

MITT I LIVET • NR 1 | 2009

Örebro

**Enkelhetens
glädje sid 4**

**Resan till
trons växtplats
sid 7**

MÅLTIDENS PROFET

Svenska kyrkan 
ÖREBRO

LARS B STENSTRÖM

krönika**I någon annan ser jag mig själv**

INTERVJUN var på väg mot sitt slut när jag ställde frågorna, för vilken gång i ordningen kunde jag knappast minnas: - Har Du några förebilder? Personer som Du ser upp till, som inspirerar Dig? Sådana som har betytt särskilt mycket för Dig? Svaret dröjde och jag fick anledning att själv fundera - vilka är mina förebilder och vad betyder de egentligen för mig?

Förebilder och inspiratörer har likheter med de gamla måtstickorna: säg mig vad Du läser och jag ska säga Dig vem Du är! Säg mig vem Du umgås med och jag ska... Nämner Du Dina förebilder så förstår jag Dig bättre än förut!

Vad är det för något speciellt som man fäster sig vid hos en förebild? Förmodligen de särdrag och egenskaper som man gärna själv skulle vilja ha. Tänk om jag vore lika klok, lika god, lika hjälpsam, lika osjälvisk, lika...

Så vilka är de? Mor och far kanske? Eller någon annan släkting som har betytt extra mycket? Någon som alltid tog sig tid, som brydde sig, som såg och lyssnade? Eller väljer Du Moder Teresa, Doktor Martin Luther King, Mahatma Gandhi? Handlingens människor som gjort insatser för andra! Eller helgon som Franciskus eller Lucia? Kanske är det någon vän som få känner, en person som verkat i det tysta men gjort ett outplånligt intryck.

De som tar avstånd från Gudstro och kristendom framställer ganska ofta trons människa som naiv och osjälvständig. Som en som inte tar ansvar för sitt liv!

Jesus erbjuder sig att bli vår stora förebild. Ja, att bli mer än en förebild. Önskan att bli mera lik Jesus bygger på insikten att man då också blir mera sig själv, blir mer människa!

Svenska kyrkan 

ÖREBRO

Örebro – Mitt i livet är en lokaledition av livsåskådningsmagasinet Amos. Tidningen delas ut tillsammans med Amos till alla hushåll inom Örebro kyrkliga samfällighet.

REDAKTION FÖR DETTA NUMMER

Björn Helgesson, Lars B Stenström, Therese Blixt, Helena Liimatainen, Ulrika Sövig, Pär Westling, Martin Garlov.

OMSLAG: Nina Hellström

Svenska kyrkan, Storgatan 27, ingång C, 703 63 Örebro
orebromittilivet@svenskakyrkan.se

Lokal utgivare: Kontraktspastor Lars B Stenström,

019-670 17 62, lars.stenstrom@svenskakyrkan.se

Nästa nummer utkommer 5 juni 2009.

Kontaktuppgifter till Svenska kyrkans församlingar och gemensamma verksamheter i Örebro finns på webben www.svenskakyrkan.se/orebro och i Eniros katalog.

Nattvarden ger honom tillvarons kod



FOTO: NINA HELLSTRÖM

Under påsken kommer Carl Jan Granqvist att sitta i kyrkobänken som vanligt. Men där vissa besökare upplever ett avstånd mellan sig och riterna ser han det som ett system som förklarar tillvaron.

DRIVEN ENTREPRENÖR, högklassig vinkännare, professor i matkonst och deltagare i "Let's dance" i TV4. Carl Jan Granqvist har många olika roller. Men han är också engagerad ordförande i kyrkorådet i Grythyttans församling.

Under påsken brukar han gå i kyrkan tillsammans med tonårssonen Carl-Johan. I år kommer de att befinna sig New York, så valmöjligheterna är många.

– Riktigt var vi kommer att ta vägen vet jag inte, men jag brukar alltid försöka gå tillsammans med Carl-Johan. Jag tycker att det är viktigt att han får ta del av traditionerna. Det jag hoppas att han kan ta med sig från kyrkan är att det finns rum som bjuder lugn, stillhet och möjlighet till reflektion, säger Carl Jan Granqvist samtidigt som han bjuder

på kaffe och bulle på Vinkällaren Grappe i Stockholm som han grundade 1986.

VÄGEN IN I kyrkan kom tidigt. Carl Jan Granqvist växte upp i Hidinge mellan Örebro och Karlskoga. Det andra världskriget hade konserverat det lilla samhället där godsägarna hade anställda pigor och där häst och vagn fortfarande användes.

Carl Jan Granqvists pappa var kantor och sonen, som var den enda i familjen utan utvecklad sångröst, fick tillbringa oräkneliga timmar på kyrkläktaren.

– Det jag minst tydligast var att jag tidigt var fascinerad av begravningsriter. Jag begravde fåglar och allt var det nu var.

Dessutom mötte Carl Jan Granqvist döden tidigt genom att grannfrun Ellen, som han tillbringade mycket tid med, gick bort i början av 50-talet.

– Då fanns det gamla sättet att möta döden kvar. Man svepte och la henne på lit de parade så att alla kunde komma och ta farväl. Det fanns ingenting skrämmande med det. Tvärtom tyckte jag att det var spännande.

FÖR CARL JAN GRANQVIST är kyrkan fortfarande viktig. När somliga känner sig främmande inför riter och symbolspråk ser han det som ett välkommet system att hänga upp tillvaron på.

– Jag betraktar mig som värdekonserverat och genom kyrkan får jag ett ritiskt förhållningssätt till min värdegrund. Jag slipper uppfinna allting på nytt, som mina ateistiska vänner som måste välja grammofonskivor och annat inför begravingar. Det tycker jag verkar vara väldigt energislukande.

Nattvarden är föga förvånande något som Carl Jan Granqvist vurmar lite extra för. För honom har måltiden ett symbolvärde som inte kan överskattas.

– Alla religioner, all statskonst och filosofi bygger på ett förhållande till måltiden. I Platons dialoger uppstod demokratibegreppet i måltiden. Om man inte värdat måltiden i ett samhällssystem, genom att barn eller äldre inte får bra måltider som vi har sett exempel på i Sverige, krackelerar samhället. Mitt mantra har alltid varit att måltiden är utgångspunkten i ett sunt samhälle. Därför är det roligt att jordbruksminister Eskil Erlandsson säger att vi ska göra Sverige till ett av världens bästa måltidsländer. Då har han satt fingret på rätt punkt, tycker jag.

Hur ser du, som är känd som en riktig livsnjutare, på frosseriet som dödssynd?

– Jag dricker champagne varje dag och det finns säkert dem som menar att det är frosseri. Själv tycker jag att livet är för kort för att inte dricka champagne varje dag. Och att det är bra att jag gör det eftersom jag bidrar till åtgången och den agrara kulturens utveckling i Frankrike. Frosseri är en utmärkt synd att begå. Ofta.

ANDREAS UTTERSTRÖM



Med känsla för enkel

Den första boken hette Kyrkkaffe och sen kom det sju bak- och matböcker till från det kristna förlaget Libris i Örebro. Mer än en bok var väl inte tanken från början, men att framgång föder framgång. Hade Det gått samma väg utan en viljestark förlagsredaktör som gillar människor? Troligen inte. Och redaktören för alla böckerna är Anna Braw.

– **VI VISSTE ATT** vi ville göra en kokbok som skulle innehålla mer än bara recept, berättar Anna Braw.

Då, för fem år sedan, hade hon haft jobbet som förlagsredaktör ett par år och ännu inte fyllt 30. Böcker om bak och mat hade verkligen blivit inne vid den tiden. Om Libris skulle haka på den trenden så måste det bli med något angeläget, något eget.

– Det har nog varit en del som har tyckt att vi borde ägna oss åt viktigare saker än recept, säger Anna. Men mat är ju viktig! Inte minns för att den alltid blir godare när vi äter den tillsammans.

För henne och dem hon drog med sig i projektet var det högst meningsfullt att få förtroendet att ta emot många människors livsberättelser, förknippade med smaken av en kaka eller en maträtt. Mat är minnen. Doften av nybakat bröd kan i ett ögonblick förflytta en människa till en annan plats och en annan tid. Och mat handlar så mycket gemenskap, aldrig bara mat.

MED ÅREN har det blivit ganska många timmar vid bakkbord och spis, när recepten skulle prövas och bakverk och rätter skulle fram för fotografering. Några gånger höll Anna och hennes medarbetare till köket i Olaus Petri församlingshem. En annan gång fick de stöka bäst de ville i Viby prästgård. Fast att hon smakat av resultatet av otaliga recept är det de enklaste med bara en tre-fyra ingredienser hon är mest förtjust i. Det får gärna vara okomplicerat att laga en läcker kaka eller en god soppa. Och räcker det många är det ännu bättre.

Anna Braw har inget emot att förknippas med Kyrkkaffet och de böcker som kommit därefter, men arbetet som förlagsredaktör rymmer annat också, och från början utbildade hon sig till instrumentallärare. Hon lägger mycket tid och kraft på att föra ut musik av kvinnliga tonsättare till en större publik.

Med åren har konsertverksamheten fört henne till många orter över hela landet. I Örebro finns stråkkvartetten och på andra håll ett par barockensemblar och flera kyrkomusiker som hon spelar med.

För Anna Braw är det uppenbart att maten

spelar en stor rituell betydelse i de flesta religioner. Det märks verkligen på hennes engagemang att hon sätter in böckerna i ett större sammanhang. Titlar som Långpannans lov, Brödglädje och Tillsammansmat ger en antydning om ett budskap på flera plan.

FRÅN UPPVÄXTEN i en stor kristen familj har Anna Braw med sig församlingens gemenskapstanke i söndagens gudstjänst och vardagens möten. Studier och arbete har fört Anna Braw till flera församlingar. Och hon tycker att varje sammanhang har något som är fint och värt att uppmärksamma. Men hon är inte så glad åt standardlösningar som tränger undan det som är äkta och särskiljande. Både i församlingssliv och i föreningsliv har hon fått anledning att fundera över fenomenet att rika tillfällen att bryta mönster och lösa upp spänningar i en grupp går förlorade när människor missar att ta emot vad nya medlemmar har att bidra med.

Nu går kyrkoåret snart över från fasta till påsk. Och för Anna är Jesus löfte om att vara mitt ibland oss människor, i högsta grad en sanning. Det står klart att vi människor är menade för gemenskap med varandra, med Jesus i mitten. Mat av olika slag följer med från den avskalade fastetiden ända in i påskdagens stora jubel över uppståndelsen.

NÄSTA BOKPROJEKT för Anna Braw handlar om kvinnokraft, om syföreningar. I höstas efterlyste förlaget kvinnors berättelser om hur det faktiskt var. Och nu skördar Anna det som ska in mellan pärnarna på den syföreningsbok som ska släppas i år på den stora bokmässan i Göteborg.

MARTIN GARLÖV

FAKTA

Bak- och matböckerna som har Anna Braw som redaktör: **Kyrkkaffe, Tillsammansmat, Påtår, Långpannans lov, Bästa bullarna, Mat i långpanna, Blixtkakor, Brödglädje**

Alla utgivna av Libris förlag www.librisforlag.se

Hot Cross Buns Ca 24 stycken

Ugn: 225°, ca 15 minuter
Jäsning: ca 30 + 30 minuter

4 dl mjölk
25 gr jäst + 1 tsk socker
12 dl mjöl
60 g smör
2 tsk blandade kryddor
1 tsk malda nejlikor
2 ägg

2 tsk salt
1 dl socker
1 tsk kanel
240 gr russin
socker/mjöl som glassyr

Pensling:
1 msk socker
1 msk mjölk

Värm mjölken till fingertemperatur. Rör ut jästen och lite socker i den. Finfördela salt, mjöl och smör i en bunke och tillsätt socker, kryddor och russin.

Tillsätt jästblandningen och äggen. Blanda till en ganska smidig deg. Ta lite extra mjölk om det behövs. Arbeta ihop väl.

Låt degen jäsa övertäckt i bunken tills den blir dubbelt så stor.

Ta upp den på det mjölade bakkbordet och arbeta den smidig. Dela degen i 24 bitar och rulla dem till bullar. Ställ bullarna på smord plåt och skär ett kors på varje bulle (eller gör korset på något annat vis – se ovan). Låt dem övertäckta till knappt dubbel storlek.

Grädda dem i 225 graders ugnsvärme i ungefär en kvart.

Smält socker och mjölk och pensla bullarna med blandningen.



FOTO: MAGNUS ARONSON

De båda påskrecepten är lånade från boken Brödglädje, förlaget Libris

hetens gläjde



FOTO: MAGNUS ARONSON

Kumminkors

Ca 30 stycken kors

Ugn: 250°

250 g smör
3 dl mjölk
100 g jäst
2 ägg
2 tsk salt

2 tsk mald kummin
ca 12 dl vetemjöl

Till pensling:
ägg
hel kummin

Ställ fram smöret i god tid så att det hinner bli mjukt. Värm mjölken till fingertemperatur. Smula jästen i en bunke, häll mjölken över och rör tills all jäst löst sig. Klicka ner smöret, tillsätt ägg och kryddor och rör ner mjölet, lite i taget. Täck över degen och låt den jäsa i ungefär en halvtimme.

Ta upp den på bakkbordet, knåda igenom den och rulla ut smala längder. Skär dem i bitar, ungefär en handsbredd långa, och lägg dem i kors på plåtar med bakplåtspapper. Täck över dem och låt

dem jäsa i ytterligare en halvtimme. Sätt under tiden ugnen på 250 grader.

Pensla varje kors med lite uppvispat ägg och strö på kumminfrön. Grädda korsen tills de är guldgula och lätta.

Kladdkaka

Tid: 35 min

300 g smör
5 dl socker
2 dl havregryn

4 ägg
3 dl vetemjöl
1,5 dl kakao
1 msk vaniljsocker

Smält smöret i en stor gryta och blanda i socker, havregryn och ägg. Sikta till sist ner vetemjöl, kakao och vaniljsocker.

Bred ut smeten i en bakplåtspappaersklädd långpanna och grädda i 175 grader.

Kakan får gärna vara lite "kladd-kakeseg" när den kommer ut. Skär den i rutor när den svalnat lite.



Nya Solliden

FÖR MÅNGA ÖREBROARE är Solliden sedan många år en välbekant mötesplats för läger, kurser och konferenser. Här har tusentals konfirmander i generationer fått prova på kristen tro i diskussioner och gudstjänster. Solliden är Svenska kyrkans egen gård för kurser och konferenser. Den ligger vid sjön Lången, bara något mer än en mil norr om



Örebro. Hit har många Solliden gjort sommarutflykter sedan 1960-talet, firat

gudstjänst i det gröna och njutit av kyrkkaffet på altanen. För andra är Solliden en välbekant reträttplats när arbetslaget behöver komma bort från kontoret för att jobba sig samman visionärt och strategiskt, nära – men ändå avskilt – och med en avspänd miljö och god mat.

Våren 2009 har Solliden återinvigts, större och vackrare. Efter något mer än ett halvår av utbyggnad och renovering har Solliden fått helt andra möjligheter att ta emot sina gäster. Nu höjer sig taket på det nya kapellet mitt på nybygget. Kapell är gårdens hjärta, ett rum både för en stunds enskild stillhet och för gudstjänstgemenskap av olika slag. Minst 50 sittande ryms i det nya kapellet.

EN HELT NY fullt AV-utrustad konferenssal har 30 sittplatser och matsalen är utökad med 50% och har därmed plats för 60 matgäster samtidigt. Utbyggnaden har också gett Solliden 16 nya rum för övernattnings och flera nya grupprum. 50 nattgäster klarar anläggningen nu utan problem.

Köket på Solliden kan vid sidan av luncher och middagar komponera smakrika bufféer med olika teman. Aktuellt för säsongen är ett antal skandinaviska rätter, en medelhavsbuffé och matsymfoni som för tankarna till skördefest.

I omgivningarna kan den som vill röra på kroppen. Ta en tur med roddbåt eller kanot, gå en skogspromenad eller få lite puls med några lekar på den stora gröna tomten. Under det nya kapellet har ett 60 kvm stort motionsrum fått namnet Glädjen.

Kontakt: tfn 019-22 21 60
orebro.solliden@svenskakyrkan.se
Pl 453 60, 705 91 Örebro.



FOTO: LARS EKBLAD

vardagsnära...

Alla dessa dagar

I OCH MED fastlagssöndagen så var påskförberedelserna igång. På fastlagssöndagen handlar texterna om Jesu väg upp mot Jerusalem som är kantad av ångest och smärta.

Sedan kommer blåmåndag. Ordet kommer från Tyskland och enligt traditionen klädde man kyrkorna i blått den här dagen.

Eftersom semlorna är gjorda av vitt mjöl kallas fettisdagen i bland även för vit tisdag.

På askonsdagen börjar den 40 dagar långa fastan fram mot påsk – söndagar är inte fastedagar. Om du går på en askonsdagsmessa kan det hända att prästen tecknar ett kors med aska i din panna, det ska påminna oss om vår egen dödlighet och Jesu kors.

NU ÄR PÅSKVECKAN nära, den som inom kyrkan kallas för stilla veckan och inleds med palmsöndagen. Nu hyllas Jesus som kung när han rider in i Jerusalem på en åsna. Människorna lägger palmkvistar framför åsnans fötter och sjunger glädjesånger.

På dymmelonsdagen inleds påskfriden och det skulle vara så tyst som möjligt. Därför lindade man förr in kyrkklockans kläpp med tyg eller bytte ut den mot en trästav (dymmel) så att det skulle bli en dämpad klang.

Ordet dymmel betyder stum.

På skärtorsdagskvällen tvätade Jesus sina lärjungars fötter. Därav namnet skär som betyder ren. Han bröt brödet och delade vinet med sina lärjungar. Nattvardsgudstjänsten brukar avslutas med att altaret kläs av naket inför långfredagen.

LÅNGFREDAGEN är den stora sorgens dag. Då korsfästes Jesus och dog på Golgata. Den dag präglas av stillhet och lugn. Påskafton är en så kallad tom dag, Jesus ligger i graven och lärjungarna är rädda och sitter inlåsta i ett rum. Man väntar på påsknatten och Jesu uppståndelse.

Påskdagen är en glädjens dag i kyrkan och firas till minne av Jesu uppståndelse och är den största kristna högtiden.



ETT KULTURKAFÉ FÖR UNGA



PÅ JÄRNVÄGSGATAN, mitt emot polis-huset i Örebro, finns en oas för unga: Café Deed. Det är en positiv mötesplats för unga. Här ska man kunna träffas och bara hänga, fika för en billig penning, lyssna på musik, spela spel och bli sedd och respekterad för den man är, oavsett tro eller livsstil.

På Café Deed får ungdomar möjligheten att förverkliga idéer eller genomföra projekt. På scenen finns möjlighet att genomföra konserter, poetry slam, högläsning, debatter eller filmvisning. På väggarna och ytor finns ofta ungdomars egna utställningar.

I caféets dj-hörna kan egna skivor spelas efter eget huvud. Stället drivs av den ekumeniska organisation Hela människan, på uppdrag av kyrkorna i Örebro och kommun.

Läs mer på www.cafedeed.se

Här gör pengarna nytta

MÅNGA SAMLAR in pengar. Också Svenska kyrkan. Men vart går pengarna och vem bestämmer det? Några av de kollekt som tas upp bestäms av kyrkoråden i församlingarna och andra nationellt. Till exempel har Olaus Petri församling bestämt att lämna pengarna på Annandag påsk till RIA:s arbete och Kristi himmelfärds dag går kollekten till S:t Lukas i Örebro.

På Palmsöndag är det nationell kollekt till Svenska kyrkans internationella

arbete, till utbildning, sjukvård och mycket annat i andra länder. En annan nationell kollekt tas upp på Pingstdagen, då pengarna går till Rådgivningsbyrån för asylsökande och flyktingar.

Svenska kyrkans kollekt stöder som synes en mängd olika projekt, men finansierar inte den lokala församlingens eget arbete. Det sker med hjälp av kyrkoavgiften från Svenska kyrkans medlemmar.



SOPPA PÅ TRE SÄTT

INGET ÄR SOM att mötas kring en måltid. Och vad är enklare än att göra en soppa? Sedan många år tillbaka träffas "Sofies vänner", just så många som ryms kring ett stort bord en gång i månaden hemma hos varandra. Man turas om att bjuda på soppor och recepten har blivit till en populär kokbok. Mer än 50 000 kr har kokboken dragit in och pengarna har gått till Svenska kyrkans internationella arbete. Soppa i Sverige har blivit till soppa för hungrande i andra länder. Idén med Sofies vänner gå bra att ta efter: Gemenskap, mat och omsorg.

Varje tisdag kl. 12

serverar soppa är i S:t Mikael's kyrka. 40 kr för soppan, gemenskapen får man på köpet.

Läs mer: www.svenskakyrkan.se/mikaels

Ärtsoppa och pannkakor

Ytterligare en soppa kan man smaka av i S:t Nicolai kyrka de flesta torsdagar. På "Vademecum" får man lyssna på ett spännande föredrag och därefter äta ärtsoppa och pannkakor för en billig penning.

Läs mer: www.svenskakyrkan.se/orebronikolai



Har du tips om fler meningsfulla soppställen? Tipsa redaktionen för Örebro Mitt i livet.



TÄVLING

Vad får du om du blandar:

5 dl mjölk,
50 gr jäst,
1/2 dl olja eller
lytande margarin,
1 tsk salt
2 msk honung

2 dl vetegroddar
ca 13 dl lantvetemjöl
eller matbrödsmjöl av
vete, uppvispat ägg +
vallmofrön till pens-
ling och garnering.

Skicka ditt svar till Örebro Mitt i Livet, Svenska kyrkan, Storgatan 23, 703 63 Örebro. Märk kuvertet "Tävlingen". Eller mejla till orebromittilivet@svenskakyrkan.se

Av alla rätta svar som är inkomna senast den **21 april 2009** dras tre vinnare som får varsin bok. Rätt svar och vinnare publiceras på webben www.svenskakyrkan.se/orebro

...söndagsöppen

Påskmusikal – en tradition i Almby

Att spela upp en påskmusikal för skolor i Almby församling har blivit en tradition. Varje år, veckan innan barnens påsklov, blir det flera föreställningar i Almby kyrka. Barn, tonåringar och vuxna spelar teater och sjunger i musikalerna, där bra musik blandas med teater från Bibelns berättelser om vad som hände i påsktiden. Musikalerna leds av Tobias Kihlström och Gunlög Axelsson Öhlund.

För att föräldrar, syskon, vänner och alla som är intresserade ska få möjlighet att se och njuta av musikalerna sätts den också upp den 26 april kl. 10 i Almby kyrka.
www.svenskakyrkan.se/almby
Almby församling:
019-21 90 90

Via Dolorosa

Stilla gudstjänster med musik och installationer i S:t Mikael's kyrka,

Måndag 6 april, tisdag 7 april, och onsdag 8 april kl. 21.
www.svenskakyrkan.se/mikaels
019-16 43 00

Uppbyggelsehelg

Olaus Petri församling, 25-26 april. Tema: Hjälparen – den heliga Anden.

Från fredag till söndag varvas gudstjänst och bön med föredrag och samtal.

Årets huvudtalare är Berit Simonsson och Lennart Thörn. Flera seminarier och gruppsamtal. Det blir kyrkvandring för barn. Lovsångs- och förbönsgudstjänst på lördagskvällen och Högmässa på söndagen. Ett tillfälle för var och en som vill fördjupa sin kristna tro. Hela programmet på församlingens webbplats:
www.svenskakyrkan.se/oreola
uspetri

Gestaltande seminarium

S:t Nikolai kyrka, 24-26 april. Föreläsningar om konst och skapande, drama, teckenspråk, poesi, kommunikation och en sinneshögmässa. Församlingens webbplats
www.svenskakyrkan.se/orebro
nikolai 070-538 44 80

Berättelser vid brasan

Cafét i Svenska kyrkans hus på Storgatan 27, Örebro, 16 april kl. 18:30. Berätta själv och kom för att lyssna till andras historier. Tema: Vårvind – om värme och kyla i livet.

www.svenskakyrkan.se/orebro
/diakonicentrum
019-670 15 50

Passionsandakter i Stilla veckan

Tre temagudstjänster i Långbro kyrka under Stilla veckan.

6 april kl. 19
Passionsandakt i kyrkan – Kristen meditation
7 april kl. 19
Passionsandakt i kyrkan – Ikonmålning
8 april kl. 19
Passionsandakt i kyrkan – Upplevelsevandring
Mer om gudstjänsterna på församlingens webbplats
www.svenskakyrkan.se/langbro



Nattvardskärlen i Långbro församling

De nattvardskärl som används i Långbro kyrka köptes in 1977 och är ett verk av guldsmeden Olof S Sköld, alltså inte så gammal men väldigt vacker.

Nattvardskärnen används flitigt av församlingen i högmässorna i Långbro kyrka och det finns en likadan servis ute i Ekers kyrka.

Nattvarden

Kvällen innan den dag Jesus korsfästes samlade han sina lärjungar till en sista måltid.

Han ville ta farväl av dem och ge dem hopp när de nu skulle fortsätta sina liv utan honom. Jesus delade ut bröd och vin till sina vänner och sa att de skulle fortsätt mötas och dela en måltid på detta sätt som minne av honom själv.

Varje gång de åt av brödet och drack vinet skulle det vara som om de åt honom. Denna sista måltid är ursprunget till den nattvard som idag firas i kristna kyrkor. Matteus 26:18-28

Resan till trons växtplats

RESOR GÖR LIVET rikare, vidgar vyerna. Både yttre resor till fjärran länder och till nära mål och de inre resorna vi gör när vi läser litteratur, ser på film, mediterar och träffar andra människor.

Min yttre resa gick från Katrineholm till Rättvik där jag skulle delta i kristen djupmeditation. Mystik och meditation har intresserat mig länge, så jag tog tillfället att åka till Berget på meditationskurs. Den yttre resan lämnar jag därhän, med orden vinter, kallt och tåg.

Den inre resan började i det stora fyrkantiga meditationsrummet, på

pallen som stod på den mjuka dynan. Det blev en kort inledning om hur det går till. Meditationsklockan i silver klingade inledande.

JAG LYSSNAR till ljudet av 14 människors andning och min egen. Första gången går 20 minuter långsamt. Det värker i axlarna, sitter jag fel, tar det aldrig slut. Klockan klingar mjukt och silvrigt, vi går tyst i meditativ gång och sätter oss på pallarna igen för ytterligare 20 minuter, som kryper fram. Jag

ska inte röra på mig men måste sträcka på mig, aj sen drag.

Första sittningen tar slut, vi

äter mat och för samtal om meditation, om teknik, erfarenheter och litteratur. Hur ska det kännas frågar någon. Det märker du när du är där, är ledarens luddiga svar. Godnatt.

MORGONMEDITATION klockan sju, jag är hungrig men frukosten får vänta till efteråt. Silverklockan klingar det är en halvtimmes sittning, magen kurrar hos fler än mig, tiden kryper återigen sakta fram. Äntligen är meditationen slut och dags för frukost. Sedan har vi

avspänningsövningar på golvet, tio av fjorton personer somnar direkt. Meditation tar på krafterna.

Middagsmeditation, två gånger tjugo minuter med meditativ gång och jag klarade det hyfsat. Eftermiddagen ägnas åt övningar i att sitta på pall, kudde och på golv. Någon försöker igen att få veta när man är framme i meditationen. Samma luddiga svar, det vet du när du är där. Efter ytterligare avspänningsövningar och pallträning fungerar meditationen bättre.

ANDRA KVÄLLEN händer det, jag kommer fram till det luddiga svaret, till det utsägbara, dit där tiden stannar, där värmen stiger, där allt är ett fridfullt tillstånd. Det varade någon sekund, kanske en tiondels sekund, men jag började ana vad meditation är, mötet med mitt inre och mötet med den Andre.

PÅR WESTLING



Mer information om Svenska kyrkans gudstjänster och möten i predikaturerna varje fredag i Nerikes Allehanda och på www.svenskakyrkan.se/orebro

livsviktig...



FOTO: MAGNUS ARONSON

Gemenskapsbröd

IBLAND NÄR JAG träffar mitt tjejgäng så brukar vi roa oss med att göra sushi. Det är perfekt mat att pyssla med tillsammans. Alla kan hjälpas åt att plocka med ris, grönsaker, lax och skaldjur. Bordet ser underbart ut med färgglada sushis, wasabi, soja och något gott bröd. Det är alltid trevliga stunder när gänget träffas, det blir mycket skratt men allvaret finns också nära till hands när vi äter vår måltid och delar brödet tillsammans.

När jag träffar Mr H brukar vi dela en flaska vin. Vi har en mycket varm vänskap mellan oss. På ett sätt är vi så olika, men jag brukar säga att våra hjärnor passar bra ihop. Jag lär mig så mycket av våra diskussioner just för att tillsammans vidgar vi vyerna med våra olikheter. Mr H är ordentlig och vill följa regler och tänker efter mycket, jag följer mer mitt hjärta och min intuition. Tillsammans delar vi vinet och bygger vänskapens band.

NATTVARDEN, en tavla av da Vinci, visar Jesu sista måltid tillsammans med sina vänner. Dom åt en traditionell påskmåltid. Jag kan tänka mig att Jesus var tagen av stundens allvar, han visste inom sig att det var sista gången han samlades med sina vänner. Dessa kompisar som han har delat skratt och gråt med. Han bröt brödet

och delade vinet. En handling som fortfarande delas i våra kyrkor. Undrar om Jesus hade tänkt att det skulle bli så?

Jag ser sambandet: "gemenskapsbröd" delas med alla kristna i alla tider. Jag förstår tanken med min hjärna och den är väldigt fin. Men ändå, jag har så svårt för nattvarden, jag känner ingenting. Med mina vänner och Mr H finns det värme och innerlighet, med nattvarden ingenting, bara en ritual som ska gås igenom. Det måste vara något allvarligt fel på mig som inte kan ta till mig en av kyrkans mest centrala delar.

NÅJA, JAG HAR slutat att grubbla på nattvarden, det är liksom ingen idé för jag förstår ändå inte detta mysterium. Jag fortsätter i alla fall att ta emot nattvarden ibland. Det syns ju inte utanpå att jag inget förstår, det vet bara jag, det är liksom min egen lilla hemlighet. Jag får vila i att det kanske är bra för mig utan att jag begriper mig på det. Det enda som jag med säkerhet vet är att hur jag än har det inuti eller utanpå så är jag alltid inbjuden att delta i denna gemenskapens måltid.

ULRIKA SÖVIC

Ger du
regelbundet till
något
insamlingsprojekt?



Ulf Eriksson

– Ibland till Frälsningsarmén. Det tycker jag är en bra organisation som värnar om de mest utsatta.



Marie Westling

– Jag ger till Svenska kyrkans internationella arbete. Det känns bra att dela med sig.



Bo Engström

– Min fru ger till Postkodlotteriet. Under en stor del av mitt liv har jag arbetat med bistånd i Afrika och Ryssland så jag har gjort mitt.



Stina Larsdotter

– Nej. Om jag fick högre studiebidrag skulle jag kanske kunna göra det.



Mehrija Osmanagic

– Jag ger till Bosniska församlingen. Jag blir glad av att få ge.