

Pilgrimsrörelsen och tolvstegsrörelsen

Den nutida pilgrimsrörelsen

Efter nästan 500 år har pilgrimsrörelsen fått en renässans i vår tid. I praktiskt taget hela det lutherska Nordeuropa sprider sig nu en ny liten folkrörelse där människor på nytt tar tag i en ryggsäck, täljer sig en stav och tar fram några ingångna skor från garderoben för att ge sig ut på vandring. Där dörren tidigare har varit stängd har nu öppnats ett litet fönster. Alltfler vill pröva på att gå en inre vandring i den yttre vandringens form. Förening kropp och själ. Att låta den psykosomatiska människan få fritt utrymme. Förening det sinnliga med det andliga för att hitta tillbaka till sig själv, till livet och till själva existensens mittpunkt som vi kallar Gud.

Pilgrimscentra har startats i Vadstena, Stockholm, Göteborg, Lund, Selånger m.fl. Vandringsleder har utvecklats från Dag Hammarskjöldsleden i Lapplands fjällvärld till Skånes leder på slätten. Kyrkor och samfund samverkar tillsammans med gångarförbund, studieförbund, kulturorganisationer och kommuner vid arrangerandet av pilgrimsvandringar.

Tidigt började man använda sju nyckelord som ett tolkningsraster för den nutida pilgrimsrörelsen – frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet, delande, som blev till för tjugofem år sedan. Idag används de i hela Skandinavien. De är ”saknads - och längtans ord”. Att vara pilgrim är att vilja leva i frihet i en alltför tidskomprimerad livssituation, i enkelhet i en alltför konsumistisk kultur, i tystnad i en tillvaro präglad av ljud och bildbrus, i bekymmerslöshet där livspusslet slukar så mycket av vår energi, i långsamhet i en tid av snabbhet och stress, i andlighet i en kroppsfixerad tillvaro och i delande i en tidsepok av självförverkligande och ytliga kontakter.

Vägen till helande

Om den nya pilgrimsrörelsen har funnits i ca 30 år, så har Tolvstegsrörelsen det i snart 90 år. Dessa båda har många gemensamma nämnare. *Vägen till helande* kunde vara en rubrik för båda – dels genom de nio första stegen i tolvstegsprogrammet, framför allt de tre första stegen om att lägga sitt liv i Guds händer och de sex följande om att ställa sitt liv till rätta igen, dels genom flera av pilgrimens sju nyckelord. I Tolvstegsrörelsens efterföljd har de tolv stegen använts för olika slag av problem och svårigheter, alltså inte bara för missbruk av alkohol och narkotika. Till pilgrimsrörelsen kommer människor med upplevelser av ensamhet, uppgivenhet, inre och yttre trötthet, misströstan och missmod, sorg och saknad, ofrivilliga uppbrott mm. Även här finns en väg till helande.

Ett av pilgrimens sju nyckelord är *delande*. Att dela med sig av sina bekymmer och bördor är ofta halva lösningen. Det innebär en stor avlastning av alla tunga bördor man bär på, när de delas av andra som har både ”öronhjärtan” (förmåga att ta in det som sägs och det som inte sägs i ytterörat och låta det gå ner i hjärtat – källan för all empati) och ”ögonhjärtan” (förmåga att se bortom och bakom det yttre synfältet). Detta är kännetecknande för tolvstegsrörelsen, vars hela program är byggt på det regelbundna delandet i smågrupper. Själva vandringen för en pilgrim är till hjälp för en inre läkeprocess, inte minst när man på vägen delar av sin livsberättelse med en medvandrare.

Inom tolvstegsrörelsen använder man sig av faddrar (sponsorer), som fungerar på liknande sätt. Begreppen *medvandrarskap* och *sponsorskap* är i det närmaste ekvivalenta.

Vägen till helgelse

Vägen till helgelse (kyrkans terminologi) kunde vara en annan rubrik för båda – dels genom de tre sista stegen i programmet, dels genom alla sju av pilgrimens nyckelord. Det tionde steget: ”Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast om vi hade fel” ligger nära den *syndabekännelse* som firas genom pilgrimsmässan i kyrkan eller ute i naturen. Man erkänner sina fel och brister så gott man kan och får möjlighet att få förlåtelse för dem. Det elfte steget: ”Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår kontakt med Gud, varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den”. *Birgitta Birgersdotter*, den heliga Birgitta, bad en liknande bön, som numera beds varje dag under vandringar i skog och mark: ”Herre, visa mig vägen och gör mig villig att vandra den.” Det tycks vara en allmänmänsklig bön som följt människor i alla tider – en längtan efter att få hitta sin livsväg och kraft att följa den.

Ett av pilgrimens nyckelord är *andlighet*. Ordet tillämpas i det regelbundna bönelivet och genom de olika meditationerna som används inom pilgrimsrörelsen. Ett annat ord är frihet – inte bara frihet från (alkoholism, uppgivenhet, sorg och meningslöshet) utan även frihet till ett nytt liv i glädje och tillförsikt. Frihet för en pilgrim är att ”gå till sig själv”, att komma till insikt om vem man innerst inne egentligen är och ett sätt att leva så.

Andlighet – i Franciskus anda

Det tolfte steget inom Tolvstegsrörelsen är: ”När vi, som en följd av dessa steg hade fått ett andligt uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.” Det är precis det som pilgrimsrörelsen också vill göra. Det andliga uppvaknandet inom pilgrimsrörelsen handlar om att vilja ändra sin livsstil så att den är mer kongruent till de sju nyckelorden.

En gestalt som påverkat båda rörelserna är *Franciskus av Assisi*, det 800-åriga italienska helgonet som är ett av pilgrimsrörelsens föredömen. Hans fredsbön har använts och betytt mycket för tolvstegsrörelsen från den allra första tiden. Franciskus var en pilgrim av Guds nåde. Han vandrade genom stora delar av Italien, i Mellanöstern, till Santiago i Spanien m.fl. platser. Han levde sitt liv i enkelhet och anspråkslöshet och i glädje över att få följa sin store mästare i spåren. Han levde i de sju nyckelordens anda. Han har varit en av våra gemensamma vägvisare, som hjälpt oss till en mer självutgivande livshållning.

Vi är alla pilgrimer

Vi är på väg. Vi går en tidsbegränsad livsvandring tills livet tar slut. Under den resan kan man välja hur man vill leva. I både Tolvstegsprogrammet och i pilgrimsrörelsen finns en övertygelse om att det går att leva ett gott liv utifrån de resurser man är utrustad med och det liv som visats för oss. För detta finns olika vägar under olika faser av ens liv. En är vägen till helande, en annan är vägen till

helgelse. Båda dessa vägar finns utstakade för både tolvstegare och pilgrimer. Ja, egentligen är vi alla pilgrimer som är stadda på den väg som kallas livets.

Hans-Erik Lindström (diakoni och pilgrimspräst)