



# NYCKELORD och PILGRIMSORD

Reflektioner och meditationer.

Tomas Wettermark, 2016.

Pilgrimscentrum Vadstena

## **PAX ET BONUM!**

Ord kan vara obegripliga. Men vackra. De kan väcka något inom oss. En enkel hälsning, även om den är på ett annat språk än mitt eget, kan bli oerhört betydelsefullt för min dag, ja, kanske för hela mitt liv. När någon säger "PAX ET BONUM!" så är det en hälsning med historia och med mening: Jag önskar dig fred, frid och allt gott! Frid och fred hör ihop. Frid på insidan leder till fred utåt.

Ord kan vara fullständigt intetsägande – många gånger vackra, men tomma. Vilka ord vi väljer är ibland avgörande både för den som säger dem och för dem som tar emot dem.

Ordet skapar och ger liv. "Gud sade och det blev till..." "I begynnelsen fanns Ordet... och Ordet blev människa..." Kristus är Guds Ord. Så är det bibliska perspektivet. Och vi ingår i det.

Vilka eller vilket ord är viktigt för oss, för mig?

I detta häfte reflekterar vi över några ord på vägen, nyckelord och pilgrimsord, ord för människor som är på väg på livets väg. Kanske har du glädje av dem.

Hursomhelst:

**PAX ET BONUM! FRED OCH FRID OCH ALLT GOTT!**



**NYCKELORD**

## FRIHET

"... friheten är ditt vackra namn." Vi har fötts till ett liv i frihet, frihet att komma och gå, att säga ja och nej, att gå en väg vi själva valt. Ibland tycks det som om valfriheten är så stor att det blir lätt att välja fel. Det kan verka som om allt är bestämt åt oss: pockande information, kalendrar, telefoner och andra stressfaktorer ökar vårt tempo och blir styrmedel – vi orkar ibland inte ens tänka medvetet, vi följer bara med.

Jesus talar om friheten som gör mig fri, en frihet som påminner mig om att jag inte är utlämnad åt mina eller andras godtyckliga val eller tillfälliga känslor. Den friheten grundar sig i "sanningen", sanningen om mig själv och min tillhörighet: "Sanningen skall göra er fria", säger han. (Joh 8:31) Friheten består inte i att jag har det ena eller andra, utan i att jag är, jag är Guds barn.

"Sök först Guds rike och hans rättfärdighet, så skall ni få allt det andra också", säger Jesus. (Matt 6:33)

Jag är fri därför att Gud gett mig allt. Kan jag tänka så?

Pilgrimsstaven är frihetens symbol: Kristus visar vägen, går vid min sida och följer mig.

*Gud, hjälp mig att se vad jag är bunden av och mig kraft att finna glädjen och friheten. Ta, Herre och mottag all min frihet... Ge mig endast din kärlek och nåd – det är nog för mig.*

(efter Ignatius av Loyola)

## ENKELHET

Enkelhet – ett vackert ord. Vad betyder det? Fattigdom och obekvämlighet? Eller rikedom i att inte behöva bekymra mig över mycket? Som livsvandrare vet vi att ju mer vi bär i vår ryggsäck, desto tyngre blir vandringen.

Livet är vackert, alla Guds gåvor till oss är vackra - och just gåvor. Ibland kan det bli betydelsefullt för oss att fråga: Vad är egentligen viktigt? Vad är viktigt för mig? Vad är viktigast?

Får jag möjlighet att ägna mig åt det som är verkligt viktigt: mig själv, min medmänniska, Gud? Ihop med livsinställningen enkelhet hör enfaldighet, som inte betyder dumhet utan inriktning på det som är verkligt viktigt, det viktigaste, *en* sak. Jesus säger: "... er himmelske fader vet att ni behöver allt detta." (Matt 6:33) och: "Skaffa inte guld eller silver eller koppar att ha i bältet, ingen påse för färdens, inte mer än en skjorta, inga sandaler och ingen stav." (Matt 10:9-10) Så radikala kan de flesta av oss inte vara, men vi kan alla fråga oss: Vad är verkligt viktigt för mig? Vad är egentligen oviktigt?

Tältet är enkelhetens symbol. Tabernaklet i öknen. Här får det nödvändiga plats. Guds närvaro bär jag alltid med mig.

*Gud, gör mitt hjärta brinnande av din kärleks eld, så att allt som är oviktigt sopas bort som aska i blåsande storm. (efter Heliga Birgitta)*

## TYSTNAD

”Får vi be om största möjliga tysssssstnad...” De orden hör hemma på cirkusen. Mitt i brus, ljud och tal kan vi påminna oss om dem. Inte minst när vi själva är de som talar. Tystnad. Att söka sig en stund och plats för tystnad kan leda till upptäckter av något oupptäckt. Det är aldrig helt tyst, men vi kan upptäcka nyanser, fågelsång, fotsteg – mina egna och andras. Vi kan höra vårt eget hjärta, vår egen andning. Vi kan höra Guds tilltal på ett nytt sätt, ett odramatiskt sätt, ”den stilla susningen” (1 Kung 19:11-12). Vi kan bli mer uppmärksamma på det och dem runt omkring oss. Vi kan upptäcka att vi är till: vi tänker och vi lever i relation med Gud. Vi kan upptäcka att Gud och jag samtalar med varandra, kanske helt utan ord. ”... Anden vädjar för oss med rop utan ord, och han som utforskar våra hjärtan vet vad Anden menar...” (Rom 8:26-27)

Kappan eller jackan kan vara tystnadens symbol. Eller rummet jag sitter i. Jag är omsluten av den goda tystnaden, Guds ordlösa närvaro.

Jag sätter mig ner och läser orden i sången:

*I Guds tystnad får jag vara,*

*still, ordlös, utan krav...*

*I Guds kärlek vill jag vila...*

*I Guds Ande kan jag andas...*

*Vid Guds hjärta är jag buren...*



## BEKYMMERSLÖSHET

Vilket vackert ord: "Bekymmerslöshet". Vi kan fråga oss om den finns. Vi vet att den finns och därför söker vi den.

Bekymmer – vad är det? Ibland kommer de över oss utan att vi är orsak till dem. Ibland har vi försatt oss i situationer som leder till bekymmer. Jesus säger: "Gör er inga bekymmer..." (Matt 6:31) Att göra sig, att skaffa sig bekymmer, avråder Jesus från. Alltså vill han att vi ska undvika det. Vi vet att det är lättare sagt än gjort. Livet är fyllt av situationer (liksom frestelser) som inte är lätta att hantera. "Livet är en strid", som Abbes pappa i Astrid Lindgrens saga om Madicken, sa.

Att döma och ha åsikter om sig själv eller andra leder inte till större bekymmerslöshet - tvärtom. Men vår tro säger oss:

"Vem kan då skilja oss från Kristi kärlek? Nöd eller ångest, förföljelse eller svält, nakenhet, fara eller svärd?... Nej, över allt detta triumferar vi genom honom som har visat oss sin kärlek. Ty jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller andemakter, varken något som finns eller något som kommer, varken krafter i höjden eller krafter i djupet eller något annat i skapelsen skall kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår herre." (Rom 8:35-39)

Hatten eller mössan får vara symbol för bekymmerslösheten. Gud håller sin hand över oss. Den som har Gud kan ingenting sakna. Tänk om det är så.

*Gud, gör det möjligt för mig att tro  
på att ingenting kan skilja mig från dig. Låt mitt hjärta få ro.*

## LÅNGSAMHET

Vi ska hinna mycket, tänker och säger vi. Jobba, odla intressen, meningsfylld fritid och omsorg om hus, hem och familj, kanske. Vi ska äta snabbt och skynda vidare. Vi ska ta in mycket information och vara "uppdaterade". Tempot tenderar att öka, det ena ger det andra. Det är svårt att sätta stopp, även om vi faktiskt vill.

Det är tillåtet att längta efter och söka en rytm i vårt liv där varje händelse, varje göromål, varje sak får sitt rätta utrymme, sin tid, sin betydelse och plats. Jesus säger: "Vad hjälper det en människa om hon vinner hela världen men måste betala med sitt liv?" (Matt 16:26)

Rytm i livet: när jag arbetar, då arbetar jag; när jag äter, då äter jag; när jag har rast, då har jag rast.

Det jag inte gör idag, det gör jag imorgon.

"Varje dag har nog av sitt..."

Målet finns där – jag behöver inte ha bråttom.

Kan jag tänka så? Vad händer då med mitt liv?

Skorna är långsamhetens och efterföljelsens symbol. Vi går i Jesu fotspår. Vi går för att lära känna, inte bara för att hinna.

*Gud, låt allt få rätta proportioner i mitt liv.*

## ANDLIGHET

Andlighet har med andning att göra: Gud inbläste livsande i människans näsa (se 1 Mos 2:7). Vi är födda till ett liv i en anda av gemenskap med Gud och varandra, att delta i varandras liv. Andningen vittnar om det. Andligheten talar om samma sak – vårt sökande efter och vår vetskap om att vår andning är förenad med någon annans: "Anden själv vittnar tillsammans med vår ande om att vi är Guds barn." (Rom 8:16)

Andlighet är det mest naturliga. Var och en lever ett andligt liv – jag andas, alltså ber jag. Jag tar emot och jag ger. Jag är beroende av Gud, mina medmänniskor och hela skapelsen – och jag får ge av mitt till dem. Den kristna tron talar om människan som ett tempel för den helige Ande. (1 Kor 6:19) Så får jag se på mig själv. Så får jag se på andra. Vi är tecken på Guds livgivande närvaro.

Korset vi kan bära runt halsen kan vara tecknet för andligheten. Kristus har gått före oss. Livet har segrat över ondska och död. Om ett möte med lärjungar efter uppståndelsen på Påskdagen står det: "Jesus sade till dem igen: 'Frid åt er alla!' ... Sedan andades han på dem och sade: 'Ta emot helig ande... Om ni förlåter någon hans synder så är han förlåten...'" (Joh 20:21-22)

*Gud, ge mig liv av ditt liv. Jag får emot för att kunna ge, så jag ber dig: stärk min vilja och förmåga att dela det med andra.*

## DELANDE

Vi är födda till ett liv i gemenskap, ett liv av delande. Vi får livet och vi delar det med varandra. Att dela har minst två sidor: att ge, förstås, att dela med oss. Det är kanske det första vi tänker på när vi hör ordet "delande". Glädjen är ofta stor och djup när vi får dela med oss, men ibland kan det kännas som ett tvång vi inte vill gå in under. Men visst kan erfarenheten av att någon behöver min hjälp eller blotta närvaro liksom "göra min dag". Som när vi får dela med oss av en överbliven macka eller ett plåster längs livsvägen.

Många gånger är den andra sidan av delandet det vackraste: att ta emot vad någon annan vill ge till mig. Glädjen blir stor både på jorden och i himlen när vi säger ja till varandra. Kanske tänker vi: "Din gåva till mig är en påminnelse om att jag är viktig, och ditt mottagande av det jag vill ge dig bekräftar: vi är viktiga för varandra".

"De troende fortsatte att samlas och de hade allting gemensamt... de delade ut efter vars och ens behov." (Apg 2)

Ryggsäcken/Väskan kan vara en delandets symbol. Vi delar det vi har och sjunger det vi kan...

*Gud, tack för att Kristus visar mig vad delande kan vara, att både ge och ta emot.*

**PILGRIMSORD**

## Upptäckten

Varje ny dag, varje stund, varje ny sträcka på min livsväg – det är en upptäckt.

Jag är någon och jag vill något, något ligger framför mig.

Korset, livets tecken, påminner mig om att Kristus är förenad med mig och jag med honom – i allt. Alla dagar går jag med honom.

*Gud, till dig överlämnar jag mig och min fortsatta livsvandring.*

*Herre, visa mig din väg  
och gör mig villig att vandra den.*

Vad har jag upptäckt idag?

Kan jag ana att Gud vill något med min dag?

Vad vill jag?

## **Förberedelsen och Glädjen**

Vad som än ligger framför mig så måste jag förbereda mig för att möta det. Jag måste "packa min ryggsäck". Kanske är glädjen ett bra ord för det som väckts i mig. Eller vilka tankar får jag?

*Bevara mig, Gud, i din glädje.*

Hur kan jag bidra till att göra min dag till det jag önskar?

Vad väntar jag mig av Gud?

Vad skänker mig glädje?

## Uppbrottet och Ljuset

Gud och livet säger "ja" till mig. Vad är mitt svar? Ljuset har gått upp för mig och jag får låta min dag fyllas av det.

Uppbrottet sker i det stora och i det lilla hela tiden. Varje steg innebär att jag lämnar något och sträcker mig mot det nya.

Ibland är det positivt, ibland inte. Vi lämnar det gamla och går mot det nya. Vad lämnar jag bakom mig? Vad söker jag mig till?

*Gud, ditt "ja" till mig är mina fötters lykta och ett ljus på min stig. (se Ps 119:105)*

Vad lämnar jag bakom mig?

Hur ser mitt "ja" till Gud ut idag?

Vad söker jag mig till?



## Vandringen och Smärtan

Livsvandringen – den fysiska, psykiska och andliga – är många gånger ansträngande. Ibland tar det emot att gå, vi får skoskav eller bär på något tungt. Vi erfar som de pilgrimer vi är, att vi verkligen är kropp. Det är i kroppen vi erfar, det osynliga tar sig uttryck i det synliga. Vandringen gör att vi känner oss levande på olika sätt. Här är vi förenade med Kristus. Han vet hur det är att vara människa. En del kan jag lämna ifrån mig, en del kan jag påverka, men en del måste jag gå igenom. Vad vill jag lämna bakom mig? Vad söker och längtar jag efter? Igen.

*Gud, om jag går eller ligger ser du det, du är förtrogen med allt jag gör. (Psalt 139)*

Hur kan jag märka att min dag är en vandring, en del av mitt liv och livsvandring?

Min kropp skapad av Gud – hur kan jag använda den idag?

Kan jag märka att jag samverkar med Gud? Min vilja och Hans i samverkan?

## Vägen och Barmhärtigheten

Vägen jag går – somliga sträckor har jag valt själv, andra sträckor går jag ändå. Vägen är fylld av sådant som gör intryck på mig på olika sätt: underlaget, miljön, dofter, synintryck, ljud, känslor, djur och människor. Det är inte självklart att vägen är upptrampad; någon har gått före, någon har skapat förutsättningar. Jag kan upptäcka att allt det jag möter är en del av min väg och jag kan ta emot eller välja bort. Det spelar verkligen stor roll hur min väg ser ut, vilka människor jag möter, vilka tankar som väcks i mig. Jag kan också upptäcka att jag själv är en del av andras väg. Det spelar roll att jag är här, vad jag säger och gör.

*Där barmhärtighet och kärlek bor, där är också Gud.*

Vad ser, hör, känner, smakar och erfar jag dofter av idag?

Vilka tecken på Guds och människors godhet ser jag idag?

Vilket tecken på Guds godhet kan jag själv bidra med?

## Målet och Härligheten

Jag tänker tillbaka på min dag – och jag tänker framåt. Vad var det jag begav mig iväg – utåt eller inåt – för att söka? Vad är målet för denna min sträcka på livsvandringen? Kanske har mina tankar och förväntningar förändrats eller breddats. Kanske är allt bekräftat. Kanske har jag upptäckt att vägen också är viktig och sig rymmer något av målet. Någon skrev: " ... de söker ett hemland." (Hebr 11:14) En annan skrev "... vårt hemland är himlen..." (Fil 3:20) Himlen kan vi erfara redan nu – det är mångas erfarenhet. Hur tänker jag mig himlen, det stora målet? På min vandring idag får dagens slut eller kanske kyrkan jag nått vara en bekräftelse för mig att målet finns, att det är nåbart (jag är här!) och det är öppet för mig.

*I min Gud har jag funnit styrka, i min Herre har jag allt.  
Han har öppnat för mig en väg och bytt min ängslan i jubelsång.*

Vad är målet? Idag? Imorgon?

Ser min vision likadan ut idag som igår?

På vilket sätt kan jag märka Guds ledning i mitt liv?

## **Fortsatta upptäckter och Ny glädje**

Vid de jordiska mål jag når - som fyller mig med glädje - blir jag ofta påmind: detta är inte allt, jag vill något mer, det finns mer att upptäcka. Imorgon är en ny dag, en ny sträcka på min livsvandring – med både bävan och glädje ska jag nu fortsätta min livslånga pilgrimsfärd. "Vilket djup av rikedom, vishet och kunskap hos Gud!" (Rom 11:33) Jesus sade: "Sök först hans rike och hans rättfärdighet, så skall ni få allt det andra också." (Matt 6:33)

*Jag är en pilgrim och går med dig, Kristus.*

Vad är min nya upptäckt?

Vad måste jag avstå från för att finna Guds rike? Och vad "vinner" jag på det?

Vad vill jag?

*Bevara mig, Gud. Jag behöver dig.*

*Du öppnar en väg till livet.*

*Hos dig finns glädje, fullkomlig glädje.*

**Mina egna ord**





**PILGRIMSCENTRUM**

**Vadstena**