

# Nogle gode råd om at lede en pilgrimsvandring:

Det er ikke indviklet. Det kræver bare planlægning.

## 1. Planlægning.

Hvis du vil lede en vandring for andre, påtager du dig ansvar. *Det er ikke indviklet. Det kræver bare planlægning.* Et nyttigt planlægningsredskab er en ”pilgrims-log”. Det er en liste med kolonner, hvor man skriver ALLE relevante oplysninger (tidspunkter, navne, telefonnumre o.s.v.) og ALLE opgaver (hvem leder, hvem står for morgenmad, andagt, middag, hvem ringer til præsten, graveren, o.s.v ...) og ALLE navne og tlf. numre på ansvarlige. ALLE vandringsledere har et eksemplar af loggen, når det går løs. (Se eksempel på pilgrims-log).

Er det en lang vandring, vil det være godt med en følgebil til at køre den tunge bagage, så man kun skal bære en dags-rygsæk.

Det kan være godt at give vandringen et tema, f.eks. et af pilgrimsnøgleordene.

## 2. Lederne.

På en vandring bør der være mindst 2 ledere, *som begge er fortrolige med hele vejen*. Den ene af lederne viser vej, den anden er bagtrop, så der en til at samle op, hvis nogen kommer bagud. Der kan jo ske uheld, eller nogen har måske overvurderet sine ben. VI EFTERLADER ALDRIG NOGEN ALENE PÅ VEJEN. (Derved adskiller en pilgrimsvandring sig fra det moderne højhastigheds- og konkurrence-samfund). Derfor skal også den leder, der går bagerst kende hele ruten. Det er godt at skiftes til at gå foran og bagved.

## 3. Vejen I skal gå.

Find så stille veje som muligt, gerne stier, markveje, grusveje, skovveje. Kig gerne på et kort (se link længere nede) men *gå hele ruten igennem i forvejen* (eller køør på cykel), så I kender vejen helt nøjagtigt. NB: På visse tider af året kan der ske meget på 14 dage, en sti kan blive pløjet op eller en bro blokeret, og hvis vejen pludselig er ufarbar, er det ikke bare et spørgsmål om at vende bussen og køre en anden vej. Det er dine medvandreres fødder, det går ud over. Kend rastepladser, vandhaner, toiletter, udsigter, indkøbsmuligheder, kirker o.s.v. og få styr på, hvor lang tid det tager at gå turen. En flok går ca. 4 km./t.

## 4. Tilmelding ?

Er det en en ”åben” vandring, hvor man bare kommer, når den starter, eller skal man tilmelde sig og til hvem? Tilmelding er især nødvendig ved en vandring over flere dage, hvor I også har ansvar for forplejning og overnatning.

## 5. Annoncering.

Sørg for at annoncere vandringen, i kirkebladet, på sognets hjemmeside, på Brugsens opslagstavle, med en folder i kirkens våbenhus eller på en anden måde. Brug gerne hjemmesiden [www.pilgrim-nordjylland.dk](http://www.pilgrim-nordjylland.dk).

Det skal klart fremgå: 1. Hvor og hvornår vandringen begynder. 2. Hvor lang ruten er. 3. Hvor man skal tilmelde sig, hvis det kræves. 4. Hvad folk skal have med (f.eks. madpakke, vand, sovepose, liggeunderlag, regntøj ....). 5. Koster det noget at være med. 6. Hvor og hvornår vandringen slutter.

## 6. At komme i gang.

Vandringen kan evt. begynde med en kort andagt i kirke. På [www.pilgrim-nordjylland.dk](http://www.pilgrim-nordjylland.dk) kan du finde andagter, som du selv kan tilpasse. Ellers er det jo ikke så indviklet at synge en dejlig salme og bede Fadervor.

Når alle er klar, er det en god ide at stille op i rundkreds, se hinanden i øjnene og byde velkommen. *Det er vigtigt, at lederne her træder i karakter, så alle forstår, at vandringen ikke kun er en fælles gå-tur, men en ledet vandring*, og at I er lederne (der kender vejen). Måske skal man lade deltagerne sige deres navne og så begynde med den hl. Birgittas bøn: Herre, vis mig din vej og gør mig villig til at vandre den.

## 7. At vandre og hvile.

Gå ikke for hurtigt – ca. 4 km./t. ”Langsomhed” er et af pilgrimsordene! En god model for en længere vandring er følgende: Gå 45-60 min. Hold pause i 15 min. Gå 45-60 min. Hold pause 60 min (1 time !) – og så forfra. Hvis vejen fører forbi en kirke, kan man holde rast der og måske holde en af dagens andagter. En kirke er en god rasteplads, der er altid vand og toiletter!

## 8. Stillevandring.

Er der steder der egner sig, kan en ”stillevandring” (meditativ vandring) være en god ide. Et af pilgrimsordenen er ”stilheden”. Det plejer at blive meget værdsat af vandrere. Man vandrer i stilhed i et stykke tid – afhængigt af vejens beskaffenhed. Stillevandringen kan evt. indledes med en kort andagt eller med et ord (bibelvers eller salme), som man kan tænke over i stilhed. På lange vandringer er det en god ide med stillevandring en times tid formiddag og eftermiddag.

NB: Nogle ved ikke, hvor værdifuld den stille vandring er, så det skal forklares grundigt, inden man starter, og understreges, at alle bør respektere de andres stilhed. Det er en god tanke, at *stilheden er en gave, vi giver hinanden*. Det fremmer stilheden at gå i gåsegang med et par meters mellemrum. Stillevandring er lidt langsommere end sædvanligt.

## 9. Den indre vandring.

En pilgrimsvandring har to sider, den ydre og den indre. I "Pilgrimsliv" (s. 94) står: "Den indre vandring dannes i den ydre vandrings form - et billede af menneskets livsvandring gennem *opbrud, vandring, måltidsfællesskab, hvilepladser, bøn og møder* mod det *mål*, som alle pilgrimme har. --- Pilgrimmen går sin vandring i de syv nøgleords ånd: *langsomhed, frihed, enkelhed, bekymringsløshed, stilhed, fællesskab og åndelighed*. Alt dette beskriver også noget af den moderne pilgrims sjæl og hjerte. Pilgrimmen er én, der har lært at se det indre landskab bag det ydre, og som ved, hvordan det er at leve i verden, men ikke af den."

Den indre vandring kan hjælpes på vej gennem daglige andagter (de må gerne være korte – se [www.pilgrim-nordjylland.dk](http://www.pilgrim-nordjylland.dk)), stillevandring, samtale, eftertanke og bøn.

## 10. Del om opgaverne.

En pilgrimsvandring er en øvelse i "klosterliv" under mottoer "Bed og arbejd". Alle hjælpes ad med alle praktiske opgaver. Det er altså ikke en charterferie. På lange vandringer er det en god ide med arbejdsskemaer for hver dag, hvor deltagerne kan skrive sig på (eksempel vedlægges).

## 11. Når vandringen slutter,

er det en fin ting atter at stille op i rundkreds og synge "Må din vej gå dig i møde" og bede Birgittas bøn en sidste gang og sige tak for fællesskab og vandring.

## 12. Kort

Der findes masser af kort og foldere med vandreruter. (Se [www.pilgrim-nordjylland.dk](http://www.pilgrim-nordjylland.dk)). Nogle ruter er markerede, andre steder må I selv finde vej. Der findes forskellige værktøjer på nettet, som ikke er spor svære at bruge til at tegne ruter, f.eks:

I form ruteplaner: <http://iform.dk/ruteplanner>

Google maps: <https://maps.google.com/maps?hl=da&tab=ml>

MEN: Uanset hvor mange streger, I tegner på et kort, SKAL I ud at gå på ruten, så I er sikre på, at stregerne passer til virkeligheden.

## 13. Bøger

**Den lille pilgrimbog**, Oversat fra svensk og tilpasset danske forhold af Elisabeth Lidell (RPF-Religionspædagogisk forlag)  
*Indeholder salmer, bønner, bibellæsning, pilgrimsord, udstyrsliste mm.  
Lige til at putte i lommen og svær at undvære.*

**Pilgrimsliv**, Hans-Erik Lindström og Elisabeth Lidell (Forlaget Alfa)  
Håndbog for vandringsfolk. *Dette er selve grundbogen !!*

**Dagsrytme**, Søren P. Grarup (Unitas Forlag) Tidebønner og Bibel-meditation til personlig brug. *Lille praktisk hefte med bønner og andet.*

**Kristuskransen**, Martin Lønnebo (Unitas Forlag) Øvelser i livsmod, livslyst, selvbesindelse og i at leve Gud nær. *En guldgrube !!*

**Der findes mange andre gode bøger. Se dig om.**

## 13. Pilgrimsnøgleord / velsignelse / Bøn



Langsomhed  
Stilhed  
Frihed  
Enkelhed  
Fællesskab  
Bekymringsløshed  
Åndelighed

*(Hans-Erik Lindström,  
pilgrimspræst i Vadstena / Svenska Kyrkans pilgrimscentrum)*

Må din vej gå dig i møde,  
og må vinden være din ven,  
og må solen varme din kind,  
og må regnen vande mildt din jord.  
Indtil vi ses igen må Gud holde  
holde dig i sin hånd.

*(Irsk velsignelse)*

Herre, vis mig din vej - og gør mig villig til at vandre den!

*(Bøn fra Birgitta af Vadstena)*

---

Læs mere om det hele: [www.pilgrim-nordjylland.dk](http://www.pilgrim-nordjylland.dk)

Du er velkommen til at stille spørgsmål! God vandring! Fred og alt godt!

**Gunhild Grarup** [gunhild.grarup@gmail.com](mailto:gunhild.grarup@gmail.com)

**Peter Grarup** [p.grarup@gmail.com](mailto:p.grarup@gmail.com)