

Annika Spalde (red)

# FRED MED JORDEN FRED MED VARANDRA



FRED MED JORDEN  
FRED MED VARANDRA

7	Inledning
9	Fred med hav och vatten
16	Fred med varandra
24	Fred med skog och mylla
30	Fred med oss själva och Gud
37	Tips för ett vildare liv
39	Böner
54	Pilgrimsmässa
60	Att skapa en egen vandring
62	Inspiration för din personliga färdplan för klimatet
64	Upprop
66	Vägen mot fred
67	Källor

# Inledning

Så är det tid att gå. Pilgrimen drar ut från det liv som kommit att betraktas som det normala. Vardagen. Det är som om hon gör sig till främling i världen, samtidigt som hon gör en resa hem till sig själv. Hem till kroppen och grundläggande behov. Hem till sina gränser och sina möjligheter. Hem till sin relation till markerna och till sin djupa längtan.

Pilgrimen söker vägen till *shalom*, vägen till fred med jorden, fred med varandra och fred med Gud. Genom att pilgrimsvandra utmanar vi oss själva och andra att våga det stora uppbrott som vår tid kallar oss till. Vandrigen mot ett hållbart sätt att leva tillsammans. Ett sådant uppbrott innebär att konfronteras med en slags öken, en situation av ovisshet och saknad. Vi kan inte vänta med att gå tills svaren är givna.

Det är först när vi utsätter oss för det tomrum där vi kan öva oss i att se skillnad mellan behov och begär som vi lär oss att urskilja vad som är

nödvändigt. I tomrummet kan vi följa vår längtan bortom det mest lättillgängliga svaret. Pilgrimerna lär sig något om att våga låta sig skalas av, skalas ner. På vandringen upptäcker vi att detta är en inbjudan till befrielse. En väg hem.

Den fossilkapitalism som kommit att prägla vår vardag driver världen i en riktning som är ohållbar. I årtal har vi sett hur överkonsumtion och förbränning av fossila bränslen skadar biosfären och den livsmiljö som också är en förutsättning för mänskligt liv. Klimatförändringar, förluster av ekosystem och biologisk mångfald och föroreningar av luft, mark och vatten – det är hög tid att gå! Hela skapelsen ropar efter att människan ska mogna till ansvar och finna vägen till fred.

Lena Bergström,  
pastor och Walk for Future-vandrare

## Fred med hav och vatten

### Intro

Den 26 maj 2022 startade en stafettpilgrimsvandring från Savonlinna/Nyslott i östra Finland, mot staden Åbo 80 mil bort. Biskopen i Savonlinna skickade med pilgrimerna en flaska med vatten och ett budskap:

”Jag är tacksam för det rena vattnet och jag värdesätter det.

**Rättvisa** – vi är kallade att förvalta Guds goda gåvor.

**Hållbarhet** – vi behöver vatten för att kunna leva.

**Hopp** – vattnet ger mig kraft att orka.

Tack för att du för vidare budskapet om rättvisa, hållbarhet och hopp.”

Seppo Häkkinen, biskop av Sankt Michel, Nyslott, Finland.

Vi tar med oss detta budskap från biskopen på vår väg, och delar det med dem vi möter.

Sedan 2018 finns det ett interreligiöst nät-

verk, startat av Stockholm International Water Institute och Svenska kyrkan, för att arbeta tillsammans för världens vatten. Som en del av ett uttalande år 2020 uttryckte de:

”Vatten är grunden för allt liv på jorden. Men idag hotas våra gemensamma vattentillgångar av överutnyttjande, föroreningar och klimatförändringar. För att kunna möta hoten behöver vi även existentiella perspektiv på hur vi använder och värderar vatten. Roten till dessa hot är, enligt vår mening, en brist på insikt om hur allt liv är sammanvävt.

Våra trostraditioner driver oss att tillsammans arbeta för att skapa medvetenhet och en förändrad attityd som ska leda till ett mer hållbart och jämlikt förvaltande av våra vattentillgångar och hela ekosystemet.

Vi uppmanar till en mer varsam livsstil som minskar våra ekologiska fotavtryck, med inspiration från våra trostraditioner.”

Interfaith Statement on Water and Faith.

## **Fakta**

”Havet har under en lång tid agerat som en buffert mot klimatförändringarna” skriver Naturskyddsföreningen på sin hemsida. ”Det har tagit upp stora mängder av den koldioxid som vi människor släppt ut genom vår förbränning av fossila bränslen och dessutom absorberat väldigt mycket av den överskottsvärme som utsläppen av växthusgaser har lett till. Detta leder till att haven blir varmare, surare och att havsnivån stiger.”

Inom FN pågår en process för att få till stånd ett globalt havsavtal. Det skulle ha varit klart våren 2022, men sista omgången av förhandlingar har nu skjutits upp till augusti 2022.

”Om det här avtalet blir starkt nog kan det möjliggöra ett 30 % havsskydd för våra världshav till år 2030”, skriver Greenpeace på sin hemsida, ”hav som är drabbade av överfiske, plastföroreningar, oljeborrning, djuphavsgruvdrift och försurning, hav som då också naturligt kan återhämta sig, om de bara får en paus från all destruktiv mänsklig aktivitet de hotas av idag.”

## Under samma himmel

”För varje levande varelse betyder vatten liv. För företag är vatten ’det blå guldet’. Privatisering av vatten förvärrar den globala vattenkrisen. Under 1990-talet skedde en ökning av sådan privatisering genom att Världsbanken gav stöd till projekt där detta var en del.”

Dinesh Suna, koordinator för det ekumeniska vattennätverket inom Kyrkornas Världsråd, är lutheran från Indien.

”Kom, alla ni som törstar, kom hit och få vatten, kom, även om ni inte har pengar!”

Jesaja 55:1

Sostina Takure från Zimbabwe, medarbetare inom ACT-alliansen, har skickat en videohälsning till oss inom Pilgrim’s Walk for Future. För att höra henne berätta om hur klimatförändringarna har påverkat deras tillgång till vatten och möjligheter till försörjning, gå till hemsidan: [walkforfuture.se](http://walkforfuture.se)

## Reflektion och handling

### HYLLA VATTNET!

Havet är grunden till livet på jorden. I vatten uppstod de allra första levande organismerna, kanske i en pöl någonstans. Utan vatten klarar vi oss bara i några dagar, men i vardagen tar vi ofta vattnet för givet. Hur kan vi hylla vattnet genom våra liv?

### BETYDELSEN AV VATTEN

Drygt 70 procent av planeten jordens yta är täckt av hav. Det producerar det mesta av det syre som vi andas. Haven har ”räddat oss” genom att agera som buffert mot klimatförändringar, men till ett allt högre pris för livet i dess djup.

### MINNEN AV VATTEN OCH HAV

Hur doftar ett vårregn? Hur känns sjöns vatten som omsluter dig vid en simtur? Hur smakar ett glas vatten när du är törstig? Påminn dig om några minnen du har av vatten, vid sjöar, vid havet.

### **VÖRDNAD FÖR VATTEN**

Vattenbeskyddare, *water protectors*, kallas de, framför allt från Nordamerikas ursprungsbe-folkning, som ställer sig i vägen för utbyggnad av oljeledningar som hotar att förgifta vattnet genom läckor. Det är en aktivism som bygger på vördnad för vattnet. Hur kan vi stärka en sådan vördnad, som leder till handling?

### **FRED MED HAVEN**

En av de största utmaningarna för haven är att fiskeindustrin tar upp för mycket fisk. Det rubbar balansen mellan arter, och metoden bottentrålning förstör havsbotten. Enligt Natur-skyddsföreningen behöver vi äta fisk mer sällan än idag. Välj gärna musslor istället.

### **FRED MED VATTENDRAGEN**

Vattnet vi dricker idag är detsamma som det dinosaurierna drack. Det tillkommer inget nytt vatten på jorden, det är ett slutet kretslopp. Så låt oss akta oss för att förorena det.

Använd alltid miljömärkta tvätt-, disk- och rengöringsmedel, undvik sköljmedel i tvätt-maskinen, lämna farligt avfall till en miljö-

station och gamla läkemedel till apoteket, tvätta bilen i en biltvätt (där det finns olje- och slamavskiljare).

### **AGERA FÖR VATTNET**

Skriv under uppropet för ett starkt globalt havs-avtal, och läs på om vad det innebär.

[www.greenpeace.org/sweden/agera/skyddahaven/skydda-haven/](http://www.greenpeace.org/sweden/agera/skyddahaven/skydda-haven/)

# Fred med varandra

## Intro

”Fred på jorden och ett fredligt förhållande till jorden hör oupplösligt samman.”

Elin Wägner och Elisabeth Tamm.

Kyrkorna har ett särskilt ansvar för fredsarbete, men också särskilda resurser. I dagens värld är behovet stort av att vi återerövrar dem och använder dem. Kyrkornas Världsråd skriver i boken *Just Peace Companion* att eftersom fred handlar om tankemönster och handlingsvanor så kan fred läras ut. Några delar som de tycker borde ingå i en sådan utbildning inom kyrkorna är: att fördjupa vår förståelse av Bibelns fredstexter, att låta bön för fred vara en framträdande del av vår förbön, att lära ut konkreta metoder för fredsarbete och att öva ickevåldsliga sätt att hantera provokationer.

Det handlar också om att bygga en fredskultur, skriver de, med drag som att odla en

öppenhet inför den som är annorlunda, att vara redo att förlåta, att söka försoning, att kämpa mot främlingsfientlighet, och att acceptera att sårbarhet är en grundläggande del av att vara människa.

## Fakta

”Jesus sade till oss att älska våra fiender, att be för våra förföljare och att inte använda dödliga vapen. Hans fred uttrycks genom saligprisningarnas budskap. Trots förföljelse är han orubblig i sitt aktiva ickevåld, ända in i döden. Hans livslånga engagemang för rättvisa slutar på ett kors, ett redskap för tortyr och avrättning. Genom Jesu uppståndelse bekräftar Gud att sådan orubblig kärlek, sådan lydnad och sådan tilltro leder till liv. Detta gäller även för oss.”

Ett ekumeniskt upprop för rättfärdig fred.

Kyrkornas Världsråd (KV) lyfte frågorna om krig och fred under ”Årtiondet för att övervinna våld 2001-2010”. En frukt av detta arbete var uppropet för rättfärdig fred, ett uttryck för en stark önskan om att lämna ”läran om det rättfärdiga kriget” och verkligen satsa på att bygga rättvisa



och fred med fredliga medel. Denna längtan fick sin fortsättning i en inbjudan som gick ut från KV:s 10:e generalförsamling i Busan, Korea, år 2013: ”to join in a Pilgrimage of Justice and Peace”. Oavsett om vi vandrar fysiskt eller inte är inbjudan att se våra liv tillsammans som troende som en resa mot rättvisa och fred, där vi både firar livet och agerar för att omvandla situationer av orättvisa och våld. Processen går vidare, i september 2022 är det dags för KV:s 11:e generalförsamling, i Karlsruhe, Tyskland. (Våra pilgrimsvänner från tyska Geht Doch vandrar dit för att påminna alla deltagarna om vikten av klimaträttvisa.)

”Inbjudan att vallfärda är därför också en kallelse till en livsstil och en omvandlande andlighet för fred och rättvisa. Att möta de sårbara, och att finna sig själv på en sårbar plats och vara sårbar inför andra, är att renas från sina egna fördomar, bekymmer och prioriteringar – avskalad för att möta Gud och Guds egen avsikt med världen. Det är en omvandlande resa, en omvändelse till andras behov och till Guds vision.”

Kyrkornas Världsråd.

## **Under samma himmel**

Vi fick en hälsning till Pilgrim’s Walk for Future från Khulekani Magwaza i Sydafrika. Han är 25 år och aktiv inom sin kyrka, den lutherska kyrkan i Södra Afrika. Han var ungdomsdelegat för Lutherska Världsförbundet vid COP26 i Glasgow.

”Hej allihop, jag är Khulekani Magwaza, jag bor i Kapstaden. Min familj kommer från Durban, 160 mil härifrån, och där är jag uppvuxen. För en månad sedan, i april, drabbades Durban av mycket kraftiga skyfall som ledde till översvämningar. Över 400 människor dog, och tiotusentals fick fly sina hem. Det som händer där påverkar hur jag tänker och känner ... När jag hör om klimatförändringar blir jag rädd för min familjs liv, mina vänners liv, grannarnas liv. Några av de som dog kände jag väl sedan min uppväxt. Jag kan inte låta bli att tänka: Vad hade hänt om jag varit där i april?”

Det allra viktigaste, hur vi än engagerar oss i klimatet, är att inse att detta inte längre är ett problem för forskare eller ett politiskt problem, det är en moralisk fråga. Vi vet att människor

dör! Vi får be Gud om hjälp att bättre kunna älska vår granne.”

### **Reflektion och handling**

*Sju steg mot fredliga relationer*

#### **GE OCH TA EMOT FÖRLÅTELSE**

”Varhelst det finns förlåtelse, respekt för människovärdet, generositet och omsorg om de svaga i mänsklighetens gemenskap får vi en skymt – om än så svag – av fredens gåva.”

Ett ekumeniskt upprop för rättfärdig fred.

Hur kan vi öva upp en beredskap att förlåta?

#### **HANTERA KONFLIKTER**

Ett samfund i USA vill bli en fredskyrka bland annat genom att vara ”en gemenskap med ärliga och öppna konflikter, en zon där meningsskiljaktigheter kan uttryckas, utforskas och arbetas igenom i ömsesidig vänskap och växt.”

Studieplan om fredsarbete.

Hur kan vi träna oss i att hantera konflikter på konstruktiva sätt?

#### **OMVANDLA DET DESTRUKTIVA**

”Missionens andlighet är alltid förvandling. Den bjuder motstånd och försöker omvandla alla värderingar och system som förstör livet.”

Tillsammans för livet.

Vilka värderingar och system vill vi omvandla?

#### **DELA RESURSER**

”Tanken om obegränsad tillväxt genom den fria marknadens dominans är en ideologi som hävdar att det inte finns något alternativ, och som kräver en oändlig mängd uppoffringar av de fattiga och av naturen.”

Tillsammans för livet.

Hur kan vi praktisera en ekonomi som bygger på delande och rättvisa?

#### **PRAKTISERA GÄSTFRIHET**

”Guds gästfrihet kallar oss att gå bortom polariserande föreställningar om kulturellt domi-

nerande grupper som värddar, och migranter och minoritetsfolk som gäster. Istället är Gud, i sin gästfrihet, värd och vi är alla genom Anden inbjudna att delta med ödmjukhet och ömsesidighet i Guds mission.”

Tillsammans för livet.

Hur kan vi öva oss i öppenhet inför dem som är olika oss, och i relationsbyggnad tillsammans?

#### **ÄLSKA VARANDRA**

”Fred och ickevåld är i centrum av de goda nyheterna eftersom Gud väljer att förlåta sina fiender istället för att förgöra dem, satsar allt på att söka upp dem och rädda dem.”

Studieplan om fredsarbete.

Vad betyder kallelsen till fiendekärlek i våra liv?

#### **GÖR MOTSTÅND MOT VÅLDET**

”Icke våldsmotstånd är centralt för den rättfärdiga fredens väg. Vålorganiserat, fredligt motstånd är aktivt, outtröttligt och effektivt ... Med insikt om att styrkan hos de mäktiga beror på medborgares, soldaters och konsumenters underkastelse

och medgörlighet kan ickevåldsstrategier inbegripa civil olydnad och vägran att samarbeta.”

Ett ekumeniskt upprop för rättfärdig fred.

Ser vi möjligheter för motståndshandlingar mot våld och förtryck i våra egna liv?

”Styr våra fötter in på fredens väg.”

Lukasevangeliet 1:79

# Fred med skog och mylla

## Intro

”*LAUDATO SI, mi Signore*’ – ’Lovad vare du, min Herre.’ Med orden ur denna vackra hymn påminner oss Franciskus av Assisi om att vårt gemensamma hem är som en syster med vilken vi delar vårt liv och som en vacker moder som öppnar sina armar för att omfamna oss. ’Lovad vare du, min Herre, för vår syster, moder Jord, som när oss och vakar över oss och låter alla arter av frukter och prunkande blommor och gräs växa fram.’ (Ur *Solsången*)

Denna syster ropar nu förtvivlat mot oss till följd av den skada vi har åsamkat henne genom vårt oansvariga användande och missbruk av de gåvor med vilka Gud har försett henne.”

Påve Franciskus.

## Fakta

”Jord innehåller flest arter av alla ekosystem. Den övervägande delen av dessa är för små

för våra ögon att se. I en tesked jord finns fler bakterier än vad det finns människor på planeten. Lägg så till miljoner rundmaskar, miljarder protozoer, kvalster, svampar, och de större arterna som myror, insektslarver, daggmaskar och tusenfotingar, och du har den samling medarbetare som är ansvarig för en stor del av de ekosystemtjänster som är avgörande för livet på jorden. Dessutom ser de till att vi kan få skördar från jorden också vid tider av stress och påfrestningar.

Det är min uppgift som bonde att, som en dirigent, underlätta för varje del av denna stora orkester att göra sin insats just i rätt tid. På så vis kan resultatet av denna underjordiska symfoni av biologisk mångfald bli både god avkastning och näringsrika livsmedel. Det enda de önskar av oss i gengäld är riklig tillgång till organiskt material, och en väl-dränerad mark som plöjs så sällan som möjligt. Och förstås, inga gifter eller konstgödsel!”

Kristina Belfrage, ekoteologisk odlare

## **Under samma himmel**

Kyrkan har en lång historia i Etiopien, ända från 300-talet. Genom århundradena har församlingarna skyddat den skog som omgivit kyrkobyggnaden. Efter att betesmark och jordbruksmark brett ut sig kraftigt under 1900-talet har 90 procent av Etiopiens skogar försvunnit, och det är nu endast 4 procent av marken som är täckt av skog. För församlingsborna är kyrkans skogar helgade, som små paradisiska oaser i det i övrigt torra landskapet, och många präster engagerar sig för dem. Skogarna bidrar till att sänka temperaturen i området, de stoppar upp kraftiga vindar, och de blir hem för pollinerande insekter. Arbete pågår för att utöka skogarna och på sikt förbinda dem med varandra.

## ***Reflektion och handling***

### **HYLLA SKOG OCH MYLLA!**

Skogen är inte bara en samling träd; en skog är ett levande och helt ekosystem. I jorden finns ett myllrande liv av organismer som alla bidrar till att skapa en mylla där nytt liv kan växa. En frisk

jord är förutsättningen för en hållbar matproduktion.

Hur kan vi hylla skogen och myllan genom våra liv?

### **SKOGENS BETYDELSE**

Om skogen skulle brukas mer varsamt skulle den kunna ta upp dubbelt så mycket koldioxid som idag, enligt en tysk rapport (*The Future of Forests in the European Union*). Vi behöver ta ner träd, till exempel för att bygga hus och möbler i trä, men tyvärr blir en stor del av träden som avverkas idag till kortlivade produkter, till exempel kartong. Då är kolet tillbaka i luften inom ett par år.

### **MYLLANS BETYDELSE**

”Då jorden är förhärjad, utsugen, bortblåst, utplundrad och sjuk då är det så dags att börja sköta om den. Innan den bortslarvade myllan återbildats på jordens yta kan vi vara borta därifrån allesammans.”

Elin Wägner.

Där vägar eller bostäder byggs på odlingsmark förstörs den för alltid. Att skapa en levande mylla tar tid men vi kan alla bidra på våra sätt, till exempel genom att kompostera.

#### **MINNEN AV SKOG**

Har du någon skogserfarenhet som är viktig för dig? Måla upp bilden av den i ditt inre, med dofter och ljud. Hämta kraft från den när du behöver återhämtning.

#### **VÖRDNAD FÖR SKOGEN OCH JORDEN**

”För oss betyder tron på livet tron att om man värder livet och följer dess lagar i stället för att söka göra sig oberoende av dem, så ska livet belöna oss, visa oss barmhärtighet och avslöja för oss sin skönhet och rikedom.”

Elin Wägner.

Vad skulle det kunna innebära för oss att följa livets lagar?

#### **FRED MED SKOG OCH MYLLA**

”Mot dagens ideal, mekanisering, specialisering och fart ställer vi medvetet upp de ideal som

vi tror blir morgondagens: Självverksamhet – mångsidighet – tålmod.”

Wägner och Tamm.

Skogar med stor biologisk mångfald klarar klimatförändringar bättre. Där har det moderna skogsbrukets specialisering slagit tillbaka mot oss. Hur skulle mångsidighet och tålmod kunna hjälpa oss att bygga fred med jorden?

#### **AGERA FÖR SKOG OCH MYLLA**

Undvik att köpa nya trä möbler, måla om eller sök på second hand.

Minska din användning av papper.

Lär känna skogen nära dig. Vem äger den? Är den skyddad?

Skriv under uppropet för att låta Sveriges sista gammelskogar stå kvar:

[www.greenpeace.org/sweden/agera/skydda-svensk-skog/](http://www.greenpeace.org/sweden/agera/skydda-svensk-skog/)

# Fred med oss själva och Gud

## Intro

Alltid har väl vi människor aktivt påverkat vår livsmiljö. Nu står vi inför en accelererande kris på grund av att de förhärskande system vi förliktar oss på inte bara påverkar utan också hotar de livsvillkor som vi är beroende av. Den längtan efter helhet och helighet vi bär kräver därför av oss att vi aktivt ägnar oss åt systemkritiska handlingar. Det är med våra kroppar vi måste hjälpa varandra och allt levande och vår lokala planet.

Hur kan vi på bästa sätt hantera vår situation? Hur konstigt det än kan låta så kan en framkomlig väg vara att oftare göra ingenting. Betraktar vi naturen, våra olika religiösa och kulturella traditioner och hur vi själva fungerar kan vi finna förslag på lösningar. Naturens egna system är dynamiska. En ömsesidighet mellan vila och aktivitet, stillhet och rörelse, liv och död bär upp livsuppehållande processer. På något sätt återspeglas detta i religioners och kulturers

traditioner. Överallt finns praktiker som pekar på vikten av att vila, att avstå och att påminna varandra om vår tillhörighet till den skapelse som vi är en del av.

Vi behöver freda de livgivande stunder som stärker oss kroppsligen, andligen och socialt. Att genom icke-görande lära känna våra begränsningar och möjligheter. Att genom praktiker på det personliga planet då och då öva oss i att vara den förändring vi längtar efter.

Vi behöver lugna oss något.

Hans Kvarnström, präst och Walk for Future-vandrare.

## Fakta

Sverige är ett av världens mest sekulariserade länder. Det betyder bland annat att många unga växer upp utan tillhörighet till ett religiöst/andligt sammanhang och i många fall utan ett språk för livets existentiella dimensioner. Som författaren och forskaren David Thurfjell har noterat: det kan bli både ensamt och tyst om det är upp till en själv att svara på livets stora frågor. Den allra största av dem är kanske "Är det någon mening med allt?" Att bära en upplevelse av meningslöshet är tungt.

I den kristna traditionen kan vi finna språk att utforska, rum att besöka, och berättelser om en Närvaro som genomtränger allt levande och bor i våra hjärtan. Oavsett om vi vågar tro på Kärleken som en grund för allt och den yttersta verkligheten – i den kristna världsvida gemenskapen får vi dela liv, frågor och berättelser med varandra.

### **Under samma himmel**

”Vi väntar på att Josef och Maria ska komma och knacka på vår dörr. Har vi rum åt Maria att föda Fredsfursten? De kommer till dig och till mig, och ber oss att föda freden. En storartad födelse är det, men en som måste komma inifrån.

Den är viljan att våga öppna sig, öppna sig mot Gud, öppna sig själv, öppna sig genom andra. Den handlar om våra livsvisioner, om att vara en människa och vad vi uppnår genom insikten i att vara och inte bara göra.

Den största gåva vi kan dela med varandra är fred och försoning. Låt oss vara ödmjuka och ta initiativ till försoning. Gud har sträckt ut sin hand till oss genom att sända sin son, Fredsfursten, för att hålla våra händer och säga: var inte

rädda. Fred är den gåva som försoning med Gud ger oss. Fred är gåvan vi får genom att försonas med oss själva.

Låt oss öppna oss för honom. Låt oss öppna oss för oss själva. Låt oss ta varandras händer över kontinenterna och ge freden en chans att födas inifrån. På så vis skapar vi en fredlig hållning gentemot samhället, mot naturen och mot hela universum. Den som tar emot fyller sina händer, men den som ger fyller sin själ.”

Biskop Thomas, koptiska kyrkan, Egypten.

Se en videohälsning från biskop Thomas till oss i Pilgrim's Walk for Future, den finns på hemsidan [walkforfuture.se](http://walkforfuture.se).



## **Reflektion och handling**

### *Sju steg mot inre hållbarhet*

#### **KÄNN IN DIN KROPP**

Pröva att lägga in en daglig stund för stillhet. Följ andetagens rörelser i din kropp, känn hur bröstkorgen vidgas, hur magen höjs och sänks. Fokusera på dessa förnimmelser – så att ditt sinne får vila en stund.

#### **SKAPA UTRYMME FÖR REFLEKTION**

”Vi behöver en värld med mening i ... En tid lät vi lura oss att tro att världen var ett maskineri som hölls igång av en motor, men så var det inte alls. Världen är en levande organism som hålls igång av ett hjärta.”

Elin Wägner.

Var finner du mening?

#### **TA TID I NATUREN**

När får du närkontakt med växt- och djurliv? Naturens gröna färger lugnar vår hjärna, och den friska luften ger oss energi. Kanske vill du

inspireras av Rolf Segerstedts tips för ett vildare liv? (Se sidan 37.)

#### **FINN DITT TEMPO**

”En dag får människorna åter höra världen andas. Det blir när världen återtagit den rytm och det arbetssätt som hör levande väsen till.”

Elin Wägner.

Lever du i ett tempo som är välgörande för dig?

#### **KÄNN DIN LÄNGTAN – FORMULERA DIN VISION**

”Är världen inte hjärtlös, då kan vi fatta mod. Åter finns där plats för det utforskade, det hemlighetsfulla och gudomliga.”

Elin Wägner.

Kan du finna en vision om framtiden i ditt hjärta som kan ge dig mod?

#### **BE**

”Vi [muslimer] bär på spillror av en annan helhet, en annan ordning, som har gått förlorad på sitt eget sätt. De fem dagliga bönerna sönd-

rar kapitalets mätande av tiden i arbetstid och fritid ...”

Johannes Anyuru.

Kan bönen hjälpa oss att skapa distans till kapitalismens krav på oss?

Kan Gud i bönen visa oss skillnaden mellan behov och begär?

#### **SÖK GEMENSKAP**

”Kapitalismen globaliseras. Sträcker sig mot solsystemet. Vänder sig samtidigt mot människans inre: språket och känslolivet köps och säljs, och det som en gång var en ekonomi som människor tog i bruk är nu en hel värld som påbjuder ritualer som skapar och upprätthåller mening.”

Johannes Anyuru.

Hur skulle våra gemenskaper kunna vara rum för alternativa kulturer, fria från kapitalismens logik?

## Tips för ett vildare liv

### **Börja med fåglar**

Fåglar är bra att börja med, för den som vill komma närmare naturen. De finns lite överallt. Skaffa dig en fågelbok eller en app så att du kan börja känna igen fler arter.

### **Hitta ut**

När du har blivit bekant med naturområdena i din närhet vill du kanske ta dig längre ut. På Länsstyrelsens hemsida för ditt län finns information om naturreservat i länet, med mycket praktisk information. Ett annat tips är appen Naturkartan.

### **Sluta prassla**

Tänk på att välja kläder som inte låter så mycket. Byxor och jackor som prasslar skrämmer bort många djur.

Det är också bäst med kläder i dova färger, snarare än klarrött och blått.

### Tiden är viktig

Många djur vilar under dagen, så mitt på dagen är chansen mindre att få se dem. Gryningen är en mycket bra tid, men för de morgontrötta fungerar även skymningen och timmen efter.

### Sitt vackert

Ta med dig ett sittunderlag och sätt dig och var stilla en stund i en glänta eller ett skogsbryn. Då finns goda chanser att få se något av platsens djurliv. Många djur verkar bli mer skrämda av människor som står upp.

Rolf Segerstedt.

## Böner

### MORGONBÖN

Tema: *Vatten*

**Antifon** Lovad vare du, min Herre, för syster Vatten, mycket nyttigt är hon och ödmjuk och dyrbar och ren. Franciskus av Assisi.

### Tillägg till Daniel B 28:37, 41, 45, 54-56

- I Prisa Herren, allt vatten ovan himlen, \*  
lovsjung och upphöj honom i evighet.
- II Prisa Herren, regn och dagg, \*  
lovsjung och upphöj honom i evighet.
- I Prisa Herren, dagdroppar och snöflingor, \*  
lovsjung och upphöj honom i evighet.
- II Prisa Herren, hav och floder, \*  
lovsjung och upphöj honom i evighet.
- I Prisa Herren, alla källor, \*  
lovsjung och upphöj honom i evighet.
- II Prisa Herren, valar och allt som rör sig  
i vattnet, \*  
lovsjung och upphöj honom i evighet.

A Lovad är Gud som skapar, befriar och ger liv; \*  
i dig är det vi lever och rör oss och är till.  
Amen.

**Antifon** Lovad vare du, min Herre, för syster  
Vatten, mycket nyttig är hon och ödmjuk och  
dyrbar och ren.

### **Bibelläsning**

Allas ögon är vända mot dig, och du ger dem  
föda i rätt tid. Du öppnar din hand och stillar  
allt levandes hunger. Ps 145:15–16.

### **Tystnad**

### **Vår Fader**

### **Ord för reflektion**

Från Dig Gud strömmar skyarna ut, får vinden  
vingar, härrör stenarnas droppar, springer floder-  
nas vatten och spirar jordens grönska.

Hildegard av Bingen.

### **Slutbön**

Gud, allt som är grunden för vår existens uppe-  
håller du genom din Ande: flodernas vatten, jor-  
dens grönska och varenda cell och atom. Hjälp  
oss förstå hur fullständigt beroende vi är av  
jorden, i varje sekund, för varje andetag. Amen.

### **KVÄLLSBÖN**

**Tema: Vatten**

**Antifon** Som hjorten längtar till bäckens vatten,  
så längtar jag till dig, o Gud. Ps 42:2.

### **Psalm 86:1–7, 11–13**

- I Hör mig, Herre, och svara mig, \*  
jag är hjälplös och fattig.
- II Beskydda mig, jag är trogen, \*  
rädda din tjänare, som förtröstar på dig.
- I Du är min Gud, förbarma dig, Herre, \*  
jag ropar till dig hela dagen.
- II Låt din tjänare glädjas, \*  
Herre, jag sätter mitt hopp till dig.
- I Ja, Herre, du är god, du förlåter, \*  
rik på kärlek till alla som åkallar dig.

- II Herre, lyssna till min bön, \*  
hör mig när jag ber.
- I I nödens stund ropar jag till dig, \*  
och du svarar mig.
- II Visa mig, Herre, din väg, †  
så att jag kan vandra i din sanning. \*  
Lär mig att helhjärtat vörda ditt namn.
- I Jag vill tacka dig, Herre, min Gud, av allt  
mitt hjärta \*  
och alltid ära ditt namn,  
I ty din godhet mot mig är stor, \*  
du räddar mig ur dödsrikets djup.
- A Lovad är Gud som skapar, befriar och ger liv; \*  
i dig är det vi lever och rör oss och är till.  
Amen.

**Antifon** Som hjorten längtar till bäckens vatten,  
så längtar jag till dig, o Gud.

### **Bibelläsning**

På högtidens sista och största dag ställde sig Jesus och ropade: ”Är någon törstig, så kom till mig och drick. Den som tror på mig, ur hans inre ska flyta strömmar av levande vatten, som Skriften säger.” Joh 7:37–38.

### **Tystnad**

Låt ditt rike komma.  
Låt din vilja ske.

### **Slutbön**

Gud, du skapare av allt, du som slösar med din kärlek och håller den över oss, styrk oss i vårt engagemang för vattnet på planeten jorden. Hjälp oss att bli vattenbevarare och vattenbeskyddare. Amen.

## **MORGONBÖN**

**Tema: Fred med varandra**

**Antifon** I den mån vi älskar medkänsla och praktiserar den orubbligt liknar vi den himmelske Skaparen som utövar dessa ting i oss utan uppehåll. Mechthild av Magdeburg.

### **Psalm 57**

I Förbarma dig, Gud, förbarma dig! \*  
Jag flyr till dig,

- II i dina vingars skugga tar jag min tillflykt \*  
tills faran har dragit förbi.
- I Jag ropar till Gud den Högste, \*  
till Gud som gör gott mot mig.
- II Han sänder mig hjälp från himlen †  
när mina förföljare smädar mig. \*  
Gud visar sin godhet och trofasthet.
- I Jag ligger mitt ibland lejon, \*  
glupska på människokött.
- II Deras tänder är spjut och pilar, \*  
deras tungor är skarpa svärd.
- I Visa din höghet i himlen, o Gud, \*  
och din härlighet över hela jorden!
- II De lade ut ett nät för mina fötter \*  
och en snara för min hals,
- I de grävde en grop åt mig \*  
men föll själva däri.
- II Mitt hjärta är redo, Gud, \*  
mitt hjärta är redo,
- I jag vill sjunga och spela. \*  
Vakna, min själ,
- II vakna, harpa och lyra, \*  
jag vill väcka morgonrodnaden.
- I Jag vill tacka dig, Herre, bland folken, \*  
jag vill sjunga ditt lov bland alla folk.

- II Ty till himlen når din godhet, \*  
till skyarna din trofasthet.
- I Visa din höghet i himlen, o Gud, \*  
och din härlighet över hela jorden!
- A Lovad är Gud som skapar, befriar och ger liv; \*  
i dig är det vi lever och rör oss och är till.  
Amen.

**Antifon** I den mån vi älskar medkänsla och praktiserar den orubbligt liknar vi den himmelske Skaparen som utövar dessa ting i oss utan uppehåll.

### **Bibelläsning**

Herrens ande är över mig, ty han har smort mig till att frambära ett glädjebud till de fattiga. Han har sänt mig att förkunna befrielse för de fångna och syn för de blinda, att ge de förtryckta frihet och förkunna ett nådens år från Herren.”

Luk 4:18–19.

### **Tystnad**

### **Vår Fader**

## Ord för reflektion

Där Kristus är där är allt, där är hela världen och ingenting åtskilt. Hjalmar Ekström.

## Slutbön

Tack Gud för den insikt du gett många troende att världen är en helig plats. Led oss på vägen mot den respekt som bejakar allt levande som skapat av dig och värdefullt i sig självt. Amen.

## KVÄLLSBÖN

**Tema: *Fred med varandra***

**Antifon** Solen sjunger ditt lov, Gud, månen ärar dig, ljuset lyder dig, djupen fruktar din närvaro, källorna är dina tjänare. Basilios den store.

## Psalm 139:1–12

- I Herre, du rannsakar mig och känner mig.\*  
Om jag står eller sitter vet du det,  
II fast du är långt borta\*  
vet du vad jag tänker.  
I Om jag går eller ligger ser du det,\*  
du är förtrogen med allt jag gör.

- II Innan ordet är på min tunga\*  
vet du, Herre, allt jag vill säga.  
I Du omger mig på alla sidor,\*  
jag är helt i din hand.  
II Den kunskapen är för djup för mig,\*  
den övergår mitt förstånd.  
I Var skulle jag komma undan din närhet? \*  
Vart skulle jag fly för din blick?  
II Stiger jag upp till himlen, finns du där,\*  
lägger jag mig i dödsriket, är du också där.  
I Tog jag morgonrodnadens vingar,\*  
gick jag till vila ytterst i havet,  
II skulle du nå mig även där\*  
och gripa mig med din hand.  
I Om jag säger: Mörker må täcka mig,\*  
ljuset omkring mig bli natt,  
II så är inte mörkret mörkt för dig,\*  
natten är ljus som dagen, själva mörkret är ljus.  
A Lovad är Gud som skapar, befriar och ger liv;\*  
i dig är det vi lever och rör oss och är till.  
Amen.

**Antifon** Solen sjunger ditt lov, Gud, månen ärar dig, ljuset lyder dig, djupen fruktar din närvaro, källorna är dina tjänare.

## Bibelläsning

Gud gör mäktiga verk med sin arm,  
han skingrar dem som har övermodiga planer.  
Han störta härskare från deras troner,  
och han upphöjer de ringa.  
Hungriga mättar han med sina gåvor,  
och rika skickar han tomhända bort.  
Han tar sig an sin tjänare Israel  
och håller sitt löfte till våra fäder:  
att förbarma sig över Abraham  
och hans barn, till evig tid. Lukas 1:51–55.

## Tystnad

Låt ditt rike komma.  
Låt din vilja ske.

## Slutbön

Gud, i de bibliska berättelserna finner vi en dröm för jorden som handlar om rättvisa, fred, gemenskap och allas bästa. I denna vision är livet paradisiskt. Vi ber dig, inspirera oss till de handlingar som gestaltar något av paradiset ibland oss. Amen.

## MORGONBÖN

Tema: *Jord*

**Antifon** Liksom jorden får grödan att spira och trädgården låter sådden skjuta upp, så låter Herren Gud rättfärdigheten spira och äran växa inför alla folk. Jes 61:11

## Psalm 104:24–35

- I Otaliga är dina verk, o Herre! †  
Med vishet har du gjort dem alla, \*  
jorden är full av vad du skapat.
- II Där är havet, det väldiga, vida, †  
med en myllrande skara utan tal \*  
av djur både stora och små.
- I Där ståvar skeppen fram, där är Leviatan, \*  
som du skapat till att tumla om i djupet.
- II Alla sätter sitt hopp till dig, \*  
du skall ge dem föda i rätt tid.
- I Du ger dem, och de tar emot, \*  
du öppnar din hand, och de äter sig mätta.
- II Du döljer ditt ansikte, och de blir förskräckta, \*  
du tar ifrån dem deras ande, och de dör och blir åter till mull.



- I Du sänder din ande, då skapas liv.\*  
Du gör jorden ny.
- II Må Herrens ära bestå för evigt,\*  
må Herren glädja sig över sina verk.
- I När han ser på jorden skälver den,\*  
rör han vid bergen börjar de ryka.
- II Jag vill sjunga till Herrens ära så länge  
jag lever,\*  
lovsjunga min Gud så länge jag är till.
- I Må min bön behaga Herren,\*  
må jag få glädjas över honom.
- II Må syndarna försvinna från jorden, †  
de onda inte längre finnas till.\*  
Lova Herren, min själ! Halleluja!
- A Lovad är Gud som skapar, befriar och ger liv;\*  
i dig är det vi lever och rör oss och är till.  
Amen.

**Antifon** Liksom jorden får grödan att spira och trädgården låter sådden skjuta upp, så låter Herren Gud rättfärdigheten spira och äran växa inför alla folk.

## Bibelläsning

När Herren Gud gjorde jord och himmel, när ingen buske fanns på marken och ingen ört hade spirat, eftersom Herren Gud inte hade låtit något regn falla på jorden och ingen människa fanns som kunde odla den – men ett flöde vällde fram ur jorden och vattnade marken – då formade Herren Gud människan av jord från marken och blåste in liv genom hennes näsborrar, så att hon blev en levande varelse. 1 Mos 2:4b–7.

## Tystnad

## Vår Fader

## Ord för reflektion

*Ha adam* – Adam – skapas av *adama*; mylla, jord, med kallelsen att vara *shomrei adama*; jordens beskyddare. Larry Rasmussen.

## Slutbön

Gud vår Skapare, vi är alla jordlingar, vi är alla ur jorden komna. Lär oss, ber vi Dig, att se och uppskatta det heliga element vi har under våra fötter. Amen.

## KVÄLLSBÖN

Tema: *Jord*

**Antifon** Jorden sörjer och vissnar, hela världen förtorkar och vissnar, jorden har vanhelgats av dem som bor där. Jes 24:4–5.

### Psalm 134

- I Kom, lova Herren, alla ni Herrens tjänare, \*  
ni som står i Herrens tempel natt efter natt.
- II Lyft era händer mot helgedomen \*  
och lova Herren.
- I Må Herren välsigna dig från Sion, \*  
han som har gjort himmel och jord.
- A Lovad är Gud som skapar, befriar och ger liv; \*  
i dig är det vi lever och rör oss och är till.  
Amen.

**Antifon** Jorden sörjer och vissnar, hela världen förtorkar och vissnar, jorden har vanhelgats av dem som bor där.

### Bibelläsning

Hör Herrens ord, Israels folk! Herren väcker talan mot landets invånare, ty ingen trofasthet

och ingen kärlek och ingen kunskap om Gud finns i landet. Förbannelser och lögner och dråp och stölder och äktenskapsbrott breder ut sig, blodsdåd följer på blodsdåd. Därför sörjer jorden, alla som bor där tynar bort, också markens djur och himlens fåglar, och fiskarna i havet dör.<sup>1</sup> Hos 4:1–3.

### Tystnad

Låt ditt rike komma.  
Låt din vilja ske.

### Slutbön

Gud, vi tackar dig för den jord, den mylla, som allt levande kommer ur och får sin näring från. Förlåt oss alla gånger då vi inte behandlat jorden med den värdighet som den förtjänar. Styrk oss att ta det uppdrag vi har fått på allvar: att bevara jordens bördighet så att livet på jorden kan fortgå. Amen.<sup>2</sup>

1. ”Därför sörjer jorden” är en alternativ översättning, Bibel 2000 har ”Därför sörjer landet ...”

2. Rasmussen skriver: ”Humans are here to maintain the fertility of the soil for ongoing life, to ‘renew the face of the earth,’ in the phrase of psalm 104, and to give glory to God.” s 200.

# Pilgrimsmässa

## Sång

P I Faderns och Sonens och  
den heliga Andens namn.

A Amen.

P Herren vare med er.

A Och med din ande.

## Inledningsord

L Herren är min herde,  
ingenting skall fattas mig.

A Han för mig i vall på gröna ängar,  
han låter mig vila vid lugna vatten.

L Han ger mig ny kraft  
och leder mig på rätta vägar,  
sitt namn till ära.

A Gud, min herde och medvandrare,  
du som delar mina steg och tankar denna dag.  
Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont,  
ty du är med mig, din käpp och din stav gör  
mig trygg.

## Bön om förlåtelse

A Gud, jag är delaktig i världens synd  
och bekänner nu inför dig  
den synd jag bär ansvar för.  
Förlåt mig. I Jesu Kristi namn.

## Förlåtelsens ord

## Bibelläsning

## Tystnad – bön

## Lovsägelse

L Lovad vare du, Skapare av himmel och jord,  
av kropp, själ och ande.

A Du dukar ett bord för mig i mina fienders  
åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och  
fyller min bägare till brädden.

L Lovad vare du, Jesus Kristus, vår medvandrare  
i liv och död.

A Du är här i rastplatsens vila, du är här i bröd  
och vin.

L Lovad vare du, heliga Ande, trons, hoppets  
och kärlekens källa.

A Vi får liv av ditt liv, vi får ta emot för  
att kunna ge, vi får dela för att hela.

### **Nattvardsbön**

P Lovad är du, Gud,  
som gör oss delaktiga  
i din kärlek genom Jesus Kristus.

P Den natt då han blev förrådd  
tog han ett bröd, tackade,  
bröt det och gav åt lärjungarna och sade:  
Tag och ät.  
Detta är min kropp som blir utgiven för er.  
Gör detta till min åminnelse.

Likaså tog han bägaren, tackade  
och gav åt lärjungarna och sade:  
Drick av den alla.  
Denna bägare är det nya förbundet  
genom mitt blod,  
som blir utgjutet för många,  
till syndernas förlåtelse.  
Så ofta ni dricker av den,  
gör det till min åminnelse.

P Stort är trons mysterium:

A Kristus har dött.  
Kristus är uppstånden.  
Kristus ska komma åter.

P Gud, låt din Ande komma till detta bröd  
och vin.  
Förvandla oss och vår värld,  
så att din kärlek blir alltmer synlig ibland oss.  
Låt din vilja ske och ditt rike komma.  
Vi prisar och ärar dig nu och alltid.

### **Herrens bön**

L Herre, dina barn ber:

A Vår Fader, du som är i himlen.  
Låt ditt namn bli helgat.  
Låt ditt rike komma.  
Låt din vilja ske på jorden så som i himlen.  
Ge oss idag det bröd vi behöver.  
Och förlåt oss våra skulder,  
liksom vi har förlåtit dem som står i skuld  
till oss.

Och utsätt oss inte för prövning,  
utan rädda oss från det onda.  
Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet.  
Amen.

### **Brödsbrytelsen**

- P Brödet som vi bryter är en delaktighet av  
Kristi kropp.  
A Så är vi, fastän många, en enda kropp,  
ty alla får vi del av ett och samma bröd.

### **Fridshälsning**

#### **O Guds lamm**

O, Guds lamm, du som tar bort världens  
synd, förbarma dig. (2 ggr)  
O, Guds lamm, du som tar bort världens  
synd, förbarma dig. Ge oss din frid.

### **Måltidens delande**

#### **Tackbön**

- L Gud, tack för din närvaro i brödet och vinet,  
i bönen stillhet, här på vår rastplats.

- A Din godhet och nåd skall följa mig varje dag  
i mitt liv, och Herrens hus skall vara mitt  
hem så länge jag lever.

### **Välsignelse**

- P Herren välsigne er och bevarer er  
Herren låte sitt ansikte lysa över er  
och vare er nådig.  
Herren vände sitt ansikte till er  
och give er frid.  
I Faderns och Sonens och  
den heliga Andens namn.  
A Amen.

### **Sändning**

- L Herre, visa oss vägen  
A och gör oss villiga att vandra den.  
L Låt oss gå i frid  
A i vår Herres Jesus Kristi namn.

### **Sång**

## Att skapa en egen vandring

Välj en sträcka som är lämplig för dig eller din grupp. Kanske vill ni gå till en plats som betyder något för er och som väcker tankar om naturen.

Det är enkelt om var och en tar med sig matsäck för turen. Tänk klimatsmart mat.

Du som leder vandringen – fyll på med ett innehåll. Vad behöver förändras i ditt liv eller de sammanhang du befinner dig i?

Gå gärna helt eller delvis i tystnad, det ger en god möjlighet till egen reflektion.

Stanna upp vid 2–4 tillfällen för gemensam reflektion. Förslag vid pauserna är att stå i cirkel och gå en runda där var och en inbjuds att dela något ord eller tanke som kommit fram under vandringen. Sedan kanske du kan läsa eller berätta något kort för den fortsatta vandringen.

Avsluta vid målet med en runda där alla får möjlighet att dela. Kanske så enkelt som att sammanfatta vandringen med ett eller två ord. Tacka varandra!

Från [walkforfuture.se](http://walkforfuture.se)

## Inspiration för din personliga färdplan för klimatet

Om människorna i världens rikaste länder ändrar sin livsstil på sex olika punkter kan det minska världens klimatutsläpp radikalt. Det menar författarna bakom rapporten ”The Future of Urban Consumption in a 1.5°C World”, som publiceras av sammanslutningen C40 Cities. Den samlar 97 av världens större städer, bland dem Stockholm. Rapporten bygger på data som tagits fram av forskare vid Leeds universitet.

Ät i huvudsak vegetariskt, med så lite svinn som möjligt.

Köp inte mer än tre nya klädesplagg per år.

Behåll elektronik i minst sju år.

Flyg inte mer än en kort flygresa var tredje år och en lång flygresa var åttonde år.

Äg inte ett motorfordon om du inte behöver. Behöver du ett motorfordon, behåll det så länge som möjligt.

Gör minst ett miljösamt val för att påverka systemet i stort, till exempel att välja miljövänliga fonder för dina sparpengar eller välja en grön elleverantör.

[www.extrakt.se/rapport-nya-vanor-kan-bromsa-klimatkrisen/](http://www.extrakt.se/rapport-nya-vanor-kan-bromsa-klimatkrisen/)

För inspiration, se [takeethejump.org](http://takeethejump.org)

# Upprop

Vi behöver en grundläggande förändring av våra politiska och ekonomiska system för att möjliggöra klimaträttvisa.

## Upprop från Fridays for Future Sverige:

### BEHANDLA KRISEN SOM EN KRIS

- Sätt upp och följ konkreta, bindande och årliga utsläppsmål.
- Transformera våra energisystem.
- Skydda ekosystem.

### SÄKERSTÄLL RÄTTVISA

- Garantera en rättvis omställning.
- Ge urfolk makt över sina marker.
- Ta globalt ansvar.

### STÄRK DEMOKRATIN

- Utbildning, ärlighet, transparens.
- Se bortom mandatperioder och säkerställ intergenerationell rättvisa.
- Ge makten åt allmänheten.

Läs mer i den 19-sidiga texten:

<https://fridaysforfuture.se/wp-content/uploads/2022/05/Fridays-For-Future-Sveriges-upprop.pdf>

## Budskap Pilgrim's Walk for Future och Act Svenska kyrkan:

”Vi pilgrimsvandrar med en uppmaning till alla människor, inklusive oss själva, att ta jordens klimatnödläge på allvar.” Så börjar budskapet som vi gick med till COP26 i Glasgow. Det innehåller fem krav till världens regeringar, tyvärr ännu inte uppfyllda.

Läs texten på:

[www.walkforfuture.se](http://www.walkforfuture.se)



# Vägen mot fred

Låt oss gå. Det är mycket vi behöver lämna bakom oss, för livets skull, men också mycket vi har att upptäcka framför oss. Några av stegen vi inbjuds att ta är att återfinna vördnaden för hav och jord, att öva gästfrihet, att dela resurser, att finna ett lugnare tempo, att bygga gemenskap och att söka våra hjärtans längtan.

Ett lite enklare liv. Ett lite vildare liv.

Låt oss börja gå i denna riktning, innan framtida kriser tvingar oss.

Tillbaka till grunderna; vad är det vi verkligen behöver? Vad är det vi mår bra av? Vad är det vi på djupet längtar efter?

Detta är frågor som klimatpilgrimen går med, idisslar under vandringen och sedan tar med sig hem. Kärleken till denna vackra jord och dess mångfald av varelser bär oss framåt.

Jag ser fram emot att mötas ute på vägarna!

Annika Spalde

## Källor

- s 11. [www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/det-har-kan-du-gora-for-att-fa-haven-att-ma-battare/](http://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/det-har-kan-du-gora-for-att-fa-haven-att-ma-battare/)
- [www.greenpeace.org/sweden/agera/skyddahaven/skydda-haven/](http://www.greenpeace.org/sweden/agera/skyddahaven/skydda-haven/)
- s 12. [www.oikoumene.org/resources/bible-studies/seven-weeks-for-water-2022-week-6-water-is-a-gift-of-god-a-common-good-and-a-human-right-by-dinesh-suna](http://www.oikoumene.org/resources/bible-studies/seven-weeks-for-water-2022-week-6-water-is-a-gift-of-god-a-common-good-and-a-human-right-by-dinesh-suna)
- s 16. Elin Wägner och Elisabeth Tamm, *Fred med jorden*, s 16, 1985 [1940].
- s 17. *Studieplan om fredsarbete* av Annika Spalde, s 14. [www.skr.org/wp-content/uploads/2018/10/ett-ekumeniskt-upprop-studiem.pdf](http://www.skr.org/wp-content/uploads/2018/10/ett-ekumeniskt-upprop-studiem.pdf)
- *Ett ekumeniskt upprop för rättfärdig fred* (2011), s 5. [www.skr.org/material/ett-ekumeniskt-upprop-for-en-rattfardig-fred/](http://www.skr.org/material/ett-ekumeniskt-upprop-for-en-rattfardig-fred/)
- s 19. [www.oikoumene.org/what-we-do/pilgrimage-justice-and-peace](http://www.oikoumene.org/what-we-do/pilgrimage-justice-and-peace)
- s 20. *Ett ekumeniskt upprop för rättfärdig fred*, s 5.
- s 20. *Studieplan om fredsarbete*, s 17.
- s 21. *Tillsammans för livet*, Kyrkornas Världsråds missionsdokument, s 17. [www.skr.org/material/tillsammans-for-livet/](http://www.skr.org/material/tillsammans-for-livet/)
- *Tillsammans för livet*, s 17.

- s 22. *Tillsammans för livet*, s 33.
- Studieplan om fredsarbete, från *Just Peace Companion*, s 78.
- s 23. *Ett ekumeniskt upprop för rättfärdig fred*, s 7.
- s 24. Påve Franciskus, inledningen av encyklikan *Laudato si*.
- s 27. Elin Wägner, *Väckarklocka*, s 296, 2007 [1941].  
Elin Wägner (1882–1949) var kväkare, uppmärksammad författare och en portalfigur inom kvinnorörelsen och fredsörelsen.
- s 28. Elin Wägner, *Väckarklocka*, s 299.
- s 29. Wägner och Tamm, *Fred med jorden*, s 22.
- s 33. Biskop Thomas, ur tidningen *Hopp* från Svenska kyrkan Uppsala, nr 4 2016.
- s 34. Elin Wägner, *Väckarklocka*, s 353.
- s 35. Elin Wägner, *Väckarklocka*, s 353.
- Elin Wägner, *Väckarklocka*, s 353.
- s 36. Johannes Anyuru, ur essän ”Alhambra” i tidskriften *Glänta* nr 4.17, s 8.
- Johannes Anyuru, ur essän ”Alhambra”, s 8.
- s 38. Rolf Segerstedt, *Skogslycka: Tips för möten i skogens gläntor*, Votum förlag, 2021.



”Så är det tid att gå. Pilgrimen drar ut från det liv som kommit att betraktas som det normala. Vardagen.

Det är som om hon gör sig till främling i världen, samtidigt som hon gör en resa hem till sig själv. Hem till kroppen och grundläggande behov. Hem till sina gränser och sina möjligheter. Hem till sin relation till markerna och till sin djupa längtan.”

Lena Bergström, ur inledningen

Kom med, låt oss tillsammans söka vägen mot fred med jorden och med varandra.

Med pilgrimens hälsningsord: *Pax et bonum*, fred och allt gott!



ISBN 978-91-527-3978-5