Våga vara den du är
(Text & musik: Per Harling)

Våga vara den du är
och våga visa vad du tror.
Våga vara det du lär
och vårda det som i dig gror.

Jag vill som en blomma stark
tränga tyst igenom
asfaltsvägens hårda mark
och slå ut i blom

Våga tro på allting gott
och våga se lite mer.
Vårda allting som du fått
och tacka Gud som allt dig ger.

Jag vill som en…

Våga tro på Herren Gud
och våga följa i hans spår.
Vårda om hans kärleksbud
och prisa Gud för allt du får.

Jag vill som en…

Svenska kyrkan
VÄSTERÅS STIFT

Stiftsgården Rättvik

Kyrkvägen 2, 795 32 RÄTTVIK
Tel: 010-160 80 00, Bokning: 010-160 80 01
info@stiftsgarden.org • www.stiftsgarden.org

Pilgrim på Stiftsgården!

Pilgrimsmeditation, vandring med sju stationer för nära-livet-tankar, egen andakt, bön och sång

Runt Rättvik finns många kyrkstigar och vandringsleder som bär på berättelser och fotspår. Leder som för oss långt bort och som samtidigt leder oss hem i oss själva. Förr vandrade människor mest för att de måste för sitt levebröd, idag söker vi något annat, inte bara motion utan också för att göra en inre resa. Många pilgrimsleder finns det i Sverige och i Västerås stift och vandringar arrangeras på dessa. Kolla hur det ser ut i din församling!

För att inspirera till vandring i ditt inre och ge en koncentrerad smakbit av vad en pilgrimsvandring kan vara har vi gjort denna Pilgrimsmeditation på Stiftsgården. Vandringen är uppmärkt med betongplattor med grodden:

En stig:

- där barnvagnar, rullatorer och lågskor kan ta sig fram.
- med sju stationer för både gammal och ung.
- som kan ta en kvart att gå eller två timmar, du bestämmer takten på din resa.
- för egen andakt, bön och sång.
- att gå med någon och dela erfarenheten.

Hans-Erik Lindström är pilgrimspräst och var med och tog fram ”Pilgrimens sju nyckelord” i Vadstena på Pilgrimscentrum för 20 år sedan. Ord som betytt mycket för många människor. Kanske träffar orden dig eller så finns det andra ord som är viktiga i ditt liv. Du får gärna, när du avslutat din vandring skriva i Pilgrimsboken, vid receptionen. Skriv ned dina nyckelord, tankar och vad du tyckte om att vandra Pilgrimsmeditationen.

I receptionen kan du också köpa pilgrimssmycket som är tillverkat av Stiftsgårdens ungdomsvolontärer och överskottet av försäljningen går till Pilgrimsmeditationens utveckling och Stiftsgårdens sociala arbete.

Med hjälp av din smarta telefon kan du se texterna på teckenspråk. Gå in på Stiftsgårdens hemsida stiftsgarden.org klicka på Pilgrim och sedan Teckenspråk.
Texterna på stationerna går att få i punktskrift och du kan även få en ledsagare, fråga i receptionen.

Inspirationen till Pilgrimsmeditationen kommer delvis från Gabriella Mellergårdhs bok ”Pilgrimsträdgård”. Det är också hon som har skapat trädgårdskonsten.

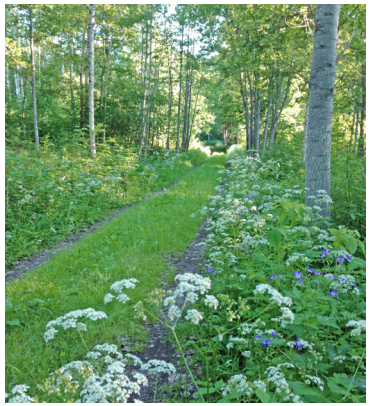
”Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling” är en modell som på ett tydligt sätt vill få oss att tänka ikring frågor som folkhälsa och hållbar utveckling. Modellen har forskats fram av Johan Hallberg, läkare på Landstinget Dalarna. Det finns folder för att läsa mer och vykort med bilderna att köpa i receptionen.

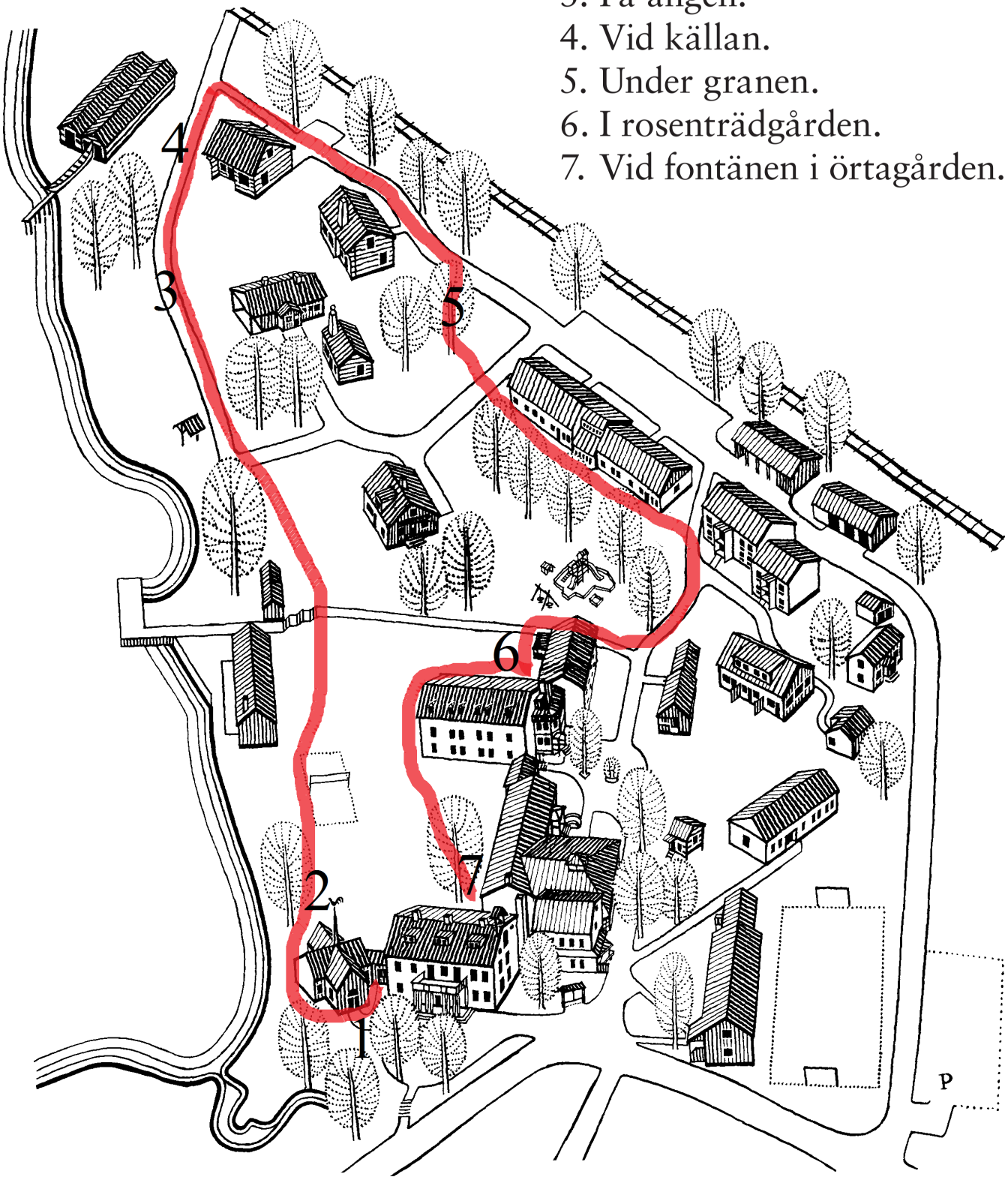
Vid varje station finns det plats att sitta på och en låda.
I och vid lådan finns:

- något pyssel eller sak för barn eller den med barnasinnet kvar.
- psalmer att sjunga eller läsa.
- texter kopplade till ”Sju landmärken för hälsa och hållbarhet”.
- livsfrågor och bibeltexter att fundera kring.
- böner att be.
- trädgårdskonst och en symbol som är inspirerade av Hans-Erik Lindströms tankar kring ”Pilgrimens sju nyckelord.” Konstverken är tillverkade av en daglig verksamhet i Småland som heter Regnbågen.

Du kan botanisera allt i lådan, välja någon del eller bara njuta av stigen, utsikten och naturen.

I lådan finns kort med psalmer och olika texter. Gröna kort bär på pilgrimens nyckelord och tankar kring dem. Blå kort ställer livsfrågor till dig och de gula korten innehåller bibelverser.



Vandringskarta

1. Start i Lindesbergshallen utanför kapellet.
   Gå gärna in i kapellet.
2. I syrenbersån.
3. På ängen.
4. Vid källan.
5. Under granen.
6. I rosenträdgården.
7. Vid fontänen i örtagården.