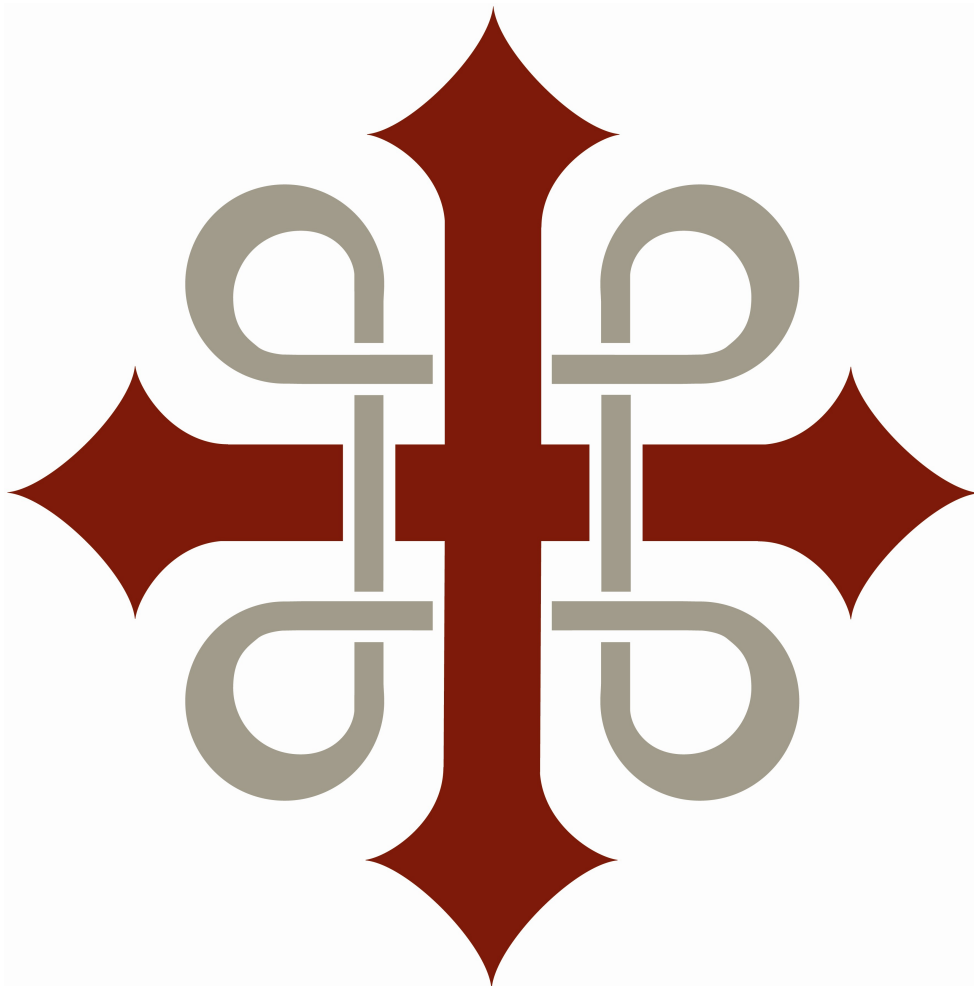


Pilgrimsvandring

Föredragsmanus





Medeltidens pilgrimsrörelse.

Pilgrimsrörelse är inte någon ny företeelse den fanns redan på medeltiden i Europa och i Norden.

De stora vallfartsmålen under medeltiden var till Jerusalem och den heliga gravens kyrka, till aposteln Petrus grav i Rom, aposteln Jakobs grav i Santiago de Compostela och så till Olov den Helige grav i Nidaros (Trondheim)

Under medeltiden växte pilgrimsrörelsen sig allt starkare i Europa. På 700-talet hade pilgrimsrörelsen blivit den drivande motorn i den ekonomiska utvecklingen i Europa genom sitt behov av infrastruktur. Detta behov resulterade i utbyggnad av vägar, broar, härbärgen, kyrkor och kloster.

När pilgrimsrörelsen kom till Norden blev vi en del av den Europeiska gemenskapen.

Miljoner och åter miljoner människor var ständigt på väg och man har beräknat att mellan år 1150-1450 deltog mellan 20 och 50 procent av Europas vuxna befolkning i pilgrimsvandringar.

Gustav Vasa förbjöd 1545 pilgrimsvandring i Sverige.(Det sägs att Gustav Vasa ville få svenska folket att arbeta mer och vandra mindre).

Dagens pilgrimsvandring

Att pilgrimsvandra har åter blivit modernt och det finns många gamla pilgrimsleder i vårt land, som "återupptäckts" och som nu vandras av den nya tidens pilgrimer.

Vi har i Sverige de senaste åren inventerat och märkt ut flera av de gamla medeltida lederna men även nya leder har kommit till.

Pilgrimstanken har återfötts ur dagens rastlösa människas behov av inre ro och stillhet.



Några av våra leder i Sverige:

Romboleden

Romboleden går från Köping till Trondheim. Målet är Nidarosdomen och Olof den Helige grav. Romboleden är märkt hela vägen från Köping. Anknytning till Vadstena finns via Bergslagsleden och Klosterleden.

Klosterleden

Klosterleden sträcker sig från Alvastra till Vadstena och Krokek till Vadstena, sammanlagt 13 dagsetapper, anknytning norrut finns till Romboleden och Trondheim (Nidaros).

Stråsjöleden

Hälsingland - leden ansluter med Jämt Norgevägen till Trondheim(Nidaros)

Jämt - Norge vägen

Går mellan Jämtkrogen/Bräcke över Ljungdalen till Trondheim (Nidaros)

St. Olofsleden

Går mellan Selånger över Järpen Åre och Stiklestad till Trondheim(Nidaros)

Pilgrimsleden Husaby - Forshem

Dag Hammarskjöldsleden

mellan Abisko och Nikkaluokta

Pilgrimsleden på Gotland

Det vandras pilgrimsvandring över allt i Sverige och inte alltid längs auktoriserade, medeltida leder men det har ingen betydelse, det viktigaste är att folk börjar vandra.

Länkar

www.pilgrim.nu > Pilgrimsleder

<http://www.pilgrimscentrum.se/lankar/pilgrimsvandringar/>



Varför vandrar nutidens människor pilgrimsvandring?

Skälen till att ge sig ut på en pilgrimsvandring är många, man behöver inte alltid vara religiös eller en andlig sökare. Hos många finns en längtan att få ta en paus från vardagen, att få koppla bort huvudet och använda kroppen.

En del går sig ur kriser, andra letar efter äventyret. Många längtar efter en genomtrött kropp och fötter som fått arbeta.

En pilgrimsvandring kan samtidigt vara ett sätt att bejaka sin längtan efter det andliga. Många människor upplever idag en inre tomhet och vill hitta fram till något som kan minska den tomheten. Pilgrimsvandring är ett sätt att i den yttre resan även göra en inre resa där man söker sig själv och de goda värdena i livet.

Som en del i vandringen och hjälp i sökandet används bön, meditation, tystnad och delandet.

Pilgrimsvandring är därför ekumenisk och öppen för alla som är sökare och längtar efter en andlig gemenskap, Jaa... för alla som på något sätt söker djup och mening med sitt liv eller för dem som vill vara i naturen, använda sin kropp och uppleva något tillsammans med andra människor. .

Pilgrimens sju nyckelorden

(Fördjupning av nycklarna finns i Hans-Erik Lindströms bok Pilgrimsliv)

Pilgrimstanken har återfötts ur dagens rastlösa människas behov av stillhet och inre ro och de sju nyckelorden kan ge svar på varför människor i vår tid lockas till att pilgrimsvandra

Långsamhet

Frihet

Enkelhet

Bekymmerslöshet

Tystnad

Delande

Andlighet

I en pilgrimsvandring får vi möjlighet att uppleva alla sju nycklar.



Långsamhet

I vandringens stilla tempo får vi ta del av långsamheten som ger oss möjlighet att sakta ner och få syn på oss själva.

Frihet

Att få vandra utan våra almanackor och måsten med bara det allra nödvändigaste i packningen ger en känsla av yttre och inre frihet från stress och krav.

Enkelhet

Under en pilgrimsvandring skalar man av allt som är onödigt. Man bär med sig endast det allra nödvändigaste. Husrum för natten är oftast en enkel bädd på golvet i något församlingshem eller skola. Måltiderna lagas tillsammans och delas i all enkelhet.

Bekymmerslöshet

Att ta dagen som den kommer och inte bekymra sig om morgondagen

Varje dag innehåller bara en sak och det är att vandra ett steg i taget och komma fram till rastplatserna..

Den som vandrar kan vara bekymmerslös för under en pilgrimsvandring är det en som går först och leder och en som går sist och ser till att alla är med.

Tystnaden

I vandringen får vi ta del av stillhet, lugn och tystnad. Varje dag innehåller några etapper där alla går i tystnad. Det är som att befinna sig i en stunds retreat.

Samtidigt när man vandrar i tystnad kan man känna den ordlösa gemenskapen som trampet av allas steg ger.

Delande

Under vandringen så delar alla med sig av det yttre så som tex. plåster, dryck och russin. Genom samtal och möten med andra under vandringen så blir det även ett inre delande.

Pilgrimsvandringar som leds av en pilgrimspräst innehåller mässa med nattvard där man får dela bröd och vin.

Andlighet

Pilgrimsvandringens innehåll och rytm öppnar upp för andlighet. Samtal, möten, mässan, tystnaden, delandet och att finnas i naturens sakrala kyrkorum.

Pilgrimen får även ta del av kyrkorummets andlighet genom att kyrkor och kapell fungerar som välbehövliga rastplatser för pilgrimen att besöka och vila i.



Pilgrimsvandringens struktur Text finns på power - point bilden

Vad som händer under en pilgrimsvandring (Hans-Erik Lindström)

- en ny känsla av frihet infinner sig. Man är inte längre bunden av inrutade rutiner och blockerande strukturer. Det liknar fågelns frihet i luften och fiskens i vattnet.
- Successiv befrielse från stressymtom och oro, inre splittring och frustrering. Det monotont lunkande tempot hjälper vandraren in i en ny fas av långsamhet. Det är viktigt att vandringen får ta tid.
- Man lär sig att leva med vad man har i ryggsäcken. Den enkla livsstilen uppmuntrar till en sund bekymmerslöshet.
- De fem sinnen blir känsligare och sensibiliteten ökar för allt man möter på vägen. Man lär sig mer att leva i nuet.
- Man får tid att fundera över tillvarons gåtor och meditera över ens eget liv. Vandringen hjälper till att ge perspektiv på tillvaron.
- Inte sällan får man en ny erfarenhet av delande. Man lever ett liv i ömsesidighet där praktiskt taget allt delas med varandra; mat, viloplatser och plåster
- Ofta uppstår en ny ton i umgänget. Det går lättare än annars att vara personlig. Många är de förtroenden som delas
- Blandningen av tystnad och samtal, ensamhet och gemenskap berikar normalt hela gruppen. Man får vara som man är.
- Den fysiska ansträngningen och den naturliga muskeltröttheten känns ofta renande efter en dags vandring. Det är som att komma ut ur en tids bastubad



- Det sker en separation från en intellektualism, som teoretiskt försöker lösa frågor.
- Tyngdpunkten läggs istället på egna erfarenheter och och inifrån kommande impulser
- Pilgrimen ser så småningom det inre landskapet bortom det yttre. Det går att vandra i kontemplation, dvs uppleva vandringen som "gudandad".
- För vissa innebär en pilgrimsvandring en längtan att efter hemkomsten förändra och fördjupa vissa sidor i sitt liv
- Man är inte riktigt samma människa efter pilgrimsvandringen som före