

Vecka 1

Helhet

Mitt i all den sorg och oro som det innebär att ta till sig kunskapen om massutrotning av arter och klimatnödläge finns också en möjlighet att återupptäcka något oerhört vackert. Vi är inte ensamma! Det finns i de stora kriserna en inbjudan till oss alla att bli mer medvetna om det samspel vi är en del av och återknyta kontakten med den plats där vi finns och dem som vi delar den med.



Människan som art är invävd i samma helhet som allt levande. Människan som individ står alltid i kontakt med denna helhet. Vi är delar av samma biologiska verklighet. Bara genom att finnas till är vi till exempel inneslutna i det stora vattenflöde som genomströmmar planeten. Våra andetag förbinder oss med allt som andas. Vi lever ömsesidigt beroende. Att vi som människor är beroende av grönalger, mikrober och bin, smådelar av helheten, kan vara utmanande att verkligen ta på allvar.

Vårt sätt att tänka om och föreställa oss vad en människa är påverkar hur vi beter oss i världen. Synen på människan behöver vara samstämmig med det vi lär oss nu, om begränsningar och beroende. Vilken människosyn har vi präglats av? Vad är en människas plats och ansvar på jorden?

Helhet kan som begrepp också kopplas till som något som är frisk och helt, i motsats till sjukt eller trasigt. Det finns en naturlig längtan i oss efter det som är helt och en tillvaro utan sorg och smärtor. Men det finns en risk att vi i vår längtan efter sådan helhet exkluderar det som är skadat eller ofullkomligt och inte ser skönhet i det som är i förändring. Kanske blir helhet då bara blir en dröm i fjärran. Om vi väljer att betona helhet som att vara del av allt som finns, en väv med många olika inslag, kan drömmen komma närmare.

Det finns i många kulturer enkla gester eller praktiker som speglar vår samhörighet med det hela, inte minst hos olika urfolk. Att tacka och be om lov innan man använder något är en sådan gest. Kanske finns det praktiker som kan vara aktuella för oss nu? Att till exempel stanna upp inför en måltid och i tacksamhet uppmärksamma var mat och dryck kommer ifrån, kan vara en början.

I kristen tro talas ofta om jorden som Skapelsen, ett ord som drar in hela världen i en större berättelse. I bibelns första skapelseberättelse kommer människan sist på plats. Det kan tolkas på flera sätt. Ett sätt är att det visar oss hur beroende människan är av allt det andra, allt det som behöver finnas för att människan ska kunna leva. Andra läsningar betonar människans ansvar och förmågor. Kanske är båda perspektiven viktiga i vår tid.

Frågor att reflektera över:

- Vad tänker du om människans plats i helheten?
- Vad innebär naturen för dig? Är du en del av den?
- Vad har naturen för roll i ditt liv?
- Hur känner du inför begreppet *skapelsen*? Vad väcker det i dig?
- Vad innebär det att vara människa i dessa tider med miljöproblem som kraftigt minskad biologisk mångfald och klimatförändringar?
- Hur hittar vi hopp?

SKOGEN

”Skogar upprätthåller balansen i atmosfären, påverkar klimatet, renar luften vi andas och medverkar i vattnets kretslopp. Uppskattningsvis hälften av jordens ursprungliga skogar har försvunnit och det mesta har skett under de senaste 50 åren. Hoten mot skogarna kommer från många håll. Skog huggs ner för ved att elda med, för mer odlingsbar mark eller för bebyggelse. Skogsbolagen är ständigt på jakt efter värdefulla timmerstockar.”

”Sverige kan delas in i tre biogeografiska huvudregioner: den alpina, boreala och kontinentala regionen. Inom de här regionerna finns 15 olika skogliga naturtyper och av dem hamnar så många som 14 i kategorin ”inte gynnsam bevarandestatus”. Förenklat innebär det att dessa naturtyper inte når upp till de tröskelvärden som krävs för att bevara de naturligt förekommande arterna i de här skogarna. De huvudsakliga orsakerna är skogsbrukets negativa påverkan och ett bristande skydd. Andra orsaker är brist på naturliga störningar, som brand eller översvämning, men också skogsbyte som gynnar skogliga arter.” (Från WWF:s hemsida)

Ett gammalt uttryck säger att vi ibland inte ser skogen för alla träd. Vi har tappat en del av förståelsen för skogen som helhet, där så mycket mer än träd utgör livsmiljön. Uttryck som produktionsskog och virkesåker kan avslöja att många skogar idag förlorat sin ursprungliga mångfald och mystik.

En annan viktig aspekt i vår tid är skogens roll som koldioxidsänka. Träd och mark fångar upp och tar hand om koldioxid. Här förekommer diskussioner om hur vi bäst kan dra nytta av detta nu.

Läs mer om skogen, till exempel på WWF:s hemsida.

[Tillståndet i den Svenska skogen - Världsnaturfonden WWF](#)

[Hot mot den Svenska skogen - Världsnaturfonden WWF](#)

Övning för vecka 1

Helhet –

Den här övningen kan du göra sittande eller gående.

Om du sitter ner – lägg märke till dina andetag följ dem med uppmärksamheten en stund. Flytta sedan uppmärksamheten till marken under dig och lägg märke till kontakten nedåt. Hela du sitter. Kan du vila mot marken en stund?

Om du går, sänk tempot och lägg märke till dina andetag, följ dem med uppmärksamheten en stund. Flytta sedan uppmärksamheten till dina fötter och lägg märke till kontakten med marken. Hela du går. Kan du vara i dina steg en stund?

Hur kan du välkomna allt det som är närvarande här?

Är din närvaro välkommen här? Behöver du förändra något?

Vecka 2

Helig

Begreppet *helig* har djupa rötter. I fornsvenskan ska det ha betytt okränkbar, fridlyst eller att något inte får skadas. Det hebreiska begrepp som i bibeln översatts till helig på svenska är tydligare kopplat till det gudomliga. Det heliga kan fylla betraktaren med en närmast skräckfylld förundran, men ord som vördnad och respekt är också relevanta i sammanhanget. Kanske har de här lite olika betydelserna smält samman i dagens språkbruk. Ett sätt att tänka kring begreppet helig/helighet är att det fungerar som en slags gränslinje. Det är en tydlig uppmaning att stanna upp och vara uppmärksam. I ett gudsmöte som beskrivs i bibeln får Moses möta Gud i en brinnande buske. Han får uppmaningen: Ta av dig dina skor, du står på helig mark! Vi går varsammare utan skor, visst gör vi? Alltså: Här kan du inte bara trampa på. Stanna upp, var närvarande, var sårbar! Förundras och öppna dig för det som är.



Vad betyder ordet helig för dig? Är det ett ord du kan ta till dig?

Kanske är filosofen och teologen Albert Schweitzers begrepp "vördnad för livet" något som vi kan anknyta till när vi nu vandrar genom skog och mark. Här finns så mycket mer av liv än vi först lägger märke till, ja, till och med mer än vi kan uppfatta. Ibland pratar vi om skogen som ett tempel. Hur vill vi röra oss i skogens tempel? Vad kan och får en människa göra här?

Att något är heligt kan också säga något om dess värde. Att vi håller något högt. Kan träd vara heliga och vad händer om vi börjar tänka att de är det? Vi vet att människor betraktat en del träd på det sättet och i bibeln talas också om viktiga träd. Träden har rötter som förbinder dem med livet under jorden, där de hämtar den näring de behöver. De har grenverk som sträcker sig ut och blad som tar emot solljus och koldioxid, och avger syre. Vi behöver syret och andas in, i våra inre grenverk, lungorna byter syre plats med koldioxid som vi andas ut. Det är som att vi passar bra ihop med träd.

Pilgrimsvandring har oftast handlat om att gå till en helig plats. En plats som sätter oss i förbindelse med Gud. Ett motiv har varit botgöring, att markera att livet nu tar en ny vändning bort från något som varit destruktivt. Vandrandet bidrar med beslutsamhet. Vördnaden för Gud, för det heliga, ger tyngd åt beslutet.

En av de saker som ska hållas helig enligt Guds tio bud är vilan, vilodagen. Det är en dag då allt ska få vila, inte bara människan utan också mark och boskap. En dag att leva så att allt får vila. En dag att öva sig i tillit till den djupa vishet som väver livets trådar. Mycket klarar sig utan att vi lägger oss i. Mycket klarar sig bättre om vi håller oss lite på avstånd, låter det vara. Helga vilodagen.

Frågor att reflektera över:

- Vad är heligt för dig? Vad innebär det att hålla något heligt?
- Finns det sådant som vårt samhälle håller för heligt?
- Hur förhåller vi oss till naturen som objekt eller som subjekt? Det vill säga antingen som ting, något att hämta saker från, som virke eller upplevelser, eller som subjekt där naturen och dess varelser är relationsskapande vilket kanske kräver att vi stannar upp och är i naturen, slår oss ned, lyssnar.
- Vilka rättigheter har ett träd, en skog, en sjö?
- Du pilgrimsvandrar – har det någon särskild betydelse för dig nu? Formulera gärna ett svar för dig själv.

ODLINGSLANDSKAPET

”Det svenska odlingslandskapet är extremt viktigt för den biologiska mångfalden. Här finns nära hälften av Sveriges alla växter, däggdjur, kräl- och groddjur, en fjärdedel av häckande fåglar och hälften av alla insekter. Samtidigt har jordbrukslandskapet och jordbruket genomgått mycket stora förändringar sedan mitten av 1900-talet. Användningen av handelsgödsel och växtskyddsmedel har ökat och allt fler jordbruk specialiserar sig på antingen djur eller spannmål. Dessutom har det skett en övergång till grödor som ger större skördar. Fälten har blivit allt större och diken och stenrösen har försvunnit.” (Från WWF:s hemsida)

Marken är livsmiljö för så mycket som en fjärdedel av alla levande varelser på jorden. Bara en tesked jord kan innehålla flera tusen arter. Bakterier, arkéer, svampar och markdjur i ett nätverk som tillsammans bidrar till jordens kvalitet. De kan till exempel finfördela och bryta ner organiskt material så att näring frigörs och kan tas upp av växtligheten. Det är svårt att återställa den biologiska mångfalden i mark när den gått förlorad. Därför är det viktigt att hejda utvecklingen nu. Det handlar om livet.

Läs mer om odlingslandskapen på WWF:s hemsida, t ex

[Hållbarhet och jordbruk - Världsnaturfonden WWF](#)

[Människorna i Sautimoja skyddar livsviktiga träd - Världsnaturfonden WWF](#)

[Samtalsguide till "Människan i skapelsen" och "Har naturen rättigheter?" \(svenskakyrkan.se\)](#)

Övning v 2

Levande relationer – att ta kontakt med ett träd

Sitt ner vid ett träd, luta gärna ryggen mot trädet om det är möjligt. Följ dina andetag en stund och låt andningen bli lugn. Lagg märke till din kropp, hur det känns att sitta där du är just nu.

Lyssna efter ljud från trädet. Kan du höra något från trädkronan eller något djur som rör sig? Lyssna uppmärksamt.

Om din kropp har kontakt med trädet, hur känns den kontakten? Går det att beskriva?

Flytta dig så att du kan röra vid trädet. Lagg märke till kontakten och tacka för mötet.

Vecka 3

Helande

Vi lever i en värld som förändras, och kanske har det alltid varit så. Men de snabba förändringar av landskapen som vi ser i vår tid är annorlunda. En del beror på städernas expansion och utflyttningen från landsbygden. På platser som var jordbruksmark eller skogsmark växer nya bostäder, köpcentrum eller industrier fram. På platser som en gång sjöd av liv växer trädgårdar och åkrar igen, medan hus sakta förfaller. I skogar som varit hem och livsmiljö för många går man vilse på stora hyggen. Länge har en omvandling pågått, från små jordbruk till stora. Från mångfald till monokultur. Arter och individer går förlorade, vi förlorar biologisk mångfald. Den största förändringen står vi i tillsammans nu. Jorden som livsmiljö är under förändring. Uppvärmningen får hela landskap att byta skepnad.



Hållbarhetsfilosofen Glenn Albrecht har myntat ett nytt begrepp för den känsla av vemod, sorg och vilsenhet som uppstår när vi inte längre känner igen oss på platser där vi egentligen är hemma. *Solastalgi*. En smärtsam erfarenhet av förlorad hemkänsla.

Att få vara delaktig i helande, läkande processer kan vara ett sätt att ta hand om smärtan och bryta det negativa kretsloppet. Relationerna till oss själva, varandra och skapelsen präglas i många fall av främlingskap, där vi tar ut mer än vi ger tillbaka. Kärleksfull uppmärksamhet och varsamma steg.

I ett ekosystem som är i balans pågår ständigt både uppbyggande och nedbrytande processer. Så är det också i våra kroppar. Det är en växelverkan som är nödvändig och helt i livets tjänst. Regenerativa jord- och skogsbruk är en väg som allt fler vill pröva. Det innebär att arbeta med jorden på ett sätt som upprätthåller balansen i ekosystemen. Kanske behöver vi alla ställa oss frågan hur vi bidrar till att platser, marker, vattenlandskap och skogar får återhämtning och kan komma i balans igen?

Vårt förhållande till vatten är livsavgörande. Sjöar, älvar, åar och bäckar, våtmarker och hav. Människor har alltid orienterat sig och bosatt sig i förhållande till vatten. Vi är väl själva en slags våtmark, runt 60–70 % av kroppsmassan är vatten. Vi behöver ständigt tillföra vatten utifrån och är en del av vattnets kretslopp. Tillgång till dricksvatten är avgörande för oss, men också att växtlighet och andra arter har tillgång till vatten. Alla som finns i samma vattenavrinningsområde hör ihop.

Kvaliteten på vatten spelar roll, inte minst för allt och alla som lever i vattenlandskap. 10 % av alla världens kända arter lever i sötvattensmiljöer.

Frågor:

- Kan du känna igen dig i begreppet *solastalgi*? Berätta för någon!
- Varför säger vi till exempel vildmark? Varför inte lugnmark?
- Hur tror du det är att vara jordbrukare nu, med de utmaningar vi står i?
- Vem kan bestämma över en sjö?
- Hur kan det jag gör i mitt arbete och vardagsliv bli läkande för de sammanhang jag finns i?

SJÖARNA

Vänern och Vättern är stora sjöar, med egen karaktär. Runt sjöarna har människor sedan länge bosatt sig och levt tillsammans med annat levande, alla beroende av vattnet. Ett område som hålls samman av ett gemensamt vattenflöde kallas för ett vattenavrinningsområde, eller en bioregion. Att lära känna sin bioregion kan vara ett sätt att få syn på hur vi hör samman med många. Vattnets hälsa är vår gemensamma hälsa.

Människans aktivitet har på olika sätt påverkat sjöarna Vänern och Vättern. Det finns idag ett starkt engagemang för sjöarnas hälsa, men också sådant som hotar dem. Under tidigare perioder har de hotats av övergödning och till exempel höga halter dioxiner, men detta har kunnat vändas till det bättre. Nu är en stor fara den globala uppvärmningen eftersom vattentemperaturen ökar. De arter som lever i vattnet är anpassade till den temperatur sjöarna haft. Vid varmare temperatur får de svårt att överleva. Andra hot är så kallade invasiva arter som kommit till sjöarna utifrån och även utsläpp från industrier. När det gäller Vättern debatteras nu också konsekvenserna av att Försvaret använder sjön vid militära övningar och att brandskum läcker ut i vattnet.

En kampanj pågår för att ge sjön Vättern egna juridiska rättigheter. Detta är del av en större fråga, om naturens rättigheter. Vem kan bestämma över en sjö? Vem skulle kunna tala för sjön? Att ge sjöar, älvar, skogar och mark egna rättigheter skulle få konsekvenser för hur vi lever våra liv. Det finns exempel från till exempel Nya Zeeland där en flod fått rättigheter. Det handlar om vår gemensamma hälsa.

[Vätternliv - en kunskapsportal om Vättern \(vattnernliv.se\)](http://vattnernliv.se)

Kort om regenerativt jordbruk

[Bönder som bygger matjord – det här är regenerativt jordbruk | SVT Nyheter](#)

Övning:

Jord, ljus och vatten

Ta lite jord i handen. I en tesked jord ryms flera tusen arter. Liv i andra former. Som människor är vi beroende av matjorden och allt som lever i den, av vattnet och solljuset. Jorden är inte bara jord, och vatten har ett kretslopp som berör många. Be någon läsa texten här nedan för dig medan du fäster blicken på jorden i din hand. Reflektera över dina relationer till himmel och jord.

”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. 2:4-7)

Vecka 4 Hållbart liv - hemmaliv

Livet är helt och hållet, det är inte ett pussel... Helhet är utgångspunkten för livet, inte ett fjärran mål. När vi använder bilder som att "få ihop livspusslet", kan det förstärka upplevelsen av splittring. Bilden stressar och stör oss. Vi lämnas med uppgiften att försöka få till det, att rymma mer än vad som egentligen ryms. Nya pusselbitar erbjuds som något omistligt, något vi inte kan vara utan. Det är en bild som fungerar bra i konsumtionssamhället eftersom det får oss att fortsätta leta efter något som ska lösa situationen.



Allt som finns i våra liv hör ihop. Vi behöver inte pussla för att se det, utan snarare behöver vi hjälpa varandra att lämna sådant som inte är hållbart. Det är lätt att måla upp hållbarhetsaspekten som ännu en pusselbit i en redan stressad tillvaro. Hållbarhet behöver få handla om hela livet och hjälpa oss att andas, snarare än ta andan ur oss. Att öppna upp för tanken att det som är bra för markernas, vattnets, djurens och skogarnas hälsa också är bra för människors hälsa kan vara en början på vägen mot hållbara vanor.

Shalom är ett begrepp som vi möter i bibelns visioner om framtiden, men också en önskan för nuet. Shalom är visionen om en fred som omfattar alla relationer. Inre och yttre fred, fred med jorden, med Gud, mellan människor och medvarelser. Allas välfärd och möjlighet till liv räknas. Idag lyfts rättvisefrågor som en viktig aspekt av omställning för klimat och miljö. Utan rättvisa är det inte möjligt att ställa om. "Men låt rätten välla fram som vatten och rättfärdigheten som en outsinlig ström!" (Ur bibeln: Amos 5:24)

Vi behöver lära oss att tänka och agera cirkulärt. Inget "försvinner" någonsin. Det flyttas bara, kanske byter det form. Vårt sätt att leva genererar mängder av avfall, som ofta transporteras runt långa sträckor för att hamna på platser långt från dem som en gång köpte mer än de behövde. Skräp. Sopor. Växthusgaser. Det blir för mycket. Det är dags att överge BNP-måttet som ett mått på ett lands framgång, eftersom det inte alls visar hur ekonomisk tillväxt påverkar jord och människor.

Detta är vandringens fjärde vecka. Vi närmar oss målet, den historiska staden Vadstena. En plats som pilgrimer vandrat till och från, många gånger före oss. Historia och nutid möts under kyrkvalven i Klosterkyrkan. Vi ställs inför frågor om vad som är bestående av det som byggs i vår tid. Vilka värderingar håller måttet när vi tänker på kommande generationers möjlighet till goda liv? Pilgrimens nyckelord är: Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bön, Långsamhet, Andlighet och Delande. När vi under en tid vandrat och provat att leva med lättare packning har vi kanske reflekterat över vad som är nödvändigt, vad som saknas och vad som ska lämnas. Skriv gärna ett brev till dig själv om detta, att läsa om någon månad.

Frågor:

- Vilka värderingar måste ändras, hur gör vi det?
- Vad tänker du är ohållbart i ditt liv?
- Vad tänker du är ohållbart i samhället?
- Vad tänker du karakteriserar ett hållbart liv, ett hållbart samhälle?
- Vad väcker begreppet *shalom* för tankar hos dig?

HÅLLBARHET OCH VÄGEN FRAMÅT

En viktig del av en hållbar framtid är biologisk mångfald, variationen mellan och inom arter och ekosystem. Den är helt avgörande för vår överlevnad. I december 2022, på COP 15 mötet, togs beslut om ett ramverk för att bevara biologisk mångfald. Det innebär att det globala samhället enats om problembilden och satt mål för vad som behöver göras. Nu behöver det följas upp nationellt. Det behövs kunskap och vilja för att det ska ske.

Det övergripande målet för ramverket är att stoppa och vända förlusten av biologisk mångfald. Ramverket innehåller fyra långsiktiga mål som beskriver olika tillstånd som ska uppnås senast år 2050. Mål A handlar om tillståndet för all biologisk mångfald, mål B om hållbart nyttjande av biologisk mångfald och ekosystemtjänster, mål C om rättvis fördelning av de genetiska resursernas nyttor, och mål D om att alla typer av resurser för genomförandet av ramverket ska vara tillgängliga för världens länder. Tjugotre åtgärdsåttal specificerar vad som behöver göras fram till 2030. Mest uppmärksammat är målet om 30% skydd. Målet gäller för land och vatten respektive för hav.

Det behövs en omställning av ekonomi och livsstil, på landsbygd och i städer. En sådan omställning behöver också ha rättvisa i fokus. Utmaningarna är många. Det här kan kännas överväldigande för oss som enskilda. Men vi är inte bara enskilda, vi är också tillsammans. Runt om i världen finns många som är engagerade och som samlar kunskap och idéer för en hållbar framtid. Många nätverk och rörelser växer fram, med drivkraft för att bidra till en bättre värld. Stora organisationer och små grupper, nätverk byggs och erfarenheter samlas.

Att börja gå i en riktning mot hållbarhet är något vi alla kan göra. Bäst gör vi det tillsammans med andra. I initiativet Åttonde dagen finns en enkel regel att börja med. Låt en dag i veckan bli en vilodag, då du lever så varsamt som möjligt och ger plats för relation, rekreation, vila, kontemplation. Låt en annan dag i veckan bli en dag då du tydligt uttrycker en protest mot det som bryter ner livet. Delta i protester, skriv brev, höj rösten. Så påverkar dessa två dagar alltmer hela veckan och vi rör oss i riktning mot den åttonde dagen, det liv i balans och harmoni som vi längtar efter.

[COP15 - Världsnaturfonden WWF](#)

[Hållbara städer - Världsnaturfonden WWF](#)

[Åttonde dagen — Skapelse & Existens \(skapelseexistens.se\)](#)

Övning:

Sätt dig till ro, med papper och penna. Följ dina andetag och bli uppmärksam på hur det känns i kroppen nu.

Hur är det att vandra med lätt packning? Hur är det att ha för mycket med sig?

Skriv ett brev till dig själv om vad du nu tänker är nödvändigt för att leva ett gott och hållbart liv. Finns det något du behöver förändra? Vill du utmana dig själv på något område? Spara brevet och läs det om en månad och ytterligare en gång i början av december.

Börja gärna med följande ord: För att leva ett gott och hållbart liv behöver jag...
