Svenska kyrkan
FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

LIVSviktigt

Nr 6 | mars 2017
FOLKUNGABYGDENS PASTORATS
TIDNING OM TRO & LIVSFRÅGOR

Med ansvar för nästa generation

Peter Borring
stiftsarrendator Sid 4



Arne Fälth
Sid 9

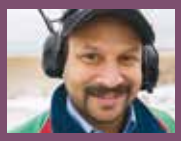
Skapa tid för eftertanke

Klarar du dig utan sociala medier?
Sid 10

En konst att leva

INNEHÅLL

4 Känner ansvar för jordbruket
Stiftsarrendator Peter Borring.



8 ”Utan ångest ingen konst”
Möt Arne Fälth.



12 Att fasta kan leda till en inre resa
Helena Runhamn berättar om sin syn på fasta.



14 Kyrkvärdar i Heda
”Ett hedersuppdrag”.



16 Aktuellt
Fastan - en tid för eftertanke.



17 Aktuellt
Vi möts på Hörnan



19 Evenemang
Påsken i våra kyrkor.



Redaktion

Ansvarig utgivare:
Fredrik Lennman, kyrkoherde
Folkungabygdens pastorat
Tel 0142-55 201
fredrik.lennman@svenskakyrkan.se

Redaktion:
Lisbeth Nilsson, informatör
0142-55 206
lisbeth.g.nilsson@svenskakyrkan.se

Lars-Åke Pettersson, redaktör
0142-66 18 10
lars-ake@pprd.se,

Annelie Sylvan, journalist
a@firmasylvan.se

I redaktionsgruppen ingår också Kim Olofsson Boxholm, Anna-Karin Horner Skänninge, Jenny Egerborn Ödeshög, Susanne Linné Mjölby och Outi Laaksonen Mantorp

Tryck: Danagård Litho. Produktion och grafisk form: Pettersson & Partners reklam och design AB, Mjölby 2015

”Å de va inte sant...

å de va inte sant, för däremellan kommer fasta.”



FREDRIK LENNMAN
KYRKOHERDE
FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

Ordens känns nog igen, en fras i sången ”Nu är det jul igen”. Den speglar hur vi ser på livet, den ena festligheten ska helst avlösa den andra. Julfirandets överflöd av mat hinner knappt avslutas innan påskförberedelserna tar vid med påskbuffé och godisfrossa. Snart därefter planerar vi midsommarfirande och semester och så glömmer vi att ”däremellan kommer fasta”

Visst är det bra att lyfta fram de stora högtiderna och festligheterna kring dem, men vi bortser lätt från livets andra sidor. Fastan som vi befinner oss i just nu har i kyrkans tradition varit en tid då vi lyft fram eftertänksamhet och avhållsamhet. Att fasta är just att avstå från något väsentligt. I detta nummer av Livsviktigt kan du läsa om olika sätt att se på fasta.

”Påsken markerar grunden för vårt kristna hopp, att döden inte är slutet. Genom Jesus har vi löfte om ett återseende.”

Eftertänksamhet kring hur vi vårdar skapelsen, vår skog och våra åkrar lyfter vi också i den här tidningen. Bönderna som brukar jorden känner tidens gång från sådd till skörd. Att vara en liten del av något stort, en länk i en lång kedja, kan vara tryggt men också betungande. Det ärvda ansvaret från generationers förvaltning av jordens tillgångar går vidare till nästa brukare. På så sätt liknar jordbruket arbetet i kyrkan. Församlingsbor och präster växlar men kyrkan som samlande kraft står kvar sedan 1000 år. Styrkan i budskapet är inte mindre idag än på 1000-talet när de tidigaste kyrkorna restes i folkungabygden.

Den gamla fastan varade i 40 dagar från askonsdagen till påskafton. Därefter kommer kyrkans äldsta och viktigaste högtid, påskhögtiden som vi är unika med. Att fira födelse vid juletid och andra årstiders höjdpunkter som midsommar och skörd, finns i de flesta kulturer och religioner. Påsken däremot markerar grunden för vårt kristna hopp, att döden inte är slutet. Genom Jesus har vi löfte om ett återseende. Detta är stort och detta får vi fira i våra kyrkor när vi kommer till påskdagen. Fastans allvar byts ut i fullständig glädje som vi får dela med varandra.

Välkommen att vara med i både fastans allvar och i påskens glädje.

Fredrik Lennman

Vi behöver din medverkan

Tidningen Livsviktigt ska handla om viktiga frågor som rör livet och berör oss här i Folkungabygden. Skicka gärna förslag på artiklar till informatör Lisbeth Nilsson, Svenska kyrkan i Mjölby.

Har du andra funderingar angående tidningens innehåll så är du också välkommen att vända dig direkt till redaktören Lars-Åke Pettersson eller ansvarige utgivaren Fredrik Lennman. Kontaktuppgifter finns i redaktionsrutan här brevid.

BETRAKTAT

I förändringens tid

Förra våren renoverade vi vårt gamla kök. Men det var nära att det aldrig blev av. Det kändes som ett alltför stort projekt som skulle ta tid, kraft och stöka till det i vår barnfamiljsvardag. Vi drog ut på det i det längsta. Förändring kräver ett speciellt sorts seende, att se det som ännu inte är. Annars orkar man liksom inte ta sig över tröskeln. Och ändå glömmer vi fort hur mycket arbete och tid som krävdes för att skapa något. När luckorna blivit lite flottiga och bänken fått repor. Och vi glömmer gärna hur mycket vi behövde tro på att det skulle bli något för att orka genomföra det.

Tänk om de som kämpade för en demokratisk, jämställd och fri värld inte mäktat med och trott på förändring. De som formulerade de mänskliga rättigheterna eller beslutade om kvinnors rösträtt bara hade lagt ner hammaren och skruvmejseln och sagt ”Äh, vi orkar inte. Det får vara bra som det är.” Vår frihet är resultatet av en tro - förmågan att föreställa sig något som ännu inte syns.

När Jesus säger ”Jag är vägen, sanningen och livet” tänker jag att han låter oss ana vart tron kan leda oss. Tron är en väg framåt, ett sätt att skapa i världen. Tron värnar om sanningen. Ingen behöver utmåla sig själva i bättre dager, dölja sina brister, överdriva sin förträfflighet. Vi duger som vi är och vi skall bygga våra mänskliga relationer på friska, ärliga grunder. Till sist har tron en alldeles särskild riktning; Livet. Det Livet finner vi i mötet med Jesus, i tillitsfulla möten mellan människor och när vi känner att vi får ge av oss själva.

Fastetiden är en bra tid för alla dessa funderingar. Den som tycker att det är lite kargt och stiltje i livet, i väntan på våren, kan söka upp en gudstjänst för reflektion. Förändring är inte bara något som händer. Vi kan påverka de samhällen vi lever i. På ett mycket konkret plan kan var och en vara medskapare genom det kyrkorna gör varje dag, som ideell kraft. Fastan är i sig en rörelse mot påskens händelser. Låt oss mötas i den rörelsen, på väg mot Livet!

MARIA LÖFGREN
FÖRSAMLINGSHERDE I SKÄNNINGE
FOLKUNGABYGDENS PASTORAT

Har du fastat någon gång?

I det här numret skriver vi bland annat om att avstå, att fasta. Har du fastat, traditionellt genom att avstå mat, eller genom att medvetet avstå någonting annat – för att bryta invanda mönster och/eller reflektera över livet?



Margaretha Wärnberg, Skänninge:

– Jag brukar fasta på mitt eget lilla vis, från askonsdagen till påskdagen. Då undviker jag socker, koffein, fläskkött och alkohol. Jag försöker vara lite återhållsam med allt och inte överkonsumera. Det blir som en renande process, då man får kämpa lite mot sina ovanor och öva sig att avstå. Man får tid att tänka på det som verkligen är viktigt i livet.

FOTO: PRIVAT

Elisabeth Ramstrand, Ödeshög:

– Jag brukar inte fasta konsekvent. Men under fasteperioden före påsk blir jag mer medveten och försöker tänka lite mer på andra och vara återhållsam, även om jag inte avstår något helt och hållet. Jag arbetar som kyrkomusiker och under fastan uppstår ett naturligt tillfälle att prata med barnen i kören om att dela med sig och kanske avstå något till förmån för andra barn. Vi brukar anpassa musiken i kyrkan, genom att plocka bort lovsångerna och lyfta fram sånger och musikstycken som går i moll. Musik som naturligt får oss att vända oss inåt och reflektera. I gudstjänsterna under fastan undviker jag att spela med de starkaste stämmorna på orgeln, som mixturer och rörverk, för att på långfredagen låta orgeln helt få tystna.



FOTO: FOTOGRAF LIZETTE

Maria Johansson, Mjölby:

– Jag försöker att ha balans i mitt liv så att jag inte behöver tvinga mig att avstå från något direkt. Fastat har jag aldrig gjort. Förr bantade jag ibland men idag har jag hittat en livsstil, med mycket fysisk aktivitet, som gör att jag mår bra, äter det jag gillar och njuter av livets goda. Det finns många trender runt mat. Ena stunden ska vi låta bli potatis, i nästa ska vi äta potatis igen... Lite av varje, utan överdrift funkar bra för mig. Att man ska röra på sig regelbundet är dock något som aldrig blir ”fel”. Gör man det behöver man inte bekymra sig så mycket för maten och vad man ska avstå.
Ibland kan jag känna att jag borde vara mer återhållsam med vissa inköp och jag försöker tänka på det jag redan har. Det där man köper utan att reflektera, för att det är kul – inte ett behov. I grunden tycker jag att intryck, inspiration och upplevelser är viktigare än saker. Det jag önskar mig är mer tid tillsammans med barnen, eftersom de inte bor hemma längre. En kul teater/konsert med en god middag tillsammans, stod på min födelsedagslista i år.



FOTO: PRIVAT

”Jag är en del i den långa kedja av bönder som i flera hundra år brukat jorden här på slätten.”



Peter Borring, stiftsarrendator

En bonde i vår tid

TEXT: ANNELIE SYLVAN
FOTO: FREDRIK LARSSON/BILDFOKUS.SE

– Jag är en del i den långa kedja av bönder som i flera hundra år brukat jorden här på slätten. Med det perspektivet vill jag göra det bästa för min tid och för framtiden, säger Peter Borring en av Linköpings stifts arrendatorer, välbekant också som ordförande i LRF i Östergötland.

I medier och på estrader kliver han fram och vill nyansera debatten i olika lantbruksfrågor. Han twittrar, skriver krönikor och föreläser.

– Ordförandeskapet i LRF har gett mig en plattform, som ger ringar på vattnet. Det finns ett sug och ett starkt intresse från allmänheten att veta mer om hållbar och klimatsmart mat till exempel. Debatten om maten blir ofta svart eller vit och fångar inte den komplexa verklighet som jag och andra svenska bönder lever i, säger han.

Han är själv ekologisk odlare på 65 procent av sina åkrar, men anser inte att enbart ekologisk produktion är lösningen för framtidens hållbara lantbruk.

– Jag tror vi måste ta den bästa kunskapen från det ekologiska bruket och den bästa kunskapen från det konventionella för att det ska fungera i längden.

Att vi nu uppmanas att dra ner på vår köttkonsumtion, för vår hälsa och vårt klimat, kan bli gynnsamt för de svenska bönderna, framhåller Peter.

– Om vi väljer bort det importerade köttet och i stället väljer svenska proteinalternativ, kan vi minska vårt klimatavtryck väsentligt. I Sverige har vi bra förutsättningar för djurproduktion, här finns mark och vatten. Det finns utrymme för att öka produktionen av kött, mjölk och ägg. Lite tillspetsat kan man säga att Sverige har ett ansvar för att inte leva på andra, när vi har så goda förutsättningar för egen produktion.

Peter Borring växte upp i en stolt lantbrukarfamilj, med rötter i Bjälbo.

– Jag såg hur hårt mina föräldrar arbetade och de förmedlade att lantbruket har ett värde, berättar han.

Men som bondpojke i skolan mötte han ibland en hånfull attityd mot det lantbruket ansågs stå för.

– Jag fick höra att bönder var töntar och giftspridare...

Han bestämde sig tidigt för att visa att jordbruket är något att räkna med. Studierna vid SLU, Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp, och examen som lantmästare är en milstolpe i Peters liv.





Peter och Susanne med dottern Ingrid tittar ut över fälten runt Karleby Frälsegård i Skänninge.
– Att vara bonde är ett sätt leva, säger Peter.



Fakta Peter Borring

Född: 1976 i Indien. Adopterad och uppvuxen på gård i Bjälbo, Skänninge.

Familj: Sambon Susanne Gällerdal, miljövetare som omskolat sig till sjuksköterska, dottern Ingrid 2 år. Tillökning väntas till sommaren.

Yrke: Lantmästare som bedriver växtodling med egna gården Karleby Frälsegård i Skänninge som bas. Total odlingsareal: 115 hektar, varav cirka 20 procent utgör arrende av Svenska kyrkans mark.

Som person: ”Med starkt engagemang i frågor nära hjärtat, har jag en tendens att ta motgångar personligt. Är ganska hård mot mig själv. En dålig skörd och jag minns inget av de andra som varit bra...!”

Uppdrag: Ordförande i LRF, Lantbrukarnas riksförbund, i Östergötland sedan 2009.

Alltid nåbar? ”Ja, jag tar hellre tag i saker direkt än att de samlas på hög.”

Känner du lite av en revansch idag, när du åker över dina fält och när du agerar offentligt som lantbrukets talesperson?

– Ja, faktiskt. Och attityden mot bonden är helt annorlunda idag. Bonden står numera för något genuint och äkta, något att eftersträva. Bonden och hans värld har blivit trendig.

Varför trivs du med att vara bonde?

– Som bonde väljer man inte bara ett yrke, man väljer en livsstil. Jag tycker om alla delar – att få odla, vara ute i fält och se sina insatser, att grotta ner sig i ny teknik och maskiner och samtidigt ha koll på räkenskaperna på sista raden.

Men marginalerna för en lantbrukare blir allt snävare. Det går inte att bara drivas av glädjen att odla, betonar Peter.

– En bonde idag måste också älska företagandet i sig, med lika hög kunskap inom biologi som teknik och ekonomi. Och man måste tycka om det oförutsägbara i vädrets makt, blinkar Peter.

Varje nytt år bestämmer sig bonden för att överträffa resultatet från det förra.

– Jag vet att jag har ungefär 35-40 växtsäsonger på mig under en livstid, att överträffa mig själv och gårdens resultat. Det är en stark drivkraft.

Bästa tiden på året?

– Vintern kan vara lite deppig, men våren är full av löften… att få sätta tröskan i första fältet är speciellt för en bonde. Rent allmänt tycker jag mycket om maj och juni. Det finns så mycket ljus och förväntan i luften inför sommarlov och semestrar.

Hur ser din relation till kyrkan ut?

– Som stiftsarrendator upplever jag att kyrkan är en ansvarstagande jordägare, vi har ett bra samarbete. Privat tror jag på en Gud… någonstans… som gett mig tur och välgång i livet. Jag tycker det är viktigt att vi har en kyrka, ett fundament, som vårt svenska samhälle vilar på.

Hur startar du dagen?

– Med en blick på flödet i sociala medier, om det finns något inlägg som gör att jag vaknar till. Sen tar jag tag i bollarna vartefter de kommer. Är aningen ostrukturerad vad gäller planering men räddas ofta av mitt goda minne. Jag har rätt bra koll på fakta och kan ta många situationer oförberedd.

Stora händelser i livet?

– Det var stort när jag mötte Susanne för fyra år sedan. Vi träffades på modernt vis genom en dejtingsajt, när jag egentligen hade gett upp att hitta någon där. Och så förstås när vi blev föräldrar till Ingrid, för drygt två år sedan. Till sommaren väntar vi barn nummer två. Det låter kanske klyschigt men när man blir pappa till en dotter, blir man automatiskt lite mer feminist. Kvinnors villkor blir plötsligt så tydliga.

Hur fixar du vardagen och papparollen?

– Jag har inte tagit ut alla pappadagar enligt regelboken. Men jag har Ingrid med mig i vardagen, i traktorn och tröskan. Precis som jag satt med ryggen mot traktordäcket och åt matsäck med min pappa när jag växte upp. Vi behövde inte åka och fiska för att bygga en relation, säger Peter och tillägger:

– Lantbruket är inget nio-till-fem-jobb. Susannes tålamod med plötsliga skördehelger och våra föräldrars stöttning är det som får familjelivet att fungera.

Vem lagar maten?

– Båda, fast vi är bättre på att äta än att laga! Vi kan se varandra i ögonen en fredagskväll och inse att vi glömt ta fram steken ur frysen… Men får vi välja blir det klimatsmart husmanskost. Svenska rotfrukter på plåt, en svensk köttbit och någon stuvad grönsak är aldrig fel.

Du föddes i Indien och adopterades som liten. Hur har det påverkat dig?

– Jag vet inte så mycket om min allra första tid i livet, men det har inte varit något bekymmer för mig. Jag hade polio när jag kom till Sverige men det lyckades man få stopp på. Det gjorde dock att jag inte kunde spela fotboll men jag har aldrig känt att det begränsat mina möjligheter. Jag har jobbat hårt i hela mitt liv och utvecklat annat i stället.



– Attityden mot bonden har förändrats. Förr var det nästan fult att använda ordet ”bonde”. Men idag har bonden och hans värld blivit trendig, säger Peter.

Stiftet jobbar för ett hållbart lantbruk



Hur ser Linköpings stift på sin roll som förvaltare av jord- och skogsbruk?

– Vi har en uttalad strategi som strävar efter en hållbar och långsiktig förvaltning med god ekonomisk avkastning. Vår ambition är att ge våra arrendatorer de förutsättningar som krävs för att de ska kunna bedriva ett lönsamt jordbruk med hänsyn till gällande lagstiftning, miljö och klimat, säger Staffan Lönneskog, jordbruksförvaltare Linköpings stift.

Inom ramen för den strategin ryms både konventionellt och ekologiskt jordbruk, framhåller han.

Äger 1,5 procent

Svenska kyrkan äger cirka 1,5 procent av den totala jordbruks- och skogsarealen i Sverige, enligt Jordbruksverkets avgränsningar (2015). Det motsvarar cirka 54 000 hektar jordbruksmark samt 370 000 hektar produktiv skogsmark.

Linköpings stifts jordbruksförvaltning består av totalt 6 500 hektar åker och beten, som fördelas på 48 gårdsarrenden, 140 sidoarrenden och runt 300 övriga upplåtelser. Vad gäller skog, förvaltar stiftet cirka 29 000 hektar produktiv skogsmark.

Kan inte öka

Kyrkans egendom, där jord- och skogsmarken ingår, kallas för Prästlönetillgångarna.

Dessa tillförs inga nya pengar och fungerar som ett slutet kapital som varken kan öka eller minska.

Den vinst som uppstår i förvaltningen av kyrkans egendomar delas ut till församlingarna, enligt en fördelning utifrån respektive pastorats andelar. Historiskt sett var det markinnehavet tillsammans med tiondet som försörjde prästen och som därmed gav förutsättning för en kyrka och en församling.

Idag motsvarar den utdelning som Folkungabygdens pastorat erhåller ungefär kostnaden för fyra prästtjänster, av pastoratets totalt 13 prästtjänster.

”Mat och klimat”

Hur kan vi äta hållbart?

Peter Borring

bonde och ordförande i LRF Östergötland

22 mars klockan 18.30

Kyrkans Hus i Mantorp

ETT SAMARRANGEMANG MED HJÄRTAT I MANTORP



PETER BORRING

Samtal med konstnären Arne Fälth

”Vi vet att något väntar men inte vad”



Danserskorna är Arnes egna favoriter. – När Jesus kommer tillbaka ska han mötas av glada danserskor, tycker jag.



Arne Fälth förklarar att han tar emot mentala meddelanden, som han sedan utför utan att intellektuellt ifrågasätta. Det han försöker fånga beskriver han som en femte dimension i tillvarons verklighet, bortom materialismen.

Bilderna och orden kommer till honom mellan dröm och vaka.

TEXT OCH FOTO: ANNELIE SYLVAN

Det andliga och tron på Gud har följt honom sedan unga år. Han ville bli präst. Men praktiska omständigheter i livet gjorde att han fick tänka om.

– Då valde jag lantbruket.

Konsten är det som färgat hans liv, i förening med ångesten.

– Min panikångest har fungerat som en samarbetspartner. Utan den – ingen konst, säger Arne.

Landskapet jag färdas igenom ligger brungrönt, naket och fruset. Det är vinter utan snö.

När jag ser kupolen bakom blanka, kala grenar vet jag att jag är framme. Jag har just läst en drygt 20 år gammal artikel i DN om Arne, som publicerades i samband med att Sveriges Television och producenten Inger Etzler gjorde en dokumentär om honom och hans konstnärskap, här på gården Ängdalen i Boxholm. Det tolv meter höga tornet med en röd lökformad kupol längst upp beskriver Arne i artikeln som ”sin kyrka” där han drar sig undan för meditation.

Ängdalens höns flaxar skyndsamt undan när de blir varse besökaren. Gårdens samling av gamla timrade hus skulle kunna illustrera en saga. Här har Arne och hustrun Evy bott och arbetat sedan 1975. Sonen Stefan är närmaste granne ett stenkast bort.

Arne möter upp med jackan över axlarna, lätt stödd på sin egenhändigt skulpterade käpp.

– Det är höften som är slut, säger han.

Dörrarna till de röda små husen står öppna och jag guidas av Arne genom ett livs konstnärskap.

Massiva träskulpturer av kraftfulla djur – mytologiska och jordnära - kor, hästar, yppiga kvinnor och gestalter på gränsen mellan det abstrakta och det verkliga fyller rummen. En förundran över Skapelsen bor i de framhuggna verken.

– Jag brukar vakna tidigt. Vid tre, fyra. Efter lite kaffe går jag ut i ateljén och arbetar intensivt i åtta-tio timmar. Det jag skapar kommer till mig i tillståndet mellan sömn och vakenhet. Jag får en glimt då jag kan se in i evigheten. Jag försöker inte ändra på något, utan avbildar det så som det kommer till mig.

Han tystnar och tittar på mig. Verkar det stolligt?

Jag skakar på huvudet. Arne är inte den enda konstnär som bejakat det omedvetna fullt ut. Franska surrealister under det tidiga 1900-talet hade liknande utgångspunkt, till exempel.

Arne har till och från tampats med svår panikångest. Han fick hjälp genom psykiatrisk analys, som bidrog till att han kunde hantera detta tillstånd och kanalisera sina inre bilder till målningar, teckningar och skulpturer.



Många av Arnes konstverk är tingade och bortlovade men de får stanna ännu en tid i Ängdalen.

– Utan panikångesten hade jag nog inte gjort ett enda konstverk. Konsten har varit mitt sätt att hantera ångesten på. Jag har kastat mig in i skapandet och det har lindrat.

Vi stannar vid en grupp höga träfigurer i ring, som Arne gjorde under tiden han gick i analys.

– Jag blev drabbad och arbetade nästan i ursinne, ovetande om tiden. Allt blev kristallklart. Jag bara överförde det jag såg i mitt inre. På en vecka hade jag gjort hela gruppen.

Genombrottet kom i början på 1970-talet. Idag räknas Arne Fälth som en av de framträdande inom folkkonsten och modernismen, representerad utomlands och i Sverige med offentliga konstverk och utställningar.

I år fyller Arne 80 år. Att åldras har sina baksidor, tycker han. Kroppen gnisslar betänkligt.

– Men jag fortsätter att arbeta. Jag har fortfarande mycket osagt. Men numera jobbar jag helt på mina villkor, utan krav på leveranser till något galleri.

Högarna med skisser, teckningar och målningar är många. De kommer till i högt tempo.

Nästan så att hans medvetande inte hinner med.

– Det är samma sak med min poesi. Jag skriver ner orden som de kommer. Ändrar aldrig något efteråt.

2010 lät han sammanställa sina dikter till en färgsprakande bok, där dikterna varvas med teckningar och målningar. Här finns också dagboksliknande noteringar, som tillför en extra ton.

Vad är viktigt i livet?

– Jag säger som Jan Fridegård, vars författarskap är som andliga skrifter för mig, att det viktiga är att förbereda sig för nästa liv. Vi vet att något väntar. Men inte vad.

Är du rädd för döden?

– Ja, jag är rädd för själva döden. Att det ska bli utdraget, att jag blir liggande. Men jag är inte rädd för det som kommer sen. Jag vill leva så länge som jag kan hålla på med min konst. Picasso målade i sängen sista dagen han levde.

Är du en ensamvarg?

– När jag skapar vill jag vara ifred. Jag kan inte arbeta om någon tittar på. Men jag är egentligen en ganska utåtriktad person. Och jag tycker om att umgås med vänner. Vi är ett gäng gubbar som träffas. Vi brukar åka någonstans och äta tillsammans varje vecka. Om jag har någon favoriträtt? Tja, isterband är gott. Och strömming med potatismos.

Det är dags för mig att åka tillbaka till stadsbruset. Arne häller upp det sista termoskaffet i sin mugg och vinkar av mig:

– Vi ses, med Guds nåd!



– Man kan fasta på flera sätt, till exempel genom att avstå från sociala medier en tid, säger Helena Runhamn, assistent i församlingsarbete, Vifolka församlingar.

Klarar du en vecka utan sociala medier?

Att avstå och vinna något annat

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN

Vad vinner jag på att avstå från exempelvis sociala medier? Och på vilket sätt påverkar min återhållsamhet omgivningen?

Med fasta menar vi oftast att avstå från mat men fasta kan se ut på många olika sätt.

– Kanske kan fastan – att vi tillfälligt avstår något – göra oss medvetna om vad som händer i våra liv. Den blir ett slags självrannsakan. Vad distraherar vi oss med för att slippa ta itu med problem, ovanor och självviskhet? Jag tror att den som fastar upptäcker en väg till fokusering. Sinnena skärps. Fastan kan leda till en nyorientering i livet. Man känner förundran och tacksamhet, funderar Helena Runhamn, assistent i församlingsarbete i Vifolka församlingar.

Inre resa

Helena vill understryka att hon inte har så stor erfarenhet av att fasta.

– Men jag bär på en längtan att kunna stanna upp och se på mig själv utifrån, så att jag inte hamnar i splittrande vanor. När jag varit på retreater har jag kommit in på begreppet fasta, som ligger nära.

Fastan öppnar upp för klarare självinsikt, men har också en andlig dimension, framhåller hon.

– Att gå in i en fasta kan leda till en inre resa. Jag utlämnar mig lite, och vet inte säkert vart den för mig. Tankar och frågor om det liv jag lever kan komma upp och jag får utrymme att tänka vidare, säger hon.

Pausa sociala medier

Hur kan ett alternativ till matfasta se ut i vår tid?

– Om man ser fastan i en kontext så var måltiden det stora att avstå från under biblisk tid. Idag, i vår del av världen, ser det annorlunda ut. Det som upptar mångas sinne är exempelvis träning och sociala medier. Att hoppa över några träningspass eller ta en paus från allt som pockar på i mobilen kan vara ett sätt att bli medveten om hur mycket tid som försvinner där.

”Fastan kan göra något gott för andra, för familjen. Den kan leda oss närmare varandra och ge oss större tålamod, både med oss själva och med varandra.”

Hur ska man fasta?

-Jag tror man ska hålla omfattningen liten – oavsett vad man väljer att avstå från, annars blir det svårt att efterleva. Det viktiga är att vara konsekvent och ge det tid, så att vanor kan brytas. Ett nytt sätt att använda sin tid kan bli resultatet.

Alla blir vinnare

Helena berättar att hon en period lade ifrån sig mobilen på en särskild plats hemma, så fort hon kom innanför dörren.

– När jag tvingades att gå till den där bänken för att titta i mobilen, blev det uppenbart hur ofta jag gjorde det på en dag.

Vad vinner andra på att jag avstår? Kan det göra världen bättre?

– Vissa vanor kan faktiskt bryta ner nära relationer. De stjäl tid och uppmärksamhet från dem vi egentligen bryr oss mest om – vår livskamrat, barnen… Fastan kan göra något gott för andra, för familjen. Den kan leda oss närmare varandra och ge oss större tålamod, både med oss själva och med varandra. Det är inte meningen att man ska avstå helt från den moderna kommunikationen, den behövs. Men det gäller att ta kontroll över den, säger hon.

– Fastan kan också bidra till en bättre värld i stort. Om jag avstår viss mat eller godis blir det pengar över som jag kan ge till någon annan.

Avstå tillsammans

Eftersom fastan ofta väcker existentiella tankar som ger upphov till frågor, uppmuntrar Helena till att fasta i gemenskap.

– Gemensamma fastetider tror jag är till hjälp för oss. Då vet vi att vi är flera som tänker efter, stannar upp och låter livet få fokus. Vi kan uppmuntra varandra, ge råd och dela tankar. Här finns kyrkan som en resurs, som man kan vända sig till i existentiella frågor, säger Helena.

Har du tankar och frågor om innehållet i den här artikeln?

Kanske funderar du på hur vi kan skapa en ny medvetenhet kring hur vi använder sociala medier? Vill du träffa andra i grupp och prata kring detta?

Här gärna av dig till:
helena.runhamn@svenskakyrkan.se



Märta och Heli

Stolta kyrkvärdar i Heda

TEXT & FOTO: ANNELIE SYLVAN



Märta och Heli synar mässhakar och textilier, något som ingår i deras uppdrag som kyrkvärdar.



Märta plockar fram vinkalk och oblatask, som förvaras inlåst.

– Är mässhakarna rena och strukna?

Kyrkvärdarna Märta Tollander och Heli Ringborg går igenom prästskrudarna i klädskåpet i Heda kyrka.

Allt är i sin ordning. De båda kyrkvärdarna har koll på läget.

Märta utsågs till kyrkvärd 1977 och Heli blev gudstjänstvärd 2009.

– I och med att Folkungabygdens pastorat bildades 2014 togs begreppet gudstjänstvärd bort och jag blev då kyrkvärd, berättar Heli.

Det finns ytterligare två kyrkvärdar i Heda: Johnny Ståhl och Håkan Fredriksson.

Tar emot besökarna

Uppdraget som kyrkvärd har i alla tider betraktats som något av ett hedersuppdrag. Är det fortfarande så?

– Det kanske var mer förr, men nog tycker jag att det är ett hedersuppdrag, säger Heli och sträcker lite på sig.

Vad innebär det att vara kyrkvärd i dag?

– Kyrkvärdarna välkomnar besökarna i samband med gudstjänst och mässa: vi brukar stå i dörren till kyrkan och dela ut psalmböcker. Under gudstjänsten ber vi förbön och dagens bibeltexter och assisterar när prästen delar ut nattvarden. Vi går också runt och tar upp kollekten, berättar Heli.

En timme i förväg

– Uppdraget har förändrats lite med åren. Jag tycker uppgifterna har vidgats. Förr läste vi inte några texter. Numera är vi också med vid förrättningar som dop och bröllop ibland. Men det där kan ju skilja lite mellan församlingar och mellan präster, säger Märta som har hela fyra decenniers erfarenhet som kyrkvärd.

Kyrkvärdarna är på plats en timme i förväg för att hinna förbereda sina uppgifter och prata igenom hur prästen planerat för gudstjänsten.

– Efteråt är vi kvar och ställer allt iordning. Diskar nattvardskärlen och ser till att de kommer bakom lås och bom, säger Märta.

Även mässhakar med tillhörande delar och övriga textilier synas noga innan de hängs tillbaka eller tvättas.

Tungt textilskåp

Finns det några särskilda regler för hur kyrkvärdar ska vara klädda?

– Nej, det gör det inte. Vi försöker hålla det enkelt. Men vid högmässa brukar vi klä oss i svart eller folkdräkt, säger Heli.

Heda kyrka förfogar över flera textila skatter som kräver särskild omvårdnad enligt råd från länsantikvarien.

– Därför lät vi tillverka ett speciellt skåp för ylletextilier och äldre mässhakar som ska förvaras liggande. Den äldsta vi har är från 1700-talet, säger Märta och visar vägen uppför en smal trappa till loftet ovanför sakristian.

Hon minns att det var ett vådligt äventyr att få upp det tunga skåpet. Det hissades upp med rep och lyftes över räcket.

– Det var lite nervöst och många som hjälpte till. Här uppe får nog skåpet stanna!

Uppdrag med lång tradition

Traditionen att utse församlingsmedlemmar till kyrkvärdar går långt tillbaka i tiden. Det finns dokument som styrker att lekmän hade ansvar för en del praktiska uppgifter i församling och gudstjänstliv redan på 400-talet i Rom.

Kyrkvärdar utses av kyrkorådet, i allmänhet på förslag från kyrkoherden. Här i Folkungabygdens pastorat utses de av kyrkorådet på förslag från församlingsråden.

Tillsammans med kyrkoherden ansvarar kyrkvärdarna för kyrkans inventarier och har ett särskilt ansvar i gudstjänsten.

Vad ingår i kyrkvärdens uppgifter?

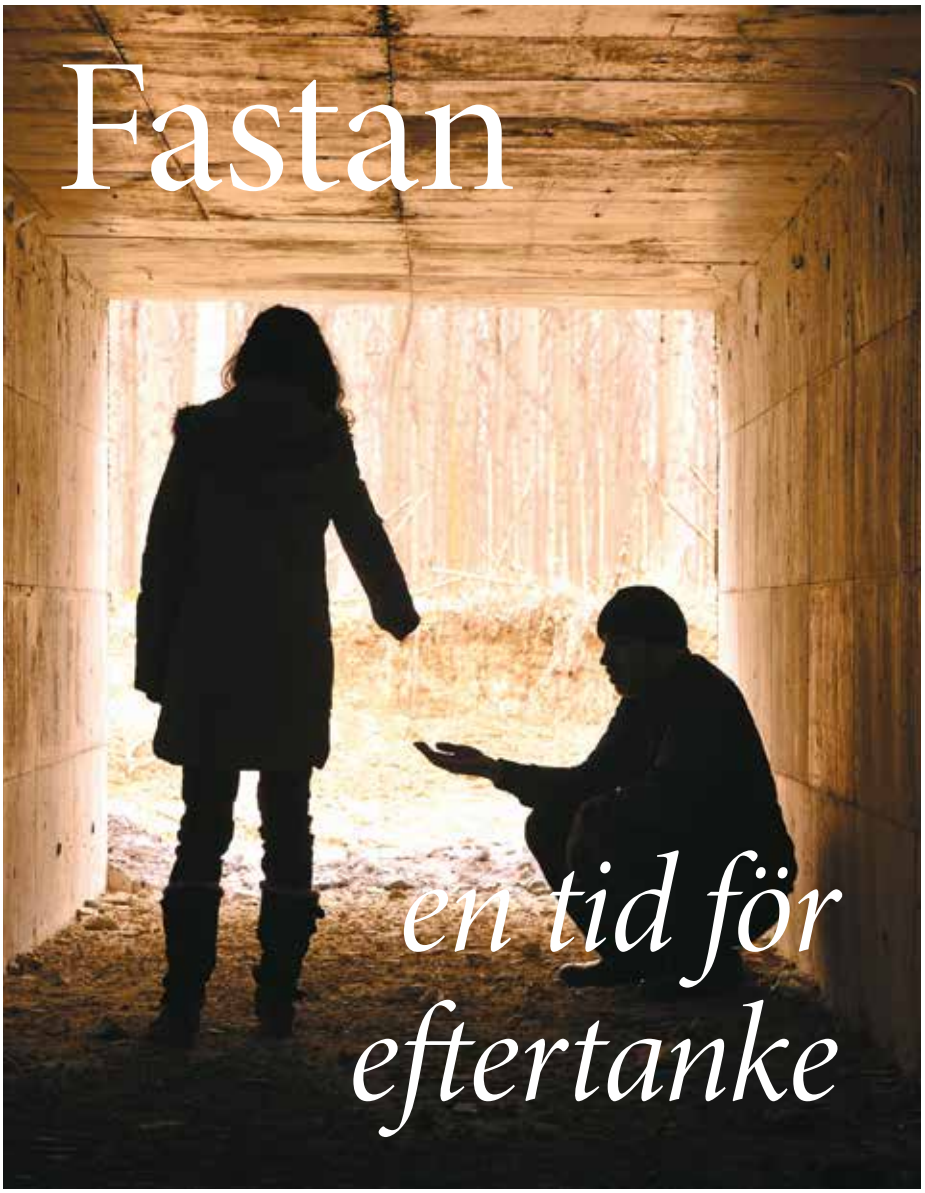
> Att välkomna och skapa hemkänsla för deltagarna i samband med gudstjänst. Att finnas till hands och hjälpa gudstjänstdeltagarna.

> Att förbereda vissa moment som ingår i gudstjänsten och vara aktiv i vissa, till exempel läsa dagens texter, ta upp kollekt, be förbön, dela vinet vid nattvarden och be tackbön.

> Att ställa iordning efter gudstjänsten, exempelvis räkna kollekt och ta hand om nattvardskärlen.

> Att se till att kyrkans inventarier och textilier förvaras, vårdas och sköts på rätt sätt.

Fakta hämtade från www.svenskakyrkan.se



Att fasta behöver inte bara innebära att avstå mat och dryck. Det kan vara att avstå till exempel inköp för att låta pengarna gå till någon behövande. Det är därför Svenska kyrkan har fasteinsamlingar.

I år börjar fastetiden den 1 mars och avslutas med påskafton den 15 april.

Det finns flera fastetider inom kristendomen. Fastan före påsk är den största. Advent är en annan fasteperiod.

Vad är då fastlagssöndagen och fettisdagen, som i år infaller den 26 februari respektive den 28 februari? Jo, det är festdagar precis innan fastan börjar. Traditionellt äter vi semla på fettisdagen, den dag då man ska äta upp sig lite inför den förestående fastan.

Kristen fasta handlar om att avstå från något för att vinna något annat, till exempel att få tid över för eftertanke, att komma närmare Gud.

I vår tid kan fastan även innebära att avstå annat än mat. Det kan vara att låta bli godis eller sociala medier till exempel. Det kan vara att avstå inköp för att spara pengar, som sedan kan gå till någon som behöver dem bättre. Det är därför kyrkor har fasteinsamlingar. I Svenska kyrkan går insamlingarna till kyrkans internationella arbete. I år är temat Mat-rätten – för allas rätt till mat.

Livsloppet – för allas rätt till mat

VIFOLKA Årets livslopp går av stapeln den 8 april med start mellan klockan 10 och 11.

Starten blir vid Tomta Norrgård, se skyltning från Västra Hargsvägen. Vi kommer att gå en tipspromenad som är cirka en kilometer lång och det finns frågor för både barn och vuxna.

Vid målet serveras korv, kaffe och kakor. Här sker också prisutdelningen runt klockan 12. Kostnad 50 kronor för vuxna och gratis för barn. Anmälningsavgiften går helt till kyrkans internationella arbete där temat för årets fastekampanj är MATRÄTTEN - allas rätt till mat.

Att avstå kan vara att vinna

FASTA FRÅN KRITIK – FROSSA I BERÖM

FASTA FRÅN SJÄLVÖMKAN – FROSSA I GLÄDJE

FASTA FRÅN DÅLIGT HUMÖR – FROSSA I FRIDSAMHET

FASTA FRÅN FRUKTAN – FROSSA I TILLIT

FASTA FRÅN FÖRTRYTELSE – FROSSA I FÖRNÖJSAMHET

FASTA FRÅN AVUNDSJUKA – FROSSA I KÄRLEK

FASTA FRÅN STOLTHET – FROSSA I ÖDMJUKHET

FASTA FRÅN SJÄLVISKHET – FROSSA I HJÄLPSAMHET

FASTA FRÅN MISSNÖJDHET – FROSSA I TACKSAMHET

Nu är det äntligen verklighet!

Hörnan – ett ställe där man möts

PASTORATET. Mjölbys nya mötesplats "Hörnan", i hörnet av Kungsvägen och Magasinsgatan, öppnade med festligheter i dagarna tre. På Fastlagssöndagen (26/2) invigdes lokalerna i samband med högmässan och kyrkkaffet.

"Vem du än är, var du än är, så är du sedd, känd och älskad."

– Vi vill konkret visa att vi gör verklighet av de orden, vem som helst får komma hit, säger Helene Cederlöw diakon i Svenska kyrkan i Folkungabygdens pastorat.

Behovet av gemenskap bland alla åldrar är stort, beroende på livssituation. Ibland upplever man ensamhet, stress och otillräcklighet. Till mötesplatsen Hörnan är man alltid välkommen. Här kan man bara vara, sitta ner en stund, ta en kopp kaffe, läsa, pussla och spela spel till exempel.

Samtal och vägledning

Förhoppningsvis ska Hörnan bli en plats där man kan etablera nya kontakter om man så önskar. Men det ska även finnas möjlighet att samtala med både volontärer och personal för att få vägledning i olika frågor. För att kunna hålla öppet mer behövs fler volontärer.

– Det skapar mening i tillvaron att hjälpa andra, det är bara att komma hit och säga till att man vill vara med, säger Helene.

Diakonicentrum i källaren

I källaren finns nu också pastoratets diakonicentrum, med möjlighet att vid behov kunna bistå med extra stöd som till exempel varma kläder till både barn och vuxna, lakan, handukar och hygienartiklar.



I hörnet av Kungsvägen och Magasinsgatan finns möteslokalen Hörnan som är öppen för alla Mjölbybor. Helene Cederlöw välkomnar här en besökare till den nya mötesplatsen.

Samlingsplats

Verksamheten i Hörnan ska få växa fram, och vi tror att det kan bli en plats för många olika grupper att träffas. Kanske blir det en naturlig samlingsplats för såväl syföreningar som samtalsgrupper, läxläsare och studiegrupper? Och närheten till Mjölby kyrka gör det lätt att "slinka över" gatan…

Hoppas vi ses!
Helene Cederlöw

Församlingsläger – även för vuxna!

Kanske har du också tänkt att konfirmanderna i kyrkan verkar få vara med om mycket skoj och spännande? Kanske önskar du att du också kunde få vara med, fastän du är vuxen…

Visst får du det!

Nu ordnar vi ett läger för vuxna på lägergården Gransnäs utanför Aneby. Det kommer att bli både skoj och allvar, upplevelser, samtal, vandringar och en mysig kvällsmässa – precis som det ska vara på läger! Men kanske inte våningssängar att bo i – litet vuxna får vi lov att vara!

KARIN JOELSSON

FAKTA:

Tid: 13-14 maj; avresa från Mjölby på lördag morgon, hemma i Mjölby igen på söndag eftermiddag.

Plats: Gransnäs ungdomsgård

Kostnad: 700 kronor/person

Mer info och anmälan:
karin.joelsson@svenskakyrkan.se
0142-82708, senast 17/4
(ange allergier, specialkost, med mera)

EVENEMANG

Möt våren med musik i Skänninge

SKÄNNINGE/MJÖLBY. Ett axplock ur vårens musikutbud. Håll ögonen (och öronen) öppna. Mer spännande program utlovas. Välkomna!

Mariamusik söndagen 26 mars i Vårfrukyrkan klockan 19.

Skeninge- och Mjölby kyrkokörer. Hjerténs stråkensemble, Mats Åhlund orgel, Fredrik Alf, dirigent.

Konsert med Mjölby musiksällskap i Vårfrukyrkan lördagen 29 april klockan 18. Dirigent: Ingemar Hjertén, presentatör: Gunnar Språng.



Reformations-året 2017

BOXHOLM Vilka berättelser är det som bär oss som kyrka, både bakåt och framåt i tiden? Kyrkans historia och Martin Luthers liv och lära har en självklar plats i de samtalen men där ryms också tankarna om om vad kristen tro är.

Välkommen till ett studium av LUTHERS LILLA KATEKES efter gudstjänsten/mässan.

26 MARS 17.00	BOXHOLMS FÖRSAMLINGSHEM 3:E HUVUDSTYCKET, HERRENS BÖN
23 APRIL 11.00	EKEBY, CHATARINASALEN 4:E HUVUDSTYCKET, DOPETS SAKRAMENT
21 MAJ 17.00	ÅSBO KYRKA 5:E HUVUDSTYCKET, NATTVARDENS SAKRAMENT

Drop in-bikt

MJÖLBY Fastetiden i kyrkan är en förberedelsetid inför påskens stora glädje. Till förberedelserna kan också höra att göra upp med sådant som skaver i själen.

Tisdag och onsdag i Stilla veckan (11 och 12 april) finns präst på plats i Lundby kapell för helt anonym bikt med absolut tystnadsplikt.

Drop in-bikten är öppen klockan 16.30 till cirka 18.

Klockan 18.30 firas Passionsandakt

Hur går det till?

En enkel ordning finns att följa. Du behöver inte ”veta hur man gör” i förväg.

Gospel i Östra Tollstad kyrka

VIFOLKA Lördagen 11 mars blir det härlig gospelkonsert med Vifolka gospel tillsammans med Aspelands Gospel i Östra Tollstad kyrka klockan 17.

Insamling till Svenska kyrkans Fastekampanj
Fri entré
Körledare: Petter Nyberg och Ann-Marie Daag Albrechtsson

Nya tider för gudstjänsterna i Boxholm

BOXHOLM Under våren provar vi nya gudstjänsttider enligt följande

Varje söndag firar vi Mässa i Ekeby kyrka klockan 11.

Varje onsdag klockan 9. Veckomässa med frukost i BOXHOLM, Timmerö kapell

1:a söndagen i månaden alltid mässa/gudstjänst klockan 14 i RINNA kyrka/församlingshem

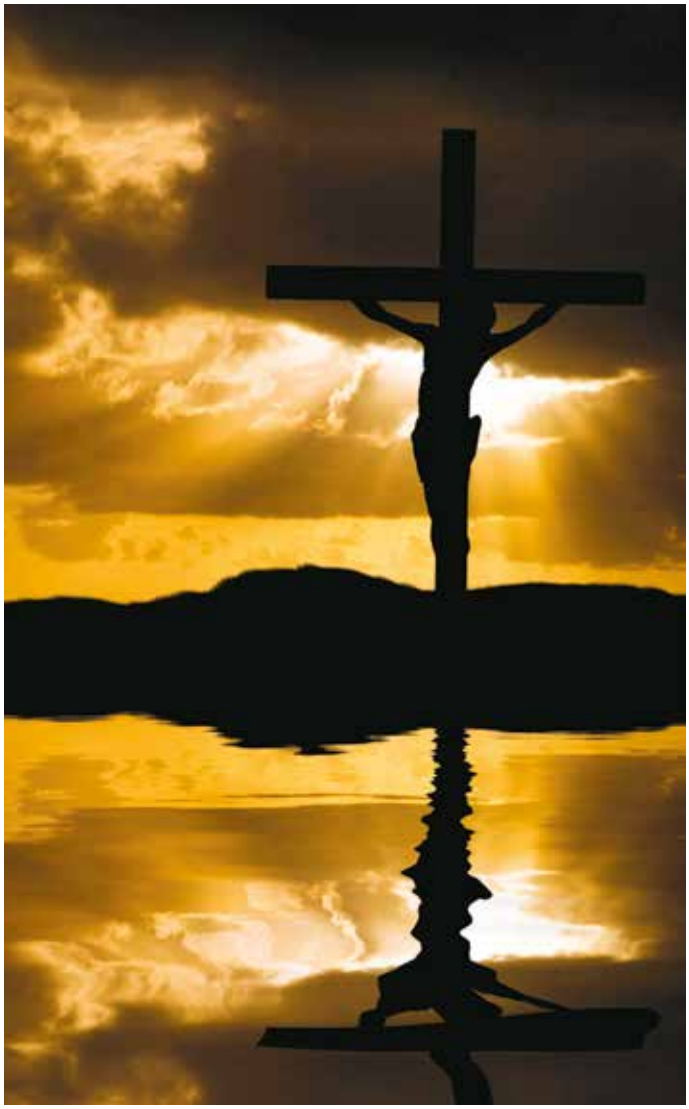
2:a söndagen i månaden alltid mässa/gudstjänst klockan 17 i MALEXANDER kyrka/församlingshem

3:e söndagen i månaden alltid mässa/gudstjänst klockan 17 i ÅSBO kyrka

4:e söndagen i månaden alltid Taizémässa/gudstjänst klockan 17 i BOXHOLM, Timmerö kapell

Sommartid flyttas kvällsgudstjänsten till klockan 18.

Utöver detta så tillkommer Musikgudstjänster, ”Gud och spagetti” med mera, se månadsbladet och hemsidan.



Gravläggnings-gudstjänst på långfredagen

MJÖLBY På långfredagens kväll, klockan 18 i Lundby kapell följer vi vår Herre på "Korsvägen" med psalmer, bibelord och bildspel.

Korsvägen är en gammal andaktsform som i 14 "stationer" följer Jesus på långfredagen från Pilatus dom till korset och gravläggningen. I Lundby kapell är det en finstämd gudstjänst med psalmer, bibelord och ett bildspel som hjälper oss att i tanken vandra med vår lidande Herre.

En annorlunda gudstjänstupplevelse, och du får vänta ända till "tredje dagen", påskdagen, för ett lyckligt slut!

Mariamusik i Mjölby kyrka

MJÖLBY Söndagen den 26 mars klockan 16 bjuds på Mariamusik i Mjölby kyrka

Magnificat av G.B.Pergolesi. Mjölby och Skänninge kyrkokörer tillsammans med stråkensemble. Mats Åhlund, orgel och Fredrik Alf dirigent.



Påsknatten – från mörker till ljus

MJÖLBY Natten mellan påskafton och påskdagen firar vi årets kanske mest speciella gudstjänst.

Halv tolv på natten ligger Lundby kapell nästan helt mörkt. Det är fortfarande långfredagsstämning. Vi lyssnar till några av profetiorna som för så länge sedan förutsade påskens händelser och kopplar ihop kyrkans liv med hela världshistorien.

Men så vänder det. Ljuset kommer tillbaka! Först litet försiktigt, men snart strålar hela Lundby kapell av ljus och glädje. Kristus är uppstånden!

"Livet vann, dess namn är Jesus" sjunger vi innan vi går ut i vårnatten. Samma mörka natt, men ändå helt annorlunda.

Välkommen att vara med du också!

Påsken i kyrkan

Ängeln sade till kvinnorna: ”Var inte rädda. Jag vet att ni söker efter Jesus, som blev korsfäst. Han är inte här, han har uppstått, så som han sade. Kom och se var han låg. Skynda er sedan till hans lärjungar och säg till dem: ’Han har uppstått från de döda, och nu går han före er till Galileen. Där skall ni få se honom.’ Nu har jag sagt er detta.” De lämnade genast graven, och fyllda av bävan och glädje sprang de för att berätta det för hans lärjungar. Då kom Jesus emot dem och hälsade dem, och de gick fram, grep om hans fötter och hyllade honom. Men Jesus sade till dem: ”Var inte rädda. Gå och säg åt mina bröder att bege sig till Galileen. Där skall de få se mig.”

MATTEUS 28

Påskens gudstjänster hittar du i annons i Östgöta Correspondenten och på pastoratets hemsida www.svenskakyrkan.se/folkungabygden samt på anslagstavlor vid kyrkorna.

Det går också bra att ringa pastorsexpeditionen 0142-552 00.

Svenska kyrkan
FOLKUNGABYGDENS PASTORAT