

Der Pilgerweg nach Vadstena

Ein Führer für äußeres und inneres Wandern auf dem Klosterweg
Peregrinus Schriftreihe Nr.5

Der Pilgerweg nach Vadstena

Ein Führer für äußeres und inneres Wandern auf dem Klosterweg
Peregrinus Schriftreihe Nr.5

Pilgerpass

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes
bezeugt hiermit der Unterzeichnete, daß

.....
ein Pilger Jesu Christi ist, der von der Zeit

.....
auf dem Klosterweg in Östergötland in Schweden reisen wird.

Um der Liebe Christi willen bitte ich, daß Gott diesen Pilger
mit dem Lebensnotwendigstem versorgen möge und daß du, wenn du dies liest, willig seist,
ihr/ihm beizustehen.

Wir schließen diesen Pilger und alle, denen sie/er auf seinem Weg begegnet,
in unsere Fürbitten ein und wünschen allen

PAX ET BONUM!
Frieden und das Gute!

Der Diener Christi der Gemeinde von

.....
Pfarrer

Herr, weise mir deinen Weg
und mache mich bereit,
ihn zu gehen

Dies Gebet der Hl. Birgitta ist auch das Gebet aller Pilger.

Platz für die Stempel der Rastplätze auf meiner Pilgerreise

Der Pilgerpass war in früheren Zeiten notwendig für die Pilger. Er bezeugte, daß der Pilger zu wohlwöblichem Zweck unterwegs war, wenn er um Herberge zur Nacht und ein wenig Essen bat. Heutzutage braucht man einen Pilgerpass, wenn man auf den Wegen nach Santiago de Compostela eine Übernachtung bekommen will. Hier in Schweden kann der Pilgerpass deiner Pilgerreise mehr Gewicht verleihen. Die Stempel können dir die Orte, die du durchwandert hast, vergegenwärtigen und ebenso das, was du auf deiner Pilgerreise erlebt hast.

Copyright: Ingemar Hagerfors und das Pilgerzentrum in Vadstena

Copyright der Karten: Landvermessungsamt Gävle 2007

Genehmigung I 2007/2345

Gestaltung und Bearbeitung: Ingemar Hagerfors

Karten und Grafik: Frederik Unger

Foto: Ingemar Hagerfors außer: S. 53-57 Kirchengemeinden von Norrköping, S. 71 „Der gute Hirte“, Kirchengemeinde Gårdeby, S. 79 Kirchengemeinde St. Lars, S. 83 Domkirchengemeinde (Berth Holgersson) und Ansgar-Kirchengemeinde, S. 87 Kirchengemeinde Kloster Vreta, S. 92 Kirchengemeinde Vikingstad

Umschlagsfoto: Reliquienschrein der Hl. Birgitta in der Klosterkirche von Vadstena, siehe S. 112, Himmel, Vättersee und Östgötaebene zwischen Rogslösa und Örbergakirche, siehe S. 38, Kloster des Hl. Herzens, siehe S. 31, Treppe und Fenster vom Kloster Alvastra, siehe S. 30 und 34, Pilgerausrüstung und Pilgersymbole, siehe S.12-17.

Gedruckt mit Beitrag der GESELLSCHAFT PRO FIDE ET CHRISTIANISMO
(Stiftung Pastor Nils Henriksson)

ISBN 978-91-7580-375-3

Druck: DOTGAIN AB, Malmö 2008

6	Vorwort der Redaktion
7	Vorwort von Bischof Martin
8	Der Klosterweg – geschichtlicher Hintergrund
11	Das Pilgerleben
12	Die sieben Schlüsselworte des Pilgers
16	Der Rhythmus des Wanderns
17	Kleine Ausrüstungsliste
18	Den Klosterweg finden
19	Der Klosterweg von Süden und Osten
20	Der Klosterweg von Süden und Osten – Übersicht über die Einzelkarten
23	Ödeshög – Alvastra – Stocklycke
27	Alvastra – Omberg – Heliga Hjärtas kloster
33	Alvastra – Rogslösa
37	Rogslösa – Vadstena
41	Kolmården Ödekyrkan – Krokek – Åby
45	Kolmården Kolmårds kyrkan – Krokek – Åby
51	Åby – Norrköping
59	Norrköping – Styrstad
63	Styrstad – Söderköping
69	Söderköping – Gårdeby
73	Gårdeby – Askeby
77	Askeby – Linköping
85	Linköping – Vreta kloster
91	Vreta kloster – Västerlösa
95	Västerlösa – Skänninge
101	Skänninge – Vadstena
105	Vadstena
106	Vadstena – ein Weinberg des Herrn
109	Birgitta Birgersdotter – die Heilige Birgitta
110	Die Klosterkirche von Vadstena
114	Mehr vom Pilgern – wandere weiter!
116	Die Klosterkirche in Vadstena – das Pilgerzentrum
117	Literatur über das Pilgern und Adressen im Internet

Der Klosterweg – ein Pilgerweg nach Vadstena, der Stadt der Hl. Birgitta

Die Hl. Birgitta, seit 1999 Schutzheilige Europas, starb in Rom im Jahr 1373. Ihre sterblichen Überreste wurden auf einer Prozession über die Alpen, und dann durch Österreich, Mähren, Schlesien, Polen und Westpreußen nach Danzig und über die Ostsee gebracht. Der letzte Abschnitt der Fahrt, der dem heutigen Klosterweg entspricht, verlief von Söderköping über Linköping und Skänninge nach Vadstena.

Nachdem Papst Urban VI Birgittas Ordensregel bestätigt hatte, wurde das Kloster Vadstena 1384 eingeweiht. Das Kloster von Vadstena entwickelte sich im 15. Jh. zum geistlichen Mittelpunkt Schwedens. Die Klosterkirche mit den Reliquien der Hl. Birgitta wurde zu einem bedeutenden Pilgerziel. Rings um das Kloster entstand eine kleine Stadt am Ufer des Vättern.

Der Birgittinerorden, der „Orden unseres Allerheiligsten Erlösers“, wuchs schnell, neue Klöster wurden gegründet. Heute gibt es außer in Europa Birgittinnenklöster auch in Indien, auf den Philippinen, in Israel, Mexiko und den USA.

Im Zuge der Reformation wurden die Klöster in Schweden aufgelöst und das Pilgern verboten. Erst 1935 wurde das jetzige Kloster in Vadstena gegründet, das Kloster Sankta Birgitta Pax Mariae. Gegen Ende des 20. Jh.s wuchs in Schweden und im übrigen Norden aufs Neue Interesse am Pilgern. Eine Pilgerbewegung entstand. Touristen und Pilger kamen in immer größerer Zahl nach Vadstena, worauf die Svenska Kyrka, Stift Linköping, 1997 ein Pilgerzentrum in Vadstena einrichtete. Das Pilgerzentrum liegt neben der Klosterkirche und ermöglicht Begegnung und Gespräch in einem einfachen Café. Es ist möglich, im Gästehaus zu übernachten, in der Bibliothek ein Buch zu lesen oder auch im Buchladen ein Buch zu erstehen. Das Pilgerzentrum bietet auch Kurse, Retraiten und Wanderungen an, alles bezogen auf das Thema „Pilgern“. Die Besucher sind eingeladen, an der täglichen Messe und den Tagzeitengebeten an den Werktagen teilzunehmen.

Um dem Interesse an Pilgerwanderungen zu entsprechen, wurde 1998 der Klosterweg geschaffen, ein Pilgerweg nach Vadstena. Der Klosterweg führt an 11 Klöstern vorbei, von denen heute nur noch zwei aktiv sind: das Birgittinnenkloster in Vadstena und das Kloster Heliga Hjärta (Kloster des Hl. Herzens), ein Benediktinerinnenkloster, das 1997 eingeweiht wurde.

Wir Menschen sind eine Einheit aus Leib, Seele und Geist. Wie ein Pilger zu wandern, gibt dem Körper die Bewegung, die er braucht. Die Seele erhält Nahrung, wenn wir Gedanken und Gefühlen den Spielraum geben, den sie brauchen. Auch unserem Bedürfnis nach Geistigem wird entsprochen, sowohl durch Reflektion und Gebet, als auch durch die Begegnung mit anderen Menschen, die auf dem Weg sind. Durch die Pilgerwanderung werden alle Wesensanteile meines Ichs berührt.

Die biblische Geschichte ist geprägt von Bewegung, von Aufbruch und Wanderung zu neuen Zielen, von Begegnungen von Menschen untereinander und mit Gott. Dem heutigen Pilger und Wanderer kann dieser biblische Hintergrund ein Wink sein, nicht zu seßhaft zu werden. Im Leben geht es um immer wieder neuen Aufbruch, um neue Wege, neue Lagerplätze, neue Begegnungen. Und mitten in all dieser Unsicherheit findet sich ein Gott, der mit uns geht, der uns ständig umgibt.

Dieser Wanderführer enthält außer Karten und Wegbeschreibungen auch geistliches Brot für die Fahrt. Letzteres in Form von Gebeten und Meditationen, die teils aus den verschiedenen Traditionen der weltweiten Kirche stammen, teils zusammengestellt wurden von heutigen Pilgern aus den Gemeinden längs des Klosterweges.

Das Pilgerzentrum möchte an dieser Stelle seinen großen, warmen Dank all denen aussprechen, die mitgeholfen haben, daß dieses Wanderbuch erscheinen konnte. Möge dieses Buch Freude bringen!

Ingemar Hagerfors
Pilgrimscentrum i Vadstena

Willkommen auf dem Klosterweg, in Vadstena und im Stift Linköping!

Es ist ein altes und wohlbekanntes Bild, das menschliche Leben von der Geburt bis zum Tod als eine Reise zu betrachten. Wir sprechen von unserer Lebensreise und meinen damit sowohl eine äußere, als auch eine innere Reise.

Als ein Pilger zu wandern, knüpft an dieses Bild an. Als Freunde Jesu Christi verstehen wir die Taufe als den Beginn einer Wanderung, die schließlich im Himmel, wo Gott uns empfängt, enden wird.

Eine Pilgerwanderung schenkt uns die Chance, während einiger Tage dem Leben, der Welt und den anderen Menschen in ungewohnter Umgebung und auf eine neue Weise gegenüberzutreten. Sie ist eine von vielen Möglichkeiten, uns Zeit zu geben und Gelegenheit, uns selbst, unseren Mitmenschen und Gott begegnen zu können. Die Freude daran, körperlich in Gottes Schöpfung zu leben, können wir während des Wanderns wiederentdecken, und auch das Staunen darüber, wie Gott ständig seine Schöpfung erneuert.

Aber jede Wanderung birgt auch Gefahren.

Ich sehe zwei Versuchungen, denen jeder Wanderer ausgesetzt ist. Die erste Versuchung ist, sich ganz in sich selbst zurückzuziehen und passiv die übrige Welt zu vergessen. Das Einzige, was noch wichtig ist, bin ich selbst und meine innere Reise. Das bedeutet, meinen christlichen Glauben zu verraten, der mir doch gerade den Auftrag gibt, für den anderen zu leben.

Die andere Versuchung ist genauso gefährlich. Sie ist die Versuchung des Aktivismus. Dieser bringt mich dazu, Pilgerreisen für mich und gegenüber anderen auf meine Meritenliste zu setzen, sei es auch nur, um damit anzugeben. Mein Leben bekommt seine Erfüllung durch all das, was ich tue, und ich fange an, zu vergessen, daß das Leben im tiefsten Grunde ein Geschenk ist. Es sind doch gerade nicht meine Aktivitäten, die mein Leben sinnvoll machen. Das hat Gott bereits getan, indem er mich schuf.

Beide Versuchungen bringen Geringschätzung des anderen Menschen mit sich.

Aber mach dich nun auf und bestehe die erfrischende Wanderung in Solidarität mit all den in Gefährdung lebenden Menschen dieser Erde und voller Dankbarkeit, daß Gott jeden Tag neu das Leben schenkt und die Lust daran.

Du bist eingeladen nach Vadstena, der Stadt der Hl. Birgitta zu wandern! Ganz Vadstena atmet heilige Geschichte. Hier haben im Mittelalter Nonnen und Mönche in regelmäßigem Gebet gelebt, und hier leben immer noch viele Menschen gemäß den Traditionen des Klosterlebens.

Die alte Blaukirche, die nach den Anweisungen aus Birgittas Offenbarungen erbaut wurde, ist eine der bemerkenswertesten Kirchen unseres Landes. Jeden Tag ist sie von Gebeten erfüllt. Wie alle Kirchen, so ist auch die Klosterkirche irdische Pforte zum Himmel. In ihr fällt es leicht, dies wahrzunehmen; der Himmel ist spürbar nah.

Nun will ich Dich, der du dies liest, beglückwünschen. Fängst du an, wie ein Pilger zu wandern, so bitte ich Gott, deine Wanderung zu segnen.

+ MARTIN LIND
Bischof in Linköping

Der Klosterweg

Dem Pilgerpfad, der sich jetzt wie ein Band durch ganz Östergötland zieht, haben wir den Namen Klosterweg gegeben. Der erste Teil, Västänstång – das Gebiet westlich vom Stångån –, wurde 1998 eingeweiht und der andere Teil, Östänstång – das Gebiet östlich vom Stångån –, im Jahr darauf. Der Weg ist heutzutage ca 250 km lang und erstreckt sich vom Vättern bis zur Ostsee, oder, um es etwas genauer zu sagen, von Alvastra am Omberg bis Vadstena, und vom Kolmården bis nach Vadstena.

Teile des Weges verlaufen so, wie früher einmal die alte Erikskata (Königsstraße) verlief, und der Weg von Söderköping bis nach Vadstena entspricht ungefähr der Strecke, auf der damals der Schrein der Heiligen Birgitta nach Schweden gebracht wurde, als sie nach ihrem Tod in Rom (1373) wieder zurückkehrte.

Man kommt auf diesem Weg an 11 Klöstern vorbei, wobei man 5 verschiedenen Klostertraditionen begegnet, daher der Name „Klosterweg“. Im Mittelalter besaß das westliche Östergötland die höchste Klosterdichte von ganz Schweden. Hier wurden auch die ersten Klöster Schwedens gebaut: Vreta und Alvastra.

Auf dem Klosterweg trifft man auf die *zisterziensische* Tradition in Alvastra und Askeby. Aufgefordert von König Sverkers und Königin Ulfhild sandte das ungekrönte geistliche Oberhaupt des damaligen Europas, Bernhard von Clairvaux, Mönche aus dem französischen Kloster Clairvaux hinauf in den kalten Norden. Sie gründeten 1143 das Kloster Alvastra, ebenso Kloster Varnhem in Västergötland und Nydala in Småland.

In Vadstena begegnet man der *birgittinischen* Tradition. Karin, die älteste Tochter von Birgitta, wurde die erste Äbtissin des dortigen Klosters, zu dem 60 Nonnen und 25 Mönche gehörten, und das gegen Ende des 14. Jh.s gegründet worden war.

In Skänninge findet sich die *dominikanische* Tradition. Der Dominikanerorden wurde von dem Spanier Dominikus gegründet und breitete sich rasch in den Städten Nordeuropas aus. Er widmete sich der Predigt und Lehre und war, wie die Bettelorden, der Armut verpflichtet. In Skänninge wurde im 13. Jh. ein Doppelkloster für Männer und Frauen gegründet.

In Vreta trifft man auf die *benediktinische* Tradition, ein Orden, der von Benedikt aus Nursia im 6.Jh. in Italien gegründet wurde. Seine Regel wurde Vorbild für das ganze westeuropäische Klosterwesen. Nach Schweden kam der Orden zu Beginn des 12. Jh.s, und zwar nach Vreta. Es war mit hoher Wahrscheinlichkeit das allererste Kloster im Lande, nur für Nonnen errichtet, und zwar auf Betreiben von Inge dem Älteren und seiner Frau Helen, die aus dem Geschlecht Stenkilska stammte.

Die *franziskanische* Tradition gibt es in Linköping, Söderköping und Krokek.

Dieser Orden wurde zu Beginn des 13. Jh.s von dem Italiener Franz von Assisi – Gottes kleinem Armen – gegründet. Als Bettelorden breitete er sich schnell in ganz Europa aus. In Schweden faßte er durch den starken Einsatz von Magnus Ladulås Fuß und war im Mittelalter der populärste Orden im Lande.

Zurzeit werden weitere Wegverbindungen geschaffen, die wie damals im Mittelalter Vadstena zum Ziel haben.

Vom Nydala Kloster aus führt ein Weg direkt nach Jönköping, wo der Franziskusweg beginnt. In Västergötland plant man eine Fortsetzung des Weges nach Lödöse/Göteborg, und nach Norden hinaus einen Weg, der über Motala die Pilgerziele Vadstena und Nidaros/Trondheim verbinden soll. Der Klosterweg ist ein Wanderweg durch eine ausgesprochen schöne Landschaft, die außerordentliche Naturerlebnisse bietet. Zugleich ist er ein Weg durch eine kultureiche Landschaft voller Spuren des frühen Mittelalters, ein Weg, der die kräftige geistliche Entwicklung widerspiegelt, die die Einführung des Klosterwesens auf schwedischem Boden auslöste, wirksam bis in die Gegenwart. Wer sich heute auf den Klosterweg begibt, darf also in reichem Maße sowohl an Natur, als auch an Kultur und geistlichem Leben teilhaben.

Willkommen zum Wandern in Vergangenheit und Gegenwart!

Vom Pilgerleben

Es gibt einen inneren Zusammenhang zwischen Wandern und Meditieren, zwischen dem monotonen Voransetzen der Füße und dem Befreit-Sein von dem, was mich in Zeit und Raum bindet, einen Zusammenhang zwischen dem Pilgern und dem Geistigen.

Nachdem er in unseren Breitengraden fast fünfhundert Jahre lang verdrängt war, erlebt der Pilgergedanken in heutiger Zeit eine Renaissance. Was früher exotisch und mittelalterlich schien, wird nun als Aufforderung oder gar Herausforderung erfahren, eine etwas andere Lebensweise zu erproben. Viele empfinden Müdigkeit und Enttäuschung über einen Lebensstil und eine Kultur, die durch

Schnellebigkeit und Lärm, durch umweltzerstörerischen Konsum und enge Terminkalender unsere Gesellschaft prägen.

Wir sind Leib, Seele und Geist als Ganzheit. Behandeln wir einen Teil dieser Ganzheit nicht gut, so beeinflußt das den gesamten Menschen, und es geht uns schlecht.

Wir suchen gerne die Natur auf, um uns zu bewegen, um dem Körper den Umtrieb und die Bewegung zu verschaffen, die uns unsere meist sitzende Lebensweise nicht erlaubt, obwohl wir sie doch brauchen. Wir wollen auch die Natur in ihrer Vielfältigkeit erleben, den Wechsel der Jahreszeiten empfinden, sehen, wie die Zugvögel im Frühjahr kommen und uns im Herbst wieder verlassen. Auf diese Weise suchen wir Kontakt mit dem ursprünglichen Grund, in dem wir als biologische Wesen Teil der mannigfaltigen Schöpfung sind. Wenn wir Gedanken und Gefühlen die nötige Zeit und ausreichend Raum lassen, dann wird der Seele Erholung und Ruhe zuteil. Auch haben wir einen geistlichen Hunger, der wahrgenommen, der seine Zeit und eine Form haben will. Jeder von uns darf die ihm gemäße Weise finden, diesen geistigen Hunger zu stillen. Die Pilgerbewegung bietet die Möglichkeit, wie ein Pilger zu wandern und zu leben, mit Hinwendung zu regelmäßigen Betrachtungen und Gebeten.

Gerne benutzen wir sieben Schlüsselworte, um dem modernen Menschen bei seinem Versuch, ganz und unzersplittert in einer pluralistischen Welt zu leben, Reflektion und Wegleitung zu geben. Diese sieben Schlüsselworte zeigen indirekt auf, was viele Menschen als Mangel im Zusammenleben empfinden, und sie können somit auch als Widerspruch verstanden werden gegen eine in mancher Hinsicht "unmenschliche" Gesellschaft, die urmenschliche Bedürfnisse an Zeit und Raum nicht genug berücksichtigt. Sie bringen zum Ausdruck, wonach viele Menschen sich sehnen.

Sieben Schlüsselworte – sieben Sehnsüchte – sieben Mängel unserer Kultur. Sieben Schlüsselworte, die dem heutigen Menschen eine tägliche Hilfe auf seiner Lebenswanderung werden können, auch Hilfe, wenn er nach Stille und Ruhe verlangt. Diese sieben Schlüsselworte gründen in den Erfahrungen, die Pilger einer längst vergangenen Zeit gemacht haben.

Die sieben Schlüsselworte des Pilgers

Freiheit Bei diesem Wort kann man die alten Wandertraditionen Schwedens assoziieren, man denkt an Landstreicher, Vagabunden und Nomaden. Ganz in Ruhe, ohne Datum und Terminkalender in der Natur zu wandern, läßt mich loskommen von den Stressfaktoren des Alltagslebens und schenkt mir innere und äußere Freiheit. Der Wanderer nutzt diese Freiheit als Gegenmittel zur Zeitnot, die uns von innen her auffressen möchte, uns gar zu Sklaven unseres Kalenders macht. Manchmal ist gar die Kirche solch ein Spiegel unserer Gesellschaft, läßt uns immer weniger Zeit, um einfach nur da zu sein.

Der Wanderer findet Zeit, um über alles „Tun-Müssen“ nachzudenken. Sind alle diese Dinge, die man tun muß, wirklich gleich wichtig? Der Wanderer kann sich darüber klar werden, daß Freiheit auch die Freiheit der Wahl beinhaltet, er kann wählen, welche Dinge wirklich getan werden müssen. Wir alle erleben Freiheit oder Unfreiheit auf verschiedene Weise. Welche Freiheit ist nun wichtig für mich? Die Freiheit von etwas, oder die Freiheit für etwas?

Wenn ich verstehe, welche Freiheiten ich besitze, so kann ich mich über sie freuen. Wenn ich sehe, in welchen Abhängigkeiten ich stecke, dann kann ich versuchen, etwas dagegen zu tun.

In der Freiheit des Wanderns dürfen Lachen und Traurigkeit hervorkommen. Womöglich kann diese Freiheit ganz unbekannte Seiten meiner Persönlichkeit aufdecken. Vielleicht begegne ich dem unsichtbaren Weggenossen, der mir einen Weg zu noch größerer Freiheit weist.

Der **Stab** ist das Symbol der Freiheit.

Einfachheit Wenn ich eine Weile gegangen bin, merke ich, daß ich nicht 25 Kilo im Rucksack brauche, 12 Kilo tun es auch. Ein wenig Proviant, Wasser, Regenkleidung und einmal Kleider zum Wechseln, das reicht. Dazu Schlafsack, Isomatte und ein Plätzchen, um mich auszustrecken. Das meiste und das Beste im Leben sind umsonst. Es geht mir trotzdem gut. Es ist ein wenig wie Bergpredigt in der Praxis. Gott weiß, was ich brauche. Es bringt gar nichts, wenn ich selbst ständig all dem nachjage, wovon ich meine, daß ich es nötig habe. Diese Jagd wird nie ein Ende haben.

Es geht den Lebensstil, darum, einen bestimmten Lebensstil zu wählen. Wenn einer umzieht, merkt er erst, wie viele Dinge sich im Speicher und im Keller finden, die keiner braucht. Einem anderen Menschen kann Einfachheit in allererster Linie bedeuten, glaubensstark in der Einfachheit zu sein, was soviel bedeutet wie: versuchen, das zu tun, was man zutiefst innen will.

Die Lebenswanderung verlangt, den äußeren und den inneren Weg parallel zu gehen, eine Lebensweise zu suchen, die auch Raum läßt für Gebet, Stille und Meditation. Ich kann nicht alles haben, sondern ich will das wählen, was ich wirklich brauche, will mich freuen an dem, was ich besitze und alles beiseite legen, was ich eigentlich nicht benötige.

In der Einfachheit, im einfachen Lebensstil, kann ich wahrscheinlich auch den Spielraum finden, anderen Menschen zu begegnen. Ich kann ein Weggenosse werden, der zuhören kann, wahrnimmt und versteht. Ein lebendiges Inneres und ein lebendiges Äußeres.

Das **Zelt** ist das Symbol der Einfachheit

Langsamkeit Hier will die Schnecke den Schnellzug, das Breitband und die ständige Ansprechbarkeit herausfordern. Die Langsamkeit und der gleichmäßige Trott des Wanderns bewirken, daß ich leichter vom Kopf in den Bauchraum rutsche, wo das Leben selbst und die Gefühle ihr Zentrum haben. Während ich im mir gemäßen Trott wandere, komme ich in Kontakt mit der untersten Schicht meiner Psyche und vergesse für eine Weile das rationale, intellektuelle und logische Denken. Meine Gedanken und Gefühle werden tief innen bearbeitet, so daß Ganzheit in meinem Inneren wachsen kann. Es gibt Zeit für Nachdenken, für Gebet, Schweigen und Konzentration. Aus diesem Grund ist Langsamkeit ein Schlüsselwort in unserer lärmenden und stressigen Gesellschaft.

Bei der Langsamkeit geht es nicht um eine bestimmte Frequenz und Geschwindigkeit, sondern darum, seinen eigenen Takt zu finden.

Im Rhythmus der Langsamkeit bekommt alles seine rechten Proportionen. Ich habe Zeit, Beschlüsse zu fassen, die gut für mich sind. Ich bin ganz da, mitten in der Gegenwart, und aus diesem Grund bin ich auch ganz da, wenn ich anderen Menschen begegne.

Wenn ich auf mich selbst achte, so kann ich meinen eigenen Rhythmus finden. Den, der zu mir passt, und mit dem ich mich wohl fühle.

Der stille Trott im Einklang mit dem Herzschlag macht mich bereit, meinem inneren Wanderer, meinen Mitmenschen und Gott zu begegnen.

Die **Schuhe** sind das Symbol der Langsamkeit.

Schweigen Wie kann ich meine eigene innere Stimme heraushören aus dem Lärm der Umgebung oder aus meinem inneren Chaos? Wie weiß ich, daß das, was ich in mir höre, meine eigene Stimme ist und nicht das, was andere zu mir gesagt haben? Wie kann ich Gottes Stimme herausfinden?

Vielen ist es unbehaglich, Stille zu erleben. Es gibt plötzlich so viel Unangenehmes, das nach oben drängt. Da fühlt man sich im Lärm sicherer. Wenn ich aber die Stufe des Unbehagens überwunden habe, dann erlebe ich die Stille als schön und erholsam. Ich kann neue Gedanken fassen. Vielleicht sind sie auch gar nicht so neu, finden nun aber erst Gelegenheit, sich bemerkbar zu machen. Vielleicht lerne ich mich auf diese Weise, schweigend, besser kennen. Denn es ist ja niemals richtig still, während ich schweige, die meiste Zeit pflege ich in mir ein inneres Gespräch. Das äußere Schweigen verschafft mir Zugang zu dieser inneren Unterhaltung. Erst, wenn auch das innere Schweigen Wirklichkeit wird, dann bin ich im Kontakt mit dem Tiefsten und Allerursprünglichsten in mir.

Die Pilgerwanderung erinnert in Form und Inhalt an die Re traite, ist aber ein ständiges In-Bewegung-Sein. Sogar in der Gruppe kannst du das Wandern im Schweigen wählen. Der Klang anderer Stimmen, Vogelgesang und Verkehrsrauschen im Hintergrund vertreiben nicht die Stille.

In stillem Nachdenken zu gehen, heißt die Alltagskultur mit ihrem Rausch von Lauten und Bildern zu verlassen. Das Bedürfnis nach Neuigkeiten, Informationen und Sensationen klingt unter dem Schweigen ab. Es ist schön, ohne Anforderungen miteinander umzugehen. Es genügt, still und ruhig in Bewegung zu sein. Nicht reden zu müssen, kann beinahe zaubrisch sein. Nicht unterbrochen zu werden in meinem inneren Gespräch, kann ein kostbares Geschenk sein.

Der **Mantel** ist das Symbol des Schweigens.

Sorglosigkeit Ein wunderbares Wort, Sorglosigkeit! Aber es ist ja eigentlich ein unmögliches Wort! Niemals kann ich sorglos sein, ich habe doch für so vieles Verantwortung! Und es gibt so vieles, was mich beschwert!

Natürlich muß ich Verantwortung tragen: für mein Leben, für meine Nächsten und für meine Aufgaben. Aber hier meinen wir mit Sorglosigkeit, sich nicht unnötig zu bekümmern. Manchmal stelle ich fest, daß ich mir tatsächlich unnötig Sorgen gemacht habe, daß das, vor dem ich mich fürchtete, nicht eingetreten ist. Vielleicht hatte meine Angst überhand genommen, und ließ mich Lebenskraft damit vertun, mich zu fürchten. Vielleicht hatte ich zuwenig Vertrauen in mich selbst oder in andere, und anstatt das in Angriff zu nehmen, was heute hätte getan werden müssen, machte ich mir Sorgen um das, was vielleicht morgen geschehen könnte.

Sich nicht unnötig Sorgen zu machen ist eine Übung, etwas aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Während der Wanderung, wenn ich für eine gewisse Zeit den Kalender und das Alltagsleben zurückgelassen habe, lebe ich im Jetzt. Ich kann nichts tun für das, was ich zurückgelassen habe.

Ich habe den Beschluß gefaßt, auszusteigen aus dem Alltag, habe mich darauf verlassen, daß das Leben zu Hause auch ohne mich weitergeht, zumindest für eine Weile. Ich kann für mich selbst und meine Lebenssituation einen neuen Blick bekommen. Aus etwas Abstand kann ich leichter sehen, was wichtig oder weniger wichtig, was klein und was groß ist, oder was getan werden muß, und was ich ungetan lassen kann. So habe ich in der Übung, mich nicht unnötig zu bekümmern, einen Schritt getan. Ich habe den Alltag für ein Weilchen hinter mir gelassen, habe mich hinaus begeben - oder hinein -, um eine Perspektive zu bekommen.

Während der Wanderung bin ich mit dem beschäftigt, was jetzt gerade wichtig ist: Wissen, wo ich mich befinde, ausruhen, essen, trinken, lesen, nachdenken, beten. Vielleicht auch Schutz suchen vor dem Regen oder der Kälte. So wächst mein Vertrauen, daß „das hier gut geht“, ich komme zurecht mit den Situationen, in die ich gerate, ich löse die Probleme des Augenblicks. Was morgen geschehen kann, darum kümmere ich mich jetzt nicht. Jedenfalls kann ich heute dafür nicht viel tun. Ich übe mich in Vertrauen.

Ich komme den Kräften der Natur näher. Ich sehe das wimmelnde Leben am Grabenrand, sehe die wogenden Getreidefelder, fühle den Wind, den Regen und die Sonne. Vielleicht fällt mir ein, was Jesus in der Bergpredigt sagt: „Seht die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und spinnen nicht, und sind doch schöner angetan als König Salomo“. Jesus ermahnt uns, uns nicht um den morgigen Tag zu bekümmern, denn der wird seine eigene Last haben. Ich kann mich auch an das Bild von Gott im Psalmvers erinnern: „Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir.“

Manche Pilger berichten, daß im Verlauf der Wanderung die Alltagsunruhe weniger wurde, daß die Sichtweise auf Lebensfragen sich verändert hat. Und vielleicht ist das etwas, was ich mitnehmen kann, wenn ich in den Alltag zurückkehre: mich nicht unnötig zu bekümmern. Und mir erlauben, hin und wieder die Sorglosigkeit zu genießen

Der **Hut** ist das Symbol der Sorglosigkeit.

Teilen Je länger man zusammen wandert, desto selbstverständlicher wird es, den anderen etwas von seinen Gedanken, Gefühlen und Sorgen mitzuteilen. Zu Beginn handelt es sich meist um kleine Gespräche über Beruf, Familie und Ausbildung. Es fällt auch leicht, Essen und Trinken zu teilen. Dann müssen plötzlich Wasserblasen verpflastert werden, und schmerzende Muskeln brauchen Massage, man fängt an, einander zu helfen. Der nähere Kontakt öffnet für vertraulichere Gespräche. Tiefere Gefühle, auch Schmerzen oder schöne Erlebnisse und Wünsche werden mitgeteilt. Unterschiede in Alter, Geschlecht und Fähigkeiten, auch Hintergrund und Erfahrung, bedeuten immer weniger, je länger wir wandern.

Das Teilen hat etwas Gebendes und etwas Empfangendes. Aber beide Seiten setzen Offenheit und Vertrauen voraus. Für viele Menschen ist es nichts Selbstverständliches, seine Gedanken und Gefühle einem anderen, der zuhört und Verständnis hat, mitzuteilen. Wenn ich jemandem begegne, der bereit ist, mir zuzuhören, so kann das außerordentlich viel bedeuten. Es wird zum befreienden Erlebnis, von dem wirklich heilende Kraft ausgeht. Wenn ich der Zuhörende bin bei diesen Erzählungen und vertraulichen Mitteilungen, so ist es wichtig, daß ich nicht werte und kritisiere, sondern daß ich, was ich höre, als die einzigartige Erfahrung dieses Menschen aufnehme. Es ist etwas Großes, das Vertrauen eines anderen Menschen geschenkt zu bekommen, etwas, wofür ich dankbar sein darf. Ich darf etwas ganz Neues vom Leben lernen.

Genau betrachtet teilen wir auch so schon sehr vieles: die Luft, die wir atmen, die Erde, auf der und die Gesellschaft, in der wir leben. Das Teilen auf der Wanderung macht unsere grundsätzliche existentielle Gemeinschaft sichtbar und vertieft das Bewußtsein von ihr. Teilen öffnet für Gemeinschaft, Vertrauen und Verantwortung.

„Wenn ihr zusammenkommt, trage jeder von euch etwas bei...“ (1 Kor 14, 26)

Der **Rucksack** ist das Symbol des Teilens.

Geistigkeit Irdisch – himmlisch, geistig – materiell, sichtbar – unsichtbar, die Grenzen lösen sich auf, alles ist in einem Stück gewebt, denn das Universum hat den „nicht sichtbaren“ Schöpfer zum Ursprung.

Weil ich atme, bin ich beides, Empfänger des Lebens und ein Teil des Schöpfungsprozesses. In meinen Körper nehme ich die Gaben auf und kann die Elemente eins werden lassen mit mir. Weil ich eine Seele habe, darf alles in mir Wurzel schlagen. Durch meinen Geist kann ich etwas daraus machen.

Als Pilger zu wandern, heißt, mit Gott zu wandern – mit dem Allmächtigen – mit Ihm, der ist, der Er ist. Wo ich auch gehe, gehe ich mit Gott.

Die Wanderung selbst erinnert mich daran, daß ich ein Streben besitze. Ich will etwas, ich suche etwas. Ich kann mich wiederfinden im Wort des Hl. Augustinus: „Unruhig ist mein Herz, bis es Ruhe findet, Herr, in Dir“. Ich sehne mich nach diesem Ziel und strebe danach, es zu erreichen, oder zumindest ein Teilziel, die Tagesetappe. Dieses Streben habe ich immer gehabt, es tritt immer klarer zutage. Und ich mache mich auf den Weg, den Weg nach außen und innen.

Ich tue etwas, was ich selbst will, etwas, das meine innere Arbeit an den existentiellen Fragen erleichtert: Woher und wohin? Dasein, Leben und Tod, Sinn und Sinnlosigkeit, Freude und Trauer werden zu Fragen, alle Menschen ringen damit.

Die Landschaft des Geheimnisses ist es, in der die Pilger wandern.

Das **Kreuz** ist das Symbol der Geistigkeit.

Der Rhythmus des Wanderns

Eine Tageswanderung kann sowohl eine Strecke von 10 als auch von 30 km umfassen, das hängt von dem Takt ab, in dem man wandert. Für geübte Wanderer sind 20-25 km am Tag ganz normal.

Wenn du alleine wanderst, kannst du deinen eigenen Takt des Wanderns erspüren, die Wandergeschwindigkeit finden, die für dich selbst die gegebene ist. Auf diese Art kommst du auch in Kontakt mit deinem Inneren, kannst dich während des Wanderns ungestört fühlen und kannst ein wenig ausruhen vom Stress der Außenwelt. Im Gehen kannst du über das Dasein meditieren.

Wenn du zusammen mit anderen wanderst, so könnt ihr einen gemeinsamen Takt finden, und hin und wieder kann jeder ein Stück für sich selbst gehen, vielleicht schweigend. So kann doch jeder in seinen eigenen Rhythmus kommen und hat dabei die Chance, einen Gedanken zu Ende zu denken, ohne unterbrochen zu werden.

Man sollte regelmäßig Rast machen, mindestens 10 Minuten in jeder Stunde, um sich zu erholen und zu trinken. Die Mittagsrast muß extra lang sein, Zeit lassen für Mahlzeit, Mittagsgebet, vielleicht eine Messe, und ausreichende Erholung. Man kann seine Mitwanderer teilhaben lassen an den Impulsen und Gedanken, die einem auf der Wanderung in den Sinn gekommen sind.

Kleine Ausrüstungsliste

Der **Rucksack** sollte leicht sein. Je leichter der Rucksack, desto leichter das Wandern. Höchstens 12-15 kg sollte der Rucksack wiegen. Außer Hut, kleinem Rucksack, Wanderstab, Schuhen und Kreuz muß man dabei haben:

Schlafausrüstung, nämlich Schlafsack und Isomatte. Als Kissen kann man ein Kleidungsstück benutzen. Wenn man draußen übernachtet, kann es sein, daß man ein einfaches Zelt braucht.

Kochausrüstung, als da sind: Thermoskanne, Becher, Besteck, Teller aus Hartplastik und eine Wasserflasche. Auf einer längeren Wanderung benötigt man einen kleinen Kocher, Lebensmittel und Trinken.

Kleider, mit Bedacht gewählt. Oft nimmt man zu viel Kleidung mit. Was man vor allem braucht, sind genügend Strümpfe und ein leichter Regenschutz. Auf längere Wanderungen nimmt man etwas Waschmittel mit. Ein warmer Pullover für den Abend kann sehr angenehm sein.

Bücher, wie Gesangbuch, Bibel und ein Gebetsbuch sind eine nützliche Ausstattung auf der Wanderung, ebenso Papier und Bleistift.

Verschiedenes, wie etwa: Pflaster, Erste Hilfe Set, Waschzeug, Toilettenpapier. Auch Rosinen, Früchte und Wanderkarte.

Seite 18

Den Klosterweg finden

Der Klosterweg ist an Wegkreuzungen mit Pfosten gekennzeichnet. Steht an einer Wegkreuzung kein Pfosten, so bedeutet das, daß man geradeaus weitergehen soll. Innerhalb von Ortschaften und Städten gibt es keine solchen Markierungen, da muß man sich an den Karten im Buch orientieren. Auf den Wegpfosten finden sich Pfeile in beiden Wegrichtungen. In diesem Buch verlaufen die Wegbeschreibungen nur in eine Richtung, nämlich in Richtung Vadstena.

Auf den Karten, die sich in diesem Buch befinden, ist der Klosterweg mit roten Kreisen markiert. Die Skala der Karten variiert etwas von Seite zu Seite. Wir fanden es am besten, das jeweilige Kartenformat um der erhöhten Lesbarkeit willen im größtmöglichen Ausschnitt zu bringen. Die Entfernung zwischen den einzelnen Tagesetappen ist in der Wegbeschreibung angegeben. Wer sich detailliertere Karten wünscht, kann diese beim Pilgrimszentrum bestellen, Tel. +46-(0)143-105 71.

In den Wegbeschreibungen wird „Klosterwegpfosten“ zu „K-pfosten“ verkürzt. Das Symbol und der Pfeil des Klosterweges sind an einigen Stellen auf Elektrizitätspfosten oder Pfosten anderer Art angebracht. Der Klosterwegpfosten ist an seinem oberen Ende rot angestrichen. Auf einigen Abschnitten haben wir Bäume mit roter Markierung versehen, um den Verlauf des Weges anzuzeigen.

Wenn Ortsnamen oder eventuell auch Zahlen in der Wegbeschreibung kursiv gedruckt sind (*Normlösa*), dann gibt es da ein Wegeschild mit Namen.

Wenn dir in den Wegbeschreibungen etwas auffällt, das mehrdeutig oder falsch ist, so bitten wir dich, dies beim Pilgrimszentrum zu melden.

Wenn irgendeine Veränderung im Verlauf oder in der Markierung des Klosterweges notwendig wird, so sind aktuelle Informationen dazu immer zu finden unter www.pilgrimscentrum.se.

Seite 19

Der Klosterweg von Süden und von Osten

Im Süden beginnt der Klosterweg in Alvastra. Man kann aber auch genauso gut die Wanderung in Ödeshög anfangen und bis Alvastra dem Franziskusweg folgen.

Auf der Strecke zwischen Ödeshög und Rogslösa gibt es mehrere naturschöne Gebiete. Man kann also nach Vorliebe und Geschmack wählen. Auch verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten bieten sich an. Deshalb wird dieser Abschnitt in drei möglichen Varianten vorgestellt:

- | | |
|---|----------|
| 1. Ödeshög – Alvastra – Stocklycke | Seite 22 |
| 2. Alvastra – Omberg – Heliga Hjärtas Kloster | Seite 26 |
| 3. Alvastra – Rogslösa, die Gesamtstrecke | Seite 32 |

Du kannst also deine Wanderung durch „Tidernas landskap“ nach eigenen Wünschen gestalten. Nach Vadstena beispielsweise kannst du in drei Tagesetappen wandern.

- 1.Tag Ödeshög – Stocklycke
- 2.Tag Stocklycke – Rogslösa oder Borghamn
- 3.Tag Rogslösa oder Borghamn – Vadstena

Im Süden beginnt der Klosterweg im Kolmården an zwei Stellen:

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. Ödekyrka | Seite 40 |
| 2. Kolmårdskyrka/Vildmarkshotel | Seite 44 |

Selbstverständlich ist es dir jedoch freigestellt, die Wanderung auf dem Klosterweg anzufangen oder zu beenden, wie es dir gefällt.

Seite 20-21

Der Klosterweg nach Vadstena von Süden und von Osten

Seite 23

Ödeshög – Alvastra – Stocklycke

Übernachtungsmöglichkeiten:

STF Ödeshögs vandrarhem 0144-107 00, 0739-38 26 41
Klockargårdsängens camping i Ödeshögs centrum 0144-351 68
Öninge camping, Ödeshög 0144-316 21
Hästhalmens hamn, campingplats, campingstugor 0144-331 57, 0730 39 25 77
STF Omberg/Stocklycke vandrarhem 0144-330 44
Ombergs turisthotell 0144-330 02

Entfernung: 12 km

Ausgangspunkt: Kirche von Ödeshög

Anreise: Nach Ödeshög kann man mit Bus oder Auto gelangen (E4).

Wegbeschaffenheit: Der schönste Weg ist der Östgötaweg am Vättern entlang. Er führt streckenweise durch Gebiet, das nicht mit dem Fahrrad durchquert werden kann. Will man einen leichteren Weg wählen oder mit dem Fahrrad fahren, so benutzt man den ebenfalls vorhandenen Fahrradweg. Mit dem Auto benutzt man den Riksväg 50.

Wegbeschreibung: Von der Kirche aus gehst du in nördlicher Richtung auf dem Vadstenväg, wendest dich links auf die Öningegata und wieder links auf den Fabriksväg. Dort entscheidest du dich, entweder den Fahrradweg nach Norden in Richtung Hästholmen einzuschlagen, oder noch etwa 150 m

weiter auf dem Fabriksväg zu gehen und dann rechts in Richtung Öninge. So kommst du hinunter ans Vätternufer auf den Östgötaweg. Dann folgst du dem Östgötaweg (Franziskusweg), der orangefarbig auf Pfosten oder Steinen markiert ist. Du durchquerst das Naturschutzgebiet Stora Lund und kommst nach Hästholmen. In Hästholmen folgst du rechts der Hauptstraße bis zur Tankstelle. Dort gehst du links und folgst der Asphaltstraße, bis du zum Riksväg (RV) 50 kommst, wo du links Richtung Alvastra einschlägst. Diese Straße führt vorbei an Ombergs Turisthotell und so allmählich zum Kloster Alvastra. Von dort aus kannst du entweder den Klosterweg bis nach Stocklycke nehmen (Wegbeschreibung Seite 27), oder den Ombergs-, Östgötaweg (orange markiert), der an Ellen Keys Strand vorbeiführt.

Einkaufsmöglichkeiten: Ödeshög, Hästholmens Hafen, zu manchen Zeiten Einkehrmöglichkeit in Stocklycke.

Rastplätze: Stora Lunds Naturreservat, Hafen von Hästholm.

Seite 24

Ödeshög In Ödeshög kann die Wanderung auf dem Klosterweg beginnen. Es liegt an der E4 und ist mit dem Bus zu erreichen. Ein guter Einstieg in die Wanderung ist es, am ersten Tag auf dem Franziskusweg bis nach Alvastra zu gehen und von dort weiter nach Stocklycke, wo man übernachten kann.

In Ödeshög gibt es Ladengeschäfte, Apotheke, Post, Bank und mehr.

Hästholmen Im späten Mittelalter hatte der Ort eine große Bedeutung für das Handels- und Transportwesen und war eine der vier Städte von Östergötland. Heutigtags ist es ein idyllischer Ort am Ufer des Vättern, der viele Sehenswürdigkeiten vorweisen kann. Es gibt einen Gasthafen, man kann auch baden, angeln und tauchen.

Im Hafencafe kann man einkaufen oder eine Pause machen.

Stora Lunds naturreservat ist eine schöne „Küstenlandschaft“ am Ufer des Vätterns. Der Franziskusweg, der mit dem Östgötaweg zusammenfällt, führt durch das ganze Naturschutzgebiet. Hier gibt es Klippen zum Baden und gute Stellen für das freie Angeln im Vättern. Es gibt auch die Ausstellung „Vätternrummet“, die den Vättern und seine Fische vorstellt.

Morgengebet

Danke, Gott, für die Ruhe der vergangenen Nacht. Danke für die Morgensonne, die mich wärmt, während ich nach Norden wandere. Diesen Weg sind in der Vergangenheit schon viele Pilger gegangen, mehr als man aufzählen kann. Danke, Gott, daß ich einer von ihnen sein darf.

Meditation

Was ist das Leben? Oft viel Mühe, Sorge und Elend. So viel Beschwernis, Angst und Mißerfolg. Aber auch Stunden voll Glück gibt es, die gleichsam die Betonschale, die uns eingeschlossen hält, aufbrechen. Diese Schale, die wir alle um uns herum haben, mag sie jetzt dünner oder dicker sein: man kann einfach nie hindurchsehen, und das ist es gerade, was uns behindert, uns blind macht füreinander und blind für Gott. Nicht zuletzt macht sie uns sogar blind für uns selbst, ja vielleicht sogar am allermeisten für uns selbst.

Was ist eine Wanderung? Manchmal Mühe und Sorge und Elend. Auch Beschwernis, Angst und Mißerfolg. Aber auch soviel Freude, Teilen und Geistigkeit, die unsere kalte Betonfassade zerbrechen lassen. Wir brauchen einander. Wir brauchen die Hilfe der anderen, damit wir es wagen, Gott die Betonschale sprengen zu lassen. Karin Boye beschreibt den Baum, dem „es wehtut, wenn die Knospen

brechen", aber schließlich heißt es „brechen wie im Jubel des Baumes Knospen auf“. So verhält es sich auch mit uns und unserem Leben.

Im Verlauf der Wanderung geschieht es manchmal, daß "die Knospen aufbrechen", Menschen langen bei Gott und sich selbst an, und dadurch erreichen sie auch den anderen. Wandere im Frieden! Pax et bonum!

Mittagsgebet

Danke, Gott, für die Mittagsruhe und Essen und Gebet. Beide, Körper und Geist bekommen Nahrung. Jesus ist das Himmelsbrot, das mich daran erinnert, daß, was wir Wirklichkeit nennen, mehr ist, als das, was wir mit Augen sehen. Viel, viel mehr. Danke, Gott, daß Du immer mehr bist als das, was wir fassen können.

Gebet bei der Ankunft

Danke, Gott, für die Wanderung und ihre Mühe. Ich bin dem Ziel einen Tag näher als gestern. Nun ist es Zeit für Fest und Freude. In mir jubelt es hellauf, wenn ich an das endgültige Ziel denke. Danke, Gott, daß Du selbst, wenn wir es einmal erreicht haben, uns am Ziel willkommen heißen wirst.

Seite 27

Alvastra – Omberg – Heliga Hjärtas kloster

Übernachtungsmöglichkeiten:

STF Omberg/Stocklycke Vandrarhem 0144-330 44

Ombergs turisthotell 0144-330 02

STF Vandrarhem Borghamn 0143-203 78

Meditationen und Gebete für diese Etappe stehen auf den Seiten 34-35

Entfernung. 13 km

Ausgangspunkt: Parkplatz mit Informationstafeln an der Abfahrt zum Kloster Alvastra

Anreise: Über Riksväg 50 von Vadstena oder von Ödeshög. Mit dem .Bus von Vadstena oder Ödeshög, Östgötatrafik (= Östgötaverkehrsgesellschaft). Ödeshög liegt an der E4.

Wegbeschaffenheit: Dieser Abschnitt des Klosterweges ist nur für Wanderer geeignet. Mit dem Fahrrad oder dem Auto muß man die Touristenstraße über Omberg bis nach Borghamn nehmen, und von dort aus geht es weiter nach Rogslösa und auf den Riksväg 50. Von ihm aus ist das Kloster Heliga Hjärta zu erreichen. Von Borghamn aus kann man auch mit dem Fahrrad auf Geh- und Fahrradwegen zum Kloster des Heiligen Herzens gelangen.

Wegbeschreibung: An den Informationstafeln in Alvastra nimmst du den steilen Pfad bergauf bis zum Punkt 1 auf der Karte, wo du den ersten Pfosten des Klosterweges findest. Auch ein Wegweiser *Hjässan 1,9* steht da. Der Pfad geht in eine Schotterstraße über, der man einige hundert Meter folgt. An der Stelle, wo *Hjässan 0,7* steht, betrittst du den Wald, und folgst dem Pfad hinauf bis Hjässan. Nachdem du die Aussicht bewundert hast, gehst du über Hjässan hinunter nach Hjässatorget. Danach folgst du den Schildern *Ekoparkscenter*, die dich nach Stocklycke führen, wo sich das Zentrum des Ekoparks befindet. Von Stocklycke aus folgst du dem Omberg-Rundweg oder dem Östgötaweg (orangefarbene Markierung), erst bis Älvarums Udde und dann bis Västra Väggar. Du kannst dem Östgötaweg ganz folgen, aber er ist recht steil zwischen 2 und Älvarums Udde. Wenn du einen leichteren Weg gehen möchtest, so wendest du dich bei der Ziffer 2 zur Asphaltstraße und gehst hinunter nach Älvarums Udde bis zur 3. Bei Västra Väggar verläßt du die Asphaltstraße, gehst 300 m zurück (Richtung Süden) und gehst links einen Weg hinauf bis zu einem Wegweiser, auf dem *Västra*

väggar 0,3 steht. Das entspricht der Ziffer 4 auf der Karte. Du folgst diesem Weg, bis du *Ommaborgen 3,8* liest, da wendest du dich nach links. Wenn du an der Svartsvall–Hütte vorbeigekommen bist, so folgst du dem Weg bis er sich teilt. Du gehst nach rechts und hältst dich an die Markierungen, die dich hinunter bis zum Kloster Heliga Hjarta leiten

Einkaufsmöglichkeiten: Borgnham, Gaststätte in Stocklycke (begrenzte Öffnungszeiten).

Geeignete Rastplätze: Hjässan, Stocklycke (Gaststätte mit begrenzten Öffnungszeiten), Älvarums Udde, Västra Väggar, Svartsvall, Kloster Heliga Hjartas.

Omberg bedeutet „Nebelberg“. Der Sage nach hat er diesen Namen von der Königin Omma bekommen. Der Omberg ist auch bekannt als Berg der blühenden Wälder und war von altersher der heilige Berg der Östgötaleute.

In einsamer Majestät liegt der Omberg wie ein gewaltiger Brotlaib zwischen dem Vättern und dem Gebiet um den Tåkern. Seine Höhe beträgt 263 m über dem Meeresspiegel, respektive 175 m über dem Vättern, was sich nicht eben imponierend anhört. Es ist wohl mehr der Kontrast zu der umgebenden Ebene und die steilabfallenden Hänge zum See hin, die großen Eindruck auf den Betrachter machen

Der Omberg wurde durch Verwerfungen gebildet. Spannungen in der Erdkruste führten vor ca 700 Millionen Jahren dazu, daß der Berggrund in Einzelblöcke aufbrach, die sich gegeneinander verschoben haben. Die Erdkruste wurde auseinandergezogen, so daß der Omberg als sogenannter Horst stehenblieb. Die nach Westen abgesunkenen Blöcke bildeten den Gegensatz zum Horst, nämlich die Grabensenke, die heutzutage vom Vättern ausgefüllt wird.

Die Oberfläche des Ombergs ist von Moräne gebildet, die das Inlandseis bei der Schmelze zurückließ. Moräne ist vom Eis zerschlagenes und zerbröseltes Gestein. In diesem Fall hat es seinen Ursprung im kalkreichen Gesteinsgrund der Östgötaebene. Die kalkreiche Erde prägt das Pflanzen- und Tierleben auf und um den Omberg stark. Auf dem Omberg gibt es drei Fliehburgen: Hjässan im Süden, Borggården und Ommas Borg im Norden. Die auf dem höchsten Punkt des Omberges gelegene ist Hjässan. Sie ist die größte Schwedens und bietet eine wunderbare Aussicht sowohl über die Östgötaebene als auch über den Vättersee. Borggården in der Mitte des Omberges ist ein kontemplativer Platz, an dem die Zeit stillzustehen scheint.

Der Omberg liegt in der ältesten Kulturlandschaft von Östgötaland und wurde von den Bauern der Umgebung immer schon als Weidegebiet genutzt. In der Zeit des 17. und 18. Jh.s wurden Omberg und Dagsmoor königlicher Jagdpark für die Hirschjagd, wodurch das Weiderecht der Bauern eingeschränkt wurde.

Ombergsliden ist ein Orchideenparadies am Fuße des Omberges. In Östergötlands bestzugänglichem Kalksumpfbereich kannst du trockenen Fußes die Strohgelbe Fingerwurz und die Fliegenragwurz kennenlernen. Von den Weideflächen der Abhänge darüber hat man eine schöne Aussicht über die Tåkerngegend.

Das Wohlriechende Händelwurz ist das eigentliche Kleinod des Ombergsliden. Im Fichtenwald des Ombergsliden wachsen viele kalkabhängige Pilze, die in anderen Gegenden kaum vorkommen, z.B.: Orangeroter Ritterling, Sellerie-Ritterling, Dottergelber Klumpfuß, Gestielter Schillerporling und Violetter Weißsporstacheling.

Storpissans Urwald Dies ist ein interessanter Fichtenwald im Storpissanbecken, auf der westlichen Seite des Omberges. Die kalkreiche Erde läßt einen Fichtenwald voller Kräutern gedeihen, ganz unähnlich dem gewöhnlichen „Blaubeerenwald“. Der Wald darf sich frei entwickeln. Abgestorbene und umgefallene Bäume bleiben stehen oder liegen, so daß dieses Gebiet allmählich immer mehr einem Urwald gleicht. Die Orchidee, die im Tannendickicht gedeiht, ist die Breitblättrige Sitter, ein Riesengewächs, das in günstigen Lagen meterhoch wachsen kann.

Mörkahålkärret ist ein Kalksumpfgebiet oben auf dem Omberg. Die Flora ist wieder typische Kalkflora, zu der auch verschiedene Orchideenarten wie z.B. die Fliegenragwurz zählen.

Der Buchenwald von Omberg steht auf den Hängen, die zum Vättern hin abfallen. Er ist für Östergötland ein ganz exotischer Naturtyp. Zu der Zeit, wenn das Laub ausschlägt, ist der Wald am allerschönsten. Im Sommer herrscht Ruhe einflößende Stille unter dem dichten Blattwerk. Unter anderem sind hier Zwiebelzahnwurz und Bräunliche Nestwurz zu finden.

Ellen Keys „Strand“ liegt über dem Wasser des Vättersees. Hier kann man noch etwas von der Atmosphäre spüren und Spuren sehen, die das Leben der Schriftstellerin und Pädagogin hinterlassen haben. Heute wohnen oft Stipendiaten auf Strand, deshalb sind die Öffnungszeiten für das Publikum begrenzt.

Borghamn, was soviel bedeutet wie „Hafen auf der Landzunge Borg“, liegt zwischen Vadstena und Ödeshög am Nordfuß des Omberges. Von hier holten die Mönche die Steine, als sie in der Mitte des 12. Jh.s das Kloster Alvastra bauten. Noch heute wird hier in zwei großen Steinbrüchen Kalkstein abgebaut.

Hier befindet sich auch der „Bockakyrkogården“, wo im 19. Jh. Soldaten und Kriegsgefangene, die für die Festung Karlsborg den Kalkstein abbauten, begraben wurden.

Beim Hafen liegen die Jugendherberge (Vandrarhem) und das vielleicht kleinste Fischereimuseum Schwedens.

Der **Täkern** ist wohl einer der größten Vogelseen Nordeuropas. Ein Absinken der Wassertiefe in der Mitte des 19. Jh.s schuf die Voraussetzungen für das jetzige Vogelparadies. Die mittlere Wassertiefe beträgt nur 0,8 m, und große Schilfgebiete breiten sich im See aus. Es gibt vier Besuchszentren mit Vogelbeobachtungstürmen, von denen aus man sich leicht einen Überblick verschaffen kann über den See und die Vögel, die dort leben.

In **Glänås** auf der Südseite des Sees liegt das Besucherzentrum von Täkern. Ein Pfad und ein Wanderweg bringen einen trockenen Fußes über die Strandwiesen und durch das Uferschilf. Auch geführte Wanderungen werden angeboten. Das Gebiet ist auch für Rollstuhlfahrer zugänglich.

In **Svälinge** beginnt ein Wanderweg, der hinausgeht zum Vogelturm auf der Nordseite des Sees.

Bei **Väversunda** gibt es eine Aussichtsplattform mit Rollstuhlrampe, die längs der Kanten großer Uferwiesen an der Westseite des Sees aufgeführt ist.

In **Hov** steht ein großer Vogelturm - auch mit Rollstuhlrampe - in der Nähe des Parkplatzes. Hier ist die beste Stelle, um im Herbst das „große Aufschwingen“ zu erleben, wenn abertausende von Gänsen in der Morgendämmerung den See verlassen, um in den Feldern zu weiden. In der Abenddämmerung kehren sie zum Übernachten zum See zurück.

*Es gab da dies Verlangen, das Leben wirklich zu leben, ganz nah und möglichst aus ganzem Herzen Jesus nachzufolgen Es war der Gedanke, daß Gott mit jedem Menschen etwas Bestimmtes vorhat ... Es war der Wunsch, in einer betenden Gemeinschaft zu leben – wobei die Vorstellung eines gewöhnlichen Familienlebens jedoch ein Gefühl von Enge hervorrief... Es war diese Unruhe, daß da „noch mehr sein muß“, „etwas anderes“... Es war die Begegnung mit den Marientöchtern, die mir endlich das Gefühl gab, „heimgekommen“ zu sein.
Eine Schwester aus dem Kloster "Heiliges Herz"*

Kloster Alvastra wurde im Jahr 1143 von französischen Zisterziensermönchen angelegt. Es war das erste Zisterzienserkloster im Norden. Das Land hierfür wurde vom sverkerschen Königsgeschlecht gestiftet.

Im Lauf der Geschichte wurde Alvastra zum Kloster mit dem größten Güterbesitz in ganz Schweden.

Die Zisterzienser brachten eine neue Art des Bauens mit, eine neue Technik für die Errichtung der Gewölbe und Mauern und für die Steinbehauung. Als Baumaterial verwandte man Kalksteinquader von Borghamn.

Die Kirche war, wie alle Zisterzienserkirchen, der Jungfrau Maria geweiht.

Die Heilige Birgitta weilte verschiedentlich im Kloster und hatte einige ihrer Offenbarungen dort. Petrus Olavi, der Prior des Klosters, war ihr Beichtvater. Birgittas Mann, Ulf Gudmarsson, verbrachte seine letzte Zeit im Kloster. Sein Grab befindet sich in einer abseits gelegenen Kapelle.

Nach der Reformation gingen die Klostergüter in den Besitz der Krone über. Ein Teil des Baumaterials wurde 1545 zum Schloßbau in Vadstena verwendet, ein anderer Teil wurde zu Graf Brahes Schloß auf Visingsö verschifft.

Die Klosterruine von Alvastra vermittelt ein recht gutes Bild davon, wie ein Zisterzienserkloster früher ausgesehen hat, und in dem suggestiven Milieu spürt man deutlich den Flügelschlag der Geschichte.

Heliga Hjärtas kloster (Kloster des Heiligen Herzens), am Omberg gelegen, wurde 1997 eingeweiht. Dort leben etwa 20 Töchter Marias, die 1988 in die katholische Kirche und 1989 in den Benediktinerorden aufgenommen wurden.

Der Benediktinerorden besitzt die älteste Klosterordnung Westeuropas. Er wurde im 6. Jh. vom Heiligen Benedikt aus Nursia gegründet.

Das marianisch-benediktinische Klosterleben in Heliga Hjärta gestaltet sich nach der benediktinischen Regel unter dem "Schutz der Mutter Gottes". Den Tagesrhythmus bestimmen wesentlich drei Elemente: Gebet, geistliche Lesung und Arbeit. Die Arbeit geschieht im unmittelbaren Umfeld des Klosters, zu ihr gehören u.a. Arbeiten im Dienst für das alltägliche Zusammenleben, Arbeit in der Kerzengießerei (Herstellen und Dekorieren von Kerzen), und die Versorgung von Gästen, die das Kloster aufsuchen, weil sie Verlangen haben nach Gott, nach Stille, Ausruhen, Seelsorge, Gespräch und Re traite, und weil sie am regelmäßigen Gottesdienstleben des Klosters teilnehmen möchten.

Seite 33

Alvastra – Rogslösa

Übernachtungsmöglichkeiten:

STF Omberg/Stocklycke Vandrarhem 0144-330 44

Ombergs Turisthotell 0144-330 02

STF Vandrarhem Borghamn 0143-203 78

Rogslösa Församlingshem 0143-298 50

Entfernung: 20 km. Willst du die Wanderung über den Berg etwas leichter haben, so kannst du in Stocklycke beginnen. Von da aus beträgt die Entfernung nur 16 km. Die Entfernung zwischen Kloster Heliga Hjärta – Rogslösa beträgt 6 km.

Ausgangspunkt: Alvastra Kloster

Anreise: Mit dem Auto auf dem Riksväg 50 oder mit dem Bus von Ödeshög oder Vadstena oder Motala. Die Bushaltestelle liegt auf dem Riksväg 50, 1 km von Alvastra entfernt.

Wegbeschaffenheit. Der Klosterweg über den Omberg ist nur zu Fuß zu machen. Mit dem Fahrrad oder Auto kannst du über die asphaltierte Touristenstraße von Alvastra über Stocklycke und Borghamn nach Rogslösa kommen. Das Kloster Helige Hjärta erreicht man vom Riksväg 50 aus.

Wegbeschreibung: Folge der Wegbeschreibung von S.26/27 für die Strecke von Alvastra – Kloster Heliga Hjärta. Vom Kloster H.H. gehst du in nördlicher Richtung auf der Schotterstraße, gehst am Djurkälla Gård vorbei, und gehst dann nach links und durchquerst Ekhaga Gård. Nachdem du an der Gärtnerei (handelsträdgård) vorbeigekommen bist, gehst du den Weg geradeaus. Dieser Pfad führt dich nach Borghamn, wo es Geschäfte und ein Vandrarhem gibt. Willst du nach Rogslösa, so gehst du bei *Punkt 1* auf der Karte nach rechts und dann wieder für einige hundert Meter nach rechts auf der Asphaltstraße. Danach biegst du links ab auf die Schotterstraße nach Rogslösa. Wenn sich der Weg bei *Punkt 2* teilt, mußt du dich nach links wenden und kommst so allmählich nach Rogslösa. Das Gemeindehaus (församlingshem) liegt direkt hinter der Kirche.

Einkaufsmöglichkeiten: Borghamn, zu manchen Zeiten Bewirtung in Stocklycke.

Geeignete Rastplätze: Hjässan, Stocklycke, Älvarums Udde, Västra Väggar, Svartsvall, Heliga Hjärtas Kloster

In einer Klosterruine

Du, Gott, hast gesagt, daß du dir einen Tempel aus lebendigen Steinen bauen willst. Der Apostel schreibt: „Wißt ihr denn nicht, daß ihr Gottes Tempel seid, und daß Gottes Geist in euch wohnt?“ Herr, sieht unser Leben auch aus wie diese Ruinen? Ist mein Glaube nur dünne Oberfläche?

„Wenn auch die Berge fallen und die Höhen beben, so soll doch meine Treue, die Ich euch zugesprochenen habe, nicht wanken.“

Herr, Du bist hier genau so wirklich und genauso nah, wie wenn über diese Mauern noch die Gewölbe gespannt wären.

Spanne auch heute Deine Gnade und Deine Liebe über alle Gebrochenheit und Unruhe in meinem Inneren. Die Steine, Herr, in den Mauern sind alle verschieden. Danke, oh Herr, daß sie alle hineinpassen in den Zusammenhang, den Du allein bauen kannst - Deine Kirche auf Erden.

Morgengebet im Kloster Alvastra

Herr, Du hast mir diesen Tag geschenkt. Stärke meinen Glauben, daß er so fest steht, wie diese Mauern, wenn Unruhe und Sorgen mich überwältigen wollen. Laß mein Herz auch so weit offen sein für das Licht des Himmels, wie dieser Kirchenraum es ist. So segne Du meine Wanderung, Du, der Du versprochen hast, in meinem Herzen zu wohnen.

Meditation

Mein Herz ist offen für des Himmels Licht.

Mittagsgebet bei Västra Väggar

Herr, Du Schöpfer des Himmels und der Erde, Schöpfer von Leib, Seele und Geist! Du hast diesen Verwerfungsbruch vor vielen Millionen Jahren geschaffen. Du hast vor bald 900 Jahren deine Mitarbeiter ausgesandt und das Kloster Alvastra bauen lassen. Und Du schenkest vor über 600 Jahren auf diesem Weg zwischen Alvastra und Vadstena der Heiligen Birgitta die Offenbarungen, die dann im Kloster Vadstena Wirklichkeit wurden.

Gerade nun, in diesem ewigen Augenblick, bin ich es, der hier steht. Hilf mir, den Auftrag zu sehen und zu verstehen, für den Du mich geschaffen hast! Gib mir die Kraft und den Mut, auf die Weise, wie Du willst, daß ich es sein soll, Dein Mitschaffender zu sein!

Gebet bei der Ankunft

Danke, daß Du mich heute begleitet hast, vom Tempel in Alvastra über den waldbekleideten Berg hinab in die fruchtbare Ebene. Dank sei Dir, daß Du mich daran erinnert hast, daß Dein schöpferischer Geist in mir wohnt. Danke, daß Du auch für mich eine Aufgabe in Deiner Schöpfung hast. Nun begeben wir uns zur Ruhe, die Du mir schenken willst. Du umgibst mich von allen Seiten. Ich bin ganz in deiner Hand!

Die Kirche von Rogslösa Ihr wertvollstes Kleinod ist die wunderschöne und berühmte Rogslösätür. Mit ihrem reichen Bildwerk ist sie eines der schönsten mittelalterlichen Kunstwerke in Schweden. Werner von Heidenstamm ließ sich von der Tür inspirieren zu seiner Novelle „Königin Omma“. Die Tür sitzt im Eingangportal der Kirche und ist mit geschmiedeten Ornamenten in Form von Lilien, Ringen und Blättern versehen. Darüber hinaus ist sie mit lebhaften Szenen geschmückt, die vom Sündenfall, vom Erzengel Michael und vom Heiligen Eustachius erzählen.

Seite 37

Rogslösa – Vadstena

Übernachtungsmöglichkeiten:

Rogslösa församlingshem 0143-298 50
Pilgrimscentrum in Vadstena 0143-105 71
Eremitage in Nässja 0143-105 71
Folkhögskola in Vadstena 0143-157 04
Gästehem der Birgittaschwestern 0143-109 43
Pilgerherberge Mariagården 0143-135 11
STF Vandrarhem Vadstena 0143-103 02, 0143-765 62
Vadstena Klosterhotell 0143-315 30
Siehe auch: www.tidernaslandskap.se für aktuelle Informationen.

Entfernung: 23 km

Ausgangspunkt: Rogslösa

Anreise: Mit dem Bus von Motala oder Vadstena oder Ödeshög. Mit dem Auto auf dem RV 50

Wegbeschaffenheit: Schotter und Asphaltstraßen, die bis Naddö auch mit dem Auto oder dem Fahrrad zu befahren sind. Von Naddö aus kommt man nur noch zu Fuß weiter. Wenn man mit dem Auto oder Fahrrad unterwegs ist, so fährt man vor Naddö direkt zum Riksväg 50 und dann weiter bis Vadstena.

Wegbeschreibung: Aus dem Gemeindehaus kommend, wendest du dich nach links auf die Asphaltstraße und folgst ihr bis Hageby, wo sie in eine Schotterstraße übergeht. Diese führt hinunter zum Vättern, und biegt dort rechts ab. An den folgenden beiden Weggabelungen biegst du jeweils links ab, gehst an Säby Gård vorbei und kommst hinauf nach Örberga. Auf der rechten Seite liegen die Kirche und die Jugendherberge. Der Wanderweg selber geht jedoch links weiter, du folgst hier der Asphaltstraße bis nach Nässja.

Einen anderen, kürzeren Weg kann man einschlagen, wenn man in Örberga nach rechts geht und dann den Schotterweg nach links in Richtung Stora Ullevi wählt.

Wenn du an Nässja vorbeigekommen bist, nimmst du den Schotterweg nach rechts in Richtung Stora Ullevi, von wo aus du links geradeaus nach Naddö gehst. In Naddö folgst du der Straße rechts, sie geht in einen Grasweg über, der dich über einen Graben, eine Brücke und zuletzt durch eine Müllsammelstelle nach Vadstena hineinführt. Du gehst am Schloß von Vadstena vorbei und kannst dann durch einen Park hinuntergehen zur Strandpromenade, die dich vorbei am Birgittinnenkloster „Pax Mariae“ zur Klosterkirche bringt. Neben der Klosterkirche liegt das Pilgrimszentrum.

Einkaufsmöglichkeiten: Borghamn, Vadstena

Geeignete Rastplätze: Beim großen Baum 1,5 km nach Hageby, weiter in Örberga, Stubbegården in Örberga (Tel. 0143-230 05) und in Nässja. Hinter der Kirche von Nässja liegt das Gemeindehaus mit der Eremitage.

Toilette: Örberga, Nässja im Gemeindehaus/Eremitage

Örberga kyrka

In der Gemeinde Dals liegt Örberga, eine mächtige Adelskirche auf einem Grusberg, mit einer phantastischen Aussicht über die Ebene, den Vättersee und den Omberg. Sie ist die zweitälteste mittelalterliche Kirche in Schweden. Das Holz für den Kirchenbau wurde im Winter 1116-17 gefällt. Der ungewöhnliche Kirchturm geht zurück auf Vorbilder vom Kontinent, auf die sogenannten karolingischen Kirchen aus dem 9. Jh. Hier in dieser Kirche hat die Hl. Birgitta u.a. Rast gemacht auf ihrer Reise zum Kloster Alvastra.

Nässja kyrka Sie liegt in der Bucht von Vadstena, von hier hat man Aussicht über die ganze Bucht und auf den mächtigen Domarring (Richtplatz) direkt neben der Kirche. Das mittelalterliche Weihrauchgefäß im Inneren erinnert an all die Gebete, die gleichsam wie Rauch aus den Herzen der Menschen zum Himmel aufsteigen.

Neben der Kirche ist die Eremitage, die vom 1. April bis zum 30. Oktober offen ist für den, der Zeit in Ruhe und Schweigen zubringen möchte. Man kann beim Pilgrimszentrum telefonisch genauere Informationen erhalten und auch buchen.

Morgengebet

Dank, Gott, für das Leben, das Du mir gegeben hast. Ein neuer Tag mit Dir und von Dir. In Dir lebe, webe und bin ich. Du bläst den Odem des Lebens in meine Nase, und ich atme.

In diesem Vertrauen will ich heute wandern und bitte Dich, daß Du mein Wesen immer mehr von Deinem Frieden durchströmt werden läßt, meinen Kopf, meinen Bauch, mein Herz.

Danke für dieses Haus der Erholung.

Ich bitte Dich für alle, die hier wohnen und wirken: sei Du ihnen immerwährende Freude.

Meditation

Ich beobachte mein Atmen. Ich empfangen – ich gebe.

Das Leben von Gott.

Die Gemeinschaft anderer Menschen.

Die Steine unter den Fußsohlen.

Die Liebkosung des Windes.

Das Licht, das sich in den Bäumen fängt.

Den Gesang eines Vogels in der Ferne.

Den Geschmack des Brotes.

Die Menschen, die hier vor mir gegangen sind.

Und ich denke: ich darf all das in Empfang nehmen, es sind Geschenke für mich

Ich atme ein. Ich erkenne, daß in all dem ein Leben liegt, eine Berufung. Ich atme ein – ich atme aus. Nehme entgegen und gebe.

Mittagsgebet in Örberga

Danke, Gott, für die Wandergemeinschaft, für die Gedanken und Sinneseindrücke.. Jetzt raste ich, um mich zu erholen und um zu essen. Hier bei der Örberga Kirche haben Pilger 900 Jahre lang ihren Rastplatz gehabt. Ich bitte für sie: gib ihnen Freude in Dir und bei Dir. Danke für das Essen und Trinken, das ich aus meinem Rucksack hole, erneuerte Energie. Erneuerter Segen.

Meditation im Anblick von Vadstena

Mit der Hl. Birgitta und vielen tausend Mitpilgern nähere ich mich der Stadt, wo der Frieden der Jungfrau Maria herrscht, Pax Mariae. Die Türme der Klosterkirchen, von Schloß und Folkhögskola kann ich von hier oben sehen, und ich ahne etwas von der Freude des Ankommens, des Nachhausekommens. Ich bin willkommen.

Gebet bei der Ankunft in der Klosterkirche

Danke, Herr, daß ich in der Klosterkirche habe ankommen dürfen, die von der Hl. Birgitta so entworfen wurde, wie Deine Stimme in den Offenbarungen ihr es sagte. Hilf mir, oh Gott, daß auch ich auf Deine Stimme höre. Laß mich vernehmen, was Du mit meinem Leben vorhast. Möge mich diese Klosterkirche daran erinnern, was Du aus meinem Leben machen kannst. Danke, Gott, für alle die Menschen, die regelmäßig zu Dir beten. Laß mich einer von ihnen werden! Oh, Gott, öffne mein Herz für Deinen Sohn Jesus Christus, damit er allzeit in mir lebe.

Seite 41

Kolmården Ödekyrka – Krokek – Åby

Übernachtungsmöglichkeiten:

Stafsjö Vandrarhem 011-39 33 84

Villa Bråviken Kursgård und Vandrarhem, Brandmästarvägen 20, Kolmården 011-39 14 00

First Camp Kolmården, Bodaviken 011-39 82 50

Fredagården, Getå 011-620 36

Getå Hotell&Konferens, Getå 011-620 50

Skogsvikens Hotell&Pensionat, Sandviksvägen 30, Kolmården 011-39 1720

Stenkullens Vårdshus, Åby 011-690 19

Vildmarkshotellet, Kolmården 011-15 71 00

Villa Solliden, Galärväg 13, Kolmården 011-39 15 30

Entfernung: 21 km

Alternativer Ausgangspunkt. Die Ödekirche von Krokek

Anreise: Mit dem Auto von der E4, Ausfahrt 126 (Kolmårdens djurpark), fahre dann in Richtung Strömfors oder Örstad. Die Strecke wird auch von der Sörmlandsverkehrsgesellschaft bedient (Sörmlandstrafik).

Wegbeschaffenheit: Mit dem Auto kommt man gut von Ödekyrkan nach Krokek. Danach geht es auf verschiedene Waldpfade, Schotterwege und Asphaltstrassen. Auf den Waldpfaden ist nur ein Vorwärtkommen zu Fuß möglich.

Wegbeschreibung: Gehe nach Krokek, indem du dem Wegweiser nach *Tegelhagen 2* folgst. Beim Wegweiser *Krokek 1* gehst du geradeaus und folgst dem Schild *Kolmården 3*. Wenn Orrekullagården in Sicht kommt, wendest du dich rechts in Richtung Krokeks kyrka.

Wegbeschreibung für den Abschnitt Krokek nach Åby Wenn du von Orrekullagården zur Kirche von Krokek gekommen bist, gehst du nach rechts, und wenn du an der Fernwärmezentrale auf der rechten Seite vorbeigekommen bist und auf der linken Seite eine Schule liegt, gehst du rechts hinauf auf einen Waldweg. Wenn dann eine Schotterstraße kreuzt, gehst du einige Meter links und dann nach rechts auf einen Fußgängerweg. Du kommst auf dem Idunväg heraus, biegst da links ein, kreuzt die Durchgangsstraße und gehst geradeaus auf dem Torsväg, der bald über die Schienen führt, auf die *Anstalten Kolmården* zu. Du durchquerst auf der großen Straße das Anstaltsgelände und kommst nach und nach auf die „gamla E4“, der du nach links folgst. Wenn der rechterhand liegende See aufhört, nimmst du rechts einen Waldweg, der weiter um den See führt. Ein klein wenig vor einem Haus und gerade nachdem du einen winzigen Bach überquert hast, schlägst du den Weg links ein, folgst dem Bachlauf und kommst auf einen Waldpfad. Wenn du an einer Schotterstraße angelangt bist, dann gehst du links. An der nächsten Kreuzung auf der Schotterstraße gehst du nach rechts. Halte Ausschau nach einigen kleinen Wegweisern, denn an dieser Stelle verläßt du die Straße und gehst nach links auf einem Waldsträßchen in Richtung *Getå hotell*. Nach etwa 150 Metern kannst du rechts einen Pfad benutzen, der gelb mit weißem Kreuz in der Mitte markiert ist. Gehe geradeaus unter der Hochspannungsleitung hindurch, folge dem Weg in linker Richtung, wo er breiter wird. Er läuft jetzt parallel zur Autobahn bis zu einer Schotterstraße, auf der du dich nach rechts wendest, so daß du unter der Autobahn hindurchkommst. Diese Straße verläßt du beim Wegweiser *Fridhem*, indem du dich nach links auf eine kleinere Straße begibst (der Pfeil des Klosterweges befindet sich auf einem Elektrizitätsposten). Am Ende eines kleinen Wäldchens betrittst du links einen Pfad, der zu einer Eiche führt, wo man wunderbar rasten kann (*Punkt 1* auf der Karte).

Wenn du dann wieder in der Nähe der Autobahn bist, teilt sich der Weg. Du gehst geradeaus weiter und kommst zu einer Straße, wo du in linker Richtung weiterwanderst. Direkt vor der Autobahn wendest du dich nach rechts auf eine Schotterstraße. Am Pfosten mit Klosterwegsmarkierung biegst du rechts ein und kommst zum See Skiren hinab. Hier läßt sich auch gut rasten. (*Punkt 2*). Am Skiren gehst du wieder links. Beim nächsten Waldweg gehst du nach rechts bis zu einem Dreiwegekreuz, wo du rechts gehst bis du zur Asphaltstraße kommst, die links hinunter nach Åby führt. Du wanderst auf der alten Stockholmer Straße, kommst am Folkets Hus vorbei, und nach der Feuerwache gehst du nach links auf den Katrineholmsväg bis Ättetorpsväg, wo du rechts hinauf bis zur Kirche von Ättetorp kommst.

Einkaufsmöglichkeiten: Krokek, Åby

Geeignete Rastplätze: An einer Eiche (1) und am See Skiren (2).

Krokeks Ödekyrka und Klosterruine liegen etwa 5 km nördlich von Krokek. Hier beginnt der nördliche Teil des Klosterweges.

Das Kloster gehörte einem Franziskanerkonvent, der sich hier zwischen 1420 und 1440 niederließ. Es wurde 1540 geschlossen. Viele Reisende kamen hier durch, und für die Mönche war es eine wichtige Aufgabe und Einkommensquelle, ihnen Verpflegung und Unterkunft zu geben. Die Verkehrsstrecke über den Kolmården, vorbei an diesem Ort, war ein Teil der Königsstraße, der Eriksgata.

Im Jahre 2005 begann die Ausgrabung des Klosters. Einzigartige Funde, u.a. ein Silbermünzenschatz aus dem 15. Jh., wurden hier gemacht. Die Ausgrabungen haben außerdem gezeigt, daß es eine Vielzahl von Gebäuden auf dem Klostergelände gab. Bis jetzt sind die Grundmauern von zwei Häusern ausgegraben. Das Vårfrukloster (Kloster Unserer Lieben Frau), wie Krokeks Kloster hieß, war der Jungfrau Maria geweiht

Morgengebet

Möge ich Gott begegnen, wo immer ich auch bin, möge ich Ihm begegnen in jedem Menschen und in der Tiefe meines Herzens.

Meditation

Du sagtest, du hättest heute den Himmel gesehen! Erinnerst du dich, welche Farbe er hatte?

Bo Setterlind

Mittagsgebet

Eine alte Legende erzählt, daß Jesus nach seiner Himmelfahrt von einem Engel gefragt wurde: „Wie soll es mit deinem Reich auf der Erde weitergehen? Was hast du für Pläne für die Zukunft?“

Christus deutete auf die elf Jünger, die nach seiner Himmelfahrt wieder auf dem Nachhauseweg waren, und er sagte: „Ich habe ja meine Jünger“.

Der Engel gab sich damit aber nicht zufrieden. „Wenn dich deine Jünger verraten, was passiert dann? Hast du keinen Plan?“ fragte er.

Christus antwortete: „Nein, ich habe keinen anderen Plan.“

*Erinnere mich immer daran, Gott,
daß Du mich liebst,
und daß Du mich brauchst!*

Gebet bei der Ankunft

Danke, daß Du Wacht über mich hältst, auch in den dunklen Stunden des Tages. Danke für den Tag, der sich nun neigt. Danke für all die Gaben, die ich heute empfangen durfte. Ich möchte diesen Tag Dir zurückgeben, mein Gott. Möge mein Wille mit dem Deinigen eins werden.

Seite 45

Kolmården Kolmårdskyrka – Krokek – Åby

Übernachtungsmöglichkeiten:

Stafsjö Vandrarhem 011-39 33 84

Villa Bråviken Kursgård und Vandrarhem, Brandmästarvägen 20, Kolmården 011-39 14 00

First Camp Kolmården, Bodaviken 011-39 82 50

Fredagården, Getå 011-620 36

Getå Hotell&Konferens, Getå 011-620 50

Skogsvikens Hotell&Pensionat, Sandviksvägen 30, Kolmården 011-39 17 20

Stenkullens Vårdshus, Åby 011-690 19

Vildmarkshotellet, Kolmården 011-15 71 00

Villa Solliden, Galärväg 13, Kolmården 011-39 15 30

Entfernung: 21 km

Ausgangspunkt: Kolmårdskyrka oder das Vildmarkshotell beim Djurpark. Die Kolmårdskyrka liegt im Tierpark. Eintrittskarten für den Tierpark erhält man während dessen Öffnungszeiten. Wenn man nur Veranstaltungen in der Kirche besuchen möchte, ruft man bei der Kirchengemeinde von Krokek an, Orrekullagården, Tel.011-39 75 40. Das Vildmarkshotell liegt außerhalb des Tierparkes.

Anreise: Mit dem Auto über die E4, Ausfahrt 126 Kolmårdens djurpark. Mit dem Bus des Östgötaverkehrsverbundes (Östgötatrafik). Bahn nach Kolmården

Wegbeschaffenheit: Nur für Wanderer geeignet. Abwechselnd Waldpfade, Schotter- und Asphaltwege.

Wegbeschreibung: Der Klosterweg beginnt beim Vildmarkshotel. Vom Parkplatz aus gehst du rechts um das Gebäude und findest so den Weg durch den Wald hinunter zum Strand von Bråviken. Du folgst hier dem Uferverlauf rechts vorbei am Marmorsteinbruch und den Hüttenwerksgebäuden, folgst dem Weg rechts die lange Steigung hinauf. Wenn du bei der Fabrik oben angekommen bist (Henning Jansson Verpackungsfabrik), kannst du geradeaus bis zum Aussichtspunkt „Tittut“ vorgehen. Er bietet eine großartige Aussicht über die Bucht von Bråviken und das Gebiet um Norrköping. Es gibt hier auch ein Marmor-Museum. Aber du kannst auch einfach nur links einschwenken, und nachdem du am Duvbergsväg vorbeigekommen bist, gehst du geradewegs den Pfad hinunter und vorbei an Fridsätters Gärtnerei. Du gehst immer weiter und kommst auf diese Art zum Wegweiser *Krokeks kyrka* und wanderst in der Richtung, die er anzeigt. Wenn du Orrekullagården siehst, gehst du entweder links nach Krokek oder geradeaus, wenn du zu Krokeks Ödekyrka und Kirchenruine gelangen willst.

Karte und Wegbeschreibung von Krokek nach Åby stehen auf den Seiten 40-42

Kolmårdens djurpark ist in Schweden eines der populärsten Ausflugsziele für Familien mit Kindern. Während einer Saison hat Kolmården über 500 000 Besucher. Die größte Attraktion ist die Delfinschau und die neue Tiger World.

Das Interesse, wilde Tiere ganz aus der Nähe zu sehen, ist groß. Kolmårdens Djurpark hat jedes Jahr ca 250 000 Besucher, die durch den Safaripark streifen. Die Grundidee für den Safaripark stammt aus dem Jahr 1972. Man wollte den Besuchern das Erlebnis wilder Tiere ganz aus der Nähe und in möglichst artgemäßer Umgebung bieten. Im Lauf der Jahre wurde der Safaripark ausgebaut und heute gibt es dort 200 Tiere und 23 verschiedene Arten. Der Weg durch den Park ist drei Kilometer lang.

Der **Klosterweg** führt am Marmorsteinbruch vorbei, der zwischen Tierpark und Krokek gelegen ist. Dieser steile Südhang gewährt eine der besten Aussichten über Bråviken. Hier gibt es eine reiche und interessante Flora und Fauna, die sich deutlich von derjenigen der Umgebung unterscheiden. Ursache dafür ist das 2000 Millionen Jahre alte Urkalksteinvorkommen (Marmor) dieser Gegend. Hier kann man Pflanzen wie das Gew. Wimpernperlgras und den Blutroten Storchnabel oder faszinierende Schmetterlinge wie den Schwarzfleckigen Korbweidenspinner finden.

Morgengebet

*Laß mich das Geschenk der Stille, der Einfachheit und Einsamkeit suchen,
diese Gabe, wodurch alles, womit ich mich befasse zum Gebet wird,
wo der Himmel mir zum Gebet wird,
wo die Vögel mir zum Gebet werden,
wo der Wind in den Bäumen mir zum Gebet wird,
weil Du Gott bist alles in allen.*

Tomas Merton

Meditation

Menschen sind wir. Zur Erde gehören wir. Das Leben haben wir als Geschenk empfangen.

Mittagsgebet

*Ich atme
Laß mich nun mit Dir atmen
Ich atme
Laß Deinen Odem in mich strömen
Ich atme
Verströme in alles was lebt
Ich atme
Laß mich nun mit Dir atmen
Gott*

Gebet bei der Ankunft

Danke, daß Du mich behütetest, auch in den dunklen Stunden des Tages. Danke für den Tag, der sich nun neigt. Danke für die Gaben, die ich heute empfangen durfte. Ich möchte diesen Tag Dir zurückgeben, mein Gott. Möge mein Wille mit Deinem eins werden.

Seite 48

Kolmårdskyrka

Die Kolmårdskyrka liegt im Tierpark und ist zur Verwerfungskante und zur Bråvikssee hin offen. Sie erinnert an eine Eremitenklause oder an eine der sagenumspunnenen Räuberhöhlen des Kolmården. Die Kolmårdskyrka will dich einladen, ein wenig innezuhalten und einfach nur da zu sein. Wandere ein bißchen im Kirchenraum umher, fühle mit den Händen den kristallinen Stein, lausche dem Rieseln des Wassers, wie es über die flachen Steine fließt. Zünde eine Kerze an und setze dich ein Weilchen hin. Warum nicht einen Augenblick über das Leben nachdenken und vielleicht ein Gebet sprechen?

Jeder Kirchenraum birgt Geschichten, die vom christlichen Glauben handeln, Geschichten, in denen es um die Bibel und die Kirchengeschichte geht. Das Einzigartige an der Kolmårdskyrka ist, daß sie die Geschichten, die vom Leben auf der Erde berichten, besonders hervorhebt. Der Kirchenraum spricht eine einfache Sprache. Das Urgestein selbst bildet die Wände, die Sonne darf die Lampe sein, die Landschaft ist das Altarbild.

Das Wasser, das an der nördlichen Wand entlang rinnt, erinnert daran, daß alles Leben zusammenhängt. Früher einmal ist das Leben aus dem Wasser entstanden, Wasser durchströmt alles, was lebendig ist. Pflanzen, Tiere und Menschen werden vom gleichen grünenden Erdenball ernährt.

Das Kreuz im „Altarbild“ ruft den christlichen Deutungsrahmen für das irdische Leben ins Gedächtnis. Das Leben ist gut. Alle Lebewesen haben ihre Existenzberechtigung. Gott ist gegenwärtig in allem, was lebt. Mit Wasser taufen wir in die Gemeinschaft mit dem Gott des Lebens.

Ein geistliches Leben zu leben, bedeutet, seine Beziehungen zu pflegen, die Beziehungen zu anderen Menschen, zur Schöpfung, zu Gott und zu meinem eigenen Innern. Der Kirchenraum will eine Art Gewächshaus sein für das geistliche Wachsen, für Lobgesang, Gebet und Gemeinschaft.

Das Besondere an der Kolmårdskyrka ist, daß sie sich nicht in erster Linie an die gottesdienstfeiernde Gemeinde wendet, sondern an den einzelnen Besucher. Der Kirchenraum ist mehr von Stille geprägt, als von Umtriebigkeit, mehr von Schweigen, als von Lobgesang, auch mehr von Abgeschiedenheit als von Gemeinschaft.

Das Schweigen und die Abgeschiedenheit können eine Hilfe sein, um die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wichtig ist im Leben. Wenn das Getöse verstummt ist und der Fluß der Eindrücke unterbrochen, dann können sich andere Stimmen zu Gehör bringen.

Sogar in einem Tierpark und mitten in einem ereignisreichen Tag.

Krokeks kyrka Mit dem Bau wurde 1890 begonnen und 1896 wurde er fertiggestellt. Er sollte die abgebrannte Kirche, die beim Ödekyrkogård (Friedhof außerhalb der Gemeinde) von Krokek gestanden hatte, ersetzen. Nach dem Brand wollte man die Kirche mehr in die Dorfmitte legen, was jedoch nicht gelang. Die Eisenbahn kam und veränderte das Gemeinwesen.. Es entstand ein natürlich gewachsenes Zentrum um den Bahnhof herum.

Unter dem Schutz Gottes

Ättetorskyrka Schon allein nur in der Kirche von Ättetorp zu sitzen, heißt auf einer Reise durch Zeit und Raum zu sein. Du befindest dich auf einem Schiff, „das alle Stürme durchfährt“ (wörtl. durchreitet) ein Sinnbild, das vorchristliche Wurzeln hat.

Der Chor entspricht dem Bug des Schiffes, und die Fahrt des Schiffes durchs Meer der Wanderung des Pilgers zu Land. So wie Noah unter dem Schutz Gottes segelte, so wanderte im selben Vertrauen und in derselben Zuversicht auch Mose. Und dort links von dir, am nördlichen Gestade, sind die Jünger auf Fischzug. Wortlos bezeugen sie zusammen mit ihrem Meister die überschwengliche Gnade Gottes (Joh 21, 1-14).

Deshalb können auch wir durchhalten, können weitersegeln oder unsere Wanderung fortsetzen unter dem Schutz Gottes - in derselben Zuversicht, im selben Vertrauen wie sie Noah, Mose und die Jünger hatten.

Seite 51

Åby – Norrköping

Übernachtungsmöglichkeiten:

Zentral gelegen: „Hotelhörnan“, St Persgatan 94 Norrköping 011-16 58 90
Ringens Vandrarhem, Grundläggaregatan 153-167, 605 59 Norrköping 011-14 37 00
Marieborgs Vandrarhem, Marieborgsvägen, Box 724, 601 16 Norrköping 011-21 96 11
Turistgårdens Hotell&Vandrarhem, Ingelstagatan31, 602 23 Norrköping 011-10 11 60
Pilgrimsgården, Fleminggatan 8, Norrköping, offen für kleinere Gruppen
Tel. für Information und Buchung: 011-15 75 53, 0706-59 20 00
Above Vandrarhem, Norrköpings centralstation 011-10 18 28
Siehe auch: www.destination.norrkoping.se

Entfernung: 12 km

Ausgangspunkt: Ättetorskyrka, Åby

Anreise: Mit dem Auto über die E4. Mit Bus von Östgötatrafik

Wegbeschaffenheit: Gutes Vorankommen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Überwiegend Asphaltstraße, einige kurze Abschnitte Fußgänger- und Fahrradweg.

Wegbeschreibung: Wende dich nach rechts auf den Borgiaväg und folge ihm, bis er in den Sportväg übergeht. Überquere den Nyköpingsväg, gehe über die Schienenüberführung und biege rechts auf den Humpeväg ein, der ein großes Stück neben den Schienen verläuft. Du gehst bis zu einer T-Kreuzung, wo du links abbiegst und über die Autobahn direkt geradeaus auf eine Straße mit einer Schranke kommst. Wenn du bis zur nächsten Schranke gekommen bist, gehst du nach rechts auf einer größeren Asphaltstraße bis zur nächsten größeren Straßenkreuzung, und da links nach *Loddbys*. Wenn du das Ortsschild von Loddbys erreicht hast, geht es rechts an einem Sportplatz vorbei, bis du einen Schotterweg erreicht hast, wo du wieder nach rechts gehst (Verkehrsschild „Fahrzeuge verboten“). Du folgst dem Weg den Schienen entlang, wanderst an einem Jachthafen vorbei und kommst zu Marieborgs folkhögskola. Da gehst du nach rechts über die Schienen und dann unmittelbar links auf

einen Fußgänger- und Fahrradweg, der zur Malmgata führt, auf der du ins Ortszentrum kommst. Dort kreuzt du den Ståthögaväg, gehst die Ingelstagata bis zur Norra Promenad, die du überquerst, um auf der Kungsgata bis zur Slottsgata zu gehen. Da geht es rechts hinauf zur Matteus Kyrka. Von der Kirche aus gehst du dann die Slottsgata hinunter bis zur Drottninggata, wo du dich nach rechts wendest, über die Brücke gehst, um dann links auf der Fleminggata zum Pilgrimsgården bei der Hedvigs Kyrka zu gelangen.

Einkaufsmöglichkeiten: Åby, Norrköping

Geeignete Rastplätze: Zwischen Loddby und Herstadberg

Seite 52

Die **Wanderung** nach Norrköping von Norden her geht durch laubumsäumte Äcker, eichenbestandene Weiden und durch Waldgebiete. Immer wieder kann der Blick aber auch frei über die Ebene und stückweis offene Landschaft schweifen. Eine ganze Anzahl von Verwerfungen gibt es in dieser Gegend, z.B. die Kvillinge-Verwerfung, die sich bis 5 km westlich von Kvillinge hinzieht und sich zu einem Verwerfungshang von bis zu 50 m Höhe über die Ebene erhebt. Torsklint ist eine von fünf Fliehburgen in der Gegend und heute eine wunderbare Aussichtsstelle. Hier liegt auch der schöne Lida Gård, den ein englischer Garten umgibt. Er gehört schon seit langer Zeit der Pfingstkirche von Norrköping.

Loddby Loddbys Industriegebiet hat Hüttenwesencharakter und liegt beim Gutshof von Loddby in der Ebene der Bråvikenbucht. Im Jahr 1889 wurde hier eine Sulfitfabrik erstellt, und im Zuge damit Werkshäuser für ca 300 Arbeiter. Das Werk wurde 1977 stillgelegt, und die Industrieanlagen selbst sind nun zum größten Teil verschwunden.

Marieborg An der Mündung des Motalastromes in den Bråviken ist der Herrenhof von Marieborg gelegen. Eine Allee führt zum Gutshof, und zum Fluß hinunter gibt es eine große terrassierte Gartenanlage. Marieborg ist seit 1932 Folkhögsskola.

Nördlich von **Ingelstad** liegen einige mit Eichen bewachsene Berge und Moränenhügel wie Inseln in der Ackerlandschaft. Die Eichen sind schon alt und besitzen mächtige Kronen. Die Eichenhügel von Ingelstad sind ein wertvolles und schützenswertes Stück Natur. Die umliegende Ebene ist heutzutage bebaut mit großen Einkaufszentren, die dieser Norrköpingeinfahrt ihren Stempel aufdrücken. Die eichenbestandenen Hügel, auf denen Schafe weiden, sind jedoch geblieben und bilden einen schönen Kontrast. Sie sind eine Erinnerung an verflossene Zeiten.

In der Nähe von Norrköpings Reisezentrum, auf einer deutlich sichtbaren Erhebung, stehen die weißen Mauern von **Ståthöga Gård**. Die Geschichte des Hofes wurde von Björn Helmfrid dokumentiert, indem er die Geschichte der Menschen, die mehr als sechs Jahrhunderte lang auf dem Hof gelebt und gearbeitet haben, beschreibt. Bauern, Knechte und Standespersonen, alle haben sie etwas zu erzählen. Der Name Ståthöga bedeutet wahrscheinlich: „Hügel, auf dem die Pferdeherden zu weiden pflegen“, d.h. Pferdeweideberg.

Morgengebet

Danke, daß Du über mir wachst, auch in den dunklen Stunden des Tages. Danke für diesen neuen Tag, der anbricht. Danke, für die Gaben, die ich heute entgegennehmen darf. Möge ich sie Dir zurückgeben, mein Gott. Möge mein Wille mit dem Deinigen eins werden.

Meditation

Wenn ich nur Dich habe, Gott, so habe ich alles!

Mittagsgebet

*Danke für die Mahlzeit, die mein Inneres nährt. Danke für die Erholung, die meine Sinne erfrischt.
Danke für Dein Nahe-Sein, das mein Leben ist.*

Gebet bei der Ankunft

Danke für die Wanderung dieses Tages. Ich übergebe die Müdigkeit des Leibes und der Seele Deinen Händen, mein Gott, und bitte um Erholung und Schlaf, den Dunkelheiten der Nacht zum Trotz.

Pilgrimsgården – Hedvigs Prästgård

Im Haus am Wasser kommt es zu guten Begegnungen. Es ist eine Begegnungsstätte mit geistlicher und kultureller Ausrichtung. Im Jahr 1782 ist das Pfarrhaus an seinen jetzigen Platz gebracht worden und war bis 1808 ein Haus für deutsche und schwedische Pfarrer. Hier begegnen wir einander in der schweigenden Gemeinschaft, wie sie aus Meditation entsteht. Wir begegnen einander in der Ruhe der Retraite und in der Mystik des heiligen Tanzes. Manchmal entsteht ein gutes Gespräch über den Suppenteller oder die Kaffeetasse hinweg. Die Schlüsselworte des Pilgerns sind uns in unserem Leben Wegleitung geworden, leiten uns beim inneren Wachstum. Der Pfarrhof hat sich zu einem wichtigen Einkehrhaus entwickelt, wo man üben kann, in die eigene echte Wirklichkeit einzutreten, um von innen her und im Außen zu leben.

Wir bieten pro Woche zwei Meditationskurse an. Vor jeder Meditation gibt es eine Einführung für diejenigen, die zum ersten Mal meditieren. Pro Termin findet ein Vertiefungstag statt, zu dem ein Vortragender eingeladen wird. Bei dieser Gelegenheit ist auch Raum für Fragen und Gespräche. Retraiten, Gesprächsgruppen, Vorträge und Pilgerwanderungen gehören ebenfalls zum Programm. All dies geschieht in der Gemeinschaft, keiner bleibt allein mit seinem Suchen. Wenn jemand seine Geistigkeit bejahen will, dann hat er in Hedvigs Prästgård einen Ort gefunden, wo das Teilen große Bedeutung hat. Wir teilen das Wort, aber ebenso das Schweigen.

Seite 56

Matteus Kyrka

Der höchste Punkt von Norrköping ist das Kreuz auf dem Kirchturm der Matthäuskirche, der 64 m hoch ist. Den Turm, den man von weither sieht, erinnert uns an die Gegenwart Gottes. Als die Kirche im Jahre 1892 erbaut wurde, wurde sie zur falschen Seite hin ausgerichtet. Wir wandern in eine nach Westen ausgerichtete Kirche hinein. Das ist die Himmelsrichtung, die für unser Alltagsleben steht. Meist treten wir zum Altar in Richtung Osten, dem Sonnenaufgang entgegen. Christus ist die Sonne und das Licht in unserem Leben. „Oh, Christus, der du das Licht bist, dir kann sich kein Dunkel nähern“ Sv.Ps. 185. Mit diesem Gedanken sind die meisten Kirchen gedacht und gebaut.

Am Ende des 19. Jh.s befand sich die Stadtgrenze dort, wo die Kirche gebaut werden sollte. Ganz bewußt wurde die Kirche in Richtung hin zur Stadt und ihrer Bevölkerung gebaut. Die falsche Ausrichtung hatte so ihre Berechtigung. Über dem Eingang begegnen wir dem Wort Jesu: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage, bis an der Welt Ende.“ (Matth 28, 20) Die bemalten neugotischen Kirchenfenster wollen uns auf das himmlische Licht hinweisen.

Auf dem Weg nach Nord Tull gehen wir am Untersuchungsgefängnis vorbei. Auf der anderen Seite der Kirche liegt das Gefängnis. Wir wandern hier in Freiheit.

*Herr, begleite Du mich auf dieser Wanderung. Sei Du bei all denen, die ihrer Freiheit beraubt sind.
Schütze mit Deiner Hand alle, die in dieser Stadt leben und arbeiten.*

Hedvigs Kyrka

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig seid und beladen, ich will euch erquicken...“

So lautet die erdnahe Einladung zur Ewigkeit, die in der Hedwigskirche an alle Pilger ergeht. Es ist Christus, der uns unsere Bürde abnehmen möchte, ER, der sich Brot des Lebens nennt und Licht der Welt, der der gute Hirte ist, der Weg, die Wahrheit und das Leben. All das kann der Wanderer, der sich der Kirche - auch deutsche Kirche genannt - nähert, in den Medaillons auf der Nordseite lesen. Beim Altar angekommen können wir Christus, die Tür, sehen, auch den Weinstock, an dem wir die Reben sind, und an der Kanzel steht Christus mit der Siegesfahne als Auferstandener und das Leben. All das ist dem Johannesevangelium entnommen: „Ich bin das Wort“.

In den Deckenmedaillons auf der Südseite lassen sich all die Rastplätze der christlichen Pilgerwanderung finden: Bibellesen, Gebet, Taufe und Abendmahl – alles das, was uns Vertiefung, Zuwachs und Bewußtheit im Geist bringt.

Christus, sei der Weg, der meine Füße trägt!

Ich will in Deiner Wahrheit sein und das Leben aus Deiner Hand entgegennehmen.

St Olai Kyrka

Die Gemeinde St Olai ist eine der drei Stadtgemeinden in Zentral-Norrköping. St.Olai liegt im Olaiark, einen Steinwurf entfernt von der Drottninggata. Hier stand schon in mittelalterlicher Zeit eine Kirche, und die heutige ist die dritte oder vierte auf derselben Stelle. Sie wurde im Jahr 1767 geweiht und wird auch manchmal Krönungskirche genannt, weil in ihr König Gustaf IV Adolf und Königin Frederika im Jahr 1800 gekrönt wurden.

St Johannes Kyrka

Glasmalereien von Bo Beskow

Christus. Du hast so viele Menschen kommen und gehen sehen im Laufe der Jahre. Menschen, die hierherkamen, um Ruhe zu finden für ihre Seelen, Menschen, die kamen um sich auszuweinen, wenn das Leben ihnen Wunden schlug.

Deine Hände wurden auch verletzt.

Die Menschen wandten Dir den Rücken zu, sogar die allernächsten. Du hättest vergehen können am Haß, Du aber zogst es vor, auch noch die andere Wange hinzuhalten.

Du, der du der Menschensohn bist, weißt, was es heißt, wenn die Hände sich im Hass verkrampfen, aber Du kennst auch das Öffnen in die andere Richtung.

Deine durchschlagenen Hände sind geöffnet und segnen.

Christus, hab Dank dafür, daß niemand von Dir übersehen wird, daß Du uns allezeit zur Seite stehst. Hab Dank dafür, daß Du uns auf unserem Weg segnest.

Norrköping – Styrstad

Übernachtungsmöglichkeiten:

Styrstads Gemeindehaus (församlingshem), vor allem für Gruppen, Inf. und Buchung 011-15 76 18
Windschutz hinter Tingstads kyrka (von da aus sind es noch ca 6 km bis Styrstad).

Entfernung: 12 km

Ausgangspunkt: Pilgrimsgården (Hedvigs Prästgård), Fleminggatan8, Norrköping.

Anreise: Bahn oder Bus zum Reisezentrum, von da aus örtlicher Busverkehr.

Wegbeschaffenheit: Gutes Vorankommen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Der Weg verläuft auf städtischen Straßen, dann auf einem Trimm-dich-Pfad im Wald, durch das Zentrum von Navestad auf einen Schotterweg hinaus.

Wegbeschreibung: Geh die Fleminggata zum Fluß hinunter zur Gamla Rådstugugatan. Gehe links den Fluß entlang bis zur Järnbrogata, wo du den Fluß überquerst, um dann links auf Mäster Påvels gränd wieder zum Fluß hinunter zu gehen, dem du bis zur Kungsgatan folgst. Da gehst du nach links hinunter zur Södra Promenad, die du links entlanggehst, vorbei am Kristinaplats. Beim Vasapark gehst du rechts durch den Park bis er am Södra Leden endet, wo du rechts gehst. Du kreuzt die Hagebygata und gehst auf dem Fußgängerweg bis zur ersten Fußgängerbrücke, wo du dann auf die linke Seite des Söderleden wechselst. Gehe geradeaus die Bäckgata hinunter, dann rechts auf die Vrinnevigatan und nach etwa zehn Metern nach links auf den Fußgängerweg. Du nimmst dann den ersten Fußweg, der rechts einen Hang hinaufführt bis links das Vrinnevi Sportzentrum kommt. Da gehst du weiter rechts hinauf in den Wald, und ein Stückchen weiter im Wald kommt ein Trimm-dich-Pfad mit Beleuchtung, den du in linker Richtung einschlägst und bis hinunter ins Zentrum von Navestad wanderst. Da gehst du geradeaus am ersten Gebäude vorbei und begibst dich auf den Fußgängerweg, der links hinunter zu einem Fußgängerüberweg führt, wobei du aber den Fußgängerweg rechts von der Überführung weiter gehst. Du nimmst dann den Fußgängertunnel zwischen dem Centrumshus (in dem sich auch eine Kirche befindet) und den Wohnhäusern, gehst schräg über den ersten Parkplatz und folgst dem Fußweg durch zwei weitere Tunnel. Nach dem zweiten Fußgängertunnel gehst du links in Richtung Syrianska Ortodoxa Kyrka. Nach der Kirche benutzt du die Asphaltstraße gerade hinauf und folgst dann dem zweiten Schotterweg ein wenig nach rechts. Wenn der Weg sich teilt, hältst du dich rechts. Du kommst an einen Bauernhof, wo du links die große Scheune entlanggehst. An der nächsten Mehrfachkreuzung gehst du rechts. Du kommst dann durch einen Bauernhof, gehst an der Wegkreuzung nach links und siehst dann nach und nach den Turm der Kirche von Styrstad.

Einkaufsmöglichkeiten: Norrköpings Centrum, Navestads Centrum

Geeignete Rastplätze: Trimm-dich-Pfad im Vrinneviwald

Auf dem Klosterweg werden wir auch an die weltweite Kirche erinnert. Es ist leicht, nur die eigene Tradition zu sehen, und sie womöglich zum Maß aller Dinge zu machen. Die **Syrianska Ortodoxa Kyrkan St Kyriakos** erinnert uns an unsere frühen Wurzeln. „Die Syrisch-Orthodoxe Kirche ist, so weit wir wissen, die älteste Kirche nach der Kirche in Jerusalem“, schreibt H.H. Mar Ignatius I Iwas (in: „Ein Einblick in die syrisch-orthodoxe Kirche von Antiochia“). Die Syrisch-Orthodoxe Kirche hat vieles aus den ersten Jahrhunderten des Christentums bewahrt. Man spricht dieselbe Sprache, die auch Jesus sprach (syrisch = aramäisch), verwendet jedoch im Gottesdienst auch die jeweils lokale Sprache. „Es gibt ungefähr 3 Millionen syrisch-orthodoxe Christen, fast die Hälfte davon lebt in Indien, und der Rest ist zerstreut über die ganze Welt“, schreibt H.H. Mar Ignatius I Iwas. Viele leben in Schweden, und da besonders in Södertälje, wo auch ihr Bischof sitzt.

Der Begriff „Orthodoxe Kirche“ ist nicht eindeutig. Orthodox bedeutet: Reine Lehre, Rechter Lobgesang, aber es ist auch ein Name für einen großen Teil der Christenheit. Verkürzt gesagt: die orthodoxe Kirche hat ihren Ursprung in der oströmisch-byzantinischen Gegend und noch weiter östlich. Weil jedoch die orthodoxen Kirchen auch Nationalkirchen sind, unterscheidet man sie üblicherweise in die Griechisch-Orthodoxe Kirche und die Ost-Orthodoxen Kirchen, die ihren Ausgangspunkt weiter im Osten haben. So z.B. auch die Syrisch-Orthodoxe Kirche. Ein wesentlicher Unterschied zwischen den beiden Hauptgruppen ist der, daß die Ost-Orthodoxen Kirchen nur die drei ersten ökumenischen Kirchentreffen, nämlich die in Nicäa, Konstantinopel und Ephesus anerkennen,

während die übrigen wie das Abendland sieben Konzile zählen. Auf diesen ökumenischen Konzilen wurden die Hauptstücke unseres christlichen Glaubensbekenntnisses formuliert. Darüber kann man mehr in anderen Büchern finden, es ist eine interessante und spannende Sache.

Nun wollen wir uns freuen über unsere weltweite Familie, Christi Leib und Christi Kirche auf Erden, wovon auch wir wichtige Teile sind.

St Kyriakos ist ein Märtyrer, der im sehr jungen Alter starb und bald verehrt wurde. „Kyriakos“ ist auch das griechische Wort, aus dem im Schwedischen „kyrka“ wurde. Es bedeutet: „Das, was dem Herrn zugehört“. Ja, und das sind wir. (Sieh z.B.auch Matth16, 18)

Die Gebete und Meditationen diese Tages nehmen wir aus der orthodoxen Tradition.

Morgengebet

Himmlischer König, Tröster, Du Geist der Wahrheit, Du, der uns immerdar umgibst und alles erfüllst, Du Schatz des Guten, oh Du Lebensspender, komm und nimm Wohnung in uns und reinige uns von aller Sünde und rette, oh Gott, unsere Seelen. Heiliger Gott, Heiliger starker Gott, Heiliger unüberwindlicher Gott, erbarme dich über uns.

Herr, Du, der Du in Deiner mannigfaltigen Güte und großen Barmherzigkeit, mir, deinem Diener, gewährt hast, die vergangene Nacht ohne Anfechtungen des bösen Verderbers zu durchleben; Herrscher und Schöpfer aller Dinge, gib, daß ich mit von Deiner Wahrheit erleuchtetem Herzen Deinen heiligen Willen tun möge, nun und allezeit und in aller Ewigkeiten Ewigkeit. Amen.

Morgengebet aus dem Orthodoxen Gebetsbuch

Meditation

Nachdem du dich ein für allemal dem Herren anvertraut hast, der dir jeden Schutz gewährt, den du brauchst, und nachdem du Ihm nachfolgst, so bekümmere dich nicht um etwas, sondern sage zu deiner Seele: „An ihm habe ich Genüge. An Ihm, dem ich mich ein für alle Mal anvertraut habe.

Ich bin nicht hier, sondern in Ihm. Er weiß alles.“

Dann wirst du Gottes großes Tun erleben. Wie Er allezeit dem beisteht, der Ihn ehrt, und wie Er den befreit.

Und wie Seine Vorsehung den umgibt, wenn auch unsichtbar ... ohne Prüfungen ist es unmöglich, Weisheit zu erlangen im Geisteskampf, den kennenzulernen, der Leben gibt, unmöglich, seinen Gott zu erfahren und im Glauben gestärkt zu werden.

Der Mensch soll Kraft gewinnen aus seinen Erfahrungen

Aus „Geistliches Gespräch“ von Isak dem Syrer, 7tes Jhdt.

Mittagsgebet

Herr meines Lebens, Herrscher!

Gib mir nicht den Geist des Leichtsinns und der Unlust, der Machtlüsternheit und des leeren Geschwätzes, sondern gib mir, Deinem Diener, den Geist der Reinheit und Demut, der Geduld und der Liebe.

Ja, Herr, laß mich meine eigenen Gebrechen sehen, damit ich nicht meine Mitwanderer richte. Gelobt seist Du in aller Ewigkeiten Ewigkeit.

Ephraim der Syrer, 4tes Jhdt, bearbeitet

Gebet bei der Ankunft

Gott, ich danke Dir für all das Gute, daß Du mich an diesem Tag hast erleben lassen.

Danke für diesen Ort, der mich an das große Ziel erinnert.

Segne alle, die hier wohnen, arbeiten oder hier Erholung suchen.

Schenke mir eine friedvolle Nacht und bewahre mich vor allem Bösen.

Aus „The Orthodox Companion“ in Übersetzung

Styrstad – Söderköping

Übernachtungsmöglichkeit:

Skeppdockans Vandrarhem STF, Skeppsdockan am Götakanal, Söderköping 0121-516 30, 070-765 85 01

STF Mangelgården, Skönbergagatan 48, Söderköping 0121-102 13

Villa Linnéa, Nybrogatan 1, Söderköping 0121-218 10

Slussens rumsuthyrning (Zimmervermietung), Slussgränd 8, Söderköping, 0121-155 46, 070-768 55 64

St.Laurenti Församlingshem (Gemeindehaus), Tel 0121-358 00 (Vorzugsweise Gruppen nach vorheriger Anmeldung)

Entfernung: 14 km

Ausgangspunkt: Gemeindehaus von Styrstad.

Anreise: Mit dem Auto über die E22 oder Rv 209. Mit dem Bus von Östgötatrafik

Wegbeschaffenheit: Asphaltstraße bis Tingstad (6,2 km), danach meist Schotterstraßen und Waldwege, die mit dem Fahrrad befahren werden können. Mit dem Auto kommt man gut bis Tingstad, danach fährt man die E22 nach Söderköping.

Wegbeschreibung: Vom Gemeindehaus aus gehst du nach links auf der Asphaltstraße. Beim Wegweiser *Tingstad 5* gehst du nach rechts und folgst der Straße bis Tingstad. Hinter der Kirche von Tingstad gibt es einen Windschutz, wo du rasten kannst. Von der Kirche in Tingstad aus gehst du zur E22, wendest dich nach links und gehst ca 150 m entlang der E22, dann nach rechts auf eine Schotterstraße mit Schranke. Am Wald angekommen, begibst du dich nach links auf einen Weg und kommst in bebaute Gegend und auf eine Schotterstraße, die du rechterhand betrittst und der du in südlicher Richtung folgst. Wenn sie sich teilt, halte dich rechts. An der T-Kreuzung bei einem großen roten Haus gehst du nach links und kommst auf eine Asphaltstraße, auf der du rechts wanderst. In der Ortschaft beim Schild Mariehov wende dich links und folge der Allee. Beim Herrenhof gehst du geradeaus hinunter zum Göta Kanal, den du überquerst, und dann folgst du dem Kanal bis Söderköping.

Einkaufsmöglichkeiten: Söderköping

Geeignete Rastplätze: Tingstads Kyrka (Windschutz), längs dem Götakanal

Götakanal

Die Wanderung dieses Tages führt durch Wald- und Ackerbau Landschaft hinab zum Götakanal. Er ist eines der größten Bauprojekte, die je in Schweden in Angriff genommen worden sind. Der Kanal erstreckt sich von Sjötorp am Vänern bis nach Mem am Slätbaken. Er ist 190 km lang, besitzt 58 Schleusen, und von der Gesamtstrecke sind 87 km grabener Kanal. Die kleineren Seen, durch die er verläuft, machen 103 km der Kanallänge aus.

Schon im 16. Jh. schlug der berühmte Bischof Brask von Linköping vor, daß eine Schiffstraße quer durch Schweden angelegt werden sollte, nämlich von der Ostsee bis zur Nordsee. Pläne für einen

Kanal durch Schweden wurden etliche Male hin und her erwogen, bis endlich zu Beginn des 19. Jh.s die Kanalpläne von Balthasar von Platen Wirklichkeit wurden.

Balthasar von Platen, Graf, General zur See und Staatsrat, glückte es, das Kanalprojekt durchzusetzen. 1806 legte er seine Abhandlung über Kanäle vor, woraus der Auftrag resultierte, einen Vorschlag betreffs des Götakanales zu machen. Weiteres ist zu lesen unter: www.gotakanal.se

Da wir uns jetzt Söderköping nähern, wo die Franziskaner über 300 Jahre wirkten, nehmen wir die Gebete und Meditationen des heutigen Tages aus der franziskanischen Tradition.

Franziskus von Assisi, 1182-1226

Das, was die Menschen heute noch an Franziskus fasziniert, ist sein Einsatz für den Frieden, seine Achtung der Natur und seine Einstellung zu Besitz und Erfolg. Aber das eigentlich Besondere an Franziskus liegt auf einer tieferen Ebene. Es ist seine in jeder Hinsicht persönliche Liebesbeziehung zu Gott. Gott ist für ihn „das allerhöchste Gut, Herr und Gott, lebendig und wahrhaftig und wert, geliebt zu werden“.

Gebet und Kontemplation nehmen einen wichtigen Platz ein im Leben von Franziskus. Sie sind nicht nur ein Teil seines Lebens, sondern der Grund seiner ganzen Existenz, das Zentrum seines Lebens. Im Gebet erfährt Franziskus tiefste Identität mit sich selbst. Die Gebete geben uns einen Einblick in seine reichen Gotteserfahrungen, sie enthüllen, wie hingebungsvoll dieser Mensch mit seinem Herrn gesprochen hat.

Aus: "Bete mit Franziskus", Pro Veritate. Auch die Gebete dieses Tages sind diesem Buch entnommen.

Morgengebet

*Jedes geschaffene Wesen im Himmel und auf der Erde ,
im Meer und unter der Erde
soll Gott loben und preisen, ehren und rühmen,
weil Er ist unsere Kraft und Stärke,
Er allein ist gut,
Er allein ist der Allerhöchste,
Er allein ist allmächtig, bewundernswert und an Ehren reich,
Er allein ist heilig,
wert des Preisens und Rühmens
bis in aller endlosen Ewigkeiten Ewigkeit.*

Meditation

Wirf auf den Herrn alles, was dich beschwert, Er wird für dich sorgen.

Mittagsgebet, ein Gebet, zu beten, wenn man in eine Kirche tritt oder ehe man sie verläßt.

*Wir beten Dich an,
Herr Jesus Christus,
hier und in allen Deinen Kirchen,
die es auf der ganzen Welt gibt,
und wir lobpreisen Dich,
weil Du durch dein heiliges Kreuz
die Welt versöhnt hast.*

Gebet bei der Ankunft:

*Allmächtiger, Heiliger,
Höchster und erhöhter Gott,*

*Einziges Gut, höchstes Gut
Allerheiligstes Gut, Du, der Du allein gut bist,
Dir bringen wir wieder
Alles Lob, alle Herrlichkeit
Allen Dank, alle Ehre
Allen Segen und alles Gute.
So sei es. So sei es!*

Seite 67

In Söderköping kommen wir zur **St Laurentii Kyrka**. Der Hl. Laurentius ist Schutzpatron der Armen, und all derjenigen, die verheerendes Feuer fürchten müssen: Köche, Wirte, Bierbrauer, Feuerwehrleute und Bibliothekare. In der Kunst wird er dargestellt mit einem Rost in der Hand oder unter dem einen Fuß. Laurentius lebte im 3. Jh. und starb den Märtyrertod im Jahr 258. Er wurde verfolgt und zu Tode gemartert, indem man ihn auf einen Rost über das offene Feuer legte.

Laurentius besuchte Tag und Nacht die Christen und die Armen und gab ihnen Almosen, den Kranken brachte er Gesundheit. Besonders die Blinden heilte er. Laurentius lebte seinen Glauben hingebungsvoll. Nachdem er gefangengesetzt worden war, predigte er seinen Mitgefangenen, so daß sie zum Glauben kamen.

Laurentius wurde zum Märtyrer, weil er seinem christlichen Glauben nicht abschwören wollte. Fast Wand zu Wand zur **Drothem Kyrka** lag seit 1235 der Franziskanerkonvent. Zum Konvent gehörte eine Kirche, die 1520 abgerissen wurde, um Gustaf Vasa Baumaterial für die Festung Stegeborg zu liefern. Die Grundmauern ihres Chores wurden bei Ausgrabungen im Jahr 1920 ein paar Meter weiter östlich vom Chor der Drothems Kyrka gefunden, einige Meter das Trångsundsgränd (gränd = Gäßchen) hinein, ein Quersträßchen zur Hospitalgata.

Seite 69

Söderköping – Gårdeby

Übernachtung:

Gårdeby församlingshem, Tel. 011-706 13
Bed and Breakfast Smedjan Gårdeby, Tel. 011-710 79

Entfernung: 19 km

Ausgangspunkt: St Laurenti kyrka, Söderköping

Anreise: Bus von Norrköping. Mit dem Auto E22 von Norrköping oder Riksväg 210 von der E4 aus

Wegbeschaffenheit: 16,5 km Asphaltstraße und 2,5 km Schotterstraße. Auch mit Auto oder Fahrrad zu befahren.

Wegbeschreibung: Benutze die Fußgängerbrücke über den Fluß und gehe den Kyrkogränd geradeaus. Gehe links auf die Munkabrogatan, überquere die E22 und folge dann dem Östra Rydsvägen hinaus aus Söderköping. Auf der Landstraße folgst du zuerst dem Wegweiser nach *Nybble* und dann dem nach *Hylinge*. Bei 1 gehst du erst 200 m in Richtung *Norrköping* und dann über den Hylinge Herrgård nach *Gårdeby*. Bei 2 gehe auf der Schotterstraße rechts nach Berga. Bei 3 nach links. Achtung, der Pfosten steht auf der linken Seite! So gelangst du bald nach Gårdeby.

Einkaufsmöglichkeiten: Nur in Söderköping. Keine Einkaufsmöglichkeit unterwegs oder in Gårdeby

Der Hällerstadssjö

Grosse Teile des Gebietes sind Vogelschutzgebiet. Hier gibt es: Großer Brachvogel, Wasserralle, Teichhuhn, Blässhuhn, Krickente, Knäkente, Haubentaucher, Bekassine und Waldwasserläufer. Wenn man Glück hat, so sieht man im Gebiet zwischen Hylinge und Svinsätter den Mäusebussard.

Um den Hällerstadssjö herum breiten sich ausgedehnte Moore aus. Hier kommen Riedmoore vor mit viel Wasserschieferling und große Areale mit Wasserschwaden. Außerdem kann man Pfeifengras, Sumpf-Herzblatt, Schilf, Sumpf-Reitgras, Gelbe Schwertlilie, Blutweiderich, Gilbweiderich und Rasenschmiele finden.

Götavirke in Västra Husby

Die Eriksgata (= Königstraße) von Söderköping nach Linköping verlief bis nach Dörestad parallel zum Götavirke-Verteidigungswall. Dort bog die Eriksgata vermutlich ab nach Hylinge. Überreste des Götavirke Verteidigungswalles finden sich 500 m entfernt von 1 auf der Karte.

Das innere Östgötaland weist eine ausgesprochen geschützte Lage auf. Im Norden und Süden liegen große Wälder, im Westen der Vättersee und im Osten die Verteidigungsanlagen. Nur ein östlich vom Wall gelegenes Stück des Landes war ungeschützt, und das Vorkommen von Fliehburgen beweist, daß die Bevölkerung tatsächlich wiederholten Angriffen ausgesetzt war.

An einigen Stellen innerhalb des Walles gibt es Grabfelder und Siedlungsplätze aus der Zeit um 800 n.Chr.

Die **Gårdeby Kyrka** stammt wahrscheinlich aus dem 12. Jh., 1187 wird als Gründungsjahr vermutet. Sie ist aus Granit erbaut, mit Langhaus, einem niedrigen Chor und einer Apsis. Die Kirche besitzt keinen Turm, stattdessen hängen die Glocken in einem Glockenhaus westlich vom Kirchhof.

Morgengebet

Danke für die Ruhe der Nacht. Bewahre mich auf der Wanderung am heutigen Tag. Führe mich durch die Landschaft, genauso wie Du mich zu mir selbst führen mögest und zur Begegnung mit Dir.

Meditation

*Hier bin ich, Gott. Ganz. Einfach.
Ich möchte Dir begegnen, ohne Hindernisse.*

Mittagsgebet

*Du, der Du über uns bist, Du, der Du einer von uns bist, - Du bist auch in uns.
Daß alle Dich sehen möchten – auch in mir, Ich will Dir den Weg bereiten, Dir will ich danken für alles, was mir widerfährt. Möge ich darüber die Not der anderen nicht vergessen. Bewahre mich in Deiner Liebe, so wie du willst, daß auch alle von mir geliebt werden sollen.*

Gebet bei der Ankunft

Danke für die Wanderung dieses Tages. Deinen Händen übergebe ich die Müdigkeit des Leibes und der Seele, mein Gott, und bitte um Erholung und Schlaf angesichts der Dunkelheit der Nacht.

Willkommen in der Kirche von Gårdeby!

Ganz vorne in der Kirche steht der Gute Hirte mit seinem Lamm. Während du den Klosterweg bis hierher zur Gårdeby Kyrka gewandert bist, hast du vielleicht Zeit gehabt, manchen Teil deines Lebens zu betrachten. Bei solchen Betrachtungen kommt manches zum Vorschein, mit dem man nicht so zufrieden ist, Manches, das man bereut.

Der Klosterweg hat dich recht geführt, er führte dich geradewegs in Gottes Haus. Hier empfängt er Dich, Er, der sich um jeden Menschen kümmert. Getreu sucht Er dich, wenn du auf Abwege geraten bist. Er führt dich auf dem Weg, von dem Er weiß, daß Er der Beste für dich ist.

Seite 73

Gårdeby – Askeby

Übernachtungsmöglichkeiten:

Askeby Missionskyrka 013- 760 68, 013-760 62

Askeby församlingsgård 013-23 66 50, 0706-18 21 34

Entfernung: 19,5 km

Ausgangspunkt: Gårdeby Kyrka

Anreise: Mit dem Auto von Söderköping oder von Linköping aus

Wegbeschaffenheit: Abwechselnd Asphalt- und Schotterstraßen. 2 km Waldweg zwischen den *Punkten 1 und 2*, für Wanderer und Fahrradfahrer geeignet, aber nicht mit dem Auto zu befahren.

Wegbeschreibung: Wende dich nach Süden, beim Asphalt gehst du rechts und folgst dann den Wegweisern nach *Skärkind*, bis du den Wegweiser *Öna* entdeckst. Da wendest du dich nach links. Bei *1* gehst du geradeaus (nicht mehr länger in Richtung *Öna*) auf einen Waldweg, dem du bis in bebautes Gebiet und weiter hinunter nach *Stora Hermanshult* folgst. Dort gehst du nach rechts, bald darauf nach links bei *Skärkind*, und folgst danach den Schildern nach *Örtomta*. Beim Wegweiser *Örtomta* gehst du links und nach knappen 500 m rechts auf einen Schotterweg, dem du geradeaus folgst, bis du eine Asphaltstraße erreichst. Folge dieser, bis du auf eine größere Asphaltstraße kommst, die bis nach Askeby führt.

Einkaufsmöglichkeiten: Askeby

Geeignete Rastplätze: sind viele vorhanden, wähle nach Belieben.

Kloster Askeby war etwa 350 Jahre lang eine bedeutende Institution (1170-1529). Es war ein Zisterzienserinnenkloster und wichtiges Gastkloster auf der uralten Verbindungsstraße zwischen Slätbacken, Söderköping und Linköping.

Das Nonnenkloster von Askeby wird zum ersten Mal erwähnt im Zusammenhang mit einer großen Schenkung von König Karl Sverkersson. Es wird zu den Zisterzienserklöstern gerechnet, aber, da der Papst diesem Orden erst 1212 Nonnenklöster erlaubte, muß es bis dahin zum benediktinischen Orden gehört haben. Die Unterschiede zwischen den Orden dürften aber nicht allzugroß gewesen sein, denn der Zisterzienserorden begann am Ende des 11. Jh.s als Reformbewegung innerhalb des Benediktinerordens.

Im 12. Jh. wuchs diese Klosterbewegung gewaltig. Mehrere hundert Nonnenklöster wurden im Nachhinein dem Zisterzienserorden angeschlossen. Die meisten waren indirekt dem Mutterkloster Clairvaux in Ostfrankreich unterstellt. Dieses war gegründet worden vom Abt Bernhard von

Clairvaux, eine der tatkräftigsten, charismatischsten und einflußreichsten Persönlichkeiten des 12. Jh.s. Er starb 1153. Die Kennzeichen der Zisterzienser waren: Isolierung von der Umwelt, Einfachheit, zentralisierte Organisation und Einheitlichkeit in Baustil und Liturgie.

Das Kloster von Askeby wurde im Anschluß an die Kirche, die von 1130-1140 als Königskirche erbaut worden war, aufgeführt und war vermutlich in der ersten Hälfte des 13. Jh.s fertiggebaut. Im Jahr 1377 wurde das Kloster von einem verheerenden Feuer zerstört, so daß man zu einem Neubeginn gezwungen war. Eine neue Klosterkirche wurde gebaut und das Kloster erstand wieder gemäß den Baudealen des 15. Jh.s. Die Anzahl der Nonnen wuchs von 12 auf 20. Im Jahr 1529 wurde das Kloster endgültig geschlossen.

Siehe auch: www.askebykloster.se

Nicht weit von Clairvaux, von wo aus im 12. Jh. Mönche und Nonnen nach Schweden gesandt worden waren, liegt Taizé mit seiner ökumenischen Bruderkommunität. Junge Menschen aus der ganzen Welt, viele davon auch aus Schweden, versammeln sich dort zu wochenlangen Treffen mit Gesang, Gebet, Bibelgespräch und Arbeit. Von dort nehmen wir die Gebete und Meditation des Tages.

Morgengebet

Jesus, Du Licht in unseren Herzen, wir wollen bei Dir bleiben und dich nicht vergessen auf unserer Wanderung. Und wenn wir zulassen, daß Du unsere Schwachheiten verwandelst, dann entdecken wir ungeahnte Kräfte in uns.

Meditation

Beunruhige dich nicht, und verliere nicht den Mut.

Mittagsgebet

Barmherziger Gott, wenn wir verstehen, daß nichts uns von Dir zu trennen vermag, dann öffnet unser Vertrauen zu Dir den Weg zu stiller Freude.

Abendgebet

Jesus, unseres Herzens Licht, seit Deiner Auferstehung kommst Du immerdar zu uns durch den Heiligen Geist. Wo wir auch sind, Du erwartest uns schon. Und Du sagst zu uns: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig seid und beladen, ich will euch erquicken.“

Seite 77

Askeby – Linköping

Übernachtungsmöglichkeit:

Ansgarskyrkan, Hjälmgatan 17, Linköping 013-20 50 89, 013-20 50 80

Linköpings Vandrarhem och Hotell, Klostergatan 52A 013-35 90 00

Mjellerumsgården, Vandrarhem, Valla Fritidsområde 013-12 27 30

Siehe auch: www.linkoping.se

Entfernung: 21 km

Ausgangspunkt: Askeby Kyrka

Anreise: Mit dem Auto von Linköping auf dem Riksväg 35, dann Ausfahrt nach Askeby. Mit dem Bus von Linköping aus (Östgötatrafik)

Wegbeschaffenheit: Für Auto und Fahrrad ungeeignet. Der Hauptteil des Weges bis zu den Häusern von Linköping geht über kleine Pfade, Wald- und Schotterwege und auf Grabenrändern an Äckern entlang. Ab Vetterstadsgård bis zu den Häusern der Stadt ist der Weg oft mühsam und teilweise schwer zu finden. Bei sehr schlechtem Wetter kann es gut sein, ab Vårdsberg den RV 35 nach Linköping zu benutzen und bei der Braskensbrücke nach links abzubiegen, um dann den Wanderweg auf der anderen Seite des Stångåns rechts in Richtung Zentrum zu nehmen.

Wegbeschreibung: Von der Kirche aus gehst du auf die Landstraße hinunter und folgst ihr rechterhand. Am Norrgårdsväg (an der Missionskyrka) gehst du 20 m rechts und dann hinunter auf den Pfad links. Gehe über einen Spielplatz, durch ein Gehölz und dann am Acker entlang links über eine Weide auf einer alten Bahntrasse in den Wald hinein. Wenn der Bahnwall endet, gehst du rechts auf einem Pfad in den Wald, folgst einem Waldweg, der wieder zum Pfad wird und auf einen Weg führt, denn du links gehst. Der Weg bringt dich zu einem großen Hof, wo du auf der Straße zwischen den Häusern hindurch weitergehst. An den nächsten beiden Kreuzungen gehst du jeweils links. Bei der nächsten T-Kreuzung gehst du rechts und kommst auf eine Asphaltstraße, die du überquerst, um links dem Gehweg zu folgen. Du gehst über eine Brücke und dann geradeaus bis zur großen Straße, RV35, wo du rechts gehst. Bei *Vetterstad* gehst du nach links eine Schotterstraße hinauf, kommst zu einem Hof, gehst geradeaus zwischen den Häusern hindurch und auf einem Wirtschaftsweg zwischen den Äckern. Wenn dieser endet, wendest du dich links, gehst am Graben entlang und dann beim nächsten Graben rechts hinauf zum Waldrand, dem du links entlangläufst, um wieder auf einen Wirtschaftsweg zu treffen, den du rechts einschlägst. Wenn er sich teilt, gehst du nach rechts. Am Waldrand geht ein Pfad schräg rechts rückwärts (K-Pfosten), folge diesem etwa 50 m und gehe dann nach links hinaus auf offenes Feld, wo du auf einem schmalen Trampelpfad bis zu den Hochspannungsleitungen gehst. Folge den Leitungen bis zu einem Acker hinunter. Der Trampelpfad führt weiter auf der anderen Seite des Ackers, wo du einen K-Pfosten findest. Gehe die Ackerkante entlang, du siehst immer wieder K-Pfosten und auf einem K-Pfosten wirst du in den Wald hinein gewiesen. Durch eine Tannenschonung kommst du in einen größeren Wald. Wenn du da an eine Stelle kommst, wo mehrere Wege sich kreuzen, gehst du rechts und kommst ganz allmählich auf eine Schotterstraße, die du links einschlägst. Du erreichst Gebäude und gelangst zu Schienen, die du überquerst. Achtung, der Überweg ist unbeschränkt! Überquere den Skonbergaväg und benutze den Gehweg hinunter zum Östra Strandvåg, wo du rechts bis zum Åbrinken gehst, dort gehst du links über die Brücke.

Auf der anderen Seite der Brücke gehst du geradeaus zum Uvebergsväg, dem du rechts bis zur Uvelundsgata folgst, die du rechts einschlägst. Nimm den Gehweg, der durch einen Wegtunnel auf die Munkhagsgata führt. Diese gehst du geradeaus bis zur Skogsgata, die du überquerst, um geradeaus auf dem Weg durch den Park bis zum Hochhaus zu gehen. Dort gehst du nach rechts hinunter zur Kirche Sankta Maria i Johannelund. Am Glockenturm gehst du links durch das Zentrum zur Skogslyckegata, wo du rechts bis zum Brokindsleden gehst, den du überquerst und dem Fußgängerweg links hinunter zum Bach folgst. Dort gehst du den ganzen Weg hinunter nach Stångebro, wo du rechts hinauf zur Storgata abbiegst, vorbei an der St Lars Kyrka. Du gehst rechts weiter auf der St Larsgata bis zur Ågata, gehst dort links und erreichst die Domkirche.

Ab Domkirche führt der Weg weiter in Verlängerung der Ågata, nämlich der Hunnebergsgata, bis zum Västra Väg, den du überquerst und auf dem Fußgängerweg weiter geradeaus bis zur Ansgarskyrka an der Hjälmgata 17 gehst.

Einkaufsmöglichkeiten: Askeby, Linköping

Geeignete Rastplätze: Vor Linneberga, nach Vetterstad, aber vor dem Schienenübergang.

Der Pilger kann ein Verlangen nach Versöhnung und Vergebung mit sich herumtragen. Heute soll eine Bibelmeditation und Gebete, die aus Taizé stammen, uns auf eine innere Wanderung führen.

„Jesus umsorgt uns wie ein Hirte. Er bemüht sich um jeden einzelnen von uns, und sorgt dafür, daß wir zusammenbleiben. Er gibt jedem Menschen, was er oder sie im Leben braucht, gibt jedem von uns ohne Ausnahme, sogar dem, der in der Irre geht. Er straft niemanden, sondern tut alles, um den zu finden, der vom Weg abgekommen ist. Weil er möchte, daß wir Menschen in Gemeinschaft miteinander leben, verweist er uns auf die gegenseitige Liebe. Noch zuletzt, als er am Kreuz hängt – man könnte meinen, daß er dort nichts mehr zu tun vermag – setzt er sein Werk fort. Er weigert sich, die, die ihn quälen, als seine Feinde zu betrachten. Als er dann auferstanden ist von den Toten, gibt es überhaupt keine Grenzen mehr für ihn. Genau wie ein Hirte, der nach seinen entlaufenen Schafen sucht, so sucht er nach jedem einzelnen Menschen, wie weit weg von Gott er oder sie auch zu sein scheinen.

Der Hirte bringt zusammen. Der Wolf treibt auseinander und zerstört. Die Bitterkeit, die wir fühlen können, wenn wir gekränkt wurden oder wenn wir dem nicht vergeben haben, der uns verletzt hat, ist genau wie die Wölfe, die die Gemeinschaft, die Christus gewollt hat, zersplittern und auseinanderreißen..Auch Hass und Aggressivität wirken derart.

Aber Christus floh nicht, als er dem Unfrieden ausgesetzt war. Er hielt aus, auch in den angespanntesten Lagen. Paulus schreibt, daß „er die Feindschaft tötete“ (Eph 2, 16), nicht dadurch, daß er seine Macht bewies, sondern dadurch, daß er liebte und dem vergab, der ihm Unrecht tat.

Jeder von uns ist aufgerufen, genau wie Christus für die Gemeinschaft zu wirken und dem abzusagen, was trennt. Wenn wir uns Gefahren aussetzen, weil wir Unfrieden vermeiden und das Getrennte zusammenbringen wollen (zwischen Familienmitgliedern, zwischen verschiedenen Christen einer Stadt, zwischen den Ländern) so verbinden wir uns dem Auftrag des Guten Hirten in der Weise, wie wir es vermögen.“.

Aus „Ich vertraue deiner Liebe.“ Libris Verlag

Morgengebet

Gott, wie kann ich allezeit bei der Quelle der Liebe bleiben, aus der Vergebung fließt?

Meditation

Welche Menschen hast Du mir anvertraut, Gott, daß wir zusammenleben Tag für Tag als versöhnte Menschen?

Mittagsgebet

Du Gott aller Liebe, Du liebst und Du suchst einen jeden von uns, noch ehe wir anfangen, Dich zu lieben. Wir sind erfüllt von bestürztem Staunen, wenn wir sehen, wie Du jeden Menschen mit grenzenloser Zärtlichkeit und voll tiefen Mitleidens anschaust.

Gebet bei der Ankunft

Danke, daß Du deine grenzenlose Liebe in mir wirken läßt. Du siehst und vergiebst das, was ich nicht kann.

Die **St Lars Kyrka** liegt mitten in Linköping, an der Kreuzung von Storgata und St Lars Gata. Es ist eine typische Kirche des 19. Jh.s, mit einem charakteristischen Turm. Im Turm ist ein schönes Glockenspiel untergebracht, das dreimal am Tag für die Einwohner der Stadt spielt. In der Kirche fällt zuerst auf, daß das traditionelle Altarbild fehlt. Stattdessen gibt es eine „Chorwand“ aus Marmor, die fast den ganzen Chor umgibt.

Die Kathedrale von Linköping wurde im Jahr 1230 im romanischen Stil begonnen, man ging jedoch bald zum „neuen“ gotischen Stil über. Die Bauzeit betrug fast 300 Jahre, mit manchen Unterbrechungen durch Kriege und Pest. Die Kirche zeigt viele verschiedene Stile und Kunstwerke unterschiedlicher Epochen. Etwa die einzigartigen Blindarkaden an der Nord- und Südwand, das große Triumphkreuz aus dem 14. Jh., Henrik Sörensens Altarbild von 1935, den Flügelaltar des Marten van Heemskercks von 1531. Auch das Marienfenster im Marienchor und der Lebensbaum von 1997 im westlichen Teil der Kirche sind Beispiele dafür, wie in unterschiedlichen Epochen die Menschen ihren Glauben zum Ausdruck bringen wollten.

Heute kommen Tausende Reisende hierher in derselben Absicht wie damals im Mittelalter Birgitta. Die Nikolauskapelle im nordöstlichen Teil ist unsere Pilgerkapelle, wo du dich niedersetzen und Erholung und Stille finden kannst.

Nils Hermansson (Nicolaus Hermann), der von 1326-1391 lebte, war von 1375 bis zu seinem Tod Bischof von Linköping. Er stammte aus Skänninge, besuchte in Linköping die Schule und studierte danach in Paris und Orleans. Er wurde Hauslehrer der Kinder von Ulf Gudmarsson und Birgitta, woraus eine lebenslange Freundschaft mit der Familie entstand. Er weihte auch das Kloster von Vadstena am 23. Oktober 1384.

Nils wird als spartanisch, freundlich und gastoffen beschrieben, besonders gegenüber den Armen. Er war ein friedliebender Bischof und bemühte sich nachdrücklich um Gerechtigkeit, Friede und Arbeit für alle Menschen. Ebenso wie Birgitta kämpfte Nils für eine in geistlichen und liturgischen Dingen lebendige Kirche. Von ihm stammt das Tagzeitengebet „Rosa rorans bonitatem“ zum Gedächtnis Birgittas. Nach seinem Tod berichtete man von Gebetserhörungen und Hilfe, wenn man seinen Namen angerufen hatte.

Bischof Nils diente hingebungsvoll seinem Gott und seiner Kirche und auch den Menschen, die ihm anvertraut waren. Darin kann er uns ein Vorbild sein. Er ist es wohl wert, geehrt und ein Heiliger genannt zu werden.

Sankt Maria in Johannelund wurde im Jahr 1963 geweiht. Die Kirche hat eine umschließende, runde Form, wodurch sie sich von der Schroffheit der Umgebung abhebt. Die inneren Ziegelmauern und die Textilien verbinden sich zu geschlossener Ganzheit.

Details der Wände, die „sprechende Wand“ und andere Dinge im Kirchenraum, erzählen aufschlußreich und anschaulich die Erlösungsgeschichte.

Gebet in der Domkirche

Gott, hab Dank dafür, daß Du mich in die Ruhe dieser Domkirche gebracht hast. Hilf mir, still zu werden und in diesem Schweigen zu lauschen. Hilf mir, Deinen Weg zu erkennen und ihn zu gehen. Hilf mir, Dir und meinen Mitmenschen zu dienen.

Erhöre mein Gebet!

Die **Ansgarskyrka** wurde 1970 von der Evangeliska Fosterlandsstiftelsen (EFS) in Linköping als eine Kirche der Zusammenarbeit für die Gemeinde der Domkirche von Linköping errichtet. Heute ist sie Gemeindekirche für die Gemeinde von Gottfridsberg, die 2006 entstanden ist, bleibt jedoch weiterhin auch Gemeinschaftskirche für die Zusammenarbeit mit der EFS. Letztere ist eine Missionsbewegung innerhalb der Svenska Kyrka. Seit dem 1997 beendeten Umbau ist die Ansgarskyrka geprägt durch den weiten und hellen Kircheninnenraum mit seiner schönen Apsis. Die Apsis mit dem großen, handgeschnitzten Holzkreuz vermittelt gut das mit der Ansgarskirche verbundene Anliegen, nämlich: Offenheit und Vertiefung mit Jesus im Zentrum.

Linköping – Kloster Vreta

Übernachtungsmöglichkeit:

STF Vandrarhem, Bergs slussar, Tel. 013-603 30, 073-724 26 73, Fax. 013-603 30
Ljungsbro Bad&Fritidscenter, Hanorpsvägen, Tel. 013-20 68 25, Fax. 013-20 68 95,
www.ljungsbrofritidscenter.se

STF Vandrarhem Freja, Ledberg, Vreta kloster, Tel. 013-39 50 20, E-Mail: info@villafreja.se
Gemeindehaus in Berg. Buchung über das Pfarramt (Pastorsexpedition), Tel. 013-636 58

Entfernung: 14 km

Ausgangspunkt: Ansgarskyrka, Hjälmgata 17, Linköping

Wegbeschaffenheit: Asphalt und Schotterstraßen, manchmal Fußgänger- und Fahrradwege. Mit dem Auto empfiehlt sich der Bergsväg. Die Strecke innerhalb der Stadt beträgt 4 km, daraufhin 10 km Wanderung durch ländliche, flache Gegend.

Wegbeschreibung: Folge der Sandgata und gehe dann nach links auf die Grenadjärgata. Alternativ nimmst du den Fußweg nach *Ryd 2*. Nach ca 200 m, wenn er sich teilt, gehst du rechts, nimmst den ersten kreuzenden Fußweg rechts und folgst ihm bis zum Tornhardsväg, den du wieder rechts einschlägst und bis zur Grenadjärgata gehst. Da gehst du links, und nachdem du unter der Eisenbahnbrücke hindurch gegangen bist, schlägst du den Nygårdsväg nach links ein, kommst an der Skäggetorpsgata vorbei und gehst dann den ersten Fußweg rechts durch das ganze Wohngebiet Skäggetorp wieder auf den Nygårdsväg, wendest dich dort links, gehst ca 100 m und biegest dann rechts ab auf eine Schotterstraße nach Domaregård. Vor dem Domaregård gehst du links weiter auf der Schotterstraße. Wenn sie sich teilt, gehst du rechts in Richtung der Häuser, und wenn du die Asphaltstraße erreicht hast, gehst du nach rechts in Richtung Kaga Kyrka, unterquerst die Autobahn und kommst nach und nach zu einer Kreuzung. Dort gehst du links Richtung *Ledberg*, wenn du die Kaga Kyrka aufsuchen möchtest. Oder du gehst rechts in Richtung *Linköping*, wenn du direkt zum Kloster Vreta wandern willst. Wenn du in Richtung Vreta gehst, so kommst du auf die Straße nach Berg (Bergväg), wo du links auf dem Fußweg in Richtung *Berg* wanderst. Von ihm aus gelangst du einfach in Svartåmynningens Naturreservat. An der Klosterkirche von Vreta angekommen, gehst du links Richtung *Ledberg*, und nach 50 m folgst du rechts der Straße zum Församlingshem von Berg, das sich auf der rechten Straßenseite befindet

Einkaufsmöglichkeiten: Skäggetorps Zentrum und Berg

Geeignete Rastplätze: Svartåmynningens Naturreservat

Svartåmynningens Naturreservat ist ein Feuchtgebiet von internationalem Rang. Große Uferwiesen werden durch Mähen und Beweidung offengehalten. Das lebendige Vogelleben kann gut von Vogeltürmen aus beobachtet werden. Besonderes Kleinod dieser Gegend ist die seltene Uferschnepfe.

Der Götakanal

Am 11. April 1810 vergab Karl XIII den Privilegienbrief, der der Götakanalgesellschaft das Recht verlieh, den Kanal zu bauen und zu betreiben. Auch wurden der Gesellschaft für den Kanalbau Arbeitskräfte, Gelände und Wald zugeteilt. Im Mai 1810 wurde in Motala der erste Spatenstich getan, und bald war die Arbeit an fünfzehn verschiedenen Stellen entlang der Kanallinie in Gang gesetzt.

Hauptsächlich waren es 58.000 aus 16 verschiedenen Regimentern zugeteilte Soldaten, die für längere oder kürzere Zeit beim Kanalbau eingesetzt waren.

In den 22 Baujahren waren rund 60.000 Männer beschäftigt, eingerechnet eine Pionierkompanie russischer Kriegsgefangener und private Arbeiter. Man kann von ungefähr 7 Millionen Arbeitstagen à 12 Stunden ausgehen. Der Kanal wurde zum größten Teil von Hand ausgehoben, mit blechbeschlagenen Holzspaten. Graben, Sprengen und Mauern waren die Hauptarbeiten.

Balthasar von Platen führte auch neue Techniken und Werkzeuge aus England ein, auch mehrere erfahrene englische Meister wurden hinzugezogen.

Am 26 September 1832 wurde der Götakanal in Mem im Beisein von König Karl XIV Johan und seiner Familie mit großem Pomp und Aufwand eingeweiht. Siehe auch: www.gotakanal.se

Morgengebet

Himmlischer Vater, hab Dank für diesen neuen Tag in meinem Leben. Wenn ich jetzt die Stiftsstadt verlasse und mich zum Kloster Vreta aufmache, so bitte ich Dich um Deinen Schutz auf allen Straßen und Wegen. Leite mich recht, fülle mich mit Freimut und Stärke.

Meditation

Hilf mir, die Kraft zu haben, mich zurückzuziehen, wenn ich dies nötig habe, und schenke mir die Fähigkeit, auf Deine Stimme in meinem Inneren zu hören.

Mittagsgebet

Danke, Herr, für die Mittagspause, die mir die Möglichkeit schenkt, mich an die erste Etappe diese Tages zu erinnern und voll Vertrauen und Hoffnung der Wanderung zum alten Klosterplatz nach Vreta entgegenzusehen.

Gebet bei der Ankunft

Das Abendgebet entnehmen wir den Offenbarungen der HI Birgitta:

„Gelobt seist Du, Gott, der Du den Wechsel der Tageszeiten geschaffen hast, um Seele und Leib Gesundheit und Erquickung zu schenken. Ich bitte Dich, mir in dieser Nacht Erholung für meinen Leib zu schenken und mich unbeschadet zu bewahren.“

Die Klosterkirche von Vreta

Kirche

Die Kirche ist eines der interessantesten mittelalterlichen Gebäude Schwedens. Sie wurde am Anfang des 12. Jh.s vom Geschlecht der Stenskilska als Königskirche erbaut. Vielleicht war sie zeitweise auch Bischofskirche. Sie ist dreischiffig mit einem kräftigen Turm im Westen und besitzt mehrere Grabhöre auf der Südseite. 1162 fügte man im Osten den Chor an, wie er noch heute erhalten ist.

Im Mittelalter war die Kirche beides: Gemeindekirche und Klosterkirche. Nach der Reformation blieb die Kirche weiterhin Gemeindekirche bis heute. Diese Tradition ist also seit 900 Jahren ungebrochen. Die Restauration durch Sigurd Curman, die 1914-1917 stattfand, hob das in der Zwischenzeit etwas entstellte mittelalterliche Erscheinungsbild der Kirche wieder hervor, und vor allen Dingen dieses nehmen wir heute wahr, wenn wir die Kirche betreten.

Baptisterium (Taufhaus)

Als in den Jahren 2000-2006 die Klosterruinen restauriert wurden, stellte sich heraus, daß die Wasseranlage, die man als gewöhnliche Wasserleitung mit Reservoir eingestuft hatte, höchstwahrscheinlich ein Baptisterium gewesen ist mit Taufbecken zur Erwachsenentaufe. Es ist älter,

als das Kloster selbst. Dieses Baptisterium ist das einzige aus Skandinaviens früher christlicher Zeit, das man kennt. Es kann im östlichen Teil der Klosterruinen besichtigt werden.

Das Kloster

König Inge d.Ä. und seine Königin Helena stifteten im Anfang des 12. Jh.s Land für ein Kloster in Vreta, wahrscheinlich für das erste Kloster überhaupt im Land. 1162 wurde es Zisterzienserkloster, nachdem König Karl Sverkersson ebenfalls Grund gestiftet und Umbauten vorgenommen hatte. Mehrere hundert Jahre lang war Vreta Schwedens vornehmstes Nonnenkloster. Es überlebte die erste Zeit der Reformation und wurde erst aufgelöst, als 1580 die letzten Nonnen verstorben waren. Die Gebäude verfielen, und heute sind nur noch Ruinen zu sehen. Ein Modell im Klostermuseum zeigt jedoch, wie das Kloster und die Kirche um 1289 ausgesehen haben können.

Besichtigung

Durch das Kloster kann man streifen, wann man will. Die Kirche ist während der Sommermonate täglich geöffnet. Einen Führer für private spontane Besuche gibt es wochentags während der Zeit von Mittsommer bis Mitte August. Gruppenführungen bestellt man beim Pfarramt, Tel 013/63658 oder 63659

www.svenskakyrkan.se/vretakloster

www.vretaklosterforening.se

Willkommen in der Klosterkirche von Vreta! Diese Kirche ist seit 900 Jahren ein Ort für Gebet und Lobgesang. Ganz vorne im Chor der Kirche gibt es drei große Fenster, wie in vielen Kirchen, die dem Zisterzienserorden verbunden sind. Sie erinnern uns an den dreieinigen Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Ihm dürfen wir begegnen und im Gebet vor Ihm stehen, mit unserem Kummer und mit unserem Lobgesang und unserer Freude.

Gott hat uns erschaffen, ist die Schöpferkraft hinter jedem Menschen. Auf unserer Wanderung freuen wir uns über die Schönheit der Natur und über die Gemeinschaft mit anderen Menschen.

In Jesus Christus, der wahrer Gott und wahrer Mensch ist, können wir sehen, wer und wie Gott ist. Wir erahnen eine Liebe, die unser Verstehen weit übersteigt.

Durch Gottes Heiligen Geist bekommen wir Hilfe, um glauben zu können und durch Ihn ahnen wir Gottes Nähe heute. Gott ist bei uns auf unserer Wanderung und will uns mit Mut und Kraft erfüllen, um neue Schritte im Leben zu wagen.

Morgengebet

Hinter der Kanzel, am großen Taufbecken, erinnere ich mich heute Morgen an Gottes große Gnade. Gottes Gnade ist jeden Morgen neu.

Den Tag, der vor uns liegt, will ich in Gottes Hände legen, mit neuen Kräften und neuen Erwartungen will ich die vor mir liegenden Aufgaben angehen. Ich kenne den Weg nicht, der vor mir liegt, ich weiß nicht, was mich hinter der nächsten Straßenkuppe erwartet, weiß nicht, welche Erlebnisse mich erwärmen oder über welche Stolpersteine ich fallen könnte, trotzdem will ich mich heute morgen der Fürsorge und Nähe Gottes erinnern.

Danke, Gott, für Deine Güte und Fürsorge. Leite mich, und sei bei mir an diesem Tag.

Mittagsgebet

Mittagsgebet in der Grabkapelle von Magnus Nilsson, ein Raum, durch den man hindurchgehen kann, der auf der Südseite der Kirche liegt, vom Eingang aus gesehen rechts.

Hier ist tagsüber ein guter Rastplatz, wo ich verweilen kann auf meinem Weg heute mit seinen schwierigen und frohmachenden Erlebnissen. Hier in der Grabkapelle leuchtet durch das Fenster das Licht herein und erinnert mich an Gottes Gegenwart auch im Schweren, das mir widerfährt. Das Licht

gibt mir Perspektive. Was ist wichtig, was soll fortgesetzt werden? Was soll ich in Angriff nehmen? Wovon kann ich mich frei machen?

Danke, Gott, für Deine Gegenwart in einem Leben. Laß dein Licht mein Dunkel erhellen, schenke mir Einsicht, damit ich verstehe, was wichtig ist für mich.

Weise mir Deinen Weg, und mache mich willig, ihn zu gehen.

Abendgebet

Das Abendgebet findet in der Grabnische des Stenkilkgeschlechtes statt, ein kleiner runder Raum auf der Südseite der Kirche, vom Eingang aus gesehen rechts.

Hier in diesem schönen Raum übergebe ich den gewesenen Tag Gottes Händen und nehme den Frieden in Empfang, den Gottes Gegenwart schenkt. Ein wenig ahne ich, was Sorglosigkeit bedeuten kann und verweile, bin dankbar für den gewesenen Tag, für schöne Ausblicke und neue Erlebnisse in Gottes wunderbarer Schöpfung.

Danke, Gott für diesen Tag, segne mich und laß mich in dieser Nacht Erquickung finden, damit ich am neuen Tag Dein Diener sein kann für Dein Reich.

Seite 91

Kloster Vreta – Västerlösa

Übernachtung in Västerlösa

Gemeindehaus nach Buchung im Pastorat in Vikingstad 013-234450 oder 013-383 58

Entfernung: 19 km

Ausgangspunkt: Gemeindehaus in Berg

Anreise: Mit dem Bus von Linköping und Motala. Von der E4 kommend: Ausfahrt „Bergs slussar“ in Linköping

Wegbeschaffenheit: 15 km Asphaltstraße, 4 km Schotterstraße. Auch mit dem Auto oder dem Fahrrad zu befahren. Flache Ackerbaulandschaft.

Wegbeschreibung: An der Kirche von Vreta gehst du Richtung *Ledberg 7* und folgst dann allen Wegweisern in Richtung Ledberg. Nach der Kirche von Ledberg geht es weiter auf der Asphaltstraße nach Björkeberg. Vor Björkeberg kannst du, wenn du die Asphaltstraße vermeiden willst, dich nach rechts auf einen Schotterweg begeben, nachdem du an einer Hochspannungsleitung vorbeigekommen bist. Wenn du mit dem Auto unterwegs bist, fährst du weiter auf der Asphaltstraße. Wenn du auf der Schotterstraße wanderst, kommst du durch einen Bauernhof und dann wieder auf die Asphaltstraße, wo du Richtung *Björkeberg* gehst. Gleich nach der Kirche von Björkeberg folgst du dem Schottersträßchen nach rechts in Richtung *Kvisslunda 1*, wendest dich am Linkelösa Södergård links, und wenn du dann wieder beim Asphalt angekommen bist, gehst du rechts und folgst den Schildern nach *Västerlösa*. Wenn du dort bei der Kirche angekommen bist, so liegt das Gemeindehaus (församlingshem) auf der rechten Seite.

Einkaufsmöglichkeiten: Berg

Geeigneter Rastplatz: Grabhügel bei der Kirche von Ledberg.

Vor dem Flügelaltar in der Kirche von Björkeberg

Laß dich gerne ein wenig vorne in der Kirche von Björkeberg nieder, und betrachte unseren schönen Flügelaltar. Die Ikonen sind 1987 von Marice Sariola gemalt worden.

Jesus schaut dich an. Halte seinen Blick aus.

Jesus hält seine Hand über dich. Bleib unter seinem Segen.

Maria, die Mutter Jesu, steht auf seiner rechten Seite, Johannes auf der anderen.

Wer steht dir zur Seite? Wer ist dir nah und lieb?

Spürst du, daß Jesus selbst anwesend ist und mit dir wandert?

Jeden Ostermontag endet unsere Emmaus-Wanderung in der Kirche von Björkeberg. In der Kirche von Västerlösa beginnen wir und tragen das Kreuz vor uns her. Es ist Zeichen dafür, daß Jesus immer bei uns ist.

Du bist eingeladen, mitzuwandern. Es ist eine gute Sache, zusammen zu wandern.

Morgengebet

Danke, Gott, für Deine Gnade und Fürsorge. Leite mich an diesem Tag und sei bei mir.

Meditation

Gott, wir sind hier. In diesem Augenblick an dieser Stelle danken wir Dir, daß Du bei uns bist.

Du kennst uns und wir brauchen uns vor Dir nicht zu verstellen.

Umgeben von diesen Feldern hier ahnen wir schweigend Deine Schöpferkraft.

Wir spüren Deine Fürsorge. Deshalb wollen wir alles, was uns bekümmert, Dir überlassen. Das, was uns schadet, das, was uns Angst macht, das, was uns beschämt.

Danke, Gott, daß Du uns aufrichtest und uns Freude schenken willst an diesem Tag.

Gott, laß mich spüren, daß Du mich begleitest!

Mittagsgebet

Danke, Gott, für Dein Nahe-Sein in meinem Leben. Laß Dein Licht in meine Dunkelheit scheinen, gib mir Einsicht, damit ich verstehe, was wichtig für mich ist.

Gebet bei der Ankunft

Danke, Gott, für diese Wanderung, für die Wandergemeinschaft und für Deine wunderbare Natur.

Wir erbitten Erquickung und Wiederherstellung von Dir.

Wir bitten, daß Du diesen Abend und diese Nacht über uns wachen mögest.

Öffne unsern Sinn für das, was Du uns diesen Abend sagen willst.

Danke, für die guten Gedanken, die wir gehabt haben.

Danke für die guten Gespräche untereinander.

Komm mit Deinem Geist und gib uns Deinen Frieden.

Västerlösa – Skänninge

Übernachtungsmöglichkeit:

Skänninge Stadshotell 0142-410 60

Östanbäck och Kanutcamp, Normlösa 0142-36 01 79

Stugor (Ferienhäuschen): Skänninge Turistbyrå 0142-850 03

Församlingshemmet in Skänninge, Mjölbygatan 4, 0143-834 30

Entfernung: 21 km

Ausgangspunkt: Gemeindehaus von Västerlösa

Anreise: Mit dem Auto von der E4 , Ausfahrt Mantorp. Mit dem Bus 570 Björkeberg-Västerlösa-Vikingstad (Zuganschluß)

Wegbeschaffenheit: 11 km Asphaltstraße, 10 km Schotterstraße. Wenn man mit dem Auto oder dem Fahrrad unterwegs ist, so muß man an drei Stellen einen anderen Weg als den, der markiert ist, wählen. Flache Ackerbaulandschaft. Einige Kilometer Waldgebiet.

Wegbeschreibung: Bei der Västerlösa Kyrka gehst du rechts durch den Ort bis zur Asphaltstraße, wo du dich links Richtung *Mantorp 9* hältst. Nach 2,5 km erreichst du Dömestad. Wenn du zu Fuß unterwegs bist, kannst du auf die Schotterstraße rechts gehen, ihr ca 500 m folgen, dann gelangst du links auf einem Grasweg zu einem kleinen Gehölz, gehst auf einem kleinen Pfad um dieses herum und hältst auf das nächste Gehölz zu, wo du ein wenig nach links um drei Windkrafträder herum auf einen Grasweg kommst. Wenn du wieder auf die Schotterstraße gekommen bist, gehst du diese links nach Västangård. Gehe am Hof vorbei und du erreichst wieder eine Asphaltstraße, die du rechterhand Richtung Normlösa gehst, dort wendest du dich rechts nach *Fornåsa*. Nach der Brücke wechselst du schräg hinüber auf eine Schotterstraße. Wenn sie sich teilt, hältst du dich rechts und kommst bald zu einem Telemasten, wo der Weg endet. Gehe geradeaus weiter auf dem Landwirtschaftsweg über das Feld hinweg, das sich ein wenig links zum Wald hin erstreckt. Am Waldrand findest du einen Trampelpfad links hinein in den Wald (Waldrand in südlicher Richtung), da markiert ein Pfosten den Anfang des Wanderweges. Folge dem Pfad über einen Steg den Wassergraben entlang bis zur Schotterstraße, wo du links gehst. Die Schotterstraße führt durch Klackeborg auf eine Asphaltstraße, wo du wieder links gehst. Bei der Kirche von Järstad gehst du rechts in Richtung *Berg 1*. Wenn der Weg sich teilt, gehe nach links.

Bei Bergs Gård folgst du geradeaus dem Grasweg, der rechts abbiegt und dich durch eine Birkenallee hinauf zum Hof bringt. Vor dem Tor gehst du nach links, an der Scheune vorbei, hinaus auf das Feld mit dem Kirschbaum, gehst da 50 m nach links bis zu einer Steinaufhäufung. Du gehst rechts über den Steinberg und am Zaun entlang zum nächsten Hof. Gehe an den Scheunen vorbei und wandere die Schotterstraße links. Gehe geradeaus, bis der Weg sich teilt. Gehe durch den großen Bauernhof. An der Asphaltstraße gehst du 5 m rechts und dann den Schotterweg links über die Felder. Beim Riksväg 32 gehst du 200 m rechts und dann auf der Schotterstraße bis nach Skänninge.

Wenn du mit dem Auto oder dem Fahrrad unterwegs bist, fährst du in Dömestad geradeaus weiter in Richtung Normlösa, und von da aus nach Öjebro, dann nach Skänninge. Von Vistena nach Skänninge kannst du auf dem Klosterweg radeln.

Einkaufsmöglichkeit: Skänninge

Geeignete Rastplätze: Bei den Kirchen von Normlösa oder Järstad.

Das Klostersgelübde

„Die Tracht legt Zeugnis ab.

Sie weist auf die Lebenswahl hin, auf Einheit und Demut.

Die drei Knoten des Gürtels stehen für Keuschheit, Armut und Gehorsam.“

Alle, die dem Ruf zur Nonne oder zum Mönch Folge leisten wollen, müssen die Begierde nach Reichtum und körperlichem Genuß besiegen und ihr Leben Gott weihen. Das Gelübde verpflichtet sie zu einem Leben in Keuschheit, Armut und Gehorsam.

Keuschheit: Die Fruchtbarkeit soll sich geistlich und religiös erweisen. Die Liebe zu einem bestimmten Menschen kann ein Hindernis sein für die Freiheit der religiösen Liebe.

Armut: Auf den Besitz von materiellen Dingen zu verzichten, schafft die Möglichkeit und Freiheit, Gott zu dienen, ohne sich um die irdischen Dinge sorgen zu müssen. Das Verlangen nach Besitz und Reichtum ist zu allen Zeiten eine Ursache gewesen für Streit zwischen den Menschen. Die Gier nach Reichtum und der Reichtum an sich schaffen eine Barriere zwischen Mensch und Gott.

Gehorsam und Demut bewirken, daß man seine Lage frohen Herzens annehmen kann. Der Egoismus ist der gefährlichste Feind der Liebe. Er hindert die Menschen daran, den Willen Gottes und das Bedürfnis der Mitmenschen zu begreifen.

„Die Liebe zu deinem Nächsten zeigt sich nicht in deinem Verhalten zu dem, den du liebst, sondern in deinem Verhalten zu dem, mit dem du nicht auskommst.“

Das Klosterleben

Die größte Herausforderung im Kloster ist das Zusammenleben. Wenn Mönche oder Nonnen lange Zeit miteinander leben, so kommen die menschlichen Schwächen zum Vorschein, und sie müssen lernen, mit den eigenen und fremden Fehlern zurechtzukommen. Aber auch die guten Seiten treten hervor: die Liebe, der Humor und die Verspieltheit.

Das Klosterleben zieht seine Nahrung aus Gebet und Gesang. Eine verbindliche Gemeinschaft bildet sich. Man ergänzt einander, und alle dürfen ihrem Ruf im eigenen Tempo nachkommen.

„Um ein inneres Leben entwickeln zu können, muß man Abstand zum anderen haben und dessen Integrität respektieren. Es ist wichtig, nicht zu viel Raum zu beanspruchen, damit Spielraum bleibt für die anderen. Es liegt in aller Verantwortung, so harmonisch als möglich zu leben. Man teilt, was man hat und was man ist.“

Nach einer gewissen Zeit im Kloster kommt man zu der Erkenntnis: „Ich war deutlich frömmere damals, als ich ins Kloster ging.“

Oder, wie jemand von draußen es beschreibt: „Die junge Nonne sieht fromm aus, ist es aber nicht. Die ältere Nonne sieht nicht fromm aus und ist es auch gar nicht. Die älteste Nonne sieht auch nicht fromm aus, aber sie ist es.“

Zitat aus „Klosterliv“, Genesis Verlag, Norge

St Olof und Sta Ingrid in Skänninge

In mittelalterlicher Zeit gab es zwei Dominikanerkonvente in Skänninge: St Olof und Sta Ingrid. Das Männerkloster Sankt Olof lag am östlichen Stadtrand und wurde im Jahr 1237 gegründet. Direkt nördlich vom Skenån errichtete 1270 Ingrid Elofsdotter das Frauenkloster Sankta Ingrid. Ingrid war verwandt mit der Hl. Birgitta. Sie gründete den Dominikanerkonvent in Skänninge und wurde dessen erste Äbtissin. Sie starb dort im Jahr 1282. Ingrid war die erste schwedische Frau, die das Dominikanerinnengewand trug. Sie wird mit einem Kirchenmodell in der Hand dargestellt. Ein Holzrelief von Sta Ingrid ist in der Vårfrukyrka zu sehen. Weiteres unter der Internetadresse des Denkmalschutzamtes: www.raa.se

Morgengebet

Ein neuer Tag beginnt. Herr, hilf mir, diesen Tag mit Liebe zu füllen. Nichts ist zu gering für Dein Reich. Ich begebe mich mit Leib und Seele ohne Vorbehalt in Deine treuen Hände.

Meditation

Christus, immer bist Du da und hörst mir voller Geduld zu.

Mittagsgebet

Herr, ich frage Dich: was willst Du jetzt von mir, wozu willst Du mich gebrauchen? Herr, ich brauche Zeit, um still zu werden, um nachzudenken und um mich Dir zu öffnen. Herr, Dir will ich mich zur Verfügung stellen, und zu Dir will ich Ja sagen.

Abendgebet

Herr, der Tag neigt sich und erinnert mich daran, daß auch mein Leben ein Ende haben wird. Hilf mir, einzusehen, daß das Leben brüchig ist. Hilf mir, mich immer mehr Deinen treuen Händen zu überlassen, damit ich bereit bin, wenn ich einmal sterben soll.

Seite 99

Die mächtige **Vårfrukyrka** war im Jahr 1300 fertiggestellt. Sie ist erbaut worden von deutschen Kaufleuten und ruft die große Zeit der Stadt ins Gedächtnis.

Unsere Liebe Frau Maria, die Mutter Jesu, ist die Mutter Gottes und unser aller gnädige Mutter. Eine Mutter, die die zerstrittenen Kinder eint, die tröstet, wenn wir weinen, und die beim Vater Fürsprache für uns einlegt.

*Maria, breit dein Mantel aus,
Zum Schutz uns Kleinen in dei'm Haus
Und bitt, daß Jesus mild und gut
Uns Segen schenk und guten Mut.*

Martin Lönnebo

Skänninge war während des ganzen 13. Jh.s ein geistlicher Mittelpunkt für ganz Schweden. Nicht zuletzt das große Kirchentreffen von 1248 beweist das.

Die bedeutende Rolle von Skänninge hing zusammen mit der Nähe zu Bjälbo, wo das vornehme Geschlecht der Jarla herstammte, und auch mit den beiden Klöstern der Stadt.

Gegen Ende des 13. Jh.s wanderten viele Deutsche nach Schweden ein. Die ursprüngliche Kirche von Skänninge, Allerheiligen, war ihnen nicht gut genug. Deshalb bauten sie nach deutschem Vorbild eine Kirche im städtischen Stil, nur einen Steinwurf weit von der alten entfernt. Die alteingesessenen Schweden von Skänninge nannten die neue Kirche „Garpekyrka“. Garpe war im Mittelalter ein gebräuchlicher Spitzname für die Deutschen.

In Skänninge gab es zuerst den männlichen Dominikanerkonvent St Olof, dem kurz darauf der weibliche, ebenfalls dominikanische Sta Ingridkonvent folgte. Der Dominikaner- oder Predigerorden wurde 1216 von Papst Honarius III bestätigt. Die Dominikaner werden auch oft Schwarzbrüder genannt, nach dem schwarzen Mantel, den sie über ihrem weißen Ordensgewand tragen. Sie begannen in Frankreich als kleine Gruppe unter der Leitung von Dominicus und zählten zu den umherwandernden Bettelorden der Prediger und Theologen. Es gab im Mittelalter mehrer Dominikanerkonvente in Schweden, u.a. in Lund, Visby und Skänninge.

Petrus de Dacia, gest. 1289, der gewöhnlich der erste Schriftsteller Schwedens genannt wird, stammte von Gotland, verbrachte aber die Jahre 1271-1277 im Dominikanerkonvent von Skänninge. Später wurde er Prior in Västerås. Sein Werk berichtet über die fromme Kristina von Stommeln, mit der er in Briefwechsel stand, und die er mehrmals in ihrem Heimatort in der Nähe von Köln, besuchte.

Führungen durch die Kirche über das Touristenbüro von Skänninge, 0142-850 03

Skänninge - Vadstena

Übernachtung:

Pilgrimscentrum, Klostersgatan 7, 0143-105 71

pilgrimscentrum@svenskakyrkan.se

Birgittasystrarnas Gästhem 0143-109 43

Mariagården 0143-135 11

Folkhögskolan 0143-157 04

STF Vandrarhem 0143-103 02

Vätterviksbadets camping 0143-127 30

Übernachtung in Bjälbo:

Församlingshemmet 0142-834 30

Entfernung: 22 km

Ausgangspunkt: Vårfrukyrka in Skänninge

Anreise: Bus von Linköping, Motala, Mjölby oder Vadstena. Mit dem Auto über RV206, von Ausfahrt Mantorp der E4, und / oder von Vadstena.RV32 von Motala oder Mjölby

Wegbeschaffenheit: 15 km Asphaltstraße, 7 km Schotterstraße. Mit dem Fahrrad möglich, mit dem Auto stückweise eine andere Strecke. Ebene Landschaft mit Ackerbau.

Wegbeschreibung: Gehe über Stora Torget, schlage die Helgonagata ein ,vorbei an den Ruinen der Allhelgonakyrka, oder nimm die Järngata hinunter zum Skenaå, wo du die Fußgängerbrücke hinüber zur Nordanågata benutzt. Folge dieser bis zum Nunnestig, wo du Richtung S:ta Ingrids klosterruin gehst. Vom Nunnestig gehst du links auf den S:ta Ingridsväg, gehst über die Vadstenagata auf den Ture Långsväg zur Borggata, die du rechterhand einschlägst. Wenn die Borggata nach rechts abbiegt, gehst du geradeaus auf den Fußweg, gehst am See und an der Mühle vorbei und findest einen Weg, der zu einer Schotterstraße führt. Du gehst links auf der Schotterstraße durch einen Hof und kommst auf eine Asphaltstraße, und da gehst du links. Gleich nach dem Östra Älgsjö Gård, bei 1 ,kannst du, wenn du den Asphalt verlassen willst, links an einem K-Pfosten auf einen Schotterweg gehen. Nach etwa 600 m teilt sich der Schotterweg, gehe rechts auf einen Grasweg, der dann zu einem Schotterweg wird. Folge dem Weg geradeaus bis du bei 2 wieder auf die Asphaltstraße kommst. Willst du nach Bjälbo, so gehst du links, nach Vadstena gehst du rechts. Zur Bjälbo Kyrka ist es von hier aus knapp ein Kilometer. Mit dem Auto unterwegs, mußt du bei 1 geradeaus weiterfahren. Wenn du zu Fuß gehst und eine Abkürzung nach Vadstena haben willst, folgst du ebenfalls der Asphaltstraße. An der nächsten Kreuzung geht es rechts nach Vadstena. Folge der Asphaltstraße an der Orlunda kyrka vorbei bis zum RV 206, gehe links, und in Granby findest links du einen Schotterstraße, die du wanderst.(mit dem Auto fährst du geradeaus nach Vadstena.). Sie bringt dich zu einem großen Bauernhof und zu einer T-Kreuzung. Da gehst du rechts. Beim nächsten Hof gehst du geradeaus auf einem Wirtschaftsweg, der nach wenigen 100 Metern zu einem Wasserturm führt. Am Wasserturm gehst du links und nach dem Industriegebiet kommst du auf dem Pilgrimsväg und dann der Skänningegata hinein nach Vadstena zur Klosterkirche.

Einkaufsmöglichkeit: Skänninge, Vadstena

Geeignete Rastplätze: Zwischen 1 und 2 und bei der Kirche von Orlunda, die sommers häufig offen ist.

Morgengebet

Guten Morgen, Gott! Danke für einen neuen Morgen in meinem Leben. Hilf mir, daß ich auch heute den rechten Weg finde und ihn gehe, und daß ich unverzagt bleibe, auch wenn ich unsicher werde. Hilf mir zu hören, während ich wandere, auf die Natur, auf den, dem ich begegne und vor allen Dingen auf Deine Stimme! Jetzt verlasse ich die Stadt von St Olof und Sta Ingrid, Skänninge, um mich nach Vadstena, der Stadt der Hl. Birgitta, zu begeben. Segne Du meine Wanderung!

Meditation

Ich gehe mit Gott, wo ich auch gehe.

Birger Jarls Bjälbo

Ich befinde mich an altem christlichen Ort, im Bjälbo des Birger Jarl. Der alte stattliche Turm von 1220 ist noch da, die Kirche jedoch, die noch älter gewesen ist, wurde 1786 abgetragen. An den alten Turm hat man eine neue Kirche angebaut. Auf dem Flügelaltar ist ein Pilger dargestellt. Die Pilgermuschel auf Hut und Ranzen zeigt, daß es St Jakob ist. Voll Dankbarkeit über all die alten Kirchen hier auf der Hochebene wandere ich weiter nach Orlunda, einer weiteren alten Landkirche.

Mittagsgebet

Hier sind wir in Orlunda, dessen Kirche eine kleine Kathedrale zu sein scheint. Bei ihr kann man Halt machen und sich an ihr freuen. Ich will in diese Pilgerkirche eintreten und mich ausruhen.

Herr, segne meine Mittagsruhe, damit ich wieder Kraft schöpfe für Leib und Seele!

Der Hügel von Granby

Hier vom Granbyhügel aus sahen die Pilger, die lang vor uns hier wanderten, die Klosterkirche von Vadstena vor sich. Voll tiefer Verehrung zogen da manche von ihnen die Schuhe aus und zogen barfuß in die Stadt hinein. Ehrfurcht können auch wir verspüren, obwohl wir in unseren Wanderstiefeln weitergehen.

Mein Herz ist beglückt vom Anblick der Klosterkirche mit ihrer Turmspitze und vom Anblick des roten Treppengiebels der St Perskyrka.

Möchten meine Füße mich jetzt noch ans Ziel der Wanderung bringen!

Gebet bei der Ankunft in Vadstena

Wenn ich nun voller Freude vor der Klosterkirche stehe, die 1430 genau nach den Anweisungen Birgittas errichtet wurde, will ich auf das Wort lauschen, das sie über die Tür, durch die ich nun eintreten werde, gesagt hat:

„Sie soll Tür der Vergebung heißen. Wenn doch alle Weltmenschen sie durchschreiten würden, weil ein jeder, der durch diese Tür mit zerbrochenem Herzen geht und mit dem Willen, sich zu bessern, der soll Hilfe in der Versuchung bekommen und Stärke, das Gute zu tun, auch Andacht für sein Gebet empfangen, Vergebung seiner Sünden und Weisheit für sein Handeln.“

Im Innern der Kirche sehe ich ganz vorne Maria mit dem Kind, die „Schöne Madonna“. Für Birgitta war es selbstverständlich, daß ihr Orden, der Orden unseres heiligsten Erlösers – Ordo Sanctissimi Salvatoris –, die Gottesmutter Maria ehren sollte. Wie macht man das?, fragte Birgitta. Maria antwortete ihr:

„Ich bin die Himmelskönigin. Du bist voller Unruhe, wie du mich rühmen sollst. Aber du darfst ganz sicher sein, daß jeder Lobgesang zu Ehren meines Sohnes ein Lobgesang für mich ist.“

In Vadstena angekommen, will ich mich in die Hand meines Erlösers begeben. In die Hand dessen, der Birgitta Birgersdotter gebeten hat, seine „Braut und sein Sprachrohr“ zu werden (Sponsa et

canale), durch das so viele Botschaften strömen sollten. Wenn mein Herz doch auch Gutes empfangen und an andere weitergeben könnte – was für eine Gnade!

Danke Gott, daß du mich bis hierher zu diesem Pilgerziel begleitet hast!

Seite 105

Vadstena

Übernachtung in Vadstena:

Pilgrimszentrum in Vadstena 014-105 71

Eremitaget in Nässjö 0143-105 71

Folkhögskola in Vadstena 0143-157 04

Birgittasystrarnas gästhem 0143-109 43

Pilgerherberge Mariagården 0143-135 11

STF Vandrarhem Vadstena 0143-103 02

Vadstena Klosterhotell 0143-315 30

www.tidernaslandskap.se bietet aktuelle Informationen für Touristen

Das Pilgrimszentrum in Vadstena bietet Einzelpersonen und Gruppen Pilgerwanderungen an, auch Retraiten, Kurse, Gebetstage und Gesprächskreise zu Fragen der Lebensanschauung. Hier kann man seine Ferien verbringen, sich erholen und dabei seine Beziehung zu Gott, den anderen und sich selbst vertiefen. Es gibt eine Pilgerherberge und eine Eremitage.

Das Pilgrimszentrum ist ganzjährig geöffnet. Ganz in der Nähe der Klosterkirche im oberen Mönchsgarten sind in der ehemaligen Bäckerei ein Büchercafé und ein Informationsbüro untergebracht. Wir beten regelmäßig in der Klosterkirche. An Werktagen ist um 8.00 Uhr Pilgermesse, und die Tagzeitengebete werden um 9.00, 12.00 und 15.00 Uhr gehalten.

Das Pilgrimszentrum ist Zentrum der ökumenisch ausgerichteten Pilgerbewegung innerhalb der Svenska Kyrka, und dem Stift von Linköping unterstellt.

Aktuelle Informationen unter www.pilgrimscentrum.se oder Tel. 0143-10571

Zum **Sta Birgitta Kloster Pax Mariae** gehörten im Jahr 2009 13 katholische Nonnen aus 7 verschiedenen Ländern. Die Schwestern leben nach der althergebrachten Tageseinteilung: Gebet – Arbeit – Gebet. Wichtige Elemente des Klosterlebens sind: Schweigen, die Tagzeitengebete, geistliche Lesung, Arbeit, Anbetung (adoratio) und Meditation.

Das Gästehaus der Schwestern ist ein Ort der Ruhe. Hierher kann man sich zurückziehen, um ein paar Tage in Nachdenken und Stille zu verleben. Wer möchte, kann an den Tagzeitengebeten der Schwestern und an der täglichen Messe teilnehmen.

Das **Klostermuseum Sancta Birgitta** ist im alten Nonnenkloster auf dem Klostergelände untergebracht. Hier kann man das Leben der Birgitta kennenlernen, ihre Visionen und Offenbarungen und die damaligen Lebensumstände. Stille und Geistigkeit gehen zusammen mit spannender, kreativer Ausstellungstechnik.

Vadstena – ein Weinberg des Herrn

Sei willkommen in Vadstena, der Stadt der Hl. Birgitta! Birgitta hörte in einer Vision den Herrn sagen, daß er viele Weinberge in vielen unterschiedlichen Gegenden besitze, und der Boden der verschiedenen Weinberge verleihe dem Wein jeweils seinen Geschmack. In der hiesigen Umgebung erwarb die Jungfrau Maria (nach einer anderen Vision Birgittas) das Recht auf Vadstena. Ein Streit mit dem Teufel endete damit, daß der Richter zu der Jungfrau sagte: „Meine Mutter, du hast diesen Platz verdient, und ich spreche ihn dir zu. Bislang flossen hier die Tränen der Unglücklichen und man

vernahm ihre Klagerufe, aber jetzt sollen hier die Stimmen, die dich lobpreisen, hinaufsteigen bis zu meinen Ohren.“...„Von nun an sollst du die Herrscherin und Königin an diesem Platz sein.“

Das heutige Birgittakloster heißt: „Pax Mariae“, Mariens Friede.

Vadstena – ein Platz des Lobpreises, des Gebets, des Friedens und der Versöhnung!

Wer hier einen Besuch macht, ist eingeladen, an diesem heiligen Ort zu verweilen. Er mag in der Klosterkirche den Schrein mit den Gebeinen der Birgitta aufsuchen und das Lebenswerk dieser willensstarken Frau bedenken, vielleicht sich auch ihr Gebet zu eigen machen: „Herr, weise mir Deinen Weg und mache mich willig, ihn zu gehen.“ Und du kannst dich fragen, was dieses Gebet dir heute auf deiner Lebenswanderung bedeutet.

Du kannst dich auch vor die „Schöne Madonna“ setzen und ein Gebet sprechen für jemand, der dir am Herzen liegt und als Zeichen deines Gebetes eine Kerze anzünden.

In der Klosterkirche gibt es ein Modell, das zeigt, wie sich Birgitta die Kirche vorgestellt hatte, die dann in ihrem Sinn ausgeführt worden ist, nämlich „einfach, demütig und stark“. Man kann sehen, wie die Kirche, die für Mönche, Nonnen und Pilger gedacht war, zur Klosterzeit ausgesehen hat.

Außen vor der Kirche finden sich Ruinen und auch noch umgebaute Teile des Mönchsklosters. Das ursprüngliche Kloster der Birgittaschwester, der stattliche Palast der Bjälboer, ist noch erhalten. In ihm ist das Klostermuseum untergebracht, welches Einblicke in das Klosterleben bietet. Der große Garten vor der Kirche, der heutzutage Friedhof ist, stand den Pilgern offen, die im 15. und 16. Jh. zu Tausenden nach Vadstena wallfahrteten.

Die Klosterkirche wird auch manchmal „Palmenkirche“ genannt. Die Pfeiler gleichen Palmwipfeln, geschmückt mit Blumenranken, eine Oase für den Besucher und den Pilger. Wo Palmen gedeihen, gibt es immer auch eine sprudelnde Quelle, da ist ein Rastplatz.

In der Klosterkirche werden wir auch daran erinnert, daß wir in unserem Leiden Christus begegnen können. Man kann die fünf Wundmale Christi im Deckengewölbe sehen.

Ein Weinberg des Herrn für Brüder, Schwestern und Pilger auch noch im 21. Jh. Und in diesem Weinberg liegt innerhalb der alten Mauern natürlich auch der Klostersgarten und ein Kräutergarten. Im Frühling ist der Garten über und über weiß von Klosterlilien (Märzenglöckchen, Großes Schneeglöckchen).

Lege dich an einem Sommertag auf den Rasen im Klostersgarten, schaue den Wolken zu, wie sie friedvoll über den Himmel gleiten und lausche den Vögeln. Besonders eindrucksvoll sind die Gänse, die in großen V-Formationen zwischen dem Tåkern und dem Vättersee hin und her fliegen.

Sei also willkommen! Werde still! Du befindest dich an einem auserwählten Platz. Überlasse dich der guten und friedlichen Stimmung!

Wenn dann im Roten Turm die Glocken erklingen, dann magst du vielleicht in die Kirche gehen und teilnehmen an Lobgesang und Gebet.

Auch du bist ein Pilger, den seine Lebenswanderung nach Vadstena geführt hat. Dieser heilige Platz gehört auch dir. Auch heute noch, wo es längst kein Mönchskloster mehr gibt, wirken hier Schwestern und Brüder, und für die Pilger entstand das Pilgrimszentrum als moderne Begegnungsstätte und als Sammelpunkt. Auch du bist eingeladen, trinke eine Tasse Kaffee, und sitze ein wenig in der Bibliothek. Du kannst auch eine oder mehrere Nächte in der Pilgerherberge schlafen, und wenn du willst, an einer Pilgerwanderung oder einer Retraite teilnehmen.

Birgittas Vision lebt weiter! Vadstena ist ein Weinberg des Herrn!

Birgitta Birgersdotter – die Heilige Birgitta

1302 (-03?) Birgitta wird in Uppland geboren als Tochter des Adligen und Richters Birger Persson und der Ingeborg Bengtsdotter.

1314 Tod der Mutter

1315 (-16?) Birgitta wird verheiratet mit Ulf Gudmarsson, der Oberster Richter wird in Ulvåsa in Östergötland. Acht Kinder werden ihnen geboren, vier Töchter und vier Söhne.

1339 Birgitta und Ulf unternehmen eine Wallfahrt nach Nidaros.

1340-43 Pilgerreise mit Ulf nach Santiago de Compostela.

1344 Ulf stirbt in Alvastra.

1345 Birgitta empfängt eine Offenbarung, in der Christus sie auffordert, ein Kloster zu gründen.

1346 König Magnus Eriksson stiftet testamentarisch Vadstenas Königshof für ein zukünftiges Kloster.

1349 Birgitta reist nach Rom, um das Jubeljahr 1350 dort zu verbringen.

1353 Birgitta bezieht Wohnung in dem noch heute existierenden Haus Piazza Farnese 96, das jetzt einem Zweig des Birgittaordens gehört.

1370 Die birgittinischen Regeln werden von Papst Urban V. bestätigt.

1372 Birgittas letzte Pilgerreise geht nach Jerusalem und in das Heilige Land.

1373 Birgitta stirbt am 23. Juli in Rom. Dieser Tag wird als Birgittas himmlischer Geburtstag gefeiert.

1374 Ihr Leichnam wird ins Kloster Vadstena, mit dessen Bau man 1369 begonnen hatte, übergeführt.

1378 Die Klosterregeln werden revidiert und bekommen ihre endgültige Form.

1391 Am 7. Oktober wird Birgitta in Rom heiliggesprochen.; dies wird 1415 auf dem Konzil in Konstanz bestätigt

1999 Birgitta wird vom Papst zu einer der Schutzheiligen Europas ernannt.

Die Klosterkirche von Vadstena

I Die Pilgermarken in der Wand

Außen an der Kirche, in der Nähe der nördlichen Pforte, befinden sich in der Wand die Pilgerzeichen. Von drei Seiten her nähern wir uns dem Ziel der Pilgerreise, folgen dabei den Spuren vieler Tausender, die hier vor uns gegangen sind. Wie sie damals stehen wir nun hier vor der Wand der gewaltigen Klosterkirche. Ähnlich einem gewaltigen aus Steinen gebauten Schrein liegt sie hier. In ihr befindet sich das Ziel unserer Wanderung, die Spuren der Hl. Birgitta, und vor allen Dingen, Christus selbst in Wort und Sakrament.

Im Johannesevangelium können wir lesen:

Einer der Zwölf aber, Thomas, genannt der Zwillig, war nicht bei ihnen, als Jesus kam. Da sagten die anderen Jünger zu ihm: „Wir haben den Herrn gesehen“. Er aber sagte zu ihnen: „Es sei denn, daß ich in seinen Händen die Nägelmale sehe und meine Finger in die Nägelmale lege und meine Hand in seine Seite, will ich es nicht glauben.“ Und über eine Woche waren seine Jünger wieder drinnen versammelt und Thomas mit ihnen. Kommt Jesus, obwohl die Türen verschlossen waren, und tritt mitten unter sie und spricht. „Friede sei mit euch!“ Danach spricht er zu Thomas. „Reiche deine Finger her und siehe meine Hände, und reiche deine Hand her und lege sie in meine Seite, und sei nicht ungläubig, sondern gläubig!“ Thomas antwortete und sprach zu ihm: „Mein Herr und mein Gott.“ Spricht Jesus zu ihm: „Dieweil du mich gesehen hast, Thomas, so glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.“

Die Türen zu unserem Inneren sehen ganz unterschiedlich aus. Bei einigen von uns sind sie jetzt gerade weit geöffnet, bei einigen sind sie verriegelt. Das hindert Jesus nicht daran, hier in unserer Mitte zu sagen: „Friede sei mit euch allen!“

Es ist für jeden Lebenspilger ein besonderer Trost, daß der Zweifler einen eigenen Ehrenplatz im Evangelium erhält. Christus nennt uns alle „Selige“ und deutet an, daß es noch viel gibt auf der Fahrt, das wir bisher noch nicht gesehen haben.

Wenn wir wollen, können wir es nun so machen, wie viele Pilger vor uns: Die fünf Wundmale Christi mit unseren Fingern berühren, ebenso das Kreuz.

Wir haben die Wundmale und das Kreuz nachgezeichnet in Verbundenheit mit allen verwundbaren, sehnsüchtigen und nach Barmherzigkeit dürstenden Menschen vor uns. Hier ist heiliger Ort. Wir gehen nun durch die Pforte der Vergebung (Eingang durch die südliche Ostpforte).

Der offene Raum vor dem Mittelgang

II Kreuz und Krone – das Gewölbe

Als die Hl. Birgitta sieben Jahre alt war, hatte sie eine Vision. Sie sah, wie die Jungfrau Maria ihr eine Krone reichte, dabei fragte sie: „Birgitta, willst du diese Krone haben?“. „Ja, das will ich.“ antwortete Birgitta, und verspürte einen leichten Druck rings um ihren Kopf, als Maria ihr die Krone aufsetzte.

Als sie 10 Jahre alt war, hatte sie wieder eine Vision. Nach einem Gottesdienst sah sie Christus am Kreuz hängen. Birgitta ergriff die Gelegenheit und fragte ihn, wer ihm das angetan habe. Christus antwortete: „Die, die mich verachten und meine Liebe vergessen.“

Die Krone und das Kreuz sind ein Symbol der birgittinischen Spiritualität geworden, die Zugehörigkeit zu Maria und Christus sind ihr Kern. Alle Pilger, die die Klosterkirche betreten, begeben sich unter dasselbe Gewölbe: die Wundmale Christi sind in das Kreuzgewölbe als fünf rote Schlußsteine eingemauert. Sie gemahnen uns daran, daß unsere gemeinsame Lebenswanderung von Wunden gezeichnet ist.

Die Krone, die Maria zeigt, ist ihre Freude: die Freude nach der Trauer, der Friede nach den Schmerzen, das Leben nach dem Tod am Ufer zum Neuen. Diese Krone reicht sie auch uns. Das vom Kreuz gezeichnete Leben ist gekrönt vom Leben in der Auferstehung und der Krone der Ewigkeit. Ein Gewölbe aus Barmherzigkeit und Gnade ist über unserem Leben ausgespannt.

Am Schrein der Hl. Birgitta

III Gefäß der Gnade

Hast du einmal am Grab eines Menschen eine Kerze angezündet? Auch hier brennen Kerzen. Hier ruht die Hl. Birgitta, ihre Tochter Katarina und Teile der übrigen Reliquiensammlung des Klosters. Es sind lauter Überreste von Menschen, die Lichtträger waren, Menschenleben, durch die das Christuslicht immer noch hindurch scheint. Wenn wir am Grab eines Heiligen stehen, fällt dieses Licht auch auf uns.

Von Nicolaus Hermanni, der Bischof in Linköping war, stammt die Sequenz, die rund um den Schrein in den Stein gemeißelt ist: Rosa rorans bonitatem – Rose, aus der die Güte träufelt ... Birgitta vas gratiae - Birgitta, Gefäß der Gnade. Es ist das schönste mittelalterliche Gedicht, das dieser Christusträgerin gewidmet wurde.

Güte trauerte, als Birgitta die Mädchen aus den Bordellen Stockholms in ihrem Hospital am Hof von Ulfåsa pflegte, aber auch, als sie mit prophetischer Schärfe den Machtmißbrauch anprangerte. Sie lebte in einer uns fremden Zeit, ist daher für uns heute nicht immer leicht zu verstehen, und trotzdem leuchtet es immer noch um ihr Leben.

Durch Birgittas Weg und Berufung floß Gnade bis zu uns. Viele vor uns sahen ihr Leben verwebt mit dem Leben Marias und Christi. Maria selbst war ein Gefäß der Gnade, sie, die als erste Gottes Anruf traute und Christusträgerin mit ihrem Leib wurde, die erste, die ein christliches Leben lebte. Christi Liebe sollen wir nicht vergessen, sondern hinaus in die Welt tragen. Wir alle leben unter demselben Gewölbe und derselben Krone, und am Vorbild Birgittas kann es uns klar werden: wir alle sind auf unsere Weise Gefäße der Gnade, Christusträger. Aber, was noch wichtiger ist: von Christus Getragene.

Mit der Hl. Birgitta können wir beten:
*Weise mir, Herr, Deinen Weg,
und mache mich bereit, ihn zu gehen.*

Seite 114

Mehr vom Pilgern – wandere weiter

Große und Kleine können wie Pilger wandern. Man braucht nicht so weit zu gehen. Jede Wanderung hat einen Anfang und ein Ende – genau wie das Leben. Und jede Wanderung hat ihre Struktur: ein wenig gehen, ein wenig ausruhen, manchmal stehenbleiben, damit ich mich an der Natur erfreuen oder Schutz vor dem Regen suchen kann, oder etwas näher betrachten, das ich entdeckt habe, eine Schmetterlingslarve vielleicht, auch eine Blume. Ich habe plötzlich Anlaß, mich über die Natur zu verwundern, ich denke nach über etwas, das mir begegnet ist. Über den Leib komme ich in Kontakt mit Seele und Geist. Durch Gebet und Meditation gelange ich zu neuen Einsichten, der Horizont weitet sich.

Sich auf diese Weise zu bewegen, ist für Kinder ganz natürlich. Und auch für Kinder ist es wichtig, innezuhalten und nachzudenken, zusammen nachzudenken. Gut, wenn sich ein Erwachsener findet, der zuhört und Einblick in größere Zusammenhänge öffnet. Das Leben wird verständlicher und einfacher, es ist leichter, erwachsen zu werden.

Im Konfirmandenunterricht bietet das Pilgerwandern viele Möglichkeiten, auf eine selbstverständliche Art die Gespräche zu Fragen der Lebensanschauung zu vertiefen. Für Teenager ist das Wandern eine gute Möglichkeit, ihren Körper zu erfahren. Theoretische Unterweisung und Gespräche wechseln ab mit körperlichem Tun.

Für Erwachsene gibt es viele Wahlmöglichkeiten. Man kann einen alten Pilgerweg im Ausland wandern, oder den Klosterweg oder einen anderen Wanderweg in Schweden. Oder, warum nicht ganz einfach zu Hause wandern? Zwischen ein paar Kirchen in der Nähe, um einen See oder auf einen Berg hinauf.

Wie ein Pilger zu wandern zeigt uns, daß wir Leib, Seele und Geist sind. Wir kommen in nahen Kontakt mit der Natur, nehmen unsere Umwelt bewußter wahr und können mehr Verantwortung für sie übernehmen. Das, was ich tue oder lasse, beeinflußt andere und meine Umgebung. Dies gilt sowohl für die Schöpfung als auch für meine Beziehungen.

Das Pilgern bekommt mehr Inhalt, wenn es ein wenig geplant ist. Es ist gut, ein bestimmtes Ziel als schönen Abschluß der Wanderung zu haben. Auch sollte diese nicht zu lang sein und nicht zu schwierig zu gehen. Ein bestimmtes Meditationsthema kann viel geben. Gut ist ein Gebetsbuch mit kurzen Gebeten und Meditationen, oder Themen wie die Hl. Birgitta, Franziskus, Gebetskette, Messe, die sieben Schlüsselworte....

Das Pilgerzentrum lädt zu Kursen und Pilgerwanderungen ein, sowohl den, der selbst Wanderungen leiten will, als auch den, der es nur versuchen möchte. Die Kurse geben Einleitungen zu Themen wie:

- das Motiv des „modernen Pilgers“
- Pilger in Bibel und Geschichte
- Innere Wanderung und Meditation
- Gespräch und Teilen

Willkommen zu den Wanderungen, den Retraiten und Pilgerkursen des Pilgerzentrums!

www.pilgrimscentrum.se

Seite 116

Die Klosterkirche in Vadstena

Nach den Maßen und Instruktionen erbaut, wie sie Birgitta Birgersdotter von Christus selbst empfangen hat, steht sie bis heute da: die Klosterkirche, die auch Blaue Kirche genannt wird. Die Kirche wurde 1430 geweiht, beinahe 60 Jahre nach dem „himmlischen Geburtstag“ der Heiligen Birgitta. Seit dem Mittelalter wallfahrteten Menschen aus der ganzen Welt hierher.

Die Klosterkirche ist eines der wichtigen Pilgerziele Europas. Der neuzeitliche Pilger sieht in Vadstena und der Klosterkirche das symbolische Ziel für die Lebensreise aller Menschen. Im Frühjahr wird der Pilger im Apfelgarten der Mönche von abertausenden Klosterlilien empfangen.

Von der zisterziensisch strengen Architektur Alvastras empfing Birgitta den Impuls, den Klostergebäuden und Kirchen ihres eigenen Ordens reine Formen ohne unnötige Ausschmückungen zu geben. Die Kirche sollte von „schmuckloser Form sein, demütig und stark“.

Mit dem Bau des Vadstena Klosters wurde 1370 begonnen und im Jahr 1384 konnte es bezogen werden. Da hatte man mit dem Bau der Klosterkirche noch nicht begonnen. Während der ganzen Bauzeit der Kirche wurden in einer kleinen Holzkapelle, die zwischen den Pfeilerreihen stand, Messe gefeiert und die Tagzeitengebete gehalten. Im Kloster sollten 60 Schwestern sein und 13 Priestermonche samt 4 Diakonen und 8 Laienbrüdern. Diese Zahl sollte den 13 Aposteln und den 72 Jüngern entsprechen. Das Kloster von Vadstena wurde nach der Reformation, nachdem man die letzten Schwestern vertrieben hatte, 1595 endgültig geschlossen. Aber die Kirche mit ihren mittelalterlichen Altartafeln und Skulpturen blieb erhalten.

Genauso lange wie sie einmal Klosterkirche war, ist die Blaue Kirche nun Gemeindekirche der Svenska Kyrka gewesen. Die katholische Gemeinde feiert ihre Gottesdienste in der Kirche des heutigen Birgittinnenklosters.

In der Klosterkirche steht der Schrein mit dem, was von der Reliquiensammlung des Klosters bewahrt ist, die Reliquien der Hl. Birgitta. Jedes Jahr werden in der Klosterkirche mit ökumenischen Gottesdiensten die Birgitta Gedenktage gefeiert, ihr „himmlischer Geburtstag“ am 23. Juli und ihre Heiligsprechung am 7. Oktober.

Das Pilgerzentrum

Das Pilgerzentrum in Vadstena ist Begegnungsstätte und Einkehrort im Alltag. Das Pilgerzentrum liegt inmitten des einzigartigen Klostergeländes, in der Nähe der Natur und des Klosterweges. Auch nahe der inneren Landschaft und nicht weit vom Reinigungsplatz der Seele. Das Milieu ist geprägt vom geistlichen Erbe, das seine tiefen Wurzeln im mittelalterlichen Klosterleben hat. Das Pilgerzentrum liegt direkt neben der Klosterkirche.

Im Pilgerzentrum kann jede und jeder in aufgeschlossener Atmosphäre Gemeinschaft im Heute erleben. Es wird in ökumenischer Ausrichtung von der Svenska Kyrka betrieben. Geistliches Bedürfnis und geistliches Suchen einen uns. Das Pilgerzentrum will eine Umgebung schaffen, wo Menschen ihre Beziehung zu Gott, zu den anderen und zu sich selbst vertiefen können.

Du bist willkommen geheißen, sei es als Einzelner oder in einer Gruppe. Hier kann man in Ruhe und Zurückgezogenheit einige Tage verbringen. Das kann wohltuenden Abstand schaffen zu den Sorgen des Alltags, und bietet die Möglichkeit, Kraft zu schöpfen und neue Einsichten zu bekommen.

Im Pilgerzentrum kannst du am Gebetsleben teilnehmen, dich zurückziehen, eine Tasse Kaffee trinken, in der Bibliothek ein Buch lesen, Gespräche führen, im Sommer einen Spaziergang auf der Strandpromenade am Vättern genießen, vielleicht auch ein Bad nehmen oder dich auf eine Pilgerwanderung machen. Auch Einzelgespräche sind möglich.

Schlafplätze gibt es im Mehrbett-, Doppel- oder Einzelzimmer. In einer unserer Selbstversorgerküchen kann man kochen oder in einem der vielen Restaurants der Stadt essen.

Das Pilgerzentrum bietet eine große Auswahl an Kursen, Wanderungen und Retraiten zum Thema Pilgern an. Für Gruppen werden auf Wunsch besondere Programme zusammengestellt.

Mehr Information ist zu finden unter www.pilgrimscentrum.se. Auskunft auch gerne unter der Telefonnummer. +46-(0)143-105 71.

Literatur zum Pilgern

The Way of a Pilgrim. Anonymus Russian pilgrim. Harper, San Francisco.

Brown, Patricia D. Pilgrimage. Meditations on a Journey of Faith. Abingdon Press, Nashville 2007.

Scaperlanda, Maria Ruiz and Michael. The Journey: A Guide for the Modern Pilgrim. Loyola Press 2004.

Sahlin, Claire. Birgitta of Sweden and the Voice of Prophecy. Woodbridge 2001.

Birgitta of Sweden, Life and Selected Revelations. Ed. Tore Nyberg, translation and notes A.Ryle Kezel. New York 1990.

Fogelqvist, Ingvar. Apostasy and reform in the Revelations of St. Birgitta. Diss. Stockholm 1993.

Morris, Bridget. St. Birgitta of Sweden. Woodbridge 1999.

Lang, Peter. Der Birgittinerorden in der Frühen Neuzeit. Europäischer Verlag der Wissenschaft.

Stoffregen Pedersen, Kirsten. Bridgettines. With additions by Ulla Sander Olsen. Private edition 2003. E-Mail: jorsala@netvision.net.il

Sander Olsen, Ulla. The Brigittine Monks of Amity, Oregon, USA. Brigittine Monks 2003.

Bergquist, Lars. Saint Birgitta. The Swedish Institute 2000. Der Text ist auch auf deutsch erhältlich und kann unter folgender E-Mail Adresse bestellt werden: guesthouse@birgittaskloster.se

Systrar. The Brigittine sisters in Vadstena. Photographs by Chris Maluszinski. Preface by Lars Bergquist. Hugo förlag, Stockholm 2003.

Adressen im Internet:

Pilgrimscentrum in Vadstena

www.pilgrimscentrum.se

Gemeinden Vadstena und Ödeshög, Touristeninformation

www.tidernaslandskap.se

Kloster

www.birgittaskloster.se

Klostermuseen und –vereine

www.sanctabirgitta.com

www.askebykloster.se

www.vretaklosterforening.se

Omberg und Naturschutzgebiete

www.e.lst.se/e/amnen/naturvard/ombergs-naturum

www.sveaskog.se/en

Wanderungen in Dänemark

www.haervej.dk/german

Wanderungen in Norwegen

www.pilegrim.info/de

Weitere Adressen sind zu finden unter: www.pilgrimscentrum.se

Seite 118

Anreise Vadstena

Flughäfen

Stockholm Arlanda. Von dort Bahn nach Linköping, Mjölby oder Motala. Oder Zug nach Stockholm C (Zentralstation), von wo aus ein Direktbus nach Vadstena geht.

Stockholm Skavsta/Nyköping. Flughafenbus nach Linköping.

Göteborg Landvetter. Flughafenbus nach Göteborg, von dort aus Zug nach Motala oder Mjölby. Oder Expressbus nach Ödeshög/ Mjölby.

Örtliche Busverbindungen nach Vadstena von Linköping, Mjölby, Motala oder Ödeshög.

Expressbus

Expressbus direkt: Stockholm – Vadstena

www.blaklintsbuss.se/express.php

Expressbusse aus verschiedenen Städten, u.a. Stockholm und Göteborg

www.swebusexpress.se

Örtliche Busverbindungen

Örtliche Busverbindungen nach Vadstena gibt es von Motala, Linköping, Mjölby und Ödeshög aus.

www.ostgotatrafiken.se

Wegbeschreibung von der Bushaltestelle aus

Wenn man mit dem Bus fährt, ist es am günstigsten, bei der Feuerwehr (Brandstation) auszusteigen. Man folgt der Skänningegatan bis zum Rödortnet (Roten Turm), geht dort über den Parkplatz und an der Klostergatan durch die Pforte in der Klostermauer in Richtung der Vadstena Klosterkirche, worauf man bald beim Pilgerzentrum im Klostergarten ankommt. Der Fußweg dauert etwa 10 Minuten.

Bahn

Nach Linköping, Mjölby oder Motala gibt es Bahnverbindung. Von dort aus muß man den Bus bis Vadstena nehmen.

www.sj.se

Auto

Mit dem Auto fährt man auf dem Riksväg 50 oder dem Riksväg 206 nach Vadstena.

In Vadstena folgt man der Ausschilderung zum Klostergelände. Beim Rödortnet kann man parken, alternativ hinunter zum Vättern und dem Klosterhotel fahren. Vor dem Restaurant Munkkloster bei der Klosterkirche biegt man rechts ab auf einen Parkplatz. Nach einem kurzen Spaziergang durch den Kräutergarten gelangt man zum Pilgrimszentrum, das bei der Klosterkirche liegt. Benutzt man den Parkplatz beim Rödortnet, so geht man durch die Pforte in der Klostermauer in Richtung Klosterkirche und hat bald das Pilgrimszentrum erreicht. Von den Parkplätzen aus sind es jeweils nur wenige Gehminuten.

Umschlagrückseite (Baksida)

Dieses Buch über den Klosterweg bietet Informationen, um auf eigene Faust – sei es alleine oder in Gemeinschaft –, den Pilgerweg nach Vadstena, der Stadt der Heiligen Birgitta, zu wandern.

Herr,
weise mir Deinen Weg,
und mache mich bereit,
ihn zu gehen.

Dies Gebet der HI Birgitta ist das Gebet aller Pilger.

Pilgrimszentrum in Vadstena
Linköpings Stift

Bildunterschriften

Seite 8	Kloster Alvastra
Seite 9	Kloster Pax Mariae der Birgittaschwestern in Vadstena Pilgerwanderer westlich von Skänninge
Seite 11	Das Zeichen des Pilgerzentrums, das Birgittasymbol, wurde von Gunnar Grantinger entworfen. Im Symbol ist das weiße birgittinische Kreuz vereint mit den fünf roten Zeichen der Wundmale Christi und dem blauen H-Kreuz (Sehenswürdigkeitszeichen) auf gelbem Ganzheitskreis.
Seite 18	Der Klosterweg ist mit Pfosten markiert
Seite 19	Hästholmen von Hjässan am Omberg aus gesehen
Seite 24	Der kleine Fuchs Naturschutzgebiet Stora Lund am Vättern mit Omberg am Horizont
Seite 25	Naturschutzgebiet Stora Lund
Seite 28	Omberg vom Naturschutzgebiet Stora Lund aus gesehen

Seite 29	Das Vandrarhem Stocklycke auf dem Omberg
Seite 30	Treppe und Fenster im Kloster Alvastra
Seite 31	Kloster Heliga Hjärta am Omberg
Seite 34	Kloster Alvastra
Seite 35	Västra Väggar am Omberg
	Rogslösa Kyrka
Seite 38	Himmel, Vättern und Ostgötaebene
	Kirche von Örberga
Seite 39	Vadstena von Süden.
	Nach der Ankunft in Vadstena blättert man weiter auf Seite 104
Seite 42	Krokeks Ödekirche und Klosterruine
Seite 43	Bråviken, beim Marmorsteinbruch
Seite 46	Herbstwanderung im Kolmården
Seite 47	Kalksteinöfen im Marmorsteinbruch
Seite 48	Kirche von Kolmården
Seite 49	Ättetorpskirche, Åby
Seite 52	Rastplatz eines Pilgers
Seite 53	Pilgrimsgården in Norrköping
Seite 60	Die Syrisch-Orthodoxe Kirche an der E22 südlich von Norrköping
Seite 64	Der Götakanal bei Mariehov
Seite 65	Pilger auf der Wanderung nach Tingstad
Seite 67	Rathausplatz in Söderköping
	Am Storån in Söderköping
Seite 70	Kurz vor Gårdeby
Seite 71	Der Gute Hirte, Altarskulptur von Eva Spångberg
Seite 73	Die Kirche von Askeby
Seite 74	Die Kirche von Askeby
Seite 75	Zwischen Gårdeby und Askeby
Seite 79	St Lars Kirche
Seite 82	Von der Domkirche in Linköping aus begannen 2006 unter der Leitung von Bischof Martin 280 Jugendliche und Erwachsene eine Pilgerfahrt nach Lisieux in Frankreich
Seite 83	Die Ansgarkirche
	In der Pilgerkapelle der Domkirche kannst du dich niedersetzen, und Einkehr und Stille suchen vor der Ikone mit Nicolaus Hermani
Seite 86	Götakanal zwischen Berg und Borensberg
Seite 87	Götakanal in Berg – Die Schleusen von Berg
	Die Kirche von Kloster Vreta
Seite 88	Die Kirche von Kloster Vreta
Seite 91	Die Kirche von Ledberg
	Die Kirche von Västerlösa
Seite 92	Der Svartån bei Ledberg
Seite 93	Die Kirche von Björkeberg
Seite 96	Die Kirche von Normlösa
Seite 99	Die Vårfrukyrka (Liebfrauenkirche) in Skänninge
Seite 102	Die Kirche von Bjälbo
	Die Kirche von Orlunda
Seite 103	Vadstena mit dem Roten Turm und der Klosterkirche vom Granbyhügel aus gesehen
Seite 105	Das Pilgerzentrum in Vadstena
Seite 106	Der Kräutergarten
Seite 107	Die Klosterkirche
	Klosterlilien
Seite 108	Vadstena, ein erwählter Ort
Seite 110	Am Pilgerziel
	Das Kreuzeszeichen auf der Kirchenwand
Seite 111	Die Heilige Birgitta – die Visionärin
Seite 112	Der Pilgeraltar mit St Jakob

Seite 113	Reliquienschrein der Hl Birgitta Hl Anna selbdritt Marienstatue und Leuchter
Seite 115	Das Pilgerzentrum hat gute Erfahrungen gemacht mit Schülern und Konfirmanden. Hier ist eine 6. Klasse auf der Wanderung zwischen Vadstena und Nässja Kyrka.