

# LIVET

FROSSERI



”Jag ska försöka njuta av det som är fritt. Äta varsamt och gott, undvika sommarreor, använda den där gamla baddräkten ytterligare en säsong”

#### UNDER JULKLAPPSUTDELNINGEN

samlade mormor alltid in allt omslagspapper, slätade ut och vek ihop. Omsorgsfullt virade hon paketsnörena runt sina fingrar till små nystan. Hos farmor stod de ursköljda plastpåsar på tork i diskstället, för att kunna användas igen. Och igen. En annan värld, en annan tid, tänker jag, när jag försöker sortera mina sopor i rätt kärl. Ibland misströstar jag. Kommer vi klara av den omställning, den beteendeförändring, som vi behöver göra för att naturresurserna ska räcka?

Vi behöver tänka om. Ta in på en annan väg. Jag funderar över vad som gör att jag tar mig rätten att frossa. Rätten att köpa och nyttja mer än vad jag behöver. Ibland handlar det om oro för barnen. De får inte bli utan. Ibland handlar det om självbild, att jag är en som har rätt till.

Ett uttryck som jag tycker illa om är: ”För det är jag värd”. Vad säger det? Att just jag förtjänar ditt och datt? Den människosynen är svårsmält. För om jag är värd det – är inte alla det? I självbilden av att vara värd, att ha rätt till, så blir vi människor missbrukare. Vi får aldrig nog.

Begäret som urskuldades med att jag minsann också behöver, håller oss fast i ett hårt grepp. Vi går på begär snarare än

behov. Vår kristna tradition har gett oss dygderna (och dödssynderna) som hjälpmedel att hantera tillvaron. När frosseriet frestar är det dags att damma av måttfullhetens dygd. När reklamen säger: Köp två för priset av en ”Because you’re worth it” – då lutar jag mig mot dygden och bestämmer mig för måttfullhetens väg. För min skull, för mina medmänniskors skull, för naturens skull, för Guds skull. Om det är kul? Nej. Men som psykiatrikern Lotta Borg Skoglund säger på sidan 4: Vi behöver klara av att utsätta oss för jobbiga saker för att få belöning på lång sikt.

#### EVANGELISTEN MATTEUS skriver

”Samla inte skatter här på jorden, där mal och mask förstör och tjuvar bryter sig in och stjälar. Samla skatter i himlen, där varken mal eller mask förstör och inga tjuvar bryter sig in och stjälar. Ty där din skatt är, där kommer också ditt hjärta att vara” (6:19-21).

I sommar ska jag försöka njuta av det som är fritt. Jag ska äta varsamt och gott, undvika sommarreor, använda den där gamla baddräkten ytterligare en säsong, ro med ekan och vara försiktig med hur mitt liv påverkar andra. För det är de värda.

*Kristin Molander, kyrkoherde*



#### Frälsarkransvandring

Tänk dig att du är en pilgrim som går från pärla till pärla i sökandet efter Trons skatt. Frälsarkransvandringen sträcker sig 3 km runt ängarna. Den är lätt att följa på egen hand och fungerar fint för alla åldrar. Man börjar på gårdsplanen vid informationstavlan utanför Sättraängskyrkan. Den som söker skall finna!

#### Midsommarafton

**23 juni:** Ta med egen picknick!

Det blir musik, dans och lekar runt midsommarstången 13.00–16.00.

#### Midsommardagen 24 juni:

Sommargudstjänst med musik 16.00–17.00. Bo Karlsson, fiol, Rigmor Bådal, kontrabas och Anders Ölund, orgel, piano.



#### Sommarkyrkans Cirkelfys

Att träna i naturen har en helande och avstressande effekt som förstärks när man tränar tillsammans. Budskapet är att inte jämföra sig med andra, utan att ta hand om sig, fysiskt och andligt. Sommarkyrkans träningspass anpassas efter individuell nivå och leds av en församlingsmedarbetare som även är bevandrad i fysisk träning. För tider se sid 3.



Tac-o-grill! Fredagsmys för alla åldrar!  
Vi grillar, leker och har en barnanpassad  
gudstjänst. Ingen anmälan eller avgift.  
Se tider nedan.

## Sommarkyrka i Sätträäng

### UNDER SOMMAREN FLYTTAR

Danderyds församling ut på "landet"  
– hela korta vägen till Sätträängskyrkan  
och dess natursköna omgivning.

I år växer Sommarkyrkan både på längden  
och tvären med massor av roliga nyheter  
som hoppborg för barnen, försäljning av  
Guteglass, frälsarkransvandring, sommar-  
kyrkans cirkelfys, tac-o-grill, samtalsgrupp  
om heliga Birgitta, kvällsmässa, ungdoms-  
kväll, babycafé med sångstund!

Och dessutom förstås som tidigare  
år: café, sommarmusik, gudstjänster,  
andakter, lek, bad och härligt umgänge.

Sommarkyrkans café öppnar tisdag  
13 juni och har program fram till 16 juli.  
Därefter är kyrkan öppen (ej café och  
övriga aktiviteter) i veckorna, med  
sommarmässa på söndagarna fram till  
13 augusti. ♦

Mer info på:

[svenskakyrkan.se/danderyd](http://svenskakyrkan.se/danderyd)

### Sommarkyrkans café

#### öppettider 13 juni–16 juli:

Tisdag–lördag: 11.00–16.00.

Söndag: 12.30–16.00.

### Sommarkyrkans program

#### 13 juni–16 juli:

**Andakt:** tisdag–lördag 11.00.

#### Babycafé med sångstund:

tisdag 0–2 år, fredag 0–5 år  
10.00–12.00.

#### Samtalsgrupp om Heliga

**Birgitta:** tisdag och torsdag  
13.00–14.30.

#### Sommarmusik i Sätträ

onsdag 14.00–15.00.

**21 juni** Hasse Lind, trubadur.

**28 juni** Oscar Ekelund, musik-  
studerande orgel och piano.

**5 juli** Aline Littwold, sång och  
Martin Åklint i en somrig konsert  
med sång och pianospel.

**12 juli** Per Grebacken, musiker  
från Benny Andersons orkester  
och Anders Medin, piano och  
dragspel "det levande musik-  
krysset".

#### Kvällsmässa:

onsdag 18.30–19.00.

#### Ungdomskväll:

onsdag 19.00–21.30.

#### Frukost i gemenskap:

torsdag 10.00–11.00.

#### Sommarkyrkans Cirkelfys:

torsdag 18.00–19.00.

**Tac-o-Grill:** fredagar 16 juni  
och 7 juli 17.00–19.00.

#### Sommarmässa i

#### Sätträängskyrkan:

söndagar 25 juni–13 augusti  
11.00. Efteråt serveras  
kyrkkaffe!

# Unna dig?

**Människans belöningssystem är tänkt att styra oss till beteenden som ska hjälpa oss att överleva. Men idag luras vi av våra hjärnor att ta dåliga beslut eftersom belöningssystemet inte hade räknat med det enorma överflöd vi lever i idag.**

## **MÄNNISKANS BELÖNINGSSYSTEM**

frisätter signalsubstansen dopamin när vi gör något positivt och lustfyllt som att äta, ha sex, träna eller umgås med människor som tycker om oss.

– Dopaminet ger oss en känsla av att det är skönt, tryggt och bra. Det gör att vi gärna vill göra mer av det som gav oss den här känslan.

Det säger Lotta Borg Skoglund, som är överläkare i psykiatri och docent vid Uppsala universitet.

– Människans belöningssystem hjälper oss och styr oss till beteenden som gör att chansen till överlevnad för individen och arten ökar. Det här sker helt automatiskt eftersom belöningssystemet inte är så starkkopplat till vår tänkande hjärna, säger hon.

Då, på stenåldern, var det svårt att få tag i kaloririk mat, liksom sött och fett, och det var en överlevnads fördel att kunna äta mycket mat på en gång eftersom man inte visste när man skulle få tillgång till det igen.

– Men det är mycket som har ändrats i människans miljö sedan dess och i vår livsmiljö är det beteendet problematiskt. Idag luras vi av våra hjärnor att äta för mycket och för ofta eftersom belönings-

systemet inte hade räknat med en 7-Eleven i varje hörn. Vårt system är inte riggat för att vara måttfulla.

Att allt från godis till processad mat är tillgängligt hela tiden har lett till livsstilsjukdomar som övervikt, diabetes och högt blodtryck.

– Om vi bara går på det som känns rätt i stunden kommer vi inte att ta tillräckligt bra beslut för vår långsiktiga hälsa. Vi behöver klara av att utsätta oss för jobbiga saker för



FOTO: EVA LINDBLAD

Lotta Borg Skoglund är överläkare i psykiatri och har bland annat startat Smart Psykiatri i Danderyd.

att få belöning på lång sikt, istället för här och nu, och då måste vi använda andra delar av vår hjärna för att lyckas med det.

**LOTTA BORG SKOGLUND** har forskat inom beroendemedicin och neuropsykiatri. Hon förklarar att beroendesjukdomar är intimt förknippade med belöningssystemets dopamin, och det kan handla om beroende av saker som exempelvis droger, alkohol, sex, dataspel, socker eller träning.

– Dopaminet ger oss en skön känsla på kort sikt, men på lång sikt kan det ge problem. Hur bra kontroll vi har över vårt belöningssystem är ärftligt och har även att göra med om vi har exempelvis adhd. Att få till en hälsosam balans har inget med begåvning att göra utan är helt enkelt inte lika lätt för alla.

Hon ser att ökad kunskap om hur vår egen hjärna fungerar, och insikt om att vi alla är olika, gör det lättare att navigera utifrån sina egna förutsättningar.

– Du kan inte ändra på din hjärna, men kunskap och självinsikt ger makt. Om man förstår sina egna beteenden och har empati för sig själv, istället för att slå på sig själv, är det lättare att lyckas ta bra beslut, säger Lotta Borg Skoglund. ♦

”Du kan inte ändra  
på din hjärna,  
men kunskap och  
självinsikt ger makt.”



A close-up portrait of an elderly man with white hair and a goatee, wearing a dark red turtleneck sweater. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

# Omställnings- realist

Jordens ständigt ökande befolkning är vår tids ödesfråga, menar Carl Wahren. Han är del av den trio som driver Danderyds församlings existentiella salong.

**MERITLISTAN ÄR LÅNG** och imponerande. Carl Wahren har hunnit med en rad toppjobb i olika delar av världen, såsom Sida, FN, OECD och International Planned Parenthood Federation, där den gemensamma nämnaren har varit hållbarhetsfrågor.

– Jag var 7 år när andra världskriget bröt ut. Mina föräldrar var engagerade i den anti-nazistiska rörelsen. Vi hade både finska och judiska krigsbarn hos oss och mina föräldrar hjälpte flyktingar. Allt detta gjorde att jag ville arbeta för fred, förståelse och brobyggande, säger Carl Wahren.

Genom åren har han bott och arbetat i England, Frankrike och USA men även rest mycket i arbetet i Asien, Latinamerika och Afrika. Idag bor han i en lägenhet i Täby fylld av tankeväckande böcker i bokhyllorna, imponerande krukväxter i fönstren och vacker konst av hustrun på väggarna. Det var när hans hustru skulle begravas för ett drygt år sedan som han kom i kontakt med Danderyds församling.

– Under begravningssamtalet träffade jag prästen Randi Guldstrand. Vi pratade i två timmar och fick fin kontakt. Jag berättade bland annat att jag har lett uppskattade existentiella grupper i Frankrike i många år, bland annat i Svenska kyrkan i Paris.

**SAMTALET UTVECKLADES TILL** ett samarbete och idag leder prästerna Randi Guldstrand och Henrik Mattsson en existentiell salong tillsammans med Carl Wahren i Danderyds församling. Idén är att bjuda in till samtal några gånger per termin och varje gång djupdyka i ett ämne som bottnar i vetenskapliga, samhällsliga

och existentiella utmaningar.

– Med tanke på hur världen ser ut kan man bli bekymrad och få ångest för hur barn och barnbarn ska klara sig – jag har själv nio barnbarn. Att sitta tillsammans ett gäng och tala om stora globala frågor, ung som gammal, kan hjälpa då, är Carl Wahrens erfarenhet.

Förhoppningen är att man tillsammans kan sprida hopp och få nya insikter trots att det handlar om svåra frågor som kan väcka både rädsla och en känsla av maktlöshet. Under våren har man diskuterat antropocen, omställning och kulturens kraft.

– Min roll är att ge tillbaka av det som jag har förunnats att få uppleva och lära mig i livet. Jag är starkt bekymrad realist, men ser hopp i möjligheterna, säger Carl Wahren.

Han beskriver vår tid som en tid av frosseri, ja, renodlad hedonism, säger han, där den som har samlar på sig ännu mer.

– När man pratar om omställning tror folk att vi ska gå tillbaka till medeltiden. Faktum är att vi har gjort flera stora omställningar bara under de senaste hundra åren som vi kan lära oss mycket av. Under andra världskriget samarbetade alla politiska partier med varandra eftersom vi hade hotet från kriget att förhålla oss till. Vi la om transporter, konsumtion, arbetsuppgifter och ändrade etablerade könsroller ... Idag handlar hotet om total utplåning, men trots att vi har nödvändig kunskap så gör vi inte något åt det.

**CARL WAHREN ÄR** kritisk mot att vi idag lever i en fragmenterad tid där ingen har överblick.

– Vårt samhälle lider av en sjukdom som jag kallar för vertikalititis. Ingen tar ansvar för horisontella effekter av vertikala ingrepp. Alla sitter och jobbar med sitt i sitt stuprör och kunskap är inte längre gränsöverskridande. Hundratals myndigheter bevakar sina revir.

**”Jag är starkt bekymrad realist, men ser hopp i möjligheterna.”**

Men det går att ställa om, säger han, både individuellt, lokalt, nationellt och globalt.

– Det finns ingen brist på bra förslag på vad vi kan – och måste – göra. Men vem har makten idag? Vem bestämmer? Med alla lobbygrupper för olika kommersiella särintressen, som exempelvis det fossila bränslet, är vi som i ett krig mellan det onda och det goda, säger Carl Wahren.

*Vad är vår tids ödesfråga?*

– Befolkningsfrågan. Utan tvekan. Bara under min livstid har befolkningen på jorden ökat från 2 miljarder till 8 miljarder. Vi behöver bromsa befolkningsökningen som i många fall består av oönskade barnafödslar. Kvinnornas situation måste radikalt förbättras i många länder. Helst skulle vi bli färre på vår jord. Elise Ottesen Jensen, sexualupplysaren, sa att varje barn som föds ska vara ett önskat barn som man kan ge en bra start i livet. Idag är det inte så. Vi måste se till att alla människor som föds här på jorden har en rimlig chans. Och inte minst att vi garanterar djur och växter deras rättmätiga del av skapelsens gåvor, säger Carl Wahren och fortsätter:

– Lite mer mänsklig ödmjukhet skulle inte skada! ♦

**”Jag tror på immateriella värden som inte belastar jorden – som kärlek, vänskap och gemenskap”, säger Carl Wahren.**

**Existentiell salong  
fortsätter till hösten.**

Datum och tider  
annonseras  
i september.

# Avstå?

**Precis som man går på gym för att träna upp core-muskler kan vi öva upp vår andliga bålstyrka för att ge oss större motståndskraft i livet. Vägen dit handlar bland annat om att rensa i vårt inre och yttre överflöd.**

**ATT STÄRKA SINA** mag- och ryggmuskler är bra om man vill bli bra på en idrott eller om man vill undvika att få ont i ryggen i vardagslivet.

– På samma sätt kan träning av vår ”inre core” hjälpa oss när vi utsätts för svårigheter och motgångar i livet, säger prästen Marit Norén.

Hon har skrivit årets upplaga av Årkebiskopens fastebok som heter just ”Andlig bålstyrka” och som handlar om att utöva tro i vardagen. Det är en praktisk

träningsbok med grunden i kristen tro, tänkt att öka vår egen hållbarhet för att tackla livet. Boken är tänkt att hjälpa läsaren att hitta sin inre styrka, släppa in Gud i sitt liv och bidra till en bättre värld. Den innehåller funderingar, övningar och redskap kring allt från bön, kyrka och Bibeln till vår kropp, andra medmänniskor och naturen omkring oss.

– Att lägga in praktiska moment i mitt eget liv har grundat mig och mitt liv har blivit lugnare både på in- och utsidan. Jag känner mina egna gränser bättre, har en större kärlek och omsorg för min kropp och vet att jag behöver bönen och kontakten med kyrkan, den större gemenskap och de riter som finns där, för att må bra.

En del av boken handlar om att släppa taget om materiella ting, alla måsten och det brus vi utsätter oss för.

**– I VÅRT KONSUMTIONSSAMHÄLLE** speglar vi vår identitet i allt från de kläder vi har på oss till det kakel vi har i badrummet. Jag är den jag är för att jag äger vissa saker. Men vem är jag bakom sakerna?

*Vad betyder frosseri för dig?*

– Vårt samhälle innebär på flera sätt en sorts frosseri och överflödsförväntan, efter-

som vi lever över våra gemensamma resurser. Det finns ett ideal av att vi ska ta det vi vill ha eller kan få. Vi har svårt att tänka oss att själva avstå för att vi gemensamt ska kunna leva på ett hållbart sätt.

*Och måttfullhet?*

– Jag tänker att det handlar om att jag ska få vara jag, men inte på bekostnad av någon annan. Vi behöver vara måttfulla av respekt för andra. Frosseri är ofrånkomligen på bekostnad av någon annan, eftersom det handlar om att utnyttja mer än vad vi behöver. Men om vi avstår från något frivilligt så kan det öppna upp för något annat. För ett tomrum, ett lyssnande, en eftertanke. Vad behöver jag egentligen? Vad är viktigt?

**I BOKEN HANDLAR** några övningar om att börja rensa hemma. Självt har hon rensat ut allt från möbler till prylar, men är ännu inte klar. Källaren är kvar.

– Jag låter det ta tid, en låda i taget. Så klart är det ett inflöde av saker även i mitt hem med tonårsbarn och jag blir också sugen på att köpa nya saker. Men jag upplever att rensandet är otroligt befriande för mitt inre.

Dessutom har hon fått mer tid och ork eftersom det går snabbare att städa och hon slipper leta efter saker.

– Att rensa kan även handla om att rensa i kalendern. Vad ägnar jag min tid åt? Och varför, för vems skull, gör jag allt jag gör?

Hon säger att om man stillar bruset från mobiltelefonen och allt man rusar emellan och istället låter det finnas lite tomhet



FOTO: GUSTAF HELLSING

Prästen  
Marit Norén.



”Frosseri är på bekostnad av någon annan, eftersom det handlar om att utnyttja mer än vad vi behöver.”

i livet, så skapar det utrymme åt egna tankar och att vara i nuet. Men visst kan man både vara ovan och obekväm med att göra ingenting – eller tycka att det är tråkigt.

– Men övar man på att bara vara och observera det som är, istället för att tänka på vad man ska göra, kan man öppna sig för Guds röst. Jag tror att Gud finns i aktiviteter, i folkmassor och stark gemenskap också, men även i den här inre stillheten.

**HON SÄGER ATT** andlig bålstyrka inte är tänkt som ett individprojekt utan att det handlar om hur vi lever tillsammans med andra och med skapelsen runt omkring oss.

– Är vi helt upptagna av vårt eget och bara kopplar av med hjälp av frosseriet har vi inte möjlighet att stötta varandra. Men med en inre bålstyrka kan vi stötta både oss själva och andra som behöver det. Och när vi brakar igenom så står vi inte ensamma eftersom kyrkan kan hålla oss uppe, säger Marit Norén.

Hon understryker att boken inte är full av måsten, hårda träningspass eller recept på hur man blir en bättre människa. Mer av ytterst små, enkla förändringar av vanor, ett litet steg i taget. Många av de övningar hon skriver om har hon själv använt som ett sätt att komma tillbaka från sin utbrändhet.

– I en kris tvingas man lämna saker bakom sig. Det blev tydligt för mig hur mycket det hjälpte mig att dels skapa mer utrymme mentalt och fysiskt i mitt liv, dels att delta i kyrkans gemenskap och dess riter. ♦



A man with dark hair, wearing a grey textured coat, black pants, and black boots, stands in profile on a grassy area. He is leaning against a light grey concrete wall. To his right, there is a window with white blinds. The background is a plain concrete wall with a window. The overall scene is outdoors, likely in front of a church or a similar building.

# Den stora dejting- appen

En personlig betraktelse  
av Ola Whistler Sahlén,  
präst i Danderyds församling.

” Jag var ung och vacker i en stad full av främlingar. Jag sökte relationer som inte var relationer. Jag ville ha kontakter men ingen kontakt. Om en kontakt uppstod var jag redan på väg bort.

Det var en verklighet utan löften, utan förpliktelser.

Jag var bra på det.

Och de människor jag träffade var också bra på det – att inte känna, att inte bli sårade. Jag var inte ute efter kärlek och det fanns en slags berusande tyngdlöshet över alltihop.

Men också en slags onämbar känsla av utbytbarhet.

Som om vi inte hade några namn.

Som om vi var tysta asteroider som drev omkring i rymden och liksom av en slump snuddade vid varandra, blixtrade till, och sedan försvann bort i mörkret igen.

Det tog många år innan jag förstod att sprickorna bildade ett mönster. Att den som är rädd för att bli övergiven alltid, till sist, söker sig till övergivenheten, för att inte bli övergiven också av den.

Men då, många år senare, hade kärleken redan kommit in i mitt liv.

Det hade bara hänt, det var aldrig meningen; det var en främling med resväskor och en annorlunda brytning. Vi skulle aldrig ses igen.

Men det var kanske just det, att kärleken kom förklädd till något löfteslöst, något utbytbart, något som snart skulle lämna mig, som gjorde att jag vågade släppa in den.

**ÅRET EFTER ATT** vi träffades slog Den stora dejtingappen igenom, den som alla plötsligt hade på sina mobiltelefoner.

Alla gick på dejting.

Det var som att kärlekens tid hade begynt.

Ibland har jag undrat: Hade vi ens haft

en chans om vi hade mötts någonstans i det där kalejdoskopet av ansikten och kroppar? Hade vi, om vi hade setts på en bar eller restaurang, hunnit sälja in oss själva, innan jämförelsens blick gjort allting mediokert?

Jag tror inte det.

**DET ÄR EFTERMIDDAG**, jag är ensam hemma, det är en kort dokumentär om kärlekens nya landskap, kärleken i algoritmernas tid. Man hade tänkt sig att kärleken skulle bli lätt nu med teknologins hjälp, att det stora utbudet skulle göra urvalet lättare.

Men det hade inte blivit så.

Man hade istället börjat förstå att det fenomen man observerat från detaljhandelns värld också gällde i kärlekens: att en produkt alltid var mer attraktiv om den låg ensam i skyltfönstret än om den omgavs av många andra.

Det verkade som att i dejtingapparnas skyltfönster, i den stora trängseln, hade vi alla blivit mindre vackra, mindre intressanta. Mindre åtråvärda än vi verkligen var.

Jag ringer min barndomsvän. Han är ett par år äldre, socialt begåvad, beläst, mitt i livet, lever ensam. Jag frågar om han använder sig av Den stora dejtingappen.

Han säger att han inte gör det längre.

Att han blev trött, känslomässigt stum.

Att det till slut kändes som vilken app som helst: produkter, varor, överkliga kroppar, breda leenden.

Att det kändes som att också kärleken till slut hade fogats in i den marknadsekonomiska logiken: ju större utbudet blev, ju billigare blev det. Ja, som om den onämbara känslan av utbytbarhet inte längre var onämbar.

Vi pratar om en bok av sociologen Zygmunt Bauman, Liquid love, Den flytande kärleken, som han läste för många år sedan.

Jag är där nu, säger han, i den där



Ola Whistler Sahlén är präst i Danderyds församling.

”Det verkade som att i dejtingapparnas skyltfönster, i den stora trängseln, hade vi alla blivit mindre vackra, mindre intressanta.”

boken, i den flytande kärleken: det är som att det inte längre finns några löften kvar, inga förpliktelser, ingenting att fästa upp någonting på; allt flyter och kärleken rinner mellan fingrarna.

Kanske är det inte kärlek jag vill ha, säger han.

Inte längre.

Utan något djupare. Kontakt. Ett vittne.

Någon som en dag när allting är över kan säga: Du fanns. Jag fanns. Vi var där tillsammans.” ♦



**Markus Torgeby:**

”Frosseriet gör  
oss blinda”

## Tre månader i ensamhet skulle hjälpa de flesta. Det säger Markus Torgeby, löparen som blev eremit och fann ett nytt sätt att leva. Nu brinner han för att få andra att upptäcka glädjen i basbehoven.

**ÖVERFLÖDET.** Det är det som är boven i dramat, säger Markus Torgeby.

– Frosseri handlar om att vara tillgodosedd och ändå inte nöjd. Lösningen kan då inte vara att skaffa ännu mer. Men det är precis det vi gör. Det gäller inte bara mat utan handlar om ett frosseri på alla plan utan att vi knappt reflekterar över det.

Överflödets medbrottsling är jämförandet, menar han.

– Frosseriet drivs av att vi vill ha det som andra har.

Det är nu 27 år sedan Markus Torgeby lämnade allt och flyttade ut i skogen. Han var 20 år och mitt i en karriär som löpare. Skälet till flytten var en ohållbar livssituation. Dagarna fylldes av konstanta intryck och hotande ångest.

– Det var fullständigt kaos. Jag var så stressad, min tunga var dubbelt så tjock som vanligt. När mamma bad mig gå och handla bröd kom jag hem tomhänt, av förvirring.

Eremitlivet blev en ren överlevnadsstrategi.

– Jag kände att antingen hittar jag en riktning eller så går jag under.

”Jag vill inte leva ett liv där jag aldrig har tid och där det är någon annan som ska fixa min vardag.”

**I FYRA ÅR** bodde han i en kåta i skogen i Jämtland. Han levde på 800 kronor i månaden och på vad skogen gav. Det blev mycket havregryn och linser. Lärdomarna från tiden i naturen använder han sedan dess både privat och yrkesmässigt. Markus Torgeby är ultralöpare, föreläsare och författare. Mest känd är ”En löpares hjärta”.

Han jobbar också som snickare. En ny bok är på väg, som även kommer ligga till grund för en serie i SVT i höst. Boken handlar om vilorum.

– Man kan se den som en filosofisk bygghandbok, säger Markus Torgeby.

Det är en gnistrande vårvintermorgon, termometern visar minus 20 grader. För första gången på sex veckor skiner solen. Markus Torgeby sitter i ett av döttrarnas rum och ser röken från husets skorsten sprida sig över dalen. Han konstaterar att det är första dagen på säsongen som det kommer att räcka att elda en gång.

Han bor i Åre med fru och tre barn. Bostaden är en lätt moderniserad fäbodvall. Vatten är indraget. En enkel repstege leder upp till övervåningen.

– ”Fy vad jobbigt att behöva gå upp och elda varje morgon”, tycker en del. Men det är underbart. Jag vill inte leva ett liv där jag aldrig har tid och där det alltid är någon annan som ska fixa min vardag. Jag vill ha en viss belastning.

Markus Torgeby säger att han på ett radikalt sätt fått erfara hur det bästa livet finns på andra sidan pryljakten. Perspektivet har vidgats. Det handlar om djuren, naturen och mänsklighetens framtid.

**HAN ÄR UPPVUXEN** på Öckerö på Västkusten.

– När jag var barn åkte alla skridskor på havet om vintern. Det var normalt då. Den som är född trettio år senare har aldrig åkt skridskor på havet. Det är nu det normala. Klimatförändringarna går så snabbt. Samtidigt kan en gran bli tusen år.

Frosseriet gör människan blind för tidsspannen, menar han. Både de hotande och de storslagna.

I många hundra år har frosseriet klassats som en dödssynd. Konsumtions-samhället är i sammanhanget ungt. Men rika personer har alltid funnits, konstaterar Markus Torgeby.

– Vilka var det som formulerade listan över dödssynder, och vilka riktade de sig till? Jag har svårt att tro att de riktade sig till den fattige bonden på åkern. De vände sig till dem som har möjlighet att frossa.

Det finns många fattiga i dagens Sverige, människor som inte har råd med sådant som är självklart för andra. Men globalt sett tillhör vi den rikaste procenten av jordens befolkning. ➡

## ”Titta på naturen. Under vintern är allt stendött. Det är rytmen mellan vila och aktivitet som format oss historiskt.”

➔ Markus Torgeby pekar på att vi som kollektiv har mycket att lära.

– Den här tanken som präglar hela samhället, att alla kurvor ska stiga hela tiden, är jättekonstig. Titta på naturen, säger han. Under vintern är allt stendött. Det är rytmen mellan vila och aktivitet som format oss historiskt.

Markus Torgeby berättar om hustruns farmor som nyligen gick bort, hundra år gammal. För henne framstod dagens bekymmer som icke-frågor, säger han. Hon levde enligt principer som var självklara förr, som att väva trasmattor av uttjänta kläder och vårda de verktyg man hade.

– Den som lever så idag klassas som prepper.

*Vilken existentiell kvalitet är det då som finns i det måttfulla livet? Vad händer i oss när vi avstår?*

– Måttfullhet gör att allt smakar bättre när man väl äter, bildligt talat. Det var inte alltför länge sedan man gick till bensinstationen och hyrde en film på fredagen. Nu har vi obegränsad tillgång till Netflix och blir övermätta på berättelser.

**ATT AVSTÅ ÄR** också att ”ta hem ansvar”, menar Markus Torgeby. Han pekar på apparnas insteg i vardagen och hur de får oss att tappa förmågan att läsa och tolka oss själva.

– En app kan berätta att jag sovit åtta timmar varav tre i djupsömn. Men vi har nerver och känslor av en anledning, de berättar för oss hur vi mår. På 90-talet kom pulsklockorna. Från början var de en hjälpmetod för hjärtpatienter. Bara några år senare var de ett styrmedel.

Markus Torgeby talar om ”begränsning-

arnas rikedom”. Alltför många saker och valmöjligheter skapar inte frihet utan stress. Det var det han själv drabbades av. Ju mer han kände att allt är möjligt, desto mer panik fick han av att inte veta vad han ville.

Han blev utbränd.

– På 90-talet talade man inte så mycket om det. Jag var väldigt ensam i min situation och vände mig inte till någon. Men jag kände att jag var tvungen att komma tillbaka till basbehoven. Jag hade aldrig återhämtat mig i ett hus där allt är serverat och uppvärmt.

**DET TOG TRE**, fyra månader i skogen innan det stillnade inom honom, säger han. Rastlösheten, tystnadsskräcken och mörkerrädslan försvann.

– Tre månader i ensamhet skulle hjälpa de flesta. Jag säger inte att det är fel att ta hjälp av mediciner, men jag tror att det finns mycket annat som man kan börja med. Hur ser din livssituation ut? Hur många intryck utsätter du dig för? De flesta av oss jobbar och är sociala hela dagen, sedan kommer vi hem och fyller bara på med mer tv, musik och samtal.

Markus Torgeby kommer från en frikyrklig bakgrund. Den västkustska fromheten är känd för sina stränga rötter. Han säger att han har haft en del att göra upp med, men att han med åren också förstått hur den hårda moralen en gång uppstod. Vid förra sekelskiftet var Sverige ett av Europas fattigaste länder. Missbruket var utbrett, liksom den sociala misär och utsatthet för kvinnor och barn som följde i dess spår.

Men det budskap som funkade då, ”Super du så kommer du till helvetet”,

### **MARKUS TORGEBY**

**Ålder:** 47 år.

**Bor:** I Åre.

**Familj:** Hustru och tre barn.

**Gör:** Ultralöpare, föreläsare, författare, snickare.

**Aktuell med:** ”En plats på jorden”, som kommer i höst.

**Tidigare titlar:** ”En löpares hjärta” (2015) och ”Sova ute: om att finna sitt lugn i naturen” (2019).

**Läser just nu:** ”Brev från Arktis” av Rolf Kjellström.

**Senaste hemmaprojekt:** Byggt klart farstun till gäststugan.

**Tips för den som är stressad:** Börja stubba (sitt still på en stubbe i 2 timmar), ta en lugn löptur i skogen, sov med fönstret öppet.

**Gör jag i sommar:** Håller mig hemma i Jämtland, fixar med potatislandet och springer över myrarna.

**Om naturen:** Den värderar aldrig. Visst, den kan bjuda motstånd, men det är ofta enkelt att veta vad man ska göra. Om man fryser rör man på sig extra mycket.

**Om att leva på 800 kronor i månaden:** Det var aldrig några problem utom när jag gick på café med kamrater som levde vanliga liv.

Har aldrig känt mig så snål. Det jag levde på i en vecka lade de på en timmas fika.



Markus Torgeby på klipporna på Öckerö på västkusten där han växte upp.

funkade inte på en ung kille på 70-talet.

Under eremittiden i skogen landade han i en vuxen relation till Gud.

– I frikyrkan talar man om helig ande. Det kan låta konstigt för den som kommer utifrån. Men man kan tänka på det som magkänsla. Magkänslan är ingen mördare, utan en röst som manar mig att göra det rätta och som kommer fram tydligare när jag sansar mig och lyssnar. För mig är den rösten Gud.

*Måttfullhet är en dygd. Den är också nödvändig i arbetet med klimatförändringarna. Ändå får Svenska kyrkan kritik för att de pratar om klimathotet. Hur ser du på det?*

– Jag tycker tvärtom, kyrkan talar för lite om klimatet. Jag har träffat präster som verkar tro att liturgi är det viktigaste som finns.

Markus Torgeby jämför med hur det är när han rör sig i naturen. Självbryr han sig inte om vad han har på sig, bara att kläderna skyddar. Men han möter ofta folk som sällan rör sig i naturen och som rustat sig med alla friluftsgrejer som finns.

– Så kan jag känna med kyrkan, den har fastnat i formerna istället för att prata om att det riktiga livet är något bortom dig själv och om att vi har ett ansvar för skapelsen.

**KONSUMTIONSSAMHÄLLET** ifrågasätts från flera håll, men sällan på ett sätt som får politiska eller systemförändrande konsekvenser. Ansvaret läggs på individnivå. Markus Torgeby är frustrerad över debatten.

– Det kokar i mig. Vi gör filmer om de

hemska piraterna i Somalia som tar över stora skepp. Men varför är det så? Jo, för att de har varit kustnära fiskare i hundratals år och för att deras livsvillkor hotas i grunden av att båtar från EU och Ryssland dammsuger havet.

Många människor verkar tro att det är Elon Musk som sitter på lösningen, säger Markus Torgeby. Det vill säga visionen om att bygga ett samhälle på Mars.

– Det kommer aldrig funka, där finns ingen fotosyntes.

Jorden är den enda möjligheten vi har, menar han. För att kunna överleva här måste vi sluta fjärma oss från naturen.

– Öppna dörren och gå ut. Naturen är värsta spegeln, den har så mycket att lära oss. ♦



Läs mer om konfirmation på [svenskakyrkan.se/danderyd](https://svenskakyrkan.se/danderyd). Anmälan öppnar torsdag 7 september 19.00 2023!

# Konfirmation – ett minne för livet!

Att vara konfirmand i Danderyds församling är en stark och fin tradition. Du får lära känna nya vänner och kan antingen välja att åka på sommarläger eller träffas i konfirmandgrupp på hemmaplan under vintern. Under konfirmationstiden varvas samtal om Gud, andlighet, kärlek, livet och döden med bad,

**"Bästa tiden i mitt 14-åriga liv!"**  
Konfirmand sommaren 2022

lekar och många äventyr. Kort sagt – det handlar om att testa vad

kristen tro går ut på.

Höjdpunkten och avslutningen är konfirmationsgudstjänsten. Då samlas man till fest och glädje i Danderyds kyrka tillsammans med släkt och vänner. Vi hoppas att konfirmationen blir ett minne för livet och önskar dig varmt välkommen med på resan!

## 2023–2024 finns dessa alternativ att välja på:

### Sommarläger i Järvsö

Under våren 2024 träffas gruppen på hemmaplan en söndag i månaden. På lägret bor vi på Helsingegården, i närheten av Järvsö alpin och naturen. Det blir äventyr både på gården och i närområdet. Här kan man testa olika äventyrsaktiviteter som mountainbike och klättring. Tillsammans utforskar vi livets viktiga frågor i en fantastisk miljö. På kvällen tänds lägerelden...

- Järvsö 1:** Läger 19 - 27/6 2024. Konfirmation 30/6 i Danderyds kyrka.
- Järvsö 2:** Läger 31/7 - 8/8 2024. Konfirmation 11/8 i Danderyds kyrka.



### Sommarläger i Sankt Annas skärgård

Under våren 2024 träffas gruppen på hemmaplan en söndag i månaden. På lägret bor vi på Stegeborgsgården på Vikbolandets södra strand. Gården har egen badstrand med brygga och badflotte. Dessutom blir det äventyr och häng på gården. Kvällarna tillbringas vid lägerelden på stranden vid Sankt Anna skärgård.

- Stegeborg 1:** Läger 17 - 25/7 2024. Konfirmation 28/7 i Danderyds kyrka.
- Stegeborg 2:** Läger 31/7 - 8/8 2024. Konfirmation 11/8 i Danderyds kyrka.

### Vinterkonfa på hemmaplan

(ht 2023/vt 2024) Den bästa gruppen för dig som är upptagen med annat på sommaren men har tid under terminerna! Vinterkonfan ses torsdagar 18.00–20.00 med start i mitten av oktober i Församlingens Hus. Gruppen brukar bli sammansvetsad eftersom man ses under en längre period. Dessutom ingår ett helglägar under hösten och ett under våren, vilket ger mer tid för häng, äventyr och samtal.

Konfirmation i april 2024 i Danderyds kyrka.



## Musik i sommarkväll i Petruskyrkan

Ljuvliga toner kommer att fylla kyrkan på höjden med sin fina akustik och arkitektur. Nytt för i år är att konserterna spelas på torsdagskvällar 19.00. Efter konserten bjuds det på bubbel och mingel på den vackra innergården.



Fri  
entré!

### Haga Duo

*Torsdag 8 juni 19.00*

Denna kväll bjuds på musik av Ravel, Piazzolla, Bellman och Taube. Haga Duo bildades 2010 och har turnerat i bland annat Australien, Kina och USA. De har även gjort ett antal skivor. Sareidah Hildebrand, flöjt och Joakim Lundström, gitarr.

### Vågspel

*Torsdag 15 juni 19.00*

Ett spännande möte i klassiskt, jazz och improvisation. Margareta Bengtson, sopran och harpa, Jan Bengtson, flöjt, Lennart Simonsson, piano och Anders Ölund, orgel. Margareta sjöng tidigare i The Real Group och har nu en världskarriär som solist. Jan är flöjtist i Kungliga Filharmonikerna och Benny Anderssons Orkester. Lennart är en av landets med lyskraftiga pianister och spelar i Trio X of Sweden.

### Weberkvartetten

*Torsdag 22 juni 19.00*

Vid detta tillfälle spelas musik av W A Mozart och Johan Ramström. En av Sveriges mest etablerade stråckkvartetter vilken har deltagit i flera välrenommerade festivaler och är en flitig ambassadör för nutida musik.



### Soulfriends

*Torsdag 29 juni 19.00*

Sabina Lilja, Simon Forsberg och Sara Brannäs framför gospel med själ och hjärta. Amerikanska och nordiska gospelfavoriter och Sabina Liljas egenskrivna, dels a cappella, dels med flygelackompanjemang.

## Konstutställningar i Församlingens Hus

Lokala konstnärer, blivande och etablerade, ges möjlighet att ställa ut och bidra till att nya möten skapas i församlingen. Rummen är stora och vackra med väggar som är utmärkta för konstutställningar och det är alltid ett flöde av besökare. Det finns utrymme för nio utställningsperioder på ett år.

Läs mer om hur det fungerar på hemsidan under rubriken "Konstutställningar i Församlingens Hus": [svenskakyrkan.se/danderyd](http://svenskakyrkan.se/danderyd)  
Välkommen att ställa ut hos oss!



### STÖRST AV ALLT ÄR KÄRLEKEN

en utställning av: Kerstin Rikardson, Puck Jansson, Marie-Louise Zeisig, Pia de Wahl pågår till 12 juni.

All info finns på hemsidan:  
[svenskakyrkan.se/danderyd](http://svenskakyrkan.se/danderyd)



Scanna med  
mobilkameran  
och kom direkt  
till hemsidan!

Följ oss även på sociala medier:

**Danderyds församling**  
 **Svenska\_kyrkan\_i\_danderyd**



# Bokbord i Danderyds kyrka!

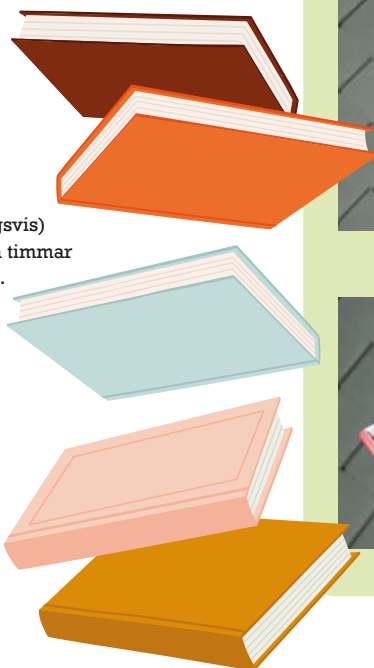
## Medarbetarnas bästa boktips:

**I DANDERYDS KYRKA** finns ett Bokbord med böcker i olika genre som är valda med omsorg.

– Tanken är att spegla församlingens strävan kring de frågor som vi vrider och vänder på i verksamheter, gudstjänster och församlingstv, säger Maria Gibbs-Persson som är församlingens missionsamordnare och ansvarig för Bokbordet. Att läsa kan ge både andlig, själslig och kroppslig hållbarhet!

Bokbordet har böcker för barn och vuxna och är tillgängligt när kyrkan är öppen. Förträffligt nog sponsrar församlingen en del av kostnaden för böckerna, således är det förmånligt att köpa sina böcker här i stället för i bokhandeln. Betalning sker enkelt via swish. ♦

Lästips till sommarens (förhoppningsvis) många sköna timmar i hängmattan.



### Amanda Nyberg, församlingspedagog:

”*Du är värdefull* av Max Lucado rekommenderar jag, eftersom den handlar om ens eget värde och hur självbilden påverkas av människor runt omkring oss. Boken ger en påminnelse om att du är värdefull, även när man själv inte känner så. En viktig och fin berättelse som även är en bra konfirmationspresent.”



### Anders Ölund, musiker:

”*Mitt liv i dina händer* av Wilfrid Stinissen visar på tillitens och överlåtelsens kraft och möjligheter. Hur människan i allt som sker både får och kan lita på den Gud som kan förvandla allt till något meningsfullt. Det handlar om vad det innebär att finna Guds vilja och hur man kan vara säker på att den är att lita på.”



### Andreas Lund, IT-samordnare:

”*Answer to Job* av Carl Jung ger en psykologisk tolkning av bibelns berättelse om Job. Jag tycker den är väldigt läsvärd eftersom den ger en unik syn på samspelet mellan religion, psykologi och mytologi. Och så är den kontroversiell eftersom Jung menar att Gud och därmed även människan till viss del har djävulen i sig, vilket också gör den intressant.”



### Christina Högberg, kommunikatör:

”*Underbara krångliga vänskap* skriven av Elin Liljero Eriksson, blir jag nyfiken på inför sommaren då man ofta träffar både barndomskamrater och nygamla vänner. Det här är en bok med både konkreta tips och personliga berättelser. Gammal vänskap kanske inte rostas – men den kan behöva en uppfräschning.”

## TIDNINGEN LIVET

**Utgiven av Svenska kyrkan,  
Danderyds församling.**

### Redaktion

Kristin Molander, kyrkoherde  
kristin.molander@svenskakyrkan.se  
Christina Högberg, kommunikatör  
christina.hogberg@svenskakyrkan.se

Ola Whistler Sahlén  
ola.sahlen@svenskakyrkan.se

### Ansvarig utgivare

Kristin Molander, kyrkoherde

### Redaktör

Brita Sylvén  
brita.sylvén@svenskakyrkan.se

### Design&produktion

Jonna Olsson & John Losciale

### Skribenter

Mia Sjöström, Kristina Lindh,  
Brita Sylvén, Ola Whistler Sahlén

### Omslag

Lotta Kühllhorn

### Fotografer

Elliot Elliot, Håkan Elofsson

### Tryckeri

Stockholms Lito Grafiska,  
Danderyd

## ÖPPETTIDER SOMMAR 19 JUNI–31 AUGUSTI

### Danderyds kyrka

Mån–sön 08.30–16.00.

### Församlingens Hus

Mån–fre 9.00–12.00

### Växel, tel 08-568 957 00.

Mån–fre 9.00–12.00 och 13.00–17.00.

### Bokning av dop, vigsel, begravning:

Mån–tors 9.00–12.00. Tel 08-568 957 10.

### Begravningsverksamheten:

Mån–fre, 10.00–12.00.

Tel 08-568 957 39.

## SVENSKA KYRKAN I DANDERYD

### Församlingens Hus

Angantyrvägen 39,  
182 54 Djursholm.  
Växel: 08-568 957 00,  
Postadress: Angantyrv. 39,  
182 54 Djursholm.  
svenskakyrkan.se/danderyd

### Kanslichef

Martin Sandström,  
08-568 957 09.

### Kommunikatörer

Christina Högberg,  
08-568 957 08.  
Brita Sylvén,  
08-568 957 23.

### Begravningsverksamheten

Per Henrik Hinder, chef  
08-568 957 46.

### Kyrkor och lokaler

*Altors kapell,*  
Ymervägen 55, Djursholm.

*Andrum,* Mörby Centrum.

*Danderyds kyrka,*  
Angantyrvägen 41, Danderyd.

*Djursholms församlingsgård,*  
Valevägen 26, Djursholm.

*Djursholms kapell,* (stiftelse)  
Danavägen 9, Djursholm.

*Enebykyrkan,*  
(samarbetskyrka)  
Enebytorget,  
Lars Åberg 070-497 71 65.

*Petruskyrkan med  
församlingsgård,*  
Kyrkv 27, Stocksund.

*Sätträängskyrkan  
och Vagnslidret,*  
Sjöbergsv. 32 Danderyd.

*Sjukhuskyrkan,*  
Danderyds sjukhus,  
08-123 550 00 (växel).

### Kyrkoherde

Kristin Molander,  
08-568 957 01, 070-334 16 18.

### Präster

Randi Guldstrand,  
08-568 957 20.  
Henrik Mattsson,  
08-568 957 05.  
Elisabet Munro,  
08-568 957 16.  
Ola Whistler Sahlén,  
08-568 957 41.

### Sjukhuspräster

Ninna Birkoff,  
08-568 957 15.  
Jenny Karlsson,  
08-568 957 17.

### Diakoner

Maria Watolla,  
08-568 957 59.  
Estelle Wiesel,  
08-568 957 29.

### Samordnare ideella

Beata Moberg,  
08-568 957 28.

### Musiker

Kerstin Evén, 08-568 957 49.  
Sabina Lilja, 08-568 957 06.  
Maria Resare, 08-568 957 07.  
Anders Ölund, 08-568 957 04.

### Församlingspedagoger

Louise Almén, 08-568 957 00.  
Henrik Brosché, 08-568 957 24.  
Maria Gibbs Persson,  
08-568 957 25.  
Amanda Nyberg, 08-568 957 21.

### Kyrkans förskola

Förskolorna Enen,  
Kyrkbacken och Änglagaraget.  
Anneli Geilert, rektor,  
08-568 957 02.

# Varför är det svårt att leva måttfullt trots att vi vet att vi behöver leva mer hållbart?



Mia Sundberg, 42, Danderyd:

– **Så länge politiken inte tar krisen på allvar är det svårt att kräva att enskilda individer ska ta sitt ansvar. För egen del försöker jag handla ”svinnsmart” i butikerna.**

Lina Lunell, 54, Enebyberg:

– **Det är så enkelt att fastna i dåliga vanor och bli påverkad av reklam och omgivningen. Att vara engagerad, aktiv, sporta, träffa släkt och vänner gör att fokus flyttas till viktigare saker i livet än konsumtion.**



Ivar Nyberg, 18, Stocksund:

– **Vi alla vill väl kunna leva våra liv till 110 procent, alltså när man är på 100 procent vill man ändå nå lite längre. Det är det som driver oss och därför är det svårt att hålla igen och kanske leva mer hållbart.**

Björn Zachrisson, 87, Djursholm:

– **För mig personligen betraktar jag mitt liv som hållbart. Det räcker för mig att ”gilla läget”.**

