



*I rörelse*

Den mätta dagen, den är aldrig störst  
Den bästa dagen är en dag av törst.  
Nog finns det mål och mening i vår färd -  
Men det är vägen, som är mödan värd.  
Det bästa målet är en nattlång rast,  
Där elden tänds och brödet bryts i hast.  
På ställen, där man sover blott en gång,  
Blir sömnen trygg och drömmen full av sång.  
Bryt upp, bryt upp! Den nya dagen gryr.  
Oändligt är vårt stora äventyr

*Karin Boye*



# Pilgrim På Eriksleden

# Vandra tillsammans

## Domkyrkan

Att vandra är att ge sig själv tid. Att för en stund lugna ner sig och låta tankarna andas.

Vardagen är fylld av snabbhet, beslut, stress och information. Vi ska ta del av hundratals impulser som vi sällan hinner bearbeta. Välja fonder för pensionen, telefonbolag, elleverantör, utbildningar, försäkringar och erbjudanden från höger och vänster.

"Återerövra långsamheten" är ett nyckelord under vår vandring. Det ska gå långsamt. Vi ska varva ner och ge oss tid. Det är du själv som bestämmer hur du vill utnyttja tiden. Vill du gå och prata med din medvandrande eller vill du gå för dig själv?



## Meditationsplats 1

Ps 23:1-2

En psalm av David.

Herren är min herde,  
ingenting skall fattas mig.

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



Vi läser Psaltaren 23 mitt i staden. Vi lämnar inte Uppsala utan vandrar där. Vi är pilgrimer i välfärden, men också i en välfärd som allt mer faller sönder. Därför ber vi här vid Fyrisån om livets vatten — livsmod och framtidstro för oss och för alla. Och vi lyssnar efter Jesus Kristus som säger: Jag är levande vatten, Jag är livets bröd

## Gamla Uppsala kyrka



Här i Gamla Uppsala kyrka kan vi känna historiens vingslag. Vi står på en historisk plats, en helig plats. Vi kan känna förundran och bävan inför det Heliga... Hit har människor sökt sig i snart tusen år. Precis som vi bär med oss olika tankar, känslor och funderingar, så har människor kommit hit i glädje och sorg, i medgång och motgång för att söka Guds ledning. Hit får vi komma som vi är, vi får komma inför Guds ansikte med allt det vi bär med oss... Här får vi möta oss själva och varandra, här möter Gud oss...

*Kom till mig alla ni som är tyngda av bördor, jag ska skänka er vila*  
Jesus i Matteus evangeliet 11:28

*Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Känn ingen oro och tappa inte modet.*  
Jesus i Johannes evangeliet 14:27

## Meditationsplats 2

Ps 121:1-3

En vallfartssång.

Jag ser upp emot bergen:  
varifrån skall jag få hjälp?  
Hjälpen kommer från Herren,  
som har gjort himmel och jord.  
Han låter inte din fot slinta,  
han vakar ständigt över dina steg.



Pilgrimen vandrar nära marken för att se Guds under. Pilgrimen lyfter också blicken uppåt och framåt.

Här har vi kommit till en plats med vid utsikt — tänk över hur du vill få bättre perspektiv över ditt liv.

Kom samtidigt ihåg att du inte är ensam:  
Hjälpen kommer från Herren.

Pilgrimen som vandrar ensam låter den Helige Anden uppmuntrande säga: Du är inte ensam. Någon vandrar vid din sida.

## Tunabergskyrkan

"Jakobs steg" kallas bildväven i Tunabergskyrkan. Den kompletteras av ikonkorset som hänger över kyrkans altare.

I första Moseboken kapitel 28 berättas det om hur Jakob är på vandring och lägger sig att sova på en plats. I drömmen ser han en trappa som leder från jorden ända upp till himlen och Guds änglar går upp och ner för den. Gud lovar att vara med Jakob och skydda honom vart han än går. Jakob vaknar upp ur sömnen. "Sannerligen", säger han, "Herren är på denna plats, och jag visste det inte!" Han grips av bävan och säger: "Detta är en plats som väcker bävan, det måste vara Guds boning, här är himlens port"

Jesus säger till sina lärjungar: "Sannerligen, jag säger er: ni ska få se himlen öppen och Guds änglar stiga upp och stiga ner över Människosonen"

*Döljer för pilgrim trött solen sitt sken  
blir än min huvudgård hårdaste sten  
skall jag dock drömma mig  
närmare, Gud till dig,  
närmare, Gud till dig,  
närmare dig!*

*Där skall all nåd du gav stå för min syn  
såsom en steg, rest upp emot skyn.  
Änglar där vinkar mig  
närmare, Gud till dig,  
närmare, Gud till dig,  
närmare dig.*

Sv Ps 271:2-3



*Gläd dig då, du lilla skara  
Jakobs Gud skall dig bevara.  
För hans vilja måste alla  
fiender till jorden falla.*

Sv Ps 248:4

## Pilgrimens sju nycklar

### Delande



Under vandringen delar vi väderförhållanden och gångandet. Vi delar också upplevelser och raster. Ålder, kön och andra skillnader suddas bort.

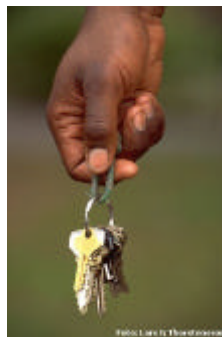
### Långsamhet

Ska man hitta en symbol för vandraren så är det inte X-2000, nej det är snarare en snigel. Här tar vi oss fram utan brådska och "Återerövrar långsamheten".



### Frihet

Att få vandra i den svenska naturen i långsamt tempo, utan styrande almanackor, ger upplevelser av yttre och inre frihet från tidens pressande stressfaktor. I vandringens frihet uppmuntaras skratt och gråt, ja alla de skikt som ligger under livet yta berörs.



### Enkelhet

Vi går utan någon större packning. Klädseln är enkel. Vandringen i sig inspirerar till en enkel livsstil. Förutsättningarna är de samma för varje vandrare, oavsett löneläge eller bilmodell



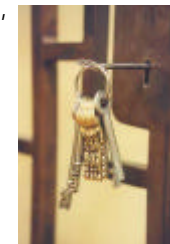
### Tystnad

Även i en grupp kan man gå i tystnad. Den som vill vandra i tystnad får gå längst bak i gruppen. Brus av röster, trafik och fågelsång hindrar inte tystnadens närvaro



### Andlighet

Att vandra som pilgrim är att vandra i Gud. När vi tar en rast i Tunabergskyrkan eller stannar till vid någon av meditationsplatserna, rör Gud vid vårt innersta. Det kan ske genom en andakt men lika gärna med tystnaden.



### Bekymmerslöshet

Vilket ljuvligt ord! Oro och bekymmer ses ur ett annat perspektiv. Vandringen löser upp många knutar och ger oss nya tankar.

