

# ϕ Gårds Korset

INFORMATIONSTIDNING FÖR VISBY STIFT. NR 3/2011

## Livets vandring en resa inåt

Pilgrimsvandringen är ytterst en längtan efter det heliga. En yttre frihetskänsla, bekymmerslöshet och en inre långsam resa där okända djup väntar. En livets resa utan något slut.

Gårdskorset har denna gång pilgrimsvandring som tema.



Eva Björklöf Nygren, Vandrare på väg ner mot Vägumeviken, kyrkoherde Anna-Lena Eriksson

## Saltstänkt PAX-vandring

Svenska kyrkan har i sommar arrangerat ett pärlband av pilgrimsvandringar i hela landet till minne av Dag Hammarskjöld, "Pax 2011 – pilgrimsvandring för fred och människovärde". Den 18 september var det 50 år sedan han förolykades.

Den 17 september gick den gotländska PAX-vandringen av stapeln. I strålände solsken vid glittrande hav samlades vi, 11 personer och cocker spanieln Stella, i fiskeläget Barläst för att vandra den sista milen av St Olofsleden. Vandringsledare Eva Björklöf Nygren inledde med att läsa ur Dag Hammarskjölds Vägmärken. Eva är nyutbildad pilgrimsledare och det här var den första vandring hon ledde. Hon är dock en van pilgrimsvandrare – Eva har vandrat både El Camino i norra Spanien och Sankta Katarinaleden i Israel.

### Vandringen

Vi ber Heliga Birgittas pilgrimsbön "Visa mig Herre din väg och gör mig villig att vandra den", och tågar iväg tillsammans i

tystnad. En stor flock tranor i viken trumpetar högtidligt och vi hör dem länge trots att vi ganska snart viker in i skogen och lämnar havet bakom oss.

Den här sista delen av leden är omväxlande och går både genom skog och kalkbrott, på grusvägar och steniga stränder. Stella springer och nosar, tittar nyfiket upp på oss medvandrare och viftar outtröttligt på svansen. – Om man vill ha en riktig mästare i sin närhet ska man ha hund, tänker jag. Vem, eller vad, kan lika självklart och enkelt lära oss att leva i villkorslös kärlek och förlåtelse? Stella, som ju betyder stjärna, blir under vandringen min ledstjärna som i varje ögonblick är beredd att visa sin livsglädje och tillit, och öppnar vägen till mitt hjärta.

### Målet

Det blåste en frisk vind från havet under hela vandringen så vi kände oss härligt saltstänkta när vi cirka tre timmar senare möttes av korset vid St Olofsholm. Eva och Kyrkoherde Anna-Lena Eriksson ledde tillsammans en andakt i försoningens teck-

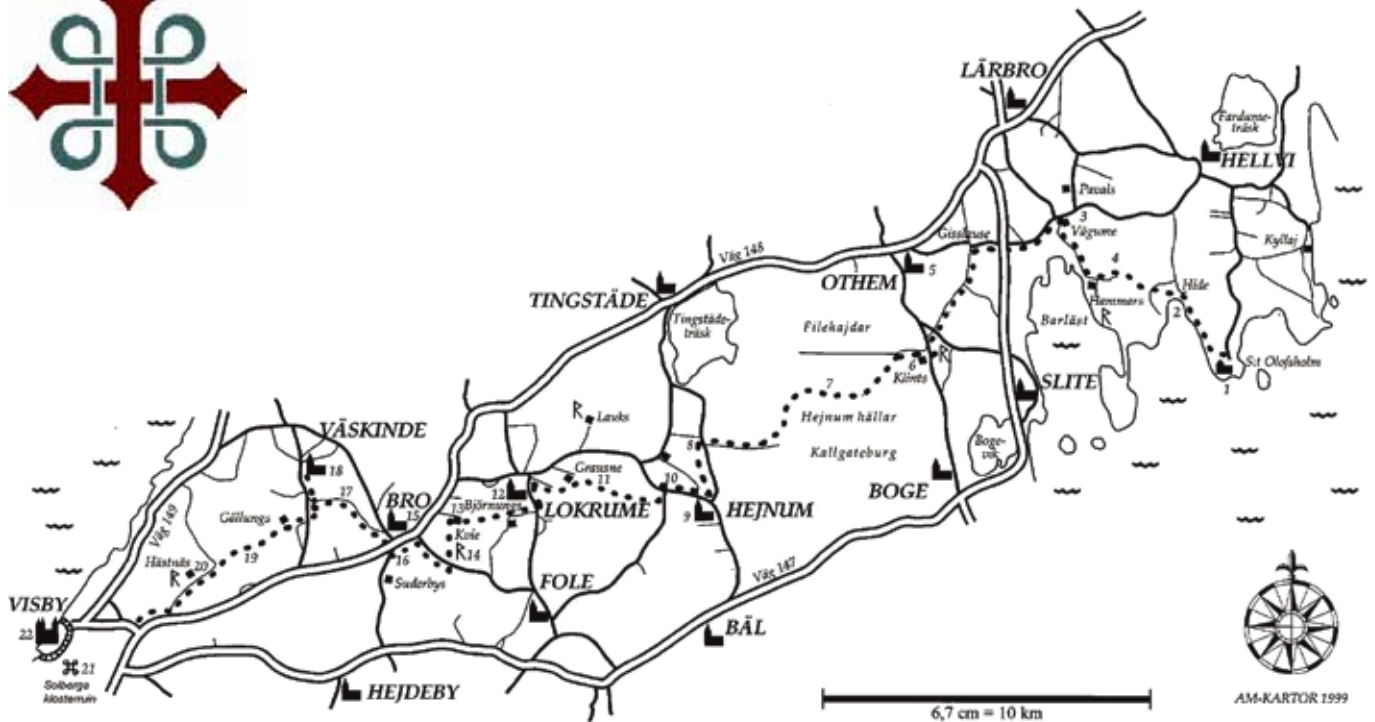
en varpå vi avslutade med en härlig oten-dag som Lärbro pastorat hade ordnat.

**Text & Foto: Rebecca Kinnanader**

Vandringen var ett samarrangemang mellan Lärbro hembygdsförening, Sensus och Svenska kyrkan i Lärbro pastorat



Leden är märkt med St Olofskorset



## St Olofsleden

Den gotländska pilgrimsleden som går mellan Solberga kloster i Visby och St Olofsholm, invigdes 1998.

Per Anders Sandgren, tidigare stiftsprost här i Visby stift, numera hemkommen från Melbourne med ny tjänst i Karlstad, var engagerad i arbetet med leden och ett telefonsamtal med honom gav mig några glimtar om hur det började.

Pilgrimsrörelsen började växa starkt under 90-talet, inte minst tack vare det nystartade Pilgrimscentret i Vadstena. Andra stift började markera leder och även på Gotland ville vi utveckla pilgrimslivet, berättar Per Anders.

– Vi var många som samverkade kring leden, minns Per Anders som vid den här tiden arbetade som domkyrkokaplan i Visby; Sven-Erik Pernler från katolska församlingen, Louise Berry och Anders Andersson från Länsstyrelsen och givetvis personer

från de församlingar genom vilken leden sträcker, bland andra prästen i Fole, Helge Jonsson och kyrkvaktmästaren i Bro, Otto Andersson.

Sträckan Solberga kloster – St Olofsholm knyter an till den kristna historien. Enligt Gutasagan landsteg Olof vid Akergarn år 1029 för att berätta om den Vite Krist och ett kapell helgat åt St Olof byggdes på platsen. St Olof blev Nordens första helgon och ett av de populäraste. Under 1200-talet blev kapellet på St Olofsholm ett viktigt mål för vallfärder och de kollekter som lämnades skulle komma systrarna vid Solberga-klostret till del. Systrarna lät därför sända ombud från Visby till St Olofsholm en gång om året för att hämta offergåvorna.

– Ombudens exakta färdväg gick inte att fastställa men den sträckning som blev märkt är en möjlig väg utifrån kunskap om den tidens vägsträckningar, fortsätter Per Anders.

Leden, som är cirka 4,5 mil lång, är märkt med en pilgrimssymbol, Olofskorset kombinerat med sevärdhetskringlan. Samma märkning finns i Norge och Sverige längs de många leder som an knyter till St Olof och som går till Nidarosdomen i Trondheim, nordens viktigaste pilgrims mål. Leden på Gotland knyter via vattenvägar an till leden genom Ångermanland och Jämtland.

"Våra nordliga pilgrimsleder är att betrakta som delar av något större, nämligen som en del av alla de tusentals pilgrimsleder och pilgrimsplatser som världen över berättar om kristna som genom alla tider sökt Kristus genom att vandra i hans fotspår ..." (från Per Anders artikel i de Hundra kyrkornas ö, 1998)

**Text: Rebecca Kinnander**

## Pilgrim och Pilgrimscentrum

En pilgrim (av latinets peregrinus, "främling") är en person som gör en pilgrimsresa (vallfart eller vällfärd) till en helig ort. I Sverige finns idag ett Pilgrimscentrum i Vadstena sedan några år. Till Vadstena kommer varje år hundratusentals pilgrimer och turister för att besöka den heliga Birgittas klosterkyrka.

Pilgrimscentrum kan bli en information om de olika pilgrimsleder som finns i Sverige, som Klosterleden i Östergötland, Birgittaleden, Dag Hammarskjöldsleden i Lappland och de Olavsleder som byggs upp i södra Sverige.

# En oväntad glänta

**Att låta det kända eller okända öppna upp sig framför fötterna, och i sitt inre, det berikar och fördjupar andligt liv, säger pilgrimen Simone Gynnemo.**

Simone jobbar ideellt med det hon brinner för, pilgrimsliv, och har nyligen tagit initiativ till ett gotländskt pilgrimsnätverk. – Det är många som vill vandra på Gotland och vi behöver hitta former för samarbete så att pilgrimslivet på ön kan utvecklas och fördjupas, säger Simone.

Livet kan också betraktas som en pilgrimsvandring – det blev väldigt tydligt när jag bad Simone berätta om sin egen resa.

– Ja, och det är först när man kommer upp på berget som man kan se de krokiga vägar man har gått, säger hon lite eftertänksamt, och drar sig till minnes ...

Simone växte upp i en sträng kristen miljö – hennes farfar var pastor och sjundedagsadventist. Simones barnatro blev präglad av rädsla, rädsla för Gud och rädsla för hur de vuxna tycktes leva ett slags dubbelliv i förhållande till Gud. Rädsla kom att bli hennes drivkraft under många år framöver.

En nära-döden-upplevelse i samband med en drunkningsolycka när hon var i tjuugoårsåldern blev ett slags uppvaknande, en förvissning om att Gud ville något med henne. – *Jag är under vattnet. "Jag orkar inte mer", tänker jag, och släpper taget om livet. I vattnets vågrörelser ser jag Jesus ansikte. Han säger att det inte är dags ännu och en hand omsluter mig och lyfter mig upp ur vattnet. I samma stund drar en livräddare upp mig på land och jag får luft.*

## Andligt sökande

Simone drogs till kyrkan men hittade inte rätt i något kristet sammanhang utan sökte sig till andra religioner, framför allt Buddhismen. Ändlöst andligt sökande, arbete, familj, bil, båt, dyra semesterresor – allt tycktes henne bara än mer tomt och meningslöst. Simone blev mer och mer inåtvänd och ville bara fly.

– Under en skogspromenad slogs jag handlöst omkull av ett blixtnedslag alldeles framför mina fötter. Jag förstod intuitivt att jag nu var tvungen att göra något åt mitt liv som vid

det här laget hade blivit outhärdligt.

I djup förtvivlan ringde hon till sin vän Anna Bornstein som bad henne komma ner till skolan vid Adolf Fredriks kyrka där de just skulle ha ett nätverksmöte kring projektet "Drömmen om det goda". Hon tar sig dit och möter prästen Ted Harris som är gift med en gammal barndomsvän till henne, Maggan. – Det ena ger det andra och Maggan frågar om jag vill följa med på en församlingsresa till Västeräng Sommargård. Utan att tveka säger jag ja.

På Västeräng vistades jag under min tidiga barndoms somrar och nu får jag kontakt med den lilla glada flickan inom mig som lever i sorglös, frimodig gemenskap med Gud. *Det finns i skogen en oväntad glänta som bara kan hittas av den som gått vilse. (Tomas Tranströmer)* Simone hade hittat den gläntan.

## Växa i tro

Hon fick äntligen kraft att lämna det sammanhang hon levte i, ut i ensamheten, till det enkla livet som hon så länge hade längtat efter. Det var nu hon började sina långa vandringar, varje dag långa promenader på välkända stigar, i tystnad, i gemenskap med Gud. Hon hittade nya sammanhang och plötsligt fanns vänner med trygg kristen förankring omkring henne och Simone blev själv äntligen vuxen i sin kristna tro.

Några år senare blev Simone i en stark dröm uppmanad att flytta till Gotland. Ett kristet medium, eller "profet" i församlingen, bekräftade att Gotland var rätt och berättade dessutom att hon skulle träffa kärleken på Gotland. "Han är munk och tonsättare, skapar en slags musik som jag aldrig har hört förut, både uråldrig och ny på samma gång"



– Det är först när man kommer upp på berget som man kan se de krokiga vägar man gått, säger Simone Gynnemo

hade mediet berättat. – Men äsch, man kan ju inte gifta sig med en munk, tänkte jag och glömde det lika fort. Men till Gotland flyttade jag, det är 10 år sen nu.

De första åren på Gotland präglades av perioder med av massor av energi då Simone arbetade hårt på sin vision om en mötesplats, en stillhetens oas, men föll där emellan ner i djup ångest och depression. Till sist blev Simone så dålig att hon måste söka hjälp. Hon fick diagnosen bipolär sjukdom\* och efter några veckors medicinering började hon äntligen hitta balans i sig själv och häva sjukdomstillståndet.

## Pilgrim

Jag frågar om hennes intresse för pilgrimsvandring och Simone fortsätter att berätta hur hon trots gemenskapen i kyrkan saknade de djupa samtalen om tro och livsfrågor. Hon bestämde sig för att läsa Kyrkans grundkurs och i den ingick en pilgrimsledarutbildning. Det kändes väldigt naturligt, vandring i tystnad med Gud hade hon ägnat sig åt under lång tid. Natur och vind, bön och kontemplation, rörelse och stillhet, sam-

forts. på s.9

\***Bipolär sjukdom** är det moderna namnet för det som tidigare kallades manodepressiv sjukdom. Den bipolära sjukdomen medför svängningar mellan perioder av överaktivitet så kallad mani och perioder av minskad energi som är ett depressionsliknade tillstånd. Det finns effektiv medicin som gör att de allra flesta som får bipolär sjukdom kan leva ett normalt liv utan svårare symtom.

# Vägen valde dig

*Andras väg har rastplatser  
i solen där de mötas.  
Men detta är din väg,  
och det är nu, nu, du får inte svika.*

*Gråt, om du kan,  
gråt men klaga inte.  
Vägen valde dig – och du skall tacka.*

*Ur Dag Hammarskjölds Vägmärken*



# Dag Hammarskjöld – en pilgrim

Det är 50 år sedan DC6:an med FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjöld förolyckades en bit utanför Ndola i dåvarande Nordrhodesia. Hans efterlämnade dagboksanteckningar som gavs ut under titeln "Vägmärken" blev en världssensation i sig. Däri mötte läsaren generalsekreterarens insida, naket och utlämnande.

Dag Hammarskjöld var en pilgrim i sitt sökande. I sin långa resa inåt kom han att vallfärda till de medeltida kristna mystikerna och fann till slut mål och mening med färden. De svenska fjällan var en fristad och Hammarskjöld sökte sig regelbundet till Lapplands vidder.

Idag kan vandraren i oss följa i Hammarskjölds spår på Dag Hammarskjöldsleden med början i Abisko och mål i Nikkaluokta. Leden invigdes 2004 och har sju meditationsplatser med texter ur Vägmärken som replipunkter. Leden är en del av Kungsleden och går igenom hjärtat av de högalpina fjällan.

Hammarskjöld var en erfaren fjällvandrare. Dag Hammarskjölds kärlek till den svenska fjällvärlden föddes sommaren 1924, då han var 19 år gammal, och kom att besöka Årefjällan under en dryg månad tillsammans med brodern Sten och sin mor Agnes. Det blev med tiden många vandringar i Härjedalens och Jämtlands fjällvärld, bl a till Lunndörrsfjällan och Sylarna. Snart lockade Lappland och de riktigt högalpina områdena i Sverige. Han gjorde flera turer in i Sarek, gick Kungsleden norrut från Vakkotavare till Nikkaluokta och genom Vistasdalen till Abisko.

Hammarskjöld skriver lyhört om natur och fjällandskapet som i texten "Kring fyra lägerplatser":

"Det hände ingenting märkvärdigt på turen. Och vi gjorde ingenting som är värt att berätta. Men jag skulle önska, att jag verkligen kunde skildra, hur ljuset de dagar vi strövade österut ned genom Sarek spelade på sitt väldiga instrument av klippkammar och isvidder, branter och dalstråk".

## Dialog om och med Gud

Vägmärken har kommit att bli en internationell klassiker i bekenntelselitteraturen. I Vägmärken får vi möta Dag Hammarskjölds



Foto: Lennart Nilsson

Dag Hammarskjöld

inre människa från tjuogoårsåldern fram till hans död. Boken är i mycket Hammarskjölds dialog med sig själv om Gud och hans dialog med Gud. Författarens andliga väg beskrivs med ett djup och i så vida perspektiv att de vägmärken som utmärker den blir till nytta också för andra vägfarare, skriver Mats Svegfors i "Dag Hammarskjöld, Den förste moderne svensken".

Dag Hammarskjöld växte upp i ett kristet hem i Uppsala, till stor del präglad av modern Agnes värme. Han följde med henne i kyrkan om söndagarna och på hennes besök i fattiga hem i runt om i staden. (Dag beskriver modern i ljusa färger, medan fadern Hjalmar mest återges i dunkla grå toner.)

Han levde hela sitt liv med Gud och många av texterna i Vägmärken vittnar om det:

*Hur skulle du kunna bevara förmågan att höra, när du aldrig vill lyssna: att Gud skall ha tid med dig anser du visst lika självklart som att du inte kan ha tid med Gud.*

Kallelsen, en ifrågasättande reflektion om hur livet ska levas, döden och offertanken är några av Hammarskjölds teman i dagboken.

*Det är ej nog att dagligen ställa sig under Gud. Det gäller att vara endast under Gud: varje splittring öppnar dörren för dagdrömmen, slöpratet, smygskrytet, småförtalet – destruktionsdriftens alla smådrabanter.*

Hammarskjöld är viss om att han har en kallelse och söker en livsuppgift. Trots hans enastående ämbetsmannakarriär som bl a kabinettssekreterare och minister under Tage Erlander, känner han en karriärens meningslöshet och uttrycker tvivel i sin dagbok.

*Jag begär det orimliga: att livet skall ha en mening.*

*Jag kämpar för det omöjliga: att mitt liv skall få en mening.*

*Jag vågar inte, vet inte hur jag skall kunna tro: att jag inte är ensam.*



Dag Hammarskjöldsleden

Året är 1952 och han fyller fyrtiosju år. Han brottas alltså med frågan om Gud och tron, men 1953 fördjupas hans bekännelse och Hammarskjöld tycks komma till klarhet och säga ja till Gud. Senare samma år utnämns han till FN:s generalsekreterare. I dagboken skriver Hammarskjöld:

*Jag är kärlet. Guds är drycken. Och Gud den törstande.*

...

*Att vara fri, att kunna stå upp och lämna allt – utan att se sig tillbaka. Att säga ja -.*

### Kristna mystiker

Referenserna till de kristna mystikerna är många i Vägmarken, som mästare Eckhart, Johannes av Korset, Thomas a Kempis. I ett radioprogram hösten 1953 säger han bl a: Men förklaringen till hur människan bör leva ett liv av aktiv samhällstjänst, i full harmoni med sig själv som medlem av andens gemenskap, fann jag i skrifter av de stora medeltida mystiker för vilka "självuppgivelse" blivit en väg att förverkliga sitt jag...". Dag Hammarskjölds väg och kallelse är den osjälviska kärleksgärningen i Kristi efterföljelse, menar Svegfors.

Några kilometer söder om Abisko ligger den första meditationsplatsen på Dag Hammarskjöldsleden. På stenar längs leden har texter ur Vägmarken ristats.

*Den längsta resan är resan inåt. Den som valt sitt öde, som anträtt färden mot sin egen botten (finns det någon botten?)...*

*Låt mig med öppna ögon läsa den bok som mina dagar skriver – och lära.*

*Ödmjuk och stolt i tro:  
det är att leva detta  
att i Gud är jag intet  
men Gud är i mig.*

Resan är ingen yttre resa, ingen vandring i geografien. Inte i främsta rummet i varje fall. Det är livets resa det handlar om. Livet som vandring, rörelse. Livets vandring är en resa inåt, mot livets okända djup. Och den resan kallas den längsta resan. Inte ens en resa i yttre rymden till universums avlägsnaste galaxer är en längre resa än den varje människa kan företa mot sitt eget innersta, skriver före ärkebiskopen K G Hammar i sina meditationer över Vägmarken.

*Att bevara den inre tystnaden – mitt i stormen. Att förbli öppen, stilla, fuktig mylla i det fruktbara mörker där regnet faller och säden gror – hur många som än i det torra dagsljuset trampar fram över markerna i virvlande damm.*  
(ur Vägmarken)

Hammarskjöld kunde bevara tystnaden – mitt i stormen av stormaktspolitik och internationella konflikter. Samma år han förolyckades, 1961, skrev han en artikel för STF:s kommande årsbok. En kopia av texten låg kvar i hans rum hos medarbetaren Sture Linnérs villa när han begav sig mot Ndola.

Hammarskjöld var aktiv i Svenska Turistföreningen och Svenska Fjällklubben och kom också att medverka i dess publikationer med några artiklar om fjällvärlden.

"Den långa utsynen från kammen eller över hedarna skänker vila genom sin för-

enkling av detaljernas förvirrade mångfald. Den tvingar oss att behålla sinnet för proportionerna och på rätt sätt känna vår litenhet och tillfällighet. Den ger också frihets-känsla: landet ligger öppet för oss, det är vårt – efter måttet av vår förmåga".

### Viskningar och rop

Som fotografen Claes Grundsten skriver i sin bländande vackra bok "Dag Hammarskjölds fjällvärld" med Dag Hammarskjölds egna texter om fjällen. "Han vigde sitt liv åt världsfreden, fast han kanske helst av allt ville vara i Lappland och ströva på fjället med sin ryggsäck och sina tankar".

Eller med Hammarskjölds ord: "En tur som denna är alltid något oavslutat. Den ropar efter en fortsättning".

Nu ropar ännu inte stenarna efter Hammarskjöldsleden, men viskar gör de onekligen. Vägmarken för vandrare och pilgrimer:

*Trött och ensam*

*Trött så sinnet värker.*

*Nedför hållarna silar smältvattnet.*

*Fingrarna är stumma, knäna skälver,*

*Det är nu, nu, du får inte släppa.*

*Andras väg har rastplatser*

*i solen där de mötas.*

*Men detta är din väg,*

*och det är nu, nu, du får inte svika.*

*Gråt, om du kan,*

*gråt men klaga inte.*

*Vägen valde dig – och du skall tacka.*

**Text: Roland Asplund**

**Foto: Maria Lundström Pedersen**

### Litteratur

Dag Hammarskjöld: "Vägmarken"  
Mats Svegfors: "Dag Hammarskjöld, Den förste moderne svensken"

Claes Grundsten: "Dag Hammarskjölds fjällvärld"

Emery Kelen: "Dag Hammarskjöld"

Bengt Thelin: "Dag Hammarskjöld. FN-chefen och människan"

K G Hammar: "Vägen valde dig"

Luleå stift: "Vägen, du skall följa den". En handbok för pilgrimsvandrare efter Dag Hammarskjöldsleden.

# Frihet och bekymmerslöshet

En ny känsla av frihet. Att få vandra i det svenska landskapet i långsamt tempo, utan alltför styrande almanackor kan upplevas som en frigörelse från inrutade rutiner och invanda strukturer. Friheten finns också i vandrarens oberoende av ägodelar och det kan ge utrymme för det inre livet, ett sökande och en upptäcktsresa i vårt inre landskap.

Frihet och andligt växande är några av de frukter som pilgrimsvandringen kan ge, menar pilgrimsprästen Hans-Erik Lindström i sin bok "Pilgrimsliv. Handbok för vandrare" (Verbum förlag).

Hans-Erik Lindström har skrivit en inspirerande och mycket praktisk bok om pilgrimsvandring. Läsaren får en ram kring hur en litet längre vandring kan läggas upp med förslag på en dagsrytm, böner och ord på vägen, praktiska ting för vandraren, litet pilgrimsteologi och historia. Författaren arbetade tidigare vid pilgrimscentrum i Vadstena.



Gotländska S:t Olofsleden.



Foto: Ingemar Hagerfors

Vad är det som händer med pilgrimen under vandringen? Det är lätt att märka av vissa förändringar särskilt under längre vandringar, menar Hans-Erik Lindström och beskriver några av pilgrimsvandringens frukter.

Det monotona lunkandet leder vandraren in i en ny fas av *långsamhet*, med stort utrymme för pauser, där stress och oro börjar släppa. Den yttre långsamheten kan även bli en inre långsamhet. Man får tid till att *söka sig själv, andra och Gud*. Pilgrimsvandringen blir en slags retreat.

*En enkel livsstil.* Den som vandrar lär sig att man inte behöver ha så mycket med sig för ett dragligt och gott liv. Ryggsäcken kan inte väga för mycket om det inte ska bli för tungt att gå. Något att äta och dricka, kläder på kroppen, plåster för eventuella skavsår och kanske en sovsäck och ett litet tält för att kunna övernatta. "Det inre livet får nästan med automatik större utrymme, när omsorgen om det yttre inte tar lika mycket tid längre", skriver författaren.

Vandrarens enkla livsstil ger upphov till *bekymmerslöshet*. Ordet är ofta förknippat med en person som inte bekymrar sig nämnvärt för morgondagen. En som försöker vara närvarande i nuet och släppa taget om onödiga ambitioner. Det gemensamma för de flesta pilgrimsvandrare är nog en tydlig eller diffus längtan efter det heliga, ett större djup i tillvaron. Längtan efter platser, sammanhang och tid där det kan vara lättare att få kontakt med sitt inre, med Gud.

## Den ordlösa gemenskapen

En annan frukt av pilgrimsvandringen är *tystnad*. Långt bort från bruset och allfarvägarna kryper tystnaden närmare. I skogen hörs bara prassel från löv och

fågelsång, vid stranden dyningarna, vinden. Det är som att öronen blir hörande igen, efter att ha varit igenkorkade av allt tidigare brus. I tystnaden möter vi inte bara oss själva mer öppet än tidigare, utan även varandra. Den ordlösa gemenskapen under vandringen svetsar oss samman människor på ett förunderligt sätt, menar Hans-Erik Lindström.

Att *dela* med andra. Hans-Erik Lindström tycker sig se att förmågan att bry sig om andra har minskat, att det inte längre finns ork att ta del av andras människors liv. Men nattvarden är urbilden för delandet och dess djupa hemligheter. Pilgrimerna delar med sina medvandrare och de hon möter vad hon har i sin ryggsäck. Det inre delandet är möten med andra. Det som handlar om att dela ett stycke liv i ömsesidighet, kanske ett par timmar vid en rast.

## Tysta timmar

Den naturliga takten i vandringen är 3-4 kilometer i timmen. En dagsetapp bör inte vara längre än 20 kilometer. Under vandringen läggs några påbjudna tysta timmar in – en på förmiddagen och en på eftermiddagen. Vandraren kan memorera och "idissla" ett bibelord, en bön eller en psalmvers i tystnad. Det är många som vittnar om vad den kollektiva tystnaden betytt för att öppna upp nya stråk i själen. Det är därför bra att gå bakom varandra en och en för att inte störa andras koncentration, gå i ett slags gåsmarsch och bygga ett osynligt personligt rum bakom och framför sig.

"Gud, ge mig beredvillighetens skor på mina fötter, gör mig öppen för nya uppbrott i mitt liv, led mig med långsamma steg genom livet och ge mig kraft och spänst i mina trötta ben."

Text: Roland Asplund



Den 10 september vigde biskop Sven-Bernhard Simone och Per till äkta makar.

forts. fr. s. 4

tal eller tystnad, det är så enkelt, betonar hon.

På min fråga om hur hennes liv ser ut nu lyser hennes ansikte upp i ett stort leende och hon berättar om hur hon idag inte längre lever "överlevlarliv" utan *lever själva livet*.

Hon är gift och bor tillsammans med den före detta benediktinermunken(!) Per, som hon lärde känna för en kort tid sedan.

– Det var så självklart, det enklaste beslut jag någonsin tagit - att säga ja när Per bara efter några veckors vänskap friade. Och han skapar underbar improvisations-

musik!

Skrattet bubblar fram, det går inte att ta miste på hennes glädje.

Till sist kommer vi in på den stillhetens oas som hon har haft visioner om så länge hon kan minnas, en mötesplats för hela människan. Nu har hon träffat sin livskamrat som delar samma vision och en stillhetens plats finns redan där paret bor - i Stenkumla Prästgård. Kanske ett framtida pilgrimscentrum?

Samtalet ebbar ut och vi låter tystnaden tala en lång stund. Årets första höststorm rister i trädgrenarna och de guldgula löven dansar utanför fönstret. Allt är som det ska.

**Text och foto: Rebecca Kinnander**

## Gotländskt pilgrimsnätverk

Simone Gynnemo har tagit initiativet till ett lokalt nätverk för att utveckla och inspirera pilgrimslivet på Gotland. Hon är själv utbildad pilgrimsledare och sitter i styrelsen för Pilgrim Sverige och får regelbunden information om vad som händer i övriga landet.

Hon har inlett ett samarbete med Sensus och de har tillsammans arrangerat flera vandringar. Från stiftskansliets håll är man mycket positiv till nätverket, säger diakon Ulf Kundler som är kontaktperson för pilgrimsfrågor.

– Pilgrimsrörelsen växer väldigt snabbt i hela Europa och det skulle kännas bra om vi på något sätt kunde bistå grupper och enskilda som vill komma hit och vandra. Tyvärr har vi från stiftskansliets håll inte tillräckligt med resurser för ett sådant arbete i dagsläget men vi välkomnar givetvis detta goda initiativ och finns med i nätverket, säger Ulf.

Det finns mycket för nätverket att ta tag i, säger Simone. I övriga Norden pågår just nu ett utvecklingsarbete kring Olofsvägarna. På vilket sätt kan Gotland, som har en St Olofsled, finnas med? Nätverket jobbar också på idén att förlänga St Olofsleden från Solberga kloster, via Hällarna, Fridhem och Vibble kapell till Stenkumla kyrka, där övernattning kan erbjudas i Prästgården. I somras tog Prästgården emot en församling från Sandviken som var på ön för att pilgrimsvandra.

Gotland har många vandrings- och kulturleder som också kan användas för pilgrimsvandringar, påminner Simone, som önskar att många fler ansluter sig till nätverket så att pilgrimsrörelsen kan växa över hela ön. – Tänk om det i framtiden finns leder att vandra mellan alla våra kyrkor! tillåter jag mig själv att tänka högt.

**Text : Rebecca Kinnander**

**Om du är intresserad av att vara med i nätverket, kontakta Simone Gynnemo, [sim1@telia.com](mailto:sim1@telia.com) eller [ulf.kundler@svenskakyrkan.se](mailto:ulf.kundler@svenskakyrkan.se)**



En öppen dörr vid vägens slut.

# En själavårdares credo

Hans själavårdsbok är en bestseller och har sålt i över 50 000 exemplar i Danmark. Danske Preben Kok har under 30 år som sjukhuspräst mött människor i djup kris. I hans nyutkomna bok på svenska "Ställ Gud till svars" gör han upp med kraven på det perfekta och menar att det emellanåt är nyttigt att skälla på Gud och ta död på hoppet. I våra syndafall kan vi bli hela som människor.

"Ställ Gud till svars" är en själavårdares credo. Eller om man så vill, en bok om konsten att bara vara människa.

Vår tids vanföreställning är att vi kan bli perfekta människor. Det är ofta det vi letar efter och strävar mot att bli. Den vägen är stress- och ångestframkallande därför att den tränger undan verkligheten, skriver Preben Kok och ger några exempel.

Som när krispsykologen skrev upp 16 punkter på tavlan om vad som kännetecknar ett bra krissamtal. Det var under ett föredrag inför en stor publik med intensivvårdssjuksköterskor. När han hade gjort det anmärkte Preben: "Vet du, att nu har du givit fyrahundra människor dåligt samvete, för vem kan leva upp till det där?" Det slutade faktiskt med att han suddade ut alla de 16 punkterna.

Familjeterapeuter säger ofta till äkta par: "Nu ska ni tala med varandra om det här." För det vore ju perfekt. Men det är få som kan det och det gäller inte minst familjeterapeuterna själva, menar Preben. Det är ärligare att säga: När livet är svårt kan man inte alltid tala med sin äkta hälft om det. Men man kan leva ihop och hjälpa varandra – och det är det viktigaste.

Preben Kok skiljer på illusionen om den perfekta människan och det han kallar "den hela människan". Den hela människan har – oftast under medelålderskrisen – genomgått ett syndafall och därför känner de sina egna brister. Syndafall är då man faller ner från det paradisiska tillståndet och blir människa och inte längre kan intala sig själv att man är så storstilad som man gärna ville vara. Det ofullkomliga blir tydligt i ens liv och märkvärdigt nog kan man bättre leva i det motsättningsfyllda och bli mer hel, menar författaren.

## Rätten att vara barnlig

Preben Kok säger att vi ska vara som barn inför Gud, annars förstår vi inte hur stor han är. "När jag möter människor i allvarlig kris



Michelangelos "Pietà" i Peterskyrkan, Rom

håller jag kvar dem i deras barnslighet som uppstår när man känner sig eländig och har mist kontrollen".

Men det finns en gräns för vad vi själva kan påverka i våra liv. När vi befinner oss i olidliga förhållanden och gränsen för vår egen förmåga är nådd. Om vi inte har makt över händelserna uppstår ångest, säger Preben Kok. Då har vi rätt att protestera och skrika högt som barn gör. "Jag tar ansvar för det jag kan, men jag rör inte över livet. Det är ditt ansvar, Gud och jag tycker att du sköter det här väldigt dåligt". Det finns något livgivande i den vreden. Ett kroppens sätt att knuffa oss i rätt riktning.

Preben Kok menar att vi behöver samtala med Gud när vi nått gränsen för vår förmåga för då kan vi inte samtala med oss själva. Gud älskar alla människor oavsett vad de anser om honom. Talar vi bara tillräckligt ärligt med honom kommer han aldrig att fråga "varför?".

## Michelangelos "Pietà"

En bild kom att betyda mycket i ett sorgesamtal som Preben Kok hade. Det var en mamma som inte kunde komma över sin vuxna sons död. Så svår var förlusten av sonen att det mycket väl skulle kunna kosta modern livet. Sorgen överskuggade allt, men hon sörjde på ett sätt som verkade helt naturligt för henne.

Under flera år samtalade Preben med kvinnan och letade efter metoder för att komma vidare. Så en dag kom han att tänka på Michelangelos Pietäskulptur från Peterskyrkan i Rom. Maria sitter med den döde Jesus i sina armar.

Det normala förr var att en skulptur skulle framhäva och hedra något betydelsefullt. För vår tid är det dessvärre något främmande att hedra moderssorgen, menar Preben Kok. När han berättade det för modern hände det något i samtalet. Det fanns något ärorikt och starkt i hennes

sorg. Hon hade själv stått framför statyn i Peterskyrkan under en resa och sparat ett vykort av den. Preben föreslog att hon skulle rama in kortet för att också andra skulle se och kunna hedra hennes sorg. Bilden blev lösningen och gav värdighet åt moderns sorg och den gick nu att leva med på ett nytt och naturligt sätt.

Från det att Preben var nitton tills han blev fyrtiosex levde han i ångest och rädsla. "Då jag som ung låg inlagd på sjukhus och sade adjöss till Gud märkte jag att han inte försvann och det gjorde mig mycket arg, för det faktum att Gud fanns men inte tog hand om oss var värre än allt annat."

Men då insåg han kärnan i den kristna läran: att Gud själv har varit nere på jorden och ödmjukat sig så djupt, att han ropade på korset: "Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?" Plötsligt insåg jag, skriver Preben Kok, att han mycket väl visste hur hemskt jag hade det, när jag själv var i en motsvarande situation. Korsfästelsen blev en solidaritetsförklaring som han kunde begripa.

### Bryta ned hopp

Ibland kan t o m hoppet behöva brytas ned när det är orealistiskt, menar sjukhusprästen. "Om man ligger och hoppas på en helbräddagörelse som man inte kan få, kommer detta hopp för eller senare att skapa ångest därför att man innerst inne vet att det är omöjligt. Då ska man fråntas det hoppet genom att bygga upp den del av sig själv som mycket väl vet att det är hopplöst. Det verkar grymt men det skapar liv", erfar Preben Kok.

Det här är en oerhört vital, modig och insiktsfull bok om självvård och om vad det kan innebära att vara människa. En läsning som tröstar och befriar.

**Text: Roland Asplund**

Foto: Argument



Preben Kok



– Vi måste hitta ett vardagligt sätt att prata om tron. Ej för glättigt, skämtsamt, ej heller för högstämt och högtidligt, utan med de vanliga orden, menar Tomas Sjödin

## Yta och djup i kyrka och kök

**– Det är pinsamt när predikanten börjar predikan med en rolig historia för att ha något att göra. Det är att förminska sig själv. Som skribent och predikant måste vi våga röra vid den goda ytligheten för att röra sig ned mot mer allvar och djup. Människor orkar läsa och ta till sig allvaret också, menade pastorn och författaren Tomas Sjödin i ett samtal om yta och djup under höstens bokmässan i Göteborg.**

Från livstilsmedia med tidningen Kattis & Com och tvrutan, konstaterade chefredaktören Kattis Ahlström att ytligheten inom media är utbredd.

– Men vi ska inte förväxla det med många människors intresse för djup och allvar. Det blev en otrolig respons från läsarna när vi skrev om det som berör, som går under ytan. Vi försökte ta läsaren på stort allvar – vi erbjöd inga qickfix-lösningar. Vi försökte ge människor det de inte visste att de ville ha. Men en viss ängslan från mig och annonsörerna gjorde att vi inte vågade ta med för mycket allvar och tidningen lades ned.

Tomas Sjödin tror att vår tid känner ett visst motstånd mot allvar.

– Till och med när vi sitter vid köksbordet. Där borde vi prata med varandra om våra liv, relationer. Men ofta väljer vi det lätta för att det är bekvämt och trevligt.

### Ytligheten i kyrkan

Ytligheten drabbar också kyrkan. Hur ska vi undvika att inte också gudstjänsten blir för ytlig? undrade Kattis med adress till Tomas Sjödin.

– Vi måste hitta ett vardagligt sätt att prata. Ej för glättigt, skämtsamt, ej heller för högstämt och högtidligt. Om vi inte kan tala om tron med de vanliga orden, lönar det inte sig att söka efter de bekännande or-

den, för att citera författaren Birger Norman.

– Människor är komplexa. Jag tror inte att vi ska dela allt, fortsatte Kattis Ahlström. En del trender kan gå överstyr. På nätet kan man dela allt. Risken är att man till slut sitter där utan kläder. Vi bör bibehålla vår integritet och inte släppa in andra i det privata.

### Skicka en signal

Hur lär vi barn att förhålla oss till allvaret i livet? Som förälder får man vara aktiv i sin uppfostran för att också förmedla allvar, menade Kattis Ahlström.

– Den enkla formeln är att barnen ska vara glada och inte besvärliga, att det funkar. Som förälder måste man också visa allvar i relationen med barnen, att våga möta det svåra. Särskilt med killar kan det vara svårt att hitta former för att prata, men det kan vara viktigt att bara vara i samma rum, hänga med dem, se på TV tillsammans.

– Barn är inte barnsliga, barn är barn, fyllde Tomas Sjödin i. De orkar mer allvar än vi tror. Ge dem chansen. Prata med 16-åringen, även om svaren blir fåordiga: "Lugnt, det funkar". Skicka en signal då och då, när de vill svara så finns man där.

**Text: Roland Asplund**  
**Foto: Rickard Eriksson/Libris**



– Det man kan lära sig av utlandskyrkan är att det går att göra mycket för väldigt litet, säger Maja Inde.

## Tufft för svenska ungdomar i London

Av StorLondons 12 miljoner invånare är 50 000- 80000 svenskar. Många är ungdomar som åker över på vinst och förlust, pluggar eller arbetar som au-pairs. Somliga går det riktigt illa för.

– De hamnar i missbruk, blir våldtagna, rånade eller hamnar i en familj som inte funkade. De känner hemlängtan, undrar vilka de är... Som diakon har det handlat om att möta och stötta dessa människor; erbjuda kyrkans gemenskap, gudstjänster, gå med på rättegångar eller göra sjukhusbesök, berättar Maja Inde, 31 år, som arbetat tre år som diakon för Svenska kyrkan i London, som 2010 firat 300 år.

Hon har under hösten varit inbjuden till diakonins månad i Visby stift för att prata diakoni och socialt arbete under rubriken "Ung i världen – steget ut i livet".

Svenska kyrkan i London bedriver inget uppsökande arbete.

– Det är för många sjukhus för att vi ska kunna knyta långvariga kontakter. Men många är medvetna om att vi finns för dem i staden. Aupairföräldrar rekommenderar ofta oss för sina aupairer. Genom ambassaden blir många hänvisade till Svenska kyrkan.

– Vi svenskar tror att vi pratar bättre eng-

elska än vi gör, fortsätter Maja Inde. Vi tror att vi är lika briter, har samma humor etc. Men de flesta har ju inte levt där tidigare. Det tar ett par år att vänja sig, förstå det brittiska klassamhället. Som anställd i London får vi dra in pengar till lönerna själva, man bor i kyrkans lokaler, mina arbetskamrater var mina närmsta vänner. Tiden i London har förändrat min syn på hur det är att vara invandrare i Sverige. Hur svårt det är att komma som främling och finna vänner som vuxen.

### Panikångest

Kyrkan ska fokusera på det hon är bäst på, menar Maja.

– Det vi är bäst på i Svenska kyrkan är att möta människor på plats, i kris. Vi har en bred kompetens. Det är ju därför människor söker sig till oss när de hamnar i kris. Visst skulle vi kunna ha mer resurser i London, men vi har kapacitet att ta emot de fall vi får. Mörkertalet är naturligtvis enormt i en sån storstad som London.

Responsen på kyrkans arbete är bra, menar Maja.

– Många tycker att vi gör bra insatser, som att ta hand om människor i nöd. Men det är inte alltid så enkelt när människor luktar illa eller har panikångestattacker. Andra i församlingen kan tycka det är jobbigt när män-

niskor är sköra... Dock har vi har en bedjande och aktiv församling att luta oss mot och många ser det som angeläget att donera medlemsavgiften. Församlingstidningen går ut till ca 10 000 hushåll. Det betyder att vi har ett omfattande kontaktnät, säger Maja Inde.

Svenska kyrkan i London har haft 7 utsända anställda: kyrkoherde, komminister, diakon (assistent), gästthemsföreståndare, intendent, organist, husmor, men får nu endast tre tjänster kvar. Resten av personalen anställs lokalt i o m att Sjömanskyrkan och dess gästhem läggs ned i årsskiftet 2012/2013. Två präster och en assistent blir kvar. Församlingen har även 4 unga volontärer, som mot mat och husrum i ersättning, bakar, fixar praktiska saker etc.

Svenska kyrkan i London har gemensamma kontraktskonvent med Anglikanska kyrkan.

– Närmsta grannpräst i Anglikanska kyrkan är svensk medborgare, men är i grunden urbritt, konstaterade Maja. Honom vänder vi oss till när vi inte förstår det speciellt brittiska. En enormt bra och sjyst präst.

Idag arbetar Maja Inde i Farsta församling, söder om Stockholm.

-I utlandskyrkan gör man allt och ofta ensam. Här får jag arbeta på heltid med barn och ungdomar och med det som är

forts. på s.15

# Kyrkans kroppsspråk

**September var diakonins månad. Det manifesterades bland annat i en utbildningsdag för diakoner och präster kring diakoni och mänskliga rättigheter. Sanna Lindström, diakon och medförfattare till boken "Nya möjligheter – Svenska kyrkans sociala roll i 2000-talets Sverige", föreläste och inspirerade, liksom diakon Marie Larsson i domkyrkoförsamlingen och biskop Sven-Bernhard.**

Stiftsdiakon Inger Hägg inledde med följande ord:

– Hur kan vi värdera ett feltryckt frimärke till flera miljoner men en kantstött människa till ingenting? Varför behandlar vi ömtåliga glas med silkesvantar men låter sköra människor hamna på gatan? Hur kan vi vänta i dagar på en sällsynt fågel, men vända bort blicken när vi möter en, för oss, annorlunda människa?

## Guds lag

Biskop Sven-Bernhard har mångårig erfarenhet av arbete med mänskliga rättigheter. Hans anförande kan sammanfattas i följande ord; – Guds lag möter oss i din medmänniskas behov. Guds lag är skriven i din medmänniskas ansikte. Vänder du bort ansiktet från den slagne, vänder du bort ansiktet från Gud.

Sanna Lindström tog vid efter biskopen och pratade om vår skyldighet att vara människa bland människor, älska och vara barmhärtiga mot de utsatta och om diakonerna som kyrkans spjutspetsar. Diakoni är att vända på allt, att gå UT med altaret, vara sociala aktörer och röstbärare.

Hon delgav oss vad en kvinna en gång berättade, en kvinna som i sin ungdom hade levt i missbruk och utanförskap. Idag har den kvinnan familj och arbetar som lärare.

– En socialarbetare följde mig till tåget. Jag skulle till ett behandlingshem. Jag tänkte att han bara följde mig för att kolla att jag satte mig på tåget. Plötsligt ser jag honom springa på perrongen ... för att vinka till mig! Det blev vändpunkten. Om jag är värd att springa för, då är mitt liv värt någonting.

## Historia och nutid

Marie Larsson inledde med att gå till historien och påminde oss om att begreppet mänskliga rättigheter inte är något nytt utan fanns redan i Mesopotamien för 5000 år sedan. Det finns sumeriska dokument som handlar om individens rätt att skörda frukten av sitt arbete, om trosfrihet och moralregler. I Abrahams land Ur fanns en juridisk uppförandekod.

Vår främsta uppgift är att upprätta, aktivera och rusta för att hitta egna orsaker till

problemen och därmed hjälpa människor att finna lösningar, fortsatte Marie. Det handlar om egenmakt och bemyndigande. Marie problematiserade också kring hur vi bygger gudstjänst. – Har verkligen alla människor lika värde i gudstjänsten?

Dagens föredrag varvades med grupparbeten och deltagarna ställdes inför olika problem att lösa. Många tankar väcktes kring hur man kan jobba med mänskliga rättigheter och människors lika värde i församlingen.

## Ett torg med altare

Biskop Sven-Bernhard summerade och avslutade. Han talade om *diakoni som kyrkans kroppsspråk* och vikten av att kyrkan bidrar i *samhällsdebatten*. Han tackade alla för den givande dagen, hur den har uppmuntrat oss att inte sitta i garderoben utan fortsätta engagera oss och vara den öppna torgmiljö som kyrkan är, ett torg som rymmer ett altare, där alla sortens frågor kan och ska diskuteras fritt.

**Text: Rebecca Kinnander**

*Dagen var ett samarrangemang mellan Visby Stift, Visby domkyrkoförsamling & **sensus***



*Inger Hägg, Sanna Lindström, Marie Larsson och biskop Sven-Bernhard Fast.*

Foto: BildVision, Albin Andréasson, Rebecca Kinnander och Magnus Aronson/IKON.

# Dialog och fredsmässa i Oslo

**Den 22 juli i år var det en man här i Norge, som bar på en dröm om att riva ner, krossa och döda – en fruktansvärd dröm som tyvärr blev verklighet.**

Precis som i New York för 10 år sedan, handlade även denna terrorattack om att döda så många som möjligt. Massdödandet och den kalla likgiltigheten för människovärdet har återigen upprört en hel värld och har denna gång kommit oss som bor och arbetar i Oslo så nära. Våra hjärtan är fyllda av varm medkänsla med alla som mist sina nära och kära. Vi tänder ljus här i kyrkan och ber för alla som mördats och deras förtvivlade anhöriga.

Tack och lov hade vi just stängt kyrkan och all personal hade gått på semester. En kvart innan bomben briserade hade vår husmor Martina lämnat kyrkan och åkt mot Göteborg.

En kyrkvård, Solveig, var först på plats efter bombexplosionen och vaktade vår kyrka i två timmar mitt i den mardrömslika situationen, med luften full av sot och damm och ett högt skrällande brandlarm. När jag på kvällen lyckades komma igenom avspärningarna fram till vår kyrka var det som att kliva in i på en krigsskådeplats.

## Förböner och kollekt

Det kändes verkligen bra att så många enskilda personer och församlingar i Sverige hörde av sig till oss i Svenska Margareta kyrkan dagarna efter den 22 juli och frågade hur vi hade det och att de tänkte på oss och bad för oss. Vår systerförsamling i Köpenhamn berättade att de t.o.m. lät sin kollekt den 24 juli gå till nya kyrkfönster i vår kyrka – sådana initiativ blir man rörd av. Ett varmt tack till vår biskop Sven-Bernhard som också tidigt hörde av sig till oss!

Här i Oslo påminns vi om det som hände den 22 juli varje gång vi firar gudstjänst i vår kyrka, Svenska Margareta kyrkan. Bomben mitt i Regeringskvarteret krossade våra vackra kyrkfönster, som målades av Per Vigeland efter andra världskriget. De målade kyrkfönstren var en gåva från föräldrarna till alla de barn som under de sista åren av kriget serverades soppa i vår kyrka. Det var 5 – 6 000 barn som varje dag fick soppa och smörgås i våra församlingssalar.

I september i år var det precis 100 år se-

dan den första svenska prästen efter unions-upplösningen kom till Oslo för att tillsammans med svenskarna här börja fira svensk gudstjänst i en lånad kyrka. På grund av det fruktansvärda som inträffade den 22 juli och eftersom vårt 100-årsfirande börjar på 10-årsdagen av terrorattacker mot World Trade Center i New York, så kändes det riktigt att inleda med en Fredsmässa den 11 september kl 11.00. Chefen för Svenska kyrkan i Utlandet, Anders Bergqvist, predikade och vi fick tillsammans be för en framtid präglad av dialog och tolerans. Vi måste verkligen alla aktivt engagera oss i ett konkret fredsarbete för att våra barn och barnbarn skall få möjlighet leva i en värld som är fredligare än vår!

## Religionsdialog för fred

Efter Fredsmässan åkte vi upp till konferensanläggningen Voksenåsen (som är Norges nationalgåva till Sveriges folk efter kriget), där det blev lunchbuffé innan vi fick bekanta oss med de 6 största världsreligionerna med hjälp av utställningen "Gud har 99 namn".

Därefter fick vi vara med om ett panelsamtal med bland andra Shoaib Sultan, före ledaren för Islamska rådet. Även före chefredaktören på Dagens Nyheter, Arne Ruth och chefen för Forum för levande historia, Eskil Frank, deltog i det viktiga samtalet under rubriken "Att se människan i den andre".

## Dag Hammarskjöld

På kvällen samma söndag vara det dags för en konsert där vi får uppleva ett uruppförande av ett nyskrivet verk av Nils Lindberg med anledning av församlingens 100-års jubileum. Efter kvällskonserterna presenterade f.d. kyrkoherden Örjan Lundqvist sin nyutkomna skrift om Margareta kyrkans historia.

Vår 100-årsvecka avslutades söndagen den 18 september med en Jubileumsmässa då biskopen från Karlstad stift, Esbjörn Hagberg, predikade. Vendels kyrkokör sjöng och två barn döptes in i Kyrkans världsvida gemenskap. Det var då på dagen 50 år sedan FN's generalsekreterare Dag Hammarskjöld dödades på tjänsteuppdrag i Afrika. Dag Hammarskjöld kan med sitt



*Bomben i Oslo den 22 juli krossade Margareta kyrkans fönster.*

modiga och målmedvetna fredsarbete i FN och sina livsval lära oss mycket om ett liv i Kristi efterföljd inför en osäker framtid. Han visar oss vägen i sin postumt utgivna bok "Vägmärken".

**Text & Foto: Erland Söderström**  
*Kyrkoherde i Svenska Margareta församlingen*

# Musik kan hela

– **Musikens hälsobringande effekter är många, det är numera vetenskapligt klarlagt, inledde Töres Theorell, som själv har lett många studier i ämnet musik och hälsa. Att sjunga i kör stimulerar ett hormon som i sin tur hjälper till att regenerera celler i kroppen. Att just körsång har en sådan hälsobringande effekt beror säkert inte bara på själva musicerandet utan också den känsla av gemenskap, sammanhang och mening som körsångare upplever. Vid sång arbetar man ju även med medveten andning, vilket också bidrar till cellernas regenerering.**

Töres Theorell, läkare och professor i psykosocial miljömedicin, och Alf Gabriellsson, professor i psykologi, höll tillsammans ett mycket spännande föredrag om hur kultur och framför allt musik kan främja hälsa, välbefinnande och livskvalité. Seminariet var ett arrangemang inom Regionens hälsofrämjande arbete och ett samarbete mellan Region Gotland, Gotlands körförbund, Visby stift och domkyrkoförsamlingen.

Musik kan också vara ett hjälpmedel för att lära känna och särskilja känslor och kan därmed bota eller lindra alexitymi, ett tillstånd där en person har svårt att förstå och uttrycka sina egna och andras känslor. I extrema fall upplever personer med alexitymi bara en stor känslolump och utvecklar ofta högt blodtryck och ojämn hjärtrytm.

## Nya banor i hjärnan

Psykodrama, dans och musik används för att lindra långvariga smärttillstånd. Musik och sång är också ett sätt att kommunicera med demens- och strokepatienter. Vid sådana sjukdomstillstånd är de elektriska banorna i hjärnan skadade och minnena finns som en slags öar i hjärnan. Musiken kan vara ett sätt att hitta nya banor, vilket förklarar varför en strokepatient som har förlorat talförmågan ibland kan långa sångtexter utantill.

Ofta har man den förutfattade meningen att det bara är klassisk musik som är hälsobringande och prestationshöjande. Så är inte fallet. Det handlar om musikens kvalitet och det är två komponenter som är särskilt viktiga; musikens förmåga att bringa en

känsla av trygghet och vila, och dess förmåga till variationer och subtila överraskningseffekter.

## Musik och alternativa medvetandestånd

Den andra delen av föredraget handlade om starka musikupplevelser. Musikpsykolog Alf Gabriellsson berättade inledningsvis om ämnet musikpsykologi som studerar hur vi upplever och reagerar på musik och etablerades vid Uppsala universitet 1977. Efter den teoretiska delen övergick Alf till den omfattande studie som har gjorts vid Uppsala universitet i vilken närmare 1000 personer har blivit ombedda att med egna ord berätta om sitt livs starkaste musikupplevelse. De senaste åren har han ägnat sig åt att sammanställa dessa berättelser i en bok som gavs ut 2008, "Starka musikupplevelser – musik är mycket mer än bara musik". (Gidlunds förlag)

– Reaktionerna som beskrivs är ofta väldigt fysiska, från gåshud och klump i halsen till mer kvasifysiska som att man svävar, lättar och får "ut ur kroppsupplevelser", berättar Alf, som också läste högt ur boken. Men även starka reaktioner av mera existentiell karaktär skildras - transcendent tillstånd i vilka man upplever andra världar och existenser.

Personerna beskriver erfarenheter och insikter som går långt över vad man brukar förknippa med musik och upplevelserna är så betydelsefulla att ofta de har förändrat synen både på musik och på tillvaron över huvud taget.

Musiken har element som är omöjliga att sätta ord på. Musiken tar vid där orden inte längre räcker till - det är det som är en av hemligheterna, avslutade Alf Gabriellsson.

**Text: Rebecca Kinnander**



## Biskop Sven-Bernhards förbön

Sedan juni månad har vi på stiftswebben annonserat biskop Sven-Bernhards förbön för två församlingar per vecka. En inbjudan till alla att delta i förbönen.

Eller med Sven-Bernhards egna ord: "Att de alla må bli ett (Ut omnes unum sint), så ber Jesus i Johannes 17 för sina lärjungar i alla tider. När vi ber med och för varandra är vi ständigt inneslutna i denna förbön och bönen gör oss till ett.

Därför vill jag inbjuda alla församlingar i stiftet att delta i min förbön varje vecka, för en församling på Gotland och en i utlandet. Varje fredag kommer vi här att meddela vilka två församlingar som särskilt nämns i Stiftsmässan och i min/vår personliga andakt.

Välkommen att vara med!"

**Biskop Sven-Bernhard**

*forts. fr. s.12*



mitt hantverk, jobba ihop och diskutera gemensamma frågor med andra diakoner. – Det man kan lära sig av utlandskyrkan är att det går att göra mycket för väldigt litet. Utlandsförsamlingen har en annan ekonomi. Om det inte fanns frivilliga så vore det mycket som inte blev gjort. Här hemma har vi frivilliga för att vi vill visa på levande församlingar.

**Text & Foto: Roland Asplund**



## Fem kvinnor lyfte på slöjan

**För tredje året i rad hölls Bibeldagen, den här gången i Missionskyrkans lokaler i Visby. Temat för i år var kvinnorna i Jesu släkttavla. Vi fick stifta närmare bekantskap med Tamar, Rachav, Rut, Batseba och såklart Maria.**

De fem kvinnor som Matteus nämner vid namn i Jesu släkttavla är alla starka och modiga på varsitt sätt. Under Bibeldagen fick vi möta dem och deras öden. Thomas Ekelöf läste upp deras spännande historier ur bibeln och Ann-Christine Ullman kompletterade texterna med underliggande fakta från den tiden då det begav sig. Som illustration för berättelserna hade Jaya Roos också ställt i ordning sina bibliska figurer i olika scener.

Ann-Christine Ullman och Jaya Roos är utbildade kursledare för bibliska figurer från Schwarzenberg i Schweiz. Inför sådana här bibelkurser har de samlat in forskning från både teologiska och kulturhistoriska ämnen kring bibelns berättelser.

– Vi väljer temat och söker sedan med hjälp av forskare och specialister efter fakta runt omkring det. Det är viktigt att exempelvis känna till assyriernas kultur eller hur de

judiska lagarna lydde, berättar Ann-Christine Ullman.

Tamar, Rachav, Rut och Batseba var alla av ickejudiskt ursprung vilket gjorde dem mycket utsatta i det judiska samhället, men med list och framåtanda ordnade de det för sig och för sin framtid.

### **Tovning, dans och kaos**

Efter berättelserna om de gammaltestamentliga kvinnorna erbjöds deltagarna tre olika workshops. Åsa Engelhardt lärde ut hur man tovade vackra Mariakransar och i kyrksalen kunde man prova på "Essential motion" ledd av Ann-Christine Olsson Behm. Till stämningfull pianomusik av Per Gynnemo fick deltagarna leva sig in i berättelserna för att sedan själv ta plats i sina egna rörelser och känslor.

– Det kändes befriande, som att bara vara, sade en av deltagarna efteråt.

Den tredje workshopen hade namnet "Från kaos till kosmos" och nog var det lite kaotiskt när alla sprang och ritade på varandras papper. Men efteråt växte detta gemensamma klotter fram till tavlor att tala om.

Maten för dagen var tillagad utifrån olika recept av Hildegard av Bingen och man

kunde även köpa fler av hennes recept, örtblandningar och tvålar med sig hem.

Efter en god lunch var det Marias tur att bli presenterad lite närmare. Vi fick även höra om de blommor hon brukar förknippas med.

### **Gästabud med fem honnörsgäster**

En överraskning på programmet stod ungdomarna från Frälsningsarmén för. De tvättade allas händer och smorde dem sedan med väldoftande olja innan det var dags för dagens sista programpunkt – gästabudet. När alla tagit plats steg plötsligt de fem bibliska kvinnorna själva in och presenterade sig, för att sedan inta honnörsbordet.

Bakom Rachavs slöja dolde sig Charlotta Harrsjö-Grahn och när jag frågade henne vem som ordnat hela detta evenemang fick jag ett ganska diffust svar. Det är tydligen många engagerade som står bakom den här dagen tillsammans. Det är bland annat Visby stift, Visby domkyrkoförsamling, Visby stifts kvinnorråd och ett tiotal privata aktörer som tillsammans skapat en rolig och inlevelsefull dag som uppskattades av många.

**Text och foto: Sophie Malmros  
informatör i Klinte Pastorat**

# Försämrade service och färre Gårdskorset

På grund av en ansträngd ekonomi beslöt stiftsstyrelsen 2009/2010 om besparingar på stiftskansliet. Totalt omfattar besparingen 2,5 tjänst eller ca 10 procent av stiftskansliets personal. Fyra tjänster har berörts:

Ekonomiavdelningen har fått dra ned en heltidstjänst. Ekonomiassistent Jessica Sandqvist slutade 1 januari 2011. Avdel-

ningen tvingas även minska sin servicenivå gentemot pastoraten. Det innebär att ekonomiavdelningens personal inte hinner medverka på kyrkoråd, kyrkonämnd och kyrkofullmäktige som tidigare.

Sedan mars månad 2011 arbetar Ulf Kundler, tidigare internationell adjunkt på heltid, nu på halvtid och i första hand med barn-

och ungdomsfrågor. Den tidigare barn- och ungdomskonsulten Charlotta Harrsjö Grahn har slutat sin tjänst på en turordning enligt LAS.

Sedan 1 juli 2011 arbetar stiftsinformatör Roland Asplund på halvtid. En konsekvens av neddragningen är att Gårdskorset framöver ges ut med två nummer per år mot tidigare fyra nummer.

## Lennart lämnar efter 27 år

Lennart Belfrage, stiftspsykolog, har efter 27 års arbete i Visby stift flyttat till Helsingborg och därmed avslutat sin tjänst. Hans arbete har huvudsakligen varit inriktat på rekrytering, utbildning, konflikter, utredningar, själavårdssamtal med präster och församlingsanställda. Många resor och besök har under åren företagits till stiftets olika församlingar, bland annat i samband med biskopens visitationer. Under senare år har Lennart även ansvarat för intervjuer av präster som söker tjänster inom SKUT.

År 2009 lade Lennart fram sin doktorsavhandling i religionspsykologi vid Uppsala universitet med fokus på församlingsprästers arbetssituation. Lennart blev

usprungligen rekryterad av biskop Tore Furberg 1984 för den då nyinrättade tjänsten som stiftspsykolog. Totalt har han under dessa 27 år hunnit med att tjänstgöra för fyra biskopar. Lennart kommer i fortsättningen att arbeta vidare med personal- och utbildningsfrågor med olika uppdrag från stift och församlingar i Svenska kyrkan utifrån sin egen psykologkonsultfirma Belcare. Lennart vill nu passa på att sända ett varmt tack till stiftets församlingar, förtroendevalda, präster och övriga anställda för alla år av givande och spännande arbete vilket inneburit många goda möten.



## Tack för de fyra gångna åren som stiftspedagog!

Det har varit en givande och lärorik period, med många goda kontakter med församlingar och enskilda personer. Jag är glad att också fortsättningsvis kunna vara en resurs i stiftets främjande arbete, nu som frilansande konsult. Bibeldagen och kursen med bibliska figurer är två nyligen avslutade exempel. Men företaget Intryck och Uttryck är mer än så.

Hemsidan [www.intryckochuttryck.se](http://www.intryckochuttryck.se) är under uppbyggnad, företaget går också att följa på [www.facebook.com/intryckochuttryck](http://www.facebook.com/intryckochuttryck).

Ett av de första uppdragen för Intryck och Uttryck var en kyrkvårdskurs, en väldigt lyckad satsning i Klinte pastorat som jag hoppas fler församlingar tar efter! Jag har också hållit i ett par personalkonferenser för ideella organisationer, planerar för en bokutgivning med morfar

Erland Olsons haikudiker och har kontakter med en schweizisk ekumenisk kyrkopedagog för att ta ett väl inarbetat koncept till Sverige. Den pilotkursen blir kanske redan till sommaren 2012.

Med en god teologisk grund och en gedigen pedagogisk kompetens är det roligt att kunna erbjuda församlingar och stift mina tjänster. Konsulter som förutom fackkompetens dessutom har erfarenhet av kyrkan och kyrkans arbete på olika nivåer finns det inte så gott om. Ta kontakt med mig om du behöver processledning t ex i samband med församlingsinstruktionen, vill ha ett bollplank i utvecklingsarbetet, hjälp med ett utbildningsupplägg eller anlita mig som föredragshållare.

Frimodighet i Kristus önskar jag er, mina vänner!

**Charlotta Harrsjö Grahn**



Charlotta Harrsjö Grahn, tidigare stiftspedagog arbetar nu som konsult och företagsutvecklare på Intryck & Uttryck

## Domkapitel 2011-2012

9 november  
3 december  
8 februari  
7 mars  
11 april  
16 maj  
13 juni  
12 september  
10 oktober  
14 november  
19 december

## Samfälligheten Gotlands kyrkor

Församlingsdelegerade  
Den 8 november kl 14.00 i domkyrkans  
Församlingshus

## Spindelnätet och informatörerna

Den 14 november kl 12.00 – 16.00  
(observera kl 12.00!)

*En lustfylld och tankeväckande föreläsning om kroppsspråket med Jannika Strååt.*

Även för andra intresserade!

Anmäl dig till  
gunilla.rondahl@svenskakyrkan.se  
tel: 0498- 40 49 17  
senast den 11 november.



## Fortbildning för diakoner, präster och musiker: FÖRKUNNELSEN

Med bland andra Bishop Lindsay från  
anglikanska kyrkan

17-19 januari 2012 på Suderbys Herrgård

Detaljerad information kommer brevlades och på intranätet



## Visitationsförberedande kontraktshelger:

12-13 november SUDERTREDINGEN

21-22 januari NORDERTREDINGEN

## Rådslag kring strukturutredningen ”Närhet och Samverkan”

Den 14 november kl 17.00 i Helge Andshuset, Norra Kyrkogatan 3 i Visby.

Samtal med Erika Brundin, expert på strukturfrågor. Erika kommer från Kyrkokansliet i Uppsala och är ombedd att särskilt belysa utredningens konsekvenser för Visby stift, dess pastorat och församlingar. Därefter redogör stiftets strukturgrupp för inriktningen med sitt fortsatta arbete.

Anmäl dig till stiftskansliet på tel: 40 49 00 eller visby.stift@svenskakyrkan.se

**Välkomna!**

**Hälsar Torsten Svensson, kanslichef**

## Kyrkans Grundkurs

Det finns bidragspengar att söka om man vill gå Kyrkans grundkurs. Skriftlig ansökan till kanslichef Torsten Svensson, Visby stift, Box 1334, Visby.

## Barn- och ungdomsledare

Terminsavslutning den 14 december kl 9-13 i Helge Andshuset.  
Anmäl till gunilla.rondahl@svenskakyrkan.se  
tel: 40 49 17

# Gotlands kyrkvecka 2012 9-13 maj i Visby

## teologi skapar vi tillsammans

Huvudinspiratörer 2012:

Dessutom - välj bland 24 eftermiddagsseminarier!!



Tjena! Vill ni veta hur vi ökade antalet konfirmander i Lund? Och få många konkreta tips och idéer till hur ni kan arbeta med ungdomar!

Kom & delta i vårt seminarium!!

/ Fredrik Beverhjelms, präst &  
Rickard Bonnevier, kommunikatör  
Vinnare av priset "Årets förnyare 2011"



Hej! Längtar du också efter en tro som känns ärlig och angelägen? En sådan tro som ger livet konturer? Själv längtar jag mest av allt efter en "tillsammanstro" som jag kan dela med andra människor i brokig, livskraftig gudstjänstfirande gemenskap. Kristen tro blir så lätt andlig soloåkning. Hur gör vi för att dela trons villkor med varandra? Kom till Visby så talar vi mer om saken och söker svar tillammans.

/ Fredrik Modéus  
Just nu aktuell med boken "Konturer av tro"



Hallå! Är Du sann mot dig själv och öppen mot andra? Hur många vägar bär till Gud? Ber kristna och muslimer till samma Gud?

Jag vill ha en religionsdialog med Dig - vill Du vara med och prata identitet?!?

Vi ses till våren i Visby!

/ Marika Palmdahl  
Präst och medlem i interreligiösa rådet

Det finns tid för diskussion, inspiration och reflektion. Du är välkommen med ledningsgruppen, kyrkorådet, projektgruppen, hela arbetslaget eller bara du själv. Ta chansen att vara med i ett forum där centrala ämnen för kyrkan diskuteras, analyseras och ställs på sin spets!

Anmälan senast 1 april 2012 på:  
[www.gotlandskyrkvecka.se](http://www.gotlandskyrkvecka.se)

Kostnad: 1300 kr, då ingår utflykt med buffé, alla seminarier och workshops, fika samt lunch torsdag-lördag. Kom 5 betala för 4 (gäller vid anmälan innan 1/4 2012).

Gotlands kyrkvecka startar onsdag 9/5 kl 16 med gemensam bussutflykt och avslutas med mäsas i Visby domkyrka söndag 13/5 kl 11.

Arrangörer: Visby domkyrkoförsamling, Visby stift, Kyrkokansliet, Verbum, Ideellt forum, Kyrkans Tidning, Sensus, Sigtuna folkhögskola, Svenska Kyrkans Unga och Svenska kyrkans arbetsgivarorganisation.

## Inbjudan till fortbildningsdag

# Personalfrågor för förtroendevalda

Översiktlig redogörelse av personalfrågor som förtroendevalda behöver känna till och hantera. Arbetsrättslig lagstiftning och kyrkans kollektivavtal går igenom gällande regler inför en anställning, under anställning och vad man bör tänka på inför en uppsägning. Förtroendevaldas ansvar för personalfrågor i relation till kyrkoherdens ansvar går igenom utifrån kyrkoordningens perspektiv.

**Tid och Plats:** Den 21 november 2011 i Helge Andshuset, Norra Kyrkogatan 3 i Visby kl 09.30-16.00, kaffe från klockan 09.00

**Kostnad:** 1280 kr inklusive kost och material.

**Medverkande:** Linda Thomasson, avtalssekreterare och ansvarig för Visby stift samt Marianne Cedervall, arbetsgivarconsult.

**Anmälan till:** arbetsgivarorganisationen@svenskakyrkan.se senast 1 november

**Kontaktperson:** Linda Thomasson tel: 08 - 737 72 17

## Internationell välgörenhetsfest

Lördagen den 19 november kl 18.00  
Domkyrkans församlingshus

**TEMA:** Sjomanskyrkan

Festlig höstbuffé, sång, musik och berättelser från när och fjärran.

**Pris 130 kr - hela behållningen går till Svenska kyrkans internationella arbete och Utlandskyrkan**

**Anmälan till:** monica.sjogren@sensus.se, 0498 - 21 88 55, 0733 - 83 95 00 senast 10 november.



**sensus** Svenska kyrkan

# Kalendarium

OKTOBER 2011 – DECEMBER 2012

## OKTOBER

30 mottagning ny kyrkoherde i  
Torrevieja, Magnus Franzén

## NOVEMBER

3 kontraktskonvent  
3 stiftsstyrelse  
8 samfälligheten Gotlands kyrkors  
församlingsdelegerade  
9 domkapitel  
10 teologiskt seminarium OBS  
INSTÄLLT  
12-13 kontraktsdagar Sudertredingen  
14 spindelnätet och informatörs-  
nätverket, ssa  
14 diakonträff  
14 rådslag kring strukturfrågor, ssa  
19 Internationell Vålgörenhetsfest, ssa  
19-20 Svenska kyrkan finns med på  
Hushållningssällskapets julmarknad  
20 Invigning av Scandinavian Center i  
Florida  
21 Kurs: Personalfrågor för  
förtroendevalda, ssa  
27 återöppning av Kräklingbo kyrka  
kl 11.00

27 återöppning av Klinte kyrka,  
kl 18.00

29 stiftsfullmäktige

## DECEMBER

1 kontraktskonvent  
3 domkapitel med diakonexamen  
3 diakonvigning i domkyrkan,  
Maria Marklund  
8 teologiskt seminarium  
14 domkapitel  
14 stiftsstyrelse  
14 terminsavslutning barn- och  
ungdomsledare

## JANUARI 2012

17-19 diakon- och prästfortbildnings-  
dagar, ssa  
21-22 kontraktsdagar Nordertredingen  
29 mottagning av ny kyrkoherde i  
Melbourne

## FEBRUARI 2012

8 domkapitel

## MARS 2012

7 domkapitel

24 stiftskonfirmanddag

## APRIL 2012

11 domkapitel

## MAJ 2012

16 domkapitel  
9-13 Gotlands Kyrkvecka  
[www.gotlandskyrkvecka.se](http://www.gotlandskyrkvecka.se)

## JUNI 2012

13 domkapitel

## SEPTEMBER 2012

7-9 Världens Fest i Malmö  
12 domkapitel

## OKTOBER 2012

10 domkapitel

## NOVEMBER 2012

14 domkapitel

## DECEMBER 2012

19 domkapitel

ssa = se särskild annons

## Stödgrupp *för föräldrar som förlorat barn*

Vi startar nya grupper varje vår & höst.

Har ni frågor, kontakta pastor Anna Ljung 070-615 45 46  
eller diakon Malin Martis 070-315 75 61

**febe**

**sensus**



## Leva vidare

Samtalsgrupp i sorgens tid för dig  
som förlorat en nära anhörig.

Kontakta sjukhuspräst  
Helena Nikula, 0703-02 11 78

**sensus**



## GÅRDSKORSET

UTGIVARE Stiftsstyrelsen i Visby stift. ANSVARIG UTGIVARE Biskop Sven-Bernhard Fast.

REDAKTÖRER Roland Asplund [roland.asplund@svenskakyrkan.se](mailto:roland.asplund@svenskakyrkan.se), Rebecca Kinnander [rebecca.kinnander@svenskakyrkan.se](mailto:rebecca.kinnander@svenskakyrkan.se)

UTGIVNINGSPÅSÄTTNING Helge Andshuset, Box 1334, 621 24 VISBY.

TELEFON 0498-40 49 00 TELEFAX 0498-21 01 03 E-POST [visby.stift@svenskakyrkan.se](mailto:visby.stift@svenskakyrkan.se) HEMSIDA [www.svenskakyrkan.se/visbystift](http://www.svenskakyrkan.se/visbystift)

UTGIVNINGSPÅSÄTTNING NÄSTA GÅRDSKORSET, NR 1 2012. Manusstopp 23 februari. Utkommer 23 mars. På grund av en nedskärning av stiftsinformatörstjänsten, blir det framöver två nummer per år av Gårdskorset, mot idag fyra nummer.

Vi förbehåller oss rätten att korta och lätt redigera insända bidrag.