

Kyrktrappan

Församlingsblad
Svenska kyrkan i Mariefred
Hösten 2026

Tema:
Pilgrim &
inre resa

Gabriella hittar hem
i sig själv

Livet är rörelse

Pilgrimsvandring
– en tradition i
rörelse

Döden
– pilgrimens
hemkomst

Allhelgonahelg
i Mariefreds
församling



Svenska
kyrkan

I höstens stillhet

Hösten bjuder in till en annan rytm. Dagarna blir kortare och mörkret tar sakta mer plats. Ibland behöver vi sakta ner, dra ett djupt andetag och stanna upp inför det som verkligen betyder något. Ge utrymme för eftertanke, tacksamhet, hopp och längtan.

Och kanske är det i höstens stillhet vi kan fråga oss: Vad bär jag med mig? Vad är jag redo att släppa? Och vad längtar jag efter på vägen vidare?

I detta nummer av Kyrktrappan får du följa pilgrimens yttre och inre resa. Att vara pilgrim handlar inte bara om att ta fysiska steg, det är en strävan efter att komma närmare sig själv, andra och Gud. Här finns berättelser om läkedom i Livsstegen, ro i skogens katedral och mod hos den heliga Birgitta.

Du får också ta del av Mats Werners berättelse om sin relation till kyrkan – en resa genom körsång, kultur, starka möten och teologiska frågor. Hans text visar att sökandet ser olika ut för var och en, men också att kyrkorummet kan vara en trygg plats för vila, frid och eftertanke.

När dagarna mörknar tänder vi ljus, hemma och på kyrkogårdar. Mitt i höstens mörker kommer Alla helgons helg som en rastplats på vägen – en tid att stanna upp, minnas dem som gått före oss och ge utrymme åt både sorg och tacksamhet.

Välkommen att vandra en stund med oss genom detta nummer av Kyrktrappan. Må ljusen vi tänder påminna oss om att Kristus är med oss på vägen – hela vägen hem.

Josephine Hiller, Redaktör

*”Ditt ord är en lykta för mina steg,
de lyser upp stigen där jag går.”*

— Psaltaren 119:105

- 3 Kyrkoherden har ordet
- 4 Pilgrimsvandring: en tradition i rörelse
- 5 Pilgrimens sju nyckelord
- 6 Pilgrim Strängnäs
- 7 Pilgrimsvandring i Bibeln
- 8 Att landa i rörelsen – en inre resa
- 9 När skapelsen blir ett bönerum
- 10 Den Heliga Birgittas pilgrimsfärd
- 11 En själasörjare får inte bli en parkeringsvakt
- 14 Att hitta hem i sig själv
- 15 Livsstegen
- 17 Ett steg i taget
Om sorg, tro och den inre vandringen
- 19 Musikaliskt besök från Alperna
- 20 Lilla Kyrktrappan
- 21 Döden – pilgrimens hemkomst
- 22 Fotografen bakom många av Mariefreds historiska bilder
- 23 Kyrkliga ord

Livet är rörelse

Redan från den stund vi föds börjar vår vandring. Vi tar våra första stapplande steg, lämnar det som varit bakom oss och går vidare mot sådant vi ännu inte känner. Ibland går vägen genom glädje och gemenskap, ibland genom sorg, sjukdom och förluster. Ingen av oss går en rak väg, men vi är alla pilgrimer genom livet.

När hösten kommer och dagarna blir kortare firar vi Alla helgons dag. Kyrkorna fylls av människor som tänder ljus för någon de saknar. Gravplatser lyser i mörkret. För en stund stannar vi upp och låter minnena få ta plats.

Sorgen är också en del av livets vandring. Ibland tänker vi att döden är slutpunkten, att rörelsen upphör. Men den kristna tron berättar något annat. Den säger att döden inte har sista ordet. När Jesus uppstår öppnar han en väg som fortsätter också genom döden. Därför talar vi inte bara om livet som en pilgrimsvandring, också döden blir en passage, en övergång, en rörelse in i Guds eviga kärlek.

Det betyder inte att sorgen försvinner. Jesus själv grät när hans vän Lasarus dog. Kärleken gör ont när den mister någon. Saknaden är ett tecken på att någon har betydelse mycket. Men mitt i sorgen finns ett hopp.

Jesus säger i Johannesevangeliet: "Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör."

De orden har burit människor genom århundradena. Inte därför att de tar bort smärtan, utan därför att de berättar att kärleken är starkare än döden.

Alla helgons dag handlar därför inte bara om dem som gått före oss. Den handlar också om oss som lever. Vi påminns om att våra liv är värdefulla, att varje steg vi tar räknas och att Gud vandrar med oss, också när vägen känns mörk.

Pilgrimer har genom historien burit med sig några ledord: frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande. Kanske är de särskilt värdefulla när livet gör ont. Att våga sakta ner. Att ge sorgen tid. Att sitta en stund i stillhet. Att inte alltid behöva ha svar på alla frågor. Vi får bära våra minnen med tacksamhet. Vi får sörja. Vi får hoppas.

När vi tänder ett ljus på kyrkogården blir den lilla lågan ett tecken på något större. Ett ljus som lyser i mörkret och påminner oss om att mörkret aldrig får sista ordet.



Vi fortsätter vår vandring. Och vi gör det i förtrostan på att den Gud som följt oss genom livet också möter oss när vår jordiska väg en dag tar slut. För i Kristus är döden inte slutet på resan, utan början på det liv som aldrig tar slut.

Vi vill varmt välkomna dig att dela denna helg med oss. På Alla helgons dag 31 oktober, firar vi gudstjänst klockan 11.00 i Begravningskapellet. Senare samma dag, klockan 16.00 i Mariefreds kyrka, firar vi minnesgudstjänst, där vi läser namnen på dem som avlidit i vår församling under det gångna året, tänder ljus och tillsammans bär våra saknade inför Gud i bön och hopp.

Oavsett om din sorg är ny eller många år gammal är du varmt välkommen. Kyrkan är en plats där både tårar och hopp får rymmas och där ingen behöver vandra ensam.

Natalia Araya
Kyrkoherde

Pilgrimsvandring – en tradition i rörelse

HENRIK BODIN/IKON



Pilgrimsvandring efter S:t Olavsleden mellan Nedansjö och Stöde

En pilgrim är en person som ger sig ut på en helig resa – en så kallad pilgrimsvandring eller valfart. Ordet har djupa historiska rötter, men att ”gå som pilgrim” är i högsta grad levande även idag.

Ordet Pilgrim har rötter i latinets Peregrinus som betyder ”främling” eller ”en som reser över fält/bortom sina egna gränser” (per agros = över fälten). Det kommer från när människor kom vandrande till Rom och medborgarna där kallade vandrarna för främlingar eftersom de inte bodde i Rom.

Historik

Att pilgrimsvandra är ingenting nytt. Redan på medeltiden i Europa och i Norden vandrade man. De största valfartsmålen under denna period var:

Den heliga gravens kyrka i Jerusalem
Aposteln Petrus grav i Rom
Aposteln Jakobs grav i Santiago de Compostela
Olov den heliges grav i Nidarosdomen i Trondheim

Pilgrimsrörelsen växte snabbt och utgjorde på 700-talet en betydande drivkraft i Europas ekonomiska utveckling. För att ta emot den stora strömmen av vandrare byggdes infrastrukturen ut med nya vägar, broar, kyrkor, kloster och härbärgen. Norden blev efter hand en naturlig del av detta

europiska nätverk.

På så sätt byggde man ut vägar, broar, kyrkor, kloster och härbärgen. Norden blev så småningom en del av pilgrimsrörelsen i Europa. Det uppskattas att mellan 20 och 50 procent av Europas vuxna befolkning deltog i pilgrimsvandringar under åren 1150–1450. I Sverige fick traditionen dock ett abrupt slut år 1545, då Gustav Vasa förbjöd alla pilgrimsvandringar i samband med reformationen.

Pilgrimsvandring idag

I Sverige finns idag fler än 40 pilgrimsleder och att pilgrimsvandra har åter igen blivit modernt. Skälen till att nutidens människor vandrar är många. Alla som vandrar gör det inte av religiösa eller andliga skäl. En del vandrar för att ta en paus från sin stressiga vardag, kanske söker man gemenskapen, att få komma ut i naturen, en del går igenom jobbiga saker medan andra söker den fysiska rörelsen, att få ta ut sig och använda sin kropp. En pilgrimsvandring kan vara för den som längtar efter en djupare mening, har en andlig längtan och i vandringarna använder man bön, tystnad, frågeställningar, reflektion och delande eftersom en pilgrimsvandring är både en yttre och en inre vandring. Vandringen kan vara ett sätt att komma närmare sig själv och Gud och att leva som pilgrim är att bejaka Guds skapelse.

Vandringarna behöver inte alltid vara i naturen även om det är härligt att njuta av vackra omgivningar, utan de kan gå genom städer och samhällen, platser där vi vistas i vår vardag. Livsmedelsbutiken, Systembolaget, lekparken mm. Där får vi också möjlighet att reflektera över våra liv och vår tro.

Pilgrim's Walk for Future

Pilgrim's Walk for Future startade som en rörelse i Svenska kyrkan då det beslutats att hela organisationen ska vara klimatneutral till år 2030 och "Färdplan för klimatet" togs fram som ett verktyg med olika delmål för att kunna nå målen. Vadstena pilgrimscentrum fick i uppdrag att organisera klimatvandringar för att sätta kyrkan i rörelse. 2021 startade detta med en gigantisk manifestation på nästan 1700 kilometer. I 103 dagar pilgrimsvandrade en grupp med diakon Annika Spalde i spetsen från Vadstena till Glasgow och klimatmötet Cop26.

Idag är det många utöver Svenska kyrkan som arrangerar Pilgrim's Walk for Future vandringar. Det är skolklasser, lokala föreningar, arbetslag och enskilda och vem som helst kan bli en del av rörelsen. Idag arrangeras flera hundra vandringar runt om i Norden.



Walk for Future handlar om att sätta klimatet främst på agendan och våra samhällen behöver ställa om och många av oss medborgare måste gå före och visa vägen. Vi uppmuntrar varandra till det egna livets omställning och till engagemang för samhällsförändring. Vandringarna är tillfällen för både reflektion och motståndshandling mot en världsordning som "präglas av djupa orättvisor, bygger på skövling av vår medskapelse och undergräver förutsättningarna för framtida generationer" (Biskop Andreas Holmberg). På Facebook (Pilgrim's Walk for Future) och deras hemsida walkforfuture.se kan du följa med och bli inspirerad av det som görs runt om i landet.

Marianne Lindgren, Diakon

Källor: pilgrimisverige.se och walkforfuture.se

Pilgrimens sju nyckelord – pilgrimskransen

Författaren och Sveriges första pilgrimspräst Hans-Erik Lindström var med och byggde upp Nordens första pilgrimscentrum i Vadstena. Han har även tagit fram pilgrimens sju nyckelord som hjälper oss att leva enklare och mer naturligt. Orden vänder sig till alla som längtar efter att leva ett annat slags liv i en tid som präglas av konsumtion, brus från ljud och bild, skärmar och ytliga kontakter. Att inspireras av nyckelorden kan alla göra, inte bara den som ger sig ut på en yttre vandring. Att vara pilgrim är också en inre vandring.

PILGRIMSKRANSEN skapades av Inga och Björn Jonasson. Det är ett armband som symboliserar de sju nyckelorden, en färg för varje ord. Frihet – vit, Enkelhet – lila, Tystnad – blå, Bekymmerslöshet – grön, Långsamhet – gul, Andlighet – orange och Delande – röd. De svarta pärlorna i kransen påminner oss om vår vandring på jorden och att vi ska sträva efter att leva orden varje dag.

"En pilgrimsvandring handlar om att skalas av. Man bär bara det nödvändigaste i sin ryggsäck och inser hur lite man egentligen behöver för att leva."

— Hans-Erik Lindström



Första bokstaven i varje nyckelord bildar ordet FETBLAD vilket är en tålig växt som trivs i torka och den får påminna oss om att vi behöver vara uthålliga på vår vandring. Pärlorna har även regnbågsflaggens sex färger, som står för respekt, tolerans och människors lika värde.

Föreningen Franciskusleden säljer kransen och pengarna går till underhåll av pilgrimsleden Byarum – Jönköping – Alvastra kloster. Överskottet går till de ofrivilliga pilgrimerna, flyktingarna i världen. Kransen med informationsblad kan beställas på www.franciskusleden.se

Marianne Lindgren, Diakon

Tack för att du är medlem i Svenska kyrkan

Som medlem gör du skillnad för människor i alla skeden av livet. Ditt medlemskap skapar öppna mötesplatser och ger stöd till äldre, sjuka och personer i utsatta situationer.

Ditt medlemskap möjliggör också:

Samtals- och krisstöd när livet ställs på ända.

Akut katastrofhjälp världen över via Act Svenska kyrkan.

Jourhavande präst för den som behöver någon att tala med i natten.

Ett levande kulturarv där våra historiska kyrkorum tas om hand.

Kultur och musik genom konsertverksamhet öppen för alla.

Pilgrim Strängnäs - ett nätverk för dig som vill vandra

"Pilgrim Strängnäs" är ett nätverk som planerar och samlar pilgrimsarbetet i flera församlingar. Syftet är att det ska vara enkelt för dig som vill vandra att se vilka aktiviteter och vandringar som anordnas på de olika platserna.

På hemsidan svenskakyrkan.se/strangnas/pilgrim-strangnas läggs alla vandringar ut allt eftersom. Där hittar du även kartor till både "Kyrkohistorisk vandring genom Strängnäs" och "S:t Eskilsetappen", som förbinder Strängnäs domkyrka med Fogdöns pilgrimsled.

Samordning och lokala församlingar

Samordnare för Pilgrim Strängnäs är Frauke Kuster, församlingspedagog i Strängnäs domkyrkoförsamling med Aspö.

Mariefreds församling är också en del av nätverket, där Marianne Lindgren är ansvarig för vandringarna. Vandringarna i Mariefred hittar du självklart även i församlingens egna kanaler och på hemsidan.

Om Fogdöns pilgrimsled

Fogdöns pilgrimsled i Strängnäs är en nästan 80 km lång led som invigdes den 25 september 2011. Leden sträcker sig från S:t Eskils källa i söder till Björsund på Norra Fogdön. Hela leden har tre sammanhängande delar och följer samma markeringssystem.

Arbetet med leden startade 2008 och har genomförts nästan helt ideellt av en grupp på fem personer. De har vandrat många mil för att hitta de bästa sträckorna, fört samtal med markägare samt köpt in, målat och placerat ut stolpar längs vägen. Arbetet delades in i tre etapper, varav den första invigdes i november 2009.

Kartor för alla tre etapper finns att ladda ner som PDF på: svenskakyrkan.se/varfruberga-harad/pilgrimsleden

Källa: Fogdöns pilgrimsled Strängnäs häfte 2012

Marianne Lindgren, Diakon

Från Abraham till Paulus – pilgrimsvandring i Bibeln

Att bryta upp, ge sig ut på vägarna och söka Gud är ingen ny idé. Genom Bibelns berättelser möter vi människor som vågade ge sig ut på okända vägar och som fann att Gud fanns där, mitt i vandringen. När vi snörar på oss kängorna och kliver ut på pilgrimsleden kliver vi samtidigt in i en tusenårig tradition – en vandring där varje steg har en djupare innebörd.

Löftets och kallelstens väg – Abraham

I Första Moseboken 12:1 säger Gud till Abraham: ”Gå ut ur ditt land, från din släkt och din faders hus, till det land som jag skall visa dig.” Utan karta eller slutgiltiga svar gav sig Abraham ut. Hans vandring handlade inte om en turistresa, utan om tillit. Att vara pilgrim är i grunden att våga lämna det trygga för att följa en kallelse.

Mötet mitt i flykten – Jakob

Alla pilgrimer ger sig inte ut med frid i sinnet. Jakob gav sig av på en ofrivillig vandring – han flydde i panik från sin bror Esau efter att ha lurat till sig sin fars välsignelse. Mitt under sin flykt stannade han för att sova ute på marken, med en sten som huvudkudde. Där visade sig Gud för honom i en dröm om en stege som nådde ända upp till himlen, och gav honom sitt löfte: ”Jag skall vara med dig och skydda dig vart du än går...” (1 Mos 28:15). Längre fram, under en nattlig kamp vid floden Jabbok, förändrades han i grunden och fick sitt nya namn, Israel (1 Mos 32). Jakobs resa påminner oss om att en pilgrimsvandring också kan vara en plats för inre uppgörelse, läkedom och ny start.

Vandringen genom öknen

När Israels folk lämnade fångenskapen i Egypten blev hela deras identitet formad under 40 år till fots i öknen. Vägen var lång och ibland fylld av tvivel, rädsla och klagan. Men ökenvandringen lärde dem vad som egentligen var nödvändigt och vad de kunde lämna bakom sig. Bibeln berättar att Gud gick före dem i en molnpelare om dagen och en eldpelare om natten. Berättelsen påminner oss om att Gud inte bara finns vid målet utan också i vardagens alla steg, särskilt när vägen känns osäker. Precis som för folket då, skalar pilgrimsvandringen idag bort vardagens brus och visar vad som bär när allt annat saknas.

MAGNUS ARONSON/IKON



Vandringen i trofasthet – Rut

När Ruts svärmor Noomi skulle återvända till Betlehem och uppmanade sina svärdöttrar att stanna kvar i Moab, valde Rut att följa med i en av Bibelns mest kända kärleks- och trofasthetsförklaringar: ”Säg inte att jag skall lämna dig och vända tillbaka. Ty dit du går, går också jag, och där du stannar, stannar jag. Ditt folk är mitt folk och din Gud är min Gud. Där du dör, vill jag dö, och där vill jag begravas” (Ruts bok 1:16–17). Ruts resa var en vandring i lojalitet och osjälvishet – hon lämnade sin egen trygghet, sin kultur och sina gudar för att stötta Noomi i en svår tid. I en tid då så mycket handlar om självförverkligande påminner Rut oss om att den viktigaste resan ibland är den vi gör tillsammans med någon annan.

Tron i rörelse – Jesus och apostlarna

Jesus själv tillbringade större delen av sitt offentliga liv på vandring mellan byar och städer. Han mötte människor längs vägarna, vid brunnar och under skuggande träd. Efter att Jesus hade uppstått var det också på vägen till Emmaus som lärjungarna kände igen honom. Senare tog Paulus över stafettpinnen. Hans missionsresor tvärs över Medelhavsområdet visade att trons väg inte stannar vid en specifik plats, utan sträcker sig ut till hela världen. För Paulus var livet självt en pilgrimsvandring mot ett himmelskt mål.

En inbjudan till din egen väg

Att pilgrimsvandra handlar inte om hur långt eller snabbt du går. Det handlar om att gå med ett öppet hjärta. När vi vandrar idag bär vi med oss samma längtan som Abraham, Jakob, Rut och Paulus: att upptäcka att Gud inte bara väntar vid målet, utan går bredvid oss varje steg på vägen.

Josephine Hiller

Att landa i rörelsen – en inre resa

Från prestation till närvaro

Jag har alltid varit en person i rörelse. Träning har länge varit en naturlig del av mitt liv, men under många år handlade det mest om prestation – att göra mer, orka mer och hela tiden bli lite bättre.

Anci Näslund finner lugnet i naturen – här vid en skogssjö där stillheten får ta plats.



När jag år 2001 kom i kontakt med meditation i rörelse infann sig en vändpunkt. För första gången upplevde jag att jag inte behövde prestera med kroppen, utan i stället fick landa i den. Det kändes som att komma hem.

Idag har detta blivit en livshållning. Jag talar ofta om holistisk rörelse, där kropp, själ och sinne hör ihop. När vi rör oss med närvaro i stället för krav öppnas något nytt inom oss. Vi börjar lyssna, i stället för att bara göra. Genom åren har jag burit med mig en enkel påminnelse som fått forma min väg:

Min kropp är mitt tempel – jag vårdar utsidan med ömhet och respekt, och fyller insidan med goda tankar om mig själv och andra.

Ett litet evangelium i vår tid

I mitt arbete i församlingen har den här vägen vuxit fram steg för steg – från barn- och ungdomsarbete till retreats och grupper med fokus på meditation och rörelse. Oavsett ålder möter jag samma grundläggande behov: en längtan efter stillhet, mening och att få höra till.

Samtidigt lever många unga idag under stark press. Tempot är högt och kraven många, både utifrån och inifrån. I den tillvaron blir stillheten än mer kännbar. Att få bara vara, helt utan krav på prestation, kan nästan kännas ovant – men det är också som ett litet evangelium i vår tid.

Samma mönster ser jag hos vuxna, inte minst när jag leder hälso- och träningsresor. Ofta börjar resan i det fysiska, men leder vidare inåt. Det finns en tydlig parallell till pilgrimsvandringen här – den yttre vägen blir till en inre resa.

Skogen – en katedral utan tak

För mig personligen har naturen blivit den plats där jag finner mitt lugn. Det är i skogen jag hittar tillbaka till andningen, kroppen och känslan av att vara en del av något större.

År 2021 utbildade jag mig till skogsbadsguide – en japansk praktik där man vistas i naturen med alla sina sinnen öppna. Det handlar inte om en vanlig motionspromenad, utan om att sakta ner och ta in det som är precis just nu: ljuset mellan träden, vinden mot huden, doften av jord och ljudet av fågelsång.

Forskning visar att tid i naturen sänker stress, puls och blodtryck. Men det viktigaste är kanske det som inte går



I naturens stillhet får Anci landa, lyssna och bara vara.

att mäta: upplevelsen av att få komma till ro. Jag brukar säga att skogen är som en katedral utan tak. Där får vi kliva in i något större och ana att vi är en del av skapelsen – burna, inte ensamma.

Börja där du är

För mig börjar den inre resan i det enkla: att stanna upp, ta några medvetna andetag och känna fötterna mot marken.

Om du längtar efter stillhet – börja där du är. Gå ut en stund i naturen. Luta dig mot ett träd, lyssna till vinden och stryk handen mot barken. Låt blicken glida genom lövverket, låt doften av skog fylla dina lungor och bara stilla dig en stund.

Friden finns redan där. Och kanske kan du, just där, ana att du bärs av något större.

Anci Näslund, Församlingsassistent

När skapelsen blir ett bönerum

Det finns rum där det är lättare att be. Ett kyrkorum kan hjälpa oss att stilla oss, rikta blicken och bli medvetna om Guds närvaro. Men kyrkan har aldrig haft ensamrätt på heliga rum. Hela skapelsen kan bli ett bönerum.

I Bibelns berättelser möter vi människor som söker Gud ute i landskapet: vid havet, på berg och i trädgårdar, under stjärnhimlen och i tystnaden. Jesus själv drog sig undan till ensliga platser för att be. Naturen var inte bara en bakgrund till hans liv, utan en plats där han kunde vara nära Gud.

Vi behöver inte alltid sätta ord på vår bön. Ibland räcker det att gå ut och låta stegen bli en bön. Att sätta sig på en sten, känna marken under fötterna, lyssna till fåglarna eller känna solen mot ansiktet. Då kan något inom oss stillna.

När vi stannar upp inför det som lever omkring oss kan vår uppmärksamhet förändras. Det som annars bara passerar blir synligt. Vi blir påminda om att vi själva är en del av något större – en skapelse vi inte har gjort och inte helt kan kontrollera.

Det finns också något befriande i det. Vi behöver inte bära hela världen. Vi får vara en liten del av den.

Kanske är det därför skapelsen kan bli ett bönerum: inte för att naturen i sig ersätter Gud, utan för att den kan hjälpa oss att öppna oss för Gud. I skapelsens skönhet, sårbarhet och mångfald kan vi ana något av den Gud som ger liv.

Så nästa gång du går ut, prova att inte bara gå en promenad. Gå som till ett bönerum.

Gå långsamt.
Se dig omkring.
Lyssna.
Andas.
Tacka.

Och låt skapelsen få påminna dig om att du själv är skapad – buren av ett liv som är större än ditt eget.

Josephine Hiller

Den Heliga Birgittas pilgrimsfärd

- en inre resa

Birgitta Birgersdotter föddes 1303. Hon kom från de övre klasserna, hennes mamma var släkt med kungafamiljen och pappan var lagman i Uppland och medlem av kungens råd. Mamman dog när Birgitta var 10 år. Hon flyttade då till släktingar i Östergötland.

Redan som 13-åring giftes hon bort med lagman Ulf Gudmarsson på Ulvåsa gård. Fick 8 barn. Birgitta ägnade samtidigt som hon skötte hem och barn tid åt att ta hand om och hjälpa kvinnor och barn som hamnat utanför samhället. Efter en pilgrimsresa ute i Europa blev maken Ulf sjuk och dog 1344.

Birgitta fortsatte sitt politiska engagemang bl a som en i kretsen av rådgivare till kung Magnus Eriksson och drottning Blanka. Men framför allt fördjupade hon sin mystiska andlighet.

Birgitta grundade efter en uppenbarelse ett kloster i Vadstena. Det skulle vara ett kloster både för män och kvinnor, munkar och nunnor. Sådana fanns men Birgittas kloster skulle ledas av en kvinna. Det var nytt och unikt.

År 1349 begav sig Birgitta till Rom för att få sin ordensregel godkänd. Det tog drygt 20 år.

I Rom bodde Birgitta till sin död 1373. Men klostret fick hon aldrig se då det invigdes först 1384 efter hennes död. Det var hennes dotter Katarina som fullföljde planerna och uppförandet av Vadstena kloster med påvens godkännande.

Birgittas uppenbarelsen finns bevarade nedtecknade av henne själv. Det finns ca 600 uppenbarelsen bevarade. Dessa hade Birgitta under 30 år. Bland uppenbarelsen finns både sådana med bibliskt och teologiskt innehåll och sådana med budskap till de styrande i världen. Birgitta avbildas ofta med en bok och en penna, och hon kallade sig själv "Kristi språkrör".

Birgitta är första svensk som helgonförklarades 1391 (några år efter sin död). År 1999 blev hon, tillsammans med Katarina av Sienna och Edith Stein skyddshelgon för Europa. I dag finns Birgittakloster på många platser runt om i världen – bland annat i Rom, Assisi, Tyskland, Mexiko och Djursholm.

På medeltiden gjorde den som hade möjlighet gärna pilgrimsresor till särskilda heliga platser. Birgitta gjorde flera sådana resor. Hon reste bl. a till Nidarosdomen i Trondheim i Norge, till Santiago de Compostela i Spanien, där aposteln Jakobs grav finns, till Assisi och till det heliga landet. Det



MARK HARRIS & GEORG LULICH/IKON

Helgonfigur i skåp föreställande Den Heliga Birgitta, tillverkad i Haaken Gulleströms verkstad i Hälsingland omkring år 1500.

"Visa mig, Herre, din väg, och gör mig villig att vandra den".

var förstås framför allt de rika och välbärgade som hade möjlighet att göra så långa och krävande resor.

Efter att Birgitta dött, hennes kvarlevor förts hem och hon helgonförklarades blev Vadstena ett pilgrimsmål. Dit kunde vem som helst färdas.

I Sverige är Birgitta viktig för pilgrimsrörelsen. Så otroligt många pilgrimsvandringar som inletts med Birgittas ord: "Visa mig, Herre, din väg, och gör mig villig att vandra den".

Marianne Lindgren, Diakon

”En själasörjare får inte bli en parkeringsvakt” – om körsång, frihet och en livslång inre resa i och utanför kyrkan

Det började med ett engagerat läsarmejl om geografisk exakthet i *Kyrktrappan* och slutade i ett djupt samtal om en livslång, stundtals krokig inre resa. När redaktionen planerade numret på temat ”*Pilgrim och inre resa*” dök ett mejl upp från Mariefredsbon Mats Werner – författare och kulturskribent som trots att han lämnat Svenska kyrkan två gånger, har förblivit en flitig läsare och engagerad körsångare med stor kärlek till kyrkorummet och musiken.

Mats historia sträcker sig från historiska kyrkliga milstolpar till personliga uppbrott. Hans berättelse är ett ärligt vittnesbörd om att det andliga sökandet aldrig tar slut – och att en inre resa sällan handlar om att nå en färdig tro, utan om att våga rannsaka sig själv och brottas med de stora frågorna. Och vem vet, kanske blir det ett tredje inträde i framtiden? Kyrkan står i alla fall alltid öppen att välkomna honom tillbaka.

Ett långt och inte helt okomplicerat förhållande till Svenska kyrkan. Så kan man väl beskriva mitt liv i och utanför den. Under mina 21 första år i livet var Kungsholms kyrka – där jag också döpts och där mina föräldrar och farföräldrar begravdes – vår närmsta granne. Kyrkogården var min skolväg och min käll- och skidbacke, gravstenarna gömställen vid lek. Jag blev på 50-talet engagerad i församlingens ungdomsgård där jag startade en teater- och filmgrupp. Kyrkoherde Carl-Magnus Magnusson lät mig härja rätt fritt. Han erbjöd mig också att säsongsskylda det stora skyltfönstret mot gatan. Minns ”helsicket” att få bort konstnön som jag sprayat över större delen av glasrutan inför julen ett år.

När reglerna om att endast vigda präster eller diakoner skulle läsa evangeliet vid högmässa luckrades upp i mitten av 50-talet, såg Carl-Magnus till att jag blev den förste lekmannen att läsa evangelium i Sverige, vilket uppmärksammades i rikspressen.

Carl-Magnus bjöd också in Fader



FOTO: MIRKO VUCINIC

Mats Werner – på ständig inre resa mellan tro och tvivel.

Gunnar Rosendal, som gjorde ett starkt intryck. Ett sådant gjorde också min pappas kristendomslärare från gymnasiet: Gustaf Adolf Brandt. I sin roll som den siste amiralitetspastorn på Skeppsholmen kom han att bli min konfirmationspräst. Den tredje ”influensern” blev min älskade kusin Tom G. A. Hardt, teologie doktor på Luther och grundare av Evangelisk-Lutherska Kyrkan och Sankt Martins församling i Stockholm. En fritänkare och kontroversiell kyrkoman, men också en underbar människa och nära vän som jag under en lång tid av mitt liv hade oerhört intressanta och givande diskussioner om religion med. Jag minns att han satte mig att läsa Bo Giertz ”Stengrunden”, som gav stoff för många diskussioner.

En fjärde var också definitivt en fritänkande gudsmän, kyrkoherden och författaren Rune-Pär Olofson, som var en kär vän till mig och min fru under många år. Vi pratade inte bara om religion, utan även om skrivandet. Rune-Pär var den förste jag upplevde 1967 som drog igång en rungande applåd i Östra Ryds kyrka efter att Lill-Babs sjungit till minnet av Simon Brehm. Det var vid en tid då sådana glädjeyttringar var otänkbara i svenska kyrkor – så befriande i just det ögonblicket.

Jag har lämnat Svenska kyrkan två gånger. Första gången för att kyrkoherden Sven Hallgren i Mariefred blandade sig i kommunalpolitiska frågor av ”ekumeniska skäl”. Det gjorde han genom att försvara att den nytilträdde frikyrkopastorns make inte skulle behöva följa de regler som gällde för andra kommersiella verksamheter: att anlägga parkeringsplatser när maken öppnade butik i den gamla missionskyrkan och krängde kläder! Andra gången var då jag insåg att inte ens min barnatro längre räckte för att hålla mig kvar.

Under alla år har jag dock sjungit i kyrkokörer. När Bengt Norberg tog över den lilla kören i Mariefred växte den lavinartat, och jag blev värvad av vännen Hasse Ahlstedt. Jag värjde mig och sade att jag ju inte längre var medlem i kyrkan. Det ryckte Hasse på axlarna åt och sade: ”Vad spelar det för roll!” Det var underbara år med så oerhört mycket musikalisk glädje och faktiskt också framgång. När Bengt slutade var vi fyra sångare som drog till Enhörna kyrko- och bygdekör. Men när familjen köpte en gård i Härad blev det för långt att pendla, så jag bytte till den lilla Häradskören. Där var man plötsligt tvungen att kunna sin stämman eftersom man sällan hade någon att ”luta sig mot”. När den kören omvandlades till ett turnerande pastoratssällskap var vi dock nio killar som lämnade och bildade Boys Noise och sjöng engelska madrigaler, Bellman och – Picasso, i sju år.

Sedan flyttade min fru och jag hem till Mariefred igen och jag började åter i Pax Mariae under några år. Hade även ryckt in tidigare då kören gjorde sin roliga Ellington/Gullin/Sjöstenturné med Kirk Quintet till Stockholm, Södertälje, Strängnäs, Eskilstuna plus en vecka i Skåne!

Kyrkobyggnader, varhelst i världen jag finner dem, ger mig alltid en stunds andaktsfull frid. Jag brukar skämtsamt säga



FOTO: MIRKO VUCINIC

Mats Werner, fritänkaren som alltid finner friden i kyrkorummet

att det möjligen kan finnas EN person som skulle kunna förmå mig att bli en del av Svenska kyrkan igen, och det är vår glade biskop Johan, som verkligen har DET jag saknar hos de flesta som tjänstgör som präster i Svenska kyrkan. Om vikten av just detta DET – eller karisma – gällde kanske den största diskussionspunkten jag hade med min kusin, som ihärdigt hävdade att ORDET var det viktiga och inte bäraren. Att personlighet och marknadsföring/mission var oviktigt. Jag hade då nyligen upplevt ett par gudstjänster i Glide Church i San Francisco med den legendariske pastorn Cecil Williams och insett vad direktheten i kontakten med församlingens medlemmar – utan mellanliggande pärmblåddrande – betyder för trovärdighet och just missionerande (som ju faktiskt marknadsföring är!). Präster som inte ens kan läsa trosbekännelsen utan att slå i en obligatorisk svart bok i nävarna kan aldrig locka nya proselyter.

Eftersom marknadsföring var mitt yrke hade jag alltså en annan uppfattning än min käre kusin. Jag deltog under en period på 90-talet i en debatt i DN och SvD om just kyrkan och reklam/marknadsföring.

En gång gästades stiftet av den syrianske patriarken, som

skulle förrätta högmässa i Härads lilla 1100-talskyrka. Vår biskop visade vid detta tillfälle inget av sin normala fryntliga sida, utan var uteslutande administratör med iskallt fokuserad blick och med agendapärmen i nävarna – medan patriarken höll en förlösande ledig predikan på engelska utan att det syntes till så mycket som hörnet av ett papper. Han var bland oss, talade direkt genom våra ögon och öron till våra hjärtan, och han gjorde det med en naturlig entusiasm och glädje! Detta föranledde mig att skriva en ganska vass debattartikel i Strengnäs Tidning under rubriken ”Måste Du vara ett sådant beläte, Biskop Jonas?”. Möjligen var det den gången jag åter lämnade Svenska kyrkan. Det var förvisso tidningen som satte rubriken, även om jag i texten ställt just frågan – en formulering jag dock med tiden funnit mer tveksam.

Men fortfarande är kyrkobyggnaderna för mig en ständig replipunkt. En plats av frid och gemenskap i tystnad. För andhämtning och begrundande, som inte alls behöver ha med religiösa frågor att göra.

Jag hoppas bara att Svenska kyrkan ska kunna fylla sina kyrkor med människor av de rätta skälen, men för det behövs en förnyelse av synen på predikanten och förmågan att vara övertygande. Det går inte att anta alla och envar som söker till prästutbildningar. Präster måste väljas ut – både inför utbildningen och inför tjänstetillsättningar. En präst ska kunna nå in i vår själ utan agendapärm. En själasörjare får inte bli en parkeringsvakt!

För mig är det ofta genom konsten och den uppriktiga mänskliga kontakten som det andliga mötet uppstår. Det påminde min vän, konstnären Mirko Vučinić, mig om – en konstnär som en gång lärde sig sitt hantverk genom kyrkans ikonmåleri och som finner det heliga i det enkla. Hans verk (som syns härintill) och möten som dessa påminner mig om vad som verkligen betyder något, och det är i den andan och i kyrkorummets tystnad som min egen inre resa fortsätter.

Mats Werner, Författare & kulturskribent



Mirkos ”vedstatyett” av Harry Karlsson och som finns numera på Callanderska Gården.

Mirko Vucinic, född 1957 i Sid i dåvarande Jugoslavien. Han fann tidigt sitt intresse för konst men hade föga stöd från föräldrar och samhälle. När jag på 90-talet genom TV-journalisten Lasse Bengtsson fick kontakt med Mirko befann sig han och hans familj på svältgränsen. Då han aldrig tillhört partiet var han utestängd från alla offentliga gallerier och konsthallar i hemlandet. Han fick efter ett par år ordna en utställning i Belgrad men då på franska ambassaden! Insåg att om Mirko och hans familj alls skulle överleva måste jag ordna så att han fick möjlighet att visa och sälja sin konst. Det blev 5–6 utställningar i Stockholm och en på Taxinge Galleri som vände hans och familjens liv. Till den första utställningen fick han själv tillstånd att resa till Stockholm och den Serbiske ambassadören kom och invigde inför TV4-Nyheterens kameror. Dagen efter kom Mirko till Mariefred och vi besökte Gripsholm och hälsade på hemma hos Harry Karlsson. Efter en tid damp det ner ett paket från Mirko med en trästatyett föreställande Harry som han måste gjort ur minnet för jag minns inte att han tog några foton trots att han alltid varit en duktig fotograf. Statyetten finns numera på Callanderska Gården. Idag lever Mirko och hans fru pensionärliv i Belgrad medan deras son driver det företag vidare som de kunde starta med vår hjälp.

Mats Werner

Att hitta hem i sig själv

– om inre frid, läkedom och tro på framtiden

Ibland börjar den viktigaste resan inte på en vandringsled utan mitt i livet – genom sorg, förändring och nya möjligheter. För Gabriella Määttä har vägen varit fylld av både prövningar och glädjeämnen. Det är en berättelse om att bryta ny mark, resa sig efter svårigheter och sakta hitta hem i sig själv, buren av hopp, nyfikenhet och en växande tillit till livet.

När Gabriella Määttä ser tillbaka på sitt liv beskriver hon det inte som en rak väg. Snarare liknar hon den vid en pilgrimsvandring – med oväntade omvägar, tunga uppförsbackar och stunder då landskapet plötsligt öppnar sig mot något nytt.

Hon var bara arton år när en bilolycka blev en väckarklocka. Som många unga hade hon känt sig nästan odödlig och velat uppleva så mycket som möjligt. Olyckan förändrade hennes syn på livet. Plötsligt blev hon medveten om hur skört livet är.

Året därpå träffade hon mannen som hon senare kom att leva tillsammans med under många år. Att bli mamma var en dröm som gick i uppfyllelse, och när dottern Esther kom till världen blev hon medelpunkten i Gabriellas liv.

Familjelivet rymde många fina stunder – dagar fyllda av cykelturer, skidåkning och snowboard. Men livet blir inte alltid som man har tänkt sig. Så småningom gick paret skilda vägar, och för Gabriella innebar det en stor sorg att inte få vara tillsammans med Esther varje dag.

– Det var ingenting jag någonsin hade kunnat föreställa mig när hon föddes. Men samtidigt förstår jag att den största sorgen ofta är barnets – att behöva leva med sina föräldrar på olika håll.



Gabriella med sin dotter Esther.

Med tiden har sorgen fått ge plats åt acceptans.

– Man vänjer sig, accepterar hur det blev och gör så gott man kan, säger hon.

Gabriella valde att rikta blicken framåt och började studera, först till lärarassistent och senare till socialpedagog. Att utbilda sig som vuxen gav henne både glädje och framtidstro.

Vägen har inte varit utan hinder men viljan att fortsätta har varit starkare än motgångarna. Hon beskriver hoppfullhet och nyfikenhet som de krafter som gång på gång hjälpt henne vidare.

Under sin åtta veckor långa praktik i Mariefreds församling fick Gabriella möjlighet att bli en del av församlingens vardag. Hon hade länge varit nyfiken på kyrkan, men praktiken gav henne en helt ny bild av allt som rymts i en levande församling.

Som närboende hade hon länge varit nyfiken på kyrkans verksamhet, och under praktiken blev hon varmt överraskad av det stora utbudet och den starka gemenskapen.

Särskilt berörd blev hon av arbetet med barn och ungdomar. Att få känna sig sedd och hörd av trygga vuxna kan betyda



mer än man anar, menar hon.

En av de starkaste upplevelserna under praktiken var deltagandet i Livsstegen.

– Det var en så öppen och fin gemenskap, berättar Gabriella. Att få sätta ord på min livsberättelse och bli lyssnad på utan att bli dömd var otroligt läkande. Det gav mig en trygghet som gjorde att jag kom starkare ur det.

Hon berättar att upplevelsen väckte starka känslor.

– Jag kunde inte hålla tillbaka tårarna. Men det blev också en del av läkandet.

För Gabriella blev Livsstegen en erfarenhet av hur läkande det kan vara att bli lyssnad på och få dela sin berättelse med andra människor.

Hon hoppas också att fler ska upptäcka allt det som kyrkan erbjuder.

I dag står Gabriella på en trygg plats i livet. Tillsammans med Esther njuter hon av sin kolonilott – en plats för odling, lek och jordnära glädje.

Hon bär med sig en stark grundkänsla av hopp, nyfikenhet och tacksamhet. Trots alla utmaningar tror hon att det finns en mening i det hon gått igenom. Erfarenheterna har inte stängt hennes hjärta, utan snarare gjort henne redo att möta

framtiden och nya utmaningar – och kanske också öppna hjärtat för kärleken igen.

– Man vet aldrig vad som kommer att hända i livet, men jag vill vara med och uppleva det fullt ut, avslutar hon.

Kanske är det just så en pilgrims-vandring ser ut. Målet handlar inte bara om att komma fram, utan om att steg för steg upptäcka vem man själv är. För Gabriella har den resan lett till något hon länge sökte – ett hem i sig själv.

Josephine Hiller

LIVSSTEGEN

– Tolv steg till inre hälsa

Livsstegen utvecklades av prästen Olle Carlsson då han arbetade med tolvstegsmetoden på 1980-talet. Han inspirerades av tolvstegsprogrammet som är ett program både för missbrukare och anhöriga och det utvecklades av Frank Buchman Oxfordgrupprörelsen som byggde på sju steg för livsförändring baserat på Bergspredikan i Bibeln.

Livsstegen är ett självhjälpsprogram för alla som känner att ett livsproblem, stort som smått har gjort att man hamnat på en plats i livet som man inte vill vara på. Det kan vara att man inte trivs på jobbet, har det svårt i en relation, eller att man upplever maktlöshet inför livsfrågor i stort. Livsstegen vänder sig till alla, oavsett livsproblematik och har inget med kemiskt beroende att göra.

Livsstegens steg är utformade så att man påbörjar en inre vandring där målet är att vilja hjälpa sig själv och andra. Gruppen träffas tolv gånger, ett steg vid varje träff.

- Steg 1. Maktlöshet – Jag inser att jag har ett problem.
- Steg 2. Tillit – Jag öppnar mig för en kraft starkare än min egen.
- Steg 3. Överlämnande – Jag börjar ta emot all hjälp jag kan få.
- Steg 4. Självvrannsakan – Jag ser över mitt liv och mina handlingar.
- Steg 5. Bekännelse – Jag berättar för någon om mitt liv.



TOLV STEG FÖR OSS SOM VILL HITTA EN NY VÄG



- Steg 6. Vila – Jag gör mig beredd att lägga ner mitt försvar.
- Steg 7. Ofullkomlighet – Jag ber om hjälp att övervinna min rädsla.
- Steg 8. Försoning – Jag försöker läka mina brustna relationer.
- Steg 9. Gottgörelse – Jag gör rätt för mig.
- Steg 10. Tacksamhet – Jag övar mig i att dagligen lyssna till mitt inre och tacka för allt jag har.
- Steg 11. Bön och meditation – Jag ber min högre kraft om hjälp att leva mitt liv fullt ut.
- Steg 12. Medkänsla – Jag delar mitt liv med andra.

Vi följer boken "Nya Livsstegen - Tolv steg till inre hälsa" av Olle Carlsson och Fotini Carlsson.

Livsstegengrupper finns på många platser och i Mariefreds församling startar vi regelbundet nya grupper. Man kan gå Livsstegen fler gånger.

Kom på introduktionsträff: 20/10 kl 17:30
i församlingshemmet, Djurgårdsgatan 11.

**Ny grupp startar 3 november
kl. 17:30–19:00 (längst) i församlingshemmet.**

Kontakt/anmälan: Marianne Lindgren
marianne.lindgren@svenskakyrkan.se
Tel. 076 809 96 88.

SORGEGRUPP

För dig som har förlorat en anhörig, livskamrat, vän, förälder eller ett syskon startar vi under hösten en sorgegrupp. Det kan vara någon du förlorat nyligen eller för länge sedan. Samtalen är uppbyggda kring ämnen som är gemensamma för alla sörjande – trots sorgens olika uttryck.

Att i en mindre grupp få sätta ord på sin sorg och dela med sig av sin egen berättelse tillsammans med andra som varit med om liknade saker kan vara helande.

Vi möts vid sex tillfällen med start

torsdag 5 november 10.00.

Församlingshemmet, Djurgårdsgatan 11.

Det är helt gratis att delta.

Kontakt/anmälan senast 2 november:

Marianne Lindgren, diakon: 076 809 96 88

marianne.lindgren@svenskakyrkan.se



*"Sorg delad
är hälften buren."*

— Svenskt ordspråk

Ett steg i taget

Om sorg, tro och den inre vandringen

GLUSTAF HELLSING/IKON



En rastplats på vägen
– en tid att stanna upp

När jag tänker på ordet pilgrim tänker jag inte bara på en människa som vandrar mot en helig plats. Jag tänker på livet självt.

Jag har vandrat genom många landskap. Några har varit ljusa och öppna, andra mörka och svåra att hitta fram igenom. Jag har mött människor som har gått med mig länge och andra som bara följde mig en kort bit. Några möten har lämnat spår som fortfarande finns kvar i mig. Och jag har fått säga farväl.

För fem år sedan förändrades min väg på ett sätt jag aldrig hade kunnat föreställa mig. Jag förlorade min man. Med honom förlorade jag inte bara en människa jag älskade, utan också en del av det liv vi hade byggt tillsammans – våra vardagar, våra samtal och den självklara känslan av att vi var två. Sorgen kom med en kraft jag inte var beredd på, men som jag var tvungen att vandra igenom. Världen fortsatte som vanligt omkring mig – våren kom med sina blommor och sommaren med sina kvällar – men inom mig hade tiden stannat.

Jag fick lära mig att sorg inte är en rak väg. Den går fram och tillbaka. Vissa dagar kan kännas lätta, och plötsligt kan ett minne eller en doft öppna dörren till saknaden igen. Kanske är det inte meningen att sorgen ska försvinna, utan att man i stället lär sig bära den på ett nytt sätt. Min man finns inte längre bredvid mig, men allt det vi hade tillsammans finns kvar. Kärleken har lämnat spår i mig och minnena följer med.

Sorgen har också förändrat mig. Den har gjort mig mer medveten om hur skört och dyrbart livet är. Den har fått

mig att se sådant jag tidigare kanske gick förbi: en solstråle genom ett fönster, en blomma som slår ut, ett samtal med någon som behöver bli lyssnad på.

Jag hade ingen karta för sorgen och visste inte hur jag skulle hitta fram till ett liv i ensamhet. Jag visste bara att jag måste ta nästa steg. Ett steg. Sedan ett till. Och någonstans på den vägen har jag upptäckt att jag inte behöver gå ensam.

Det finns människor som har gått bredvid mig när stegen varit tunga. En av dem är min bästa vän Eva. Hon har funnits där hela vägen – genom de svåra dagarna och saknaden, men också genom de små ljusa stunderna när livet långsamt började hitta en ny rytm. Hennes vänskap har varit en gåva och påmint mig om att jag inte är ensam.

Förutom Eva är jag också så innerligt tacksam för tre andra personer. Vi förlorade alla våra partners ungefär samtidigt och tackade ja till församlingens inbjudan att delta i en sorgegrupp. Vi träffades under sex torsdagar, och när gruppen egentligen skulle avslutas bestämde vi oss för att fortsätta ses en torsdag i månaden.

Nu har det gått fem år, och vi träffas fortfarande – en torsdag varje månad. Den här lilla gruppen har betytt oerhört mycket för mig och hjälpt mig att ta mig igenom det som var den svåraste tiden i mitt liv.

Kanske är det en del av livets mysterium – att vi, mitt i förlusten, upptäcker hur mycket kärlek som fortfarande finns omkring oss.

Kanske är det också så Gud kommer nära oss. Inte alltid genom stora svar eller mirakel, utan genom människor, genom stillheten och genom den lilla kraft som plötsligt finns där när vi trodde att vi inte orkade mer. Tro behöver inte betyda att jag förstår allt. Kanske betyder tro ibland bara att jag vågar säga: Gud, jag vet inte hur jag ska gå vidare, och sedan ta ett steg.

Jag har också lärt mig att jag inte behöver bära allt. Vi samlar lätt på oss saker längs vägen – oro, skuld och gamla krav. Men ibland måste vi stanna och fråga: Vad behöver jag bära vidare? Vad kan jag lägga ner? Det betyder inte att jag glömmer, utan att jag försöker gå vidare med lite lättare packning.

Sorgen har lärt mig att vägen inte behöver vara rak för att vara en väg framåt. Jag vet fortfarande inte vart alla mina vägar leder, men jag får fortsätta gå med det jag har fått, med det jag älskar och med tron på att jag aldrig är helt ensam.

För bortom den väg jag ännu kan se finns ett hem där vandringen en dag får vila. Där jag får lägga ner min packning och vila mina trötta fötter. Där alla frågor får sina svar och där kärleken inte längre behöver säga farväl.

Fram till dess vandrar jag.
Med sorgen i mitt hjärta.
Med tacksamheten över det jag fått uppleva.
Med hoppet framför mig.
Och med Gud vid min sida.

Ett steg i taget.

Josephine Hiller



SOPPLUNCH

Välkomna till våra soppluncher och njut av fina råvaror, goda smaker och härligt gemenskap. Kaffe/te med kaka finns också framdukat.

Mariefreds församlingshem

Kl 12

kostnad: 50 kr.

Under terminen har vi sopplunch på följande onsdagar:

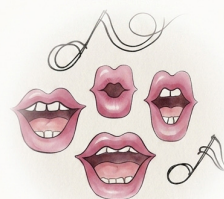
onsdag 14/10

onsdag 28/10

onsdag 11/11

onsdag 25/11

onsdag 9/12



Välkommen till

Sång för hälsan!

Vi träffas följande tisdagar kl 11-12:30
i församlingshemmet:

13/10

27/10

10/11

24/11

8/12

Vi mjukstartar med fika! Det är helt gratis att vara med. Kom precis som du är och sjung med den röst du har. Inga förkunskaper behövs, bara sångglädje!

Kontakta Frida Stjärnström för info.
frida.stjarnstrom@svenskakyrkan.se
tel. 076 803 5504

Frukost med Bildspel

Det lyser en Stjärna

- en vandring i julkrubbans historia
tillsammans med Jaya Roos



LÖR 21 NOV KL. 9 FÖRSAMLINGHEMMET
Gratis

Anmäl dig senast 18 november till
josephine.hiller@svenskakyrkan.se
eller 076 803 0088

FÖRELÄSNING

Väld och den mödosamma vägen till frid och fred



MARIA BAUER
violence expert

10 oktober kl. 16

Mariefreds kyrka

Musikaliskt besök från Alperna till Mälaren

I slutet av juli fylldes Mariefreds kyrka av klang, glädje och gemenskap! Vi har haft den stora glädjen att ta emot cirka 40 gäster från Österrike här i Mariefred.

Besökarna var en sånggrupp från Bildungshaus Schloss Puchberg – ett vackert renässansslott byggt 1595 och senast utvidgat 2002. Slottet fungerar som utbildningscentrum för stiftet Linz och har i nästan 70 år varit en viktig knutpunkt för vuxenutbildning i Österrike. I deras breda kursprogram ryms allt från andlighet, teologi och filosofi till samhälle, miljö, psykologi, hälsa och kreativitet – en plats där deltagare får pausa vardagen, fördjupa sina kunskaper och knyta nya kontakter.

Gruppen befann sig i Sverige på en inspirerande musik- och kulturresekurs under temat ”Singen wie im Himmel” (”Sjung som i himlen”). Kursen och workshopen leddes av den svensk-österrikiska operasångerskan och röstpedagogen Catarina Lybeck-Altmann. Catarina har sina rötter och sin tidiga sångfostran i Svenska kyrkan, men bor och verkar sedan länge i Österrike.



En stor grupp sångare från Österrike fyllde Mariefreds kyrka med klang och gemenskap under en workshop ledd av Catarina Lybeck-Altmann.

Ditt ord är mina
fötters lykta och
ett ljus på min stig.

Psalm 119:105:

Catarina ingår i det framstående nätverket stimme.at – Europas största, tvärmotodologiska och oberoende plattform för röst- och talteknik. Sedan 2004 samlar stimme.at ledande specialister inom utbildning, medicin, pedagogik och teknik från Tyskland, Österrike, Schweiz, Liechtenstein, Sydtyrolen och Kroatien. Forskning visar att rösten är en central framgångsfaktor och ett levande uttryck för personligheten. Experterna inom stimme.at sprider förstklassig kunskap om hur modern röstträning stärker både personlig utstrålning och kommunikation.

Att gruppen övade och sjöng i just Mariefreds kyrka var ingen slump. Kyrkorummets fantastiska akustik och historiska atmosfär gav deltagarna en unik möjlighet att utforska röstens bärkraft, klang och samspel. Genom kanonsång, rörelse och stämföring fick de uppleva hur hela kroppen blir ett instrument.

Besöket blev en stor succé, och Bildungshaus Schloss Puchberg planerar nu att anordna en liknande inspirerande resa till Sverige och Mariefred även nästa år!

Josephine Hiller



Lilla Kyrktrappan

Josephine Hiller

Vad är en pilgrim

En pilgrim är en person som ger sig ut på en alldeles särskild resa – ofta till fots! Ibland går man långt, men den viktigaste resan händer på insidan. Man kan säga att en pilgrim gör två resor samtidigt:

En resa med fötterna: Man går längs vägar, genom skogar och över berg.

En resa med hjärtat: Man funderar på livet, upptäcker naturens små under, pratar med Gud, tänker på vad som är viktigt och letar efter lugn och ro.

Tänk att du går på en lång promenad med ett viktigt mål. På vägen tittar du på naturen, hjälper andra, vilar när du behöver och funderar över livet. Då gör du ungefär det en pilgrim gör.

På en pilgrimsvandring finns inget krav på att vara snabb. Det viktiga är att ta ett steg i taget.

Kom ihåg: Varje steg kan vara början på något nytt.

3 enkla saker som kännetecknar en pilgrim:

Enkel packning: En pilgrim bär ofta bara det allra viktigaste i sin ryggsäck. Det påminner oss om att vi inte behöver äga massor av saker för att vara lyckliga.

Symbolelement (Snäckan): Många bär en pilgrimsnäck på väskan. Snäckans ränder ser ut som vägar som möts i en punkt – det visar att vi alla är på väg mot samma mål (Guds kärlek), även om vi går olika vägar i livet.



Långsamt tempo: Man skyndar inte! När man går långsamt hinner man lägga märke till naturen, prata med andra pilgrimer och lyssna på sina egna tankar.

Pilgrimsknopen" – Hur visar man snällhet på resan?

En pilgrim möter många på sin väg. Men hur gör man den inre resan

snällare för andra?

Ett leende är som ett litet ljus i mörkret.

Ett "förlåt" gör ryggsäcken lättare om man råkat göra fel.

Ett "vill du vara med?" öppnar dörren till ett nytt äventyr.

Visste du detta?

Många pilgrimer bär en pilgrimsnäck på sina väskor. Randmönstret på snäckan ser ut som många olika vägar som alla strålar samman till en och samma punkt. Det påminner oss om att vi alla är på väg åt samma håll – mot Guds kärlek – även om vi går på helt olika sätt!

Visa ditt härligaste sommarminne!

Har du badat i en sjö, ätit jättemycket glass, byggt ett sandslott eller träffat en ny kompis i sommar? Nu vill vi i Lilla Kyrktrappan se vad du har hittat på!

Rita ditt allra bästa sommarminne och skicka in bilden till oss. Redaktionen kommer att välja ut två teckningar som publiceras i nästa nummer av Kyrktrappan!

Så här gör du för att vara med:

Rita din teckning på ett papper eller digitalt. Glöm inte att skriva ditt namn och hur gammal du är på bilden! Skicka in din teckning till oss på något av följande sätt:

Via e-post: Skanna eller ta ett kort på bilden och mejla till:

josephine.hiller@svenskakyrkan.se

eller skicka via post till:

Mariefreds församling

Bergsgatan 1

647 30 Mariefred

Vi ser fram emot att få se alla fina sommarbilder!

Döden

– pilgrimens hemkomst

Att vara människa är att vara på väg. Kyrkans bild av livet som en pilgrimsfärd påminner oss om att livet rymmer både glädje och sorg, möten och avsked, tvivel och hopp. Vi känner inte hela vägen, men vi får vandra den tillsammans i förtröstan på Kristus, som själv har vandrat den mänskliga vägen.

Döden kan kännas skrämmande eftersom den innebär att lämna det vi känner och älskar. Men bilden av pilgrimens hemkomst visar att döden inte bara behöver vara mörk. Om livet är en resa kan döden vara slutet på vandringen – en hemkomst och en plats för vila. Därför kan döden också förknippas med trygghet, frid och hopp.

Döden påminner oss om att livet är begränsat och därför värdefullt. Vi behöver ta vara på tiden vi har, visa kärlek och uppskatta de människor vi möter på vägen. När pilgrimen når sitt mål är det inte bara slutet som betyder något, utan också allt som har upplevts och alla människor som mötts under resan.

Under allhelgonahelgen stannar vi upp inför detta hopp. På alla helgons dag tackar vi Gud för alla dem som gått före oss i tron – kända och okända – och som nu vilar i hans kärlek. De påminner oss om att helighet inte handlar om fullkomlighet, utan om ett liv som bärs av Guds nåd.

Söndagen efter alla helgons dag bär temat Vårt evighets-hopp. Då minns församlingarna sina bortgångna. Vi riktar vår blick mot Guds löften om uppståndelsen och det nya livet. I sorgen får vi vila i förtröstan på att döden inte har det sista ordet. En gammal önskan är att de ska få vila i frid, på latin: Requiescat in pace (RIP) – ”Må han/hon vila i frid.” I den kristna tron rymmer orden också en förtröstan på Guds omsorg och på det eviga livet.

Må vår vandring leda oss fram till den dag då tron blir åskådning, hoppet fullbordas och vi tillsammans med alla Guds heliga får sjunga den lovsång som aldrig tar slut.

Josephine Hiller

Allhelgonahelgen i Mariefred

När höstmörkret sänker sig samlas vi för att tända ljus, minnas och hämta tröst. Lördagen den 31 oktober öppnar vi dörrarna till Mariefreds kyrka och Begravningskapellet för en dag fylld av gemenskap, stämningsfull musik och rum för eftertanke.

Fredag 30 oktober

Kyrkan öppen 13.00 – 18.00

Kapellet öppet 13:00 – 18:00

Lördag 31 oktober

Kl. 11.00 Gudstjänst i kapellet

Kl. 12–19 Öppen kyrka

Kl. 12–14.30 och kl 16–19 Gravkapellet öppet ljuständning, kaffe och saftservering. Korv serveras utomhus hela dagen.

Kl. 16 – Minnesgudstjänst i Mariefreds kyrka
En central stund på dagen där vi stannar upp och minns. Namnen på de församlingsbor som avlidit under det gångna året läses upp och kyrkklockorna rings för dem.

17:30 – Månadens psalm, Mariefreds kyrka
Presentation av Månadens psalm i Mariefreds kyrka. November månadens psalm: nr 302 ”Min framtidsdag är ljus och lång”.

18:00 – 18:30 Helgsmål med musik,
Mariefreds kyrka

Söndag 1 November

10:45 – Psalmövning, Mariefreds kyrka

11:00 – Högmässa, Mariefreds kyrka

Ett ögonblick i Mariefreds historia

I varje nummer lyfter vi fram en bild ur Mariefreds förflutna – ett ögonblick fångat av kameran som berättar om livet som det en gång var. Med hjälp av Mariefreds Hembygdsförenings bildskatt får vi glimtar av stadens historia, människor och miljöer. Välkommen att följa med på en resa bakåt i tiden!

Fotografen bakom många av Mariefreds historiska bilder



Familjen Lindmark framför sitt hem på Berholms gränd 2. Stående i vit mössa fotografen Lars-Erik Lindmark. Framför honom sitter hustrun Elise med dottern Lydia i famnen. Foto: Lindmarks Ateljé. (Mariefreds Hembygdsförening, S-V:016).

Den här bilden visar familjen Lindmark framför sitt hem på Berholms gränd 2 omkring sekelskiftet 1900. I den vita mössan står fotografen Lars-Erik Lindmark. Framför honom sitter hustrun Elise med dottern Lydia i famnen. Familjen omges av den välsköta trädgården, medan Mariefreds kyrka skymtar i bakgrunden.

Lars-Erik Lindmark (1857–1916) föddes i Hälsingland och arbetade först som resepredikant inom Evangeliska Fosterlands-Stiftelsen (EFS). År 1888 flyttade han till Mariefred, där han etablerade sig som fotograf. I sin första ateljé på Långgatan arbetade han med en kamera som han själv

hade byggt och drev samtidigt en missionsbokhandel.

Samma år gifte han sig med Elise Bergholtz, som kom till Mariefred 1885 för att tjänstgöra som barnmorska – ett yrke hon utövade fram till 1920.

År 1897 köpte familjen fastigheten Snickaren 4, den senare så kallade Lindmarkska gården. Där utvecklade Lars-Erik sin verksamhet och flyttade 1915 upp fotoateljén till husets övervåning, samtidigt som han slog samman den lokala bokhandeln med sin egen missionsbokhandel.

När Lars-Erik avled 1916 tog barnen Lydia och Lorentz Lindmark över

verksamheten. Några år senare började fotograf Emilia Nilsson arbeta i ateljén. Hon gifte sig 1921 med Lorentz Lindmark och fortsatte som fotograf i Mariefred fram till 1947. Bokhandeln drevs vidare av familjen Lindmark ända till 1971.

Många av de äldre fotografier som idag ger oss en levande bild av Mariefreds historia kommer från Lindmarks Ateljé. Tack vare familjens arbete har vi bevarat ovärderliga skildringar av stadens människor, gårdar och gator.

Bengt Rundgren

Nya askgravplatser på Mariefreds kyrkogård

CRISTINA LARSSON

Efterfrågan på askgravplatser har under en längre tid varit mycket stor på Mariefreds kyrkogård. Askgravplatserna har varit ett uppskattat alternativ för den som önskar en vacker och sammanhållen minnesplats, där kyrkogårdsförvaltningen ansvarar för skötseln samtidigt som det finns möjlighet att ha en individuell gravsten.

På grund av den höga efterfrågan och det begränsade utrymmet var de befintliga askgravplatserna till slut inte längre tillgängliga. Därför kunde inga nya askgravplatser upplåtas under en period.

För att möta det behovet har kyrkogårdsförvaltningen planerat och påbörjat iordningställandet av ett nytt område för askgravplatser. Vi räknar med att de nya askgravplatserna kommer att vara klara under hösten.

Vid ett dödsfall finns det möjlighet att preliminärboka en askgravplats innan den slutliga prissättningen är fastställd. Priset kommer att fastställas när samtliga kostnader för anläggningen är kända.

Vill du veta mer om hur en askgravplats fungerar, eller har du frågor om gravrätt, placering eller bokning? Kontakta gärna kyrkogårdsförvaltningen så hjälper vi dig till rätta.

Tommy Mattson, Arbetsledare på kyrkogårdsförvaltningen

Helgon

Inom den katolska läran en kristen person som under sin levnad visat sina medmänniskor vägen till Gud, och vars liv är en förebild för alla, och som efter döden blivit helgonförklarad. Helgonförklaringen sker från Vatikanen i tre steg: Först genomförs en undersökningsprocess som resulterar i att personen blir "vördnadsvärd". Därefter sker en "saligförklaring" och sista steget är "helgonförklaringen" (kanoniseringen). Andra religioner har också heliga människor som man kan be till. Den protestantiska kyrkan heligförklarar inte människor men kan gärna lyfta fram medmänniskor som förebilder i det kristna livet.

Requiem

En mässa eller liturgisk ceremoni för de avlidna. Begreppet härstammar från inledningsraden i den latinska bönen "Requiem aeternam dona eis, Domine" ("Giv dem evig vila, o Herre"). Det betecknar även storslagna musikkompositioner skrivna för döds gudstjänster eller minnesverk, med kända tolkningar av bland andra: Wolfgang Amadeus Mozart, Giuseppe Verdi, Johannes Brahms, Gabriel Fauré och Benjamin Britten.

Kräkla

Den smyckade staven med en krökt krok som biskopen bär vid högtidliga tillfällen.

Namnet kommer från ordet krok. Formen härstammar från gamla tiders herdestavar, som användes för att kroka tag i vilsna får och rädda dem.

Symbolik sedan 600-talet:

Kroken längst upp: - Att samla in och dra tillbaka dem som spårat ur.

Skaftet: - Att stötta församlingen.

Spetsen i botten: - Att skydda hjorden mot faror.

Sabbat

Att vila jorden. I den bibliska traditionen är sabbaten inte bara ledighet för människor, utan en vilodag för djur och natur. Det är ett radikalt ord mot dagens "alltid-på"-kultur och visar på hållbarhet genom att sätta gränser.

Bursa

Fyrkantigt, stelt fodral för förvaring av korporalduken, vanligen med dekor på ovansidan. Bursan läggs ovanpå den klädda kalken då allt bärs in till altaret inför en högmässa. Under 1900-talet har det blivit vanligt att ha bursor i de liturgiska färgerna.

CRISTINA LARSSON

Kontakt

Svenska kyrkan i Mariefred

Bergsgatan 1, 647 30 Mariefred

Mejl: mariefreds.forsamling@svenskakyrkan.se

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/mariefred

Tel. 0159 – 101 90, säkrast mån, ons, tors kl. 10.00–12.00

Församlingshemmet

Djurgårdsgatan 11, 647 30 Mariefred

Vardagar, år dörren upplåst är du välkommen in.

Mottagning med personal på plats för frågor eller bokningar: torsdagar kl. 10.00 - 12.00

Husmor Anna Blomstedt, tel. 073-044 84 63

Församlingsvärdinna Christine Roos, tel. 073-040 68 60

Kyrkogårdsexpeditionen

Besöksadress: Ruddammsgatan 12

Leveransadress: Bergsgatan 1, 647 30 Mariefred

Mejl: mariefreds.kyrkogardsforvaltning@svenskakyrkan.se

Tel. 0159 – 102 69, säkrast mån, ons, tors kl. 10.00–12.00

Personal kyrkogården:

Arbetsledare Tommy Mattsson, tel. 076-803 55 06,

Malin Baggströms, 076 – 836 97 39

Präster & diakon

Kyrkoherde Natalia Araya tel. 076-803 55 01

Komminister Monia Thuresson, tel. 076-803 55 02

Diakon Marianne Lindgren, tel. 076-809 96 88

Kör & Musik

Kyrkomusiker Frida Stjärnström / ungdomskör, barnkör,
Sång för hälsan tel. 076-803 55 04

Kyrkomusiker Annelie Spånberger / Pax Mariae kyrkokör,
tel. 076-803 55 03

Kyrkvaktmästare

Tommy Skymberg /fastighetsansvarig, tel. 076-836 97 38

Molly Freij (vikarie)

Barn- och familjeverksamhet

Församlingsassistent Ronja Fangréus / Öppen Förskola,

Kyrkfritids, Legoklubben, barnkör, tel. 076-800 16 74

Församlingsassistent Josephine Hiller / Kyrktrappan, Öppen
Förskola, Kyrkfritids, Legoklubben, tel. 076-803 00 88

Konfirmander & Ungdomsverksamhet

Församlingsassistent Anci Näslund / KU, Meditation &
rörelse, Retreater tel. 076-836 58 00

Församlingsassistent Emilia Fäldt / Kyrkans Ungdom,
Skolkontakter tel. 076-803 61 65

Administration

Kommunikatör Pernilla Axelsson, tel. 073-035 16 30

Kanslist/Utredare Monica Lindell Rylén, tel. 076-803 00 41

Ekonom Helena Müller, tel. 076-803 00 45

MEJLADRESSER: namn.efternamn@svenskakyrkan.se

Våra kyrkvårdar

Anna-Christina Berggren

Agneta Berger

Molly Freij

Elisabeth Kan

Lukas Niemi

Ellen Nygren

Jaya Roos

Vill du också vara kyrkvärd?

Kontakta kyrkoherden Natalia Araya.



VI FINNS PÅ FACEBOOK

Hitta och följ oss här:

[@svenskakyrkanimariefred](https://www.facebook.com/svenskakyrkanimariefred)

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM

[@mariefred_svenskakyrkan](https://www.instagram.com/mariefred_svenskakyrkan)

och du taggar oss med

[#mariefred_svenskakyrkan](https://www.instagram.com/explore/tags/mariefred_svenskakyrkan)

KYRKTRAPPAN

ANSVARIG UTGIVARE

Natalia Araya

REDAKTION

Josephine Hiller

Marianne Lindgren

Monica Lindell Rylén

GRAFISK DESIGN

Josephine Hiller

PÅ OMSLAGSBILD

Gabriella & Esther Määttä

Foto: Josephine Hiller

TRYCK

Grafoma Tryck & Design



NÄSTA FÖRSAMLINGSBLAD UTKOMMER OMKRING DEN 26 NOV TEMA: "TRO & FRAMTIDSTRO"

Om du vill bidra med något,

kontakta Josephine Hiller

josephine.hiller@svenskakyrkan.se