KYRKNYTT

TIDNINGEN OM LIVSFRÅGOR OCH KRISTEN TRO FRÅN SVENSKA KYRKAN I KARLSTADS STIFT



FÖR UND RAN

Wow, liksom
Att upptäcka det stora i det lilla

Dop i coronatid
En högtid i vardagsrummet

2
2021

Om lyssna-funktionen för Kyrknytt

INNEHÅLLET I KYRKNYTT ska vara så tillgängligt som möjligt för så många som möjligt. Därför kan du få Kyrknytt uppläst för dig på svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

Du hittar en knapp högst upp på varje sida. När du klickar på den översätts texten till tal och spelas upp i din dator eller telefon.

Vill du ha kontakt med din församling?

HITTA DIN FÖRSAMLING VIA DATORN

Du hittar din församling genom att fylla i din adress på webben:

www.svenskakyrkan.se/sokforsamling

Du kan även skriva in svenskakyrkan samt din ort i sökfönstret i din webb-läsare.

SUPPORT

Ring Karlstads stift 054-17 24 00
så får du hjälp att komma i kontakt med Svenska kyrkan på din ort.

”Förundran är en upplevelse som tillhör den rika mänskliga förmågan att bli berörd.

Vägarna hit och dit landar alltid i ett förunderligt här och där som ibland sammanfaller utan att falla samman.



Bild: Hans Kvarnström
Följ Dagdroppar på Instagram eller bloggen **universitetskyrkankarlstad.blogspot.com** om du vill se fler.

Han kallades Broder Roger, han ägnade sitt liv åt försoning mellan människor och han tilldelades Unescos fredspris 1988. Men framförallt: han talade ofta om vikten av att förundras över livet. Inte minst kritiserade han det rationella, kallt logiska sätt som vuxna kan ha när de analyserar tillvaron: ”Ibland tror sig vuxna vara mycket seriösa, när de med pessimism bedömer händelseutvecklingen. De har förlorat förmågan att förundras”.

Jag kom att tänka på Broder Rogers ord när jag samtalade med Malte Hallquist i ett av studioprogrammen inom Livet värt att leva. Malte och hans fru Helena fick för 29 år sedan ett barn som var ”annorlunda”, det vill säga handikappat och utan språk. Och det som är ”annorlunda” passar ju ofta inte in i vår effektiva, rationella, kallt logiska värld. Men Malte var tydlig: Victoria hade tillfört hans liv så oerhört mycket, gjort att hans ”resår mot olikheter” blivit större. Barn som Victoria är med Maltes ord: ”Änglar utsända från Gud med ett budskap: glöm inte bort att ta hand om varandra”.

Det var för mig ett gripande ögonblick, som i en mening summerar ordet förundran.



SÖREN DALEVI
biskop i Karlstads stift

läs KYRKNYTT på nätet
svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt

KYRKNYTT
Karlstads pastorat
Västra Kyrkogatan 5, 652 24 Karlstad

ansvarig utgivare och redaktör
Cecilia Hardestam 054-14 15 32
cecilia.hardestam@svenskakyrkan.se

redaktionsråd
Camilla Arnäs-Nielsen, Louise Hedberg, Marie Lundström, Helena Söderqvist och Jenny Westling

grafisk form
Maria K-Back, Whiter Shade

tryck
LÖWEX Trycksaker AB, Växjö
ISSN 2001-6212

Svenska kyrkan



FOTO JOCKE LÄGERCRANTZ

Livboj i vardagsvandringen

BISKOP EMERITUS Martin Lönnebos *Bönens trädgård* och *Tröstens trädgård* har kommit i gemensam nyutgåva. Med boken vill Martin, precis som med radbandet Frälsarkransen, påminna oss om Gud och ge en livboj i vardagen.

VILL DU VANDRA MED KRANS?
Samtidigt dyker en annan intressant bok upp i bokströmmen *Hållbar vandring med Frälsarkransen*. Författarna Pär Friberg och Magnus Myrberg har båda två hjärta för miljö- och klimatfrågor samt pilgrimsvandringar. I boken lyfter de fram hur våra inre- och yttre liv hör ihop och uppmuntrar till hållbar utveckling med hjälp av Frälsarkransen.

– Frälsarkransen har ofta tolkats utifrån ett individuellt perspektiv. Vi vill lägga till vi-perspektivet, där mänskligheten bryr sig om hela skapelsen, säger de.

Mer info: **libris.se** respektive **verbum.se**

LÄNGRE BAK I TIDNINGEN berättar vi om några av sommarens pilgrimsvandringar. Förutom radbandet Frälsarkransen kan du även vandra med pilgrimsarmbandet, en pilgrimskrans med sju nyckelord för ett enklare liv: Frihet, Enkelhet, Tystnad, Bekymmerslöshet, Långsamhet, Andlighet och Delande.

Se och beställ på: **franciskusleden.se**

För mer reflektion i politik och företagande

KÄNNER DU ATT FÖRDJUPNING och existentiellt sökande inte bara är en inre resa, utan också en väg att möta många av vår tids stora politiska utmaningar?

Då ska du kolla in den ideella föreningen Valv, som visar på värdet av det existentiella samtalet också i politiken, näringslivet och andra delar av samhället.

Läs mer: **foreningenvalv.se**



Nu är Livet värt att leva på nätet

I år var Karlstads stifts temadagar, Livet värt att leva, helt digitala. Det innebär att du fortfarande kan ta del av de samtal som fördes.

SAMTALEN KRETSAR kring tro och förtröstan, hopp och förväntan och inte minst kärlek, detta som mer än något annat gör livet värt att leva.

Bland gästerna finns Veckorevyns chefredaktör Irena Pozar, diakon och författar Anna Ardin och dramatiker Olof Wretling.

Gå in på: **livetvartattleva.se**



SVENSKA KYRKANS program *En värld av grannar – Interreligiös praktik för fred* arbetar med att utveckla Svenska kyrkans relationer med andra religiösa samfund. Nu tar de till nål och tråd i arbetet och inbjuder till en broderitävling!

Deltagarna får välja bland ett urval korta citat, citat som ger styrka och energi att tillsammans med människor av annan tro samverka för medmänsklighet och fred. Vill du vara med?

Gå in på **svenskakyrkan.se/migration/envarldavgrannar/rag-i-ryggen**

1. Välj ett av citaten
2. Låt kreativiteten flöda och brodera av hjärtans lust
3. Fota ditt färdiga alster
4. Mejla bilden till **maria.kjellsdotter.rydinger@svenskakyrkan.se**

OBS! Senast den 26 juni behöver juryn ditt bidrag!
Tre vinnare utses och i höst visas deras broderier tillsammans med ett urval av de övriga bidragen i en vandringsutställning.



Wow, liksom

Visste du att apor klättrar upp i trädtopparna i gryningen för att se solen gå upp – och att de får gåshud precis som vi? Förundran är ett tillstånd som uppmärksammas allt mer, bland annat för dess viktiga effekter för vår hälsa.

Text Pernilla Fredholm

Du har garanterat erfarit den, den där överväldigande känslan av storhet där tid och rum plötsligt löses upp. Wow, liksom. Mycket tyder på att förundran som upplevelse är lika gammal som människans tidigaste förfäder, aporna. Vilket innebär två miljoner år. Ny forskning visar också att den är en kraftfull väg till läkning och empati, liksom mening och tillhörighet.

I boken *Förundranseffekten* tar journalisten och författaren Sara Hammarkrantz tillsammans med storycoachen Katrin Sandberg ett ordentligt tag om begreppet, och förundras själva över hur en enda känsla kan ha så många hälsofrämjande och samtidigt samhällsomdanande effekter. Till exempel anser psykologiprofessorerna Dacher Keltner och Jonathan Haidt att förundran är den ultimata kollektiva känslan, eftersom den motiverar människor att göra saker för vårt gemensamma bästa.

– En annan spännande insikt när vi arbetade med boken var att även om naturen är en stor källa till förundran, så är den inte den största. Det är istället andra människor – kan du tänka dig så vackert? Det må vara Greta Thunberg eller Nelson Mandela, men kan också vara någon närstående som hanterar sitt cancerbesked på ett förundransvärt sätt, säger Sara Hammarkrantz.

> *Vårt samhälle är så inriktat på prestation, allt ska mätas. Vi har till och med gjort vår återhämtning till prestation.*

FÖRUNDRANS-FORSKNINGEN är fortfarande tämligen ny, men flera mindre studier visar på såväl fysiska som psykiska effekter: Människor som upplever förundran blir friskare, mindre stressade, mer närvarande, smartare och mer kreativa, snällare, generösare samt mer miljömedvetna. Det finns till och med studier som visar att förundran kan minska och dämpa inflammationer.

– Det vi vill lyfta fram i boken är hur betydelsefull förundran är, och att den är alldeles för underskattad i våra liv. Vårt samhälle är så inriktat på prestation, allt ska mätas. Vi har till och med gjort vår återhämtning till prestation. Då är det så viktigt att visa på en upplevelse som kan återförtrolla oss.

Som när vi var barn – då var vi ju ständigt förundrade. Men som vuxen går det alldeles utmärkt att träna upp förmågan igen, menar Sara Hammarkrantz. Och du måste inte resa till Niagarafallen. Det handlar om att upptäcka det stora i det lilla. Som att lyssna på koltrasten en tidig vårkväll, eller gå till närmaste konstmuseum.

En gång i tiden var förundran något alldeles självklart i våra liv. Men i ett samhälle där vi är besatta av att ha svar på allt får vi ångest av frågor utan svar. Så vi sorterar bort förundran under etiketten ”privat”, ”flummigt/religiöst” eller helt enkelt ”onödigt”. Vi har blivit nitiska problemlösare, istället för att låta världen öppna sig.

Fast vi behöver förundran, eftersom den gör att vi släpper oss själva och det bekanta för en stund. Stunder då vi inte behöver vakta på det som är ”jag” eller ”vi”, utan bara ta in världen som öppen och överflödande. Det menar filosofiprofessor Jonna Bornemark.

I höstas kom hon ut med boken *Horisonten finns alltid kvar – om det bortglömda omdömet*, där hon gräver ner sig i frågan om ovisshet och icke-vetande. Det faktum att vi inte vet allt är ju ett grundläggande livsvillkor, konstaterar hon. Frågan är bara hur vi ska hantera denna jobbiga insikt.

I vår oroliga tid blir plötsligt filosoferna mer efterfrågade. Även i kyrkorna, dit Jonna Bornemark ofta blir inbjuden att tala. Och även om hon inte är troende, konstaterar hon att religion och filosofi har mycket gemensamt. Det är till exempel via filosofin som hon blivit intresserad av mystik.

– När jag talar i kyrkan behöver jag inte börja på ruta ett. Där är tanken på icke-vetande självklar, berättar hon i en intervju i Danderyds församlingstidning *Livet*.

HON HÄNVISAR till Platon och Aristoteles som menade att filosofin börjar i förundran. De ser förundran som en särskild sorts icke-vetande där vi ställs inför det ofattbara, och kan känna hur allting faller på plats: Ett nyfött barns blick, stjärnhimlen en kall och molnfri natt. Världen är oändlig och märkvärdig, och jag själv är bara en liten, liten del. Vilket paradoxalt nog kan ge en känsla av lugn och trygghet.

Förundran är därför varje kunskaps början, och pekar åt två håll: dels öppnar den en relation till det vi inte vet, dels leder den till nyfikenhet och kunskap, menar Jonna Bornemark.

Bevisligen får förundran oss att må bra. Stressnivåerna sänks, de egna problemen verkar plötsligt mer obetydliga. Men Jonna Bornemark vill

samtidigt lyfta ett varningens finger för att vi kokar ner en av livets största frågor till en fråga om hälsa och hormonnivåer. Förundran som mätbart värde, som kan användas för att höja vår hälsostatus:

– Förundran riskerar att reduceras till ett slags medelklassutflykt där man till helgen går ut i skogen för att se hur fantastisk naturen är, och för att må bättre. Förundran är något mer än så, den är där för att kasta om våra liv. Den kan till och med få politiska konsekvenser.

Förundran som en kraft för handling och förändring, alltså? Författaren och biologen Stefan Edman är inne på samma spår. 2006 kom hans bok *Förundran – tankar om vår stund på jorden*, och nu under våren gav han ut ännu en bok på samma tema; *Förundran – natur som ger livslust*. Med hjälp av både vetenskap och poesi bjuds vi på 52 kåserier genom årstiderna, om allt ifrån vem som bestämmer i en myrstack till dödens levande universum.

– Förundran är en läkande kraft, som gör oss både upprymda och ödmjuka. En gåva som inte kräver någon prestation av oss, det är bara att lägga sig ner i en vitsippsbacke och blunda. Men förundran kan också göra oss upprörda, när vi inser att vi håller på att utarma den biologiska mångfalden. Då kan den bli en kraft till ett engagemang och en förändring.

FÖR DET BRÅDSKAR, konstaterar Stefan Edman. Det räcker inte med storpolitik, ekonomi och tekniska uppfinningar. Vad som också krävs är ett slags mental och andlig förnyelse inom varje människa, en förnöjsam livshållning, inte minst bland oss som sedan länge njuter denna världens goda i rika mått.

– Vi behöver ödmjukhet och nya perspektiv, som ger oss en stark kärlek till det levande, jorden och varandra. Förundran gör oss inte automatiskt till goda människor, men det är en väldigt underskattad livshållning.

Både mamma och pappa Edman hade en kristen tro, och familjen pratade ofta om existentiella spörsmål. Men det var alltid med högt i tak, tillåtande och med mycket humor. Både vetenskap och andlighet bejakades.

– Många inbillar sig att en naturvetenskaplig grundsyn måste leda till ateism, men så behöver det inte vara, ofta är det tvärtom. Vetenskapen kan inte säga någonting om livets mening, men det kan de religiösa berättelserna. Därför kompletterar de varandra.

En syn som Edman faktiskt delar med flera stora vetenskapsmän. Den australiensiske fysikprofessorn Paul Davies säger: ”Jag kan inte tro att vår existens i universum bara är en ödets nyck, en slump i historien, en tillfällig ljusfläck i det stora kosmiska dramat...”. Och bara detta att vi kan fundera över vårt ursprung är kanske ett tecken på att det finns en Skapare, funderar Stefan Edman.

– När jag läser Bergspredikan tycker jag det står helt klart att Vår Herre inte vill att vi ska bli mer ”religiösa”. Utan varje dag försöka mogna som människor, med mer av kärlek, förlåtelse och empati till varandra och allt levande. Därför låter jag Walt Whitman avsluta också den nya boken om förundran.

Jag tror att ett grässtrå är ingenting mindre än
stjärnornas dagsverke
och att lika fulländade är ett sandkorn, en myra och
gärdsmygens ägg
att lövgrodan är ett mästerverk för den högste
att björnbärsrankan skulle pryda himlens förmak
att den minsta led i min hand kommer alla maskiner
på skam
att kon som idisslar gräset med nedböjt huvud är
skönare än någon staty
och en mus ett mirakel, stort nog att omvända
sextillioner tvivlare.

(Walt Whitman, amerikansk poet, 1819–1882, *Song of Myself* ur samlingen *Leaves of Grass*)

4 *Förundrans-övningar:*



1 TA UPP EN NÄVE JORD
Nu har du kanske hälften så många levande organismer i din hand som det finns människor på jorden! Små maskar, skalbaggar, spindlar och mikroorganismer som det krävs starka mikroskop för att kunna se.

2 DRICK ETT GLAS VATTEN
Den helt unika vatten-molekylen blev till för miljarder år sedan i kosmiskt stoft som i sinom tid skulle forma vår planet. Genom de eviga kretsloppen flyter det avsaltade havsvattnet i sjöar, mark och luft och i alla levande varelser.

3 DRA ETT DJUPT ANDETAG
Drygt 50 procent av syrgasen du andas in är producerad av grönalger i världshavens ytskikt; resten blir till i skogar, gräs, på åkrar och betesmarker. Våra liv börjar där också, bokstavligt talat.

4 SE DIG I SPEGELN
Din kropp är byggd av atomer som blev till i stjärnor, solar som inte längre finns. Kol, väte, kväve, svavel. Du har dem till låns och ger dem vidare till andra i naturens väv.

Källa: *Förundran – natur som ger livslust*
Votum förlag, 2021



Förundran

Alla som någon gång har varit med vid en födsel vet att det är något mycket speciellt. Det är liksom svårt att sätta ord på det man är med om.

Text Sören Dalevi | Bild Isabelle Normann Sällström

Så är det ofta med de stora händelserna i livet, de är svåra att sätta ord på. Inte desto mindre är de stora, avgörande upplevelser. Därför skapar vi ofta ritualer kring dem. Vid ett barns födelse, när man gifter sig, när någon älskad dör. Det kallas på fint språk för passage-riter. Passage-riterna är ett sätt att bli en del av ett större sammanhang.

Som Erik, pappa till Elis i reportaget på sidan 12 så klokt uttrycker det:

– För oss var det inget alternativ att ställa in eller skjuta upp. Själva dophandlingen är knuten till att ingå i ett större sammanhang. Just nu, med all annan osäkerhet, känns det extra viktigt att inte rucka på traditioner.

JAG SAMTALADE för en tid sedan med David Thurfjell, som i mina ögon är Sveriges just nu mest intressanta forskare när det gäller svenskarnas andlighet. Och om det är något som Thurfjell noterat, är det just denna ordlöshet inför livets stora händelser. I boken *Granskogsfolk*, som bygger på intervjuer med ”vanliga” sekulära svenskar, försöker Thurfjell förstå det han kallar ”sekulariserade svenskars existentiella djuperfarenheter”.

En representant för denna grupp är Peter, som Thurfjell intervjuar. Det visar sig att Peter har erfarenheter av att det finns någonting ”vid sidan om”, och att han för en dialog med ”någonting”. Ofta sker det i skogen. Men han har mycket svårt att sätta ord på vad det är han talar med. Det är helt enkelt en religiositet som utmärks genom sin ordlöshet.

Thurfjell konstaterar: ”Jag vill lyfta fram denna ordlöshet för precis som alla tystnader kan den missförstås. Den kan tolkas som ointresse, eller likgiltighet.” Men så är det inte, enligt Thurfjell. Tvärtom ger intervjuerna vid handen att ”upplevelserna faktiskt är djupt meningsfulla och viktiga” för intervjupersonerna. Och Thurfjell konstaterar: ”Det är en gammal sanning att det som berör människor som allra mest ofta förblir outsagt”.

Kyrkans ritualer hjälper oss att bli del av ett större sammanhang. De knyter oss samman med de generationer som gått före oss, och de hjälper oss som ofta saknar ord att uttrycka förundran inför livet.

Blir du nyfiken på samtalet mellan Sören och David?
Sök på ”En ordlös erfarenhet – samtal med Sören Dalevi och David Thurfjell” på youtube.com



Selma Lagerlöf har gjort det.
Och Ingmar Bergman.
De har frågat sig om det finns en bro mellan musiken och en annan värld, en utomvärldslig existens.

Text Börge Nilsson/Textra

En sexårig pojke följer under stort motstånd med sina föräldrar på en orgelkonsert i kyrkan. Det är mörkt och kväll och höst. Pojken är trött och grinig och somnar i kyrkbänken medan de väntar på att konserten ska börja.

Sakta vaknar han ur sin dvala medan Bachs Triosonat i Ess-dur strömmar ur orgelpiporna. Han känner hur han vilar i en stor rymd, som om han tyngdlöst glider genom rummet.

”Jag upplevde en absolut klarhet i ett fritt oändligt rum där punkter, streck och små tecken lekte med varandra i luften”, berättar pojken som senare själv blev musiker och tonsättare.

BERÄTTELSEN ÅTERGES AV Alf Gabrielsson, professor emeritus i psykologi vid Uppsala universitet och utbildad kyrkomusiker, som samlat tusen berättelser om hur musik skapat intryck för livet, och gett ut dem i boken *Starka musikupplevelser*.

I boken finns en skildring av en ung mans promenad genom Gamla stan i Stockholm med *Music for Airports* av Brian Eno i hörlurarna. Musiken gav varje obetydlig detalj som den unge mannen såg på sin vandring en roll i det stora världsalltet. Varje bil, varje hus, varje sur tant eller bortslängd papperslapp hade en historia och en själ som väckte medkänsla och kändes betydelsefull.

Vad i musiken är det som gläntar på dörren till något mycket sällsammare än det man vanligtvis är varsebliven om?

Ja, många har grubblat över om det finns



Musik – ett språk utan slut

en musikalisk bro till andra världar. En som undrat är regissören Ingmar Bergman. I sitt sommarprogram 2004 berättade han att han, trots att han inte är troende, föreställer sig musiken som en gåva som vi fått för att den ska ge oss en föreställning om verkligheter och världar utanför den värld vi lever i.

Forskaren Alf Gabrielsson tror inte på musiken som något utanför människan.

– All musik är mänsklig. Den kan uppfattas som något varande utöver vår egen tillvaro, men det är ju fortfarande människan som uppfattar den som sådan.

Själv minns han hur han som musiker spelat Bach och fått det som kallas flow, att musiken liksom spelat av sig själv utan att han behövt tänka på var han sätter fingrarna.

– Jag sitter i Varnhems klosterkyrka och spelar på den gamla orgeln, som inte finns längre. Turisterna har gått, jag tränar och har hela kyrkan och hela orgeln för mig själv; jag är fri att använda den från de svagaste nyanserna till full styrka och kan få ur mig allt jag vill uttrycka. Det minnet sitter djupt i sinnet fortfarande, säger Alf Gabrielsson.

I FORSHAGA/MUNKFORS församling upplever kantorn Jonas Wärja samma sak när han sitter vid orgeln eller dirigerar kören.

– Musiken har förmågan att öppna en dörr till en förnimmelse som är utöver det vardagliga, att man kan känna av något som är större.

Så man behöver inte tro på någon speciell religion för att känna det?

– Nej, verkligen inte. Vetenskapligt kallas det transcendental upplevelse, det är den mänskliga hjärnan som fungerar på det sättet. Musiken kan väcka den typen av upplevelser. Det är en erfarenhet som finns i varje människa.

När kantorn pratar med sin kör eller sin församling så beskriver han den känslan som Gud.

– Det blir så fint. Det blir inte den där gubben på molnet, det där som är ganska svårt att tro på, utan det blir en känsla som man förnimmer och som vi sätter ett ord på.

Den känslan kan få människor att förändra sina liv.

– Musiken kan sätta saker i rullning och förändringar kan vara uppslitande, säger Jonas Wärja.

Lars Lilliestam, professor emeritus vid Göteborgs universitet, som också forskat och skrivit böcker om hur vi upplever musik har även han haft starka musikupplevelser. På väg ut från återvinningen med bilradion på drabbades han av *My Song* med Keith Jarret, en låt han hört massor av gånger.

– Jag blev enormt fysiskt påverkad, darrig i hela kroppen och fick gåshud.

Själv ser sig pianisten Keith Jarret som ett medium, berättar Lars Lilliestam. Paul McCartney i The Beatles kallar i sin tur musikskrivande för trolleri och Keith Richards i The Rolling Stones säger något liknande.

– Han har sagt att alla låtar redan finns. Det vi som människor kan göra är att sticka upp antennen i etern och fånga in dem.

Så var kommer musiken ifrån?

– Jag tror den har sitt ursprung i människans oändliga behov av att kommunicera och ge uttryck för sina tankar. Men när det gäller människans fåfänga försök att förstå saker så finns det sådant som är mystiskt och som ska få lov att fortsätta vara mystiskt, säger Lars Lilliestam.

Så musiken är alltså mänsklig. Men ändå inte?

I SELMA LAGERLÖFS novell *Vägen mellan himmel och jord* får överste Beerencreutz veta att han bara har ett dygn kvar att leva. Den gamle kavaljeren beger sig till vännen Liljecrona som hellre spelar än pratar. Där talar Beerencreutz om musiken.

”...när man tänker efter så är den ju rakt ingenting. Man kan inte ta på den, och den kan inte säga en något, som man förstår och begriper. Tror inte bror, att musiken är det språket, som talas där långt borta, sa han och beskrev musiken som vägen mot det som inget slut har.

Så satte han sig att lyssna och plötsligt föll han till golvet. När han hade fått hjälp att lägga sig i en säng så yttrande han inte många fler ord i livet, men hann säga såpass: ’Det är bra med mig.’ ’Jag går på vägen mellan himmel och jord. Tack och heder ska bror ha!”

LÄS MER En längre version av texten hittar du på **svenskakyrkan.se/karlstadsstift/kyrknytt**

Att känna förundran är ett villkor för att förbli fullt levande. Det säger psykologen Patricia Tudor Sandahl som förundras varje morgon över att hon vaknar till ytterligare en dag.

En ängel på besök

Text Mia Sjöström | Bild Per Hardestam

En tidig vintermorgon för omkring åtta år sedan drabbades Patricia Tudor Sandahl av andnöd och kräkningar. Hjärtat slog snabbt och oregelbundet. Det blev ilfärd med ambulans till sjukhuset där hon lades in. Hon blev sämre. Under natten som följde vaknade hon till och kände att nu var det dags att dö. Trots det kände hon sig lugn, bad en bön och somnade om. När hon vaknade igen satt en äldre, rund liten kvinna med kritvitt krulligt hår och vita kläder vid sängkanten.

– Godmorgon Patricia! Dags att vakna, du har saker att göra, sa kvinnan.

– Men är jag inte död?

En ny dag. Rummet var tomt. Hjärtat hade lugnat sig. Och någon vithårig sjuksyster fanns inte på avdelningen.

DEN HÄR HÄNDELSEN har psykologen och psykoterapeuten Patricia Tudor Sandahl skrivit om i sin senaste bok *Mer levande med åren* och även berättat om i radio. Besökaren kallar hon för Sister White och upplevelsen är lika verklig och viktig för henne nu som då, förklarar hon på telefon ifrån sommarhuset i Skåne.

– Jag tvekade länge om jag skulle berätta för andra om Sister White. Det här var något stort och meningsbärande för mig, och samtidigt så skört. Vissa saker kan tappa sin kraft om man börjar benämna dem. Men när jag till slut delade med mig så hörde så många lyssnare av sig och berättade om sina egna upplevelser av tunna platser där något bryter igenom hinnan mellan himmel och jord, säger Patricia.

Hon förklarar att hon tar Sister Whites besök på största allvar och inte försöker rationalisera kring det.

– Vissa händelser i ens liv klingar inte av och den här upplevelsen är en sådan. I dag tycker jag inte att det är så konstigt för jag är mycket mer öppen för det som intar en, vad man nu vill kalla det. Kanske ett besök av en ängel?

Då och då har hon inre samtal med Sister White.

– Det kanske låter helt knäppt. Men en fördel med att bli gammal är att man inte längre är så beroende av andras åsikter.

I år fyller hon 81 år och har hunnit fundera mycket på detta att åldras. Hon har skrivit flera böcker om att bli äldre och talar ofta om döden med sin man. De har sett ut sin gravplats och brukar gå dit ibland, något hon tycker känns både kärleksfullt och tryggt.

– Jag känner mig rustad inför de stora frågorna kring åldrande och död. Men, jag var helt oförberedd på alla de små futtiga sakerna i vardagen. Löjliga saker som känns helt ovärdiga. Som att jag måste hålla mig i trappräcket när jag går upp för trappan, att det börjar bli svårt att komma upp ur badkaret och att mina fingrar blivit krokiga så att jag träffar fel knapp när jag ska sms:a.

Något annat, mer positivt, som också har kommit med åren är att hon ser mer och mer med förundransögon.

– Jag förundras varje dag jag vaknar över att jag har fått en dag till. Jag förundras över krokusen som slagit ut i morse men inte fanns där igår. Och över havet som alltid är sig likt – och samtidigt – aldrig är sig likt.

HON TYCKER ATT FÖRUNDRAN handlar om att inte bli låst i sina föreställningar.

– Att kunna ifrågasätta, öppna sig och släppa in livet. Egentligen att behålla en nyfikenhet, ett slags barnasinne, i upplevelsen.

Hon menar att förmågan att förundras är ett villkor för att förbli fullt levande och att allt som begränsar oss gör oss mindre levande.

– För mig handlar det om att ta till sig allt som är underbart i livet – och allt som är dess motsats. Alltså att ta till sig hela livet och leva i verkligheten.

Förundran skapar också kontakt med något som Patricia kallar för livets djupdimension, något som hon tycker är både svårt att beskriva och förstå.

– Det är bortom orden. Det vi kanske känner på oss men inte kan förklara. Det som är större än vad vi vet och kan föreställa oss. Det som öppnar livet för oss och öppnar oss inför livet. Jag använder ordet Gud, men det finns andra ord.

Som barn gick Patricia i katolsk klosterskola i Manchester, i England, där hon växte upp.

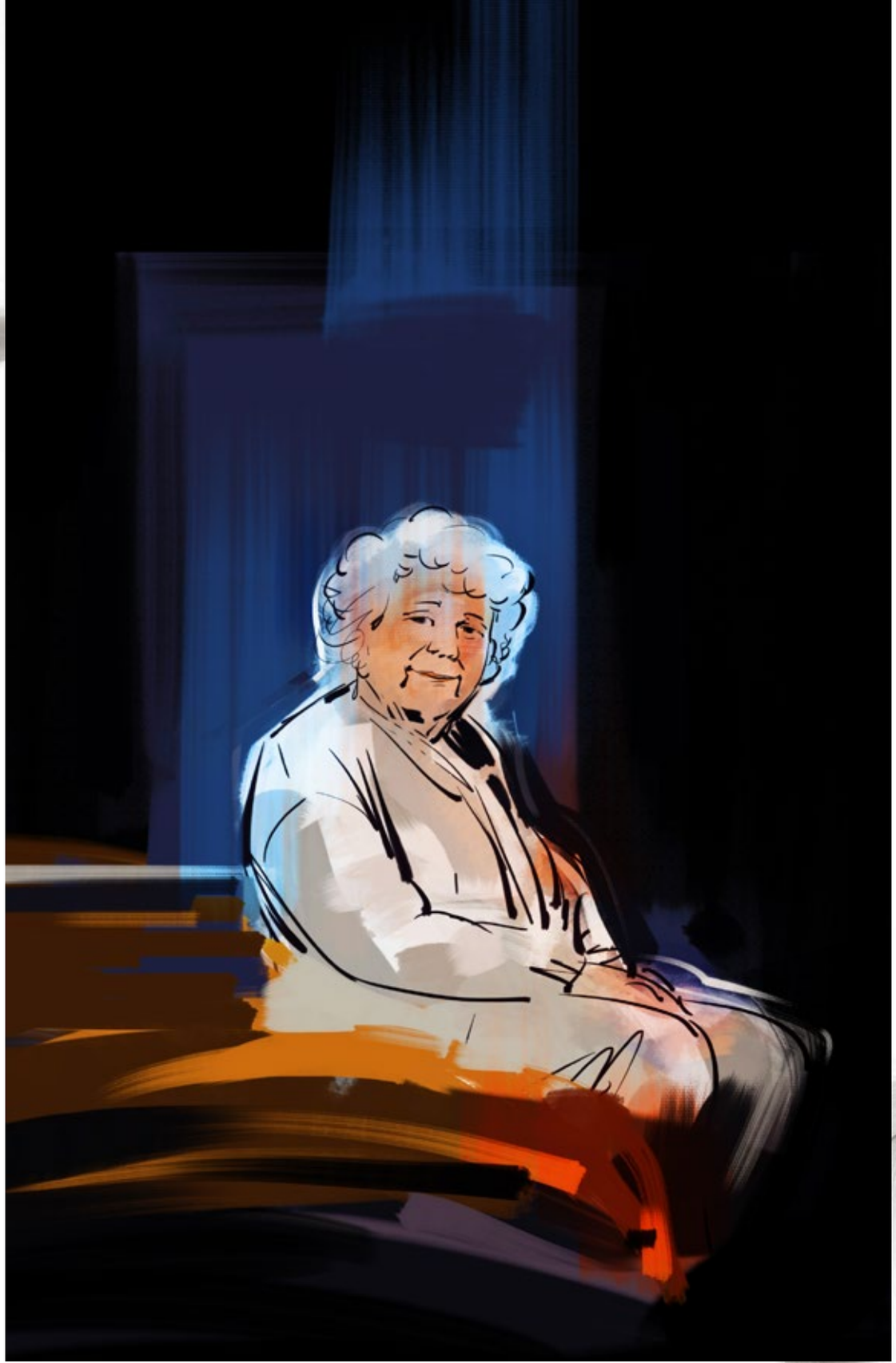
– Men som 17-åring tog jag avstånd ifrån rubbet och kastade mig in i något helt annat. Jag kallade mig för ateist under alla mina år som universitetslektor.

NÄR LIVET TVINGADE henne att stanna upp i och med att hon blev svårt sjuk i cancer i 50-årsåldern behövde hon ta ställning till andra sätt att förhålla sig till livet. De existentiella frågorna kom nära. Hon valde att vara mycket för sig själv, läsa och gå längs havet.

– Gradvis blev jag varse en brist i mitt liv, en dimension som jag förlorat. Jag höll det länge för mig själv. Men en dag på tunnelbanan, jag minns det så tydligt, insåg jag: ”Jag tror på Gud, jag är troende, hjälp mig att förstå”.

Hon sökte sig till kyrkan, upptäckte retreat och hittade en tro som tog en kristen form igen. I dag är hon medlem i Svenska kyrkan och hela familjen är aktiva medlemmar.

– Att hasta förbi livet är ett av de bästa sätten att inte känna förundran. Men man kan återupptäcka sin förmåga genom att stanna upp, stilla sig och se. Jag tänker att man behöver ta time-out för att ta time-in, och gå in i den inre världen.



TIPS!
Parallellt med att Patricia Tudor Sandahl hittade tillbaka till sin tro, fann dottern Rebecka sin tro under sin konfirmation. I dag är hon präst och i podden *Präster med gäster* (avsnitt 47) möts mor och dotter i ett samtal om livet, döden och tron.

MER OM PATRICIA
Patricia Tudor Sandahl föddes i England 1940 och har bott och verkat i Sverige sedan 1964. Hon är fil dr i pedagogik, psykolog, psykoterapeut, författare och föreläsare. Hon har sommar- och vinterpratat vid flera tillfällen och även medverkat i Sveriges Radios *Tankar för dagen* i 20 år.

Högtidligt dop i vardagsrummet

När restriktionerna skärptes blev det en kalldusch för föräldrarna. Men kyrkan byttes mot vardagsrummet och den 5 december döptes Karl Erik Elis Sundbäck i vatten blandat från två värmländska sjöar.

Text Annika Lindqvist | Foto Privat

Elis är hans tilltalsnamn och han föddes i juli pandemiåret 2020.

Inför dopet pratade Erik Sundbäck och Sofia Wedin med prästen Günter Hölscher varje dag, och ibland ett par gånger om dagen. Tre år tidigare hade Günter döpt Elis storasyster Vera i Eda kyrka med släkt och vänner på plats för att dela glädjen, och familjen ville gärna att Elis skulle få ett likadant dop.

Utifrån hur begränsningarna såg ut när de började planera var tanken att bjuda 50 gäster. I takt med att smittoläget förvärrades diskuterade Erik och Sofia hur de skulle tänka om de behövde minska gästlistan.

BARA ETT PAR VECKOR före dopdagen skärpte regeringen restriktionerna. Offentliga sammankomster med fler än åtta deltagare förbjöds.

Det hade de inte räknat med.

– Om vi skulle ha varit i kyrkan med kantor och vaktmästare hade inte våra föräldrar kunnat vara med, och det ville vi ju absolut att de skulle. Då berättade Günter att det finns möjligheter att döpa barn i hemmet, berättar Sofia.

Och visst var det tråkigt att inte kunna ha en stor fest för Elis, men det är trots allt inte det viktigaste med dopet.

– För oss var det inget alternativ att ställa in eller skjuta upp. Själva dophandlingen är knuten till att ingå i ett större sammanhang. Just nu, med all annan osäkerhet, känns det extra viktigt att inte rucka på traditioner, fyller Erik i.

Så lördagen den 5 december döptes Elis hemma på Solbacka, Vittensten, utanför Åmotfors.

Elis mormor och morfar, Ann-Louise och Anders, kom åkande från Torsby och hade med sig vatten från Fryken. Farmor och farfar, Maria och Dick, hade hämtat vatten i Bysjön.

En ärvd Eda glasskål fick bli dopfunt. Mormor och farmor hällde upp och blandade vattnet från de båda sjöarna till dopvatten, som symbol för att två geografiska platser och två släkter förenas i Elis.

Dopprogrammet var likadant som det skulle ha varit i kyrkan. Det mer formella som hör till själva dophandlingen, trosbekännelsen och *Fadervår* varvades med dikter och psalmer som föräldrarna hade valt ut.

> *Det är som ett mirakel när ett barn har blivit fött – ut kom en liten mänska som ingen förut mött...*

Erik läste en tackbön: ”Tack för Elis. Tack för det liv vi får dela med varandra. Tack för gåvan du ger och förtroendet du visar oss...” och Sofia läste *Ett nyfött barn* av Siv Andersson: ”Det är som ett mirakel när ett barn har blivit fött – ut kom en liten mänska som ingen förut mött...”

Ceremonin avslutades med *Lilla barn* ur Nya barnpsalmboken.

– Den är så lättsjungen. Vera brukar sjunga den själv, den har blivit som en vaggvisa för både henne och Elis.

BUDSKAPET I PSALMEN *Lilla barn*, att tacka för den gåva som barnet är och önska barnet allt gott, går igen i hela deras tankar kring dopet och kyrkan.

Efter jul delade Eda kyrka ut glasänglar till de barn som fötts under året, då åkte de förstås dit. Annars är de väl ungefär så kyrkliga som folk är mest.

– Vi går rätt oregelbundet; på julottan eller midnattsmässan och gärna på en bra konsert, men det är bra att veta att kyrkan finns där, säger Sofia.

Att barnen ska döpas in i den trygga gemenskapen är självklart för dem.

– Sen får de välja själva hur de vill göra när de blir stora, säger Erik.

NÄR VI TRÄFFAS håller pandemin fortfarande ett fast grepp om världen, och det är inte läge att träffa nya människor inomhus. Vi sitter i trädgården utanför det gula hus där Eriks farmor och farfar bodde innan Erik och Sofia tog över. Utsikten över Bysjön är magnifik.

Själv är Erik är uppväxt en bit upp mot skogen på den gård där hans föräldrar fortfarande bor och håller köttdjur.

Det är nära att gå mellan husen, och barnens farmor Maria kommer nerför backen.

Elis sitter rödkindad och belåten under ett fårskinn i sin vagn, men storasyster Vera har börjat frysa sedan solen gick ner bakom Hugnsåsen. Maria sveper en filt om henne.

Fem barnbarn har hon.

– Det är fantastiskt roligt att få barnbarn, man blir lite ung på nytt, säger Maria.

Hon är glad över att bo så nära. Det finns mycket kunskap att förmedla till nya generationer.

– Man kan ju vara ute och bara titta på myror eller vadsomhelst tillsammans. Det känns att man har mycket att lära ut.

Barn har också något att lära vuxna, att se saker med nya ögon, och ibland att ge världen ett sagoskimmer.

– När man är ute i skogen med Vera så kan hon se Lejonklippan, fast vi tycker att det ser ut som en vanlig sten, säger Sofia.

– Jo, säger Maria, man får liksom fantasin tillbaka när man är med barnbarnen.



Vänstra bilden:
Hemma i vardagsrummet med fantastisk utsikt över Bysjön, döpte prästen Günter Hölscher lille Elis. Dopet blev annorlunda än Erik Sundbäck och Sofia Wedin hade planerat, men ett högtidligt och vackert minne.

Nedre bilden:
En handbroderad duk, en ärvd Eda glasskål och vatten från två olika sjöar med anknytning till Elis båda släkter fick bli inramning när Elis döptes i hemmet.

Lilla barn,
välkommen till världen.
Lilla barn,
välkommen till vår jord.
Lilla barn,
jag önskar dig allt gott.
Lilla barn en gåva som vi fått.

Psalm 215 av Kerstin Andeby
ur Nya barnpsalmboken



Alla får döpas

De flesta barn döps under sitt första levnadsår och föräldrarna döper i första hand för att det är en fin tradition. Men alla får döpas – barn, unga och vuxna – åldern spelar ingen roll.

Läs mer på:
svenskakyrkan.se/dop

Karlstads stift var under pandemiåret 2020 det stift i landet som lyckades bäst med att genomföra dop, vigslar och konfirmationer. Trots det är det cirka 500-600 dop som skjutits på framtiden.

VILL DU BOKA DOP?
Kontakta din församling, se sid 2.

LOKALA PILGRIMSVANDRINGAR

Här presenterar vi ett axplock av sommarens vandringar:

Melleruds och Steneby pastorat samt **Åmåls församling**
4/9 9.00 Vandring utmed Pilgrimsleden i Dalsland. Tema: Frälsarkransen. Start i Upperud, dagsetappen slutar vid Högelund i Tisselskog. Längd ca 16 km.
5/9 9.00 Fortsatt vandring från Högelund till Edsleskogs kyrka. Längd ca 20 km.
Du kan välja att delta en enskild dag eller båda.
INFO OCH ANM: Martin Niklasson, 072-200 62 10
martin.niklasson@svenskakyrkan.se
Eva Torger Malvila, 072-550 39 22
eva.malvila@svenskakyrkan.se

Pilgrimsleden Västra Värmland
14/8 9.00 Vandring till Kila kyrka, 11 km. Start vid Källås.
15/8 9.00 Vandring till Säffle, 12 km. Samling vid Södra Ed (parkeringsfickan).
21/8 9.00 Vandring till Glava kyrka, ca 7 km. Start vid Gladisvall (Hillringsberg).
22/8 11.00 Vandring till Älgå kyrka, 15 km. Start med gudstjänst i Glava kyrka.
28/8 9.15 Vandring till Skillingmarkskyrka, ca 18 km. Start vid Vadjungens badplats (Koppom).
29/8 11.00 Vandring till Klevane kyrkplats, 6 km, pilgrimsmässa kl 14.00. Start vid Skillingmarks kyrka.
INFO OCH ANM:
Säffledelen 12/8: Lars Johansson, 0533- 69 13 43
knitt.johansson@svenskakyrkan.se
Arvikadelen 19/8: Monica Fryxelius, 070-594 02 13
monica@fryxelius.nu
Edadelen 26/8: Anna Fredricksson, 0571-133 12
anna.fredricksson@svenskakyrkan.se
Övrig information om pilgrimsleden, boende m.m. se
svenskakyrkan.se/arvika

Hagfors pastorat
31/7 12.00 Vandring på temat ”Livets pärlor” kring Gustav Adolfs kyrka och sjön Deglunden, 4 km. Samling vid Gustav Adolfs kyrka. Avslutning med andakt i kyrkan kl 14.00.
12/9 14.00 Vandring med upplevelser i St Olofs fotspår, 4 km. Samling vid Norra Råda kyrka. Avslutning med pilgrimsgudstjänst i kyrkan kl 16.00.
INFO: Åsa Bergsten 0563-54 16 80, Ulrica Fransson 0563-54 05 34 eller expedition 0563-54 05 30.

Kristinehamns pastorat
19/6 och **13/8 11.00** Familjevänlig pilgrimsvandring i samarbete med friluftsfrämjandet. Samling vid vattentornet på Björkvallen i Kristinehamn.
22/8 15.00 Pilgrimsvandring i Rudskoga, samling Betania.
4/9 10.00 Pilgrimsvandring på Prästöleden (följ vägen till Visnums-Kils kyrka, därifrån skyltat mot ”Naturreservat Linsön-Prästön”)
INFO: sven.jebsen@svenskakyrkan.se



– Att vara kristen är att vara i rörelse på flera olika sätt och att gå med i pilgrimsvandringen för framtiden ”Pilgrim’s Walk for Future”, är ett viktigt uttryck för min kristna tro.

Det säger prästen Hans Kvarnström som i sommar, tillsammans med flera andra, ger sig ut på en 170 mil lång pilgrimsvandring mot Glasgow. Målet är att vara framme då årets klimatmöte, COP26 hålls där 1–12 november.

Text Cecilia Hardestam | Foto Jocke Lagercrantz

170 mil för klimatet

– Även om den viktigaste vandringen är vardagsvandringen, är det också helande att gå för något speciellt. Och ska jag gå för något speciellt så är det för klimatet! Gud visar sig överallt i skapelsen och finns med i allt. Därför är det självklart för mig som kristen att engagera mig för ett bättre liv för alla varelser på planeten.

Vandringen startar vid pilgrimscentrum i Vadstena den 18 juli och leds av diakon och författare Annika Spalde. Deltagarna kommer att gå genom Sverige, Danmark, Tyskland och Nederländerna och ta båt över engelska kanalen. Längs vägen ansluter en polsk-tysk vandringsgrupp och förmodligen också pilgrimer från Paris.

SYFTET ÄR ATT SÄTTA KLIMATET främst på agendan. Kraven är att säkerställa klimaträttvisa, hålla den globala klimatuppvärmningen under 1,5 grader, följa Parisavtalet och lyssna till vetenskapen på området. Förhoppningen är att väcka opinion och ge tid för reflektion kring egna steg för klimaträttvisa och hållbarhet.

– Jag tror på symbolhandlingarnas kraft. Vi behöver hjälpas åt att försöka vara den förändring vi längtar efter och sätta den ena foten framför den andra tills vi kommer fram, säger Hans och fortsätter:

– Jesus säger ju: ”Jag är vägen, sanningen och livet”. Och på den Vägen är det! I förundran går vi Vägen tills vi inser att vi också är vägar, sanningar och liv på väg mot samma mål i samma stora berättelse.

Alla som vill får vara med på vandringen, oavsett livsåskådning, politisk och religiös tillhörighet. Man kan delta en enda dag, en vecka, flera veckor eller hela tiden. Det kommer också att ordnas fler lokala *Pilgrim’s Walk for Future* för den som inte har möjlighet att följa med på den längre vandringen.

I KARLSTADS STIFT ARBETAR stiftspedagog Ann-Marie Allvar Nordström och klimatpedagog Emil Karlsson med att väcka uppmärksamhet kring vandringen som är ett tydligt uttryck för hur högt Svenska kyrkan sätter klimat och hållbarhetsfrågor.

– Vandringens svenska del ingår i Svenska kyrkans projekt *Färdplan för klimatet*, en färdplan som säger att kyrkan ska vara klimatneutral senast 2030, berättar de och understryker att möjligheterna att klimatvandra inte alls begränsas av geografi.

– Det spelar ingen roll om den huvudsakliga vandringsleden från Vadstena till Glasgow ligger i din närmiljö eller inte. Alla är nämligen mer än välkomna att skapa en egen *Pilgrim’s Walk for Future* och vi bjuder in företag, individer, föreningsliv, organisationer, trossamfund och offentliga aktörer som vill bidra på olika sätt!



Färden går från Vadstena till Glasgow.
Se mer på **walkforfuture.se** där du bland annat kan följa vandringsledaren Annika Spaldes blogg.



Vill du göra en egen Pilgrim's Walk for Future?

Det är enkelt att skapa en egen lokal Pilgrim's Walk for Future i din stad, med ditt kompisgäng, din familj eller församling. Oavsett storlek och längd är din Walk for Future ett sätt för dig att sätta igång din personliga resa mot ett hållbarare liv. Samtidigt hjälper du till så att budskapet når ut.

Läs mer på: **walkforfuture.se/skapa-en-egen-vandring**

Kontakta:
klimatpedagog Emil Karlsson,
tel 054-17 24 32
emil.karlsson2@svenskakyrkan.se
eller stiftspedagog
Ann-Marie Allvar Nordström,
tel 054-17 24 29
ami.nordstrom@svenskakyrkan.se

Vi frågade:

VAD GÖR DIG FÖRUNDRAD?

Utfrågare & foto Helena Söderqvist



BOSSE BELMÉN
65 år, beroendeterapeut, Ulvsby

– När en människa kommer till insikt, när polletten trillar ner. Det syns i ögonen och känns i kroppen. Det handlar om att gå från att förstå till att inse. Vad som händer i det ögonblicket, det kan jag inte förklara. Men jag vet när det händer. Det är en kraftfull känsla. Har varit med om det för egen del och ser det ofta i mitt jobb. Till exempel när en spel- eller alkoholberoende person inser och erkänner i sitt hjärta denna förnekelsens sjukdom. Det är fascinerande och gör mig lika förundrad varje gång. ●

LISE-LOTTE BJÖRKQVIST
40 år, administratör, Myrom Arvika



– Oj, förundrad... jo, något jag tänker på i vår pandemivardag är att folk inte följer rekommendationerna. Hur svårt kan det vara att stanna hemma om man har symptom? Eller att gå ensam och handla? Jag fattar inte. Och det händer hela tiden. Det spelar ingen roll att det står anslag på dörren till matbutiken. Folk fortsätter gå in tillsammans. Har man ett filter och inte tar in information, eller kan man inte stå tillbaka och tänka på andra människor? Jag vet inte. Men det är verkligen något som förundrat mig den här våren. ●



MAJ ERIKSSON
88 år, pensionär, Brunskog

– Ny teknik. Det är jag otroligt förundrad över. Tänk vilken utveckling bara under de senast decennierna och hur det har förändrat hela samhället. Jag minns de första datorerna som började användas i kommunen. Det var dyrt och krångligt. Och här står vi nu 25 år senare och har ett uppslagsverk i telefonen. Vilka framsteg, tänk att det är möjligt. Jag förundras verkligen över den utvecklingen. Och då kan jag ändå bara det enklaste. ●

OMAN KONDI
25 år, asylsökande, Karlstad

– Att det finns människor som hjälper mig. Jag går till gula huset mellan busstationen och järnvägen (Hela människan Ria, reds anmärkning). Där får jag mat och värme. Och här, i kyrkan, träffar jag en präst. Det får mig att tänka förundran. ●





MARIA ANDERSSON
60 år, förskollärare, Karlstad

– Hela livet, både framåt och bakåt. Jag förundras över vår existens. När jag var yngre funderade jag inte så mycket. Det kom nog runt 50, då jag fick mer tid att se och upptäcka. Nu är det ett helt annat perspektiv, mycket djupare och starkare. Jag förundras ofta över hur allt fungerar och passar ihop, i naturen syns det särskilt, från minsta blomma och fågel. Livets cirkel blir så tydlig i naturen, och att jag får vara en del av den gör mig varm och glad men också lite rörd. ●