

# Att vandra som pilgrim

Pilgrimsvandringen har en lång tradition. Den finns i många kulturer och har funnits genom tiderna. Kristen tro kallades i urkyrkan för att vandra på Vägen. I Europa var pilgrimsvandringens storhetstid 1400-talet. I vårt land försvann företeelsen helt efter ett strängt förbud från Gustav Vasa.

De stora målen var Jerusalem, Rom, Santiago de Compostela och Trondheim. Men också mer lokala vandringar har varit vanliga. Målet har oftast varit en plats som har förmedlat en upplevelse av helighet. Platsen där någon erfarit ett möte med Gud. Eller graven för någon som människor uppfattat levat nära Gud, någon i vars liv godheten lyst igenom – sådana vi brukar kalla helgon.

Pilgrim betyder egentligen främling. En som finns på en annan plats än hemma. En som brutit upp från det invanda, för att ta emot det som kommer till mötes. Det handlar om ett val, en ansträng-

ning, en satsning. Vandringen pekar också mot att livet och världen är ett provisorium. Det måste inte vara en vandring, men långsamhetens princip finns där. Att låta resan ta tid, inte i första hand söka det mest effektiva sättet att komma från punkt A till punkt B. Att vara i sin kropp och låta den hinna med resan.

Resan ger en särskild frihet när bara det nödvändigaste får plats i packningen. Och man kan till sin förvåning uppleva att det går rätt bra. Samtidigt ser man väldigt konkret sitt beroende av andra, både medvandrare och dem man möter.

En längre vandring ger tillfälle att gå sig trött, komma in i en rytm, efterhand mer och mer i tystnad och känna hur stillheten tar form i en. Att påtagligt få gå ut ur sin rastlöshet. Det finns plötsligt tid och tillfälle att betrakta naturen, att se och ta emot skapelsens skönhet – Guds kärleksförklaring till oss.

# Pilgrimens 7 nyckelord

## 1. Långsamhet

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

## 2. Frihet

Att få vandra utan almanacka och måsten ger en känsla av yttre och inre frihet från stress och krav.

## 3. Enkelhet

Under en pilgrimsvandring skalar man av allt som är onödigt. Man bär med sig endast det allra nödvändigaste.

## 4. Bekymmerslöshet

Att ta dagen som den kommer och inte bekymra sig för morgondagen. Enda uppgiften är att vandra ett steg i taget och komma fram till rastplatserna.

## 5. Tystnaden

I vandringen får vi ta del av stillhet, lugn och tystnad. Det är som att befinna sig i en stunds retreat.

## 6. Delande

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

## 7. Andlighet

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

(efter Hans-Erik Lindström *Pilgrimsliv, Verbum* 2005)



## Den Heliga Birgittas bön:

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



# Pilgrims- vandringar

i Sjövik – Östadsbygden



## 🌿 Pilgrimsled Risveden, 18 km, Röd

Leden följer samma väg som Risvedenspåret. Den följer till en början en grusväg men går efter några kilometer in på allt smalare stigar. Risveden-skogen är känd för sin vilda natur, sitt rika djurliv och sin djupa tystnad. På vandringen passerar man ett flertal sjöar och utsikten från Klevsjöloft är bedårande. Parkering sker vid Östad kyrka. Vid skolan går man rakt över Östadsvägen (190) och fortsätter in på Kyrkvägen. Sedan är det bara att följa de svartvita markeringarna. Räkna med 4-5 timmars vandring.

## 🌿 Pilgrimsled Djurgården, 6 eller 15 km, Lila

Leden går längs Mjörn runt den udde som kallas Djurgården på vilken Östad säteri är beläget. På vägen passerar man några lämpliga platser för vila och bad; Prästens brygga, Scoutgården samt ett par platser utmed Djurgårdens strand. Den som vill bestiga Marberget får en fantastisk vy över större delen av Mjörn. Man kan parkera vid Bohlins torg och gå hela leden fram och tillbaka vilket tar ca 3 timmar. Vill man bara gå runt Djurgården (6 km) kan man parkera vid vägen innan första infarten till säteriet. Vägen från Bohlins torg till säteriet följer den gamla banvallen och är helt plan. Djurgårdsrundan har ett par rejäla backar.

## 🌿 Pilgrimsled Gråbo 12 km, Grön

Leden följer den gamla banvallen utmed Mjörn och är helt plan och asfalterad. Parkering sker vid Bohlins torg. Man följer Mjörns strand i stort sett hela vägen för att slutligen passera över Hjällsnäs öppna fält och åkrar. Utmed leden finns många hus som vittnar om stor snickarglädje och under sommarhalvåret ligger båtarna tätt vid bryggorna. Lämplig plats för vila och bad är vid Nabben. Vandringen tar lite drygt 2 timmar.

## 🌿 Meditationsspår 1 km, Brun

Denna korta och meditativa vandring utgår från Östad kyrka och slingrar sig upp bakom församlingshemmet via Kolerakyrkogården och fotbollsplanen. Längs stigen finns 14 stationer med skyltar med text och bild för eftertanke. Information om gemensam vandring kommer bli i Lerums tidning.

## 🌿 Promenad Järns udde 3 km, Blå

Parkera vid Bohlins torg och följ banvallen mot Gråbo. Ta vänster ut på Järns väg och följ sedan skyltarna. Promenaden går via badplaten på Järns udde, förbi Järns gård, slingrar sig sedan genom skogen och kommer ut vid Sjöviksgården där man fortsätter rakt fram längs Lilla Sörgårdsvägen och Sörgårdsvägen tillbaka till Bohlins torg. En vacker och omväxlande promenad som tar ca 40 minuter.

