



Andlig vägledning & retreatar

**För alla som längtar efter att
lära känna sig själva och Jesus Kristus**

Vi vill hjälpa människor att förenas med Jesus Kristus och hans intressen i världen. Det innebär att stödja en process till närmare relation med honom och en klarare insikt om vad det innebär att följa honom i den här världen.

KOMPASS
FÖRENING FÖR IGNATIANSK ANDLIGHET



Den folder du håller i handen är utgiven av Kompass. Vi är en ekumenisk kristen förening, grundad 2005, med medlemmar över hela Norden.

Vårt mål är att hjälpa människor att förenas med Jesus Kristus och därmed komma till en klarare insikt om sin livsväg.

Förutom Bibeln tar vi till hjälp Ignatius of Loyolas *Andliga Övningar* och den andliga vägledning som följde i denna tradition. Ignatius (1491-1556), grundare av Jesuitorden, var en spansk katolik som i en livskris började reflektera över sina egna erfarenheter av Gud i ljuset av Bibelns ord. Den så kallade ignatianska andligheten kom därför starkt att betona vikten av att reflektera över hur Jesus möter oss i vår erfarenhet av både bibelläsning och vardagliga

erfarenheter i livet. På följande sidor kan du läsa om vad Kompass erbjuder när det gäller hjälp i vägledning och retreatar för just egen bön och reflektion.

På ett särskilt blad och på hemsidan (www.foreningenkompas.se) kan du ta del av årets utbud av retreatar och kurser. Där finns mer information om datum, kostnader och vart man skall vända sig till om man har frågor. ”Vi hoppas att det kan finnas något som passar dig oavsett vilken kyrkotradition du tillhör eller om du ser dig som en sökare.”

Varma hälsningar i Kristus!

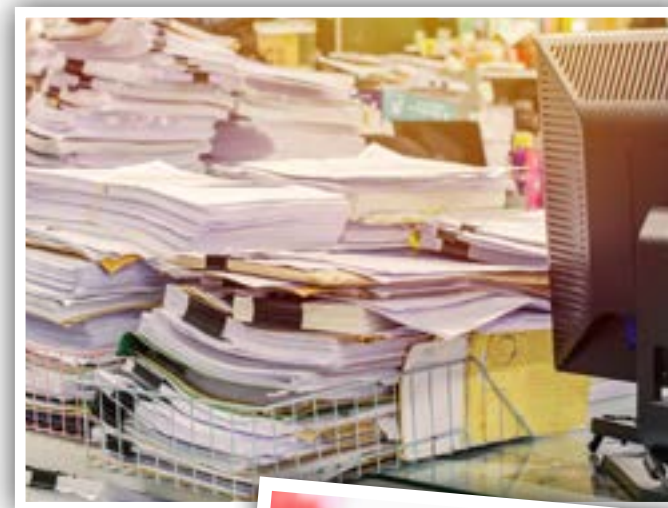
Styrelsen för Kompass

KOMPASS
FÖRENING FÖR IGNATIANSK ANDLIGHET

Att följa sin längtan

Vi lever i en tid som förmodligen är mer splittrad och stressad än någonsin. Förpliktelserna är många, kraven på resultat höga, och tiden att hinna med alltför knapp. Vilka vi än är, hur vi än definierar vår tro eller vårt sökande, så är vi utsatta för högttempotillvarons brus på ett sätt som obönhörligt för oss bort från vårt eget centrum. Ungefär som bilden av ett snurrande hjul – ju snabbare hjulet snurrar, desto starkare blir centrifugalkraften som för oss bort från centrum och ut i vår egen periferi...

Mitt i allt detta förvirrande brus anar många av oss en längtan som söker få syre och energi för att blomma ut. Denna längtan kan vara starkare eller svagare under olika perioder av vårt liv, och den kan tillfälligt dövas med vår konsumtionskulturs många frestelser. Handlar det om att vi behöver sluta fly från oss själva och istället våga lyssna till vad som faktiskt finns i vårt eget inre? Och låta det vi då hör få möta Guds Andes viskning som kommer till oss från Jesus. Det sker genom Bibelns ord, genom Guds skapelse, ja det kan ske genom allt det som vi möter i livet.



Fri att säga ja

I den ignatianska vägledningstraditionen söker vi upptäcka hur Gud drar oss till sig genom att uppmärksamma oss på vad som på djupet berör oss. Vi ställer oss frågor som:

- Vad längtar jag djupast sett efter?
- Vad ger mig liv?
- Vad får mig att växa och bli allt mer fri och mogen som människa?

Genom dessa och liknande frågor kan vi finna ledtrådar om vad Gud vill med våra liv.

Fokus i denna uppmärksamhet är allt det som möter oss i livet. Men inte minst vänder vi oss till Bibeln genom att meditera över dess texter. I bibelmeditationen lever vi oss in i människors möten med Jesus och låter våra egna liv belysas av hans kärleksfulla närvaro.

Fokus i denna uppmärksamhet är på allt det som möter oss i livet. Men inte minst vänder vi oss till bibeln och mediterar över Jesu liv. Då ges Anden möjlighet att väcka längtan i våra liv efter att få gensvara i bön och aktivt handlande. Men denna längtan kan mötas av motstånd och distraktioner som håller oss tillbaka. Den andliga vägledningen vill hjälpa oss att identifiera både vår längtan och vad det uppkomna motståndet egentligen kan handla om. Sedan får vi tala med Jesus om detta så att han får göra oss mer fria.

I föreningen Kompass söker vi erbjuda andlig vägledning på framförallt två olika sätt: i vardagen och i retreatens form. Här följer nu en presentation av dessa båda vägar:

1. Andlig vägledning i vardagen

Denna form innebär att man träffar en vägledare regelbundet under en längre tid. En god rytm kan vara en timme varje till varannan månad. Till detta samtal kommer man med hela sitt liv, där man får ta upp till samtal det som känns angeläget.

Målet med samtalet är dock inte främst att lösa problem eller att må lite bättre. Grundfrågorna är istället var Gud finns i dessa livserfarenheter, hur Gud ger sig till känna och vad det innebär att följa Jesus i den aktuella situationen. Svaren finns inte hos vägledaren utan hos Gud, som man uppmuntras samtala med så ärligt som möjligt. Till hjälp kan man till exempel få bibeltexter att meditera och be över.

Är du intresserad av att träffa en vägledare, så kan du kontakta den som är ansvarig för nätverket av andliga vägledare inom din region. Kontaktuppgifter finns på hemsidan.

2. Andlig vägledning i retreat

Retreatens form går långt bakåt i kyrkans historia. Med inspiration från klostren började män och kvinnor att dra sig undan vardagens brus för kortare eller längre perioder i tystnad för egen reflektion och samtal med Gud. Mönstret går långt tillbaka: Jesus gjorde så (se exempelvis Joh 6:15), likaså profeterna Elia och Mose. Denna självvalda ensamhet fick så småningom namnet retreat.

Retreaten utgör är en fredad zon från vardagens tryck där vi får återhämta oss (Mark 6:31). Vi andas ut för att sedan kunna andas in och ta emot det som Gud har att ge oss. Det ges här tid att lyssna inåt och till Bibelns ord på ett sätt som kan vara svårt att hinna med i vardagen.

Vanligtvis förekommer ingen gemensam vägledning/undervisning (undantaget vid introduktions- och ABC retreats). Detta för att ge största möjliga uppmärksamhet till vad vi har med oss in i retreaten och vad vi själva får erfara i bönen och bibelordet under dagarna.

Kompass samarbetar med många retreatgårdar som står i kyrkans olika traditioner. Men det gemensamma är att vägledarna vägleder utifrån den ignatianska vägledningstraditionen och de finns med i våra nätverk och har oftast gått våra utbildningar.



Retreater

Introduktionsretreat

Denna retreat vänder sig till alla som undrar om ignatiansk andlighet kan vara något för dem. Den är tänkt som en förberedelse till de övriga retreaterna, men står också på egna ben. Här får man bekanta sig med bibelmeditation och bön enligt ignatiansk tradition och får vila i tystnaden med fokus på relationen till Gud. I dessa retreatar finns gemensam vägledning att ta del av.

3-8-dagars retreatar med personlig vägledning

Ofta kallad E-retreater inom Kompass, där E just står för "enskild". Ju längre retreat man väljer, ju mer hinner man landa och komma in i en process av reflektion och bön med hjälp av bibelmeditationerna. Det är en fördel om du har en viss förtrogenhet med ignatiansk andlighet, men det är inget krav, utan du är välkommen även om du inte har det. Vanligen börjar retreaten på kvällen och slutar efter frukost sista dagen. Kompass erbjuder ett stort utbud av retreatar över större delen av året.

30-dagarsretreat med Ignatius andliga övningar

Den ignatianska andligheten har sin grund de andliga övningar som Ignatius sammanställde till ett slags program, som han gav människor att genomföra under 30 dagar. Under denna retreat går man igenom övningarna enligt den givna ordning. Också här möter man en vägled-

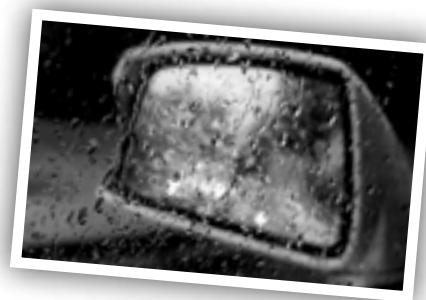
are varje dag. Som retreatdeltagare följer man här en tydlig ordning och process, förmedlad genom vägledaren i form av texter och övningar. Denna retreat finns i tre former:

1. Som 30 dagar i rad för den som har möjlighet att avsätta en hel månad.
2. Som uppdelad på tre 10-dagarsretreater under tre år
3. Som en särskild form av andlig vägledning i vardagen, kallad "De andliga övningarna i vardagen".

30-dagarsretreaten med de andliga övningarna är ingen retreat att börja med utan förutsätter en erfarenhet av kortare ignatianska retreatar.

Alla retreaterna sker under tystnad, förutom vid vägledningssamtalen och eventuella gemensamma böner.

För mer information om datum, priser och andra frågor, se hemsida eller det särskilda bladet med årsprogrammet. Alla anmälningar sker dock direkt till den gård som retreaten sker på, se sida för retreatgårdar!



ABC-retreater för församlingsarbetare

Dessa retreatar har dagligen en gemensam vägledning som utgår från att deltagarna har erfarenhet av att arbeta i församling, som anställd eller volontär, med de speciella villkor för det inre livet som detta innebär. Vad gör det med min identitet och gudsrelation att Gud också är min arbetsgivare? Hur kan mitt ledarskap bli en frukt av mitt inre liv med Gud, och inte bara en reaktion på yttre faktorer?

Präster, pastorer, diakoner, pedagoger, musiker, ungdomsledare, styrelsefolk... Alla kategorier av församlingsarbetare från alla kristna samfund är välkomna.

ABC-retreaterna fungerar som ett rullande program av sammanhängande retreatar, som ger stöd åt den långsiktiga processen i ett samspel mellan retreatar och vardagsliv. Deltagarna väljer själv intervallerna mellan retreaterna, dock inte kortare än ett år, och binder sig inte för mer än en retreat i taget.

Undervisning, övningar och meditationer öser ur den kristna kyrkans långa tradition av andlig vägledning, främst den ignatianska, och följer en röd tråd som börjar med:

A-retreat. Vi ställer oss inför Jesu kallelse att följa honom som hans lärjungar, och sätter sökarljuset på en del av våra hinder: negativa guds- bilder, obearbetade fromhetsmönster,



bristande kontakt med vår vilja, oklara motiv och mål för efterföljelsen, torftigt böneliv osv.

B-retreat går vidare med tillämpningar i församlingsarbetarens vardag. Vi fokuserar på ledarrollen och synen på kallelse, identitet och tjänst. Syftet är att få hjälp att flytta den inre tyngdpunkten, från tjänsten till Gud.

C-retreat är en vidareutveckling av klassisk kristen spiritualitet. Målet är att ge verktyg till ökenerfarenheten och den andliga urskillningen.

En naturlig fortsättning på ABC retreaterna med gemensam vägledning, är att årligen delta på retreatar med personlig vägledning.

ABC-retreaterna, som är framtagna av författaren och retreatledaren Magnus Malm, är en del av Kompass förhistoria på 1990-talet och sker idag formellt utanför föreningen men med vägledare från Kompass nätverk.

Kompass övriga verksamheter

Stormöte

Varje år inbjuder föreningen till ett stormöte, där vi får lyssna till någon gästföreläsare, delta i seminarier, nätverka och bedja tillsammans. Här finns utrymme för såväl fördjupad reflektion över ignatiansk andlighet som introduktion för den som är ny. Under stormötet håller också föreningen sitt årsmöte.

Temadagar

Utifrån behov och önskemål söker vi stödja möjligheten att regionalt ordna dagar för samtal, undervisning, erfarenhetsutbyte och övning kring vad den ignatianska andligheten kan vara till hjälp att lära känna Gud mer och följa Jesus i vår vardag. Om vi har regionalt ombud i din närhet finner du kontaktuppgifter på hemsidan.

Utbildning i andlig vägledning

En viktig del i Kompass arbete är att utbilda och träna vägledare vilket vi gör genom att erbjuda två kurser i andlig vägledning. Första kursen (AV1) är en introduktion till andlig

vägledning som ger de grundläggande erfarenheterna och kunskapen om andlig vägledning. Andra kursen (AV2) är en påbyggnadskurs för de som ger andlig vägledning regelbundet. Alla är inte kallade att vara andliga vägledare men för somliga kan detta vara en del av det gensvar som föds efter ett antal år med egna retreatter.

Nordiskt ekumeniskt nätverk av andliga vägledare

Kompass bygger ett nätverk av andliga vägledare som har gått en utbildning i den ignatianska vägledningstraditionen, i syfte att växa som vägledare och göra dem mer tillgängliga. Vanligt förekommande är exempelvis att man efter en retreat vill fortsätta med vägledning i vardagen på sin hemort. Varje år arrangeras nätverksdygn där man får mötas för undervisning och handledning. Som vägledare i nätverket överläter man sig att följa vissa riktlinjer. För att bli en del av detta nätverk, kontakta ansvarig person, kontaktuppgifter se hemsidan.



Retreatgårdar

Följande gårdar samarbetar Kompass med kring retreatter (kan variera från år till år):

Bjärka-Säby

Retreatgård i slottsmiljö utanför Linköping. www.nyaslottet.se. Anmälan till 3-5 dagars retreatter sker till info@tidskriftenpilgrim.se, medan anmälan till 8 och 30 dagars retreat med andlig övningar sker till susannecarlssons@hotmail.co.uk

Götabro

Evangeliska frikyrkans kursgård utanför Kumla. www.gotabro.se. Götabro kursgård, 69293 Kumla. Anmälan till: info@gotabro.se.

Killans bönegård

En gård som drivs av en ideell förening och boendegemenskap, ligger på Österlen. www.killan.se. Kyrkvägen 12, Ö Vemmerlöv, 27297 Gärnsås. 0414-23055. Anmälan till: killan@telia.com

Lilleskog

Stiftsgård för Skara stift, utanför Alingsås. Hög standard. www.lilleskog.se. Lilleskogsvägen 9, 441 96 Alingsås. 0322-51281. Anmälan till: lilleskog.info@svenskakyrkan.se

Makrillviken

Vandrarhem vid havssvik i Smögen. Enklare vandrarhemsstandard, medtag sänglinne. www.makrillviken.se. Anmälan till: karinengstrand@outlook.com

Munkviken

Läger/retreatgård utanför Lövånger i Västerbotten. Enklare standard med dusch och wc i korridoren. Adress: Munkviken 130, 93010 Lövånger. Anmälan sker via Luleå stifts hemsida. Under fliken "mer" går man till länken "Luleå stifts intranät", vidare till "kurser och arrangemang". Vid frågor kontakta: lars-martin.nygren@svenskakyrkan.se

Styrsö Missionskyrka

Kyrka och retreatgård i Göteborgs södra skärgård. www.styrsomissionskyrka.se. Man tar sig dit med färja från Saltholmen, Göteborg. Anmälan till: retreat@styrsomissionskyrka.se

Tomasgården

Retreatgård i Norge vid Kornsjön, inte långt från det svenska Ed. Flexibelt pris, ta kontakt för info. Anmälan helst via hemsidan www.tomasgarden.no alternativt retreat@tomasgarden.no

Mariagården Vadstena

Pilgrimscentrums retreatgård. Avskilt men granne med Pilgrimscentrum och Klosterkyrkan. www.pilgrimscentrum.se Anmälan via hemsidan eller 0143-10571, pilgrimscentrum@svenskakyrkan.se

Wettershus

Ekumenisk retreatgård utanför Gränna. www.wettershus.se. Wettershus- retreatgård, Öland 40, 56393 Gränna. 0390-50264. Anmälan till: info@wettershus.se

Åh stiftsgård

Stiftsgård för Göteborgs stift, utanför Ljungskile. www.ahstiftsgard.se. Två prisklasser för hotel respektive vandrarhemsstandard. Åh stiftsgård, Å 252, 45994 Ljungskile. 0522-25056. Anmälan: info@ahstiftsgard.se

Åkerögården

Gård i Roslagen som drivs av EFS Mittsverige, www.akerogarden.com. God standard med gemensam dusch och toalett. Anmälan till: Åkerögården, Åkerövägen 81, 761 94 Norrtälje. För info och anmälan kontakta: emmalill.hector@akerogarden.com, 073-856 94 32

Om föreningen Kompass

I januari 2005 bildades föreningen Kompass utifrån en längtan att främja ignatiansk andlighet i ett ekumeniskt sammanhang. Föreningen bars då upp av människor som hade gått ABC-retreater och som ville fortsätta nätverka och förkovra sig inom ignatiansk andlighet med fokus på Jesus Kristus. Idag består föreningen av cirka 400 medlemmar utspridda över Norden.

Kompass är mån om att vara ekumeniskt, vilket innebär att föreningens medlemmar och styrelse, våra nätverk av vägledare och retreatgårdar har sin hemvist i olika kyrkotraditioner med olika teologiska synsätt. Men att vi förenas i en gemensam kärlek till Jesus och hans kyrka, och att vi upptäckt goda redskap i den Ignatianska andligheten.

Verksamheten som du har kunnat läsa om i häftet bärs mycket upp av ideella insatser. Men föreningen har också 1-2 anställda på mindre deltider.

Du kan bli medlem och stödja föreningen genom att sätta in årsavgiften 300 kr på

bankgiro 5619-4236 (400 kr för medlemmar utanför Sverige). Då får du en årsbok med undervisning om ignatiansk andlighet och några digitala medlemsbrev varje år. Man kan också bli regelbunden månadsgivare för att bära upp föreningen ekonomiskt.

Kontakta gärna ordförande för mer information: ordforande@foreningenkompass.se.

Du hittar mer information...

- om ignatiansk andlighet,
 - hur man anmäler sig till olika saker,
 - om priser och datum för årets retreat,
 - vem man skall kontakta om man har frågor,
 - vilka som är kontaktpersoner i din region,
 - styrelse och anställdas kontaktuppgifter,
 - hur man blir medlem i föreningen,
 - Kompass bokutgivning,
 - om ABC retreaterna
- ...på vår hemsida:

www.foreningenkompass.se

Hans Johanssons fond

För att hedra minnet av vår bortgångne vän och tidigare ordförande Hans Johansson har föreningen Kompass en fond vars gåvor är avsedda att vara ett stöd för dem som deltar i Kompass utbud av utbildningar och retreat. Förutsättningen för att få bidrag ur denna fond är att du själv måste bekosta kursen/retreaten och inte få den betald av t.ex. din arbetsgivare. Du ansöker om ett bidrag genom att till Kompass styrelse skriva en ansökan där du kort beskriver din livs-situation och ditt behov av ekonomiskt stöd. Ansökan skall ha kommit in innan kursen/retreaten påbörjats. I enlighet med Hans vilja kommer utbildningskurserna i andlig vägledning att prioriteras och beloppet kan variera. Skicka din ansökan till: ordforande@foreningenkompass.se

”

”För mig har den andliga vägledningen inneburit att jag fått verktyg för att kunna bära med mig tron hela livet, oavsett omständigheterna.”

Ylva, 23 år

”

”Kursen som andlig vägledare hjälpte mig att upptäcka Guds kallelse att gå in i nya uppgifter. Kände en stor tillit i gruppen.”

Lasse, 65 år

”

”Andlig vägledning hjälper mig att reflektera över och utvecklas i min relation till Gud och se vad i mitt liv som för mig närmare och längre bort från honom”

Kristina, 30 år

”

”För mig har retreat betytt så oerhört mycket ja det har gett mig chansen till livet. Mitt liv har kantrats av missbruk och destruktivitet och ett ständigt sökande efter sinnesro. Fick möjlighet för cirka tio år sedan att följa med på en tyst retreat och fann där min tro på Gud .

Att få möjligheten att fördjupa mig i min tro och stanna upp i livet under några dagar.

Gud är mitt liv i dag, det är där jag

finner min styrka. Tillsammans med Jesus vandrar jag i livet och är evigt tacksam för att retreat gett mig möjligheten att finna Gud. Jag söker mig till retreaterna för att få dra mig undan några dagar. Att få möjlighet att stänga av min mobil och allt det yttre. Stanna upp och söka mig inåt i bön och känna närheten av Gud. Lyssna, bedja samt bara vara nära Gud”

Malin, 44 år



”

När man är upptagen är det nödvändigt att prioritera och ägna sig åt det viktigaste, nämligen det som är till Guds större tjänst; det som är till större nytta för medmänniskan; samt det som är mer fullkomligt och till det allmännas bästa. För detta ändamål är det dessutom till stor hjälp att reservera lite tid och besinna sig...”

Ignatius av Loyola i brev 18 juli 1556

Foldern är utgiven av Föreningen Kompass

Bilder: thinkstockphotos

www.foreningenkompass.se