**Pilgrimsvandra mellan Stockholm och Uppsala**

**Hösten 2014 invigs Ingegerdsleden mellan Storkyrkan i Gamla stan och Uppsala domkyrka. Det är en elva mil lång ny pilgrimsled för andlighet och kulturhistoria i fredens tecken. Gå leden under en vecka eller ta en dagsetapp i taget.**

Oavsett om du vill pilgrimsvandra eller historievandra är Ingegerdsleden en vacker omväxlande vandringsled genom en bygd där människor bott och vandrat sedan vikingatiden. Du kan starta i Storkyrkan i Gamla stan eller i Uppsala domkyrka. Leden slingrar sig på gång- och cykelvägar, skogsstigar och gamla landsvägar mellan medeltidskyrkor, gamla bondbyar, herresäten och sjöar.

Mitt emellan Uppsala och Stockholm ligger Sigtuna, den medeltida stad där riket som blev Sverige grundades och där kristendomen fick ett första varaktigt fäste. I Sigtuna växte Ingegerd upp som dotter till Olof Skötkonung och sondotter till stadsgrundaren Erik Segersäll. Det är efter henne som leden fått sitt namn.

Hon var under sin livstid på 1000-talet en inflytelserik fredsmäklare i dåtida Ryssland. Hon fick tio barn med storfursten Jaroslav och tog namnet Irina som betyder fred. Hon avlade senare klosterlöften och blev nunnan Anna som är helgonförklarad i den ryskortodoxa kyrkan. En av helgondagarna tillägnad henne är den 4 oktober 2014, den dagen då Ingegerdsleden invigs i Sigtuna ungefär tusen år efter att hon levde här. Så knyts historien ihop.

Den nutida historien, om hur Ingegerdsleden kom till, startade för tio år sedan. Marianne Granat, en av flera hängivna pilgrimsvandrare i Stigfinnargruppen, närde en dröm om att fortsätta Eriksleden (en sex kilometer lång led mellan Gamla Uppsala kyrka och Uppsala domkyrka) till Sigtuna. Det sådde ett frö hos flera pilgrimer om att förlänga den ända ner till Storkyrkan.

Det finns många människor att tacka för leden. Två av dem är Claes Göran Guinchard i Sigtuna och Bo Lundkvist i Kista. De har letat efter natursköna vägar på de sju etapperna och skrivit boken Ingegerdsleden en värdefull, för att inte säga helt nödvändig, hjälp för vandraren eftersom leden är omarkerad.

– Varje församling längs leden har skyltar om leden och om platsen där skylten står, men vi har tyvärr inte fått markera leden genom kommunerna och Nationalstadsparken vid Brunnsviken, berättar Bo Lundkvist och Claes Göran Guinchard.

Bokens 132 sidor innehåller noggranna vägbeskrivningar och kartor tillsammans med underbara artiklar av dem båda om historiska platser och händelser längs vägen. Den kan köpas i församlingar i Stockholms och Uppsala stift och på nätet för endast 100 kronor eller laddas ner som pdf (hyperlänk <http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=1134837>).

Ingegerdsleden går mellan kyrkor och kapell, de flesta inom Svenska kyrkan men även syriskortodoxa Mor Johannes kyrka i Märsta och St. Lars katolska kyrka i Uppsala. I St. Lars hänger en ikon av Anna av Novgorod (född Ingegerd) för att påminna oss om den ekumeniska gemenskapen för fred och frihet.

– Ingegerd var en dåtida fredsmäklare mellan rivaliserande kungar och bröder. Men vi har haft en till ledsagare när vi valt vägar: Albertus Pictor. Han levde 500 år senare och verkade som kyrkomålare. Hans målningar kan man se i flera kyrkor längs leden, berättar Bo och Claes Göran.

I Sollentuna kyrka finns Albertus Pictors väggmålning ”Livshjulet” om människors strävan efter makt och lycka under livet som till slut oundvikligen slutar med döden. Vid den här kyrkan vände maratonlöparna under olympiska spelen 1912 och här övernattade Gustav Vasas begravningsfölje 1560. En passande plats att vila fötterna på väg till Uppsala eller Stockholm längs den nya pilgrimsleden.

Helena Thorén

Bildtexter (Foto: Bo Lundkvist):

Ingegerdsleden går där man på vikingatiden färdades sjövägen. Ett vikingaskepp på stolpar visar den medeltida farledens vattennivå. Vid Väsbyån nära pendeltågsstationen Upplands Väsby.

Pilgrimsleden har namngetts efter Ingegerd, den svenska prinsessan från Sigtuna som blev storfurstinnan Irina i Ryssland och sedan nunnan Anna. Hon är det första svenskfödda helgonet. Ikon i St. Lars katolska kyrka i Uppsala.

**Ingegerdsleden – för andlighet, kultur och fred**

Pilgrimsled mellan Stockholm – Sigtuna – Uppsala

**Längd:** 11 mil i 7 etapper

**Besöksmål och rastplatser:** 29 kyrkor och kapell

**Värdar och övernattning:** 21 församlingar

**Ekumenik:** Leden binder samman fem trossamfund, Svenska kyrkan, Buddisttemplet IBPS, Syrisk-ortodoxa kyrkan, Svenska Baptistsamfundet och Katolska kyrkan

**Framtidsplaner:** Ingegerdsleden ska ingå i ett nätverk av leder från kontinenten genom Sverige till det medeltida pilgrimsmålet Nidarosdomen i Trondheim.

Karta: Niklas Alveskog

Emblem: Bo Lundkvist

**Råd till församlingar, pilgrimer och historievandrare**

1. Gå inte för långt, 13-15 kilometer per dag är ett riktmärke

2. Det är ingen prestation utan ta god tid på er

3. Kom överens om sträckor ni går i tystnad

4. Använd vandringsstav, du kommer snabbt in i en meditativ lunk

5. Rasta minst varje timme

6. Dela tankar på kvällen i ring

7. Ta hjälp av en stigfinnare, de blir fler och fler

8. Kontakta församlingar för övernattning

**Författarna och stigfinnarnas favoritplatser längs Ingegerdsleden**

Bo Lundkvist ”Som innerstadsbo väljer jag Grubbens ring. Från Klara sjö går en himmelshög trappa upp från en oval damm till en fin oas med lummig park och ett litet kapell mellan två torn. Platsen är lite mystisk och får mig att tänka på Tolkiens värld. Grubben är inte ett sagotroll utan var en högst verklig handelsman på 1700-talet med tobaksodlingar, trädgårdar och repslageri. ”

Claes Göran Guinchard ”Mellan Alsike kyrka och Uppsala går leden först längs fjärden Ekoln och sedan upp på krönet av Uppsalaåsen. Här vandrade medeltida pilgrimer och botgörare till relikerna av St. Erik och här har man en fin utsikt över Mälaren. I en vik vid Krusenbergs herrgård i Alsike målade Gustaf Cederström tavlan ”Baptisterna” 1887, ett av Sveriges mest reproducerade konstverk”

**Därför ska du pilgrimsvandra**

Vadstena pilgrimscentrum är landets pilgrimscentrum. Det grundades av pilgrimsprästen Hans-Erik Lindström med stort stöd av Martin Lönnebo som många känner till genom hans Frälsarkrans för bön och många pilgrimers armband. Här är sju skäl att börja pilgrimsvandra och lika många nycklar att bära med sig under vandringen.

**Frihet - staven**

Känn dig fri att bara vara. Känn dig fri att lyssna inåt. Känn dig fri att känna frid. Pilgrimsvandringen ger en frihet vi sällan unnar oss i dag.

**Enkelhet - tältet**

Skala av och vandra lätt, för varför bära på en massa saker som du kan avvara? Välj enkelhetens frihet.

**Bekymmerslöshet - hatten**

Lämna ansvaret till den som leder vandringen. Ta dagen som den kommer och lev en dag i taget fritt från bekymmer.

**Långsamhet - skorna**

Långsamheten är en motpol mot det stressade vardagsliv många lever. Ge dig tid att möta dig själv, andra människor och Gud.

**Tystnad - kappan**

De tysta timmarna under vandringen kan vara de viktigaste stunderna under dagen för pilgrimen. De kan fördjupa dig och läka det som behöver läkas.

**Delande - ränseln**

Efter dagens meditativa vandrande ser många fram emot att dela med sig av sina tankar och erfarenheter från dagen till medvandrarna.

**Andlighet – korset runt halsen**

Allt du ser är vävt i samma stycke. Det jordiska och det himmelska är ett. Gud är din osynliga medvandrare, i sin skapelse och i dig.