

**LPO394 Natur, hälsa och trädgård**  
**Examensuppsats, 10 p.**  
**Institutionen för landskapsplanering**  
**2006-06-05**  
**Handledare: Fredrika Mårtensson**

**Den enkla naturen och andligheten**  
en fallstudie om vad den fysiska miljön  
kan betyda på  
en pilgrimsvandring



Bild: Anne Gaunitz

**Av: Socionom Anne Gaunitz**

## Förord

Detta är en uppsats om utemiljöns betydelse för den andliga upplevelsen vid en pilgrimsvandring. Sedan några år tillbaka har pilgrimsvandring varit ett av mina intressen. 2004 gick jag en kurs till pilgrimsledare vid Pilgrimscentrum i Vadstena. Jag har nu gått magisterutbildningen i Natur, Hälsa och Trädgård på Sveriges Lantbruksuniversitet. Denna utbildning är tvärprofessionell på det viset att människor med vårdutbildning som grund läser tillsammans med de som är utbildade inom den gröna sektorn såsom landskapsarkitekter eller hortonomer. Jag är socionom och trädgårdsmästare och har arbetat under många år med människor i utemiljöer.

## Tack!

Ett stort tack vill jag sända till de personer på Pilgrimscentrum i Vadstena som tagit sig tid för att vara med i mina intervjuer. Jag vill också tacka prästen på vandringen som genom sin positiva inställning till mig och mitt arbete, hjälpt till med att jag skulle få tid för min enkät efter vandringen. Ni har också visat stor beredvillighet i att dela med er av material och litteratur som jag varit intresserad av. Jag vill också sända ett tack till alla dem som tagit sig tid att svara på min långa och ingående enkät. Ni har välvilligt delat med er av era inre upplevelser i förhållande till miljö och vandringen i sin helhet. De ord och vändningar ni alla har förmedlat till mig har gjort denna uppsats till ett åtminstone för mig levande arbete.

Mina barn har hjälpt mig genom att lyckas med konststycket att vara både närvarande och frånvarande i en lagom blandning. Tack till syskonparet Pia och Per Lundahl som båda har hjälpt mig med värdefulla kommentarer och praktisk hjälp.

Min handledare har varit en ousinlig källa till positiv uppmuntran! Du har kommit med konstruktiva kommentarer och låtit mig jobba vilt med mitt yviga arbete och ändå i slutänden hitta en struktur för det hela. Tack!

Lund 060602  
Anne Gaunitz

Folken i öknen har *en* Gud,  
På stäppen har de *några* Gudar,  
På savannen *fler* Gudar,  
I regnskogen har de *massor* med Gudar.  
Ingemar Hagerfors intervju 26/4-06.

...så spelar det någon roll för den andliga upplevelsen vilka miljöer vi vandrar i?

## **Sammanfattning**

Denna uppsats behandlar den fysiska miljöns betydelse för den andliga upplevelsen vid pilgrimsvandring. Uppsatsen består av en fallstudie på en tvådagars pilgrimsvandring i Sverige. Metoden triangulering har använts i form av deltagande observation, intervjuer och en enkät. De tillfrågade har beskrivit vad andlighet är för dem. Intervjuerna har även gällt miljöns betydelse generellt på pilgrimsvandring.

Studien visar att det vida öppna landskapet och att man ser så långt har hjälpt den andliga upplevelsen mest. Personerna påverkas också generellt av detaljer i miljön såsom vatten, växter och djur. Att det finns kyrkor på vägen var mycket viktigt för den andliga upplevelsen och vägens längd hade stor betydelse. Miljöns påverkan på den andliga upplevelsen beror också på hur personerna definierar andlighet.

Sammantaget har den enkla miljön och det sammanhang som Pilgrimscentrum har för sina vandringar påverkat deltagarnas andliga upplevelse på den här vandringen.

## **Abstract**

This paper treats the physical environments influence on the spiritual experience that comes with pilgrimage. The paper deals with a case study on a two-day pilgrimage in Sweden. The method triangulating has been used in the forms; participating observation, interviews and one poll. The question at issue has also included what spiritualism really is for the persons in the paper. The interviews are also concerned with the general environmental significance on pilgrimages.

The study shows that the wide open landscape and the fact that you can see so far ahead has helped the spiritual experience most. The persons are also affected generally of details in the environment as water, plants and animals.

The fact that there were churches on the way were very important to the spiritual experience and the length of the road was also of great importance.

The spiritual experiences environmental influence also has to do with how the people define spiritualism.

To sum everything up; the simple environment and the context that the Pilgrimagecenter has for its walkings has affected the participants spiritual experience on this walking (pilgrimage).

Keywords: Pilgrimage, spiritualism, environment, landscape, nature

## Innehåll

<b>1. Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
<i>Inledning</i> .....	5
<i>Pilgrimsvandring och heliga platser</i> .....	5
<i>Pilgrimsvandringen i Sverige idag</i> .....	6
<i>Vad är Andlighet?</i> .....	7
<b>Teoretisk referensram</b> .....	8
<i>Hör andlighet och hälsa ihop?</i> .....	8
<i>Sammanhang</i> .....	8
<i>Sjukskrivningarna ökar i Sverige</i> .....	9
<i>Forskningsläge angående pilgrimsvandringar och vandringar</i> .....	10
<i>Forskningsläge kring andliga upplevelser i orörd natur</i> .....	11
<b>Målformulering</b> .....	11
<b>2. Syfte och frågeställning</b> .....	<b>11</b>
<b>Metod</b> .....	12
<i>Upplägg och metodval</i> .....	12
<i>Intervjuer</i> .....	12
<i>Deltagande observation</i> .....	13
<i>Enkäten</i> .....	13
<b>3. Pilgrimsvandringen</b> .....	<b>14</b>
<i>En egen tur på vandringssträckan</i> .....	14
<i>Från Skänninge till Bjälbo - observation</i> .....	14
<i>Från Bjälbo till Vadstena</i> .....	17
<i>Enkät och intervjuundersökning</i> .....	20
<i>Synen på andlighet</i> .....	20
<i>Vandringen i sitt sammanhang</i> .....	22
<i>Vandringsmiljön – vad hade betydelse för den andliga upplevelsen?</i> .....	23
<i>Öppenhet - enkelhet - ingenting</i> .....	24
<i>Kultur – symboler för andlighet</i> .....	25
<i>Natur – påminnelse om ett större sammanhang?</i> .....	26
<i>Svårigheter – för den andliga upplevelsen – finns dom?</i> .....	28
<i>Vägen inte för kort</i> .....	28
<b>4. Analys och reflektion</b> .....	<b>29</b>
<i>Olika sätt att uppleva andlighet</i> .....	29
<i>Naturen i första eller andra hand</i> .....	30
<i>Det djupt personliga och det allmängiltliga</i> .....	31
<i>Om landskapet är ett Du</i> .....	31
<i>Kyrkan som symbol</i> .....	32
<i>Underlaget</i> .....	32
<i>Samtal som skräp</i> .....	32
<i>Vadstena viktigt – men inte som himlen</i> .....	32
<i>Liten del relativt sett</i> .....	33
<i>Pilgrimsvandringen, utemiljön och hälsan</i> .....	33
<b>5. Diskussion</b> .....	<b>34</b>
<b>Litteraturförteckning</b> .....	36

# 1. Bakgrund

## *Inledning*

Den här uppsatsen är en fallstudie på en pilgrimsvandring under två dygn från Skänninge till Vadstena. Vandringen skedde i tystnad i kulturlandskapet på Östgötaslätten. Målet var Sveriges heligaste stad – Vadstena. Vandringen var i Pilgrimscentrums regi. Det jag har undersökt är hur miljön påverkar den andliga upplevelsen på denna vandring.

Jag har tidigare gått pilgrimsvandring på Östgötaslätten med Pilgrimscentrum. För mig var det förvånande att man kan gå i detta mycket enkla kulturlandskap och uppleva så mycket på vägen, speciellt andlighet. Jag är i grunden en naturmänniska och vandring har för mig hört ihop med att vandra längs leder i mer orörda naturmarker. Det här var en helt annan upplevelse. Efter hand har jag själv blivit engagerad i pilgrimsrörelsen. Ibland har jag undrat över vilken roll miljön/omgivningen spelar när det är så mycket annat i konceptet som påverkar. Av detta skäl är jag intresserad av hur andra upplever en sådan här väg och vad den fysiska miljön kan ha för betydelse för den andliga upplevelsen. I de undersökningar jag har tagit del av gällande andlighet och fysisk miljö har andlighet kopplats ihop med vistelse i orörd natur.

Jag kommer här först att beskriva pilgrimsvandring och heliga platser övergripande för att sedan komma in på vad andlighet är. Efter det kommer en teoretisk ansats till min undersökning.

## *Pilgrimsvandring och heliga platser*

”En vandring är ett andligt naturäventyr” skriver Lotte Mjöberg, frilandsjournalist i boken *Heliga marker*, om pilgrimsvandring (Mjöberg, 1997). Hans-Erik Lindström som är pilgrimspräst i Vadstena skriver att pilgrimsvandring i Sverige nu genomlever en renässans efter sin frånvaro under 500 år – sedan Gustav Vasa förbjöd pilgrimsresor. Lindström kallar pilgrimsvandringen för fysisk, mental och andlig friskvård, där man lär sig mycket om natur och kultur (Lindström, 2005).

En del av pilgrimsvandringen är att vandra till en helig plats. Pilgrimsvandringar och heliga platser förekommer i alla religioner. Heliga platser är fysiska platser där man koncentrerar sig på den metafysiska världen. Ofta är det en speciellt utformad natur på platsen såsom ett klipputsprång, ett högt berg eller vid ett vattendrag. Det kan också vara platser som förknippas med helgon och där delar av deras lekamen ligger bevarad, såsom i Santiago de Compostela. Det gäller att handskas vördnadsfullt med de heliga platserna då de, som den tyske religionshistorikern Rudolf Otto skriver, både skrämmer och fascinerar. Varje människa kan välja sin egen heliga plats men de kollektiva har en tydligare funktion än de privata. Det kan vara lättare att komma i kontakt med den högre makten på en plats som sedan många hundra år är laddad med böner och lovsång. Ofta krävs olika former av rit, offer och rening för att beträda en helig plats. (Mjöberg, 1997) Kan man konstatera heligheten rent objektivt, eller finns den bara i åskådarens tankar och känslor? Harper ställer frågan i boken ”*Heliga platser*”. Heliga platser ligger ofta där jordens energilinjer möts, på s.k. currykors och är ofta byggnadsverk. De är möten mellan himmel och jord. En 1900-talsforskare inom området är Mircea Eliade som myntade begreppet ”hierofani” som ett sätt att se en helig plats. Hierofani är en beteckning på en manifestation av det heliga. För till exempel animister som uppfattar naturen som uppfylld av andar skulle ett träd eller en klippa kunna vara en sådan hierofani, för kristna skulle det kunna vara Jesus eller platser där helgon har visat sig eller där någon haft en

änglvision (Harper, 1996). Teologie professor Rudolf Otto, är en ofta citerad man angående vad helighet är. Han utgav 1924 boken "Det heliga". Ur denna citerar livsåskådningsforskaren Nils Uddenberg (Uddenberg, 1995 s.151) honom:

"det numinösa är en upplevelsedimension, vars form och innehåll är en del av människans väsen"

Otto myntade termen numinös som beteckning på den känsla av vördnad som åtföljer upplevelsen av det gudomliga. Denna menar han är fri från det rationella tänkandet. Det är en känsla av översinnlig frid som alltså inte har med det sinnliga/mätbara upplevandet att göra. Vidare är det en dimension i oss som kan likställas med de fysiska, psykiska och sociala dimensioner. Han menar att vi också har olika grundförutsättningar för andlighet precis som för de andra delarna i oss. (Otto, 1924) Den numinösa känslan kan återfinnas på många traditionellt heliga platser såsom Delfi i Grekland eller berget Kailas i Tibet.(Harpur, 1996, Mjöberg, 1997)

### *Pilgrimsvandring i Sverige idag*

Vadstena är en helig plats där den numera helgonförklarade Heliga Birgitta har låtit uppföra den gigantiska Klosterkyrkan efter en vision hon fick på 1200-talet. Den Heliga Birgitta var en pilgrimsvandrerka som vandrade såväl till Rom som Jerusalem, Nidaros och Santiago de Compostela. I Klosterkyrkan finns delar av hennes relikier bevarade. (Cesarini, 2002) Bönetraditionen är idag mycket levande i Vadstena. Dagligen ber man tidebön tre eller fyra gånger, året om. Pilgrimscentrum som startades för tio år sedan ligger alldeles intill kyrkan och är ett centrum för hela Sveriges pilgrimsrörelse. År 2000 anordnades en pilgrimsvandring från alla nordiska länder. Man gick från respektive land med samma mål – Vadstena. Mycket publicitet var det kring detta och sedan dess har Pilgrimsrörelsen ökat lavinartat i Sverige. Det finns inga siffror på hur många människor som pilgrimsvandrar idag men för fem år sedan jobbade man på 20-30 platser i Sverige med pilgrimsvandringar och idag arbetar man på cirka 200 platser runt om i Sverige. Pilgrimspräst Hans-Erik Lindström säger att var han än kommer finns nu studieförbund och andra organisationer som är intresserade och som anordnar pilgrimsvandringar. (Lindström, 15/5-06)

Ett annat tecken på att pilgrimsrörelsen växer är att Länsstyrelsen i Östergötland har pilgrimsvandring som en av tre hörnpelare i medeltidsprojektet "Göta Rike", för att utveckla sitt landskap. De har stora visioner för framtiden när det gäller pilgrimsvandring, en tanke är att man i framtiden skall kunna gå från kusten i öster, ta båten över Vättern och sen gå till kusten i väster och vice versa. Länsstyrelsen har en vision där man också ser dessa vandringar ur ett hälsoperspektiv och i visionen finns en tanke om att man på sikt skulle kunna få pilgrimsvandring på recept. (Meyer 9/5-06, Göta Rike projektbeskrivning, 2006)

Pilgrimsvandring är inte en prestation utan för att söka livskvalitet, ge sig i kast med sig själv och de existentiella grundfrågorna. En viktig del är att det är en inre och yttre vandring. Genom att gå i landskapet kan man spegla sitt inre (Lindström, 2005 s.9):

"Man tränger in i hjärtat av det yttre landskapet som har så mycket att berätta om det inre"

Denna vandring kan te sig på två sätt. Antingen den inre som består av kontemplation, inre bön, avskildhet eller den yttre – för att möta människor, hjälpa och sprida ett budskap. I båda finns dock både den inre och yttre vandringen med för en själv. Hans-Erik Lindström menar i boken "Pilgrimsliv", på flera ställen att en pilgrimsvandringens stora mål är livet bortom detta

(döden) – himlen; det är en parallell till vår livsvandring. Han skriver att Gud också har andra kvalitéer som man hittar på en vandring (Lindström, 2005 s.15):

”Vinden, vattnet, brödet och elden – bilder för helighet och gudomlig närvaro”

Pilgrimen ser det osynliga. Det är detta som skiljer pilgrimsvandraren från andra vandrare som fältbiologer, luffare, motionärer etc. Det finns tre kriterier för att en vandring skall vara en pilgrimsvandring; det är en vandring med regelbunden bön, en vandring till ett bestämt mål, helig plats och det är en vandring som sammanfattar människans liv. Längtan efter helighet och andligt liv är nog den starkaste drivkraften. Den yttre vandringen kan betyda mycket; känsla av frihet och successiv befrielse från stressymtom beroende på det monotona lunkandet. Den enkla livsstilen bidrar till bekymmerslöshet, man blir mer i nuet, sinnena blir känsligare och sensibiliteten ökar. Det uppstår ofta samtal om det viktiga i tillvaron och det sker en separation från intellektualisering. Att se det inre bakom det yttre och att uppleva att allt hör ihop kan vara ett steg till förändring. Pilgrimsrörelsen i Sverige idag använder sig av sju nyckelord som de grundar sina vandringar på. Dessa nyckelord är *långsamhet, enkelhet, tystnad, delande, bekymmerslöshet, andlighet och frihet.* (Lindström, 2005) I en annan bok skriver han att andligheten har återkommit, vilket gör att resandet inte bara blir till vackra yttre platser såsom vid ändlösa stränder med solnedgång utan att vi också längtar efter en resa i det inre. (Lindström, 1999)

### *Vad är andlighet?*

I boken ”Pilgrimsliv” beskrivs andlighet som upplevelsen av att vara del i något större eller att det är den del av tillvaron som är ”nåt mer än det man ser och kan ta på”. Lindström kopplar ihop naturen och andligheten och menar att ”allt är vävt i ett stycke och hör ihop med vartannat - organisk som oorganisk kemi, levande varelser och döda ting”. (Lindström, 2005) Lars-Åke Lundberg är en annan präst som skrivit en bok som heter ”Andlighet”. Han beskriver andlighet som Samhörighet, Liv, del av något större och framför allt Relation. Han menar att andligheten är högst personlig och därmed olika för var och en av oss. Lundberg menar att andlighet inte behöver ha med kyrkan att göra. Idag är det allt fler som inte hittar vägen till andlighet i kyrkan. Andlighet behöver inte heller vara kopplat till religion menar han. Andligheten enligt honom är att närma sig det levande flödet, vilket kan ske på fyra sätt som hör samman: Genom kontakt med sitt eget inre, andra människor och med naturen, och genom målet att leva, röra sig och vara till för Gud. (Lundberg, 2003)

Andlighet är en grundsten i pilgrimsvandring. Utan den blir det en vandring. I den utbildning jag nu går har vi haft en del diskussioner angående vad hälsa är. Vi är ofta överens men när det kommer till om andlighet är en viktig del av hälsan har det funnits olika åsikter. Vissa anser att andlig och psykisk hälsa är samma sak, andra inte. Min ståndpunkt är att andlig och psykisk hälsa överlappar varandra men i sina ytterligheter har de två skilda bottenar. Jag antar att det är orsaken till att teologi är en egen disciplin. Jag anser att andlighet ligger på ett individuellt djupare plan än psykiatri. Samtidigt som det är något större som vi inte kan uttala, en upplevelsedimension som inte är jämförbar med de mätbara sinnesupplevelserna.

## **Teoretisk referensram**

### *Hör andlighet och hälsa ihop?*

För att ta reda på vad hälsa är har jag sökt på internet för att se hur man förklarar ordet. Flera hemsidor som uppslagssidan Wikipedia och Luleå tekniska högskola hänvisar till Världshälsoorganisationens, WHO:s, definition där hälsa beskrivs som bestående av fysiskt, andligt, psykiskt och socialt välbefinnande.

"Högst möjliga välbefinnande hos den enskilde individen, fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och ej enbart frånvaro av sjukdom." \*1, se nedan

Även Socialstyrelsens författningssamling använder ovanstående definition \*2. På Svenska social- och hälsovårdsministeriets hemsida berättar de vad Världshälsoorganisationen gör och hur de definierar hälsa. Här står exakt samma definition som ovan men andligt välbefinnande finns inte med \*3. Går man in på WHO:s egen hemsida \*4 så står det "Complete physical, mental and social well-being...". Mental översätts i ordbok med psykisk i första hand men kan gälla själslig eller andlig hälsa \*5. Det verkar finnas en oklarhet i vad WHO tar med i begreppet Hälsa och kanske en önskan att föra in andlig hälsa som en del i vissa dokument. I den svenska Folkhälso- propositionen från 2002 \*6 står ingenting om andligt välbefinnande. Kyrkan är nämnd på något ställe, men annars handlar det om de andra delarna av hälsa ovan. Så i Sverige står kanske andligheten på tröskeln för att komma in i de officiella hälsodokumenterna.

\*1 <http://www.luth.se/org/stil/friskvard/vadarhalsa.htm> 4/4-06, <http://sv.wikipedia.org> (online 11/5-06)

\*2 [www.sos.se/sosfs/1993-17.htm](http://www.sos.se/sosfs/1993-17.htm) (online 11/5-06)

\*3 <http://www.stm.fi/Resource.phx/sve/ansva/inter/who/index.htx> (online 14/5-06)

\*4 [www.who.int/about/en/](http://www.who.int/about/en/) (online 10/5-06)

\*5 <http://lexikon.nada.kth.se/cgi-bin/sve-eng> (online 24/5-06)

\*6 [www.fhi.se/upload/PDF/2004/omfhi/p200203\\_35.pdf](http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/omfhi/p200203_35.pdf) (online 14/5-06)

### *Sammanhang*

Både den medicinske sociologen Aron Antonovsky och Nils Uddenberg, docent i psykiatri och i empirisk livsåskådning, menar att känslan av sammanhang är ett grundläggande behov hos oss människor.

Antonovsky beskriver i boken "Hälsans mysterium" sin syn på hälsa. Han menar att hälsa inte handlar om total frånvaro av sjukdom utan om vad vissa människor har för styrkor som gör att de i vissa fall klarar av sådant som inte andra i objektivt samma situation har klarat av. Det han menar hjälper är till stor del om man har en stark känsla av sammanhang. Detta sammanhang består av delarna hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. (Antonovsky, 1991)

I boken "Det stora sammanhanget" menar Uddenberg att människan har ett starkt grundläggande behov av att skapa sammanhang omkring sig. Författaren har tillsammans med några andra forskare gjort en stor studie bland svenskar angående deras syn på naturen ur ett



livsåskådningsperspektiv. Förr skapade man sammanhang genom livsåskådningen; Religionen. Idag har vetenskapen trängt undan religionen vilket gör att vi skapar oss andra livsåskådningar som skapar sammanhang men som vi kan få att överensstämna med till exempel den vetenskapliga biologin. Den nya vanliga livsåskådningen som får oss att känna oss som del i ett större sammanhang är för svensken ekologin. De intervjuade personerna har till stor del en ekocentrisk livsåskådning, där människan är en del av naturen på lika villkor. Så blir vi del i ett sammanhang idag. (Uddenberg, 1995)

Teologiprofessor Carl Reinhold Bråkenhielm menar också att naturen har blivit religion och instämmer i det ovan beskrivna \*7. Han menar att naturens ordning har blivit den nya katekesen. Mellan 1980 och år 2000 har det skett en tydlig förändring i svenskarnas attityder; vi tror mindre på Gud och mer på naturen som ett sammanhang. Naturen har blivit en plats för ro istället för kyrkan. I en större undersökning har de kommit fram till att 79 % av svenskarna menar att vi måste respektera naturens ordning även om det påverkar välfärden. Det finns flera likheter mellan svenskarnas natursyn och generella drag i många religioner t.ex. naturen som en källa till inspiration, kraft och tillflykt. Liksom Nils Uddenberg beskriver han att naturen har blivit den ideologiska formen för oss svenskar att hitta vår plats i tillvaron och vårt ursprung. Deras forskning bekräftar att naturen ersätter gudstron och fyller den tomhet vi känner när vi lider brist på tro. Han menar att det ligger i människans natur att söka mening i helheten. Han pekar också på hur denna strävan att ingå i naturen utmanas vid naturkatastrofer. (Bråkenhielm, 2001)

\*7 <http://www.svd.se/> (online 24/5-06)

Svensken idag har svårt att få religion och vetenskap har svårt att gå ihop enligt ovanstående forskare. Och eftersom vetenskap och livsåskådning ligger till grund för våra offentliga dokument kan vi härmed förstå att det finns en svårighet i att införa andlighet som en del i dessa. Ordet sammanhang kopplar jag ihop med andlighet bland annat genom läsning av ovan skrivna del om andlighet. Många av oss upplever andlighet när vi är en del i ett större sammanhang. Så ett annat sätt att vidga hälsobegreppet utan att nämna andligheten kan vara att kalla den känsla av sammanhang. Det har Nationella folkhälsokommittén gjort när de definierar hälsobefrämjande arbete:

"... den process som ger människor möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa och befrämja den. /.../ För att detta ska kunna uppfyllas måste människan ges förutsättningar att kunna påverka de faktorer som kan begränsa dessa möjligheter /.../ den process som hjälper människor att uppleva en känsla av sammanhang liksom ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande" \*8

\*8 <http://sv.wikipedia.org> (online 14/5-06, obs egen understrykning)

Jag tänker att sammanhanget är bra för hälsan, andligheten är en sorts sammanhang, sammanhanget hittar svensken idag i naturen. Så jag undrar vilken sorts "natur" det är som befrämjar andlighet.

### *Sjukskrivningarna ökar i Sverige*

I denna uppsats har jag valt att intressera mig för den andliga aspekten av hälsobegreppet och hur den kan påverkas av den fysiska miljön. De olika aspekterna av hälsa är starkt förknippade med varandra på det viset att de alla påverkar varandra. Här kommer jag att utelämna tre av aspekterna och fokusera på den fjärde: andlighet. Jag tror att andligt och själsligt illamående är en stor orsak till många av nutidens sjukdomar. Det är inte så att man är psykiskt sjuk för

att man blir utbränd, det kan vara en frisk reaktion på en yttre situation som inte är human. En situation där inte anden får plats. Långtidssjukskrivningarna har ökat dramatiskt i Sverige under senare år. Ökningen beror till stor del på stressrelaterade sjukdomar och utbrändhet. Kostnaderna för ersättning till dessa människor har blivit stora för Sverige. Detta och den humana aspekten gör att staten satsar stora resurser på att hälsan skall förbättras \*9. Bland annat pågår forskning i Sverige om hur olika utemiljöer påverkar dessa och andra människor. Rehabiliteringsträdgårdar växer upp runt om i landet i spåren av denna forskning. Utmattningssyndrom är ofta orsakat av en lång tids mental överstimulans. Patienterna är ofta kroniskt trötta och saknar energi och är ofta väldigt känsliga för olika stimuli (Abramsson & Tenngart, 2003).

\*9 [www.okadhalsa.regeringen.se](http://www.okadhalsa.regeringen.se) (online 1/6-06)

### *Forskningsläge angående pilgrimsvandringar och vandringar*

Det finns studier som genomförts eller är på gång gällande pilgrimsvandring i både Sverige och internationellt:

På idrottshögskolan i Stockholm gjordes 2005 en komparativ studie mellan vandrarens och pilgrimens förhållningssätt till och upplevelse av naturen. I denna examensuppsats kommer man fram till att upplevelsen av naturen till stora delar är lika men med den skillnaden att pilgrimsvandrarna har med den man i uppsatsen kallar "Gudliga" aspekten. (Arnlund & Hederyd, 2005) Jag skulle vilja kalla det den andliga aspekten eller Gud.

På Institutionen för religionsvetenskap i Göteborg gjordes 2001 en c-uppsats kring varför pilgrimsfärder ökar i Sverige. I den kommer man fram till att det är medeltidens renässans, behovet av uppbrott och förnyelse och av de sju nyckelorden (se ovan) som är bristvara i dagens samhälle. (Lumsden, 2001)

På Teologiska institutionen i Lund har sedan ett år tillbaka en forskare ett fyraårigt projekt kring pilgrimsvandring. I Stockholm är ett projekt på väg att startas upp där en grupp sjukskrivna med utmattningssymtom skall gå en pilgrimsvandring till Santiago de Compostela i Spanien. Dessa projekt är idag i sin linda och det har varit svårt att få vidare information kring dessa.

Det finns en del forskning kring pilgrimsvandring i övriga världen. Mycket handlar om den teologiska aspekten av vandringen på olika sätt. Detta fördjupar jag mig inte i här. Från en kulturell sida har Turners (Turner & Turner, 1978) studerat pilgrimsvandring. Barber (Barber, 1991) har studerat den ur ett historiskt perspektiv. I båda studierna kommer man fram till att det är den inre andliga upplevelsen som eftersträvas även om det uttrycks på olika sätt i studierna. I Canada finns en studie gjord på pilgrimsvandrare inom New Age-rörelsen, som vill lyfta fram avlägsna andliga platser i ljuset. På dessa platser upplevs stor andlighet och mycket jordenergi. Dessa människor möter stort motstånd. (Ivakhiv, 2001) Denna studie är intressant då den faktiskt fördjupar sig både i miljöaspekten, andligheten och pilgrimsrörelsen.

Angående vandring hade man 2005 ett seminarium om vandring i Aberdeen. Där höll 14 olika forskare föredrag om vandring utifrån olika vinklar \*10. Några av dessa kommer jag att återkomma till i analysen. Angående vandring finns en hel del forskning på olika institutioner, jag kommer inte att gå in mer på det här eftersom det då blir för omfattande.

\*10 [www.abdn.ac.uk/anthropology/walkingseminar.php](http://www.abdn.ac.uk/anthropology/walkingseminar.php) (online 14/5-06)

Det finns en del studier där andligheten är kopplad till den fysiska miljön. De som jag hittat gäller vild, orörd natur som inspirationskälla för den andliga upplevelsen.

### *Forskningsläge kring andliga upplevelser i orörd natur*

I en studie som gjorts vid Regionplane- och trafikkontoret i Stockholm har man sett att en speciell kategori av oss svenskar, kallad ”den hängivna naturvandraren” är sådana som upplever känslor som kopplas till andlighet på platser som är orörda. Det är platser långt ute i stilla, orörd, gammal natur som kan kopplas till sagor och myter. Denna naturtyp kallas i studien för orörd/mystisk. De intervjuade talar i studien om naturen som ”tempel”, ”kyrkor” och att de upplever ”andlig frid”. Dessa människor uppger att de i grunden inte kallar sig kristna. (2001. *Upplevelsevärden. Sociala kvaliteter i den regionala grönstrukturen*. Rapport 4/2001. Regionplane- och trafikkontoret.) I USA är en studie gjord på tolv kvinnor som var ute i vildmarken på rekreationsresa under en vecka. En grupp var i Gran Canyon och den andra i Minnesota. Studien gjordes för att se om den fysiska miljön kunde påverka den andliga upplevelsen hos dessa kvinnor. Det man kom fram till var att kvinnorna främst upplevde tryggheten och samvaron i gruppen som en bas för att sedan kunna ta till sig landskapets storhet och den vilda naturen som en hjälp att hitta andlig inspiration. Dessa kvinnor var inte kristna eller aktiva i kyrkan. Skillnaden mellan de olika landskapen bestod i att det som var mer uppseendeväckande hade större betydelse för den andliga upplevelsen. (Laura M. Fredrickson and Dorothy H. Andersson, 1999)

Sammanfattningsvis kan man säga att i ena fallet är det speciella ”naturmänniskor” som upplever andlighet i naturtyper som är orörda. I det andra fallet är det amerikanska kvinnor som upplever detsamma.

## **Målformulering**

I den tidigare forskning som jag tagit del av angående natur och andlighet är det genomgående den orörda naturen som har varit inspirationskällan. Också när det gäller ”den nya livsåskådningen”, som Uddenberg och Bråkenhielm skriver om, är det natur av typ ”skog och mark” som menas. Den vandringen jag kommer att studera är istället en kulturmiljö. En ganska ”vanlig” miljö som de flesta människor kan nå lättare än den orörda naturen. Det jag undrar är om miljön på en sådan vandring alls påverkar den andliga upplevelsen. Om den gör det så undrar jag vad som påverkar.

Att begreppet andlighet inte är någon självklarhet eller enkelt mätbart gör att jag också tar reda på vad just de människor som deltar i studien anser om andlighet. Begreppet andlighet kommer jag lämna till andra att definiera bestämt. Ambitionen i den här uppsatsen är att fånga pilgrimsvandrarnas individuella sätt att definiera andlighet och vad som är viktigt på pilgrimsvandring för dem. Deras perspektiv skall göra det lättare att leva sig in i och förstå hur de värderar den fysiska miljön och vad de upplever som inspiration i den för sin andlighet.

## **2. Syfte och frågeställning**

**Syftet med studien är att via personers berättande undersöka vad den fysiska miljön kan betyda för individers upplevelse av andlighet vid en pilgrimsvandring.**

1. Vad menar pilgrimsvandrarna med andlighet?

2. Vad betyder den fysiska miljön för upplevelsen av andlighet?
- a Olika natur och landskapselement?
  - b Bygga strukturer såsom vägar och samhällen?
  - c Element som särskilt stör?
  - d Målet för vandringen och vägen dit?

## **Metod**

### *Upplägg och metodval*

Detta är en kvalitativ fallstudie på en tyst pilgrimsvandring under två dygn från Skänninge till Vadstena. Kvalitativ forskningsanalys är att göra ett material levande (Patel & Davidsson 1991). Det är en fenomenologisk studie på det sätt att den studerar individers berättelser om sin upplevelse av pilgrimsvandring (Bjurwill, 1995).

Jag har valt triangulering som metod, det vill säga jag studerar hur den andliga upplevelsen kan påverkas av miljön på en viss pilgrimsvandring utifrån tre olika forskningsätt; Intervju, deltagande observation och enkät. Jag har dokumenterat vägen för vandringen innan vi gick genom fotografering. Under vandringen har jag dokumenterat genom fotografering och anteckningar. Enkäterna som är grunden i uppsatsen skulle ge ett generellt underlag medan intervjuerna skulle ge en bredare och djupare bild. Den deltagande observationen ger en grund till vad det är för sammanhang/kontext svaren vilar på; genom bilder från både den inre vandringen i form av text och den yttre vandringen i form av foton på hur det var. Sammantaget kan det ge en mer mångfacetterad bild.

Pilgrimsvandring är i sig ett stort ämne. Det finns i alla världsdelar och i alla religioner och har funnits sedan urminnes tider. Andlighet är också ett stort och övergripande ämne. Hur den fysiska miljön påverkar den andliga upplevelsen på en pilgrimsvandring kan således bli hur stort som helst. Detta kräver avgränsning.

Att göra en fallstudie på en två dygns vandring i Vadstena i Sverige gjorde mitt ämne hanterbart. Dessutom ville jag gärna göra en deltagande observation och i Vadstena hade de en tyst vandring just under sista veckan i april så det passade mig ur uppsatsens synvinkel. Att göra en fallstudie kan vara ett sätt att inte göra det för stort och generellt utan studera en liten del av en stor helhet lite mer noggrant; just här, just då med just de här människorna, i just det här sammanhanget och med just den här religionen. Dessutom blir det lättare att koppla till en berättelse med ord, bild, och sammanhang. För att kunna studera detaljerna i miljön är det rimligt att se till en speciell vandring med start, sträcka, pausplatser och mål. Vadstena är det heligaste pilgrimsmålet i Sverige och här har pilgrimsrörelsen i Sverige sitt hjärta i Pilgrimscentrum sedan tio år tillbaka. Detta är orsaker till att jag valde en vandring som gick till Vadstena. Att vandringen skedde i tystnad var mer att den fanns då än ett val från min sida. Jag tycker dock att det var en fördel då den fysiska miljön får en mer påtaglig betydelse i tystnad och människorna var och en får reflektera mer intensivt istället för att dela det de ser efter hand. Dessutom var det lättare för mig som observatör då jag inte behövde förklara min roll eller få frågor om den under vandringen.

### *Intervjuer*

De kvalitativa intervjuerna gjorde jag ostrukturerat, det vill säga intervjupersonerna pratade fritt efter en inledande frågeställning. Intervjuformuläret bestod av teman utefter

frågeställningarna. Ett enskilt rum på Pilgrimscentrum skapade lugn och ro för intervjuerna som tog ca en timme vardera. Intervjuerna spelade jag in på band som sedan transkriberades. Efter detta delade jag in dem i olika teman efter vad de pratade om. Jag fann likheter och skillnader och gjorde sedan en beskrivande och kritisk analys med teorier i ett andra led.

Jag valde att intervjua tre personer. En var ledare för denna vandring och ansvarade för underhåll av Klosterleden. En annan av ledarna för vandringen, som brukade vara med och leda vandringar i Vadstena sedan flera år tillbaka var intervjuperson två. En pilgrimspräst sedan 20 år tillbaka som var Pilgrimscentrums ansikte utåt och hade skrivit ett antal böcker, som jag också refererar till i inledningen angående pilgrimsvandring, var den tredje intervjupersonen. Jag intervjuade dessa personer innan vandringen pga att de hade möjlighet till detta i samband med att jag kom upp till Vadstena och det blev mest rimligt att göra det innan vandringen. Jag tänkte att det var en fördel att ha deras ord och tankar om miljön med på vägen för att jag då skulle kunna lägga märke till de platser de talat om. Deras beskrivning av *just den här vandringen* gällde därför vad de tänkte om den sedan tidigare, inte vad de upplevde nu. De berättade istället om miljöer i förhållande till andlighet utifrån tidigare vandringar och utifrån deras tidigare erfarenheter av vad deltagare har sagt. I uppsatsen kallas dessa tre personer omväxlande för vandringsledare och intervjupersoner.

### *Deltagande observation*

Deltagande observation innebär att jag vandrar med som en deltagare på vandringen för att uppleva hur den är ur mitt personliga perspektiv och underlätta tolkningsarbetet av enkät och intervjuer. Det är en empirisk studie genom medvandring, det vill säga en direkt studie av verkligheten. (Patel & Davidsson 1991) Kortare beskrivningar och nyckelord har under observationen/vandringen skrivits ned för att sedan beskrivas mer utförligt. Det etiska dilemmat kring att vara en känd eller okänd observatör hanterades så att jag innan vandringen hade ett samtal med den präst som höll i vandringen. Vi resonerade kring hur vi skulle hantera min uppgift som observatör. Å ena sidan kunde medvetenheten om att en forskande observatör deltar i vandringen störa människor som kommit till en tyst vandringsreträtt. Å andra sidan borde de etiskt sett få veta att jag är med för att observera, vilket de ändå skulle få veta eftersom jag sedan skulle dela ut en enkät. På grund av att jag i första hand skulle studera miljön och att jag var deltagande observatör kom vi fram till att jag i början av vandringen skulle tala om att jag går en kurs i vilken jag studerar utemiljöer och att jag därför kommer att be dem fylla i en enkät i slutet på vandringen. Så jag blev en halvkänd observatör. Det räcker med att ledaren i gruppen ger sitt tillstånd, skriver Patel och Davidsson i "Forskningsmetodikens grunder". (Patel & Davidsson, 1991)

### *Enkäten*

Enkäten innehåller kvalitativa frågor där deltagarna får ge sin subjektiva upplevelse av andlighet och vandringen. T.ex. "Kom Du närmare Ditt eget inre under någon/några del(ar) av vägen?". Beskriv var detta skedde och vad som utmärkte miljön i dessa delar. De får också göra miljöbeskrivningar. Några kvantitativa frågor finns med på det sätt att de får gradera sina önskemål för en ideal vandring. Dessa har dock analyserats kvalitativt. Enkäten finns med som bilaga.

Jag delade ut nio enkäter. Jag har fått tillbaka nio stycken. Sju ifyllda och en som återsände enkäten med meddelandet att frågorna var för svåra att svara på. En återsände enkäten för sent. De som svarat på enkäten kallas vandrare och deltagare. En orsak till att 100% av

enkäterna blev i fyllda kan vara att jag var medvandrare på vandringen och att deltagarna därför hade en relation till mig som person.

Enkäternas svar delades sedan in i teman utefter frågeställningarna. Skalfrågornas linjer delades med linjal in i delar så att jag kunde beskriva svarsfördelningen. 1,5 cm in på början eller slutet av en linje räknades som det viktigaste respektive inte alls viktigt t ex på frågan om vad som skulle finnas på en ideal pilgrimsvandring. Liknande frågor delades in likadant. Två cm i mitten togs bort och var det över det räknades det som mycket viktigt.

### 3. Pilgrimsvandringen

#### En egen tur på vandringssträckan

Dagen innan vandringen tog jag en tur med bilen och följde den karta jag fått över vägen. Jag stannade till på några ställen, tog bilder, observerade och funderade. Vädret var mulet när jag åkte från Vadstena mot Skänninge på eftermiddagen, men under färden sprack det upp och solen kom fram. Min reflektion var att det inte fanns så mycket på vägen, det var tomt och intetsägande. Jag träffade några rådjur och såg/hörde många fåglar.



Kullen vi hade mäsas på från min egen utfärd.



Vy över fälten och vägen.



#### Från Skänninge till Bjälbo - observation

Vi gick från Skänninge till Bjälbo första dagen. Det är lite mer än en mil. Den andra dagen gick vi från Bjälbo till Vadstena, det är också lite mer än en mil. Vi vandrade tillsammans från morgonen till ungefär tretiden på eftermiddagen båda dagarna.

Vi samlades onsdagen den 26/4-06, mellan klockan 16-18. Klockan 18.00 var det sändningsmäsas i Skänninge kyrka. Skänninge kyrka är en mycket stor kyrka byggd på 1200-talet av tyskarna för att Skänninge då var ett så stort handelscentrum. Mässan begrundar tro, tvivel och kärlek och riktar sig speciellt till oss pilgrimer och vi sänds iväg för att "gå i frid". Vi bjuds soppa när vi kommer åter till församlingshemmet där vi ska bo.

Församlingshemmet ligger mitt i samhället där det bor ca 4000 personer. Klockan 20.00 är det samling. Vi är nio kvinnor och en man som får information om förhållningsregler och hur vandringen ska gestalta sig. Tre män, en präst, en guide och en som kommer att vara med ibland och kör följevagn kommer att ta hand om oss. Vi presenterar oss kort för varandra. Jag informerar om att jag går en utbildning om utemiljöer och att jag kommer att dela ut ett formulär efter vandringen som jag är glad om de vill fylla i. Efter samlingen går vi in i tystnad vilken skall pågå i två dygn. Om vi har praktiska frågor får vi ställa dessa och de som kommer att laga mat ihop får utbyta ord i nödfall. Vandringen är tänkt att fördjupa relationen till mig själv, mina medmänniskor och Gud, säger prästen. De flesta börjar sedan med sina kvällsprocesser. Någon är ute och röker. Jag går en sväng och kommer snabbt ut ur samhället. Det är lite disigt och börjar småregna innan jag hinner tillbaka till klockan tio. Då ligger alla nedbäddade och jag tycker att det känns som att jag stör.



Vid halvsju börjar medvandrarerna att röra på sig. Jag har inte sovit gott på mitt liggunderlag. Jag låg på golvet, mellan borden, bland alla de andra. Ute hänger regnet i luften. Jag har varken lust att vandra eller vara tyst. Nåja, vi ska vara ute 8.15 för att vara på morgonbön i kyrkan 8.30. Vi äter frukost och packar följevagnen som kommer att ta med sovsäckar och liggunderlag. Sen går vi till morgonbönen. Prästen pratar om lätt packning både inom och

utombords. Efter bönen samlas vi i ring utanför kyrkan och ber den Heliga Birgittas bön ”Visa mig Din väg och gör mig villig att vandra den”, vilket vi sedan gör innan vi ger oss iväg efter varje stopp. I Skänninge går vi till två ställen där det mellan 12- och 1500 talet låg Dominikaner kloster. Vid det ena klostret stannar vi en stund och går omkring. Flera tittar då på utsikten som är milsvid. Andra tittar på en modell av hur klostret sett ut. Jag går en runda kring det som varit klostret och som nu är återuppbyggt som en gång. Jag går också en sväng i de nu gräsbelagda ruinerna. Vi får veta en hel del om bygden som på den tiden var ett svenskt centrum både ekonomiskt, politiskt och andligt. Detta mycket beroende på den goda jorden som fortfarande omger oss. Vi går vidare förbi en nedlagd kyrka och stannar så småningom vid en liten badsjö, omgärdad av skog. Där har vi vår första fikarast. Flera barngrupper är ute på utflykt här. De bidrar livligt och ljudligt med sin glädje. Hittills har gruppen gått i samlad trupp på ett ordnat led efter ledarvandrarerna, ganska långsamt.



”Bra, särskilt vid den lilla badsjön”, sagt i enkät.



Vi vandrar vidare mot Bjälbo, vars kyrktorn vi ganska snart ser i fjärran. Prästen har gett oss orden "I Gud är det som vi lever, rör oss och finns till" för att meditera över under vandringen.

Vi går med tallar vid sidan av oss och på den andra sidan ser man långt. Vägen är liten och grusad med grön mittsträng. Grådis. Naturen tycks vila runtomkring oss.

Jag tycker mina ben går av sig själva och jag känner mig omsluten av träden sammanhanget och ledarna som går i var sin ände av ledet. Det känns väldigt lätt att gå. För mig är det en stark känsla av andlighet. Ledet blir längre och takten blir mer olika hos oss vandrare. Alla tycks vara inne i sin egen värld.



Vid lunchdags böjer vi av från vägen och stannar på en kulle med utsikt över slätten. Här har vi gemensam mässa och äter medhavd matsäck. På slätten är det svårt att gömma sig men i grandungen i fjärran kan man göra sina behov säger ledaren. Vi ordnar "damtoalett" nedanför kullen och ber männen titta bort, annars blev det för omständligt. Det är ganska kallt på kullen och det börjar regna så vi

ger oss av efter en knapp timme. Många verkar njuta av utsikten och att andas in landskapet. Jag hittar backsippor i blom på kullens södersida och gläds över dem.



Ur enkäter: Vid första dagens middagsvila tyckte någon att det var naturupplevelse. "Mässan och att man såg så långt" uppskattade en annan. ".utsikten från stigen, där vi gick upp mot första dagens lunchpaus, mot Skänninge, är speciell." sa en tredje.





I regn och blåst och regnkläder vandrar vi vidare mot Bjälbo, där en av de äldsta stenkyrkorna i Östergötland ligger. Den är byggd på 1100-talet. Detta är verkligen en kulturens vagga från vilken folkkungaätten, med Birger Jarl i spetsen, kommer. Vi kommer fram vid tretiden på eftermiddagen och ska bo i ett hus vid kyrkan. Där finns sängar (!) till alla. Det finns även ett annat hus att bo i för den som vill vara mer ifred men då blir det liggunderlag. Följebilen har tagit hit vår mat och våra sovsäckar och liggunderlag. Nu är det fri tid till klockan sex då vi ska äta. Jag lägger mig och somnar omedelbart. Jag ingår i middagsgruppen vilket gör att jag redan vid fyra börjar hjälpa till med maten. Vi lagar Chili con carne. Några sover och några är ute och går. Hon som jag lagar mat med vill inte gå ut för det regnar. Mat klockan sex och samling för "Delande" klockan sju. Delande innebär att vi delar med oss av intryck vi haft under dagen.

En nämner glädjen över att ha blivit visad backsippor av en annan deltagare, någon nämner knoppar i sprickstadiet, någon nämner lunchstället som en plats att minnas, en annan dammen där barnen bidrog med sitt liv i sina färgglada västar, flera nämner fåglarnas sång och att ljuden blev så påtagliga när vi gick i tystnad. En beskriver hur hon påminns om sin nyligen döda mor pga att modern varit så förtjust i lärkor. Andra tyckte vandringen var för kort och flera beskriver frustrationen kring att vara tyst i samvaron. Några berättar att de gått egen vandring i flera timmar efter vägarna sedan vi kom fram. Jag berättar om min upplevelse av lätthet med hjälp av prästens ord. Klockan åtta är det kvällsbön och information om kyrkan av kyrkvaktmästaren. Efter bönen går jag en rejäl sväng medan det mörknar. Jag går på asfaltvägarna bort ur den lilla byn. Granpartier avbyts av gårdar och fält.

### Från Bjälbo till Vadstena

Redan vid sex börjar någon duscha och sju är det frukost. Sen är det egen tid till nio när det är morgonbön i kyrkan. Jag går en sväng själv igen och träffar rådjuren på fälten och kommer till en anlagd damm där det är ett rikt fågelliv. Morgonsolen lyser och det är ett himla liv i naturen. Väl åter har alla lämnat huset. Det verkar som om jag var den enda som gick på promenad. De andra satt och läste eller något annat inomhus.



"I den enkla lilla stugan kändes gemenskapen mellan oss i gruppen tydlig fastän vi inte talade med varandra." ur enkät.

Efter mässan i kyrkan går vi iväg. Vandringen går längs asfalterade vägar i grådis och lite vind. Vi går på och det verkar som att gruppen trycker på vandringsledaren och vill gå förbi honom. Det blir en klump längst fram som så småningom löses upp av att två + en går förbi honom och går i förväg. Dessa personer väntar in oss andra i vägkorsningar där de inte vet var vi skall gå. Slätten, fälten och horisonten i fjärran följer oss. Några dammar går vi förbi och vi möter ett och annat fordon. Annars är det mest fåglarna som hörs.



Vandringens takt och tempo och vägens längd beskrevs som viktiga i enkäterna.



”Slättlandskapet”



”Över fälten när man ser flera mil.” ur enkäterna.



Gruppen sträcks ut på asfaltvägen. Några går fort och andra väljer att ta det lugnt. Vid en bäck stannar några till och begrunder vattnets väg. Annars går vi på.



”Orlunda, kyrkan upplevdes som mäktig, kärleksfull, ornamenterad, krattad stig.”  
sagt i enkät.



Vid Orlunda kyrka har vi fikapaus på kyrkogården. Det är ganska kallt och blåsigt men gott om plats för både levande och döda.



”Stora träd betyder mycket, de står för trygghet och stabilitet.” ”Man såg långt, vägen försvann i fjärran”

Färden fortsätter utmed asfaltvägen och mönstret att sträcka ut ledet håller i sig. Det är samma personer som drar ifrån som de som går i sakta mak. Att det är en rejäl sträcka gör det möjligt för ledet att riktigt sära på sig. Prästen har gett oss att fundera över ”från mörker till ljus” på sträckan.



”När man såg Vadstena i fjärran” ur enkät. Här ser man Vadstena i fjärran. ”Fält, utsikt, växter” ur enkät.



Vid Granby backe har vi middagsmätta på en gräsplätt vid vägen. Vi stannar över en timme och solen kommer fram och värmer i ansiktet. Från Granby backe är det tre kilometer kvar in till Vadstena. Här tog de medeltida pilgrimerna av sig skorna för att gå sista biten barfota. Vi går på en liten smal grusväg utmed fält och skog in till Vadstena Klosterkyrka. I Kyrkan är det begravning så vi får samlas utanför och kommer inte in till Birgittas relikier. Sedan är det fika

på Pilgrimscentrum som ligger alldeles intill. Några fyller i enkäten och efter det är det dags för ”Delande” igen. Denna gången säger någon att ”det är skönt att gå när landskapet vilar”, någon tycker vi har haft bra ledare med lugn och fasthet, någon tyckte att ”det disiga vädret manade till eftertanke”. En kvinna prisade den vänlighet som gruppen visade för varandra.

Hon menade att vi hjälptes åt, väntade in varandra och tog hand om den som behövde något. Någon sade att ”i tystnaden upplever man varandra väldigt intensivt vilket ger en känsla av samvaro”. Några nämner att det var svårt att låta bli att prata, men skönt vilket märktes när vi nu fick prata igen. Någon ursäktar sig för att hon pratat. Andra nämner att de gick tyst kvällen innan när mörkret föll och att det var en fin upplevelse. Någon säger att ”Sista biten in mot Vadstena var fin med den lilla grusvägen, härligt att man såg långt”.



Vid Granby backe börjar den lilla grusvägen in till Vadstena där pilgrimerna gick barfota. Utsikt mot Vadstena från vägen.

Efter detta är det tidebön i Klosterkyrkan och mässa efter det för den som vill. Så skingras gruppen, men vi är fyra stycken som går ut och äter tillsammans på kvällen i Vadstena. Det är skönt att nu få prata och få veta vad som fanns bakom dessa tysta skepnader.



### **Enkät och intervjuundersökning**

*Pröva icke vart varje ditt steg för Dig:  
endast den som ser långt hittar rätt.*  
Hammar skjöld, 1925-30

### **A. Synen på andlighet**

För att se hur den fysiska miljön påverkar andligheten vill jag först ge en bild av de tillfrågades syn på andlighet.

### **Ser sig som kristna**

Av de sju deltagarna i vandringen som svarat på enkäten anser alla att de är kristna. Fyra anser att kristendom och andlighet hör ihop, två att det inte hör ihop. Tre stycken är kyrkligt aktiva och två är inte det. Resterande uppger att de är måttligt engagerade.

### **Gud, natur och inre ro**

Andlighet beskrivs som övervägande ofta närvarande i deltagarnas liv. Sex av sju av deltagarna i vandringen relaterar till Gud i sin beskrivning av andlighet, någon nämner Gud tre gånger. Den som inte har med Gud har med naturen. Annars är inre ro och att bli berörd teman. Nedan återges alla svaren på vad andlighet är för var och en av deltagarna (understrykningar gjorda av deltagarna):

”Upplevelse av inre ro, kanske beroende av Gudsupplevelse”,

”När jag genom att tänka tankar/be/tala med Gud om saker/ord jag inte förstår och uppnår insikt/förståelse.”,

”När man blir berörd känslomässigt av Guds kärlek”,

”Tidegärd, gudstjänst, reflektion”,

”att leva närvarande i livet med människorna och i samklang med naturen.”,

”Att vara i lugnet och friden inom mig själv – harmonin i Gud. Mitt i mig – när jag är jag. Min särart. När jag är utan att behöva förstå mig.” *Muntligt tillägg: ”kan vara olika vid olika tillfällen.”*

En vandrare nämner naturens storhet och binder i sin beskrivning samman de olika temana Gud, det inre livet och naturen:

”Andlighet är att få en känsla av något som är större än mig själv, något som inte kan påverkas av människor. Andlighet är också att bli berörd i mitt innersta och att känna samhörighet med något större – Gud. Andlighet är något som är nödvändigt för mig, för att kunna leva. Naturen är min största katedral, där möter jag Gud. Ibland även i kyrkan, men kyrkorummet är ändå viktigt även om Gud inte alltid är där. Bön och meditation är också viktigt för mitt andliga liv.”

### **Kropp, själ och – ande som en djupare liggande nivå**

Andlighet beskrivs av en intervjuperson som en dimension i vår konstitution som vi inte ser och som en paradoxernas värld:

”vi består av kropp och själ, de är liksom olika nivåer så har vi då ett skikt som är det drömlösa tillståndet, under det ligger vårt andliga// andligheten det är alltså en dimension i vår konstitution som vi inte ser.// Här uppe har vi också tankarna sånt vi tänker rationellt, här nere kommer vi in i paradoxernas värld. Som vi kan öppna genom meditation ...”

Han ser vandring som en möjlighet att få kontakt med andligheten genom monotonin, andningen, rytmen och det tomrum som genom detta kan uppstå:

”Vi kan ta det här med att vandra//det är fruktansvärt naturligt för oss att vandra halva kroppen är ju ben// i årtusenden har folk vandrat och åkt båt// det här monotona och röra kroppen och då andas man// då tar man inte in nåt annat och då kommer man in i en sorts rytm och då kommer tankarna upp och man bearbetar dom och de snurrar runt igen och kommer upp och försvinner och så kan man då om man går länge kan det bli tomrum, vacuum man bara flyter fram, det som maratonlöparen brukar prata om// Det här rör sig automatiskt vi orkar inte när vi vandrar tänka analytiskt vi släpper det och vi kommer i kontakt med de här undre lagren. Så vi bearbetar det här vardagsmedvetandet när vi är ute och vandrar. Men vi släpper också upp saker underifrån eftersom vi inte sysslar med en massa annat, vi pratar inte i telefon, vi håller inte på och bekymrar oss om jobbet utan vi kan vara i oss själva och då tränger det upp saker.”

### **Sättas igång, sjuda och bli en del av något större**

En intervjuperson beskriver andlighet som nåt som sätter igång inre processer efter att man har legat i träda en tid. För honom är det inte strikt religiöst utan handlar mer om att vara en del av en större helhet:

”att andlighet är nåt som sätter igång inre processer och gör mig mer levande och känner att jag börjar sjuda igen efter att jag kanske har legat i träda, stiltje några år// det är i vid mening en andlig erfarenhet// andlighet är för mig ett vidare tolkningsbegrepp än strikt religiösa. Men det är nästan alltid kopplat till en känsla av att vara ihop, en slags holistisk känsla. Att höra ihop med något mer än en själv.// den inre vandringen är lite av den här andliga igångsättningen.”

Han kopplar andlighet till natur som en kontakt med människans ursprung och samhörighet med allt levande:

”..personligen är jag mycket inspirerad av det Franciskanska synsättet den här holistiska grundsynen att allt är vävt i ett stycke. Ju mer man får kontakt med ursprunget, ju mer man får kontakt med det obearbetade, det naturliga så uppstår en kärna av samhörighet och man kan om man har den levande inuti sig själv finns alltså ett korn här inne som är en dragning mot det ursprungliga som är kopplat till naturen alltså botanik och zoologi, växter och djur och den samhörighet vi har med allt levande och den här erfarenheten vi har som gränsar till det holistiska att jag hör samman med allt detta den är väldigt stor och den är förunderbar. Ja det är den och det är många som vittnar om det. Man blir vittne och det är ju en mycket stark andlighet, det här gränsöverskridande identifieringen med allt skapat.”

### **Andlighet och kärlek hänger ihop**

En av ledarna uttrycker klart och koncist att andlighet för honom hör ihop med kärlek:

”För mig hänger andlighet och kärlek ihop.// jag kände mig tilltalad till kärlek som kraft som budskap”

Sökandet var att dra i en kärlekstråd – för att finna Gud:

” När jag gav mig iväg på den där resan så fanns den där tråden - kärlekstråden - det var som ett sådant tilltal i mitt hjärta. Det kände jag ju starkt.// Jag hade liksom fått någonting att dra i så här va. Det var starkt så jag hade fått en bit. Det var en stark tråd som var spunnen av kärlek därför ville jag dra i den, för jag ville se vem som höll i den// Det är på ett djupare plan det tror jag inte riktigt jag var medveten om, jag visste att jag följde kärlek, men--- i början kände jag vad är det här? Jag vill titta på det här. För mig kändes hela kristendomen ganska konstig, det låg inte nära, jag hade aldrig förstått kristendomens kärleksbudskap.”

Han tror att många pilgrimsvandrare redan har hittat hem:

”många pilgrimsvandrare söker inte de har redan hittat de är inga sökare i den bemärkelsen, då handlar det kanske mer om att fördjupa relationen med Gud, med sig själv och med sina medvandrare.”

## **B.Vandringen i sitt sammanhang**

### **Konceptet och samvaron viktigt**

Pilgrimscentrums pilgrimsvandring idag vilar på den grund vi i inledningen har fått beskriven. Mycket av det är annat än miljöfaktorer. Tid och takt gjorde det möjligt att hitta sig själv och uppleva långsamhet. Andra nyckelord från konceptet som är framträdande i enkäterna gällande den här vandringen är tystnad, enkelhet, delande och andlighet. Frihet nämner någon, ingen nämner bekymmerslöshet. Någon benämner landskapet som långsamt och ser det som en möjlighet till andlig upplevelse. Jag tänker att landskapet blir något/någon personen kan spegla sig i. Konceptet beskrivs av ledarna med relationer till andra som vandrar, det prästen säger, uppbrottet i sig eller att det är helheten och tilltalet; att det verkligen är öppet för att vara den man är:

”Andlig upplevelse beror av mående, tillgänglighet, kamrater, hur ledaren uttrycker sig....andligheten behöver tid, form och innehåll”

”Det är att släppa allting som är runtomkring och gå ut och vandra, det är det som är själva upplevelsen”.

## **Tystnad och takt**

För deltagarna var det viktigt att komma in i meditativ gång under pilgrimsvandringen. Gudsupplevelse, andlig upplevelse och naturupplevelse var också viktigt för dem. Mindre viktigt var socialt umgänge, motion och att finna sig själv. Det som gjorde att de kom in i meditativ takt var människorna framför och bakom och uttrycktes också i form av den tysta gemenskapen:

”Det känns som vi alla hade meditativ kontakt även i tystnaden.”

Flera av vandrarna tog upp tid till stillhet, tystnad, möjlighet att få tänka tankar klart och gemenskap. Att människorna var miljön skriver någon och flera påpekade att det var andra saker än miljön som påverkade andligheten:

”Tystnaden stor gemenskap, det är en total upplevelse under hela vandringen. Samvaron.”

När det gällde nattvila och pauser påverkade innehållet och gemenskapen upplevelsen. Enkla vardagsgöromål som att sova, äta och läsa i tystnad ledde till en andlig gemenskap.

## **Utelivet, miljön, naturen som ständig bakgrundsmusik**

Jag upplevde det som att en del personer hade ett motstånd mot att koppla ihop den andliga upplevelsen med miljöfaktorer. På något vis gjorde emellertid alla det i både enkäter och intervjuer, men det verkade som att det kom i första eller andra hand.

En av intervjupersonerna utelämnade aldrig miljöfaktorn i sin beskrivning av konceptet utan sade exempelvis:

”Så benens långsamma upprepade steg i skog och mark där den fysiska ansträngningen kopplat till miljön runtomkring det friska syreintaget med det andliga perspektivet det är outstanding.”

I enkätsvaren fanns också uttryck som visade att naturen var en betydelsefull del i konceptet:

”Kände intensiv kontakt med naturen i stort sett hela tiden. Naturen är viktigast för mig vid vandring. Tycker mycket om öppna landskap, men även skog, berg och utsikt mot vatten. Naturen påverkar mig alltid på något sätt.”

## **C. Vandringsmiljön – vad hade betydelse för den andliga upplevelsen?**

### **Inledning**

Det absolut mest framträdande för den andliga upplevelsen på den här vandringen var det nakna landskapet. Den enkla miljön där man såg långt och att det var en vacker vy. Både när intervjupersonerna berättar om vägen och när vandrarna har svarat på enkäten ligger tyngden på det öppna landskapet. Det enkla är inte framträdande, frapperande eller påträngande utan fungerar som en bakgrund till de upplevelser man söker. Ibland visar enkätsvaren att naturens sinnliga detaljer kommer nära eller väcker associationer som kan beröra andligheten. Dessa detaljer stör inte enkelheten utan skapar snarare en positiv fascination eller känsla av samhörighet.

Flera tycks tveka till att göra direkta kopplingar mellan miljön och andliga upplevelser. I enkäten som var inriktad på fysisk miljö finns det ändå en hel del samsyn kring vad i den fysiska miljön som kan ge bättre och sämre förutsättningar för andliga upplevelser. Kanske

finns förklaringen i begreppet ”enkelhet” som vuxit fram som ett viktigt begrepp under studien. Man söker det *enkla* både i natur, samvaro och väder. Det kan till och med vara så enkelt att man inte är medveten om vad det är eller *att* det är. En av ledarna menar att vid vägen vi skall gå är det stenigt och kargt. Han tror inte att vägen kommer att vara så fin nu som på sommaren då den kantas av uppvuxen säd. Både han och en annan av ledarna säger att de inte tror att vägen, platserna och miljön kommer att spela så stor roll för andligheten. De menar att det är naturskönt och mindre naturskönt om vartannat på hela sträckan och att man behöver både och.

## **C.1. Öppenhet - enkelhet - ingenting**

### **Vackert med slätt och medeltida vägar.**

Den vägen vi gick dominerades av slätt. Det var de gamla medeltida vägarna som nu är asfalterade som vi gick på. På slätten finns det inga alternativ utan då är man tvungen att nyttja det som är av medeltida karaktär men som nu är moderniserat. Vi gick en kulturväg där man måste följa de utstakade vägarna. En intervjuperson framhåller det öppna landskapet och att det är kuperat. Han pratar om underlaget och att gå barfota. Det märks att han själv tycker att det är väldigt fint:

”det som är fint med den här delen, det är att man ser långt. Man går lite uppåt så att ibland rastar vi här nånstans och då sluttar det uppåt och man ser mot Skänninge nejden bygden. Och några gånger har vi sagt att detta är förgården till paradiset. Särskilt under den tid då det börjar grönska lite grann på fälten. Jättevackert!!! Även om det är/en del asfalt så gör inte det något därför att det är så kuperat. Vyn och perspektivet är så fint. En annan plats är när ni kommer på Fredagen till Granby Backe och första gången ser vyn över Vadstena där de gamla pilgrimerna tog av sig barfota för att gå in till Vadstena. När man går in i kuperad terräng här på grusade vägar och stigar det är också väldigt fint. Det beror ju på att det är synfält att det är öppet landskap”

### **Man ser långt, öppet landskap och vidsträckta fält**

Övervägande mest kommentarer och svar i enkäten gäller det öppna landskapet med vidsträckta fält där man ser långt. Landskapets form och enkelhet är det som till störst del påverkat den andliga upplevelsen ur miljösynpunkt. Deltagarna skriver om det öppna landskapets påverkan där de känner stor frihet och därigenom kan öppna egna inre dörrar. Någon hänvisar till sitt ursprung med öppna fält en annan menar att vidderna över fälten och kullarna ger naturupplevelse.

”Öppet landskap; vyer; så är det alltid. Kanske det beror på mina rötter. Jag känner aldrig detsamma i skogen. Där känner jag ’bara’ naturen.”

De nämner vyerna som inte ändrar sig snabbt, rymden, enformigheten och det lugn denna landskapsform bidrar med. Vyn är den samma hela tiden, medan vi rör oss. Landskapet eller miljön är sig lik och bjuder inte på några överraskningar här.

Angående meditativ vandring har man uttryckt att slättlandskapet varit ”långsamt” och lättvandrat. Att landskapet är platt och sig likt bidrar till den takt, det tempo och det lugn som flera anser ha bidragit till att komma i kontakt med sitt inre.



### **Det vida, öppna, karga och horisonten**

En av vandringsledarna menar i intervjun att det är det vida öppna landskapet som är kargt, det som inte



har en massa frodighet som har en väldig effekt på hans psyke. Han tror att det är lättare att öppna sig inåt när man ser horisonten. Han berättar om en längtan ut i öknen som kan ge ”en hissnande fascination”. Han pratar om vandringar på karga hedar på Fårö och på kalfjället. Han blir imponerad av en liten blomma som darrar i den hårda, nästan brutala naturen – och som klarar sig. Klapperstenarna på Fårö ger en känsla av evighetstidsålder. Han menar att det är det enklaste som horisonten som påverkar oss människor.

”det är det enklaste som tilltalar människor, horisonten, det ligger en längtan i att komma upp på toppen och titta ut – åhh; det tror jag är väldigt djupt mänskligt.”

## **C.2. Kultur – symboler för andlighet**

### **Att få syn på en kyrka**

Särskilt effektfullt tycks det ha varit att i det öppna landskapet plötsligt få syn på en kyrka. Flera berättar om andlig upplevelse när man ser Klosterkyrkan över fälten från Granby backe. Återkommande är också berättelser om när man ser Skänninge och Bjälbo kyrka från kullen vid första mässa och lunchpaus. Klosterledsmärkena och kyrktorn i allmänhet har också påverkat den andliga upplevelsen.

” Det öppna landskapet och utsikten mot Vadstena kyrka, Skänninge och Bjälbo kyrka.”

### **Kyrkan var det viktigaste på vägen**

Det som flest deltagare på vandringen tyckte var det viktigaste som skulle finnas på/i/vid vägen vid en ideal pilgrimsvandring var en kyrka eller att gå inuti en kyrka. Grusad väg och stig hörde också till det viktigaste.

Den andliga upplevelsen påverkades på vägen både om kyrkorna finns nu eller om de består av en ruin.

Alla deltagarna utom en nämner någon gång i enkäten kyrkornas betydelse, några nämner kyrkor och kyrkplatser återkommande. De påverkas till stor del både av att se, komma in i eller vara vid kyrkor eller tidigare kyrkplatser. Berättelser, mässa, böner och guidning på platserna har förstärkt upplevelsen.

”Sankta Ingridis klosterruin gav historiens vingslag bakåt och framåt släktled efter släktled”.

Orlunda kyrka nämns speciellt av både vandringsledare och vandrare.

”Orlunda kyrka är mycket speciell det är en katedral på slätten. De vill kalla sig pilgrimskyrka. Där tycker jag om att vara inte naturscenario direkt men det är en väldigt behaglig plats att vara på.”

Intervjupersonerna menar också att det är viktigt med kyrkor, som de säger ingår i konceptet.

### **Gamla städer, kyrkor och kloster ger perspektiv**

Stadspilgrimsvandringar blir allt vanligare med goda resultat. Där går man genom stadselement och parker. Flera av intervjupersonerna lyfter fram den kulturella aspekten som kan ge mycket på en vandring. De menar att komma till gamla kyrkor och kloster, befinna sig i en kulturellt viktig miljö kan ge perspektiv och därigenom andlig upplevelse.

De säger också att det är att gå i ett kulturlandskap. Man går på vägar, stöter på folk och genom samhällen. Den vägen vi gick är ett enormt kulturområde, säger två av

vandringsledarna. Skänninge var en av Sveriges tre största städer på medeltiden. Två dominikanska kloster fanns där vilket ger uttryck för att det var en väldig rörelse. Skänninge har många historiska händelser bakom sig. Det är Skänninge, Vadstena och Söderköping i Östergötland som är de stora tusenåriga städerna. Från Bjälbo kommer folkkungagätten med Birger Jarl i spetsen. Det gör att det finns en politisk, social och ekonomisk historia.

### **C.3 Natur – påminnelse om ett större sammanhang?**

Speciellt intervjupersonerna men också vandrarna refererar till naturen generellt i beskrivningar av var de upplever andlighet företrädesvis. Ibland handlar det inte så mycket om en specifik naturtyp utan naturen som en vän, en likvärdig partner eller någon som delar samma sammanhang som jag själv. Ett återkommande uttryck har varit ”att allt är vävt i ett stycke” (som jag också skriver om i inledningen ur boken Pilgrimsliv), då blir delarna en påminnelse om det större sammanhanget. Vissa detaljer lyfts fram återkommande såsom vatten, växter och djur. Vi börjar här med att höra vad några intervjupersoner säger.

#### **Natur som väcker**

Intervjupersonen menar att miljön absolut påverkar andligheten. Han berättar att de ofta får kommentarer från människor som vandrat om skillnaden mellan att ge sig ut på vandring ute i naturen och att stillastående i ett slags inre klimat uppleva andlighet. Han kan inte säga någon viss typ av miljö som är bättre än någon annan. Det viktiga är att det är att slags uteliv ihop med den inre vandringen. Han nämner dock Omberg och ett klippsprång där man ser ut över Tåkern och hela nejden som speciellt:

”Aahhh! –säger folk och så slår de sig ner och sen suger de in panoramat och det är klart att det händer nåt då”



Han menar att det sker en fascination när man tar in det och att man då känner mycket glädje. Själv kan han fascineras av en myrstack, ett träd eller en blomma eller när han gräver i jorden; det ger honom en andlig upplevelse när han ser hur allt hänger ihop. Han berättar om en sådan händelse för länge sedan, det var i ett dike efter en mäsas. Där var några maskrosor, fjärilar, träd, moln på himlen och solen:

”Jag genomströmmades då av den här obändiga glädjen av att känna samhörigheten med allt, hela livet och att allt är vävt i ett stycke.”

Uttrycket ”allt är vävt i ett stycke” återkommer hos andra intervjupersoner som bland annat menar att det gör att man blir en del av det landskap man vandrar i.

En annan intervjuperson nämner skogen på Omberg som ”omger en på alla sidor”. För att vila i anden tror han att det är viktigt med naturens former till skillnad från urban miljö, att komma ifrån de fyrkantiga former som finns inomhus och i kontakt med naturelementen:

”att vara ute påverkar de här lagren som finns djupt inom oss, för vi är inte särskilt fyrkantiga....anden finns, livsanden i träden och marken – de hjälper oss att komma i kontakt med anden inom oss.”

## **Natur som kommer nära: Det porlar, lever, låter och växer**

Växter, vatten och djur berör enligt deltagarna på vandringen. Ett flertal nämner bäcken och träd, blommors och buskars betydelse. Det handlar om träd i knopp, spirande växtlighet och bäcken som porlar. Hälften av deltagarna nämner sjön vid första pausen. Det är stillheten, skönheten och livet vid den som uppskattas. Några skriver om djurens betydelse i form av fågelsång från nykomna flyttfåglar andra berättar om betydelsen av nyfikna hästar. Således är



det syn och hörselintryck och intrycket av att vi möter något föränderligt och som oss levande i naturen som lyfts fram:

Hav, åar, gamla träd och stor sten har flera deltagare kryssat för som viktigast för dem vid en ideal vandring. Blommor, stig, skog, berg, annat vatten och djur har också högt värde. Enkäten visar att det underlag som alla önskar helst att gå på är gräs. I andra hand kommer grus. Sand, löv och mossa var också önskvärt. Detta berättar om både kultur och naturmiljöer som önskvärda att vandra i.

”Vid en porlande bäck och som alltid vid vatten känner jag oändligheten/evigheten.”

## **Regn, dis och andlighet**

Enkätsvaren tyder på att ett flertal personer har uppskattat det grå vädret med regn och dis. Det har hjälpt flera att få kontakt med sin andlighet. Flera berättar t ex. om att de tog en kvällspromenad i Bjälbo och uppskattade regnet. Enkäten visar att alla vill ha blandat väder om de får önska. Deltagarna uttrycker en enkelhet i naturen och vädret t ex:

”Enkelheten i naturen gör att ’resan inåt’ blir mer frekvent än när naturen ’strålar’ i glans såsom när allt är grönt. Det grå vädret och de tomma åkrarna gör att naturen ej ’stör’.”

## **Naturen som nära vän**

En vandringsledare kan se naturen som ett tempel och menar att ute på vandring kan han känna andlighet genom att vara väldigt avskalad och genom olika former av skönhetsupplevelser komma närmare sig själv. Han berättar om en pilgrimsresa han gjort till Tibet och att han gav sig ut i det okända på både det inre och yttre planet. Då var det viktigt för honom att det var okänd natur, han gick då in i en okänd vildmark. Det var en fantastisk natur där han kände en väldigt stark enhet med naturelementet.

”Det var skönhet; stora berg, oändliga horisonter, glädje att få gå där... vid ett skede på en vandring där så kunde jag... jag kom så nära naturen att jag kunde känna... jag skulle hoppa över en bäck en gång då visste jag att den där stenen är lös, den där stenen kan jag hoppa på för den sitter fast och det där dröjer ju ett tag innan man lär sig kanske att lita på...// då fick jag öva det att jag kunde visst veta det. Jag upptäckte att jag faktiskt kunde veta...// man kommer så nära att man är nästan ja man blir nära vän, nära vän med naturen.”

## C.4 Svårigheter – för den andliga upplevelsen – finns dom?

### Stadsmiljö, bilism eller för mycket frodighet

Det som särskilt kan störa den andliga upplevelsen menar en intervjuperson kan vara att man går för långt på stora asfaltvägar och bilar kör om hela tiden eller att det är en lång raksträcka som passar mycket bättre för bilar än vandrande människor. Han tycker också att det kan störa om det är fult eller blir för jobbigt. Den idylliska frodiga grönskan, som han tycker är vacker, känner han sig inte hemma i. Det nämns också i en intervju att det kan finnas taggtråd och avloppsdiken, vilket är ett dåligt ställe. Intervjupersonen menar dock att det kan vara som att spegla en annan sida av livet eller av sitt inre att också vistas i mindre positiva miljöer.

”där det stinker och är fult och då får man ju börja relatera till det då”.

För vandrarna var stad, industri, avstängd motorväg, samhälle och passager det som inte var högt värderat på en ideal vandring. Minst önskvärt att gå på var asfalt, sedan sten och sand. För mycket bebyggelse, att det var för kallt eller för blött på vägen, plats med skylt om grannstrider, prat när det skall vara tyst, korta vandringssträckor och många stopp har varit det som särskilt stört den andliga upplevelsen på den här vandringen.



## C.5 Vägen inte för kort Målet - en oslipad diamant

### Av tradition ett andligt centrum

En intervjuperson säger att Vadstena är ett andligt centrum för hela landet.

”Vadstena anses vara ett av tradition andligt centrum för hela landet och som vi ser det en oslipad diamant.”

Han känner igen att det inträder något speciellt där som man ofta inte kan sätta ord på speciellt i området kring Klosterkyrkan och ned mot Vättern. Han berättar också om ett gott samarbete mellan kyrkorna:

”..särskilt i det här klosterområdet och ner mot Vättern till. Ja folk som kommer hit vill ofta inte ge sig av igen.//Plus att det då är ett andligt liv i Klosterkyrkan och på Pilgrimscentrum.// församlingen är också ganska alert. Vi har ett jättefint samarbete ekumeniskt med baptisterna och katolska kyrkan.”

Deltagarna berättar om att de påverkats av Vadstena som mål av samma skäl som ovan. De tycker att det är ett oerhört fint pilgrimsmål som har God andlig kraft och de nämner heliga Birgitta. För en av deltagarna har Vadstena blivit en betydelsefull plats där hon alltid känner sig välkommen:

”Vadstena har blivit en mycket betydelsefull och andlig plats för mig. Känns som att man alltid är välkommen till kyrkan och till Pilgrimscentrum och miljön påverkar mycket på ett andligt plan”

Målets naturskönhet var ganska betydelsefullt för deltagarna. Vid målet önskar flera sig en kyrka och vacker plats, här är ett exempel:

”En kyrka/katedral eller en naturskön plats vid en sjö, ett berg eller en andlig historisk plats av betydelse.”

### **En lång väg att gå**

Flera deltagare i vandrigen menar att vägens längd påverkar den andliga upplevelsen. Enkelhet i var man ska sätta fötterna hjälper också till, här beskriver en deltagare när andlighet uppstod:

”Dag 2 när vi gick lite längre sträckor. Kan inte beskriva var, men när vi gick på plan mark (asfalt/oljegrus) och man inte behöver tänka på var man sätter fötterna.”

Just den här vandrigen upplevdes som för kort av många deltagare. Flera gillar inte att gå på asfalt, men samtidigt är det på dessa ”längre sträckor” som andlighet upplevs.

### **Målet kan finnas på vägen**

En av deltagarna i vandrigen tyckte målet var mycket viktigare än vägen. De andra deltagarna tyckte vägen var viktigare än målet. Av de sistnämnda tyckte en att målet inte hade någon betydelse alls och en tyckte att det hade mycket liten betydelse.

En vandringsledare säger att målet inte alltid är det viktigaste och att man till och med kan finna det på vägen:

”Som här då går man ju på vägen till Klosterkyrkan. Så vi har ju ändå ett mål- vi går till Klosterkyrkan, det är dit vi är på väg// det kan kännas bra och jätteroligt att komma fram till Klosterkyrkan men man upptäcker att det ändå är // att man är på väg, jag tror att det är det som är det viktiga./i det här fallet är inte det viktiga att komma fram he he. Det kanske till och med är så att man kommer fram när man är på väg...”

Han gjorde en resa till Tibet då Gud var målet, även om han inte visste det då;

”jag hade som ett mål att jag ville veta...”

Och nu vet han att han hör hemma i kyrkan.

## **4. Analys och reflektion**

Enkla naturupplevelser – en meditation

### *Olika sätt att uppleva andlighet*

När jag tittar på hur andlighet beskrivits av både deltagare i vandrigen och vandringsledarna så kan jag dela in det i Samhörighet med något större – Gud, Samhörighet med medmänniskorna, Hitta den egna inre rön och Samhörighet med naturen. Det är samma fyra delar som Lars-Åke Lundberg i inledningen delar upp andlighet i.

Skillnaden är att intervjupersoner och de som svarat på enkäten väljer att fokusera på en eller flera av dem. För några av personerna som svarat på enkäten påverkas andlighet i första hand av andra saker än miljön har vi sett, andra beskriver att naturen har stor inverkan på andligheten. Vi kan inte se det här men vi kan ana att det hos dem liksom hos intervjupersonerna finns en koppling mellan hur de ser på andlighet och vilka påverkansfaktorer det är som betyder mest för dem.

För att komma i kontakt med vår andlighet har vi som jag ser det i intervjuerna, olika vägar att uppnå den utifrån hur vi i botten definierar andlighet;

Den som definierar andlighet som ett lager under det vi är medvetna om lyfter fram tid, takt, monotonin i vandringen i första hand. För honom är det viktigt att hitta tomheten. Den som definierar andlighet på ett holistiskt vis i första hand ser samspelet i naturen, mångfalden som en rikedom. Han ser alla naturelement som väsentliga och som något man kan spegla sig i, något som är en del i "den stora väven".

Den som definierar andlighet som kärlek pratar om sökandet. Han såg den fysiska vägen som viktigare när han inte hittat "hem" till kyrkan, han ville då vara i en natur som var vild, stor och okänd. Medan nu när han mer behöver fördjupa sin relation till Gud ser han konceptet som det viktigaste. Andligheten blir för honom en väg till Gud – därför är vägen för honom viktig.

### *Naturen i första eller andra hand*

Det visar sig vid fördjupning att alla som svarat på mina frågor uttrycker att den andliga upplevelsen påverkas av den fysiska miljön, men det är som att det kommer i första eller andra hand. Antingen uttrycks det som en bakgrund i sammanhanget eller som en förutsättning för sammanhanget.

Jag kopplar detta till ett livsåskådningsperspektiv. Man kan dela in människor i olika kategorier utifrån livsåskådning och sedan se hur dessa perspektiv hör ihop med miljö/natur/omgivning. Några kategorier som Opatov och Clayton tar upp i förhållande till natur är egocentrisk, antropocentrisk och ekocentrisk *eller* kristna, akademiker och ekocentriska, de har olika indelningar i olika undersökningar. De ekocentriska är de som identifierar sig med naturen som en medvarelse, ser naturen som en omgivning att respektera som sedan reflekteras åter i vår identitet. De som ser naturen som något man använder för sina egna behov i första hand är de egocentriska eller kristna. I den boken menas att kristna sätter människan i centrum och över andra naturelement. Ett annat sätt att se på naturen är det biologiska, akademiska där det är viktigt att behandla naturen ur ett etiskt rätt sätt ur vetenskaplig synvinkel. (Clayton och Opatov, 2005) Den här kristna synen stämmer inte riktigt med inställningen hos flertalet av de som har berättat för mig om sina upplevelser. Sättet att se olika på naturen kan dock stämma och därigenom hur man tycker att dessa element påverkar andligheten.

När man ser på de svenska studier som finns angående livsåskådning, natur och religion kallar Uddenberg sina deltagare för ekocentriker i en studie där det framkommer att svenskar generellt har en ny livsåskådning i ekologin. (Uddenberg, 1995) Det har också visat sig att Sverige ligger högt när det gäller miljö och naturengagemang jämfört med andra länder. Vi anser också att det är viktigare att leva i samspel med naturen än att härska över den. Internationellt sett är vi på tredje plats flest som tycker att samspelet är viktigare. (Bråkenhielm, 2001) Så utifrån detta kan man undra om det var jämförelsevis få som lyfte fram naturen på denna vandring som viktig. Enligt denna teori borde det vara färre ekocentriker här än generellt i Sverige eftersom uttalat kristna inte har samma behov av att vara ekocentriker då de redan har ett sammanhang att vila i. (Clayton & Opatov, 2005 och Uddenberg, 1995)

### *Det djupt personliga och det allmängiltiga*

Naturelement såsom hav, träd, å, och sten var de viktigaste naturelementen av detaljerna. Blommor, stig, skog, berg, djur och annat vatten var också viktigt. Johan Ottosson (Ottosson, 1997) som blev mycket allvarligt skadad i en cykelolycka låg sex månader medvetlös efter olyckan. När han skulle rehabiliteras blev naturen en mycket viktig faktor för honom. Han har skrivit en bok om sin väg tillbaka och hur de olika naturelementen hjälpt honom att orka igenom kriserna. För honom var det de stora träden, stenen, stigarna och vägarna och vatten som på olika sätt som hjälpte honom. (ibid) Han säger i föreläsning (Ottosson 20/12-05 "Naturens betydelse i en livskris") att "det djupt personliga är ofta det mycket allmängiltiga". Vi kan här se att de detaljer i naturen som hjälpt honom också är de som vandrarna värderar högt för andligheten. Det kan vara så att det är genom andligheten människan får kraft att orka igenom kriser.

### *Om landskapet är ett Du*

Man är överens om en sak i den fysiska miljön som har påverkat den andliga upplevelsen på den här vägen; intervjupersonerna pratar om det och alla i enkäten skriver återkommande om det. Det är landskapsformen, vyerna och att man ser långt.

Man kan se landskapet som ett substantiv (Tom Ingold i Olwig, 2005) vilket vi hittar i svaren bland annat när en person beskriver landskapet som långsamt. En annan beskriver naturen som en nära vän. Landskapet kan ses ur ett enögt perspektiv som en scen "en del av land som ögat kan sammanfatta i en enda vy" vilket planerare och kartritare gör. Det kan också ses ur ett tvåögt perspektiv. Då vandringen också innehåller en kroppslig rörelse som mer fokuserar på platsen för att göra något på än perspektivet från en bestämd position blir landskapet mer en personlig plats än någonting man tittar på som på en tavla. (Olwig, 2005) Detta kan vi se när personerna beskriver hur de relaterar till landskapet på olika sätt speciellt en intervjuperson som berättar med kärlek om landskapet och vyerna. Att bli berörd på det andliga planet av landskapet är enligt Lundberg förknippat med relation (Lundberg, 2003), så personerna har en relation till landskapet och definierar det per definition som en plats inte space, som är att se det på distans. (Olwig, 2005)

John Gray är antropolog och har studerat vandring. Även han menar att man genom vandringen får en rumslig aspekt till omgivningen, det vill säga; landskapet är inte något man tittar på utan något man befinner sig i. "Landskap kan inte heller bli omfamnade, berörda (touched) eller rundvandrade. När vi rör oss, rör sig också landskapet, som alltid är där för vår syn men utom räckhåll." (Gray, 1996 s.442) Vidare skriver Gray att platser sedda på distans har reflexiva och kontemplativa kvalitéer (Gray, 1996). Så för flera av definitionerna på andlighet passar detta landskap utmärkt.

Vandringsledare och vandrare nämner horisonten. Vår relation till mötet mellan jorden och himlen har djupa rötter. Olwig skriver om giftermålet mellan jorden och himlen. Enligt forntida mytologi är livet sprunget ur unionen mellan en himmelsk kung/fader och en jordisk drottning/moder. Detta sägs ha kommit ur den enkla akten att titta ner och att titta upp. När de tittade ner såg de bördigheten som var beroende av organiska faktorer såsom tillgång på vatten etc. När de tittade upp såg de att rikedomen från jorden var cyklisk och verkade stämma överens med rörelsen på himlakropparna. (Olwig 2002)

## *Kyrkan som symbol*

Något annat som de allra flesta framhållit är kyrkor och kyrkplatser eller att få syn på en kyrka på avstånd. Kevin Lynch (Lynch, 1988) som beskriver staden ur ett landskaparkitektsperspektiv talar om orienteringspunkter och trygghetssymboler i tillvaron. Dessa tar vi fasta på och de ger oss känslomässig trygghet. Att dessa som man kan kalla landmärken ger en känsla av djup, att det finns mer att se kan få människor att vilja utforska vidare. Bakåt i tiden har de hjälpt oss att hitta rätt (Kaplan, Kaplan, Ryan, 1998). Kyrkor kan bli en yttre bild för att också hitta rätt i det inre. Speciellt kan det vara så i det fall som kyrkan står symbol för något mer än landmärke. Karla Werner menar att symboler är igenkänningstecken mellan två verkligheter, nämligen den yttre synliga och den inre osynliga (Werner, 1991). Kyrkan är symbol inom kristendomen för församlingen. Kyrkor blir viktiga eftersom andlighet hör ihop med Gud för dessa människor.

## *Underlaget*

Tim Edensor har skrivit om vandring som en linjär aktivitet. I kontrast till detta skriver han om att gå i ruiner. Här finns inga upptrampade stigar, det kan bli som att gå i en labyrint där chans, intuition och nycker bestämmer var man går. Dessutom framhåller han den somatiska effekten av att gå där det är glatt underlag, stenar i vägen och ojämnt underlag - vilket också ger en känslomässig upplevelse där man använder fler av sina sinnen, vilket på sikt skärper vår uppmärksamhet. Han menar att vi annars går mest på tillrättlagda vägar såsom rak, plan väg \*11. Rak, plan väg har varit uppskattat av flera i intervjun för den andliga upplevelsen. På denna vandring har inte funnits några alternativ. Dock gick vi till två ställen där det tidigare legat kloster, bland annat en ruin. Där gick deltagarna till utsikten och runt i det som en gång varit korridorer. Några gick dock på kullar av gräs och över stenresterna. Man får inte glömma den historiska och kulturella aspekten på dessa platser, vilken ger perspektiv och relation till människor som tidigare levat här. Det kan också bli andliga förebilder. Detta nämns i enkäten.

\*11 [www.abdn.ac.uk/anthropollogy/walkingseminar.php](http://www.abdn.ac.uk/anthropollogy/walkingseminar.php) (online 14/5-06)

## *Samtal som skräp?*

I studien Upplevelsevärden som gjordes i Stockholm 2001 berättas om de människor som tar sig långt ut i den orörda naturen och där känner en form av andlighet i tystnaden och orördheten. Malmros menar i sin undersökning att det som stör dem då har med förväntningen att göra. Det kan vara att det kommer människor eller att någon tappat ett litet skräp; Sådant som alls inte stör i andra miljöer, där man kanske till och med väntar sig både människor och ett och annat skräp. (2001. *Upplevelsevärden. Sociala kvaliteter i den regionala grönstrukturen*. Rapport 4/2001. Regionplane- och trafikkontoret.) Att människor pratar när det ska vara tyst stör någons andliga upplevelse. Trafik och stadsmiljö stör någon annan. Man kan se det som skräp som inte förväntas vara där. De som säger att man får lära sig leva med de sidor som är mindre bra och att miljön därför kan vara på alla möjliga olika sätt har nog kommit en bra bit med sig själva. Kanske andra inte accepterar alla sidor lika bra hos sig själva eller ser det som samma utmaning – blir valet av miljö viktigare för dem?

## *Vadstena viktigt – men inte som himlen*

Vägen viktigare än målet – om man jämför med vad jag skrivit i inledningen om heliga platser, så är Vadstena en helig plats. En intervjuperson beskriver den som Sveriges heligaste stad. Och vart ska man vandra i enkelhet och med tidens perspektiv i Sverige om inte till



Vadstena. Många är medvetna om Vadstens betydelse som mål och Vadstena spelar stor roll för andligheten. Dock är det vägen och konceptet som betyder mest för de personer som uttalat sig i min undersökning. Målet som himlen efter döden eller evigheten som jag skriver om i inledningen är det ingen som nämner.

### *Liten del relativt sett*

Visst ligger fokus på konceptet men pilgrimsvandringen som aktivitet eller ett varande behöver en plats i ett landskap. Precis som daghem, äldrevård, skola (Mårtensson, 2004, Åkerblom, 2005) har en aktivitet i första hand, men där man alltmer har börjat uppmärksamma betydelsen av den miljö man befinner sig i, den fysiska miljö som bildar bakgrund eller en förutsättning för det som försiggår, har också pilgrimsvandringens *plats* en betydelse som gör att inre processer sätts igång eller avstannar. Det är så lätt att glömma platsens/naturens/ miljös betydelse när vi har så mycket annat (och viktigare?) att tänka på.

### *Pilgrimsvandringen, utemiljön och hälsan*

När den omgivning man speglar sig i stämmer mår man bra (Ottosson, 1997). Om vi hade gått mer på annan sorts väg, i ett annat väder och en annan årstid undrar jag om deltagarna hade uppskattat det istället. Ottosson har dock ord för det som deltagarna uttrycker om för mycket vår/grönska som störande (Ottosson 20/12-05 "Naturens betydelse i en livskris"):

"våren som prunkande är svår att ta in när man är känslig, då är granskog och sjö lugnare".

Här är ord som jag tycker sammanfattar vad just denna vandringsupplevelse innebar, där olika aspekter är mer framträdande för olika personer:

En lugn vandring.

Vidsträckt fält, långsamt landskap, lugna draget – Öppna rymden och enformigheten, säger deltagarna.

Enkelhet i miljön – tyst, stilla, träd som är i knopp, vilande fält, färger i grått, brunt, svart, beige och ockra

Dis och regn- väntan, vila

Fåglar

Och i fjärran horisonten

Samvaro men inte umgänge

Konkret monoton aktivitet

Naturkontakt

Det är ett enkelt sammanhang, en renhet från stimuli. Den optimala miljön för utbrända som jag skrev om i inledningen är anspråkslös och fri från yttre stimuli. Stigdotter & Grahn har gjort en pyramid för att illustrera var de mest till minst utbrända befinner sig i relation till omgivningen. I relation till detta har de beskrivit hur de har ritat rehabiliteringsträdgården och delat in den i områden utifrån hur de passar olika stadier i rehabiliteringsprocessen. När man är som mest utmattad vill man inte ha kontakt med andra människor över huvud taget och den miljö man då behöver ligger längst bort i trädgården, är av vild enkel natur med få stimuli. (Stigdotter & Grahn, 2002) Man vill inte göra mycket, på sin höjd sitta eller ta en promenad. Den väldigt enkla miljön minskar smärta och rädsla och ökar självkänslan (Searles, 1960). När man blir lite bättre kan man tänka sig att vara i närheten av andra människor, kanske lyssna och se dem men inte relatera. I detta stadium kan man tänka sig en miljö med fler stimuli, kanske ordnad odling, men där inga krav ställs på att man gör något.

Så fortsätter pyramiden upp till att man tar egna initiativ och kan visa upp sig inför andra. Då kan man också befinna sig i en miljö där det pågår en aktivitet runt omkring en och man relaterar till människor i ens närvaro.(Stigsdotter & Grahn, 2002)

Till skillnad från en rehabiliteringsträdgård har vi här vandrat i ett landskap. Vi har ovan sett att det kan vara reflexivt och kontemplativt. Enligt ovanstående teorier måste denna vandring ha varit mycket bra för återhämtning. Detta kan kallas friskvård. Andlig friskvård om vi på sikt kan acceptera den andliga hälsan som en viktig del i hälsobegreppet. Länsstyrelsen i Östergötland (Göta Rike, projektbeskrivning, 2006) har en vision för framtiden där man bygger ut pilgrimsvandringen, den ska bli tillgänglig för alla och till och med kunna fås på recept. Jag kan tro att de är på rätt väg.

## 5. Diskussion

Mycket finns kvar att diskutera kring. Många trådar är oavslutade. Trots detta väljer jag att avsluta denna studie med några ord om metoden.

Det har varit dubbla roller i att både vara observatör och försöka vara medvandrande på en reträtt. På något vis tycker jag att det blev varken det ena eller det andra. Jag tänkte på enkäterna jag skulle dela ut när jag skulle försjunka på vägen och det etiska dilemmat i att inte riktigt kunna vara öppen med att jag gjorde en studie tyckte jag var svårt i relation till medvandrandarna. När jag å andra sidan någon gång försjönk så fick jag dåligt samvete för att jag glömde observera och anteckna. Metoden triangulering har varit mycket stimulerande att arbeta med då jag har haft material från flera olika vinklar att arbeta med. Jag tror det har gett dynamik och mångsidighet åt studien. Det som kan vara risken i en så här kort uppsats är dock att det blir splittrat. Dessutom fick jag väldigt mycket jobb! Motstånd har jag också mött ibland av att bara uttrycka vad det är jag studerar. Ibland har jag fått en känsla av att de som jag frågat tyckt att det är en alltför jordisk vinkel på ett självklart ickejordiskt fenomen. Det kan vara så.

Det jag själv berörts av i den här studien har dels varit hur roligt det har varit att ha uppgiften att fråga människor om hur de ser på andlighet. Det har känts som att dessa människor har delat med sig av något av det heligaste inom sig och därför har det blivit så levande. När jag sedan har kopplat ihop det med världsbild och livsåskådning kan jag se att begreppen ligger snubblande nära varandra. Kanske har dessa människors livsåskådning kommit fram i svaren.

Det som också har berört mig är att landskapet har varit så betydelsefullt.

”Landskap kan inte heller bli omfamnade, berörda (touched) eller rundvandrade. När vi rör oss, rör sig också landskapet, som alltid är där för vår syn men utom räckhåll.” har jag citerat Gray i uppsatsen. Är det likadant med andligheten. Den är svårfångad, den rör sig hela tiden. Är det sådan dess existens är? Är det på grund av det som vi i speglingen med det öppna landskapet kan finna vår egen andlighet?

Det man inte kan uttrycka är ibland det viktigaste av allt; det man inte ser, det man tar för givet, det som är ingenting...Så kan det vara både med andligheten, den enkla miljön och oss enkla människor. Jag har själv aldrig förstått vitsen med öppna landskap då jag är uppväxt i blandskog vid vatten. Jag har sökt detaljerna och gläntorna. Bergsskrevor och kuperat landskap. Jag har letat efter svampar och bär, studerat blommor och knoppar, sålt växter och känt dem alla till namnet. Förstått sammanhagen. Men tomheten, evigheten, vyerna det har jag lärt mig nu. Det handlar om var man placerar blicken tror jag. Jag har varit som Olwig

skriver; enögd. Men på ett annat sätt än han menar. Jag har gått med nosen i detaljerna och missat tomheten, helheten och rymden. Jag har missat att värdera det som inte är nåt och som kanske är det viktigaste; *som i dikten Barnarymd ur boken Pilgrimsvandring*.

Fem år.  
Högst.  
Han ser sig omkring.

Prästens ord når honom inte.  
Moderns oro berör honom inte.  
Nallen i hans famn tröstar honom inte.  
Kyrkbänken under honom  
tycks främmande och kall.  
Blicken flackar.  
Fingrarna rör sig.  
Oavbrutet.

Så stelnar han till.  
Hans ögon har fångat  
något i taket.  
Fingrarna blir stilla.  
Kroppen slappnar av.  
Jag tittar upp.  
Där finns ingenting.  
Bara ett kyrktak.  
Ett valv högt däruppe.  
Jag ser på pojken.  
Jag ser bara hans  
ihärdiga blick upp i taket.

Då slår det mig.  
Han har fått syn på rymden.  
Rymden i kyrkan.  
Valvets rymd.  
Det tysta tomma och höga.  
En del av Varats oändlighet  
har lägrat sig under kyrkans välvda tak  
och fångat  
ett barnahjärta.

När jag speglar mig i rymden kan jag också acceptera min egen intighet, förnimma, skapa ett eget tomrum i vilket evigheten får plats. Det inre arbetet kan komma igång. Det är där det finns möjlighet att vara. Det vi kallar *bara vara*, men jag kallar det *vara* för det är inte bara –det är det svåraste –det är det svåraste som är det enklaste.

”Livet handlar om nya uppbrott, nya vandringar och nya lägerplatser.”(Lindström, 1999)

Nu ska jag avsluta det här arbetet och överlämna det till andra att titta på. Det kommer att bli tomt, men jag ger mig ut på min cykel och tittar på tomheten i landskapet, ser långt och känner igen mig. Jag tror det yttre kommer att spegla mitt inre på den skånska slätten. Jag känner mig lite mer hemma efter det här.  
Tack allihopa!

Pax et bonum!

## Litteraturförteckning

- Abramsson, K. & Tenngart, C. 2003. *Grön rehabilitering*. LRF Sydost
- Antonovsky, A. 1991. *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur
- Arlund, A. och Hederyd, K. 2005. *Vandring och Pilgrimsfärd – två resor på samma stig?* Idrottshögskolan i Stockholm. Examensarbete 38:2005
- Barber, R. 1991. *Pilgrimages*. Boydell, Woodbride
- Bjurwill, C. 1995. *Fenomenologi*. Studentlitteratur
- Bråkenhielm, C.R. red. 2001. *Världsbild och mening*. Nya Doxa
- Cesarini, L. 2002. *I den heliga Birgittas fotspår*. Bilda förlag
- Clayton, S. och Opatow, S. 2004. *Identity and the natural environment*. The MIT Press, England
- Fredrickson, L. M. and Andersson, D. H. 1999. *A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration*. Journal of Environmental psychology 19, 21-39
- Gray, J. 1999. *Open space and dwelling Places: Being at home on hill farms in the Scottish borders*. American Ethnologist 26(2):440-460
- Harper, J. 1996. *Heliga platser*. Rabén Prisma
- Ivakhiv, A.J. 2001. *Claiming sacred ground: Pilgrims and politics at Glastonbury and Sedona*. Bloomington: Indiana University Press
- Kaplan, S., Kaplan, R., Ryan, L. 1998. *With people in mind*. Island press, USA
- Lindström, H-E. 1999. *Gå med Gud*. Bokförlaget Cordia
- Lindström, H-E. 2005. *Pilgrimsliv*. Verbum
- Lumsden, M. 2001. *Pilgrim – Varför ökar intresset för pilgrimsfärder i dagens Sverige?* Institutionen för religionsvetenskap. C-uppsats
- Lundberg, L-Å. 2003. *Andlighet*. Verbum
- Lynch, K. 1988. *The image of the city*. The MIT Press, Cambridge Massachusetts
- Mårtensson, F. 2004. *Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården*. Swedish University of Agricultural Sciences, Agraria 464.
- Mjöberg, L. 1997. *Heliga marker*. Bonnier Alba

- Otto, R. 1924. *Det Heliga*. Svenska kyrkans diakonistyrelses bokförlag
- Ottosson, J. 1997. *Naturens betydelse i en livskris*. Stad och Land, nr.148: 1-40
- Olwig, K.R. 2002. *Landscape, nature and the body politic*. Wisconsin press
- Olwig, K.R. 2005. *Performing on the Landscape vs. Doing Landscape: Perambulatory Practice, Sight and the Sense of Belonging* Draft
- Patel, R. & Davidsson, B. 1991. *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur
- Searles, H.F. 1960. *The nonhuman environment in normal development in schizophrenia*. New York: International University Press
- Turner, V. och Turner, E. 1978. *Image and pilgrimage in Christian Culture*. Colombia University press, New York.
- Stigsdotter, U.A. and Grahn, P.2002. *What makes a garden a healing garden?* Journal of Therapeutic Horticulture, 13:60-69
- Uddenberg, N.1995. *Det stora sammanhanget – moderna svenskars syn på människans plats i naturen*. Nya Doxa.
- Werner, K. 1991. *Staden som livsrum, Stockholmare om staden*. Byggnadsförskningsrådet T5:1991, Stockholm.
- Åkerblom, P. 2005. *Lära av trädgård*. Doctoral Thesis No. 2005:77 Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds och jordbruksvetenskap

### **Skrifter**

*Upplevelsevärden. Sociala kvaliteter i den regionala grönstrukturen*. Rapport 4/2001. Regionplane- och trafikkontoret

Länsstyrelsen i Östergötland.Utkast 4. *Göta Rike*. Projektbeskrivning 2007 - 2009

### **Muntliga källor**

Intervju med Sten Danielsson 25/4-06

Intervju med Ingemar Hagerfors 26/4-06

Intervju med Hans-Erik Lindström 26/4-06

Telefonsamtal med Anna Meyer, Länsstyrelsen i Östergötland, 9/5-06

Telefonsamtal med Hans-Erik Lindström, pilgrimspräst 15/5-06

### **Föreläsningar**

Ottosson, J. 20/12-05 ”*Naturens betydelse i en livskris*”

## **Elektroniska källor**

<http://lexikon.nada.kth.se/cgi-bin/sve-eng> 24/5-06  
<http://sv.wikipedia.org> 11/5-06  
<http://sv.wikipedia.org> 14/5-06  
<http://www.luth.se/org/stil/friskvard/vadarhalsa.htm> 4/4-06  
<http://www.stm.fi/Resource.phx/sve/ansva/inter/who/index.htx> den 14/5.06  
<http://www.svd.se/> den 24/5-06  
[www.abdn.ac.uk/anthropology/walkingseminar.php](http://www.abdn.ac.uk/anthropology/walkingseminar.php) 14/5-06  
[www.fhi.se/upload/PDF/2004/omfhi/p200203\\_35.pdf](http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/omfhi/p200203_35.pdf)  
[www.okadhalsa.regeringen.se](http://www.okadhalsa.regeringen.se) 1/6-06  
[www.sos.se/sosfs/1993-17.htm](http://www.sos.se/sosfs/1993-17.htm) 11/5-06  
[www.who.int/about/en/](http://www.who.int/about/en/) 10/5-06

**Bilder** tagna av Anne Gaunitz i april 2006

**Bilaga:** enkätformulär

## Till Dig som vandrat mellan Skänninge och Vadstena 26-28 april 2006

Jag går en magisterkurs i Natur, Hälsa och Trädgård och skriver nu uppsats om miljöns betydelse för den andliga upplevelsen. Därför har jag nedan några frågor som jag vore glad om du ville besvara.

Det jag är intresserad av är på vilka sätt den fysiska miljön - på *just denna pilgrimsvandring* – kan ha haft betydelse för Dina andliga upplevelser. Andliga upplevelser är något högst personligt. Tänk på att det bara är *Ditt* eget sätt att förstå detta med andlighet som skall bestämma hur du tolkar frågorna i enkäten.

Inga namn på er som besvarar enkäten kommer att publiceras och Du kan välja att skicka in enkäten helt anonymt.

Jag är glad om du vill svara omgående. Om detta inte är möjligt vill jag be dig att återsända enkäten i ett brev till mig i det bilagda svarskuvertet.

Om du har några frågor kring enkäten så tveka inte att fråga direkt eller kontakt mig per telefon eller e-mail!

Med vänlig hälsning

Anne Gaunitz  
Tel. 046-15 15 74  
Mejl. [anne.gaunitz@djingis.se](mailto:anne.gaunitz@djingis.se)

## Enkätfrågor

När gjorde Du din första pilgrimsvandring? (ange gärna årtal)

Vad är viktigt för dig vid pilgrimsvandring?

Sätt ett kryss *var som helst på linjen* som stämmer med din uppfattning om hur viktigt detta är för dig under vandringen

	Inte alls viktigt	Ganska viktigt	Mycket viktigt
Gudsupplevelse	I-----I		
Andlig upplevelse	I-----I		
Naturupplevelse	I-----I		
Socialt umgänge	I-----I		
Meditativ gång	I-----I		
Finna mig själv	I-----I		
Motion	I-----I		
Annat.....	I-----I		

### *Frågeteman*

#### **En andlig upplevelse under denna vandring**

Tänk på någon andlig upplevelse som Du hade under denna pilgrimsvandring.  
Beskriv!

Hur såg miljön ut där Du hade denna upplevelse? Beskriv platsen, vägen eller andra speciella förhållanden i den fysiska omgivningen.



Tror du platsen hade någon betydelse för just denna händelse?

.....Ja .....Nej

Om ”Ja” ovan : Vad i miljön tror Du var viktigast?

**Vid vilka *andra* platser, stråk eller miljöer på den här vandringen upplevde Du särskilt andlighet? Beskriv!**

### **Upplägget av vandringen i sin helhet**

Hur upplevde du olika delar av vandringen ur andligt perspektiv? Beskriv hur Du upplevde platserna nedan och om det var något speciellt i miljön som påverkade Dig.

Platsen för vandringens början?

Pausplatserna?

Platsen för nattvila?

Platsen vi vandrade till?

Var det på någon av dessa platser ovan som du kunde känna en särskilt intensiv naturkontakt?

## Vägen

Kom Du in i en meditativ takt under någon/några delar av vägen? Beskriv var det skedde och vad som utmärkte miljön i dessa delar!

Kom Du närmare Ditt eget inre under någon/några del(ar) av vägen? Beskriv var detta skedde och vad som utmärkte miljön i dessa delar.

Kände du större gemenskap med dina medvandrare under någon/några del(ar) av vägen? Beskriv var detta skedde och vad som utmärkte miljön i dessa delar.

Kände du intensivare kontakt med naturen under någon/några delar av vägen? Beskriv var detta skedde och vad som utmärkte miljön i dessa delar.

Kände Du dig uppfylld av Gud under någon/några del(ar) av vägen? Beskriv var detta skedde och vad som utmärkte miljön i dessa delar.

Finns det några delar av denna vandring då du känt dig störd av omgivningen i din andliga upplevelse? Beskriv platsen, vägen eller andra förhållanden i omgivningen som Du tror bidrog till detta.

Finns det något landskapselement (såsom berg, fält, vatten, bäck, växter, sten) som särskilt påverkat din andliga upplevelse under denna vandring?

Finns det något i det byggda (vägar, samhällen, bänkar, utsiktsplatser) som haft särskild betydelse för Din andliga upplevelse under denna vandring?

Finns det något i landskapets former eller linjer som haft särskilt betydelse för Din andliga upplevelse under denna vandring?

### **Andlighet**

Vad är andlighet för Dig?

Är andlighet ofta närvarande Ditt liv?

I-----I  
Mycket ovanliga.....mycket vanliga

Anser Du att Du är Kristen?

.....ja           .....nej

Hör Kristendom och andlighet ihop för Dig?

.....ja           .....nej

Är du kyrkligt aktiv?

.....ja           .....nej

---

**Om du skulle tänka dig en ideal pilgrimsvandring, där Du kan komma närmare Din andlighet, dig själv, naturen och andra människor...**

Vad skulle finnas på/i/vid vägen:

Sätt ett kryss *var som helst på linjen* som stämmer med din uppfattning om hur viktigt detta är för dig under vandringen

	Inte alls viktigt	Det viktigaste
Grusade vägar	I-----I	I-----I
Stigar	I-----I	I-----I
Skogar	I-----I	I-----I
Hav	I-----I	I-----I
Åar	I-----I	I-----I
Sjöar	I-----I	I-----I
annat vatten.....	I-----I	I-----I
Berg	I-----I	I-----I
Utsiktsplatser	I-----I	I-----I
Samhällen	I-----I	I-----I
Stad	I-----I	I-----I
Odlad mark	I-----I	I-----I
Industrier	I-----I	I-----I
Kyrka	I-----I	I-----I
gamla träd	I-----I	I-----I
Stor sten	I-----I	I-----I
Inuti kyrka	I-----I	I-----I
Passager	I-----I	I-----I
Avstängd motorväg	I-----I	I-----I
Höjd	I-----I	I-----I
Dal	I-----I	I-----I
Djur	I-----I	I-----I
Blommor	I-----I	I-----I

Annat.....  
 .....  
 .....

Inte alls viktigt ----- Det viktigaste

Hur skulle underlaget vara?

Sätt ett kryss *var som helst på linjen* som stämmer med din uppfattning om hur önskvärt detta är för dig under vandringen

	Inte alls önskvärt	Mycket önskvärt
Grus	I-----I	I-----I
Sten	I-----I	I-----I
Asfalt	I-----I	I-----I
Gräs	I-----I	I-----I
Sand	I-----I	I-----I
Barr	I-----I	I-----I
Spån	I-----I	I-----I
Trä	I-----I	I-----I

Löv I-----I  
Mossa I-----I  
Annat..... I-----I

Hur skulle väderleken vara? Förklara!

T.ex. Sol, Vind, Regn, Snö, Kyla, Värm, Blandat

Vad skulle finnas vid målet?

### Upplevelsen av målet

Var Vadstena som mål för vandringen viktigt för Din andliga upplevelse?

Hur viktigt var målet för denna vandring jämfört med vägen dit?

Målet var viktigast -----Vägen var viktigast  
I-----I

Vilken betydelse har målets naturskönhet för Din upplevelse?

- Ingen betydelse
- Ganska stor betydelse
- Mycket stor betydelse

### Vilka sinnesintryck tycker Du har varit mest framträdande vid upplevelsen av andlighet under denna vandring?

Kryssa på linjen hur det varit för Dig  
Inte alls framträdande

mycket framträdande

Syn I-----I  
Lukt I-----I  
Hörsel I-----I  
Smak I-----I  
Känsel I-----I  
Hud I-----I  
Leder I-----I  
Inre organ I-----I  
Muskler I-----I

---

Har du någon kommentar kring frågeformuläret?

Har du något ytterligare du vill tillägga?

Stort tack för din medverkan!

Anne Gaunitz, socionom och student på magisterprogrammet Natur, Hälsa och Trädgård