indre stillheten kan være utfordrende for oss. Derfor er det godt å ha noe å holde fast i eller ha fokus på. Ha derfor fokus på pusten, noen ord du gjentar stille, eller denne øvelsen: ut min uro – inn din fred (på utpust og innpust).*

*Vi skal nå be en vekselbønn, lese en bibeltekst og syngre en sang. Etterpå skal alle finne hvert sitt sted og sitte i stillhet. Der skal vi være i stillhet i ca. fem minutter.*

**Bønn:** (Lederen leder, hver linje gjentas av alle.)

*Gud, du er over meg som himmelen  
– Gud, du er over meg som himmelen.*

*Du er under meg som jorda  
– du er under meg som jorda,  
omkring meg som vinden  
– omkring meg som vinden.*

*Gud, du er inni meg  
– Gud, du er inni meg,  
og jeg får hvile i deg  
– og jeg får hvile i deg.*

*Du omslutter skaperverket  
– du omslutter skaperverket  
og hvert menneske i verden  
– og hvert menneske i verden.*

*Gud, møt meg i stillheten  
– Gud, møt meg i stillheten.*

*Amen  
– Amen.*

**Bibeltekst:** Leses et par ganger sakte av lederen  
*Det er i Gud vi lever, beveger oss og er til (jf. Apg 17,28, bruk gjerne andre tekster).*

### Forslag til sang

- Vær meg nær, å Gud (N13 nr. 626)
- Laudate omnes gentes (N13 nr. 565)
- Må din vei komme deg i møte (N13 nr. 624)

## STILLETID

Alle går rolig og stille og finner seg en plass og sitter i stillhet i fem minutter.

## ETTER STILLETIDEN

Lederen kaller alle tilbake på en rolig måte for eksempel ved å bruke en bjelle.

Syng gjerne et vers av sangen dere gikk ut med.

Lederen lyser velsignelsen eller velsignelsen synges, for eksempel «Må din vei komme deg i møte» (N13 nr. 624).



# Bibeltekster i naturen

Av Eldbjørg Leinebø Ekre

Mange bibeltekster skildrar naturen eller brukar naturen som metafor. Når vi er med barn og unge ute, kan naturen og bibeltekstane i undervisninga spele på lag. Vi kan ha opplegg som opnar opp for inntrykk gjennom lydar, lukter, synsinntrykk, smakar, osb. Bibelen og naturen er sentrale kjelder i trusopplæringa for barn og unge. Aktivitetane vi presenterer, kan bli brukt på ein barneleir, under ei pilegrimsvandring, som avslutning på ein konfirmanttime eller på ei kveldssamling ute kring bålet. Døma vi presenterer, er tenkt som konkrete forslag og som inspirasjon til å utvikle eigen praksis. Bruk gjerne forteljningane frå Sør, sjå side 107 ff.

La barn og unge få undre seg over den store og veldige naturen. Ta dei med på stadar der dei har utsyn over fjell, skog, himmel, hav og/eller vidde. Oppsøk stadane både i godt og i dårleg vær. La barna få kjenne på vind og regn, snø, kulde og varm luft og steikande sol. I Salmane i Bibelen finn vi gode tekster som set ord på menneska sin undring over den veldige naturen. Lag eit bål og kjenn på varmen og lytt til knitringa frå bålet, medan de les frå Salme 8,4–5.5 eller Salme 24,1–2.

Jorda og det som fyller henne,  
hører Herren til,  
verda og dei som bur der, er hans.  
For han har grunnlagt jorda på havet,  
grunnfest henne på strøymande vatn.

Salme 24,1–2



Lag aktivitetar der barna får undre seg over dei små naturelementa, som å studere ei maurtue, eit lite blad, ein regndrope, ein bekk, bær og frukt, osb. For å kome tettare på naturen kan de gjerne ta med kikkert og/eller forstørringsglas. La barna plukke ein blome eller finne eit lite insekt og studere det varsamt. La barna få oppleve å ligge i ei hengekøye, på ei brygge eller på bakken i nærleiken av ein bekk eller eit vatn. La dei få lytte til lauvet som bles i vinden, vatnet som renn i bekken, fuglekvitte og kanskje lyden av dyr? La også barna få gå barbeint i graset, kjenne varmen frå molda og vasse i ein bekk.

Forslaga til salmer og songar er henta frå:

N13 = Norsk salmebok 2013

BsB = Barnesalmeboka

Mfs = Min første salmebok

SH = Syng håp!

SH 2 = Syng håp! 2

Å, så vakkert! CD og hefte

Hopp ut av sengen, CD

## JORD

Aktiviteten må vere ein stad der det er mogleg å ta ein neve jord frå bakken. Alle tek ein neve jord i handa, og står i ein sirkel, eller sit samla i ei gruppe.

Leiaren seier:

- Sjå på jorda i handa di.
- Fest blikket på noko bitte lite i jorda.
- Plukk det ut og sjå nøye på det.
- Kjenn og lukt på jorda. Korleis er det å kjenne på jord? Kva luktar den?
- Lytt til bibelteksta. (Leiaren les 1 Mos 2,4–7 og lar det vere stille ei lita stund.)
- Opne handa di. La jorda drysse sakte ut av handa ned på bakken.

Leiaren avsluttar med ein kort refleksjon eller legg opp til ein samtale.

### Forslag til refleksjon

I forteljinga om Eden (1 Mos 2,4–25) les vi at Gud

forma mennesket av jord, nett som ein pottemaker lagar krus og bollar av leire. Det første mennesket fekk namnet Adam, som tyder menneske. Namnet kjem av ordet «adama» som tyder jord, og speler på at mennesket er skapt av jord. Jorda (tørrstoffet) som kroppen vår er forma av, veg om lag fire kilo. Når vi døyr, blir kroppen vår igjen til jord. Ved gravferd seier presten ved grava: «Av jord er du komen, til jord skal du bli, av jorda skal du atter stå opp.» Hos urfolk er det vanleg å kalle jordkloda for «moder jord». Australske urfolk uttrykkjer det slik: «For oss er jorda noko levande. Vi er ein del av den, og den er ein del av oss.» (Grønn kirkebok s. 239)

### Spørsmål til samtale

- På kva måte er mennesket forbunde med jorda, tenkjer du?
- Kva kan vere grunnen til at urfolk tenkjer på jordkloda som «moder jord»?
- «For oss er jorda noko levande. Vi er ein del av den, og den er ein del av oss.» Kva seier uttrykket om mennesket sitt forhold til naturen?
- Ved gravferd seier presten: «Frå jord er du komen, til jord skal du bli, av jorda skal du atter stå opp.» Kvifor seier presten dette, og kva betyr det?



### Salmar

- Takk, gode Gud, for alle ting (N13 nr. 290, BsB nr. 107)
- Den blomstertid nå kommer (N13 nr. 841, BsB nr. 276)
- Vern og beskytt meg (Jordens bønn) (N13 nr. 725, SH nr. 83)
- Han skapte skogen (N13 nr. 648)
- For vår jord og markens grøde (SH 2 nr. 82)
- Alt vakkert her i livet (SH2 nr. 4)
- Med alt på jord (SH 2 nr. 54)
- Gud, pass på vår jord (Mfs nr. 112, Å så vakkert!)
- Skapersangen (Å, så vakkert!)
- Ta vare på alt (Hopp ut av sengen)
- Deilige jord (Hopp ut av sengen)

### ELD

Lag eit bål. Alle i gruppa kan til dømes ta med ei gamal fjøl eller eit vedtre og leggje på bålet, eller dei kan sanke tørr ved og kvistar undervegs. Pass på at det de brenn på bålet, er lovleg å brenne.

Leiaren seier:

- Sjå på bålet, sjå nøye på glørne.
- Kjenn korleis bålet varmar.
- Et matpakke eller grill fisk, pølser e.l. over bålet.
- Lytt til bibelteksta. (Leiaren les Apg 2,1–4 og lar det vere stille ei lita stund.)

Leiaren avsluttar med ein kort refleksjon eller legg opp til ein samtale.

### Forslag til refleksjon

Elden er viktig i fornyingsprosessar i naturen. Etter ein brann får jorda ny næring, og nytt liv veks fram. Nokre artar er avhengig av brann i sin livssyklus. Det blir gjerne raskt grønt der det har vore brann. Elden kan vere eit bilete på det nye livet som vi får ved Den heilage ande. I bibelteksta les vi om korleis Anden kom til dei fyrste kristne. Anden kom til dei i elden, og dei vart opplyste, både åndeleg og bokstaveleg tala

(Heppenstall–West 2004: 130). Flammen frå bålet kan vere ei påminning til oss om Anden som vi får i dåpen.

### Spørsmål til samtale

- Er du van med å brenne bål? Kva tenkjer du er fint med å brenne bål?
- Korleis kan vi tenkje oss at elden kan vere eit symbol på Den heilage ande?
- Kven er Den heilage ande, trur du?
- Kyrkja lærer at i dåpen får vi Den heilage ande, kva betyr det at vi blir «født på ny» i dåpen?



## Salmar

- Som vinden stryker mine kinn (N13 nr. 521, BsB nr. 78)
- Vinden ser vi ikke (N13 nr. 517, BsB nr. 79)
- Måne og sol (N13 nr. 240, BsB nr. 303)
- Velkommen til livet, du lille (Mfs nr. 75)
- De trodde at Jesus var borte (N13 nr. 203, BsB nr. 62)
- Kom, kom, kom, Gud Helligånd (SH 2 nr. 5)

## VATN

Gruppa går til ein stad der det er vatn. Alle i gruppa tar med kopp. Dersom ein ikkje kan drikke vatnet, må du ta med vatn på flaske, som du kan helle i koppene. Samle gruppa i ein sirkel, ståande eller sittande.

Leiaren seier:

- Hent deg ein kopp vatn frå bekken/elva (eller leiaren heller vann i koppene).
- Sjå nøye på vatnet, korleis vil du beskrive vatn?
- Smak på vatnet, kva smakar det?
- Drikk resten av vatnet.
- Lytt til teksta. (Leiaren les Joh 4,1–15.)

Leiaren avsluttar med ein kort refleksjon eller legg opp til ein samtale.

### Forslag til refleksjon

Vatn er noko alle er avhengig av, det gjev grunnlag for liv. Vatnet sirkulerer på kloden, urgammelt vatn flyt dagleg gjennom planter, dyr og menneske. I kristen tradisjon har vatn ein sentral plass. I Johannes 4,14 skildrar Jesus vatnet som han vil gje, som ei «kjelde (...) med vatn som bryt fram og gjev evig liv». Døyparen Johannes døypte Jesus i elva Jordan, og kristne i dag lèt seg også døype i vatn, med full neddykking i basseng eller med nokre dråper vatn ved ein døypefont.

### Spørsmål til samtale

- I Johannes 4,10 les vi at Jesus tilbyr kvinna «levande vatn». Kva betyr det, trur du?
- Kva betyr det at vatnet han vil gje, blir ei «kjelde (...) med vatn som bryt fram og gjev evig liv»?
- Kvifor døyper vi i vatn, trur du?
- Kva trur du skjer i dåpen?



# Tre vandring i naturen

*Etter en idé av Marianne Bergsjø Gammelsæter*

Vandring er «rolig» trosopplæring der man åpner opp for meditasjon, undring og refleksjon. Læringen skjer med alle sanser, og naturen og stillheten får tale. Å være pilegrim er en gammel tradisjon. Mennesker vandrer av forskjellige grunner, noen vandrer av egen fri vilje, andre flykter fra krig og nød. I Bibelen leser vi om folk på vandring. Abraham sin vandring var et uttrykk for oppbrudd og begynnelsen på noe nytt, Moses ledet folkets vandring fra slaveri til det lovede land, Rut og Noomi var på vandring etter en hungersnød i landet. I det nye testamentet leser vi om Emmaus-vandrerne, som går og samtaler på veien hjem fra Jerusalem. En vandring kan være en god fellesskapsopplevelse, og det ligger godt til rette for samtale og refleksjon underveis. Det er viktig å ta seg tid til å undre seg sammen med barna på en vandring.

Vandringene er basert på en totalformidling der læring skjer med alle sanser. I vår sammenheng er læringsarenaen naturen. I den pedagogiske grunnlagstenkningen er den enkeltes opplevelse og erfaring i og med naturen det vesentlige. I et sosiokulturelt perspektiv vil deltakelse i fellesskapet bidra til å forsterke effekten av læring og erfaring. En forutsetning for god læring er at lederen legger til rette for refleksjon og samtale underveis. For dem som har ansvar for vandringen, er det viktig med en refleksjon om innholdets hvorfor og hvordan, praktisk tilrettelegging og en evaluering i etterkant.

Det er lagt stor vekt på sansbare erfaringer og læring. Det legges opp til at deltakerne skal undre seg sammen, og det stilles åpne spørsmål. Bruk tid til å finne ro i naturen, og vær bevisst på rolig og åpen kommunikasjon. Undringsspørsmålene i den metodiske delen må tilpasses målgruppa. Legg gjerne til rette for lærende prosesser mellom stoppestedene, ved at deltakerne får med seg et undrings-spørsmål. Hvis det er naturlig, kan man ha en felles refleksjon etterpå, eller være åpen for individuelle samtaler underveis.



## Vandring 1: Jordvenn

### TIL LEDEREN

I denne vandringen er nærheten til jord og naturelementene sentrale. Vandringen kan tilrettelegges på ulike måter lokalt og med ulike aldersgrupper. Den kan foregå som en vandring med helligstedet som mål. Den kan også ha en base der stoppestedene ligger som en «vifteform» ut fra basen. Vandringens mål kan være kirkerommet eller et spesielt sted i naturen. Rammefortellingen er den andre skapelsesfortellingen (1 Mos 2,4–9.18–20a). Den kan enten fortelles eller leses fra Bibelen eller en barnebibel før vandringen.

Vandringen har få elementer fra en tradisjonell pilegrimsvandring, men kan likevel betraktes som en pilegrimsvandring med en utsendelse, aktivitet og undring ved hvert stoppested, og en tydelig slutt.

Det er viktig at den som leder vandringen, gjør seg godt kjent med opplegget på forhånd. Lederens egen trygghet og ro vil smitte over på deltakerne. Det er lurt å prøve ut stoppestedene på forhånd eller i en mindre gruppe. Vær obs på variasjonen mellom det meditative, leken og det fysiske. Gjør erfaringer lokalt om hvordan rekkefølgen på stoppestedene bør være, og juster etter ulike målgrupper.

### UTSENDELSE

Les eller gjenfortell skapelsesfortellingen.

#### Stoppested 1: jord og rot

Grav fram en plante med rot med hendene. Betrakt røttene med jord på. Ta med rota på hele vandringen. Temaet videreføres i et større økologisk og globalt perspektiv. Å ha røtter handler om lokal tilhørighet og om det globale fellesskapet.

#### Undringsspørsmål

- Hvilken betydning har jord for det som vokser og gror?

- Hvilke tanker får du når du ser disse røttene med jord?
- Kjenn på røttene – hvordan kan du passe på jorda?

**Tekst:** (Syng eller si teksten nedenfor linje for linje. Deltakerne gjentar etter leder.)

Gud, pass på vår jord.

Hjemmet der vi bor.

Alt det som Gud skapte.

Alt som ennå gror.

Gud, pass på vår jord.

Gud, pass på vår jord.

*Fra Å, så vakkert!* av Hans Inge Fagervik

#### Stoppested 2: jord og stillhet

La deltakerne gå i stillhet med ca. en meters avstand. Gå i tre–fire minutter til neste stoppested. I stillheten er alle likeverdige. Ingen får spesiell oppmerksomhet. Stillheten er ikke tomhet, men en fylt stillhet der vi tror at Gud er nær.

#### Undringsspørsmål

- Hvordan er det å være helt stille ute i naturen sammen med andre?
- Hva la du merke til i stillheten? (Lukter, lyder, synsinntrykk, kulde/varme, osv.)

#### Stoppested 3: jord og tre

La deltakerne finne hvert sitt tre. Legg merke til hvordan treet er og hvordan det beveger seg. Bevegelsen i skaperverket er det sentrale her. Det kan være et bilde på at Den hellige ånd er «Gud i bevegelse». Vi kan ikke se Gud, men vi merker «Guds vind».

#### Undringsspørsmål

- Hva skjer med treet?
- Hvorfor kan vi si at naturen får oss til å tenke på Gud?
- Hva menes med at Den hellige ånd kan sammenlignes med en vind?



### Stoppested 4: jord og lek

Det som vokser og gror i naturen, har et navn og er en del av noe større. Først når vi har kjennskap til noe eller noen, skapes det en relasjon som lar oss erfare sammenhengen. Dersom det er en gruppe med barn, bruk tid på å leke «Kims lek».

«Kims lek»: Ca. ti deltakere i hver gruppe. La hver deltaker finne en ting i naturen. Det kan være noe vakkert, spennende eller noe de lurer på hva er eller hvor kommer fra. Det bør være så lite at man kan ha det i hånda. Legg tingene etter hverandre med et tøyestykke over. La hver deltaker se en kort stund på tingene. Legg over tøyestykket. Be hver enkelt beskrive hva de husker.

### Stoppested 5: jord og vann

På dette stoppestedet er det mange muligheter, og dere gjør valg ut fra målgruppa.

Forslag: Kjenn på vannet med hånda. Ta av dere på beina og vass i vannet. La noe flyte i bekken eller i elva. Prøv å krysse elv eller bekk på ulike måter, alene eller i samarbeid. Ønsker dere en aktivitet, kan dere spikke barkebåt som kan flyte.

#### Undringsspørsmål

- Hvordan kjennes vannet i bevegelse?
- Vann er nødvendig for å leve. Jesus sier han er «levende vann» som gjør oss utørste. Hva mente Jesus med det, tro?

### Stoppested 6: jord og himmel

La hver deltaker ligge på ryggen på bakken.

#### Øvelse

- Be alle lukke øynene og legge hendene på magen.
- Kjenn etter din egen pust, pust inn-pust ut i langsomt tempo.
- Be alle kjenne at ryggen hviler mot bakken.
- Be alle tenke på at det finnes en Gud som har skapt alt: dyr, fugler, fisker, mennesker, trær og blomster, jorda, havet og himmelen.

- Etter en kort stillhet ber du alle om å åpne øynene og studere himmelen.
- Be alle undre seg over hvem mennesker og Gud er.

### Stoppested 7: jord og jorda

Gå til neste stoppested som ligger på en høyde med litt utsikt.

#### Undringsspørsmål

- Hva ser dere?
- Har jorda nok ressurser til å gi nok mat og rent vann til alle mennesker?
- Hva menes med at «jorda er alles hjem»?

#### Avslutning (i en kirke eller et sted ute i naturen)

- Dåpspåminning:  
Legg litt jord i håndflata til hver enkelt. Si: «Husk at du er jord.» Ta vann fra et fat og tegn korstegnet i jorda og si: «Herren velsigne deg og bevare deg.»
- Legg røttene på alteret eller på et bord. Les Johannes 15,5: Jesus sier: Jeg er vintreet, dere er greinene. Den som blir i meg og jeg i ham, bærer mye frukt. For uten meg kan dere ingen ting gjøre.
- Bønn: Gjentakelsesbønn eller Jordvennbønn på side 118.
- Sang: Gud, pass på vår jord (Mfs nr. 112).
- Lys velsignelsen eller syng: Må din vei komme deg i møte (N13 nr. 624).

