

pax

i Huddinge utgiven av Svenska kyrkan #1 2017

TEMA
FÖRLÅTELSE

*Sebastian Stakset
ber om förlåtelse
för allt*

*Häktesprästen
vill så ett frö
av hopp*

*Felicia Feldt har
släppt hoppet
om att kunna
försonas*

***Den långa vägen till
förlåtelse och försoning***

PAX I SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

UTGIVEN AV
SVENSKA KYRKAN I HUDDINGE

Ansvarig utgivare:

Kyrkoherde Torbjörn Strand
tel. 08-588 697 22
torbjorn.strand@svenskakyrkan.se

Redaktör:

Maria Milén
tel. 08-588 697 83
maria.milen@svenskakyrkan.se

Redaktion:

Torbjörn Strand, Maria Milén,
Anita Jonsson

Tryckeri:

Ineko

Fotograf:

Elliot Elliot

Layout:

Maria Milén

Huddinge pastorat:

Flemingsbergs församling

Huddinge församling

Sankt Mikael's församling

Trångsund-Skogås församling

Kontakt:

Växel: 08-588 697 00
www.svenskakyrkan.se/huddinge

Enskilt samtal

Att tala med en präst eller diakon är gratis.

Ta kontakt med våra präster och diakoner om du vill samtala om livets frågor, stora som små.

**Ring växeln 08-588 697 00
så kopplar vi dig vidare.**



FOTO: TIM FORS

Förlåtelse gör världen hel igen

I det här numret av Pax har vi fördjupat oss i ämnet förlåtelse. Att kunna förlåta när något blivit fel kan vara livsavgörande för vår egen skull. Det är inte enkelt, vi kan behöva bearbeta sorgen och ilskan som vi bär på för att kunna få den sinnesfrid som förlåtelsen skänker.

Vi har träffat Sebastian Stakset som trots att han var en framgångsrik artist var uppfylld av gammalt hat på grund av mobbingen han utsattes för som barn. Han mådde så såligt att han började ta droger och blev kriminell. Livet vände när han kunde förlåta dem som gjort honom illa. Nu är han drogfri och ber själv om förlåtelse.

Vad gör vi om det inte går att försonas med den som gjort en illa, även om det är ens egen förälder? Felicia Feldt växte som barn upp i offentligheten och visades fram som exempel på den goda barnuppföstran hennes mamma Anna Wahlgren menade sig vara expert på. Bakom den fina fasaden visade det sig vara allt annat än bra. Felicia berättar i en intervju att hon nu har gått vidare med sitt liv och slutat hoppas på en försoning med sin mamma.

Själv har jag inspirerats mycket av boken *Förlåtelse*, skriven av fredspristagaren och ärkebiskopen Desmond Tutu och hans dotter Mpho. De menar att livet på jorden inte blir bättre än summan av hur vi bemöter varandra. Det ligger i vår natur att vi ibland misslyckas och skadar andra eller oss själva. Förlåtelse är vårt sätt att rätta till det som gått fel.

Vår sanna natur är godhet. Annars skulle vi inte bli upprörda och förtvivlade när vi sårar varandra. När någon gör något hemskt blir det en nyhet just för att det är ett undantag. Vi föds hela men helheten går lätt sönder. Med rätt verktyg går det att förlåta även det allra svåraste.

Desmond Tutu vet själv vad det innebär att förlåta. Han växte upp i Sydafrika under apartheid och fick uppleva den fasansfulla diskrimineringen under en stor del av sitt liv. När apartheid föll var han initiativtagare till Sanningskommissionen som gjorde det möjligt för de olika folkslagen att kunna försonas och gå vidare. Hans metod går ut på att den som blivit utsatt får berätta sin historia, sätta ord på det som gör ont, för att sedan kunna ge förlåtelse. Sista steget är att förnya relationen och om det inte går, att släppa taget.

Genom att förlåta varandra läker vi världen. Om inte de sydafrikaner som diskriminerats på grund av sin hudfärg förlåtit förövarna hade samma system levt kvar idag på grund av den osämja som funnits kvar. Tack vare arbetet med att förlåta görs idag ingen skillnad på människor och man lever tillsammans med varandra. Det sydafrikanska folket har därmed lyckats bryta generationers destruktiva beteende. Så stark är förlåtelsens kraft.

Maria Milén, redaktör
maria.milen@svenskakyrkan.se

Vi läker världen genom att läka ett hjärta i taget

(DESMOND TUTU OCH MPHOTO TUTU)



Nu är Sebastian äntligen fri och kan säga



I skolan var han mobbad och satte på sig en tuff mask för att skydda sig. Som frontfigur i hiphopgruppen Kartellen fick han revansch. Samtidigt var han fylld av hat och livet kantades av kriminalitet och droger. Nu har livet vänt och Sebastian Staket ber om förlåtelse för allt.

DET BÖRJADE REDAN i första klass, mobbingen och trakasserierna. Under en vanlig skoldag fick Sebastian Staket, känd från rappgruppen Kartellen, utstå nedvärderande ord, sparkar och slag och att man spottade på honom. Hemma var han älskad av sin mamma, pappa och storebror, men kärleken räckte inte för att hålla undan det hat som började växa i honom.

– När jag kom hem efter en skoldag, såg jag hur ledsen min mamma och pappa blev när jag berättade om mobbingen. Det gjorde att jag tog på mig allt själv. Jag trodde att det var mitt fel och att det var mig det var fel på. Så jag slutade berätta för mina föräldrar så att de inte skulle behöva bekymra sig. Istället började jag gömma mig bakom tuffa masker för att skydda mig.

Hatet började växa inom honom, först som ett litet frö, men blev snart ett stort träd med djupa rötter.

– Hatet och misstron påverkade alla mina relationer. Jag litade inte på någon. När jag träffade en tjej eller en kompis trodde jag alltid att de ville skada mig. Jag hade alltid garden uppe och det gjorde att alla mina relationer blev väldigt dysfunktionella. Jag fastnade känslomässigt i den ålder jag blivit skadad som barn. Jag var kvar på skolgården, fast jag var en vuxen man.

För att döva smärtan och det svarta hålet som växte inombords började Sebastian ta droger. Redan i tretton-årsålder drack han alkohol, som så småningom ledde till att han började ta kokain och som i sin tur ledde till att han började sälja knark för att ha råd

med sitt missbruk och sitt festande. Och han var inte ensam, det var många som med honom gjorde likadant i förorten Bagarmossen.

– Livet med droger var alltid destruktivt, men jag förstod inte att jag hade problem och att jag var beroende förrän jag blev pappa. När man är ung och lever i en kriminell livsstil och bara har sig själv att ta hand om är det lätt att lura sig själv. Det var först när jag i påtånt tillstånd skulle ta hand om min dotter som jag förstod: Shit jag är en missbrukare, jag är en pundare.

Drogberoendet gjorde att Sebastian fick vanföreställningar och blev paranoid. Han kunde höra flera röster i huvudet samtidigt och trodde att alla var ute efter honom. Till och med hans närmaste vänner och hans flickvän.

– Min verklighetsuppfattning var verkligen skev under den här tiden. Jag var fångad som en slav under drog-djävulen som viskade konstiga saker i mitt öra. När jag häktades efter en knivmisshandel, blev jag konstigt nog lugn och kunde sova ut. Här kunde ingen nå mig eller skada mig. Jag fick

*Nu har jag bett mina nära och kära om förlåtelse.
Min mamma och pappa har fått tillbaka sin son,
min bror har fått tillbaka sin bror,
mina barn sin pappa och min fru sin man.*

vila från livet på gatan. Jag fick lugn och ro ett tag.

Att sitta i häkte med restriktioner är för de flesta en traumatisk upplevelse. Det innebär att du sitter inlåst i din cell tjugotre timmar om dygnet. En timme per dygn får du promenera på den tårtbitsformade rastgården uppe på häktets tak. Du får inte ta emot samtal, inte läsa tidningen, inte se på TV, inte använda internet eller ta emot besök. Men som häktad ingår det i dina rättigheter att få tala med häktesprästen eller pastorn om du vill. Det kände inte Sebastian till.

- På den här tiden var jag inte andlig överhuvudtaget, jag hade aldrig hört talas om Jesus. Mina föräldrar är inte kristna. Min enda kontakt med kyrkan var när jag var på mina vänners begravningar och då var det inte så mycket prat om vad Jesus kan göra i en människas liv.

Tiden i häkte och i fängelse använde Sebastian till att skriva texter om livet i utanförskap. Texter till rappgruppen Kartellen. Kartellens mission på den tiden var att beskriva utanförskapet i förorten och vad det gör med män-

niskorna som bor där. Sebastian kände revansch när det gick bra för hans texter, när de hördes både i teatersalongen och i radion.

- Jag trodde att framgången skulle föra med sig ett annat liv, men jag var fortfarande en pundare. Jag sökte hjälp för mitt beroende, men inget hjälpte. Jag gick tolvstegsprogrammet, kognitiv beteendeterapi, CA, NA och andra typer av behandlingar. Det slutade med att jag togs in på psyket för att jag ville ta mitt liv, men där fick jag bara antidepressiva läkemedel som förstörde mig ännu mer. Inget fungerade!

Det var först när han fick höra talas om Jesus som hans liv fick en annan vändning. Att Jesus älskade honom trots allt destruktivt han gjort. I en församlingslokal nära Skogås centrum fick han förbön av pastorn från Ichthus församling och så började hans stapplande vandring tillbaka till livet.

- Trots att jag fått uppleva Guds kärlek gick jag tillbaka till mitt gamla liv och mina gamla mönster. Jag fortsatte med kokainet. Jag ville bara ha Jesus i mitt liv för att nå framgång med min musik. Jesus talade flera gånger tydligt

till mig och sa: du måste lämna allt och följa mig. I människors ögon var jag känd och lyckad, men inombords rusade jag mot avgrunden.

Sebastian berättar om när han påtänd och eländig satt i sin bil som han körde i över 110 km timmen, plötsligt hörde en röst som sa till honom att sätta på sig säkerhetsbältet. Sekunden därpå smällde det och han hade nästan kört ihjäl sig. Utan säkerhetsbälte hade han dött.

- Jag var i chock. Jag förstod inte hur Jesus kunde vara med mig i den här situationen, att han älskade mig fast jag var en smutsig svikare. Trots detta fortsatte jag att knarka tills jag var så sjuk att det rann var ur mina ögon. Då åkte jag till församlingskontoret för att få hjälp och förbön. Pastorn bad för mig och det var som om roten till det onda rycktes upp med rötterna.

Eftersom Sebastian har så svaga minnesbilder av sin barndom, tog pastorn med honom tillbaka till skolgården i Bagarmossen. Väl på plats mötte han minnet från barndomen och sina plågoandar och det hjälpte honom att förlåta sina mobbare. När han förlåtit



Förlåt, förlåt, jag vet jag gett massa sår,
I mörkret så svårt å se vart man går,
Förlåt, förlåt, det är lätt att ge vad man får,
vet jag såra dig... Kan du förlåta mig!

Förlåtelse är inte bara ett ord det är effekten
av min ånger och min kärlek för dig
Förlåt, förlåt...

(Ur låten Förlåt)

sina plågoandar var det som om den mörka hinna som funnits framför hans ögon gav vika. Han började se färger igen. Han började känna kärlek.

– Min familj trodde först att det här var ytterligare en grej, en kick. Men när de såg in i mina ögon såg de att någonting hade hänt i mitt sinne och i mitt känsloliv. De såg Jesus oemotståndliga kärlek i mig. Nu har jag bett mina nära och kära om förlåtelse. Min mamma och pappa har fått tillbaka sin son, min

bror har fått tillbaka sin bror, mina barn sin pappa och min fru, sin man.

– Jag är fri nu och känner inget sug efter droger längre. Tack och lov! Nu vill jag bara berätta för andra vad Jesus kan göra. Med min nya platta "Förlåt" vill jag göra Jesus känd, inte mig själv. Det brinner i mitt bröst att få berätta för andra, att Jesus älskar, förlåter och vill göra oss till fria människor, avslutar Sebastian Stakset. ●

Namn: Sebastian Stakset

Född: 20 december 1985

Familj: Gift, har två barn

Gör: Tidigare medlem i hiphopgruppen Kartellen, under artistnamnet Sebbe Staxx. Har också skrivit pjäs för teater. Är nu soloartist och har gett ut singeln "Förlåt", soloplattan är på gång. Föreläser på temat "Min resa till frihet"

Bok: Sebbe Staxx: Musiken, brotten, beroendet (2015)

Aktuellt: Har offentligt bett myndighetspersoner, polis, räddningstjänst och skolpersonal om förlåtelse



Häktesprästen vill skapa försoning

– Min roll är att så ett frö av hopp som så småningom kan leda till försoning och förlåtelse, säger Ulla Le Vau som är präst på häktet på Södertörn.

ATT BESÖKA HÄKTET på Södertörn är inget som går att göra spontant. Säkerhetskontrollen är rigorös och både de som anställs eller besöker häktet blir grundligt kontrollerade. All personal, även den själsliga vårdens, granskas i dag av Säpo. I den här arbetsmiljön verkar häktesprästen. Tillsammans med en pastor, katolsk diakon och en imam ansvarar de för själavården bland de häktade.

– Alla intagna har rätt till andlig vård och samtal, det står i lagen om religionsfrihet. Det är därför vi har en lång tradition av fängelsepräster i Sverige, berättar Ulla Le Vau som är häktespräst och anställd i Flemingsbergs församling.

Ulla berättar att i den kristna tron är det en viktig uppgift att besöka dem som lever i utsatthet och att den andliga själavården på häktet vill stå i försoningens tjänst. Det vill säga verka för fred och förlåtelse.

– Vi har ett bra samarbete med personalen på häktet. Det är ofta de som informerar om att vi finns. De kan se när en häktad skulle må bra av ett samtal med någon av oss, berättar Ulla.

Samtalet med den andliga vården blir ofta den ventil många behöver, inte minst för att de har tystnadsplikt och inte tillhör den dömande världen. I mötet med häktesprästen får de chansen att glänta på dörren till ett annat liv.

– Min roll är att så ett frö av hopp som



så småningom kan leda till försoning och förlåtelse, berättar Ulla.

När Ulla besöker en intagen vill hon inte i förväg veta vilket brott personen sitter häktad för. Hon vill se människan, inte brottet och i det svenska rättssystemet gäller att den misstänkte är oskyldig tills domen fallit.

– Ofta kommer det fram i samtalet vad som har hänt. Men jag ser som min uppgift att lyssna och hårbärgera den ångest personen bär på, inte tvinga fram ett erkännande. Det händer ganska ofta att någon vill be, ta emot en bibel eller välsignelsen.

Det finns ingen tidsgräns för häktning i Sverige. Från det att man fyller

femton år är man straffmyndig och kan bli häktad. Livet för en häktad person är tufft och mycket inrutat. På morgonen efter frukost finns möjlighet att göra en anhållan, en skriftlig ansökan om att få ta emot besök. Besök av själavårdare kan man be om hela dagen och det besöket behöver inte beviljas. Om man däremot vill ha besök från anhöriga eller vänner kan det ta tid, ibland dagar. Alla som sitter häktade får 90 kronor i veckan, för den slanten kan de handla i kiosken två gånger i veckan.

– När man sitter på en gemensamhetsavdelning, en avdelning utan restriktioner, har man möjlighet att komma på andakt varannan vecka. Av säkerhets- och utrymmesskäl kan bara fem personer komma åt gången. Andaktsrummet fungerar som ett andningshål. Här får man sitta ner i ett rum utan galler, man får be och tända ljus, berättar Ulla.

När en häktad kommer till insikt om sin skuld ser Ulla likheter med rövaren som korsfästets samtidigt med Jesus. Alltså den av rövarena som erkände sig som brottsling och ville att Jesus skulle tänka på honom när han kommit till himlen.

– När det händer finns en öppning att åtminstone försonas med sig själv och på så sätt komma vidare som människor. Då känns mitt arbete särskilt meningsfullt, avslutar hon. ●

Ibland måste vi bara släppa taget

Det var först när jag gav upp hoppet om att det skulle gå att försonas med min mamma som jag kunde släppa taget, berättar Felicia Feldt som växte upp i offentligheten. I sin bok "Felicia försvann" berättar hon om en svår barndom som tagit lång tid att bearbeta.

- JAG HAR INTE LYCKATS försonas med min mamma och har insett att jag inte behöver göra det heller, säger Felicia Feldt, som ofta föreläser om förlåtelse.

Felicia växte upp i offentligheten som ett barn av nio till kändismamman Anna Wahlgren. Anna Wahlgren är författare, hon har även gett ut tre självbiografier, men är allra mest känd för sin bok "Barnaboken" där hon ger råd om barnuppfostran. Barnen i familjen fick ofta illustrera den goda barnuppfostran som Anna Wahlgren menade sig vara expert på.

- Jag hade en idé om hur det skulle vara, det skulle vara den sista hållplatsen. Då skulle jag få sinnesro, bli fri från ilskan, rädslan och sorgen, men det blev tvärtom. Det var först när jag gav upp hoppet om att det skulle gå att försonas och accepterade att jag alltid kommer att ha dessa känslor, som jag kunde släppa taget.

För fem år sedan gav Felicia Feldt ut en bok som heter "Felicia försvann", där hon beskriver sin uppväxt. När den kom ut fick den väldigt stor uppmärksamhet. I den framträder bilden av en familj där barnen var utlämnade till en

mamma med ständigt skiftande humör och alkoholproblem. Uppfostringsmetoden var hård disciplin och barnen straffades om de inte lydde. Dessutom flyttade familjen minst en gång per år och mamman gifte om sig sju gånger.

- Det var väldigt kaotiskt under min uppväxt, berättar Felicia. Allt kunde ändras drastiskt och det kändes otryggt och osäkert. Mamma hade ständigt nya relationer och det var alkoholmissbruk, inte bara hos mamma, utan även hos alla runt omkring oss

- Eftersom vi flyttade så ofta skapade det ett utanförskap. Det gick inte att bygga några stadiga relationer runt omkring oss, viket blev farligt då mamma ibland blev medvetlös eller försvann i flera dagar.

Allt detta skapade en stark sammanhållning i syskonskaran, förklarar Felicia. Det fanns självklart även positiva saker. Inget är svartvitt, även om det mörka överskuggade det ljusa.

- Hon var en rolig mamma också, smart, modig och tuff. Det var den offentliga föräldern. Mamma gav ju ut böcker redan ett år efter det att jag föddes. Vi barn har alltid figurerat på bilder och i intervjuer. När sedan "Barnaboken"

kom 1983 blev vi marknadsförare av den. Vi var väldigt väluppfostrade och strängt hållna. Det är klart att med så många barn behövdes det struktur, men det handlade mycket om att vi skulle vara lydiga, snälla och glada.

Straffet blev hårt om något av barnen bröt mot reglerna.

- Jag snattade en gång när jag var nio år och bestraffades med uteslutning. När vi avvek från bestämmelserna blev det rumsarrest. Då fick ingen tala med en och man fick inte äta med de andra. Det blev väldigt kännbart att det inte fanns någon att ringa som en mormor eller en klasskompis.

För Felicia blev det en hjälp att skriva sin bok, men hon har också gått i terapi för att bearbeta sina upplevelser för att kunna gå vidare. Hoppet att det skulle gå att försonas med mamman satt i länge.

- Jag är fortfarande arg och rädd för henne, jag tror att vi alltid har det "lilla barnet" kvar inom oss. Jag har lärt mig att acceptera det. Jag skulle kalla min process för ett konstaterande "så här var det", att se verkligheten och låta det vara fritt från värderingar. Jag har förlikat mig med det som har hänt, men



Namn: Felicia Feldt

Född: 11 juli 1967

Familj: Gift och har fyra barn som är 20, 24, 29 och 31 år

Bok: Felicia försvann (2012)

Gör: Författare, sjuksköterska, grundutbildad psykoterapeut, föreläser och samttalar på temat förlåtelse

Aktuellt: Skriver på en roman och arbetar på hospice

det är inte samma sak som försoning för mig.

– Jag tänker mig att försoningen har en riktning. Det skulle behövas ett gensvar, en vilja till förståelse och en insikt i att det här blev inte rätt. Ett ansvarstagande för sina handlingar. Efter att jag haft ett möte med mamma insåg jag att det inte gick. Jag hade hoppats att vi skulle kunna mötas som två vuxna människor, men jag fick nobben.

Bokens titel "Felicia försvann" har en djupare betydelse.

– Jag förlorade min röst som barn, men också i det offentliga. Mamma hade en monolog i fyrtio år och använde sig av oss barn väldigt mycket. Jag tyckte att det saknades flera röster, dessutom var det viktigt för mig att återta min plats och att ge det här barnet en röst. Barnuppfostran handlar om barns väl och ve. Det blev en sådan obalans mellan det hon sa och stod för och det hon gjorde.

Felicia är själv mamma till fyra vuxna barn. Första barnet fick hon redan som artonåring. Det har varit viktigt för henne att ta makten över sitt eget föräldraskap. Det är lätt att föra vidare tidigare generationers beteenden som förälder.

– Jag har lika svårt att förlåta mig själv för den förälder jag varit. Jag gick ur askan in i elden eftersom jag blev förälder när jag var så ung. Jag tog med mig min stränga uppfostran, särskilt med mina två äldsta barn. En dag kände jag att "Stopp, det här är inte den föräldern jag vill vara". Nu får det vara slut på ilskan och utbrotten.

Mycket av arbetet i terapin har gått åt till att jobba med detta.

– Jag har verkligen uttryckt min

ånger och pratat mycket med barnen om det. Det är viktigt för mig att tillåta dem att vara arga och ledsna på mig. Jag struntar i om jag tycker att det är sant eller om det har hänt eller inte. Det är deras upplevelse.

Felicia har ändå ett optimistiskt perspektiv. Varje generations föräldrar blir oftast lite bättre än den tidigare. Felicia har tagit lärdom av sin barndom och hoppas att hennes barn kommer att lära sig av sin. Det blir bättre med tiden.

– Det är väldigt sorgligt att jag inte fick vara ett barn när jag växte upp, men jag lever inte med den sorgen längre. Nu tycker jag att det är viktigare att leva som jag vill och att jag och mina barn mår bra. Att jag känner mig levande och lever fullt ut.

– Jag håller inga dörrar stängda ifall mamma skulle komma och knacka på, men en annan sida vet att det inte kommer att hända. Jag känner ändå att allt är sagt för min del. ●



Sträck ut handen och möt någon annans blick

I den kristna tron finns begreppet nåd. Det innebär att människan alltid är älskad och förlåten som en del av Guds nåd, förklarar prästen Helena Hedlund. När vi förlåter och visar kärlek och barmhärtighet till vår medmänniska är vi också en del av nåden.

MIN MORMOR OCH HENNES generation talade om nåd både i tacksamhet över det goda i livet, men också som något de bad om när det inte blev som de hoppats eller tänkt. Nu har det blivit ett ganska sällsynt ord. Jag tror att vi tappat livshållningen att ta emot livet med tacksamhet och som en gåva. Hellre berömmar vi oss för vad vi har åstadkommit än erkänner våra fel och vårt behov av nåd. Andra ska inte bry sig. Var och en sköter sig själv.

Men allvarligt talat! Nog kan vi väl vara överens om att ingen lever för sig själv. Vi drabbar varandra, påverkar och påverkas. Vi blir till, föds och lever i relationer, både i de goda och i de dåliga. Jorden är vårt gemensamma hem.

Sommaren 2015 dödades en pastor och åtta kyrkobesökare i Charlestone, USA. Före detta presidenten Obama var där och minnestalade. Han benämnde det som en terroristhandling och kopplade den till landets historia som präglats av rasism, brutalitet och fattigdom. Han underströk vikten av att inte bara prata om allt detta för att sen "go back to business as usual as we so often do". Han uppmanade till att inte stanna vid analys och policies, utan nu krävs också öppna hjärtan.

Obama tog en lång paus i sitt tal, sedan började han sjunga "Amazing grace, how sweet that sound". Det vara en tydlig hyllning till den dödade pastorn och senatoren Clementa Pinckneys gärning, att vilja öppna dörrar både politiskt och mänskligt. Det var också

en uppmaning att låta det sköna ljudet av nåd få bli tongivande mellan människor.

Nåd är ett stort ord, det rymmer så många nyanser. Empatin som gör att vi ser världen genom någon annans ögon. Barmhärtighet att möta mig själv eller andra med vänlighet, att generöst sträcka ut handen. En essens av att gå utanför mig själv. Förlåta och bli förlåten, för att få gå vidare. Vara älskad och önskad. En del beskriver nåden som ett hav. Den bilden uttrycker vidden, djupet och kraften. Jag ser framför mig hur vågorna sköljer över stranden och suddar ut spåren.

I den kristna tron är Gud källan till nåden. Korset är ett tecken som visar att nåden står med öppna armar. Jesus var beredd att ge sitt liv för att vi skulle få syn på nåden och kärleken till varje människa. Bibelns evangelier berättar om Guds nåd som befriar människor så att de kan räta på ryggen och se på livet med nya ögon. Ibland klarnar ett ord när man tänker på dess motsats. Att var i onåd handlar om att inte vara gillad, inte vara önskvärd.

Människorätsorganisationen Amnesty skriver i sin årliga rapport att retoriken, det sätt som vi talar med varandra, alltmer präglas av hat och hot. De ser hur det skapar polarisering, splittring och rädsla mellan människor. Det blir "ett vi och ett dom". Amnesty varnar för vad det kan få för konsekvenser för demokratin. Faran för människovärdet och hotet mot de mänskliga



rättigheterna. Vi är hårda mot varandra helt enkelt! Inte minst diskuteras hur vi beter oss i sociala medier, de ord vi använder och de drev som uppstår. Det sköna ljudet av nåd hörs inte där.

I min tradition har nåd presenterats som något att vila i. Nåd är något som Gud gör och ger. Jag drar en lättnadens suck och blir fjäderlätt, men nåden är också kraftfull. En kraft mot förtryck, mot att trycka ner någon annan. Nåd är aktiv handling. För jag får kraft tillbaka, blir fri, får ögon att se med, hittar tillbaka till mig själv och kommer på rätt väg och får bjuda nåden vidare. ●

Under 2017 firas 500 år av reformation



Martin Luther var en präst som levde i Sachsen i nuvarande Tyskland på 1500-talet.

Han var kritisk till

en del av det som kyrkan stod för, till exempel att man kunde köpa sig fri från straff för sina onda handlingar. När han studerade Bibeln upptäckte han att Gud faktiskt inte ställde krav på honom för att han skulle bli räddad och få komma till himlen efter döden. Han behövde inte prestera någonting inför Gud, det räckte med att tro.

Han ville också att folket själva skulle kunna läsa och förstå Bibeln och det utmynnade i han översatte Bibeln från latin. Martin Luthers önskan var aldrig att splittra den västerländska kyrkan eller att bilda en ny kyrka. Han ville reformera den. Att reformera betyder att återge något dess ursprungliga och äkta form. Även om han inte ville splittra kyrkan blev det följden av hans kritik. Han inledde reformationen och de som följde honom bildade protestantiska kyrkor.

Svenska kyrkan firar under året 500 år av reformationen. I Huddinge pastorat blir det föreläsningar, konserter, studiecirklar och mycket mera. Håll utkik på vår hemsida www.svenskakyrkan.se/huddinge

Boktipset

Desmond Tutu och Mpho Tutu
Förlåtelse: den fyrfaldiga vägen till till helande för oss och vår värld

Fredspristagaren och rättviserebellen Desmond Tutu har tillsammans med sin dotter Mpho Tutu skrivit en bok om förlåtelse. Den är grundläggande, praktisk och fylld av medkänsla. Boken är skriven för alla som längtar efter att kunna förlåta, men även för dem som är i behov av förlåtelse. Världen behöver förlåtelse, skriver Desmond och Mpho Tutu och alla människor kan bli en del av den.



Emelie Andrén
Nisse & Nora säger förlåt

Böckerna om Nisse och Nora är en serie med vardagsnära igenkänning för små barn. De två bästa vännerna i treårsåldern bor på samma gata. En dag ska Nisse och Nora åka till stranden och bada och ha kul men allting blir så fel. Då är det bra att kunna säga förlåt!

Agneta Lagercrantz
70 skäl till självmedkänsla: om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl

Att vara icke-dömande mot sig själv, ha överseende med sina fel och brister och gilla sig själv i motgång minskar symtomen på depression och ångest. Numera kan vi träna på att bli mer accepterande inåt genom självmedkänsla, genom att vara vänliga mot oss själva istället för hårda och kritiska när vi gör misstag. Övningarna i självmedkänsla sänker stressnivåerna som orsakas av självkritik.



MATRÄTTEN

– FÖR ALLAS RÄTT TILL MAT

SMS:a KO till 72 905 och ge 100 kr
Swisha valfritt belopp till 9001223

90 SVENSK
BESÄLLENING
KONTROLL

PG 90 01 22-3 | BG 900-1223

Svenska kyrkan
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av

actalliance

**SMS:A KO
TILL 72 905
& GE 100 KR**

KALENDARIUM

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING:

Fredsbön med soppa och samtal

**Fredagar året runt 12.00
i Flemingsbergs kyrka**

Varje fredag finns möjlighet att be för världsfreden och för alla som är drabbade av kriget. Vi ber för fred, för konfliktlösning och för alla människor som är på flykt. Efter Fredsbönen serveras soppa, därefter bibelsamtal.

Måndagskör

Måndagar 12.00 ojämn veckor

i Flemingsbergs kyrka

En kör för daglediga i alla åldrar. Kören träffas varannan måndag och sjunger i gudstjänsten några gånger per termin. Körövningen börjar med sångövning och sedan äter kören lunch tillsammans. Kontakt & information Rutger Åsheim, körledare 08-588 698 26.

Bluesmässa

**Onsdag 12 april 18.00
i Flemingsbergs kyrka**

Ett existentiellt möte mellan musik och kyrka, blues och nattvard, tro och tvivel. Claes Jansson, sång, Thomas Arnesen, elgitarr, Per V Johansson, bas, Mikael Skoglund, flygel, Inge Almén, orgel, Svante Zettergren, tal och liturg. Fri entré.

SANKT MIKAELS FÖRSAMLING:

Änglameditation

**Onsdagar kl 11.30-12.00
i Vårby Gårds kyrka**

Vi träffas i kyrkan och sitter



på vanlig stol eller meditationsspall. Meditationen inleds med en kort vägledad meditation, därefter bjuder vi in änglarna till att komma med oss i en stunds tystnad. I tystnaden tar vi emot ljus, kärlek och stöd från våra änglar. Inga förkunskaper behövs.

Gågrupp i Vårby

Tisdagar 10.30-11.30

Vi startar vid Vårdcentralen i Masmo och går mot Vårby. Du kan ansluta vid parkeringen vid kolonilotterna 10.45. En gång i månaden avslutas promenaden med fika i Vårby gårds kyrka. För mer information kontakta Christina Markgren, tel. 08- 588 698 57.

Musiklunch

**Onsdagar 12.00.
i Segeltorps kyrka**

Efter en stunds musikalisk spis i kyrkan serveras en enkel lunch för 40 kr i Café Mikael.

HUDDINGE FÖRSAMLING:

Föreläsningar om Luther i Klockargården

Under 2017 firas 500 år av reformation. Vi uppmärksammar Martin Luther med dessa föreläsningar:

Tisdag 28/3 "Munken som förändrade världen"

Föredrag av Peter Strömmer.

Tisdag 4/4 "Luther som själavårdare" Föredrag av diakon Karin Löfgren.

Tisdag 18/4 "Det var en jude, en muslim och en Luther..." Ett föredrag om Luther och religionsdialog med prästen Helene Egnell. Samtliga föredrag sker i Klockargården kl. 19.00 med fri entré.

Pilgrimsvandring

Söndag 23 april 12.00

Vi pilgrimsvandrar till Lida. Samling 12.00 utanför Pressbyrån i Huddinge centrum. Hemresa med buss och pendeltåg. Åter i Huddinge ca. 17.30. Ta på bekväma skor och ta med egen lunchmatsäck. Mer info: Susanne

Ovsjö, 08-588 697 80 eller mejla till susanne.ovsjo@svenskakyrkan.se

Majfest

Söndag 21 maj 10.00-15.00

Familjemässa, korvgrillning, tipspromenad, fiskdamm, café med hembakat fika, lotterier, kyrkvisning, kyrktornsuppstigning, konst, konserter, föredrag om Luther, drop in- vigsel och dop. Och massa annat kul!

TRÅNGSUND SKOGÅS FÖRSAMLING:

Torsdagskören

i Mariakyrkan

Torsdagar 10.30-11.30

En kör för daglediga vuxna som vill sjunga. Övning torsdagar 10.30-11.30 till och med 11 maj. Kontakta körledare David Strandberg om du är intresserad av att vara med, tel. 08-588 699 04 eller mejla till david.strandberg@svenskakyrkan.se

Lunchmusik

**Onsdagar 12.30
i Mariakyrkan**

Organist David Strandberg spelar ett kort musikprogram med omväxlande repertoar på Mariakyrkans orgel.

Sommarkonsert

**Söndag 21 maj 16.00
i Mariakyrkan**

Församlingens barnkör bjuder på sommarkonsert under ledning av Eva Frössling. Fri entré.

Välkommen!

FLEMINGSBERGS FÖRSAMLING

Flemingsbergs kyrka

Långfredagsgudstjänst "Korset"

Långfredag 14 april 11.00

Påskdagsmässa

"Kristus är uppstånden"

Påskdagen söndag 16 april 11.00

HUDDINGE FÖRSAMLING

Huddinge kyrka

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 14 april 10.00

Långfredagsmusik

Långfredag 14 april 16.00

Påsknattsmässa

Påskafton lördag 15 april 23.45

Påskdagsmässa

Påskdagen söndag 16 april 10.00

Emmausvandring & mässa

Annandag påsk

måndag 17 april 10.00

En vandring från Stuvstakyrkan
till Huddinge kyrka som
avslutas med mässa

ST MIKAELS FÖRSAMLING

Vårby Gårds kyrka

Påsknattsmässa

Påskafton lördag 15 april 23.30

Högmässa

Påskdagen söndag 16 april 11.00

Segeltorps kyrka

Pergolesis Stabat Mater

Långfredag 14 april 16.00

Påskdagsmässa

Påskdagen söndag 16 april 11.00

TRÅNGSUND - SKOGÅS FÖRSAMLING

Mariakyrkan, Skogås

Långfredagsgudstjänst

Långfredag 14 april 11.00

Påskdagsmässa

med kyrkkaffe och påskfika

Påskdagen söndag 16 april 11.00.

TACKSÄGELSEKYRKAN, TRÅNGSUND

Annandagsmässa

Annandag påsk måndag 17 april 11.00

Svenska kyrkan 

I HUDDINGE