

# Pilgrimsstaven

- till stöd på din livsvandring



## **Pilgrimsbön**

”Herre, visa mig Din väg  
och gör mig villig att vandra den”!

(Birgitta av Vadstena)

***Denna "pilgrimsstav" tillhör:***

.....

Kära pilgrim,

Må Gud välsigna dig

och visa dig vägen.

Må Gud låta dig finna

det du gett dig ut för att söka.

Må Gud leda dig fram till det mål

som du djupast sett längtar efter.

## **Innehåll**

Till pilgrimen	5
Frihet	7
Enkelhet	9
Tystnad	11
Bekymmerslöshet	13
Långsamhet	15
Andlighet	17
Delande	19
Litteratur	21
Ett steg till...	22

## Till pilgrimen

Alltsedan mitten av 1990-talet har intresset och engagemanget för pilgrimsvandringar ökat i hela Skandinavien. Pilgrimscentra, gårdar, leder och nätverk startas och utvecklas runtom i vårt eget land. Allt fler tar tag i en nytäljd stav, plockar fram en ryggsäck ur garderoben, hittar ett par ingångna kängor, sätter en skyddande hatt på huvudet och ger sig ut på vägar och stigar i det väntande landskapet.

Vandringen ger uttryck för en längtan efter **frihet** i en alltför tidskomprimerad livssituation, **enkelhet** i en konsumistisk kultur, **tystnad** i en tillvaro präglad av bild- och ljudbrus, en dos av **bekymmerslöshet** där livspusslet slukar så mycket av vår energi, **långsamhet** i en tid av snabbhet och stress, **andlighet** i en kroppsfixerad tillvaro och **delande** i en tidsepok av självförverkligande och ytkontakter.

Under eller efter en vandring som använt sig av pilgrimens sju nyckelord händer det att medvandrare har blivit berörda av ett eller flera av orden. Det handlar ofta om att just det eller de orden saknas i det egna livet. Så föds en längtan efter att få mer utrymme för just det ordet i den egna vardagen.

Den här lilla skriften – ”Pilgrimsstaven” – vill vara ett stöd på din fortsatta livsvandring. Den är till för dig som blivit berörd av en pilgrimsvandring, retreat, pilgrimskurs eller på annat sätt deltagit i ett pilgrimsarrangemang och vill förändra/fördjupa sidor av ditt liv. Den kan ses som ett

slags ”pilgrims companion” – både för kyrko-vana och kyrkovana.

Varje avsnitt består av en kort text, till stor del hämtad ur boken ”Pilgrimens sju nyckelord” – Libris förlag, av Hans-Erik Lindström, en kort bön hämtad från sånghäftet ”Pilgrimens sju sånger” – Wessmans musikförlag, av Åsa Hagberg och några frågor/reflexioner att ”spegla sig i” och ta spjärn emot i sitt eget liv. Så följer litteraturtips för den egna bönen samt några böcker om de sju nyckelorden. Avsnittet ”Ett steg till” beskriver exempel på ytterligare fördjupningsmöjligheter.

Man kan även använda nyckelorden genom att låta dem kopplas till veckodagarna – t.ex. frihet på måndagen, enkelhet på tisdagen etc. Det finns också en pilgrimskrans med de sju nyckelorden att ha runt handleden. Den kan beställas från Pilgrimscentrum i Vadstena.

Skriften har tagits fram i samråd med Pilgrimscentrum i Vadstena, Pilgrimskommuniteten och andra pilgrimsentusiaster i Sverige.

Pax et bonum! (Frid och allt gott)

Hans-Erik Lindström

## Frihet

Det är befriande att få tid att "besöka sig själv", få tid att pröva nya tankar och slumrande "längtor", få tid att låta sin egen, ibland obearbetade historia få komma upp till ytan, få tid att söka livets hissande djup, få tid att uppleva sambandet mellan sig själv och den skapelse man vandrar genom och få tid att meditera och be till den Gud man kanske anat, men inte riktigt vågat tro på tidigare.

Vandringsstaven – symbolen för frihet – berättar att "var jag går i skogar, berg och dalar, följer mig en vän, jag hör hans röst"... Den osynlige medvandrarens närvaro kan då bli så levande att jag i benådade stunder kan säga: Jag går i Gud var jag än går.

Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont,  
ty du är med mig, din käpp och din stav gör mig  
trygg. (Psaltaren 23:4)

Gud,

lär mig den frihet

som vågar släppa taget,

inte för att fly,

men vågar sitt steg vidare

över trösklarna.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Hur bunden känner jag mig idag – av tidsbrist, relationer, arbetssituation, ägodelar?
- \* Hur fri är jag att på djupet ”vara mig själv” – inför mig själv, inför andra, inför Gud?
- \* Hur kan min frihetslängtan gestaltas i vardagen?
- \* Hur fri är jag att våga bryta upp, när så behövs och stanna kvar när så behövs?
- \* Vad kan jag göra så att friheten får lite större utrymme i mitt liv?



## Enkelhet

Att bli mer "enkel" i min hållning mot andra, att inte behöva framhålla mig själv, att bli mer återhållsam med att vilja synas och få en position – kan bli en vandring mot mitt sannare jag. Som pilgrim lär man sig så småningom att ära och berömmelse är som tomtebloss – de lyser en kort tid för att snart slockna och glömmas bort.

Att inte ta så mycket för givet, att kunna bli glad över små ting, att mer och mer uppleva livet som en nådegåva, att vara tacksam över det lilla – det är en inre vandring mot enkelhetens mittpunkt. Det underlättar också att leva lite enklare i yttre mening.

Samla inte skatter här på jorden, där mal och mask förstör och tjuvar bryter sig in och stjälar.  
Samla skatter i himlen, där varken mal eller mask förstör och inga tjuvar bryter sig in och stjälar. Ty där din skatt är kommer också ditt hjärta att vara.  
(Matteus 6:19-21)

Gud,

lär mig på nytt barnets blick,

förundran över livets enklaste tråd

när den skälver av glädje rakt igenom mig.

Låt den glädjen också djupna i begrundan,

tacksamt smaka allt det jag trodde var självklart.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Behöver jag allt jag har?
- \* Vad kan och vill jag undvara?
- \* Hur bunden är jag av mina ägodelar?
- \* Hur mycket tar jag för givet?
- \* Kan jag känna tacksamhet över "det lilla"?
- \* Hur viktigt är det för mig att få en "position"?
- \* Kan jag justera något, så att ordet enkelhet får ett större utrymme i mitt liv?

## Tystnad

Tystnaden är nästan alltid helande. Den hjälper mig att inte bara få syn på dolda skikt i mitt inre, utan bidrar även till att integrera dem i min personlighet – att bli helare inuti. Tystnaden är en bidragande orsak till den sinnesro som ger distans till stress och splittring.

Den ordlösa bönen infinner sig ofta i tystnadens jordmån. Fötternas steg, min egen andning och kroppens rörelse underlättar den inre tysta bönen. Att be med hjärtat – för sig själv och andra – blir själva roten till det umgänge med den Gud som vandrar vid min sida i tystnaden.

Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite. Det var så många som kom och gick att de inte ens fick tid att äta. (Markus 6:31)

Gud,  
ge mig den tystnad  
som sköljer min hörsel ren  
till att höra din viskning.  
Ge mig också lugn  
att stanna i ordlösheten  
efter viskningen.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Hur mycket tystnad finns det utrymme för i min vardag?
- \* Hur "fångad" känner jag mig i bild och ljudbruset omkring mig?
- \* Kan tystnaden hjälpa mig att bli mer hel inuti?
- \* När får jag tid för mig själv?
- \* Har jag hört "Guds viskning i mitt inre öra" någon gång?
- \* Hur kan jag få mer tystnad i mitt liv?

## Bekymmerslöshet

”Blott en dag, ett ögonblick i sänder, vilken tröst vad än som kommer på. Allt ju vilar i min faders händer, skulle jag som barn väl ängslas då?” Psalmens välkända ord berör. Att bara få ta en dag i taget. Att inte bekymra sig så mycket för morgondagen. Att alltmer lära sig leva idag. I nuet. Att vara närvarande i det som sker. Leva nu. Så svårt och så befriande.

Kanske handlar det ytterst om förmågan att överlåta sig och sitt liv till den Gud som vill dela sitt liv med mig. Att ha förtroende för den Gud som vill mig väl och vill dela mina bördor, så att de inte blir oöverkomliga och alltför tunga att bära.

Vem av er kan lägga med sina bekymmer lägga  
en enda aln till sin livslängd? (Matteus 6:27)

Gud,  
gör mina händer så tomma,  
så tomma,  
att de kan bära din frid  
och gör mina tankar lätta,  
så lätta  
att din frid kan bära dem.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Hur ser mitt behov av kontroll ut? Kan jag släppa något av det?
- \* Hur ofta får jag bara vila, bara vara, alldeles oansvarig?
- \* Har ord som "helig lättja" och "produktiv improduktivitet" någon plats i mitt liv?
- \* När min ork tar slut och livsbördan är för tung – hur mycket av det kan jag överlåta till Gud själv?
- \* Hur stor är min tillit till mig själv - till livet - till Gud?
- \* Vad kan jag göra så att ordet bekymmerslöshet får lite större utrymme i mitt liv?

## Långsamhet

Den inre långsamheten handlar om vikten att göra prioriteringar i sitt liv. Att kunna säga nej till det myckna omkring mig, för att kunna säga ja till det viktiga i livet. Att ställa sig frågan: Vad i mitt liv är så viktigt att jag inte kan undvara det? Vad kan jag göra avkall på för att ha mer tid för mina nära och kära, för andras ve och väl, för reflektioner över livet och för egen nödvändig vila.

Ett långsammare tempo under livets gång, underlättar för mig att vara närvarande i det som sker och hindrar symtom av inre splittring och stress.

Herren är min herde, ingenting skall fattas mig.  
Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig  
vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och  
leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära.  
(Psaltaren 23:1-3)

Gud,

låt din evighet

famna min stressade själ.

Här är jag nu,

dricker en klunk

tidlöshet.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Hur mycket inre stress lever jag med i min vardag?
- \* Hur mycket av det jag gör, skulle kunna bli ogjort?
- \* Hur mycket av den "snabbhetens kultur" som omger oss, påverkar mitt eget liv?
- \* Hur ofta kan jag "ta det lugnt"?
- \* Vad kan jag göra för att minska mitt yttre och inre tempo i livet?



## **Andlighet**

Andligheten i pilgrimens värld kan vara mycket kroppslig. Att sitta i en blåsippbacke och fascineras av blommornas skönhet, att kasta av sig svettiga kläder och hoppa ner i en vanlig svensk insjö, att gå och andas in livgivande syre, att vid en rastplats krama en gran ute i skogen och att dricka sig otörstig ur en klar rinnande källa – det är att vara nära livets ursprung – att vara nära Gud själv.

Att söka livets djup, att söka bortom det omedelbart synliga handlar inte om att utesluta världen utan om att innesluta den. Vi är alla en del av skapelsen. Vi hör ihop med den. Pilgrimens andlighet ligger nära den mer mystiska erfarenheten att allt i skapelsen hör ihop – en holistisk upplevelse. Vi är alla bröder och systrar som vistas i samma skapelse och med Skaparens hjärta pulserande i allt liv.

I honom är det som vi lever, rör oss och är till.  
(Apostlagärningarna 17:28)

Gud,

min hunger har ett bröd,

min törst en källa,

min väg ett hem.

Du.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Hur ser min egen gudstro ut? Är den stark – svag – ingen alls?
- \* Finns det tillfällen/platser där jag kan förnimma Guds närhet mer än andra?
- \* Är bönen viktig för mig?
- \* Har jag något andligt föredöme?
- \* Går jag i kyrkan ibland?
- \* Vad kan jag göra så att min gudstro kan växa sig starkare?

## Delande

Inom pilgrimsrörelsen ligger ”de ofrivilliga pilgrimerna” – de som tvingas att gå utan att vilja det – nära hjärtat. Det gäller särskilt flyktingar, hemlösa och rotlösa människor. De kunde varit jag. Därför finns det en särskild solidaritet med dessa. Att dela med sig av tid, pengar och engagemang.

Delandet handlar om att möta varandra med lyhördhet, värme och respekt. För några kan det bli förlösande att kanske för första gången få berätta om det som länge legat i träda – de sköra och mörka sidorna. När man kan visa upp det man tidigare varit rädd för att visa – då sker ofta ett livgivande möte, som för en del kan förändra livet.

”Här är en pojke som har fem kornbröd och två fiskar. Men vad förslår det till så många?” Jesus sade: ”Låt folket slå sig ner...” Jesus tog brödet, tackade Gud och delade ut åt dem som låg där, och likaså av fiskarna så mycket de ville ha.  
(Johannes 6:9 och 11)

Gud,  
må du väcka  
tacksamhetens insikt  
och delandets glädje.  
Må du välsigna  
varje hand som ger.

## **Funderingar över det egna livet**

- \* Hur starkt tycker jag att mitt engagemang för flyktingar och andra utsatta människor är idag?
- \* Har jag någon förtrogen att dela viktiga sidor av mitt liv med?
- \* Hur är min egen förmåga att lyssna på andra?
- \* Kan jag dela mitt liv med Gud?
- \* Kan delandet få mer plats i mitt liv?

## **Litteraturtips**

### **Om det egna bönelivet**

Pilgrimens Tidegård, Tomas Wettermark, Artos och Norma förlag 2010

Frälsarkransen, Martin Lönnebo, Verbum 2011

Lilla Pilgrimsboken, red. H-e Lindström, Verbum 2012

Vägar till bön, Sr Veronica Tournier OP, Artos 2008

### **Om pilgrimens sju nyckelord**

Pilgrimslivet, red. Anna Braw, Libris 2012

Pilgrimens sju sånger, Åsa Hagberg och Nadja Eriksson, Wessmans musikförlag 2014

Pilgrimsträdgård, G. Mellergårdh och G.H. Sarafian, Votum förlag 2013

Pilgrimens sju nyckelord, H-e Lindström, Libris 2015

Pilgrimsliv, H-e Lindström, Verbum 2005

### **Annan god pilgrimslitteratur**

Vandra med Frälsarkransen, Anna Alebo, Verbum 2012

Salt, bröd och vin, Martin Lind, Verbum 2011

Gå hem, Olle Sahlström, Atlas 2011

En rysk pilgrims berättelser, Natur och kultur 1992

**Ett steg till ...**

**Här följer några förslag på gemenskapsformer inom pilgrimsrörelsen för dig som vill fördjupa dig lite mer.**

### **Pilgrimskommuniteten**

För dig som längtar efter gemenskap på din inre livsvandring finns Pilgrimskommuniteten. Den startade 2007 som en del av Pilgrimscentrums verksamhet i Vadstena, men är nu fristående.

Pilgrimskommuniteten vill stötta, uppmuntra och omsluta i förbön de människor som vill praktisera en kristen livsstil i vår tid. Syftet är att möjliggöra ett liv som pilgrim i vardagen, var man än bor.

Medlemmar i kommuniteten förbinder sig efter bästa förmåga att leva i de sju nyckelorden och följa de fem grundreglerna (bönen, vandringen, läsningen, handlingen och delandet). Som deltagare bjuds du in till ett möte per termin och varje kvartal skickas ett rundbrev ut.

För mer information, se

<http://pilgrimskommuniteten.weebly.com>

### **Böne - och pilgrimsgården Killan**

Killans bönegård i byn Östra Vemmerlov på Österlen är en plats för bön, tystnad, fördjupning, pilgrimsvandring och gemenskap. Gården drivs av ideella föreningen Killan. Gården ligger vid Pilgrimsvägen Skåne-Blekinge nära Lunds stifts viktigaste pilgrimsort Sankt Olof. På gården bor ingen av föreningens medlemmar permanent, men bor där i

längre eller kortare perioder för att upprätthålla livet på gården under ledning av Killans kaplan. Killan ber enligt den egna tidebönsboken *Timmarnas bön – Killans tidebönsbok*.

För mer information, se [www.killan.se](http://www.killan.se)

### **Iona-nätverket**

Sedan 2006 finns det ett Iona-inspirerat nätverk i Sverige. Det är en kristen ekumenisk gemenskap, spridd över landet, som vill upptäcka det heliga i det vardagliga, söka Gud, leva i Jesu efterföljd och bygga gemenskap. På några platser i landet finns det lokala grupper. Med inspiration från Iona Community ser vi engagemang för fred, rättvisa och miljö som en viktig del av vårt vittnesbörd om en medkännande Gud, som är nära sin skapelse.

För mer information, se [www.ionasverige.se](http://www.ionasverige.se) eller facebooksidan "Det Ionainspirerade nätverket"