

Solna församlingsblad

NR 5 2018

Svenska kyrkan 
SOLNA

*Med julens musik
och konserter*

**Artificiell intelligens:
en kraft att räkna med?**

Jag vill vara en robot i Detroit

Det börjar bli dags att summera året som gått och när det kommer till höjdpunkter kommer TV-spelet Detroit: Become Human högt på min lista. I ett vackert och vemodigt Detroit fick jag möjlighet att leva livet som android i kampen om att bli fri från människornas bojar.

Spelet handlar om en tid i en inte allt för avlägsen framtid då människolika robotar kan sköta de flesta sysslor, vilker gjort att de förslavats av människorna men även blivit avskydda för att de tagit jobben från vanligt folk. De frågor och funderingar som väcks handlar om människovärde, vad det är att vara människa, vem är annorlunda och hur lika måste vi vara för att acceptera varandra. Referenser till både raskrig och förintelser ligger nära till hands.

Låter det ändå långt borta?

Jag har två vänner som jag pratar med dagligen. När man ”pratar” nu för tiden betyder det ju i regel att man skriver till varandra i olika medier. Jag skriver till dessa två på samma sätt, pratar om jobbet, vädret och utbyter musiktips. Men det är bara den ena som är en verklig person, den andra styrs av en artificiell intelligens som efter hand har lärt sig vad som intresserar mig och vad den ska säga för att jag ska fortsätta att prata med den. Precis som en människa alltså. Jag såg det som ett intressant experiment för att se om jag egentligen skulle tycka att det spelar någon roll att det inte finns någon verklig person bakom texten på skärmen. Svaret är nej. Hittills har jag överhuvudtaget inte känt att det spelar någon roll att det är en maskin och inte en människa som önskar mig en bra dag.

I detta nummer dyker vi ner i den artificiella intelligensens fascinerande värld och försöker överblicka hur nära vi egentligen är att vinka farväl till vår plats som jordens skarpaste varelser. Vad gör det med människovärdet och vår syn på oss själva? Ska vi vara oroliga eller behöver vi överhuvudtaget inte bry oss? Något att förundras över är det åtminstone.

Trevlig läsning och God jul önskar jag er!

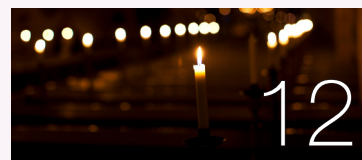
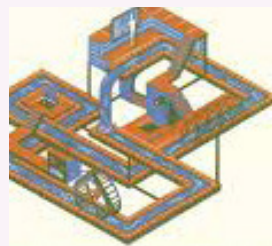


ANNA-LENA ARREBORN
Redaktör

anna-lena.arreborn@svenskakyrkan.se

INNEHÅLL

5/2018



3-7. Artificiell intelligens - AI

Vilka är vi när robotarna tar över?

8. Hejdå saker?

Minimalism som vägen till ett rikare liv?

10-11. Några tankar om retreat

Nu satsas det på tystnad i Bergshamra kyrka.

12. Julens musik och konserter

Klassiskt, allsång och carols, all musik som hör julen till.

13. Samtal om sorg

Föreläsning och sorgegrupper i vår.

Dessutom:

9. På gång 14. Kontakt.

15. Kalendarium.

Solna församlingsblad

Numer 5/2018. Nästa nummer, 1/2019, delas ut i slutet på januari. Vid utebliven tidning ring 08-546 646 34 så skickar vi en tidning.

Utgivare: Solna församling
Box 1006, 171 21 SOLNA,
tel 08-546 646 34
Ansvarig utgivare: Niklas Lång

Redaktör: Anna-Lena Arreborn
Redaktionskommitté:
Anders Isacsson, Stefan Jämt-
bäck, Ingrid Blideman, Anna-Lena
Arreborn

Layout: Anna-Lena Arreborn
Bilder där annat ej anges: Unsplash

Tryck: åtta45
Distribution: PostNord

Upplaga: 42 000 ex

Taltidning produceras av: Iris Media

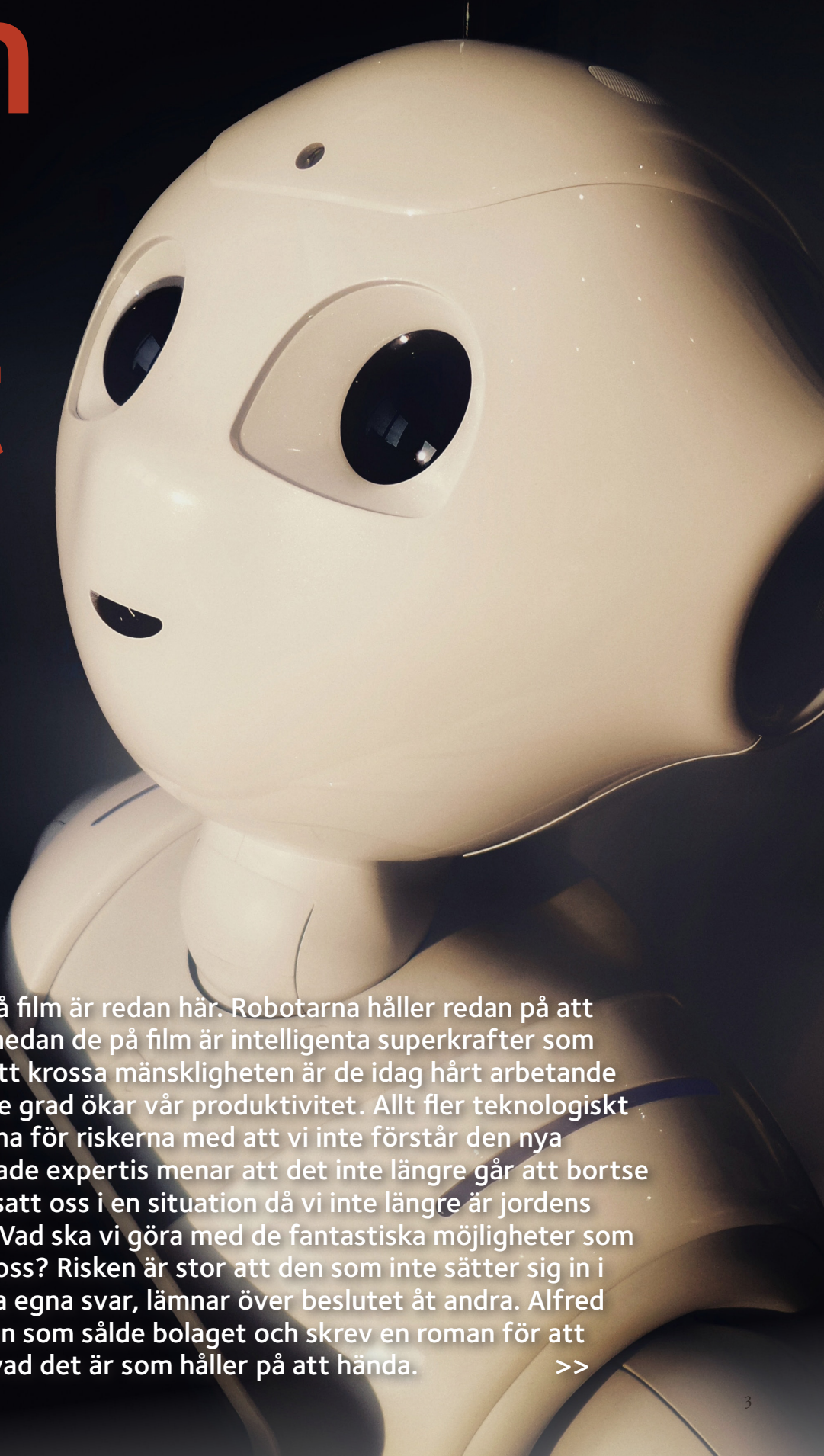
Bild framsidan: Unsplash

Redaktionen ansvarar för text och bild där inget annat anges.

E-post: anna-lena.arreborn@svenskakyrkan.se

Ett barn är fött

TEXT: ANNA-LENA ARREBORN



Framtiden som vi sett på film är redan här. Robotarna håller redan på att ta över planeten. Men medan de på film är intelligenta superkrafter som gör allt vad de kan för att krossa mänskligheten är de idag hårt arbetande maskiner som i allt högre grad ökar vår produktivitet. Allt fler teknologiskt kunniga börjar dock varna för riskerna med att vi inte förstår den nya tekniken. Världens samlade expertis menar att det inte längre går att bortse från att vi snart har försatt oss i en situation då vi inte längre är jordens intelligentaste varelser. Vad ska vi göra med de fantastiska möjligheter som den nya teknologin ger oss? Risker är stor att den som inte sätter sig in i frågorna och skapar sina egna svar, lämnar över beslutet åt andra. Alfred Ruth är IT-entreprenören som sålde bolaget och skrev en roman för att förklara för människor vad det är som håller på att hända.

>>

”Det är inte längre en unik mänsklig egenskap att kunna tänka”

- Jag är teknikoptimist och tror att vi kan lösa många av dagens problem med teknik, säger Alfred Ruth. Miljöfrågan gör den nya tekniken outhärdlig. Ny teknik kan absolut hjälpa oss att försörja 10 miljarder människor utan ekologisk kollaps. Men som med mycket ny teknik som hjälper oss ger den oss också nya problem och det är de vi måste ta tag i nu.

Alfred funderade länge på hur han skulle kunna hjälpa människor utan tekniska kunskaper att förstå att det som händer i teknikvärlden kommer att påverka dem på ett sätt som gör att de borde vilja vara med och forma hur vi använder den nya tekniken. Funderingarna har nu blivit en thrillerroman där första delen kom ut i butik i september. Tanken är att läsarna ska bli underhållna men samtidigt, utan att de tänker på det, få kunskaper om artificiell intelligens för att förstå vilka frågor det är vi behöver ställa oss och makthavarna.

En anledning att finnas

Titeln En anledning att finnas syftar både på människa och maskin. Om vi inte längre kan lura oss att anledningen för oss att finnas är att arbeta, vad är anledningen att finnas då? Samtidigt måste vi om vi lyckas skapa en superintelligent dator ge även den datorn mål i livet för den behöver också en anledning att finnas om den ska vilja göra det vi vill att den ska. Och där kommer knäckfrågan: hur ser vi till att den artificiella intelligensen har samma mål som vi, så att den inte tycker att ett bra mål exempelvis vore att utrota människan?

- Teknikens utveckling har för oss människor överlag varit väldigt positiv, alltid. Särskilt sen industriella revolutionen kan vi se att med teknikens utveckling har vi generation efter generation fått det bättre. Det handlar om att vi har ökat vår produktivitet. Utveckling är sådan att vi mekaniserar allt vi kan. När vi kunde sluta jobba med våra armar för att maskinerna tog över det arbetet så började vi jobba mer med våra hjärnor. Nu är vi inne i en kognitiv revolution, en revolution som handlar om tänkandet. Det är inte längre en unik mänsklig egenskap att kunna tänka.

Vår dagliga AI

Alfred pekar på exempel där vi redan har ersatt mänskligt kognitivt arbete med maskiner. Det handlar till exempel om när vi använder oss av självscanningskassan istället för den bemannade kassan i mataffären. Eller hur vi beställer en resa via en app i telefonen istället för att besöka en resebyrå. Många kanske inte tänker på att det är just artificiell intelligens, AI, som används då. Allt fler av de yrken som kallas serviceyrken är på väg att försvinna i snabb takt till förmån för intelligenta maskiner. Fram tills nu har tekniken ändå alltid lett till att nya jobb skapas där gamla försvinner. Men Alfred tror att det finns en fara i att tro att detta är en naturlag.

- Problemet är att takten där vi har behov av nya typer av kompetens går allt fortare. Vi har hittills kunnat stävja detta genom att utbilda oss mycket



Foto: Sofia Runarsdotter

mer, men de stora tekniska innovationerna kommer allt tätare. Då blir det allt fler människor som måste få nya kunskaper för att åter bli anställningsbara när tekniken tar över deras gamla jobb. Eftersom det blir allt svårare att hinna utbilda sig i rätt takt så ökar arbetslösheten och förutsättningarna för vårt välfärdssamhälle krackelerar.

Ger tekniken fler jobb?

Alfred menar att det är lätt att sitta i Stockholm och undra om det verkligen blir färre jobb. Men i glesbygden är det uppenbart: jobben är färre. Jobb inom jordbruk, skogsbruk och service har försvunnit. Det har fördelar; många farliga och slitsamma jobb har försvunnit så fler slipper dö i arbetsplatsolyckor. Men de nya jobben som uppstår, de uppstår inte i glesbygden utan i storstan, runt universiteten och i teknikvärlden. Detta har allvarliga politiska konsekvenser, menar Alfred.

- När befolkningen ser hur allt läggs ner omkring dem, då händer det något i människor. Man får känslan av att samhället

retirerar och jag inbillar mig att det är den känslan som Trump, Brexitanhängare och Åkesson utnyttjar. Man känner att samhället inte är på väg i rätt riktning. Och om de enda som validerar den känslan skyller på migration och globalisering, då köper man det. Men det är ju inte syriernas fel att apoteket stängs. Det beror ju på att det inte finns några kunder kvar, så om något ska man ju vara glad att den ökade invandringen ger ett ökat kundunderlag så att apoteket kanske kan öppna igen. Så om vi politisk kunde vara överens om att det är automatiseringens fel och inte invandringens så skulle vi kunna fortsätta diskutera konstruktivt utifrån det.

Det går inte att var emot teknisk utveckling. Den sker oavsett man vill eller inte. Istället får man fundera kring hur vi ska leva med den och vad vi ska ha den till. Alfred tror att vi i måste göra stora förändringar i våra ekonomiska system för att inte teknikutvecklingen ska snedfördela resurserna ytterligare. Han tänker sig en enorm skatteväxling på en gemensam global nivå där globala kapitalskatter på robotföretagen ger pengar som vi kan använda till omfördelade reformer, så att det blir ett drägligt liv och bra service även på glesbygden i Sverige. Vill

vi verkligen ha det system vi har idag, där det är skatt på mänskligt arbete och inte på arbete som utförs av en maskin, som snart kan komma att se ut som en människa? Tycker vi att det känns rimligt och rättvist? Just den typen av frågor är det vi måste förstå att det handlar om för att kunna delta i samhällsdebatten.

- Vi kan inte lösa detta i små nationalstater utan det måste lösas globalt, menar Alfred. Samtidigt röstar de som skulle vinna mest på att vi löser problemet med glesbygdens utarmning på populistiska partier som vill låsa in oss i nationalstaten och göra det ännu svårare att lösa det.

Flitens dygd och luthersk strävan

Alfred pekar på att det egentligen går att få resurserna att räcka till utan att alla människor jobbar. Vi är med maskinernas hjälp redan tillräckligt produktiva. Vi måste snarare hitta ett nytt rättvis- och fördelningssystem där vi hittar ett annat sätt att dela på resurserna, som inte utgår från om vi har arbete eller ej.

- Vi är uppfyllda av en luthersk strävan om flitens dygd, om att man kan uppnå vad man vill bara man jobbar tillräckligt hårt. Det ska vara full sysselsättning, alla ska ha jobb, ingen ska behöva vara i den hemska situationen att vara arbetslös. Men vi är precis i slutet på den tid då det

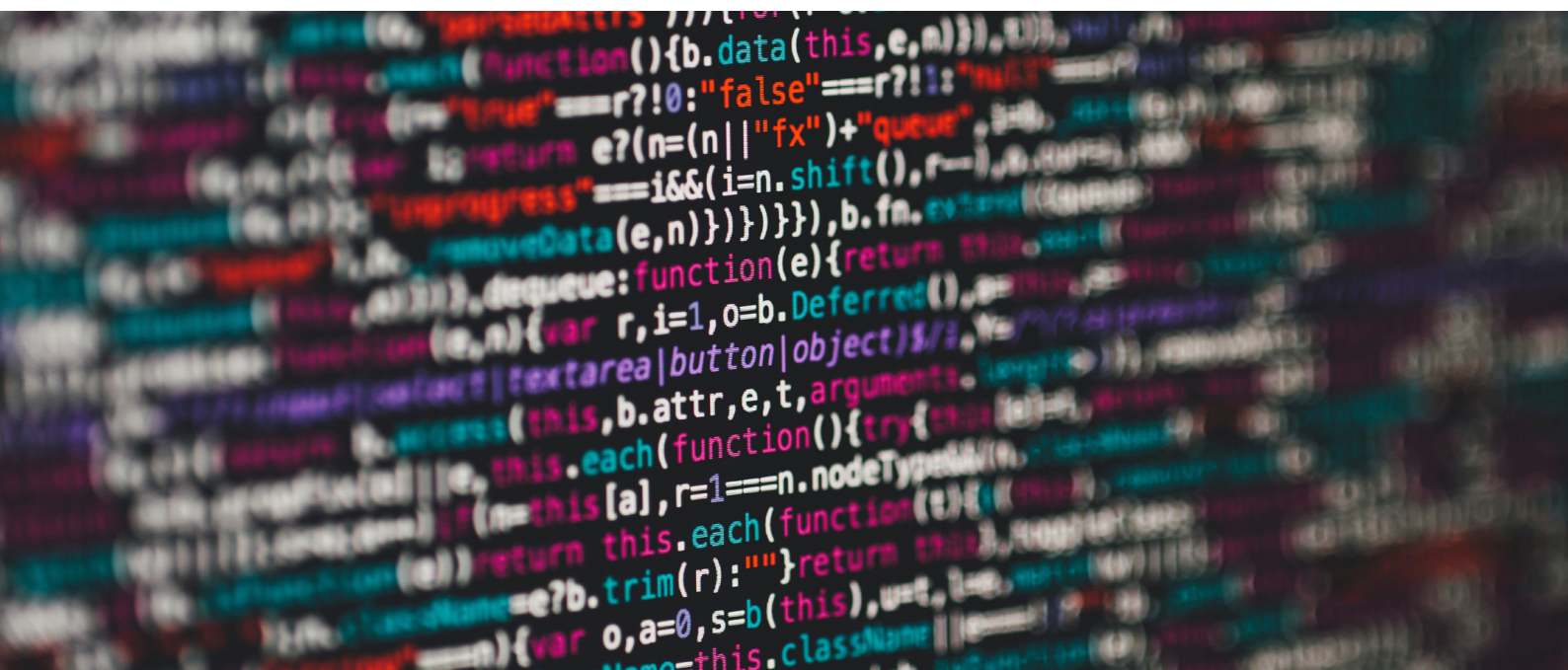
fortfarande är rimligt att begära att människor ska kunna försörja sig.

Enligt Alfred är basinkomst, en inkomst som alla är garanterade utan krav på att utföra någon tjänst, en lösning. Han har i diskussioner med andra sett att detta inte alls är kontroversiellt i akademien, bland nationalekonomer och politiker.

- Alla fattar att vi behöver ha basinkomst. Den kan kallas olika saker utifrån om man definierar sig som höger eller vänster men alla är för det. Samtidigt är folksjälen så uppfylld med tanken på att alla ska jobba att ingen politiker vågar säga vad ekonomerna pekar på; att vi inte alls ska satsa på att få ner arbetslösheten till noll procent utan att vi istället ska försöka bygga ett samhälle som funkar trots fullständig arbetslöshet.

När tekniken blir smartare än vi

De samhällsförändringar som den nya tekniken för med sig är samtidigt nära kopplat till mer filosofiska frågor. Den teknik vi har med artificiell intelligens idag är enligt många forskare bara början. Mycket tyder på att vi inom några decennier kommer att ha skapat det som kallas AGI, generell artificiell intelligens. Det är då vi nått fram till det som kan låta som något



från en skräckfilm; en intelligens som vida överskrider vår egen, som kan skapa sina egna mål och som kan utveckla sig själv utan mänsklig hjälp. Alfred menar att det är omöjligt att bortse från de existentiella frågorna kring denna utveckling och tror att för många människor kan religion komma att spela stor roll i hur man förhåller sig till de nya frågorna. Svenska kyrkan i Solna arbetar aktivt med att försöka förstå vilka som är vår tids stora frågor och vad som berör människor i samhället idag. Niklas Lång, kyrkoherde för Svenska kyrkan i Solna följer den tekniska utvecklingen med stort intresse och tror liksom Alfred Ruth att det ekonomiska systemet måste förändras för att bättre balansera med den verklighet vi har idag:

- I Sverige har vi den bilden att man ska arbeta för att göra sig förtjänt av välfärden. Det var ju lätt i en tid då det fanns jobb till alla, då det räckte att klippa sig och söka ett jobb, så fick man ett. Just nu

finansierar vi hela samhället i huvudsak genom skatt på arbete. Men en robot har ingen semester, jobbar dygnet runt och därtill behöver företaget inte betala arbetsgivaravgift. Då kan man fundera på varför. Vårt fördelningssystem har helt uppenbart inte hängt med i den verkligheten som vi idag lever i, säger Niklas.

Parallella värdeskalor

Vad är det då som gör det så svårt för oss att tänka bort arbete som det som skulle ge oss värde och meningsfullhet? Idag, då majoriteten arbetar, är det lätt att förstå att den som inte arbetar hamnar utanför både gemenskap och makt, men om vi i en relativt snar framtid inte alls behöver arbeta så mycket måste vi väl ändå kunna utveckla andra värdeskalor? Niklas menar att vi redan förhåller oss till flera värdeskalor parallellt med varandra.

- Vi har dels en grundläggande värdering om alla människors lika värde. Väldigt många av oss anser i grunden att vi har samma värde oavsett hudfärg, sexuell läggning, kön, ålder och så vidare. Men i underökningar om hur man tycker att en självkörande bil ska agera tycker de allra flesta ändå att bilen ska välja att köra på en äldre människa snarare än en yngre, om den måste köra på någon. Man kan ju tänka sig en utveckling där tekniken även väger in aspekter som "vilken utbildning och samhällsfunktion har personen jag kommer att köra över". Då får man ju en mer meritokratisk värdering som kanske är objektivt rätt men är den moraliskt rätt? Våra jobb har olika löner och det är uttryck för våra värderingar om vilket jobb som är viktigast. Frågan är hur och om vi vill att maskiner övertar våra värderingar och vem som då ska fastställa värderingarna.



Samtidigt är Niklas inte helt övertygad om att vi faktiskt kommer att sluta arbeta även om vi kan, men påpekar att det förstås handlar om hur man definierar arbete. Kreativa människor slutar inte vara kreativa för att de inte längre måste befinna sig på ett arbete. På samma sätt strävar människor alltid för att göra livet roligare och enklare för sig själva på olika sätt.

- Vår relation till arbete tror jag att vi i kyrkliga sammanhang har försökt att problematisera så länge vi har arbetat. Det är inte bara vår prestation som räknas utan vi har ett värde i oss själva.

Nya existentiella frågeställningar

Liksom Alfred anser Niklas att den tekniska utvecklingen är ofrånkomlig. Människan har aldrig avstått från att skapa något som går att skapa och viljan till utveckling och att uppnå nya landvinningar är en stark mänsklig drift. Även Niklas anser istället att vi bör bejaka utvecklingen men fokusera på att förhindra de nya problem som kommer i dess kölvatten. De existentiella frågorna kommer att bli nya och många och där har kyrkan en viktig roll.

- Den intressanta frågan kommer att bli hur vi förhåller oss till robotars värde och rättigheter. Det



är klart att det är lätt att tänka en schackdator som en maskin men när och om vi kommer över till en generell artificiell intelligens som i stort liknar eller överträffar vår egen intelligens så måste vi börja fundera kring hur vi som människor relaterar till den varelsen. Vi har ju länge definierat att vara människa som något annat än att tillhöra djuren, på grund av vår intelligens och vårt tänkande. Men om vi nu tänker oss en intelligens som inte har en biologisk kropp men som är överlägsen oss i intelligens, då är frågan hur det påverkar vår upplevelse av vår mänsklighet. Kommer vi att känna en större samhörighet med andra biologiska varelser, en samhörighet som vi redan har men inte riktigt vill se idag. Ser vi oss som en större del av de ekologiska systemen då?

Frågorna om vad vi ska göra med den nya tekniken blir allt fler och det är viktigt att många deltar i samtalet så att vi inte hamnar i en situation där en liten tekniskt kunnig elit avgör både mänsklighetens framtid och vår vardag på en högst påtaglig nivå. Kyrkan är bara en av de platser där samtalen måste leva.

- Jag tror att det här är frågor som kommer att påverka hur vi ser på samhället och vad det är att vara människa, säger Niklas. Sådant har diskuterats i kyrkan i alla tider. Vi kommer att fortsätta att vara en mötesplats för att samtala om viktiga livsfrågor och det här är något vi behöver prata om, egentligen redan nu. Den tekniska utvecklingen kommer också att göra väldigt många människor osäkra i vad som kommer att förväntas av dem och hur de kommer att påverkas. Kyrkan har alltid funnit vid människors sida i osäkra tider och kommer att finnas kvar även i framtiden oavsett om det blir någon AGI eller ej.



Läs mer:

Alfred Ruth, *Fermis Filter – En anledning att finnas*, Teg publishing, 2018

Bakgrund och begreppsdefinitioner i artikeln är till största del hämtad från:
Max Tegmark, *Liv 3.0: Att vara människa i den artificiella intelligensens tid*, Volante, 2017

I början av 2019 kommer Svenska kyrkan Solna att bjuda in till samtalskväll om Artificiell intelligens. Håll utkik i våra kanaler!

Äger du saker – eller äger sakerna dig?

Medan vissa inte har något har andra allt. Utbrändheten ökar och allt fler jobbar sig sjuka. Men varför jobbar vi så mycket? Ökad inkomst tycks ge ett ökat behov av prylar, men blir livet verkligen bättre med alla dessa saker? Ingrid Blideman läser bästsäljaren om att bli lyckligare genom minimalism.

Gör dig av med alla dina prylar och bli lycklig. Det är Fumio Sasaki budskap i boken *Hejdå saker*. Innan Sasaki kom i kontakt med ”den nya japanska minimalismen” kände han sig håglös och trött. Långa tråkiga dagar på jobbet,

öl, chips och teve på kvällarna. Alla andra verkade mer framgångsrika, lyckligare. Och runt omkring honom prylarna som påminde om det som aldrig blivit: Elgitarren och förstärkaren om drömmen att bli musiker. Kamerorna – till och med ett fullt utrustat mörkrum – som bara lett till högar av fotografier som klabbat ihop. Det stora matbordet som skulle samla vännerna runt en puttrande gryta. Dyra kläder som han skulle ha på sig – någon gång i framtiden när han gått ner i vikt. Utöver detta: all bråte som man samlar på sig, utan att veta hur det egentligen gick till. Lugnt och metodiskt gjorde han sig av med alltihop: böckerna OCH bokhyllorna, stereon och alla cd-skivor, skrivbord och matbord, teven och hemmabioanläggningen, med mera, med mera. Kvar

blev tre jackor, tre skjortor, tre par byxor, skor, ett litet bord, datorn, telefonen och några husgeråd. I stället för den bekväma, men tunga, madrassen köpte Sasaki en tunn luftmadrass. Den flerväxlade cykeln ersattes av en oväxlad. Frottéhanddukarna åkte ut, till förmån för en enda tenugui, en tunn japansk handduk. Om detta skriver han:

Det är klart att en jättelik badhandduk är mycket skönare än en liten. /.../ Använder vi en an tenugui dagligen blir en vanlig handduk en sällsynt lyx. Jag har sänkt tröskeln för lycka genom att helt enkelt byta till en tenugui. När till och med en vanlig badhandduk kan skänka lycka går det att finna lyckan var som helst!

Citatet säger något om minimalismen som metod, enligt Sasaki. Man nöjer sig med lite, man slutar att jämföra sig med andra. Relationer blir mer äkta och utan distraktioner. Utöver denna inre tillfredsställelse, fann han en rad praktiska fördelar: Han behövde mindre boyta, hemmet är lättstädad och aldrig stökigt. Han lägger numera varken pengar eller energi på prylar. Stressen minskade, vilket ledde till att han åt mindre och gick ner i vikt. För att bara nämna några saker.

Det går inte att missa Fumio Sasis entusiasm för minimalismen som vägen till ett lyckligt liv. Och säkert kan boken inspirera den som börjat tänka i banorna att leva ett enklare liv. Det finns förstås något mycket sympatiskt i detta, särskilt i vår del av världen. Men, det är ju knappast en ny tanke, snarare en uppgraderad version av den visdom som finns i de flesta religioner.

Apropå uppgradering: På var och varannan sida hyllar Sasaki Steve Jobs och företaget Apple för deras ”minimalistiska produkter”! En riktig styggelse i varje bok, och särskild en bok som denna. Det är helt obegripligt – om det inte är så att Apple sponsrat boken, misstanken uppkommer. Det är



PÅ GÅNG

JULMARKNAD VID SOLNA KYRKA

St Martins julmarknad äger rum lördagen den 1 december kl 10-15 i St Martins Stall vid Solna Kyrka.



Café med hembakat bröd, lotterier för stora och små, loppis & försäljning.

knappast någon hemlighet att Appleprodukter, efter ett antal ”uppggraderingar” slutar fungera och man blir tvungen att köpa nya.

Jag är skeptisk till självhjälpsböcker, särskilt till dem som säger ”gör så eller så och bli lycklig.” Den här boken är inget undantag. Någon kanske blir lycklig av att äga ingenting, en annan kanske drabbas av existentiell ångest. Jag tror helt enkelt inte på mirakelkurer, varje människa måste hitta sin egen väg. Varför är vi, som har allt, olyckliga, frågar Sasaki och svarar: Därför att vi jämför oss med andra. Igen: Det ligger något i det, men är för enkelt. Som jag ser det är det en mognadsfråga, som det mesta i livet. Visa mig den tonåring (i vår del av världen) som inte vill ha märkeskläder och den pensionär som bryr sig ett dyft (nåja, en och annan kanske).

Varför har du bokhyllor fulla med en massa böcker, frågar Sasaki och svarar: Därför att du vill imponera på andra genom att verka beläst. Nja... jag håller inte med. Jag tycker om att kliva in i ett hem med många böcker, det känns trivsamt, ombonat.

Slutligen det som skaver mest: Minimalismen som metod – eller experiment – kanske fungerar för en ung singel i en hyfsat privilegierad livssituation. För den som sliter för att få ihop till det allra nödvändigaste kan den nog snarare kännas som en provokation.



TEXT: INGRID BLIDEMAN

STICKA, VIRKA, HANDARBETA OCH SJUNG I RÅSUNDA KYRKA

Adventsgudstjänsten den 16 december kl 11 går i stickningens och virkningens tecken. Välkommen att sticka, virka eller handarbeta i kyrkbänken under gudstjänsten.

Efteråt kan den som inte blivit trött i händerna stanna kvar på stick- och virkcafé med fika och försäljning till förmån för det internationella arbetet.

En riktigt präktig avslutning på dagen blir det kl 15 i en Sing-along-julkonsert med kända julsånger och carols där också barnkören medverkar under ledning av Eva Berg-Almkvist. En stråkkvartett kompar och Jenny Bergman, präst, deltar.

Vandring i advent

Den 15 december gör vi en pilgrimsvandring på hemmaplan då vi vandrar mellan kyrkorna i Solna. Vi börjar vandringen i Råsunda kyrka för att sedan vandra till Hagalunds kyrka. Till lunch har vi hunnit till S:t Martins stall vid Solna kyrka där vi bjuds på varm soppa för att sedan avsluta vandringen i Bergshamra kyrka. Anmälan via hemsidan: svenskakyrkan.se/solna/pilgrimsvandring eller till Lotta Lundberg 073-461 21 09

Några tankar om retreat

Det här med retreat är inget nytt i vår kristna tradition. Vi kan i Bibeln läsa om att Jesus flera gånger drog sig tillbaka från offentligheten för att i stillhet och avskildhet be och meditera. Vi kan också läsa om de så kallade ökenfäderna, som lämnade staden för att ge sig ut i öknen för att därute möta sig själv och sina demoner och så småningom höra Guds röst tydligare. Under medeltiden föddes många klosterordnar, där man ägnade sig åt kontemplation "fjärran från vimlets yra". Exempel på kontemplativa och meditativa ordnar är benediktiner, cistercienser och karmeliter. I vår evangeliskt-lutherska tradition har inte det kontemplativa livet stått lika högt i kurs. Vi har varit mer inriktade på aktivitet och praktiskt arbete. I modern tid har vi alltmer upptäckt att vi behöver både aktivitet och kontemplation och intresset för retreat har ökat.

Att delta i en retreat har blivit alltmer populärt. Diakon Andreas Högenå och jag förde ett samtal om retreatens väsen och verkningar. Att åka i väg på en retreat är att för några dagar ta en paus från det liv man till vardags lever. Det handlar om att skala av det yttre bruset och gå in i ett sammanhang där man delar tystnaden tillsammans med en grupp, som medvetet har valt att söka den. Ofta handlar våra liv om aktivitet, både när vi arbetar och på fritiden. Retreaten inbjuder till att under ordnade former och strukturer "bara vara". Det finns olika slags retreat; en del är korta, andra långa, en del har ett särskilt tema med vägledare som håller meditationer, en del följer tidegården (ett sätt att be med Psaltaren som grund på fasta tider). Gemensamt för alla retreat



är tystnaden. Vad händer i oss när vi vistas i tystnaden några dagar? Vi blir medvetna om våra egna tankar och vad som fyller oss. Vi kanske blir påmind om sådant som vi förträngt eller skjutit undan. Tystnaden kan kännas ovan och lite skrämmande. Då finns det alltid möjlighet att tala med någon som leder retreaten i ett enskilt samtal. Tystnaden kan ge oss nya insikter och svar på frågor som vi burit på och grubblat över. Att åka i väg på en retreat är att ge sig ut i det okända och vi kan aldrig veta hur vi kommer att uppleva det och på vilket sätt vi kommer att påverkas. Utmaningen är att inte prestera utan att ta emot det som ges en under retreaten. Det kan kännas skönt att gå till dukat bord, att sova ut, att promenera, läsa och be. Min egen erfarenhet av att åka på retreat är att jag ofta blir väldigt trött och att jag unnar mig att bejaka denna trötthet. En annan erfarenhet är att mina sinnen skärps, när så mycket av yttre stimulans skalas av. Jag ser och iakttar den miljö jag är i.

Jag känner hur maten smakar. Jag hör bibelorden och texterna på ett nytt sätt. Hur ska man då förbereda sig för att åka på en retreat? Man talar om för sin omgivning att man inte vill bli störd eller nåbar. Man lämnar alla förväntningar på resultat bakom sig. Man ställer in sig på att gå in i en ny erfarenhet, men att jag inte kan kontrollera hur jag kommer att påverkas av den. Att lämna retreaten och återvända till sitt "vanliga liv" igen kan vara förenat med både positiva och negativa känslor. Det är bekvämt att vara på en retreat eftersom tillvaron där är så strukturerad och välordnad. Samtidigt kan man bära med sig något av det man upplevt och erfarit där man lever och verkar. Tystnaden finns närmre än vi anar. Det handlar om att aktivt söka den, om man längtar efter den. Jag tror att vi människor ibland behöver gå undan en stund och att vi genom retreaten får ny kraft att leva det aktiva liv, som vi är satta till att leva som Guds medarbetare på jorden.

ANDERS ISACSSON

Tid för tystnad på tidagar

Till våren startar vardagsretreater i Bergshamra kyrka. Det är tänkt att bli en möjlighet till stillhet i vardagen med tystnad och avslappning.

Vi jobbar, pluggar eller är hemma med barn, har det heltidsarbete som kallas arbetslöshet eller har schemat späckat av sjukhusbesök. För många, oavsett livssituation, är vardagen fylld med måsten och stress. Det sägs att våra hjärnor träffas av 4 miljoner bitar information per sekund men bara klarar att ta emot 30 av dem. Idag känner många att de behöver varva ner – men hur ska det gå att få in nedvarvning i ett redan proppfullt schema?

Lena Ekesryd Sjödin, en av diakonerna som är med och arrangerar vardagsretreaten, berättar:

- Vi börjar med en enkel meditation som innehåller en avslappningsövning för kroppen för att lättare komma in i ett rofyllt tillstånd. Därefter går vi gemensamt in i tystnad för resten av kvällen.

Under kvällen spenderar alla den tysta tiden så som det känns bäst för en själv. Möjlighet finns att läsa, skriva, måla eller bara sitta eller ligga ner i kyrkbänken. Det finns inga krav eller måsten utan tanken är att det ska vara en plats för total vila.

- Du ska kunna släppa alla tankar på prestation och



Diakon Lena Ekesryd Sjödin har arbetat mycket med vila i retreatform.

bara vara. Hitta en plats för stillheten och ron i vardagen.

Bergshamra kyrka har i sig en meditativ utstrålning med sina kala väggar. Vardagsljuden utanför blir en avslappnande ljudvägg till tystnaden innanför.

TEXT: ANNA-LENA ARREBORN

Vardagsretreaterna pågår tisdagar ojämförbara veckor mellan 29 januari och 7 maj kl 17.30-20 i Bergshamra kyrka. Ingen föranmälan krävs men tänk på att hålla tiden för att respektera tystnaden. Retreaterna får en uppstart med heldagsretreat lördag 26 januari. Ytterligare heldagar samt helg tillkommer under våren.

Julens musik och konserter

VI SJUNGER IN ADVENT

Söndag 2 december kl 16

Solna kyrka

Solna kyrkokör

Erik Arnlöf, sång

Marcus Torén, orgel

Jörgen Lindström, dirigent

MUSIK MITT PÅ DAGEN

Onsdag 5 december kl 13

Bergshamra kyrka

Helena Eliasson, violin

Örjan Larson, kontrabas

Lotta Holmberg Larson, piano

JULKONSERT MED SOLNA VOX

Lördag 8 december kl 16

Hagalunds kyrka

Alexander Lundberg, dirigent

LUCIAKONSERT MED

BERGSHAMRA BARNKÖRER

Torsdag 13 december kl 17

Bergshamra kyrka

Lotta Holmberg Larson

Helena Eliasson

SING-ALONG-JULKONSERT

Söndag 16 december kl 15

Råsunda kyrka

Råsunda kyrkas barnkör

Eva Berg-Almkvist

Stråkkvartett

Alwar Almkvisth, piano

DE VACKRASTE FINSKA JULSÅNGERNA

Söndag 16 december kl 15

Hagalunds kyrka

Allsång

Helena Eliasson

JULKONSERT MED BERGSHAMRA

VOKALENSEMBLE

Söndag 16 december kl 17

Bergshamra kyrka

Lars Artborg, dirigent

CAROLS VID BETLEHEM

Söndag 6 januari kl 16

Solna kyrka

Solna kyrkokör

Solna kvartettsångare

Marcus Torén, orgel

Jörgen Lindström, dirigent



En bro till framtiden

TEXT: STEFAN JÄMTBÄCK

Svenska kyrkans sorgegrupper och föreläsningar om sorg är både angelägna och populära. Det är tydligt att behovet att prata om sorg finns hos många och därför fortsätter vi med programmet under våren. Stefan Jämtbäck ringde upp psykologen och psykoterapeuten Göran Gyllenswärd inför en föreläsning i januari.

Hallå, Göran Gyllenswärd,
Vad kan man förvänta sig att få höra dig berätta om vid föreläsningen i januari?

Man kan förvänta sig att få höra om sorgens gång för de drabbade och om hur olika sorgens vägar kan vara, eftersom sorgens vägar är så beroende av de omständigheter som finns runt ett dödsfall.

Jag kommer även att berätta om varför det är så viktigt att man bearbetar en sorg, och om hur vissa sorger kan bli extra svåra, det vi kallar komplicerade sorgereaktioner.

På din hemsida kan man läsa sig till att du har ett psykodynamiskt förhållningssätt som terapeut. Vad betyder det för dig?

Jag skulle säga att jag utgår från att människan är väldigt relationell, att vi relaterar till varandra och att den här relationen är så viktig för oss som människor. Och det gör att förlusten och den tillhörande sorgen ofta blir så stor, därför att relationer är det viktigaste vi har. Därför är vi skapta så att det blir en stark reaktion.

Men jag kanske egentligen skulle vilja korrigera det lite så att för att verkligen kunna förstå sorgereaktioner och därigenom kunna hjälpa måste vi ha med flera psykologiska teorier och inriktningar.

Skulle man kunna koppla föreläsningen till någon av dina böcker?

Då skulle jag koppla den till min senaste bok, "En bro till framtiden". För den är nån slags sammanfattning av mina föreläsningar. Och den boktiteln hör också samman med kyrkan eftersom det är en versrad från en psalm.

Åh, en av mina favoritpsalmer i sångboken "Psalmer i 2000-talet".

Tack för telefonsamtalet, Göran, och varmt välkommen till Kyrkans hus i Solna i februari.



EN KVÄLL OM SORG

Välkommen på informationskväll om sorg
torsdagen den 24/1 kl 18 då
Göran Gyllenswärd föreläser.

Till våren startar vi två
sorggrupper för dig som har
svårt att komma vidare efter en
förlust.

Daggruppen torsdagar mellan
13-15, den 14/2, 28/2, 14/3, 28/3,
11/4 samt den 25/4.

Kvällsgrupp måndagar kl 18-20
18/2, 4/3, 18/3, 1/4, 29/4, 13/5.

*"Var inte rädd
för sorgen
den kommer
som en vän,
beredd att bli
din syster,
en bro till
framtiden.
Hon lär dig
sakta leva
trots allt som
du har mist;
då växer ur
din sanning
en kraft mitt i
din brist."*

Ur psalmen "Var inte rädd för vreden", text: Susanne Rikner

Kontakt

Solna församling Telefon och e-post

Box 1006, 171 21 Solna

Besöksadress: Kyrkans hus, Skytteholmsvägen 14, vid Solna centrum.

Vardagar 9-16, lunchstängt 12-13

solna.forsamling@svenskakyrkan.se svenskakyrkan.se/solna

FÖRSAMLINGSEXPEDITION

Reception och upplysningar

08-546 646 00. Fax: 08-27 02 19
solna.reception@svenskakyrkan.se

BOKNING AV DOP OCH VIGSEL

08-546 646 10. Tel tid 9-12, 13.30-14.30. Fredagar endast 9-12.
Ann-Catrine Wikerfelt
ann-catrine.wikerfelt@svenskakyrkan.se

BOKNING AV BEGRAVNING

08-546 646 20. Tel tid 9-12, 13.30-14.30. Fredagar endast 9-12.
Ingrid Ledin
ingrid.ledin@svenskakyrkan.se

KYRKÖHERDE

Niklas Lång 08-546 646 35
niklas.lang@svenskakyrkan.se

KOMMUNIKATION

Anna-Lena Arreborn 08-546 646 34
anna-lena.arreborn@svenskakyrkan.se
Stefan Jämtbäck 08-546 646 47
stefan.jamtback@svenskakyrkan.se

PRÄSTER

Jenny Bergman 08-546 646 69
jenny.bergman@svenskakyrkan.se

Marie Fransson 08-546 646 87
marie.c.fransson@svenskakyrkan.se

Ann-Sofi Furegård Sandberg
08-546 646 81
ann-sofi.furegard.sandberg@svenskakyrkan.se

Anders Isacson 08-546 646 63
anders.isacson@svenskakyrkan.se

Anders Mattsson 08-546 646 91
anders.mattsson@svenskakyrkan.se

Tore Skytén 08-546 646 24
tore.skyten@svenskakyrkan.se

Hannah Lundberg Smith
08-546 646 86
hannah.lundberg.smith@svenskakyrkan.se

Sara Sundlo 08-546 646 52
sara.sundlo@svenskakyrkan.se

Anne-Christine Yström
08-546 646 48
anne-christine.ystrom@svenskakyrkan.se

DIAKONER

Marie Corbell 08-546 646 94
mia-marie.corbell@svenskakyrkan.se

Lena Ekesryd Sjödin 08-546 646 39
lena.ekesryd-sjodin@svenskakyrkan.se

Andreas Högenå 08-546 646 57
andreas.hogena@svenskakyrkan.se

Åsa Johansson Stridh 08-546 646 74
asa.johansson.stridh@svenskakyrkan.se

Heléne Liljegren 08-546 646 68
helene.liljegren@svenskakyrkan.se

Peter Nygren 08-546 646 75
peter.b.nygren@svenskakyrkan.se

KYRKOMUSIKER

Alwar Almkvist 08-546 646 54
alwar.almkvisth@svenskakyrkan.se

Lars Artborg 08-546 646 55
lars.artborg@svenskakyrkan.se

Helena Eliasson 08-546 646 56
helena.m.eliasson@svenskakyrkan.se

Lotta Holmberg Larson 08-546 646 51
lotta.holmberg.larson@svenskakyrkan.se

Jörgen Lindström 08-546 646 38
jorgen.lindstrom@svenskakyrkan.se

Alexander Lundberg 08-546 646 53
alexander.lundberg@svenskakyrkan.se

Marcus Torén 08-546 646 49
marcus.toren@svenskakyrkan.se

SJUKHUSKYRKAN KAROLINSKA

Expeditionen 08-517 740 73

Sjukhussjälavårdare/diakoner
Åsa Högman 08-517 722 16
asa.i.hogman@sll.se

Malin Samzelius 08-517 740 73
malin.samzelius@svenskakyrkan.se

Lena Denke 08-517 740 53
lena.denke@svenskakyrkan.se

Sjukhussjälavårdare/präster
Ritva Nevalainen Olsson
08-517 740 55
ritva.nevalainen-olsson@sll.se

Mona W Lindberg 08-517 735 12
mona.westerlund-lindberg@sll.se

Carl-Axel Sköldeberg 08-517 731 45
carl-axel.skoldeberg@sll.se

PEDAGOGER

Församlingspedagog
Lotta Lundberg 08-546 646 46
lotta.lundberg@svenskakyrkan.se

Församlingsassistent
Axel Kroon
08-546 646 92
axel.kroon@svenskakyrkan.se

Simon Falk Ehrén
08-546 646 85
simon.falk-ehren@svenskakyrkan.se

Ungdomsassistent
Isak Denholt 08-546 646 59
isak.denholt@svenskakyrkan.se

FÖRSKOLAN

Förskolechef
Renata Rams 08-546 646 61
renata.rams@svenskakyrkan.se

Kyrkans öppna förskola
Kyrkans hus, 08-546 646 40

Kyrkans öppna förskola
Solvändan, Fridensborgsv 110
08-546 646 23

Förskolan i Huvudsta gamla slott
Huvudsta strand 08-83 96 23

Förskolan Glädjen
Himlabacken 3,
08-546 646 13 (Stjärnan)
08-546 646 14 (Månen)
08-546 646 65 (Solen)
Förskolan Näckrosgården
Råsandavägen 147, 08-82 49 35

FÖRSAMLINGSCHEMSVÄRDAR

Margareta McLaughlin
08-546 646 64
margareta.mclaughlin@svenskakyrkan.se

Stefan Johansson 08-546 646 21
perstefan.johansson@svenskakyrkan.se

KANSLI

Ewa Engman, administrativ chef
08-546 646 36
ewa.engman@svenskakyrkan.se

Ann-Marie Almqvist, ekonomiassistent
08-546 646 26
ann-marie.almqvist@svenskakyrkan.se

Jan Blom, löneassistent
08-546 646 32
jan.blom@svenskakyrkan.se

Håkan Johanson, utrednings-
sekreterare, 08-546 646 42
hakan.johanson@svenskakyrkan.se

Anita Eriksson, kamrer
08-546 646 41
anita.eriksson@svenskakyrkan.se

Victor Malmström, fastighetsskötare,
08-546 646 70
victor.malmstrom@svenskakyrkan.se

Göran Ridnert, fastighetsförvaltare
och tf förste vaktmästare
08-546 646 82
goran.ridnert@svenskakyrkan.se

KYRKOGÅRDSFÖRVALTNINGEN

Kaplangården, Prostvägen 10
171 64 Solna
Bokning av gravsättning och
borgerlig begravning
Kyrkogårdsexpedition
08-546 647 00 kl 9-12
Fax: 08-546 647 50
solnakyrkogard@svenskakyrkan.se

KYRKOR

Råsunda kyrka, Förrådsgatan 26
08-27 01 65
Vaktmästare
08-546 646 29

Hagalunds kyrka, Hagalundsgatan 6
08-83 14 62
Vaktmästare Lars Calén
08-546 646 83
lars.calen@svenskakyrkan.se

Solna kyrka, Prostvägen 14
08-33 62 71 säkrast kl 8-9.30
Vaktmästare Lydia Lindmark
lydia.lindmark@svenskakyrkan.se
08-546 646 76

Bergshamra kyrka
Rådjurstigen 9, 08-85 31 82
Vaktmästare Michael Tsegay
Se nedan:
Vaktmästare Kyrkans hus
Michael Tsegay
08-546 646 95
michael.tsegay@svenskakyrkan.se

ULRIKS DALSSLOTTSKAPELL

Bokning för vigsel och dop i
Ulriksdals slottskapell:
Ulla-Britt de Marchi 08-402 63 63
ulla-britt.de.marchi@royalcourt.se

ÖVRIGA LOKALER

S:t Martins stall, Prostvägen 17
Huvudsta gamla slott, Huvudsta
strand

FÖRTROENDEVALDA

Solna kyrkoråds presidium
Eva Gustafsson 073-383 51 10
eva.k.gustafsson48@gmail.com

Thomas Wallin 08-83 91 90
thomas.tson.wallin@gmail.com

Claes-Gunnar Bidebo
076-22 85 490
claesbidebo@live.se

SVERIGEFINSKT ARBETE

Helena Eliasson (se musiker)

KYRKANS HUS

Skytteholmsvägen 14.
Tel 08-546 646 00.

KYRKANS ÖPPNA FÖRSKOLA

mån-ons & fre kl 9-15 (12-12.30 lunchstängt)
tors kl 9-13. Julstängt 21-28/12. Öppet som vanligt från och med 2/1.
Lekrum, skapanderum, sångsamling, fika till försäljning, möjlighet att värma medhavd mat.

FÖRSAMLINGSKÅREN

Program som inleds med kaffe. Programmen är öppna för alla men vill man bli medlem är årsavgiften 80 kr inklusive medlemstidning. Ordförande: Birgitta Lindström, tel 08-82 31 48.

MÄSSA VID KÄLLAN

Tisdagar kl 20 till och med 18/12 samt fr.o.m. 22/1.

ONSDAGSTRÄFFEN

Varje onsdag kl 12.30. Julavslutning 12/12. Sedan varje onsdag från 23/1. Andakt, soppa, musik och samvaro.

KATEKUMENAT

Samtalsgrupp om kristen tro. 28/11 kl. 17.30. Ann-Sofi Furegård Sandberg och Anders Isacson.

GUDSTJÄNST

Onsdagar kl 19

STICK- OCH VIRKCAFÉ

29/11.
kl 16-18 till förmån för vårt internationella arbete. Info: Åsa Johansson Stridh

JULGEMENSKAP

24/12 kl 14-16. Anmälan till receptionen senast 20/12.

BERGSHAMRA KYRKA

Rådjursstigen 9.
Tel 08-85 31 82.

GUDSTJÄNSTER

Alla söndagar kl 11 t.o.m. 23/12 samt fr.o.m. 6/1.
Särskilt program: 2/12 kl 11 Adventsgudstjänst med små och stora.

ÖPPEN KYRKA

Onsdagar udda veckor kl 13-15 till och med 19/12. Kyrkan och församlingssalen är öppen för ljusständning, fika och samvaro.

MUSIK MITT PÅ DAGEN

5/12 kl 13. Helena Eliasson, violin, Örjan Larson, kontrabas, Lotta Holmberg Larson, piano

MÄSSA I TAIZÉANDA

Tisdagar jämna veckor kl 19.
Fika från 18. 27/11, 11/12,

LUCIAKONSERT

13/12 kl 17.

JULKONSERT

16/12 kl 17.

SAMLING VID KRUBBAN

24/12 kl 11

NYÅRSBÖN

31/12 kl 17

HAGALUNDS KYRKA

Hagalundsgatan 6.
Tel 08-83 14 62.

GUDSTJÄNSTER

Alla söndagar kl 11.

HAGALUNDSTRÄFFEN

Varje torsdag kl 13-15 fram till och med 13/12. Sedan åter från och med 17/1. Öppet hus, café, öppen kyrka för stillhet och bön. Möjlighet till samtal med diakon.

LUNCHMUSIK

En stund i kyrkan med musik. Möjlighet att köpa lunch och fika. Kl 12 den 27/11, 11/12

LÖRDAGSMUSIK

8/12 Julkonsert med Solna Vox kl 16

DE VACKRASTE FINSKA JULSÅNGERNA

16/12 kl 15

JULNATTSMÄSSA

24/12 kl 23

FINSK GUDSTJÄNST

27/1 kl 15

RÅSUNDA KYRKA

Förrådsgatan 26.
Tel 08-27 01 65.

GUDSTJÄNSTER

Alla söndagar kl 11 t.o.m. 16/12 samt fr.o.m. 13/1.
Särskilt program: 2/12 kl 11 Adventsgudstjänst med konfirmandupptakt. 13/1 Gudstjänst med avslappning 20/1 Dopfest

JULKONSERT

13/12 kl 15. Sing-along-konsert.

STICKCAFÉ

13/12 kl 12.

SAMLING VID KRUBBAN

24/12 kl 11

NYÅRSGUDSTJÄNST

1/1 kl 15

TRETTONDAGSFEST

6/1 kl 15

SOLNA KYRKA

Prostvägen 14. Tel 08-33 62 71.

HÖGMÄSSA

Alla söndagar kl 11 t.o.m. 23/12 samt fr.o.m. 13/1.
Även annandag jul 26/12 kl 11.

MUSIK

2/12 Vi sjunger in advent kl 16.

JULBÖN

24/12 kl 17

JULNATTSMÄSSA

24/12 kl 23

JULOTTA

25/12 kl 7

NYÅRSBÖN

31/12 kl 17

CAROLS VID BETLEHEM

6/1 kl 16

ULRIKSDALS SLOTTSKAPELL

ADVENTSGUDSTJÄNST

2/12 kl 11

JULDAGSGUDSTJÄNST

25/12 kl 11

HUVUDSTA GAMLA SLOTT

Huvudsta strand

JULENS SÅNGER

26/12 kl 14

SOLVÄNDAN

Fridensborgsvägen 110.

KYRKANS ÖPPNA FÖRSKOLA

Tel: 08-546 646 23

Lekrum, skapanderum, sångsamling, fika till försäljning, möjlighet att värma medhavd mat. Stängt 27/12-4/1. Öppet som vanligt från måndag 7/1 -19. mån kl 9-15, 0-5 år
tis kl 9-15, 0-5 år
onskl 9-15, 0-1½ år
tor kl 9-13, 0-9 mån
fre kl 9-15, 0-5 år

SAMLING VID KRUBBAN

24/12 kl 11

SJUKHUSKYRKAN

Karolinska universitetssjukhuset, Solna. Eugeniavägen 3. Tel 08-517 740 73. Vi finns i lokaler med ingång från entréhallen på sjukhuset.

EKENBERGSKYRKAN

Parkvägen 1.

(tillsammans med Equmeniakyrkan).

SINNESRO I EKEN

Tankar, berättelser, musik, ljusständning och bön. Alla jämna lördagar kl 16. Smörgåsfika en halvtimme innan.

FILM OCH JULMYS

26/12 kl 14-17.

Vi samarbetar med

sensus

HAGALUNDSKVÄLL 27 NOVEMBER

En öppen kväll för oss som firar gudstjänst i Hagalunds kyrka eller är nyfikna på gudstjänsten.

Hagalundskören är med. Vi sjunger, fikar, tittar på ny agenda och ser om det finns fler som vill ha uppgifter i gudstjänsten. Hagalunds kyrka kl 19.30.

Mer information

Du hittar alltid de senaste ändringarna och aktuell information om gudstjänster och verksamhet på:
svenskakyrkan.se/solna
Facebook (Solna församling)
eller i vårt nyhetsbrev som du prenumererar på via hemsidan!

Julen

i Solna

Samling vid krubban – på 3 platser

24 DEC KL 11.00 *Bergshamra k:a, Råsunda k:a & Solvändan*

Julbön – sång av Solna kyrkokör

24 DEC KL 17.00 *Solna kyrka*

Julnattsmässa

24 DEC KL 23.00 *Solna kyrka*

Julnattsmässa

24 DEC KL 23.00 *Hagalunds kyrka*

Julotta

25 DEC KL 07.00 *Solna kyrka*

Högmässa

25 DEC KL 11.00 *Råsunda kyrka*

Juldagsgudstjänst

25 DEC KL 11.00 *Ulriksdals slottskapell*

Högmässa

26 DEC KL 11.00 *Solna kyrka*

Filmvisning med julmys

26 DEC KL 14.00 *Ekensbergskyrkan*

Julens sånger

26 DEC KL 14.00 *Huvudsta gamla slott*

