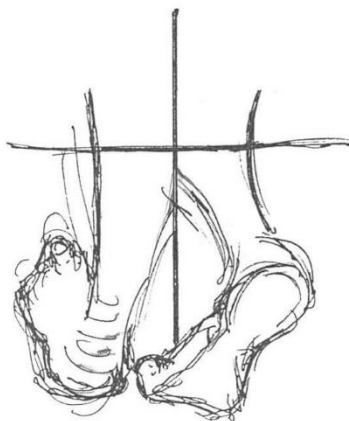


Åndelig dannelse til fods...

- en beskrivelse af hvordan pilgrimsvandring med bibelmeditationsformen Lectio Divina kan blive til åndelig dannelse i grupper så vel som hos den enkelte



Christian Kjær Bjerre
Pilgrimspræst i Viborg Stift

august 2021

Indholdsfortegnelse

INDHOLDSFORTEGNELSE	2
1 INDLEDNING.....	3
1.1 PROBLEMFOMULERING.....	3
2 RAMMER FOR VANDRINGERNE.....	4
2.1 LECTIO DIVINA-BIBELMEDITATION.....	4
2.2 MEDITATION I VIBORG DOMKIRKE - VANDRING EFTER MEDITATIONEN.....	5
2.3 MEDITATION VED HARREVEIG STRAND - VANDRING UNDERVEJS I MEDITATIONEN	5
2.4 VANDRING MED BIBELVERS - MOD SØNDAGENS GUDSTJENESTE.....	6
3 ERFARINGER FRA VANDRINGER	7
3.1 ET SKEMA TIL ÅNDELIG EFTERTANKE.....	7
3.2. ERFARINGER FRA DELTAGERE - TANKERNE KOMMER I BEVÆGELSE	7
3.3. EGNE ERFARINGER - SOM LEDER OG MEDVANDRER	8
4 LIVTAG MED PILGRIMSTRADITIONEN	9
4.1 MENS DE GIK OG TALTE SAMMEN.....	9
4.2 ÅNDEN VED PILGRIMSMÅLET	10
4.3 ÅNDEN PÅ PILGRIMSVEJEN	11
4.4 HVEM ER EN PILGRIM?.....	12
4.5 KORTE KONTRA LANGE VANDRINGER	12
4.6 DEN INDRE OG DEN YDRE VANDRING - OG DERES INDBYRDES SAMMENHÆNG	14
5 LIVTAG MED DEN ÅNDELIGE VEJLEDNING.....	14
5.1 LECTIO DIVINA PÅ VANDRING - AT TAGE SIT EGET LIV MED	15
5.2 ÅNDENS PERSPEKTIV PÅ HVERDAGEN	15
5.3 FAST PRAKSIS - VOKSE I ÅNDEN.....	15
5.4 PAUSE FRA HVERDAGEN	16
5.5 PILGRIMSVANDRING SOM VEJ IND I BIBELEN	16
6 KONKLUSION.....	16
LITTERATURLISTE.....	18
BILLEDHENVISNINGER	20

1 Indledning

Siden de første menigheders opblomstring i det første århundrede, har tilegnelsen af kristendommen bestået af mere end viden. Åndelig dannelse var også vigtig, for at man for alvor kunne tage livtag med personen Jesus Kristus, som gennem sin Ånd, stadig er nærværende i menigheden så vel som hos den enkelte troende. Jeg erfarede denne kombination af viden og åndelig dannelse i løbet af min tid på teologistudiet. Ved siden af studierne, oplevede jeg åndelige dannelse gennem retræter og flere aktiviteter i økumeniske sammenhænge i Aarhus gennem nullerne.

Som teolog havde jeg særligt stor interesse for de bibelske skrifter og den omkringliggende videnskabelige tekstudlægning gennem originalsprogene (eksegese) samt rammesætningen af skrifterne i deres tids- og virkningshistorie. Mit syn på de bibelske tekster blev for alvor åbnet, da jeg stiftede bekendtskab med bibelmeditationsformen kaldet "Lectio Divina". Denne metode (som jeg beskriver senere i opgaven) åbnede nogle nye perspektiver for de bibelske tekster. På en måde blev jeg mere rørt, og teksterne skiftede fra at handle om en begivenhed i fjern fortid til at være tekster som var relevante i dag. De kunne give mig et (kristent) perspektiv på mit liv i den nutid, som jeg netop stod i. Der findes flere måder at lave frikadeller på, og på samme måde kan der være variationer af Lectio Divina meditationen. I løbet af studietiden oplevede jeg flere gange meditationsformen, og omkring færdiggørelsen af mit teologistudie kunne jeg mødes ugentligt i en gruppe, hvor Lectio Divina var omdrejningspunktet.

Efter at jeg for nogle år siden blev pilgrimspræst, har jeg interesseret mig for måder at bruge pilgrimsvandring som del af åndelig fordybelse. Derfor var det ganske kærkomment, at jeg i 2019 deltog i en meditationsdag med Lectio Divina, arrangeret af daværende pilgrimspræst i Aarhus, Elisabeth Lidell. Elisabeth rundede dagens to bibelmeditationer af med en vandring gennem Risskov på hhv. 1 time og på 30 minutter i stilhed. Erfaringerne herfra gav mig en idé til mere systematisk at kombinere Lectio Divina og pilgrimsvandring på flere måder. Det gav mig en idé til at gå pilgrimsvandringer på samme sted flere gange. På denne måde er stedet velkendt mens ordene skifter. Der kan måske kan der være tale om "åndelig dannelse til fods" - for når fødderne møder ordet, så kan Ånden for alvor komme i spil i vores liv.

1.1 Problemformulering

Denne opgave skrives på baggrund af et efteruddannelsesforløb i "Åndelig vejledning - åndelig dannelse" under FUV (Folkekirkens efteruddannelse for præster). Gennem flere ugers kursus er der blevet arbejdet i praksis med flere kristne meditationsformer og arbejdet med at indkredse begrebet "Ånd" i en kristen sammenhæng. Kurset har båret præg af at være eksperimenterende i sin form - og samtidig med en bevidsthed om løbende at tænke over den praksis/øvelse, som man netop har været

involveret i. Som supplement har der været inddraget forskellig litteratur fra den åndelige tradition. Opgaven her vil benytte samme fremgangsmåde idet der først vil blive gjort rede for en praksis. Derefter vil der blive reflekteret over denne praksis gennem besvarelser fra deltagere og egne observationer samt en tilknytning til litteratur omhandlende pilgrimsvandring/pilgrimsteologi samt traditionen for åndelig dannelse.

Som omdrejningspunkt kan jeg stille fire spørgsmål, som er relevant for opgaven:

- Hvad kan der ske ved at knytte en pilgrimsvandring sammen med en kristen meditationsform som Lectio Divina?
- På hvilken måde kan der være tale om åndelig dannelse på en (kort) pilgrimsvandring?
- Hvordan forholder en række korte pilgrimsvandring på samme rute sig i forhold til traditionen for pilgrimsvandring og åndelig dannelse?
- Kan en kort vandring være en pilgrimsvandring?

Disse spørgsmål vil blive besvaret i det følgende.

2 Rammer for vandringerne

2.1 Lectio Divina-bibelmeditation

Metoden Lectio Divina findes langt tilbage i den kristne tradition. Metoden kan måske bedst beskrives som at tygge drøv på teksten. Selvom man aktivt læser en bibeltekst eller et enkelt vers, handler det ikke så meget om at forstå og regne teksten ud - men i højere grad om at åbne sig og lade teksten tale til en. Det er vigtigt ikke at sortere, men lade teksten arbejde med en, som den vil (Højholt 2004: 102). Metoden er oprindeligt jødisk, men overtages i kristendommen, hvor den bliver en central del af bibellæsning i klostrene i den tidlige kirke og middelalder (Lybecker 2020, 124). Siden de økumeniske bevægelers opblomstring efter 2. vaterkanerkoncil (1965), har meditationsformen spredt sig til flere kirkesamfund og benyttes i dag også af menigheder og lægfolk. Særligt Jesuitterne har gjort et stort stykke arbejde for at udbrede Lectio Divina til en bredere skare gennem undervisning og retræter¹. Det er den ignatianske tilgang til Lectio Divina, som er grundlaget for min tilgang.

Jeg har normalt gennemført Lectio Divina med tre spørgsmål. Ved hvert spørgsmål læses bibelteksten, hvorefter der er stilhed et stykke tid (gerne 15-20 minutter). Efter stilheden deler personerne ganske kort deres svar. Der lægges ikke op til diskussion, men hver person deler det, som de har på hjerte. Lectio Divina kan åbne for ganske usete dybe perspektiver i ens liv og trosliv. Lederen

¹ Se Martin 2010, 155-162 for en nærmere beskrivelse af Lectio Divina i Ignatiansk tradition

kan som ekko kort gentage det, som personen har sagt. På den måde står det, som netop er blevet delt tydeligere frem for personen, som har delt det. Gennem meditationen arbejder jeg med følgende:

- 1. spørgsmål: Hvilket ord fanger din opmærksomhed?
- 2. spørgsmål: Hvordan passer ordene til dit liv i dag?
- 3. spørgsmål: Hvad kalder Kristus dig til at gøre?

2.2 Meditation i Viborg domkirke - vandring efter meditationen

Første søndag i hver måned har jeg afholdt bibelmeditation i Viborg domkirkes krypt. Under meditationen sidder vi i krypten og gennemfører meditationen med bibellæsning, spørgsmål, stilhed og delerunde. Inden meditationen har hver deltager nævnt sit navn, men ikke kommet med yderligere kommentarer om alder, arbejde og livssituation. Før meditationen



har jeg gennemført en kort åndedrætsøvelse med fokus på at være centreret i kroppen med fødderne hvilende på jorden og opmærksomheden rettet op². Efter de tre runder og spørgsmål i meditationen går vi en pilgrimsvandring gennem Viborg by på ca. 40 minutter. Vandringen indledes med Birgittas bøn: "Herre vis mig din vej, og gør mig villig til at gå den" og afsluttes med pilgrimsvelsingsesalmen "Må Herren lyse for din fod" og et fælles fadervor. Undervejs går vi i stilhed. Der indbydes ikke til yderligere snak efter vandringen. Man går hver til sit med ordene i hjertet.

Meditationerne var under de særlige corona-restriktioner begrænset tidsmæssigt og deltagermæssigt de første gange i 2021. Efterfølgende er meditationstiden udvidet, så der er tid til at lade tankerne flyde. Tekstvalget har været afsnit fra Markusevangeliet, læst fra Bibelen 2020. Hver deltager har fået teksten udleveret, så drøvtgningen af teksten i princippet kan fortsætte derhjemme. En vigtig del af den åndelige dannelse er, at arbejdet med teksterne kan fortsætte.

2.3 Meditation ved Harrevig strand - vandring undervejs i meditationen

Gennem en længere periode har jeg afholdt en Lectio Divina-pilgrimsvandring hver 14. dag ved Harrevig strand, nord for Skive. Ruten har været den samme hver gang: Med start ved Harre kirke, over

² Denne øvelse er et udpluk af flere øvelser om at være tilstede i kroppen som blev gennemført af Peter Ruge under kurset i Åndelig dannelse og åndelig vejledning.

hovedvejen ned til Harrevig og langs med stranden for derefter at gå under hovedvejen tilbage til Harre kirke. Vejen har været den samme, men alligevel har vandringerne været forskellig i det ydre. Der er



forskul på, om der var ti graders frost, regnvejr, blæsevejr eller lunt forårs- og sommervejr. Vandringen har været på mellem 3 og 4 km. Ved Harre kirke er vi begyndt med en navnerunde (uden yderligere forklaring), hvorefter de første 10 min har været med mulighed for indbyrdes snak. Efter knap 10 minutter er vi standset op, og jeg har delt dagens bibelvers ud på et lamineret kort. Herefter læses

verset 2 gange og første spørgsmål stilles, og vi går i mediterende stilhed ca. 15 minutter. Derpå deles tanker fra 1. spørgsmål, og vi synger en salme, mens vi kigger ud over Harrevig. Derpå læses teksten igen sammen med 2. spørgsmål, og vi fortsætter vandringen langs stranden ca. 15 minutter. Derpå deles tanker og teksten læses igen, hvorpå der mediteres over 3. spørgsmål. Efter ca. 15 min deles sidste spørgsmål. De sidste 10 minutters gang til Harre kirke er der fri snak. I Harre kirke lyses den aronitiske velsignelse: Herren velsigne dig og bevare dig..." og der laves/serveres kaffe. Flere pilgrimme bliver til en kop kaffe og snakker om løst og fast. Det kan være tanker fra meditationen, om fjernsynsudsendelser og øvrige ting. På vandringerne er der brugt et eller to vers fra en salme i Salmernes bog hver gang.

2.4 Vandring med bibelvers - mod søndagens gudstjeneste

Vandringer af samme type som beskrevet i 2.3 er gennemført flere andre steder. Der har dog ikke været tale om at gentage den samme rute. Disse pilgrimsvandringer har i høj grad haft et gentagende element i forhold til valget af bibelvers til de gående meditationer. Ofte har det været gennemført med præster. For at give noget struktur, har jeg ofte valgt et bibelvers fra epistelteksten til den kommende søndag. Jeg har tænkt at mange kirkekyndige har svært ved at slå hovedet fra og lade sig åbne for teksten, hvis jeg benytter et enkelt vers fra søndagens evangelietekst. Det samme gør sig gældende, hvis der bliver taget et vers fra en kernetekst i Det gamle Testamente, fx et vers fra syndefaldsberetningen med Adam og Eva (1. mos 3). Denne måde at tage livtag med et bibelvers kan for eksempel bruges til prædikenforberedelse eller til personlig andagt forud for en gudstjeneste.

3 Erfaringer fra vandringer

3.1 Et skema til åndelig eftertanke

Ved alle vandringerne har deltagerne fået et spørgeskema. Skemaet kunne senere afleveres fysisk eller sendes via sikre elektroniske kanaler. Overordnet har jeg stillet tre spørgsmål:

- Hvad gør det for dig at gå med en bibeltekst (fremfor fx at sidde og læse den/lytte til den)?
- Paulus taler om Åndens frugter som: "kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse" (Gal 5,22-23). Er der en af flere af dem, som du i dag har oplevet?
- Kan du gennemføre en meditation/vandring på egen hånd – og kan du have lyst til det?
- Hvad betyder det for dig at gå i et fællesskab?

Baggrunden for de fire spørgsmål er, at jeg forsøger at få deltageren til at reflektere over den praksis, som de netop har været i forbindelse med. Jeg har benyttet mig af Paulus' beskrivelse af Åndens frugter, for at få deltagerne til at genkende erfaringer af Ånd under såvel som bag efter pilgrimsmeditationen. Denne beskrivelse er for mig at se det klareste tegn på at genkende Åndens virke midt i ens livet.

3.2. Erfaringer fra deltagere - tankerne kommer i bevægelse

Flere af deltagerne oplever en ro, fred og glæde ved at deltage i meditationerne. En person beskriver det således at vandringen med et bibelvers:

"det gør at tankerne kommer i bevægelse. Hvis jeg sidder, kan det ske at tankerne bare kører i ring, og virker mere fastlåste, uden at teksten åbner sig. I stedet åbner det op".

Flere deltagere oplever en tydelig forskel i glæde, fred og tålmodighed fra de ankommer til meditationen til den er slut. Nogle deltagere udtrykker en overraskelse over "at så få bibelord, kan skabe så mange tanker". En deltager fortæller om en skuffelse over at der en gang kun var fire deltagere, men konkludere at det var dejligt at der ikke var flere. Flere af deltagere lader sig bevæge af de andres åbenhed og ærlige snak om tro og om hvordan meditationsteksterne forholder sig til deres eget liv. En deltager fortæller efter første gang at "det føles som om man kender hinanden godt".

Vandringen giver meditationen perspektiv. En deltager fortæller at "Naturen renser ens sind". Fra Kaffen i Harre kirke fortæller en deltager, at det var dejligt at fortsætte snakken med de

tanker, som var sat i gang. Vandringen i stilhed skaber en særlig åbenhed, fortælles det. Tankerne om teksten vokser stille frem, udtrykker en deltager. En deltager tænker over at:

”umiddelbart virker det helt naturligt at kroppen bliver en del af Lectio Divina. Kroppen er jo også en del af at man sidder ned. Bare i hvile. At være i bevægelse er naturligt og hjælper med at læsningen ikke bliver så spekulativ”

I forhold til formen ønsker en deltager yderligere åndelig vejledning gennem samtaler, fx en gang i kvartalet. En anden ønsker at bevare stilheden gennem længere tid.

Flere deltagere udtrykker, at det virker stærkere at gennemføre meditationen i et fællesskab fremfor at gå alene

Vandringen gennem Viborg by mellem huse og trafik gav en deltager et perspektiv i meditationen: der er forskel på folk (en pointe som ifølge deltageren passede på meditationsteksten). Det at gå i naturen åbner sanserne. En deltager tænker over den spontanitet, som hun mærker ved sig selv. På trods af at hun har prøvet meditationen før, er hun ikke på forhånd klar over hvad meditationens sidste spørgsmål: ”hvad kalder Kristus mig til at gøre” ender med at få hende til at have på hjerte netop den dag.

3.3. Egne erfaringer - som leder og medvandrer

Det har været inspirerende for mig at lede de forskellige typer Lectio Divina-vandring. Kombinationen af bibellæsning og pilgrimsvandring har hjulpet mig til at standse forsøget på at regne teksten ud og finde frem til en genial eller teologisk korrekt pointe. Jeg har i højere grad været opmærksom på, hvad bibelteksten åbner for mig lige nu. Det at gå med teksten har givet mig en ro og ydmyghed i forhold til bibelteksterne. Det har på mange måder givet mig en form for lydhørhed eller rettere gehør. I forhold til Paulus' beskrivelse af Åndens frugter, så er selvbeherskelse nok gældende. Teori og viden om bibelske tekster gemmes væk et sted i bagvedet. Samtidig er der også vokset en uventet glæde og fred frem. Mange gange har perspektiver åbnet sig, som jeg ikke lige havde tænkt på.

Efterhånden har jeg kunne give mig mere og mere hen i metoden. Når både omgivelser og form har været velkendte, var det lettere. Det har været dejligt som vandringsleder også selv at kunne åbne sindet for teksterne, fordi fødderne kendte vejen. Øvelsen i igen og igen at lade sig bevæge af et bibelvers/en bibeltekst har også givet mig en træning i for alvor at lægge mærke til små åndelige bevægelser. Jeg har ind i mellem kunnet gennemføre Lectio Divina-pilgrimsvandringerne på egen hånd, men det har ikke været så let at holde koncentrationen undervejs. Det har været nemmere at gøre sammen med en gruppe - også selvom man selv er leder. Et par gange har jeg ledt en vandring med kun en enkelt person. Denne form viste sig også at være sværere end i en større gruppe.

Overordnet kan jeg fornemme, at mange deltagere har utroligt let ved "at slå hjertet til" og sætter hovedet idt mere på stand by. Tidligere har jeg ved traditionelt stillesiddende Lectio Divina hørt flere dele meget avancerede og teologiske korrekte tanker, som ikke virker som om de kommer helt (ærligt) fra hjertet. Formen med vandringen indblandet bryder op for dette. Vandringen hjælper med at være åndeligt tilstede.

4 Livtag med pilgrimstraditionen

Interesse for pilgrimsvandring vokser. Flere og flere vandrer til traditionelle pilgrimsmål som Santiago de Compostella eller Nidaros-domkirken i Trondheim i Norge. Flere mennesker valfarter også til Rom og Peterspladsen. Det samme har gjort sig gældende med rejser til Jerusalem og Israel. Som Luthersk kirke er det vigtigt at overveje hvad der lå bag Luthers kritik af pilgrimsvandring i hans samtid. På Luthers tid forbandt man ofte pilgrimsvandring med med valfart³ væk fra ens eget kald og stand derhjemme. Samtidig er det også vigtigt at forholde sig teologisk til nye tanker omkring pilgrimsvandring, for i en Luthersk sammenhæng er det muligt at tænke på nye former på pilgrimsvandring, fremfor de traditionelle vandring mod gamle helligsteder (Zimmerling 2005, 51).

4.1 Mens de gik og talte sammen....

Deltagerne på en pilgrimsvandring bevæges, når kroppen bevæges. Lidell fortæller at kroppen er et pædagogisk redskab; vi husker med kroppen (Lidell og Schultz 2006, 13). Ved at gå kan vi få sat perspektiv på livet (Haab 2005). Det at gå har med forandring at gøre (Friedrich 2005), så når vi er i bevægelse, er vi modtagelige for forandringer. På samme måde kan en svær situation i livet blive sat i perspektiv, når man gående taler om det. På bedste vis beskrives dette i fortællingen om disciplenes vandring til Emmaus (Luk 24,13ff), hvor disciplene åbnes for et nyt blik på deres situation gennem deres vandring og indbyrdes samtale (og samtale med den medvandrende Jesus). Gennem vandringen mod Emmaus belyser Jesus disciplenes aktuelle situation ud fra "skrifterne", altså datidens Bibel. Den samme proces gør sig gældende, når deltagerne på Lectio Divina-pilgrimsvandringerne lader et eller flere bibelvers tale ind i deres aktuelle situation.

Erfaringen fra flere vandrere var, at vandringen er befordrende for den indbyrdes forståelse. Ved at dele tanker undervejs på en vandring, skabes der en stor åbenhed. Denne åbenhed (og lydhørhed) kan ganske givet også skabes enkelte gange, hvis man sidder ned og taler sammen. Erfaringerne fra deltagerne på vandringerne er dog så tydelige, at vandringen i høj grad beforder den åbenhed

³ Se bl.a. en gennemgang af Luthers kritik af pilgrims- og bodvandring i Knox-Seith 2019, 46-50

deltagerne imellem. På samme måder er erfaringen også, at vandringen åbner for samtalen med Gud. Ved at forestille sig Gud/Jesus som konkret medvandrers undervejs, kan det blive lettere at få blik for, hvordan Gud er tilstede i ens levede liv og hverdag.

Det er en kendt erfaring, at mange pilgrimme på fx Caminoen mod Santiago møder stor åbenhed fra lokale og andre vandrende, som man møder under vejs. Mange barrierer er nede, når man vandrer som pilgrim. Den samme erfaring kan også opstå mellem deltagerne på mine vandringer. Selvom der ikke tales efterfølgende (fx til pilgrimsmeditationerne i Viborg Domkirke), kan der udvikle sig en relation gennem tavsheden og det at være i et fælles åndeligt rum med hinanden. I det rum kan man knyttes sammen uden egentlig at have talt med hinanden om noget. Vandringen skaber et rum for et fælles bånd mellem deltagerne.

4.2 Ånden ved pilgrimsålet

Det diskuteres ind i mellem om det er vejen eller målet, som er det vigtige og egentlige på en pilgrimsvandring. Traditionelt er pilgrimsvandringerne opstået som Valfarter mod et geografisk sted, som i kristen sammenhæng har haft en særlig betydning. Som traditionelle pilgrimsål kan fx nævnes Jerusalem, Rom, Santiago de Compostella i Spanien og Nidaros i Norge.

Gennem de seneste år er der opstået flere vandrerruter. Nogle af dem er opstået som små dele af et rutenet mellem traditionelle pilgrimsål⁴. Nogle stifindere udvikler andre pilgrimsruter, som kan have værdi som særligt naturområde, der giver mulighed for eftertanke om livet eller skaberkraften. Det kan også være nye ruter, som forbinder gamle teologiske kraftcentre, som når der på Den danske Klosterrute trækkes nye veje til gamle klostre i Danmark. Det slår mig at debatten om pilgrimsruter på nogle punkter minder om en snak om salmer. For nogle er en salme per definition gammel. Men alle salmer har været unge engang og ukendte. På samme måde har en pilgrimsrute også været ny engang. Historisk viser det sig godt nok, at pilgrimsvandringen var udbredt op i middelalderen, men fx ruten mod Santiago de Compostella var stort set død i 1800-tallet og har først gennem de sidste 30 år oplevet en fornyet aktivitet. En del af denne vækst i vandringer mod bl.a. Santiago de Compostella er gjort lettere gennem adgangen til transportmidler som fly og tog. Fremfor at gå til fods fra Skandinavien eller Tyskland, kan man nu flyve til Sydfrankrig og derfra gå ca. 800 eller 100 kilometer til Santiago - for derefter at flyve hjem fra Spanien. Ved at fokusere vandring som det at nå frem til et bestemt helligt mål, kan der være en bagside. Når for eksempel Birgitta af Vadstena i 1300-tallet vandrede til Santiago med sin mand Ulf, var der også en ny pilgrimsvandring ved målet: vandringen tilbage til Sverige fra

⁴ På denne måde skiltes der fx langs Hærvejen igennem Jylland med logoet for hhv. Santiago og Nidaros, fremfor at markere nord- eller sydgående retning.

Santiago. Jul gør opmærksom på denne udfordring i sin pilgrimsakitektur⁵, hvor han beskriver udfordringerne med at lade erfaringerne undervejs og ved endemålet bundfælde sig hjemme. Generelt lægger jul vægt på målet, gerne et som ligger længere væk og som man skal forberede sig på at gå i møde.

I middelalderen var fokus i høj grad på at målet var den hellige grav. Det var på disse steder at der var tæt kontakt mellem det jordiske og det himmelske. Pilgrimsålet har på mange måder haft en særligt betydning.

4.3 Ånden på pilgrimsvejen

I gennem de senere års arbejde med pilgrimsvandring, er der opstået en interesse for andet end vandringens (ende)mål. I den sammenhæng er der et større fokus på vejen som det egentlige på en pilgrimsvandring. Den tanke knytter an til Joh 14, hvor Jesus fortæller om sig selv at han er "vejen" og Emmaus-fortællingen i Luk 24, hvor Jesus giver disciplene følgeskab på vejen. I mange personers beretninger om deres vandring på Caminoen, fortælles der særligt om det første stykke af rejsen - og ofte ganske sjældent om det sidste stykke og erfaringer ved selve målet. Det kan naturligvis være, at det som sker ved målet, kan være svære at formulere med ord. På trods af denne udtalte erfaring ved endemålet, så har rejsen under alle omstændigheder gjort et særligt indtryk. I protestantisk sammenhæng er der ind i mellem talt nedsættende om hellige grave og relikvier på et særligt sted. Disse mål var ikke vigtige.

I dag er det vejen, som er målet for mange pilgrimme (Kruse 2021, 1). Et særligt fokus på vejen kan dog være med til en (lidt uheldig) snak om, hvordan man vandrer mest rigtigt og autentisk nok (Fog-Nielsen 2005, 68). Det kan skabe en særlig rangorden blandt pilgrimme, hvor der spørges ind til længden og måden, man udførte seneste vandring på (Lind 2012, 35). Ved at lægge et sådant fokus på vejen som kriterie for pilgrimsvandringen, kan man være ude på et skråplan, hvor Luthers kritik af pilgrimsvandring som "gerningsretfærdighed" igen er blevet relevant. Denne gang er det dog ikke for at vise sig over for Gud, men over for andre mennesker. Flere oplever pilgrimsbevægelsen et nyt paradigme i tiden, som handler om væren fremfor gøren (Knox-Seith 2019, 31). Paradoksalt nok åbner fokuseringen på vejen også for en forståelse af at se sig selv gennem oplevelser i en stor og lang vandring. I den sammenhæng kan pilgrimsvandring med fokus på vejen netop bliver kendetegn (emblematiske) for denne tid (Kruse 2021, 5).

Som perspektiv udvikler præst ved Nidaros domkirke, Berit Lånke, en pilgrimsteori. I Luthersk sammenhæng er det eneste mål med en pilgrimsvandring mødet med det guddommelige (Lånke 2005, 81). Det sted, hvor pilgrimmen stopper op – undervejs så vel som ved endemålet – bliver

⁵ Se Jul 2007

et helligsted. Der er derfor ikke blot tale om mål ved slutningen af vandringen, men der kan være tale om helligsteder langs vejen (Lånke 2005, 82). Denne tanke kan udvides i forhold til, at helligsteder ikke nødvendigvis behøver at være fysiske steder (Schultz 2007, 16)

4.4 Hvem er en pilgrim?

Sprogligt kommer ordet pilgrim af et latinsk ord, som betyder fremmed (Lindstrøm 2007, 24). Det slår mig, at samme betegnelse i dag kan bruges om en turist. Spørgsmålet er så, om man kan være turist derhjemme i egne omgivelser? De findes flere forskellige holdninger til at definere en pilgrim. Et bud kan være at man skal være tilpas langt væk for at være pilgrim (Østergaard 2007, 87).

Jeg ønsker dog at udvide pilgrimsbegrebet til andet end noget geografisk. "At være pilgrim handler ikke om noget du gør, men det handler om, hvordan du er" (Schultz 2007, 19). Pilgrimens attribut er måske ikke i så høj grad fødderne, men i højere grad øjnene hvormed du ser på dig selv, verden og skaberværket. På samme måde udfolder Laugesen det at være pilgrim som en holdning til livet (Laugesen 2005). Tilsvarende konkluderes det af Laugesen, at alle kan være en pilgrim - også mennesker som ikke kommer udenfor deres eget sogn. Bærende for pilgrimmen er, at han er bevidst om at han altid er i verden med en usynlig medvandrer (Lindstrøm 2007a, 31).

4.5 Korte kontra lange vandringer

Traditionelt er pilgrimmen blevet betragtet som en, der foretager en rejse til hellige steder (Knox-Seith 2007, 5). Da kristendom blev statsreligion i Romerriget, opstod der et behov for at forbinde sig med bibelske steder, som ofte lå langt væk. Længden og tiden gør noget særligt på en vandring. Igennem foråret 2021 blev kirkerne pga. Covid-19-epidemien anbefalet kun at holde kortere gudstjenester på max. 30 minutter. Det skabte stor uro, for kunne man holde en gudstjeneste på kun 30 minutter. Erfaringen var overraskende positiv. De korte gudstjenester kunne noget særligt. Overraskende nok viste det sig, at man kunne få meget med på en halv time. Det var også tankevækkende, at der var en særlig nerve over de korte gudstjenester, fordi de ikke var fyldt med (for) mange salmer og læsninger fra Bibelen. Præsten måtte også vælge få ord ud til sin prædiken. Biskop Henrik Stubbkjær har senere kommenteret på de korte gudstjenester, at flere præster er blevet skarpere på, hvad de egentlig siger i deres prædikener. På samme måde kan man også være skarp på indhold og fokus under en kort pilgrimsvandring.

På lange vandringer risikerer man at miste fokus. Det kan være svært at gå på hele Caminoen med samme intense opmærksomhed på Åndens tilstedeværelse i ens liv. Vi har alle brug for en pause fra at være åndeligt opmærksomme ind i mellem.

Når man har fokus på en indre vandring, så skal den ydre vandring ikke være for lang. For så kan man let miste fokus.⁶

Lange vandringer kan forberede en på et mål, og lade en op til en særlig oplevelse ved det hellige⁷. Jul beskriver en særlig intensitet, som man gerne skal møde det hellige med (Jul 2007, 90). Denne intensitet kan opstå gennem en lang vandring. Men en lang vandring er ikke garanti for en særlig intens oplevelse. Det beskriver ganske rammende en tegneserie af satiretegnerne Wulf-

Morgenthaller 12. juni 2019, hvor en mand går svedende i rask tempo:

På billedteksten står: "Netop nu på Caminoen". Den ivrigt vandrende mand udtaler: "Nu har jeg gået i fire uger for at møde Gud, men han har ikke vist sig en eneste gang". Bag manden lister en mand med skæg, som sikkert skal forestille Gud.

"Netop nu på Caminoen"

Se billedet på:

<https://politiken.dk/underholdning/wulffmorgenthaller/art7236237/Wulffmorgenthaller-126>

Gud møder vi ikke altid ved at gennemføre en lang distance eller store prøvelser. En vigtig erkendelse er at Ånd ikke altid hænger sammen med magt og styrke: *"Ikke ved magt, og ikke ved styrke, men ved min Ånd"* (Zak 4,6).

Det er for mig at se stort set uberørt i pilgrimslitteraturen at tale om korte pilgrimsvandring. Meget litteratur om pilgrimsvandring er skrevet, som om alle vandringer er vandringer gennem uger eller måneder mod Nidaros eller Santiago. Bemærkelsesværdig er dog at de fleste vandringer er korte enkelte vandringer på halve dage eller et par timer; ofte af praktiske årsager. Det kan kræve meget fysisk, socialt og menneskeligt at koble sig af samfundet og familielivet for at begive sig ud som pilgrim med rygsæk i en måned. En vigtig type vandring er såkaldte cirkelvandringer. Som eksempel kan en gruppe køre i bil hen til en sø, hvorefter de gennemfører en vandring rundt om søen. På denne måde er mål og start ens. Der er behov for at se på, om korte vandringer også kan kaldes pilgrimsvandring. Flere personer har udtrykt skepsis overfor det. Jeg mener dog, at korte pilgrimsvandring på 3-4 kilometer, som jeg har beskrevet ovenfor, godt kan kaldes pilgrimsvandring. Går man skridtet videre, kan det overvejes, om det er muligt at lave en vandring for særligt gangbesværede (fx med rollator) på 200m, indlægge pilgrimsmæssig eftertanke ind undervejs og kalde vandringen på 200 meter for en pilgrimsvandring. I mit arbejde er jeg inspireret af et hæfte om pilgrimsvandring, som jeg fandt i Windsor, England. Her stødte jeg på tanken om "Pilgrimage at home",

⁶ Denne beskrivelse af korte vandringer stammer fra en samtale med en mindfulness-instruktør i Sorø, maj 2021.

⁷ Se evt Ruge 2008 for en beskrivelse af en længere såkaldt kirkevandring som optakt til et møde med det hellige i en kirke.

altså muligheden for at gennemføre en pilgrimsvandring indendørs i eget hjem (Oxford 2013)⁸. Denne tanke indbyder også til differentierede pilgrimsvandring, hvor deltagere efter en pilgrimsandagt går i to grupper med hver deres distance og muligvis har en fælles afslutning⁹.

Uanset vandrings længde, er det vigtigt at have et fokus og en bevidsthed om at Gud går med. Det er noget af som også kan øges ved at gå den samme pilgrimsrute flere gange, så man ved at vandre i kendte omgivelser kan sætte fokus yderligere på den indre vandring. Uanset vandrings længde, så er der valgt en særligt tolkningsramme, når man taler om pilgrimsvandring og ikke en gåtur (Aagaard 1013, 132)

4.6 Den indre og den ydre vandring - og deres indbyrdes sammenhæng

Der er en sammenhæng mellem den indre og den ydre vandring. De to kan berige hinanden: den indre stilhed og bøn - og den ydre åbenhed (Lindstrøm 2007a, 24). På samme måde fortælles det også fra deltagerne i dette projekt, at den ydre vandring giver en åbning af bibelteksten. Den ydre vandring kan på den måde fungere som en måde at hjælpe den indre vandring undervejs.

Hvis der kommer et særligt fokus på den ydre vandring, kan der opstå en stor fare. I en gruppe af pilgrimme kan der opstå et hierarki alt efter længden på den pågældende persons vandring.

Personligt kan det måske være med til, at man i sig selv kommer til at devaluere den indre vandring man har været på, fordi fødderne ikke har bevæget sigt så langt. Undervejs på en vandring oplevede jeg at stoppe op. Jeg kunne ikke få mig selv til at fortsætte vandringen, før jeg havde tænkt en bestemt tanke til ende, hvilket tog ca. 30 minutter. På den halve time var der en kort vandring i det ydre, men jeg fik taget nogle store skridt i det indre.

Som pilgrim er det vigtigt ikke at lægge for meget fokus på den ydre vandring. Det er måske her at pilgrimmen for alvor kan adskilles fra en motionist. Hos pilgrimmen er det altid vigtigt at have den indre vandring i fokus – uanset hvor lang en distance man kan vandre.

5 Livtag med den åndelige vejledning

På mange måder kan pilgrimsvandring - og de i opgaven omtalte kortere pilgrimsvandring, hvor samme rute benyttes flere gange - være del af en åndelig vejledning og åndelig modning. Mange

⁸ Denne tanke har været baggrunden for et materiale om pilgrimsvandring i eget hjem, som blev lavet under coronanedlukningen i 2020. Materialet kan findes på www.viborgstift.dk/pilgrim/inspirationsmateriale/

⁹ En pilgrimsgruppe i Gjellerup ved Herning benytter denne metode. På pilgrimmenes dag, St. Bededag, har det også været forsøgt at arrangere pilgrimsvandring med to rutelængder. Det var et ønske om at tilpasse vandringen til flere menneskers behov og evner.

mennesker, som vandrer, opdager en åndelig lydhørhed mens de går. Det er også tilfældet selvom de vandrende ikke fra starten er specifikt religiøse.

5.1 Lectio Divina på vandring - at tage sit eget liv med

Lectio Divina er en del af den åndelige tradition. Gennem pilgrimsvandringen er deltagerne inde i en åndelig udvikling. Vejledning sker i form af, at deltagerne motiveres til vha. de bibelske tekststykker at se på hvordan Gud er på spil i deres eget liv. En vigtig dannelse er i denne sammenhæng at tænke ens eget liv med. Spørgsmålet: "hvordan passer ordene på dit liv i dag" besvares ikke på samme måde den ene dag som den anden dag. Desuden giver bibelteksterne en hjælp til at belyse ens eget liv, og når de også skiftes ud, så kan der være tale om en løbende proces. Deltageren får set på deres liv udefra - med Guds blik. Der er på den måde tale om en meget erfaringsnær teologi, hvor ens hverdag bringes i spil. Når denne øvelse gentages, kan et menneske gennem denne type for åndelige vejledning blive mere bevidst om sit eget liv - og åndens bevægelse heri.

5.2 Åndens perspektiv på hverdagen

Med spørgsmålet under vandring og meditation om "hvad Kristus kalder en til at gøre", gives der en anledning til at lytte efter, hvordan Ånden vil hjælpe en videre i livet. Det kan være med de konkrete glæder og udfordringer, som man står i. De små og måske ubevidste valg i hverdagen op kan tales op. En tanke om at der er tale om et kald ind mod den hverdag bliver løftet op. En provst blev engang opfordret til at han under MU-samlerne med sine præster skulle stille spørgsmålet: "Hvordan er dit liv rodfæstet i Kristus". Svarene kunne ganske givet være mange, alt efter præstens teologiske ståsted. Men provsten valgte ikke at benytte spørgsmålet. Måske fordi spørgsmålet i høj grad handlede om åndelig dannelse. Her er spørgsmålet måske relevant at tænke på i forhold til vores hverdag. For i den åndelig vejledning er der en interesse for at knytte hverdagen sammen med en forbundethed med Gud. I Pilgrimssammenhænge siges det på denne måde: i tro at være bundet til Kristus (Aagard 2013, 163) og at gå med en pilgrimsbevidsthed om at have en usynlig medvandrer (Lndstrøm 2007, 31).

5.3 Fast praksis - vokse i Ånden

Et vigtigt aspekt i den åndelige dannelse, som ligger i dette projekt, er, at formen og pilgrimsstrækningerne gentages. Vanen åbner for muligheden for nye indsigter; dybere indsigter og blikket for ånden kan vokse efterhånden som deltagerne bliver fortrolige med formen.

Vandringerne er ikke ensformige. Ved at spørgsmålene til Lectio Divina-pilgrimsvandringene gentages hver gang, bliver der løbende mulighed for at sætte sit liv i perspektiv,

og derigennem at vokse, eller rettere modnes i Ånden. Noget af det samme kan ses hos mennesker, som begynder at gå jævnlige til gudstjeneste. Når formen er velkendt, kan de vokse i Ånd.

5.4 Pause fra hverdagen

Gennem korte vandringer bliver det lettere (end fx en 30 dages vandring mod Santiago) at holde en pause fra hverdagens travlhed. Ved at gentage vandringerne bliver der en fast rytme, som kan give en naturlig og nødvendig pause fra hverdagen. I den åndelig dannelse er det vigtigt at give plads til roen. Det er vigtigt at stoppe op og skifte fra at være "human doings" til at være "human beings"¹⁰. Efterhånden som vandringerne bliver en vane, kan det være lettere at træde ind i dette pause-rum - uden at tage for mange bekymringer med ind, så deltagerne for alvor kan åbne sig.

5.5 Pilgrimsvandring som vej ind i Bibelen

Bibelen er en pilgrimsbog, hvor mange fortællinger afspejler kendetegn hos pilgrimme. Der er flere fortællinger om opbrud, prøvelser og lange rejser. Jødernes lange ørkenvandring og ikke mindst hele Jesu liv som vandreprædikant kan i høj grad sammenlignes med en pilgrims vandring og møde med folk undervejs.

Pilgrimsvandringen - kort eller lang - kan genoplive tekster, som man ellers havde troet, man havde fundet mening i. På vandringen dukker nye aspekter op - ligesom vandringen kan åbne for en tættere forbindelse mellem de bibelske tekster og det levede liv. Vi er så at sige altid på vej, når de bibelske fortællinger igen og igen kan møde os og forme os på ny. At lade teksterne gøre det, er også del af en åndelig formning. På den måde er vi også fortsat på en indre vandring, hvor Ånden modner os gennem livet.

6 Konklusion

Det kan være gavnligt at kombinere Lectio Divina bibelmeditation med at gå pilgrimsvandring. Vandringen åbner for lydhørhed for andre samt en fortrolighed. Pilgrimsvandringen kan også åbne for at kunne lytte til Guds kald i Ånden i ens liv. Denne lytten er vigtig i den åndelige dannelse. Når omdrejningspunktet er en bibeltekst eller et bibelvers holdes fokus også til at vandringen handler om mødet med Guds Ånd. Der kan være tale om et åndeligt læringsfelt gennem vandringer, hvor samme rute gentages. Når området er velkendt, kan det skabe større fordybelse og åbenhed for at lade den åndelige dannelse påvirke en liv på den ydre så vel som den indre vandring. Korte vandringer på 3-4

¹⁰ Dette engelske ordspil mellem "gøren" og "væren" stammer fra Martin 2010, 89

km kan også kaldes pilgrimsvandring, da det at være pilgrim ikke er bundet til at kunne gennemføre en særlig lang vandredistance. Derimod er en pilgrim et menneske, som er bevidst om sin egen indre vandring og om at Gud(s) Ånd går med.

Disse tanker kunne sagtens bredes ud til andre områder indenfor den åndelige dannelse. Man kunne på den måde for eksempel arbejde med at have åndelige vejledningssamtaler gående, fremfor siddende i en stol overfor hinanden. Det kunne også være en opgave at arbejde med forskellige visualiseringsøvelser eller billedmeditationer mens man er undervejs på en pilgrimsvandring. En anden tanke kunne være i større eller mindre skala at kunne bruge "det kærlige tilbageblik" som del af en pilgrimsvandring. Vandringen kan åbne for den åndelige dannelse, uanset hvor langt man går. For det er Guds Ånd som er på spil og handler i den åndelige dannelse. Mennesket bevæges i den grad, når åndelig dannelse sker til fods gennem bibelmeditationsformen Lectio Divina.

Litteraturliste

Benner, David G. (2006), *At vandre sammen*. Frederiksværk: Boedal

Bente Lybecker (2020), *I orkanens øje*, Frederiksberg: Eksistensen, s. 122-133

Blinkenberg, Andreas (2007), Hærvejen som pilgrimsrute, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 121-128

Christiansen, Henrik (2007), Efterskrift: "Dig vandrer jeg så gerne med", I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 137

Clotz, Paul Martin (2005), Unterwegs mit Gott. Biblisch-theologische Annäherung, i: Ellen Ueberschär (red.), *Pilgerschritte - Neue spiritualitet auf ualten Wegen*, Loccum: Akademie Loccum, s. 7-22

Fog-Nielsen, Martin (2007), I de andres fodspor? Om moderne selvpfattelse på Caminoen, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 65-77

Friedrich, Marcus Ansgar (2007), Når troen får ben – om at gå, løbe, flygte, vandre og erkende, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 35-40

Haab, Barbara (2005), Weg und Wandlung - psychologische Aspekte, i: Ellen Ueberschär (red.), *Pilgerschritte - Neue spiritualitet auf ualten Wegen*, Loccum: Akademie Loccum, s. 65-74

Højholt, Lene (2004), Meditativ læsning af bibelske tekster, i: Marianne Bach (red.), *Åndelig vejledning – en del af den kirkelige tradition*, København: Aros, s. 91-113

Jehle, Iermegard (2005), Wahlfahrt und Pilgerschaft im Katholizismus, i: Ellen Ueberschär (red.), *Pilgerschritte - Neue spiritualitet auf ualten Wegen*, Loccum: Akademie Loccum, s. 23-50

Jul, Bent (2007), Vandringens former og fænomene: En pilgrimsarkitektur, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 89-104

Knox-Seith, Elisabeth (2007), Indledning: Pilgrimsspiritualitetens fremvækst i postmoderne tid, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers,

Knox-Seith, Elisabeth (2019), *Den bevægelige Spiritualitet*, København: Eksistensen

Krarup, Jens Kristian (2007), Den danske klosterrute som moderne pilgrimsvej, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 129-135

Kruse, Tove Elisabeth (2021), *Vandring og forandring, selvrealisering og det autentiske*, www.acsow.org/wp-content/uploads/2021/04/Vandring-og-forandring-av-Tove-Kruse.pdf (26. august, 2021)

Laugesen, Anders (2007), *Pilgrimsveje i verden og hverdagen*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 41-50

Lidell, Elisabeth & Anette Foged Schultz (2006), *Indledning*, I: Elisabeth Lidell & Anette Foged Schultz, *Pilgrimsvandring med børn og unge*, Frederiksberg: RPF, s. 13-16

Lidell, Elisabeth (2006), *Den kristne pilgrimsvandring - et vue*, I: Elisabeth Lidell & Anette Foged Schultz, *Pilgrimsvandring med børn og unge*, Frederiksberg: RPF, s. 20-22

Lidell, Elisabeth (2006), *Kirken som Guds folk på vandring*, I: Elisabeth Lidell & Anette Foged Schultz, *Pilgrimsvandring med børn og unge*, Frederiksberg: RPF, s. 17-19

Lidell, Elisabeth (2007), *Pilgrimsvandring som nyt fænomen i folkekirken – med udblik til resten af Norden*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 107-120

Lind, Martin (2012), *Brød salt og vin*, Frederiksberg: ALFA,

Lind, Martin (2021), *Sekulärt och kristet i samverkan i pilgrimsvandrandet. Några aspekter på pilgrimsrörelsen under medeltiden och i vår tid*, www.acsow.org/wp-content/uploads/2021/04/Sekulart-och-kristet-i-samverkan-i-pilgrimsvandrandet-av-Martin-Lind.pdf (26. august, 2021)

Lindström, Hans-Erik (2007a), *Det synger under skosålerne*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 23-34

Lindstrøm, Hans-Erik (2007b), *Pilgrimsliv*, Frederiksberg: ALFA

Lånke, Berit (2005), *Quellen des Guten und Wege zu ihnen. Eine Pilgertheorie für die Kirche*, i: Ellen Ueberschär (red.), *Pilgerschritte - Neue spiritualitet auf uralten Wegen*, Loccum: Akademie Loccum, s. 75-86

Martin, James Sj. (2010), *Beautiful yesterdays: finding God and letting God find you*, i: James Martin Sj., *The Jesuit Guide to (Almost) Everything*, New York: Harper Collins, s. 86-102

Martin, James Sj. (2010), *God meets you where you are - Ignatian Traditions of Prayer*, i: James Martin Sj., *The Jesuit Guide to (Almost) Everything*, New York: Harper Collins, s. 155-162

McGuire, Brian Patrick (2007), *Pilgrimsfærd fra senantikken til højmiddelalderen*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 59-64

Mizzi, Pater Max (2007), *Vejen til fred – Pilgrimsvandring og fredsmarcher i Assisi*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 51-55

Nouwen, Henri (2010), *Spiritual Formation*, New York: Harper Collins

Ruge, Peter (2008), *Kirkevandring - en spirituel praksis*, Frederiksberg: RPF

Oxford, Diocese of (2013), *Pilgrimage - a simple guide*, www.oxford.anglican.org/wp-content/uploads/2013/02/OD128_pilgrimage_leaflet_v4.pdf (26. august 2021)

Schultz, Anette Foged (2006), *Processen i en pilgrimsvandring*, I: Elisabeth Lidell & Anette Foged Schultz, *Pilgrimsvandring med børn og unge*, Frederiksberg: RPF, s. 23-29

Schultz, Anette Foged (2007), *En bevægelse mod nyt liv*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 13-22

Stinissen, Wilfrid (2001), *Åndens terapi*, Oslo: Luther Forlag

Stinissen, Wilfrid (2008), *Sandt menneske, En bog om skabelse og hellighed*, Frederiksværk: Boedal, s.105-194

Ueberschär, Ellen (2005), *Im Gehen weiterdenken. Impulse aus den Arbeitsgruppe*, i: Ellen Ueberschär (red.), *Pilgerschritte - Neue spiritualitet auf uralten Wegen*, Loccum: Akademie Loccum, s. 109-112

Wikström, Ove (1998), *Det blændende mørke*, København: Anis

Zimmerling, Peter (2005), *Has das Pilgern ein Heimatreich in der lutherischen Spiritualität*, i: Ellen Ueberschär (red.), *Pilgerschritte - Neue spiritualitet auf uralten Wegen*, Loccum: Akademie Loccum, s. 51-64

Østergaard, Jesper (2007), *Det religiøse ritual: en vej til kontakt med Guderne*, I: Elizabeth Knox-Seith (red.), *Pilgrimsspor*, Højbjerg: Univers, s. 79-87

Aagaard, Anna Marie (2005), *Tørst efter Gud*, i: Anne Marie Aagaard, *Ånd har krop. Teologiske essays*, København: Anis 2005, s. 141-160

Aagaard, Anna Marie (2005), *Åndelig vejledning*, i: Anne Marie Aagaard, *Ånd har krop. Teologiske essays*, København: Anis 2005, s. 123-140

Aagaard, Anna Marie (2013), *Pilgrimsfærd - vejen og målet*, i: Anna Marie Aagaard, *Mod til Tro*, København: Anis, s. 132-166

Billedhenvisninger

Side 1: *"Vandrefødder på vej til Emmaus"*. (tegning: Birgitte Jeppesen, Christian Kjær Bjerre)

Side 5: *"Viborg Domkirkes krypt"* (foto: Christian Kjær Bjerre)

Side 6: *"Pilgrimsvandrere gående mod Harrevig"* (Foto: Christian Kjær Bjerre)

Side 13: *"Netop nu på Caminoen"* (tegning: politiken.dk/underholdning/wulffmorgenthaler/art7236237/Wulffmorgenthaler-126) (26. august 2021)