



Andagt Midfaste søndag (II)

Mål

at sanse brødets betydning

Forløb

Tema: Livets brød

Medbring et nybagt lækkert brød – som dufter og er godt.

Placer brødet imellem jer – del det så alle får et godt stykke.

Giv besked om at nu skal de følge det du siger --- man kunne kalde det meditativ spisning

1. Først skal de mærke på brødet – elastisk, blødt, hårdt ydre, osv
2. Så skal de snuse til det – luk øjnene og duft
3. Stryge det på kinden – mærke hårdhed skorpe - blødhed
4. Lukke øjnene tage et lille bid
5. Lade det vandre rundt i munden inden du bider igennem
6. Smage på brødet nyde det Langsomt spise det.

Mens de spiser læses: Joh. 6,30-35 bemærk kun fra vers 30 til 35

Arbejdsmetode

At bruge sanserne

Tekster

Joh. 6,24-35[37] Livets brød

Forberedelse



Medbring nybagt brød

Materialer



Et godt brød

Varighed



10-15 minutter