

Kursusprogram 2019

for Åndeligt søgende



"Eye of God", Vincent McIndoe

Stiftspræst for Åndeligt søgende i Ribe Stift
Miriam Flórez



Kære læser

Det glæder mig at præsentere mit kursusprogram for 2019 og atter invitere til en række arrangementer og kurser i Treenighedskirken med spirituelt indhold. Det har været en glæde i mit første år som stiftspræst, at kunne invitere en stor skare af åndeligt søgende ind i kirken og en fornøjelse at gøre det i samarbejde med både kirkens dejlige personale og mine kære medvandrere.

Der vil i år være særlig vægt på pilgrimsvandringen som åndelig praksis. Jeg inviterer til 7 vandringer fordelt i Ribe Stifts sogne, hver med ord i henhold til de 7 pilgrimsord, udarbejdet af den svenske præst Hans-Erik Lindström. Ved spirituelle praksisdage 2019 er Hans-Erik Lindström én af oplægsholderne og indfører os i pilgrims-praksis.

- 2 På følgende sider ser du det udvalg af kurser, spirituelle praksisdage, retræter, meditationer og pilgrimsvandring – du kan tilmelde dig inde på Treenighedskirkens hjemmeside: www.treenighedskirken.dk.

Kordegner ved Treenighedskirken, Lisbeth Munck, bistår mig med god sekretærhjælp og tager imod henvendelser på mail kordegn@treenighedskirken.dk. Der har været en stor søgning til alle kurser, hvilket har nødvendiggjort et system, hvor indbetaling får ske ved tilmelding. Stiftspræstevirket er selvfinansieret og derfor brugerbetaling på de fleste aktiviteter. Stiftspræstens konto administreres af kordegner.

Jeg tilbyder samtaler med åndelig vejledning og du kan enten booke en tid inde på kirkens hjemmeside eller skrive til mig: mfe@km.dk. Samtalerne er gratis.

Jeg er glad for at være din præst og følge dig på din åndelige vej.

Kærlig hilsen Miriam Flórez

Indhold

s. 4-5	7 Pilgrimsvandring
s. 6	Drømmearbejde i grupper
s. 7	Drop-In Meditation
s. 8	Yoga-dag med hjertepraksis
s. 9	Meditationsgudstjenester i Treenighedskirken
s. 10-11	Spirituelle Praksisdage 2019
s. 12-13	Stilhedsretræter – forår og efterår
s. 14-15	Pilgrim Fanø 2019
s. 17	Drop-In Døb i Treenighedskirken
s. 18-19	Stola til ny præstedragt
s. 20	Samtale med åndelig vejledning



7 pilgrimsvandringer

Jeg vil gerne tage dig med til 7 vandringer i forskellige sogne i Ribe stift, som hver gang afsluttes med en meditation i sognets kirke. Vi vandrer med ét pilgrimsord hver gang. Kom med på vandring i naturskønne områder og med mulighed for at besinde sig på, hvad der er det væsentligste her i tilværelsen.

Pilgrimsord: frihed, enkelhed, stilhed, bekymringsløshed, langsomhed, åndelighed og fællesskab.

Hver vandring er på ca. 10 km. og der vil forekomme vandring i vådt terræn, så vigtigt med godt fortøj.

Program

4 • kl. 14 Vandringen starter. Mødested ved sognets kirke.

• kl. 14-17 Pilgrimsvandring med et pilgrimsord.

• kl. 17-18 Meditation i kirken.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding ikke påkrævet, men dog bedst at tilmelde sig, så vi kan sende besked rundt i tilfælde af ændringer i planen. Tilmelding inde på Treenighedskirkens hjemmeside www.treenighedskirken.dk. Du er velkommen at dukke op, selvom du ikke har fået dig tilmeldt.

7 vandringer med de 7 pilgrimsord

1. Vandring på Holme Å-stien med meditation i Hovborg Kirke:
4 februar kl. 14-18. Pilgrimsord: *frihed*
2. Vandring i Ho Klitplantage med meditation i Ho Kirke:
4. marts kl. 14-18. Pilgrimsord: *enkelhed*
3. Vandring på Kyststien og i Marbæk med meditation i Hjerting Kirke:
1. april kl. 14-18. Pilgrimsord: *stilhed*
4. Vandring på Kirkestien til diget med meditation i Tjæreborg Kirke:
6. maj kl. 14-18. Pilgrimsord: *bekymringsløshed*
5. Vandring langs Kongeåen til diget med meditation i Vilslev Kirke:
26. aug. kl. 14-18. Pilgrimsord: *langsomhed*
6. Vandring på bl.a. Kongeåstien med meditation i Hjortlund Kirke:
23. sep. kl. 14-18. Pilgrimsord: *åndelighed*
7. Vandring gennem Gl. Hviding og langs diget med meditation i Hviding Kirke:
21. okt. kl. 14-18. Pilgrimsord: *fællesskab*



Drømme – ubevidst visdom og åndelig vejledning

Drømme er kilde til viden og er samtidig viden fra Kilden. Det er i ændrede bevidsthedstilstande, såsom i drømmetilstanden at der tilflydes os en særlig viden fra den åndelige kilde. Gennem nærdødsoplevelser, meditative – og åndelige oplevelser – og drømme formidles os en viden, som gør os langt klogere på tilværelsen og os selv, end vi kan sanse os til gennem bevidst sanseorientering.

- Vil du lære at forstå drømmenes kreative sprog?
- Vil du lære at huske dine drømme og arbejde med dem?
- Vil du blive åndeligt vejledt gennem dine drømme?

Drømmearbejde i grupper på max 10 personer.

Hold I

Mandage kl. 17.00 – 21.00 i Treenighedskirken
Forår: 14. januar, 25. februar og 25. marts
Efterår: 2. september, 28. oktober og 18. november

Hold II

Torsdage kl. 17.30 – 21.30
Forår: 31. januar, 28. februar og 28. marts
Efterår: 12. september, 24. oktober og 14. november

Pris: kr. 700,- for 6 gange.

Tilmelding: www.treenighedskirken.dk

Henvendelse til kordegn Lisbeth Munck, kordegn@treenighedskirken.dk eller til Miriam Flórez, mfe@km.dk.

Drop-in Meditation

Velkommen til nogen meditationsaftener i Treenighedskirken med lectio divina, som betyder guddommelig læsning. Vi vil meditere over en hellig tekst, et skriftord fra Bibelen eller fra de apokryfe skrifter. DET ER GRATIS AT DELTAGE.

- Stille musik
- Guidet meditation
- Fordybelse i hellig tekst
- Udveksling – hvad taler teksten til i os?

Forår: Onsdag 20. februar og 20. marts kl. 19.30 – 21.30

Efterår: Onsdag 11. september og 6. november kl. 19.30 – 21.30



Talestav: Lavet af smykkekunstner Helga Exner



Yogadag – med hjertepraksis

Lørdag den 4. maj kl. 10 – 15 i Treenighedskirken v/ Mette Rexen og Miriam Flórez

En dag med afspænding og åbenhed – nærvær og meditativ fordybelse Mette Rexen er yoga- og mindfulness instruktør og vil denne dag undervise i yoga og mindfulness, med fokus på hjertet. Det vil være blid yoga, hvor alle har mulighed for at være med.

Program:

10.00 – 10.30	Meditation i Kirken v. Miriam Flórez
10.30 – 12.00	Yoga i kirkesalen
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 13.45	Mindfulness-øvelser
13.45 – 14.00	Pause m. kaffe/te
14.00 – 14.30	Yoga i kirkesalen
14.30 – 15.00	Afsluttende meditation i kirken v. Miriam Flórez

Tilmelding på kirkens hjemmeside: www.treenighedskirken.dk. Eventuelle spørgsmål: kordegn@treenighedskirken.dk. Max antal 30. Pris: 300, - betales ved tilmelding

Mette Rexen Jeg har dyrket yoga siden 2012 og tabte med det samme mit hjerte. I yogaen finder jeg et rum, hvor der er ro og fokus – et rum hvor der både arbejdes med krop, sjæl og sind. Det er intet mindre end fantastisk.

I 2014 uddannede jeg mig til børneyogalærer hos Yogarollinger, en uddannelse der gav mig lyst til at uddanne mig yderligere indenfor yogaen. Derfor uddannede jeg mig i 2016 til hatha-yogalærer (RYT200, Yoga Allcance-certificeret) og startede med at undervise ugentlige hold. I løbet af 2016-2017 har jeg uddannet mig til mindfulnessinstruktør hos Dansk Mindfulness Akademi.



Meditationsgudstjenester i Treenighedskirken

Som stiftspræst afholder jeg to meditationsgudstjenester i Treenighedskirken i 2019. En forår og en efterår. Det er gudstjenester med fokus på at nå ind til stilheden bag sindet.

Der guides en meditation undervejs og stille sang og meditativ musik understøtter den meditative stemning, så det bliver muligt at gå dybt i meditationen.

Gudstjenesten ledsages af cello, bas- og guitarmusik ved duoen Bjergsøe.

Forår 2019: Meditationsgudstjeneste i Treenighedskirken søn. d. 24. marts kl. 16.00

Efterår 2019: Meditationsgudstjeneste i Treenighedskirken søn. d. 24. nov. kl. 16.00



Fredag den 14. juni og lørdag den 15. juni 2019

Hjertets pilgrim - hjertebøn og pilgrimsvandring som åndelig praksis.

Michael Stubberup og Hans-Erik Lindström vil tage os på en dyb spirituel rejse ved at indføre os i hjerte- og pilgrimspraksis.

De er begge førende skikkelser, hvert på sit felt: Michael Stubberup med fordybelse gennem hjertepraksis og Hans-Erik Lindström med fordybelse gennem pilgrimsvandring. Begge praksisser har som sigte at komme hjem – vejen ind eller vejen ud er vejen hjem til vor Gud og vort sande Selv.

Tilmelding - og praktiske oplysninger

Tilmelding online på www.treenighedskirken.dk eller med henvedelse til kordegnen ved Treenighedskirken: kordegn@treenighedskirken.dk, tlf. 7512 9373

Deltagerpris: Kr. 800,- inkl. al forplejning (aftensmad, frokost, kaffe, the, vand, frugt og kage).

Tilmelding registreres først når pengene er indbetalt og det er efter først til mølle princippet. Pengene returneres ikke ved afmelding

Mulighed for overnatning:

Der ligger et godt vandrehjem i nærheden, på Gl. Vardevej 80, 6700 Esbjerg. Læs mere på www.esbjerg-danhostel.dk og bestil i god tid overnatningen med morgenmad. Dette er for egen regning.

Program

Fredag den 14. juni:

- kl. 14.00 Velkomst og meditation i kirken/ v Miriam Flórez
- kl. 14.30 Oplæg v/ Michael Stubberup
- kl. 15.30 Kaffe/The
- kl. 16.00 Workshop v/ Michael Stubberup
- kl. 18.00 Aftensmad
- kl. 19.30 Koncert

Lørdag den 15. juni:

- kl. 9.00 Morgenmeditation v/ Miriam Flórez
- kl. 9.30 Oplæg v/ Hans-Erik Lindström
- kl. 10.30 Workshop v/Hans-Erik Lindström
- kl. 12.30 Frokost
- kl. 13.15 Opsamling v/Miriam Flórez
- kl. 13.30 Meditation i kirken v/Miriam Flórez



Michael Stubberup Cand.mag., og forfatter til bogen Hjertebøn og østkirkens mystikere. Bogen beskriver den mystiske retning indenfor den ortodokse kirke, der lægger vægt på bøn og indre fordybelse og ørkenfædre. Michael Stubberup er leder af SYNerGAIA med en 20 årig erfaring som leder. Etablerede i 1999 SYNerGAIA Rehabilitering, og er i dag arbejdende bestyrelsesformand. Har sideløbende stået for udvikling og efteruddannelse i SYNerGAIA Innovation.

Medlem af flere bestyrelser. Siden 1997 en del af ledelsen af Vækstcenteret.



Hans-Erik Lindström Svensk præst, som i årene 1997–2009 grundlagde Nordens første pilgrimscentrum i Vadstena. Han formulerede de 7 pilgrimsord, som i dag er blevet nøgleord for pilgrimme i hele Norden: frihed, enkelhed, stilhed, bekymringsløshed, langsomhed, åndelighed og fællesskab. Hans-Erik Lindström er blevet en frontfigur, inspirator og mentor for den moderne pilgrimsrørelse – ikke kun i Sverige, men i hele Skandinavien. Han har ledet flere hundrede pilgrimsvandringar, blandt andet vandrede han Sverige rundt i år 2000 (2300 km).

Lindström har skrevet omkring 25 bøger – alle indenfor området diakoni og pilgrimskab.



Ordet retræte betyder tilbagetrækning. Det er en gammel åndelig praksis, at mennesker har trukket sig tilbage fra hverdagens gøremål til et fredfyldt sted. Her rettes opmærksomheden på den åndelige dimension: forholdet til Gud, sig selv og omverdenen.

Retræten veksler mellem meditation, bøn, kropslige øvelser og arbejde med drømme, samt refleksion over, hvordan det guddommelige er nærværende i vores hverdag og liv.

Retræten er en stilhedsretræte, dog med mulighed for at udtale sig til formiddagens samling. Det er en lise for sjælen at være i stilhed og lytte indad – og få tid og ro til personlig fordybelse.

Frugten heraf kan være en større klarhed, glæde og et styrket Guds forhold.

12 Forårsretræte ved Vesterhavet på den smukke gård Østerløkke

Fredag 24. maj til mandag 27. maj.

Indkvartering den 24. maj. kl. 16. Retræten afsluttes mandag 27. maj kl. 14.00

Praktiske oplysninger:

Adresse: Øster Løkke, Løkkevej 40, Trans, 7620 Lemvig.

Indkvartering: I enkeltværelse.

Antal deltagere: 16

Pris: 3.000 kr. incl. alt, også klangmassagetilbud og økologisk og vegetarisk mad.

Betaling senest d. 1. marts 2019 ved tilmelding inde på Treenighedskirkens hjemmeside www.treenighedskirken.dk. Ved frmelding efter den 1. marts er der ingen tilbagebetaling.

Efterårsretræte på Ådalen

Torsdag 3. oktober – mandag 6. oktober.

Indkvartering den 3. oktober kl. 16. Retræten afsluttes søndag 6. okt. kl. 14.00

Ådalen er et smukt beliggende sted med skovområde og god udsigt. Der er en helt ny gæstefløj, et fint lille kirkerum, og store lyse rum at mødes i.

Praktiske oplysninger:

Adresse: Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV

Indkvartering: I enkeltværelse.

Antal deltagere: 16

Pris: 3.000 kr. incl. alt, også klangmassagetilbud og sund vegetarisk retrætetmad.

Betaling senest d. 1. september 2019 ved tilmelding inde på Treenighedskirkens hjemmeside www.treenighedskirken.dk. Ved frmelding efter den 1. september er der ingen tilbagebetaling.

Henvendelse: Miriam Flórez, mfe@km.dk

1. dag

- 16-17 Ankomst og indkvartering (kaffe/the)
- 17-18 Introduktion til retræten
- 18-19 Aftensmad (herefter indgang til stilheden)
- 21-21.30 Aftenmeditation

2. og 3. dage

- 8.00-8.30 Morgenmeditation
- 8.30 Morgenmad
- 9.15-10.45 Oplæg til dagen og meditativ læsning af hellige tekst.
- 11.30-12.30 Individuelle samtaler og tilbud om massage.
- 12.30 Frokost
- 13.30-16.30 Individuelle samtaler og tilbud om massage
- 15.00 Kaffe/the med tilbehør stilles frem
- 16.30-17.30 Arbejde med drømme
- 18.00 Aftensmad
- 21.00-21.30 Meditation/lystænding

4. dag

- 8.00-8.30 Morgenmeditation
- 8.30 Morgenmad
- 11.00 Meditation med nadver
- 12.00 Frokost (stilheden brydes)
- 13.00 Samtale om retræten
- Ca.14.00 Farvel og afrejse



Pilgrimsvandringen er, ligesom retræten er det, en måde at trække sig tilbage fra hverdagens travle liv for at finde ro og lade stilheden tale til én. Vi vil nyde efterårets farver og Fanøs smukke natur.

Pilgrimsvandringen vil være i stilhed med meditative ord med på vejen. Vi vandrer ned langs østsiden om lørdagen og op langs vestsiden om søndagen. Hver vandring vil være ca. 17 km. Der vil være enkelte ophold undervejs, hvor stilheden brydes. Vejen guides af billedkunstner Marie-Louise Exner og Miriam Flórez forestår den meditative del.

Pris: 800,- kr. inkl. aftensmad lørdag, overnatning i Sønderho og mad søndag.

Medbring sengelinned og håndklæde.

14 Husk solidt fodtøj!

Tilmelding på www.treenighedskirken.dk

**Ved spørgsmål kontakt kordegnen ved Treenighedskirken:
kordegn@treenighedskirken.dk**

Program for turen:

Lørdag

kl. 10.15 Vandringen starter ved færgelejet i Nordby – tag færge med afgang fra Esbjerg kl. 9.50 og ankomst 10.02 i Nordby.

kl. 10.15 – 16.00 Vandring langs østsiden med enkelte ophold undervejs – og pilgrimsord.

kl. 17.00 Meditation i Sønderho Kirke

kl. 18.00 Aftensmad på Brinch Hjem

Kl. 20.00 Koncert i Sønderho Kirke

Søndag

kl. 8.00 Morgenmad på Brinch Hjem

Kl. 9.30 Gudstjeneste i Sønderho Kirke

Kl. 11.00 – 16.00 Pilgrimsvandring langs stranden til Nordby med ophold undervejs

Kl. 16.00 Kaffè/the i Nordby Sognehus –

Kl. 16.45 Afgang fra sognehuset

kl. 17.10 Afgang med Fanøfærgen



Drop-In Dåb

i Treenighedskirken lørdag 17. august kl. 10 – 14

Dåben i den Treenige Guds navn – i Faderens, Sønnens, og Helligåndens navn – er et sakramente i vores kirke. Ordet sakramente kommer af det latinske sacramentum, som betyder hellig handling. Dåb er en hellig handling.

Det er ikke muligt at sige med ord, hvad der sker i dåben og det er ikke rette tilgang til dåben heller at ville begribe eller begrebsliggøre den. Et møde med det hellige får ske i ærbødighed og med ydmyghed.

Til dåben har gennem tiden været knyttet elementer som renselse og indvielse. Jesu dåb i Jordan floden var hans indvielse til Mestergerningen. Ved dåben manifesterede Gud/ det Hellige sig og Jesus modtog budskabet: “Du er min søn, den elskede, i dig har jeg velbehag!”

Dåben er en sådan Guds gave til dig: Du er mit barn, i dig har jeg velbehag! – en guddommelige kærlighedserklæring, der modtages i hjertet.

Dåb må ikke gentages. Det er at vanære Guds gave.

Velkommen til dig, der ikke er døbt, men som har et ønske om at blive det.

Medbring gyldigt ID.

Stola til ny præstedragt



Stola vævet af Liv Stange



Udendørs kors ved Treenighedskirken

Til sit arbejde som stiftspræst for åndelig søgende har Miriam Flórez fået en mere egnet præstedragt. Dragten består af en hvid alba eller messeskjorte – ankellang og med lange vide ærmer – syet af skrædder Katrine Bach, et korsformet halssmykke udført af guldsmed Helga Exner og en stola udført af undertegnede.

Mit udgangspunkt for udformningen af stolaen har, foruden smykket, været egnen omkring de to kirker Miriam Flórez især er tilknyttet; Sønderho kirke på Fanø og Treenighedskirken i Esbjerg. Begge steder har vandet/havet omkring en markant betydning.

Stolaen er vævet i blå – grønne farver, havets farver, på en silketrend, hvor halvdelen af silken er hvid og blank og giver en “glitrende” overflade i stoffet, lidt som solens glitren i vand. Islættet er et entrådet uldgarn spundet i hånden af farvet uld, der er blandet i uldkammene før spindingen. Dette virker som når



Kors lavet af smykkekunstner Helga Exner
(gave fra kunstneren)

man blander farver i en farvelade, og der kan opnås et utal af nuancer. De mange farver vil bedst kunne ses tæt på, som ved nadveren.

Smykket er en væsentlig og central del af dragten. For at understrege dette, er smykkets hovedform, det ligearmede kors, gentaget i broderi på stolaen. På det halvrunde bagstykke er korset forstørret så det fylder det meste af fladen. Korsformen gentages også på forstykkerne, her i lidt mindre udgave og placeret lidt lavere end smykket. Broderigarnet er silke, i en farve der relaterer til islætsgarnets farver, men er lidt mørkere, så broderiet tydeligt kan ses på afstand. Stolaen har for af hørlerred.

De blå – grønne farver kan liturgisk tolkes som håbets farve (grøn) og troens og den himmelske farve (blå). Billedet af vandet kan ses som livets vand, dåbsvandet, renselse.

Væver Liv Stange



Alba syet af skrædder Katrine Bach

Alba og Stola er skænket af Treenighedskirken.
Stor tak til Treenighedskirkens menighedsråd!

Stiftspræst Miriam Flórez



Samtale med åndelig vejledning

Vil du arbejde individuelt med drømme? Har du spørgsmål angående din åndelige vej eller savner du at have en åndelig praksis? Kan være du allerede har en åndelig praksis og har brug for støtte og vejledning i processen? Eller har du haft en åndelig oplevelse, som du har brug for at integrere i dit liv?

Kom med spørgsmål, problemer eller drømme – jeg tilbyder samtaler med åndelig vejledning.

Samtalerne finder sted tirsdag og torsdag kl. 10-15 og er á 60 min. varighed.

Du kan booke en tid på kirkens hjemmesiden eller skriv til mig mfe@km.dk

Stiftspræst for åndeligt søgende:

Miriam Flórez
e-mail: mfe@km.dk
tlf.: 2877 8077

Miriam Flórez, Jeg er cand.teol. fra Aarhus Universitet og har arbejdet som sognepræst i Sønderho og ved kirkerne på Fanø i 18 år, de sidste 7 år kun delvist, da jeg samtidig har været Hospicepræst ved Hospice Sydvestjylland og arbejdet som psykoterapeut hos Psykoterapeuterne i Torvegade. Jeg er uddannet psykoterapeut fra Vedfeltinstituttet og retræteleder fra Præstehøjskolen i Løgumkloster.