

**Pilgrimsprästen Hans- Erik Lindström har i sin bok *Pilgrimsliv fört fram sju nyckelord eller "pilgrimsnycklar"* som alla säger något viktigt om den nutida pilgrimsvandrarens inriktning och mål.**

### Långsamhet



I vandringens stilla tempo får vi ta del av långsamheten som ger oss möjlighet att sakta ner och få syn på oss själva .

### Frihet

Att få vandra utan våra almanackor och måsten med bara det allra nödvändigaste i packningen ger en känsla av yttre och inre frihet utan stress och krav.



### Enkelhet

Under en pilgrimsvandring skalar man av allt som är onödigt. Man bär med sig endast det allra nödvändigaste. Husrum för natten är oftast en enkel bädd på golvet i något församlingshem eller skola. Måltiderna lagas tillsammans och delas i all enkelhet.

### Bekymmerslöshet



Att ta dagen som den kommer och inte bekymra sig om morgondagen. Varje dag innehåller bara en sak och det är att vandra ett steg i taget och komma fram till rastplatserna. Den som vandrar kan vara bekymmerslös för under en pilgrimsvandring är det en som går först och leder och en som går sist och ser till att alla är med.

### Tystnad

I vandringen får vi ta del av stillhet, lugn och tystnad. Varje dag innehåller några etapper där alla går i tystnad. Det är som att befinna sig i en stunds retreat. Samtidigt när man vandrar i tystnad kan man känna den ordlösa gemenskapen som trampet av allas steg ger.



### Delande

Under vandringen delar alla med sig av det yttre så som t ex plåster, dryck och russin. Genom samtal och möten med andra under vandringen blir det även ett inre delande. Ibland, då tillfälle ges, delas även nattvardens bröd och vin.



### Andlighet

Samtal, möten, mässa, tystnad, delande och vistelsen i naturens sakrala kyrkorum ger plats för andlighet. Pilgrimen får även ta del av kyrkorummets helighet i de kyrkor och kapell som besöks efter vägen. Platser för återhämtning och vila.

