

KYRK fönstret

HÖSTEN 2025

Bönen ger Gud
chansen att vara
närvarande

JARDAR JOHANSEN
GOSPELARTISTEN
FRÅN NORGE MED
HJÄRTAT I BODEN



SOFIA KARLSSON:
”Det ständiga
jämförandet
i flödena
tog fram
mina sämre
egenskaper”

• • tema

närvaro

Vad händer när vi byter
papper mot skärm?



Svenska
kyrkan

ODR SAMHÄLLSINFORMATION



Anna

Närvaro kräver ett slags mod

*Bli stilla, låt tystnaden föra dig nära.
Närvaron finns där, en kraft som vill bära,
ja, öppna det rum som står låst djupt inom dig.
Barnet som bor där och stumt skriker: "Hör mig!"*

Ur sången *Du är en bön*, text och musik Ingmar Johansson

Jag har funderat på vad närvaro egentligen betyder. Det kan vara ett kryss på en närvarolista, men det kan också handla om något djupare. Det kan vara en känsla eller en tanke. Det kan vara en blick eller ett leende. Det kan vara att ge och det kan vara att få.

I mitt arbete som församlingspedagog får jag ofta vara med i människors vardag. I samtal, i skratt, i de svåra frågorna. Och jag märker att det inte alltid handlar om att säga rätt saker, utan om att vara där. Att våga vara tyst när orden inte räcker. Att se den som inte tar plats. Att stanna kvar när det blir svårt.

ETT AV MINA starkaste minnen av att få vara närvarande är en eftermiddag när jag satt och pärlade med några barn. De samtal som blev medan vi gjorde pärlplattor – de tror jag inte skulle kunna ha uppkommit om vi var i en mer uppstyrd miljö. Där och då, bland nabbipärlor och strykjärn, kände vi alla den trygghet som gjorde att vi vågade prata på riktigt och om det som kändes viktigt.

Närvaro är inte alltid bekvämt. Det kräver något

Att vara en närvaro som tröstar, som lyssnar, som gläder sig – och som lägger pärlplattor tillsammans.

av oss. Att vi lägger undan mobilen, stressen, planeringen – och bara är. Det är ett slags mod, att våga möta någon precis där de är. Och det är också en slags kärlek.

Jag tror att Gud är närvarande på just det sättet. Inte som ett kryss på en lista, utan som en stilla närvaro som bär oss. Och kanske är det vår uppgift – att spegla den närvaron i våra möten med varandra. Att vara en närvaro som tröstar, som lyssnar, som gläder sig – och som lägger pärlplattor tillsammans.

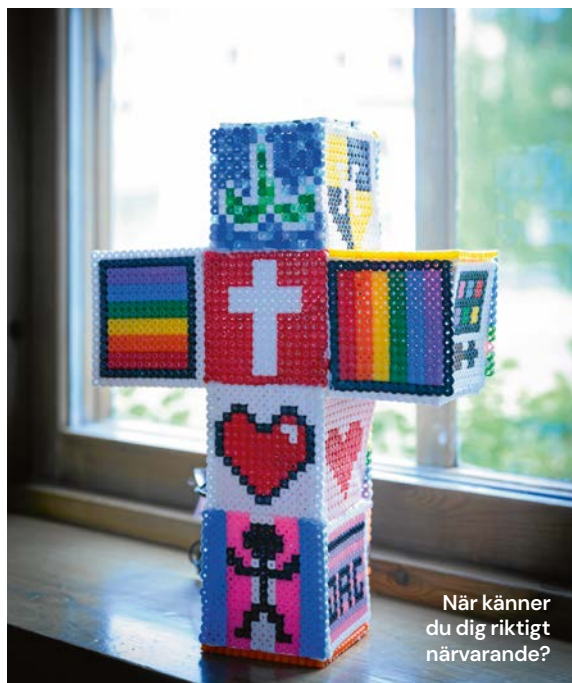


Foto: MAGNUS ARONSON/KON

När känner du dig riktigt närvarande?

Så när jag skriver nästa närvarolista kommer jag att tänka på mer än bara kryss. Jag kommer att minnas den där blicken, det där leendet, det där ögonblicket av verklig närvaro. För det är där det heliga bor.

När känner du dig riktigt närvarande?

I DETTA NUMMER av *Kyrkfönstret* är temat närvaro. Vi möter Jardar, norrmannen som tagit Boden till sitt hjärta och som med sin fantastiska röst berör oss genom sin sång. Vår prästkandidat Emmi-Lie fortsätter att guida oss i bön och ger exempel på böner där Gud är särskilt närvarande. Dessutom får vi lära oss mer om kyrkogårdarnas historia och sådant som du kanske inte visste. Snart står Allhelgonahelgen för dörren – en utmärkt tid att besöka en kyrkogård och tända ett ljus.

Jag önskar dig en fin höst och hoppas att vi ses igen i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

Anna Karlsson

Redaktör 0921-775 31

anna.karlsson@svenskakyrkan.se



Innehåll

Din församling

- 4 Kalendarium
- 6 **Jardar Johansen**
Norsk gospelartist
med hjärtat i Boden
- 25 Aktuellt
- 26 Bönehörnan
- 28 Kyrkogårdarna är
som öppna arkiv

Tema närvaro

- 9 Vad händer när
vi byter papper
mot skärm

Mötet

- 14 **Sofia Karlsson**
Musiker och
sångerska

Övrigt

- 18 **Nyfiken på
kyrkoåret**
Allhelgonahelgen
- 20 **Tankar om tro**
Närvaro som yrke
- 31 Korsord

Luisa Landewall och Jonas Öberg framför toner som värmer och lyser upp i höstmörket, den 31 oktober i Överluleå kyrka.

Foto: NADINE MINNER/IKON



Bodens gospelkörer sjunger med Jardar Johansen i Överluleå kyrka lördag den 18 oktober.



Trycksak
3041 0934



EN DEL AV

amos



Höstens konserter

Psalmåfton

Mikaelskyrkan

18.30 Onsdagar 8 oktober,
22 oktober, 5 november
Kom och sjung dina favoriter
– och upptäck andras!

Gospelkonsert

Överluleå kyrka

19.00 Lördag 18 oktober
Världens bästa gospelkör i
hela Boden, Boden Gospel
choir, sjunger med världens
bästa norrman, Jardar Jo-
hansen!

Musik och lunch

Mikaelskyrkan

12.00 Tisdagar 21 oktober,
25 november

Stilla musik i allhelgonatid

Rörvikskyrkan

18.00 Söndag 2 november



Musikcafé

Mikaelskyrkan

18.30 Onsdag 19 november
Med Jan Lundbergs
swingband.

Mariakyrkan

19.00 Torsdag 23 oktober

Sånger till hopp och tröst

Överluleå kyrka

18.30 Fredag 31 oktober
Luisa Landewall och Jonas
Öberg framför toner som
värmer och lyser upp i höst-
mörket.

Konsert i adventstid

Rörvikskyrkan

18.00 Lördag 29 november
Kjell Sandbergs körer och
Rörvikskyrkans kammar-
orkester möter solister.
Andakt.

Adventskonsert

Överluleå kyrka

16.00 Söndag 30 november
Micke Holm, sång, Mattias
Sandlund, cello, Sigurd
Löf, saxofon. Älvsby och
Överluleå kyrkokörer under
ledning av Nina Sandell och
Lena Stenlund.

REDAKTION

Redaktör: Anna Karlsson

Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25,
961 34 Boden

Mejladress till redaktören:

anna.karlsson@svenskakyrkan.se

Telefon: 0921-775 31

Upplaga: 14 300 exemplar

Omslagsfoto: Joakim Nordlund

Webbplats: svenskakyrkan.se/boden

Produktion: Verbum AB

Ansvarig utgivare: Martina Croner
martina.croner@verbum.se

Tryck: Printagon, Helsingborg, 2025

Distribution: Postnord

Välkommen i allhelgona

Det finns många fina och stämningsfulla sätt att hedra de avlidnas minne. Kanske vill du delta i en minnesgudstjänst eller besöka en kyrkogård för att tända ett ljus på en väns eller släktings grav. Eller promenera bland gravarna och förundras över det vackra.

Under allhelgonahelgen 31 oktober–1 november är våra kyrkor, kapell och kyrkogårdar öppna. Personal finns på plats för dig som vill fika lite, tända ett ljus eller dela sorgen med någon som lyssnar.

I flera av våra kyrkor firas även minnesgudstjänster då vi nämner de som dött under året vid namn och tänder ljus för dem. På be.svenskakyrkan.se kan du också tända ett digitalt ljus för någon du saknar.



!
läs mer

Hela kalendern med allt spännande och viktigt som är på gång i Boden hittar du i appen Kyrkguiden eller på webben: svenskakyrkan.se/boden/kalender

Testa något nytt – eller fortsätt med det du älskar

Nu börjar en ny termin av körövningar, barngrupper och massor av möjligheter att möta både dig själv och andra. Här hittar du några av höstens grupper – alla finns på svenskakyrkan.se/boden/host

Liten och stor

En grupp för dig som är hemma med barn. Vi sjunger, pysslar, leker och fikar tillsammans. Det är helt gratis att delta, och ingen föranmälan behövs. Du kan komma varje gång, eller de gånger som passar er.

Måndagar

Plats: Församlingsgården.
Tid: 13.30–15.30

Tisdagar

Plats: Gunnarsbyns församlingshem
Tid: 10.00–12.00, jämna veckor

Plats: Edefors församlingshem
Tid: 10.00–12.00

Plats: Mikaelsskyrkan
Tid: 10.00–12.00



Onsdagar

Plats: Matteuskyrkan
Tid: 13.30–15.30

Torsdagar

Plats: Mariakyrkan
Tid: 10.00–12.00

Plats: Bredåkers bygdegård
Tid: 10.00–12.00. Startar 6 november.



Under allhelgonahelgen 31 oktober–1 november är våra kyrkor, kapell och kyrkogårdar öppna.

Foto: JOHANNES FRANDSEN/IKON

God mat, vandring och pyssel – det här gör vi i höst

Pilgrimsvandring

Matteuskyrkan

17.00 8 oktober
Utgår från Matteuskyrkan. Ingen anmälan behövs, men ta gärna med eget fika och något att sitta på.

Gud och spaghetti

Mikaelskyrkan

17.30 Onsdagarna 15 oktober och 12 november
Vardagsmiddag med gudstjänst för stora och små.
60 kr/vuxen, 30 kr/barn max
120 kr/familj. Anmälan till Helena på 0921-77515 senast måndagen innan.



Tacotorsdag

Edefors församlingshem

17.00 Torsdagarna 16 oktober och 6 november
God mat, ännu godare efterrätt och fullt av härliga människor! Efter maten avrundar vi med att fira gudstjänst tillsammans.

Kvinnofrukost

Gunnarsbyns församlingshem

09.00 Tisdagarna 28 oktober och 25 november
Kom och är frukost och umgås med andra tjejer, kvinnor och tanter i bygden. Anmäl ert deltagande senast söndagen innan till Suzanne Thörnäs 076-7737601

Återbrukspyssel för vuxna

Bredåkers bygdegård

18.00 Tisdag
18 november



Friday hangout

►Häng med på vårt roliga fredagshäng för dig i åk 5–7! Vi pysslar, pratar, har andakt och gör roliga aktiviteter i Mariakyrkan, Sävast. Ingen anmälan behövs och det är helt gratis.

Mariakyrkan

18.00– Fredagarna 17 oktober,
20.00 21 november och
12 december

Fika på många språk

►Vill du träffa folk och öva på svenska? Eller längtar du efter en plats där ditt hjärtas språk har en självklar plats? Välkommen till någon av våra språkcaféer!

Internationellt café

Rörvikskyrkan
13.00– Tisdagar
15.00

Edesnack språkcafé

Edefors församlingshem
15.00– Tisdagar
17.00

Handarbete tillsammans

►Gillar du att arbeta med händerna? Eller vill du lära dig lägga upp din första maska? Välkommen till någon av våra handarbetsgrupper!

Missionskretsen

Församlingsgården

13.30 Torsdagar udda veckor

Flitiga fingrar

Matteuskyrkan

13.30 Torsdagar

Utforska bibeln

►Tillsammans läser vi bibeln utifrån olika teman och pratar om det som dyker upp.

Edefors församlingshem

17.30– 23 september,
19.00 7 oktober, 21 oktober,
4 november, 18 november
och 2 december

Rörvikskyrkan

18.00– Måndagar
20.00

JARDAR JOHANSEN

– gospelartist med rötter
i Norge och hjärtat i Boden.

”Musiken är min kyrka”

TEXT OCH FOTO: *Joakim Nordlund*

Den norske sångaren Jardar Johansen, 51, hyllas av bland andra pianisten Jonas Öberg.

Jardar har en speciell relation till just Boden.

– Boden är lite som mitt och familjens andra hem, säger han och kisar mot solen.

■ Ni minns ju sommaren. Den där varma där solen och värmen liksom aldrig ville ta slut. När *Kyrkfönstret* träffade Jardar Johansen är det +31 grader i skuggan och bra mycket varmare i solen. Jardar och hans familj hade som vanligt tillbringat stora delar av sin semester i husvagn på Boden camping.

– De första åren när jag var liten åkte mina föräldrar till Ladrike camping. Men så hittade jag Boden, säger Jardar, som har levt på musiken och sången sedan han var 27 år gammal.

– Jag sa upp mig från min tjänst på banken. Sedan ville jag prova på för att se om det skulle gå att leva på musiken i ett eller kanske två år, säger han.

Och på den vägen är det.

– När man är gospelartist så är man bra på ganska många grejer. Den är så stor den säcken, musi-

kaliskt sett. Du lär dig att sjunga ballader, rock och soul. Gospelgenren är så stor.

I Tromsø ledde han under 20 år Gospelcompagniet som då var den största och mest ansedda norska kören norr om Trondheim.

– Jag var ju idrottskille och fram till att jag var 14 år höll jag inte alls på med musik utan jag spelade mest fotboll. Men jag gillade ju musik. I bilen som barn brukade jag sjunga med till radion när vi åkte någonstans. Och jag tog tidigt stämmor för det kändes roligare. Min mamma frågade hur jag gjorde och jag sa att jag inte visste. Jag bara gjorde det, berättar han.

Han har också varit med i ett coverband för Frank Zappa och bland annat haft rollen som Jean Valjean i musikalen *Les Misérables*. En rolltolkning som var så stark i hemlandet att han till och med, mot alla odds, fick till en audition på West End i London, vilket är en scen som varje musikalartist strävar efter att stå på.

– Det var nära. Men saken är den att det är ingen som får roller utan att man har en manager. Jag hade inte det. Jag bara skrev dit. Alla andra undrade hur det var



Jardar har fem barn och nioåriga Maria Irene Nyborg Johansen är yngst i barnaskaran.

möjligt. Det tog mig långt men inte riktigt hela vägen, säger han.

I NORRA NORGE är han en stark musikalisk profil. I norra Sverige är han mer anonym.

– Visst har jag gjort en del här också, bland annat tillsammans med mina goda vänner Jonas Öberg och Stefan Gunnarsson. Men när jag är här är jag oftast ledig, säger han.

Den 18 oktober kommer han att vara solist när den jättelika projektkören Boden Gospel Choir ger en konsert i Överluleå kyrka.

– Det ser jag verkligen fram emot. Det är med glädje som jag åker mot Boden. Så är det varje gång. Boden är mitt andra hem, säger han.

Jardar har besökt Boden regel-

”Musiken är min kyrka. Det är till stor del där och i den som jag hittar andligheten och vägen in i andras hjärtan.”

2

saker

... som du inte visste om Jardar Johansen:

► 35 mil lång ensamseglats i träbåt:

– Jag har en liten tok i mig, en tendens att hitta på projekt som är, vad ska man säga, expeditioner. Jag tog bland annat en gammal nordlandsbåt i trä som är sex meter lång. Den har två segel. Sedan seglade jag själv i den från Tromsö till Vesterålen.

► Pilgrimsvandrade i 80 mil:

– I fjol så kom jag på att jag ville prova på att gå en pilgrimsvandring. Jag hade behov av att bara gå. Så jag drog till Frankrike och Camino Francés. Jag var inte säker på hur jag skulle reagera och jag tycker i grunden inte om att gå. Men jag gick i tre dagar – och så gick jag i tre dagar till. Och så hade jag gått halva distansen. Då kände jag att nu går jag hela vägen.



Jardar Johansen har bland annat gjort rollen som Jean Valjean i musikalen *Les Misérables*, en roll som var nära att ta honom hela vägen till West End i London.

bundet varje år i mer än 30 års tid.

– Min dotter Sunniva som i dag är 34 år fick välja en plats att campa på när hon var 5–6 år, och hon valde Boden. Här finns inomhusbad och bad ute. Vi har stått här permanent i många år nu och jag har varit här varje år sedan jag var 18, säger han.

LIKNELSEN ATT DET bor en svart mans röst i hans vita kropp är något som har återkommit genom åren när människor har beskrivit hans sätt att sjunga. Musikern och den erkänt duktige pianisten Jonas Öberg, som flyttade hem till Boden för några år sedan, hör till de människor som hyllar Jardar.

– Han är bra. Han sjunger bra. Väckigt bra, säger Jonas Öberg.

Familjen återvänder till Boden varje sommar. Från vänster: Jardar Johansen, 51, Kristian Jardar-sönn, 14, Maria Irene Nyborg Johansen, 9, och Kathrine Nyborg Johansen, 35.



”Boden är lugn. Det är ro. Det är vänner. Sommar. Hängbjörkar. Det är glada barn. Det är glad fru. Det är musik.”

Jardar växte upp i ett frireligiöst hem och tron har följt honom genom livet.

– Tron och livet. Allt utgår från det. Men jag är inte någon sträng person som fördömer andra. Och musiken är min kyrka. Det är till stor del där och i den som jag hittar andligheten. Det är ju också genom musiken som jag når andra människor och hittar vägen in i andras hjärtan, säger han.

HAN TAR EN klunk av kaffet i koppen, stryker bort lite svett ur pannan och blickar ut över den soldränkta campingplatsen.

Några barn promenerar förbi samtidigt som Maria leker lite med en fotboll.

– Kristendomen finns i min magkänsla. Bakom samvetet ligger kristendomen ganska nära. Och samvetet styr mina beslut.

Ja, Jardar har varit i Boden och i Sverige i så många år att han växlar språk till svenska. En svenska

som klingar av hans vackra norska nordländska dialekt.

– Det där sker automatiskt. Och det är väl inte bara svenska utan en blandning, säger han.

Närvaron är väldigt viktig när den store norrmannen ställer sig på scenen.

– Jag sjunger ju ofta andras sånger. Men jag försöker alltid hitta mitt sätt att göra dem på så att det känns bra för mig. Att jag på så sätt gör dem till mina egna. Och musik är ett av verktygen som man kan ha för att komma in i själen hos andra. Det ser jag ofta när jag sjunger på bröllop eller vid begravningar. Vad jag än sjunger så måste jag vara närvarande och berätta texten så gott jag kan. Jag fångar en känsla och så tar jag med mig de jag sjunger för in i den känslan. Så närvaron att jag är där i det jag gör helt och hållet, det är helt avgörande. Det är också det som är musikens kraft. När det händer, säger han.

Finns det något mer än närvaro som är viktigt när du sjunger?

– Om jag kan beröra någon i hjärtat så kommer de att bära med sig det. Sång är mer än vackra stämmor. Jag försöker alltid fånga en stämning som finns i ett rum och börja utifrån det. Man kan säga att jag sjunger mer till själen än till huvudet.

Vad betyder Boden för dig?

– Det är lugn. Det är ro. Det är vänner. Sommar. Hängbjörkar. Det är glada barn. Det är glad fru. Det är träningspass. Och det är musik.

Mycket av livets goda låter det som?

– Ja, så är det. Det är därför man kommer tillbaka. Barnen älskar det här. Vi är ju här med kull nummer två. I fjol hade vi besök av de äldre barnen. Boden är också hemma. Jag har även köpt hus här.

Du har köpt hus i Boden?

– Ja, vi äger ett hus på Sanden. Vi har under de här åren fått väldigt många goda vänner här.

Men lika fullt bor ni här på campingen?

– Ja (skratt). Campingen är ju härlig, men det är skönt att man kan komma hit flera gånger om året. Att vi tycker om Boden, det är det ingen tvekan om.

! visste du att

... ordet *gospel* kommer från engelskans ord för evangelium. Evangelium i sin tur kommer från det grekiska ordet *euangélion* som kan översättas till glatt budskap, glädjebud eller goda nyheter.

The illustration features several paper airplanes in various colors (green, purple, blue) scattered across the page. One purple airplane is positioned near a blue smartphone in the upper right corner, with a small green triangle on the screen. The airplanes are depicted with soft shadows and some are covered in handwritten text in Swedish. The overall style is a soft watercolor illustration on a light cream background.

tema

närvaro

Vad händer när
vi byter papper
mot skärm?

TEXT: Ida Therén, Sophie Ekman ILLUSTRATION: Sophie Ekman

PAPPER VERSUS SKÄRM. Är det bara nostalgi vi förlorar när det fysiska läsandet alltmer ersätts av skärmar? Tre experter berättar varför närvaro, fokus och kropp är viktigare än vi tror.



Det taktila

– kroppen läser också

U kanske också har känt det, hur det är något särskilt med att hålla en bok eller tidning i handen. Känslan av att kunna bläddra fram och tillbaka, att känna doften av papper, handlar inte bara om nostalgi. Det finns något mer grundläggande där, något vi inte riktigt kan sätta ord på.

Ylva Gislén, konstnär och forskare, försöker ändå göra just det. När vi ringer upp henne sitter hon i sitt hus i en by utanför Simrishamn, där hon lever nära naturen. Hon berättar om något som sällan får plats i debatten om digitaliseringen, nämligen kroppens roll i vår förståelse.

– Många pratar om hur det är mer ansträngande för ögonen att läsa på en skärm. Men jag tror inte att den förklaringen räcker, säger hon och menar att det handlar om något djupare.

Hon lyfter fram den fysiska kontakten med texten som en aspekt vi sällan pratar om.

– Förmodligen har vi skrivit i sanden och på grottväggar långt innan vi började skriva på papper. Men något händer när vi flyttar litteraturen till en skärm. Många funderar på vad det gör med hjärnan, men få talar om vad som händer med handen.

Vad betyder det egentligen att hålla något i handen? Ylva menar att vi är dåliga på att sätta ord på just det. På hur kroppen minns, som tyngden av en bok i handen, hur papper doftar, känslan i fingertopparna när vi bläddrar.

Hon ser hur något går förlorat i det digitala. Visst kan det vara skönare för ögat att läsa på papper, men det handlar om mer än så. Vi får en känsla av helheten när vi kan bläddra fram och tillbaka.

– Det funkar inte på samma sätt att scrolla. Sedan finns det något med det taktila, att ta in pappret, som vi



Vad betyder det att verkligen hålla något i handen?

Foto: ALVA BEKELL

inte riktigt kan förklara. Men vi vet att det spelar roll.

Ett exempel är barn som gör minnesanteckningar för hand.

– De minns innehållet bättre än om de skriver på dator. Något händer, kroppen är med i lärandet.

Ylva har handlett många studenter och doktorander inom konstnärlig forskning – ett område där många brottas med hur man uttrycker något som inte låter sig mätas, men ändå finns där.

– Det är svårt att hitta ett språk för det. Hur för man över något som sitter i kroppen och intuitionen till det vi förstår med huvudet?



”Många funderar på vad det gör med hjärnan, men få talar om vad som händer med handen.”

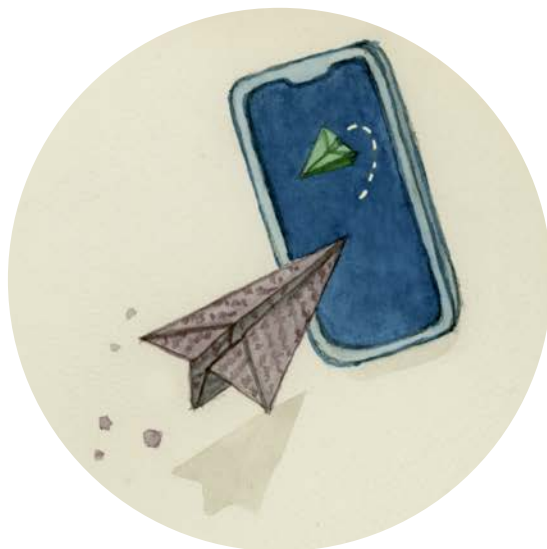
Ylva Gislén, konstnär och forskare

Hon konstaterar att, precis som vi är blinda för hur till exempel haven långsamt förändras, är vi också blinda för kroppens förändring – hur våra upplevelser skiftar när vi lämnar det fysiska. Saker som en gång varit självklara, som att skriva för hand och läsa på papper, blir allt mer ovanliga. Många barn saknar fysiska skolböcker och lär sig inte längre skriva skrivstil.

– Något går förlorat, och det är svårt att förstå konsekvenserna av det. Ofta märker vi det först när det är för sent.

Därför menar Ylva att vi har ett ansvar att bevara den taktila kunskapen – inte bara för oss själva, utan för våra barn.

– Det finns någonting i händerna och i hur vi lyssnar, hur vi uppfattar ett rum med hela kroppen. Det är något som vi behöver återerövra, och vi behöver lägga lite tid på det.



det rumsliga

– där tanken får plats

Kanske är det just det, behovet av att återerövra närvaron, som också driver poeten Jonas Gren. Han har aldrig ägt en smartphone. I stället har han ägnat sig åt att lyssna. På vad som händer med oss när vi alltid är uppkopplade. På vad vi längtar efter när vi försöker koppla ner.

I sin nya bok *Ingen surf: handbok i nedkoppling* samlar han både sin egen erfarenhet och samtal med trettio personer om livet med och utan ständig uppkoppling. Boken är ett slags hybrid, en existentiell essä om vad det gör med oss att aldrig riktigt vara ifred.

– All typ av nedkoppling måste vara ett experiment, så som världen ser ut i dag, säger han.

– Starka krafter vill att vi ska vara uppkopplade: teknikbolag, arbetsgivare, sociala sammanhang, myndigheter. Vi kan inte riktigt vinna över dem, men vi kan hjälpas åt att fantisera mot ett bättre sätt.

ETT STÅENDE FYND han gjort när han pratat med folk som valt att vara mindre online, är att lästiden ökar. När folk kopplar ner – läser de mer. Nästan alla beskriver det med samma ord: det är skönt. Som att något tungt lyfts bort.

Precis som Ylva Gislén ser Jonas hur det är först i efterhand som vi förstår vad vi lämnat bakom oss. Hur mycket tid och energi som går åt till att vara digital och hela tiden tillgänglig, hur svårt det är att fokusera när man vet att något kan plinga till när som helst.



”Forskning visar att vi minns bättre, och förstår bättre, när vi läser på papper än på skärm”, säger Jonas Gren, poet.

Foto: CASPER HEDBERG

Han pratar också om det taktila, om vad som händer när vi läser på papper i stället för skärm. Men han vill även gärna lyfta en annan aspekt: det rumsliga.

– Forskning visar att vi minns bättre, och förstår bättre, när vi läser på papper än på skärm. En del tror att det hänger ihop med hur minnet fungerar i relation till rumslighet. Vi kommer ihåg var i boken något stod, hur sidan såg ut.

DET HANDLAR OM förankring, förklarar han. Om att vara fysiskt engagerad i det man läser och skriver.

Själv tar han alla anteckningar för hand, både för minnet och känslan.

Det han märkt är att hans skrivande blir något helt annat när han befinner sig i ett rum utan internet. När allt som pockar på är borta. Hemma kan han alltid falla för det han kallar ”kollasjukan”. Det där rastlösa behovet att kolla mejlen eller meddelanden hela tiden.

– Egentligen är det där ju en marginell syssla, den koncentrerade tiden är själva kärnverksamhet. Men i vår tid blir det ofta tvärt om.

Kanske är det just det som gör att den tryckta texten fortfarande har ett försprång, frånvaron av

distraction. Den stör inte. Den distraherar inte. Den ligger bara där stilla och väntande, och låter dig stanna kvar.



INGEN SURF: HANDBOK I NEDKOPPLING
Jonas Gren
Weyler förlag



det själsliga och meditativa

– tankens långsamma samtal

När vi läser på skärm blir vi nästan alltid distraherade, även om vi inte märker det. Det är något Joel Halldorf, professor i kyrkohistoria och författare till *Bokens folk*, har funderat mycket på.

Boken handlar om hur vi läser, och varför det spelar roll, både för vår tanke och vår tro. Under arbetet reflekterade han särskilt över hur själva formatet påverkar oss. Hans slutsats är tydlig: skärm och papper har båda sin funktion, men de främjar olika typer av läsning.

– Datorskärmen och telefonen är inte byggda för långsam läsning. Det finns så mycket som stör, säger han och nämner reklam, länkar och notiser. Bara beslutet att låta bli att klicka kräver energi, menar han.

Skärmen gör texten lättillgänglig, men just därför blir det också svårare att stanna kvar. Joel beskriver det som att vi ständigt ställs inför valet: Vill jag fortsätta här? Eller finns det något mer lockande ett klick bort?

HAN BERÄTTAR ATT det för några år sedan gjordes en studie på kyrkliga läsare som fick läsa bibelcitat på skärm eller papper. De som läste på skärm läste oftare, men hade svårare att ta till sig innehållet. Många beskrev det som att de läste informativt snarare än meditativt. Det blev något man bara snabbt tog till sig, snarare än något man levde med.

Det går att läsa långsamt även digitalt, menar Joel, men det kräver träning och fokus.



”Vi måste bara medge att skärmar och tryckta böcker är bra på olika sätt”, säger Joel Halldorf, professor i kyrkohistoria.

Foto: MIKAEL M JOHANSSON

– När man läser långsamt på en skärm får man jobba lite mot formatet. Det kan gå bra ibland om man blir väldigt fångad eller har tränat upp det.

Men formatet bjuder in till snabbbläsning och skumning, och Joel menar att vi har vant oss vid att läsa snabbt på skärm. Att det har blivit vårt defaultläge.

SAMTIDIGT VILL HAN inte döma ut den digitala texten. Visst har det sina fördelar att kunna skumma, scrolla och söka snabbt. Problemet uppstår när det är det enda sättet vi läser på. Då vi går miste om den andra kvaliteten i läsning, som är mer dialogisk och av mediativ art. Alltså, där vi läser för att utveckla vårt tänkande för att gå i dialog med en annan människa, som författaren eller berättaren. Den typen av läsning gynnas om vi läser mer långsamt och mer noggrant, konstaterar han. Och det görs bäst på papper.

Hans slutsats är tydlig men nyanserad:

– Vi måste bara medge att skärmar och tryckta böcker är bra på olika sätt. Det är jättebra att kunna hitta saker snabbt, men vi kan inte bara leva i den textmiljön utan vi måste också kunna ha rum för en reflekterad, mediativ och kritisk läsning. Och där är pappersboken omistlig.



**BOKENS FOLK: EN CIVILISATIONS-
HISTORIA FRÅN PAPYRUS TILL PIXLAR**
Joel Halldorf

Fri tanke

SOFIA KARLSSON

MUSIKER OCH SÅNGERSKA

”Om du hela tiden kollar morgondagens väder är du inte i nuet”



kort
om

Sofia Karlsson

Ålder: 50.

Familj: Maken Benoit Fauchier, son på 14 och dotter på 7.

Bor: Järvsö.

Gör: Musiker och sångerska.

Aktuell med: Albumet "En sång till Selma" och turné där dessa nya låtar spelas. Mer info på sofiakarlsson.com

När mobilen flög i golvet landade närvaron. I hälsingegården bland fåbodar och familjeliv valde Sofia Karlsson bort flöden och stress – och in kom Selma, stillhet och sång. Resultatet? Mer musik. Mer mening. Och betydligt färre väderappar.

TEXT: *Linda Newnham* FOTO: *Theresia Köhlin*

De stod i köket i hälsingegården. Sofia minns inte ens vad grälet handlade om. Kanske var det bara något vardagligt. Hon minns just den här gången för att hennes man Benoit i ilskan grabbade tag i hennes mobil och drämde den i golvet så att den gick i bitar.

– Efter någon vecka tackade jag min man för detta, för det var ett genombrott. Lite som att få en ny livs-
åskådning, säger hon.

För Sofia, som redan innan hade reflekterat över hur mycket tid och energi scrollandet tog, bestämde sig nu för att inte skaffa en ny smartphone.

– Det var då jag förstod vilket beroende mobilen är. De första veckorna vet jag inte hur många gånger i timmen jag försökte ta upp den ur fickan. Nästan som en fantomupplevelse, min hand ville fippla med telefonen.

Hon väckte så småningom liv i en gammal telefon, men valde då att inte lägga in sociala medier-apparna.

– Flödena och det ständiga jämförandet hade påverkat mig mer än vad som var sunt. De tog fram mina sämre egenskaper, som bitterhet, avundsjuka på andras liv och framgång, snålhet... Och jag tror inte att det här bara gäller mig.

Hon valde också bort mejl, Dagens Nyheter och väderappen i telefonen.

– För om man hela tiden ska kolla vilket väder det blir i morgon är man inte närvarande i nuet.

Hon betonar att detta drygt två år senare fortfarande är ett experiment, och visst tycker hon det är synd att hon ibland missar vissa saker, men konstaterar att hon får hacka i sig det – för den övervägande känslan är att detta har varit positivt. Tid och kraft har frigjorts.

– Jag har blivit en bättre mamma och fru, och mer kreativ. Bland annat bestämde jag mig för att bli bättre på att spela piano och stärka min sång. Och jag fick ro att fokusera på plattan med Selma.

JA, FÖR SOFIA KARLSSON, sångerskan som fick sitt stora genombrott för 20 år sedan med sina folkkära tolkningar av Dan Anderssons dikter, har nu tagit sig an en annan nationalklenod, Selma Lagerlöf, och hennes stora textskatt.

– Musiken, som jag skapat tillsammans med text- »

”De första veckorna vet jag inte hur många gånger i timmen jag försökte ta upp den ur fickan. Nästan som en fantomupplevelse.”



» författaren Johan Salberg, är fritt byggd från Selmas berättelser, tal, dikter och brev. Vi har även med några originalbrev och dikter.

Sofia säger att hon älskat att gräva i författarens liv. En kvinna som var så mycket coolare än hur hon ofta porträtteras.

– Många ser henne som en sagotant i hatt, men Selma var en rebell. Hon levde under två världskrig i en spännande tid där kvinnor tog mer mark. Hon klippte håret, engagerade sig i kvinnors rättigheter och var en väldigt passionerad kvinna. Genomgående teman för henne som jag lyft fram är människa-Gud, mystik, passion och systerskap. Underbara teman som är lika aktuella i dag, säger Sofia som även i höst turnerar med sin konsertföreläsning om Selma.

VI SES I ETT SOLIGT Järvsö. Sångerskan hämtar upp oss vid tågstationen, ursäktar gårdsbilens stök, och gasar hem till Hälsingegården som ligger vid åkrarna ett stenkast utanför byn.

– Vi bytte en liten tvåa i Gamla stan i Stockholm mot allt det här, säger hon och visar oss runt på gården som har två stora boningshus, en lada med höskulle, två fäbodrar och en liten bastu med utsikt över Ljusnan.

Det är sju år sedan hon och fransmannen Benoit bestämde sig för att flytta hit.

– Det är tack vare min modiga man. En dag sa han bara att ”Det är dags, nu gör vi det, Sofia.”

Paret, som träffats strax efter att Sofia fått sitt första barn, träffades på en fest i Värmland.

– Helt otippat råkade våra vägar korsas.

Till att börja med var de sårbara, där de ibland sågs i Stockholm och andra gånger i en cirkusvagn i Bretagne, Frankrike – då han spännande nog är cirkusartist och jobbar som akrobat.

– Jag är fortfarande ”cirkusfru” ibland. Det är inte riktigt så romantiskt som det låter. Lika gärna som vi kan hålla till på en vacker äng kan vi bo på en parkering under en bro.

RELATIONEN BYGGER PÅ tillit. Hon säger att den är född ur nödvändighet då båda har jobb där man delvis flackar runt. Han med cirkusen, hon med turnébussen.

”Många ser henne som en sagotant i hatt, men Selma var en rebell.”

– Det händer att vi inte setts på två månader. Visst hörs vi, men inte hela tiden. Vi håller inte på och kontrollerar varandra. När jag är i väg och spelar får jag vara närvarande i det och tvärtom, vilket är väldigt skönt, säger hon och funderar en stund:

– Visst kan det vara en utmaning att hitta tillbaka till varandra. Men det finns något fint i det också, att vara nyfiken på sin partner och vad han har upplevt och känt.

Tillbaka till Järvsö: Att stockholmstjejen skulle bli bybo var kanske ett oväntat men välkommet steg.

5

tips

... från Sofia för ökad närvaro:

1 Släng din smartphone i golvet! Eller stoppa helt enkelt undan den i en byrålåda.

2 Träna eller meditera varje dag med avsikt att komma ner i kroppen.

3 Ta inte snyggbilder av dig själv när du tränar eller yogar.

4 Ta ett kallt dopp i älven eller en skogssjö. Det gör susen!

5 Gör en 30-årsplan.

– Jag älskar det lugnare tempot, vidderna, de kalla dopen i Ljusnan – att få jorda mig. Jag ville också att mina barn skulle få det här, närheten till naturen och att växa upp i ett mindre samhälle där man känner varandra.

MEN DET TAR tid att rota sig och komma in i samhället, konstaterar Sofia. Nu, sju år senare, är hon redo att sätta på sig Järvsödräkten. I alla fall delar av den; koften och lommen.

– En sak som hjälpt oss är att vi verkligen vill ta hand om den här gården. Vi kommer inte hit, river allt, bygger nytt och fixar pool. Gården är ett kulturarv vi försöker förvalta. Även om jag är utsocknes har jag stor respekt för det, säger hon och skrattar till:

– Vi vill gärna smälta in, men det kanske inte är så lätt för en musiker och fransk cirkusartist.

Från början var planen att rusta upp gården på några år.

– Men nu har vi en 30-årsplan i stället för att hinna vara närvarande i livet också, inte rusta sönder relationen. Det känns lugnare och mer görbart.

En utmaning har varit att lära sig leva med det icke perfekta, det som ännu inte är färdigt.

– Bor man i en tvåa så är det ganska lätt att göra den fin, har man däremot sex hus i behov av rust, så... Förut kunde det göra mig nervös. Nu försöker jag vara i stöket, att heller inte nödvändigtvis diska och plocka undan efter barnen innan jag sätter mig vid pianot. Det är svårt, det är gamla krav som ekar i mig.

Hade du eller din man erfarenhet av att renovera gamla hus?

– Nej, men jag har alltid tagit på mig lite för stora uppgifter: Leva på musik? Det är ett ganska knixigt yrke, men det ska nog gå bra! En hälsingegård, det fixar vi!

Varifrån kommer det modet?

– Från mina föräldrar och min släkt, alla starka kvinnor jag har bakom mig som en outtalad ryggrad. Kvinnor som likt Selma var med om att få rösträtt, att ta plats i samhället och hemmet.

Du sa i en intervju för några år sedan att flytten var ett sätt att skapa sig ett enklare liv, att downshifta. Har ni gjort det?

– Sa jag det? Hur tänkte jag då? Jag kan tala om för alla som nu blir sugna: Att köpa en hälsingegård i nedgången skick är inte att downshifta, säger hon och skrattar.

Däremot kan det vara tillfredsställande. Sofia berättar att hon lärt sig bygga fönster. Det började med upptäckten att det är nästan omöjligt att hitta fönster i gammal stil till ett rimligt pris. Nu är det hennes hobby.

– I verkstaden är jag verkligen närvarande i stunden med fullt fokus på det jag gör.

– Man är också mer rädd om fönster man själv har byggt, och blir arg om ens man råkar krossa en ruta, säger hon med ett skratt.



”Man kan inte planera att gå in i ett andligt tillstånd. Man kan träna sig på att vara närvarande, men aldrig tänka sig till det.”

Även musiken kan jorda henne. För Sofia är musik och andlighet starkt relaterade.

– Man måste ha ett öppet sinne för att kunna skapa musik, och ett öppet sinne ligger för mig nära närvaro och andlighet: Att gå in i känslan så starkt att man glömmer bort sig själv för en stund och går upp i något annat, något större.

– Det intressanta är hur man inte kan planera att gå in i ett andligt tillstånd. Man kan träna sig i att vara närvarande, men aldrig tänka sig till det. Därför kan de bästa spelningarna komma vid helt oväntade tillfällen. Plötsligt connectar jag med både tonerna och publiken, allt känns så starkt och bra.

På frågan om hon tror på Gud säger Sofia att hon är en tvivlare.

– Jag tror inte på någon gubbe uppe bland molnen. Och Gud finns, så finns han lika mycket i lador och konserthus som i kyrkor.

Stress är både andlighetens och närvarons motpol, hur gör du för att hitta tillbaka till nuet och dig själv?

– Genom att vara i kroppen och inte huvudet. Kan-ske promenera ute i naturen, dansa, yoga.

EN ANNAN UTMANING hon tampas med är att inte gå ner sig i mörkret kring världsläget: Autokratierna som breder ut sig, krigen, svälten i Gaza, klimatförändringarna...

– Att inte förgås av oro utan vara närvarande i min vardag är något jag får jobba på hela tiden.

Är du en orolig själ?

– Absolut. Eller så här: Jag bryr mig, och jag oroar mig, de känslorna ligger nära varandra. Jag vill och kan inte blunda för realiteten, men inget blir hellre bättre av att man deppar ihop. Samtidigt som vi behöver göra saker i det stora kan vi få vara glada och ha det bra i det lilla livet här i Järvsö.



Att minnas tillsammans, på sitt eget sätt. Lisa Wikstrand och hennes familj brukar samlas vid havet för att hedra hennes pappa. Dahlior, hans favoritblommor, får flyta mot horisonten.

Hur kan vi minnas under allhelgonahelgen?

Allhelgonahelgen är en tid för eftertanke och gemenskap. Vad väcks inom oss när vi minns de som gått före? Prästen Ulf Lindgren delar sina reflektioner om denna tid för minne och ljus.

TEXT: *Sophie Ekman* FOTO: *Lisa Wikstrand*

Varför firar vi allhelgonahelgen?

– Det var först i slutet av 1900-talet som vi i Sverige började besöka kyrkogårdar för att tända ljus under allhelgonahelgen. Inspirationen kom från halloweenfirandet i England och USA, men den svenska traditionen handlar om att minnas dem som dött och besöka deras gravar. Många församlingar erbjuder varm soppa på kyrkogården och det finns personal för den som vill prata om sorg och saknad.



Ulf Lindgren är präst i Västermalms församling.

Vilka frågor väcks under denna tid?

– Under allhelgonahelgen får vi möjlighet att reflektera över livet och döden. Vi kan fråga oss: Vem sörjer jag? Hur minns jag dem som dött? Är det viktigt för mig att besöka en grav, eller kan jag sörja och minnas på andra sätt? Och vem kommer att sörja mig när jag dör? Var tar jag själv vägen när jag dör?

Vad lyfter Bibelns texter fram under allhelgona?

– Även om det som händer på våra kyrkogårdar kretsar kring minnen, sorg och livets slut, handlar bibeltexterna inte främst om döden. Men de handlar

om ljuset. Profeterna talar om en tid då vi inte längre behöver sol och måne, eftersom Gud är ljuset som ständigt lyser emot oss. Och Jesus säger att vi själva också är ljus som kan lysa för varandra. När Bibeln talar om evigheten, beskriver den att vi uppstår efter döden. ”Vi ska förvandlas”, säger Paulus, precis som fröet som blir sått och sedan växer upp som en planta. Medan kyrkogårdarna talar om livets slut, talar gudstjänsterna alltså om hur livet fortsätter i ny form.

Varför är det viktigt att minnas?

– Allhelgonahelgen är en tid då vi får ställa de svåra frågorna om död och livets skörhet. Vi får vårda både våra minnen och våra gravar. Genom att minnas dem som gått före oss får vi perspektiv på vårt eget liv – dess korthet och dess möjligheter. Vi får reflektera över vad vi kan göra medan vi ännu lever, och hur vi kan stötta varandra på våra livsvandringar innan allt tar slut.

Hur kan vi dela vår sorg och förvandla den till något hanterbart?

– Att bära sorg kan vara svårt, särskilt om man är ensam. Men när vi delar minnen och pratar om vår sorg med andra, kan sorgen långsamt förvandlas till saknad, och det är en känsla som gör mindre ont. Under allhelgonahelgen kan du göra livet lättare att leva genom att dela dina minnen på kyrkogårdar och i kyrkor, och genom att lyssna till andras berättelser. Då anar du att ljuset, trots allt, lyser i mörkret.

”När vi delar minnen och pratar om vår sorg med andra, kan sorgen långsamt förvandlas till saknad, och det är en känsla som gör mindre ont.”

NÄRVARO SOM YRKE. De har valt ett yrke där närvaro och en kärleksfull blick betyder allt. Många gånger mer än en efterlängtnad matkasse. Men vad gör en diakon? Vilka behov möter de i samhället i dag?

TEXT: **Maria Widar** FOTO: **Marcus Gustafsson, Maria Widar, Lisa Wikstrand**

Jan Sjögerud, diakon:

”Det finns en skillnad i att ha Gud med i rummet”

■ För Jan Sjögerud – som vigdes till diakon för över 30 år sedan – handlar diakoni om att sprida hopp. Och kunskap. Här, i Nacka församling, är behovet stort.

För Jan började allt på Rättviks stiftsgård sommaren 1979. Han var där på en konfirmationshelg, slogs av den vänliga atmosfären och kom att återvända dit flera somrar. Som volontärarbetare, drängfar och konfirmandledare. Kyrkan blev plötsligt ett nytt hemma.

– Jag vet inte om jag ska säga att det var en kallelse, men jag visste att jag ville arbeta med utsatta människor, de som lever på marginalen. När jag insåg att jag skulle kunna göra det som diakon i Svenska kyrkan rädde ingen tvekan.

Vad gör du som diakon?

– Som diakon möter jag människor i utsatthet. I församlingen har vi tre sätt att göra det, i enskilda stödsamtal, gruppverksamheter och öppen verksamhet där människor kan droppa in.

Vilka behov ser ni i samhället i dag?

– Det är tydligt att många människor har väldigt lite att leva på. Det blir dyrare och dyrare och många barn drabbas hårt. Det vi gör, förutom att finnas där för samtal, är att vi ger ut matkassar och busskort så att människor kan ta sig till jobbet, hjälper till att söka fonder och stöttar i möten med socialtjänsten.

Hur skulle du beskriva diakoni, vad är det för dig?

– Dels är det kunskap, att förklara hur samhället fungerar. Hur får jag ett personnummer? Vad ska jag göra om jag är papperslös? Och dels är det hopp. Vi kan alla hamna i utsatta livssituationer då vi behöver hjälp och hopp om att Gud finns nära. Vi har Gud med oss i rummet vid våra möten. Jag är händerna som kan hjälpa.

Du hjälper andra, vad ger arbetet tillbaka?

– Det ger en ödmjukhet inför livet och människor, inför att en del har betydligt färre valmöjligheter. Som svensk i Sverige har jag det förspänt. Bara att vara medborgare här är extremt betydelsefullt.



"Det är tydligt att många människor har väldigt lite att leva på. Det blir dyrare och dyrare och många barn drabbas hårt", säger Jan Sjögerud, diakon i Nacka församling.



Foto: MARIA WIDAR

Caroline Brinkhammar, diakon:

”Du ger mer än en matkasse, du ger ett hopp”

► När livet plötsligt tvärvände och höll andan ett slag bestämde sig Caroline Brinkhammar för att det var dags att ta en ny väg och göra något som var ”viktigt på riktigt”. Hon sa upp sig från sitt arbete för att utbildas till diakon. Hon hade känt det under flera år, att det var dags att göra något annat. När båda föräldrarna plötsligt blev sjuka och ett av barnen samtidigt vårdades akut på lasarettet bestämde hon sig.

– Det blev tydligt hur skört livet är och det var som att det knuffade mig framåt till en förändring.

– Jag ville få hjälpa andra människor. Det är svårt att förklara men jag känner mycket för människor i svåra situationer och jag vill så gärna användas. Få vara någon som lyssnar.

Du läser till diakon och arbetar samtidigt som diakoniassistent, vad möter du?

– Vi möter många människor i ekonomisk utsatthet. Taket för att få hjälp har höjts, de som hade det svårt innan har det ännu svårare nu.

– Vi som diakoner och diakoniassistenter kan hjälpa till på olika sätt. Vi stöttar ekonomiskt till del, finns med vid myndighetsbesök, delar ut matkassar och presentkort på matbutiker. Men framför allt finns vi här för gemenskap och samtal och det, märker vi, betyder oerhört mycket.

Finns det ett särskilt möte du bär med dig?

– Alla möten där jag märker att människor öppnar upp och pustar ut är värdefulla. Men ja, det finns ett möte jag minns extra och det var när vi gav en medmänniska mat. Personen i fråga var så hungrig att hon tillredde bacon, nudlar och hett vatten direkt här i hallen. Det tog tag i mig.

Hur ser du på uppdraget, kopplat till din tro?

– Jag hade inte kunnat gå den här vägen utan den förankringen. Det är tron som ger meningen och styrkan. Som diakon ger du mer än en matkasse, du ger ett hopp. En kärlekshandling som bottnar i tron på Gud.



Diakon-
emblemet.

Foto: GUSTAF
HELLSING/IKON



Foto: LISA WIKSTRAND

Ebba Älvebrandt, diakon:

”Behoven handlar om basala saker, inte om guldkant”

► Att bli diakon fanns inte på kartan för Ebba Älvebrandt. Hon vill inte ens vara en del av kyrkan, än mindre bli kristen. Men livet ville annorlunda. I dag hjälper hon människor i ett av Sveriges fattigaste områden och tron på Gud är helt avgörande.

Som 25-åring hade Ebba länge sökt försoning med sig själv och andra, sökt svar i nyandlighet, böcker och terapi. Försökt förstå och förlåta det hon utsatts för under sin uppväxt. Kristendomen lockade minst.

– Jag behövde resa mig, och mötet med Jesus blev min befrielse.

När hon sedan arbetade på ett behandlingshem för ungdomar växte en längtan att förena tron med arbetet. Allt blev självklart – hon utbildade sig till diakon.

Hur viktig är din tro i ditt arbete?

– Totalt avgörande. Den ger mig styrka i mötet med människor som går igenom prövningar. Jag har alltid någon som vandrar bredvid.

Varför behövs diakoner?

– Diakoner har ett särskilt uppdrag att stå i försoningens tjänst och vara brobyggare där ofred och orättvisa råder; mellan människor, mellan människor och Gud och mellan människor och samhällsinstitutioner.

Och behoven är stora?

– Enorma! I tio år har jag arbetat i ett av Malmös fattigaste områden. Hyrorna stiger, maten blir dyrare och för många räcker pengarna inte till det mest grundläggande. Det handlar inte längre om guldkanter, utan om ren överlevnad.

När känner du att du gör skillnad?

– Varje dag jag möter församlingsbor i utsatthet. Jag brukar säga till nya kollegor att det viktigaste inte är det ekonomiska stödet, utan den kärleksfulla blicken, närvaron och lugnet. Vila i det.

"Vi behöver använda ett språk som bjuder in, inte trycker ner", säger prästerna Anna Norrby och Clara Nystrand som har skrivit en bok med tips på hur vi kan tala om klimatet utan pekpinnar.



Så kan vi prata om klimatet med hopp

hallå där

... Anna Norrby och Clara Nystrand, ni har skrivit boken

Predika ord som glöder, där ni ger tips på hur vi kan tala om klimatet utan pekpinnar, i predikningar såväl som i vardagen.

Hur kan vi förhålla oss till klimatfrågan utan att känna skuld och hopplöshet?

– Visst är det lätt att känna sig överväldigad när klimatförändringarna är svåra att greppa och framtiden känns osäker. Kanske hanterar vi det genom att konsumera, planera resor eller dra oss undan.

– Vi är ovana vid djupare samtal, men när vi möts på riktigt kan vi hjälpas åt att stå ut med att det inte finns några enkla lösningar. Sådana samtal skapar gemenskap och påminner oss om att vi är i det här tillsammans.

– Skuld och skam är inte farliga i sig, men behöver delas, inte riktas mot varandra. När vi ser att vi själva är en del av ett ohållbart system kan skuld bli en drivkraft. Då kan vi fokusera på vad vi faktiskt kan göra, och utgå från längtan: Hur vill jag leva? Vad mår jag bra av?



Predika ord som glöder
Anna Norrby,
Clara Nystrand
Verbum

Vilka är era bästa råd för att prata om miljö och klimat utan att fastna i moraliserande eller pekpinnar?

– Det handlar mycket om tonläge och förhållnings-sätt. Moral handlar om att tala till människors vilja att göra rätt. Moraliserande blir det när vi säger vad andra borde göra utan att öppna för samtal. Även om vi brinner för något behöver vi använda ett språk som bjuder in, inte trycker ner. Det är skillnad på att förmedla engagemang och att förmedla skuld.

– Vi tror på att vara ärliga med hur svårt det är. Att inte släta över, men inte heller förstärka hopplösheten. När vi vågar stanna i ovissheten kan något nytt ta form. Vi kan säga: det här är svårt, men vi står på samma sida. Att dela sin oro och längtan, snarare än färdiga lösningar, öppnar upp för samtal.

Hur hittar ni själva hopp när klimatlarmen duggar tätt?

– Vi känner inte alltid hopp, men det är ändå något vi behöver ha. Det handlar om att orka stå kvar i vanmakten och ta små steg. För oss växer hoppet i samtal och delade erfarenheter. Att inte bära uppgivenheten ensam, utan få säga: det här är svårt, men jag väljer ändå att försöka.

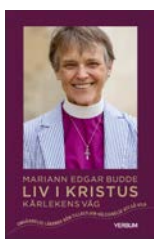
– Att känna hopp är inte att blunda för verkligheten, utan att välja riktning. När vi pratar öppet om både oro och längtan får hoppet fäste. Hoppet om att världen kan se annorlunda ut. Att det kan bli bättre.

Mathilde Olofsson

3 tips med närvaro

Psykologen
Susanna
Tagesdotter
Hagstrand
guidar par
tillbaka till
kontakt och
värme.

Foto: EVA LINDBLAD



LIV I KRISTUS
Mariann Edgar
Budde
Verbum

► Biskop Mariann Edgar Budde blev känd världen över när hon vädjade

till president Trump att lyssna till dem som fruktar för sin säkerhet, som migranter, hbtq-personer och andra utsatta. I *Liv i Kristus* bjuder hon in till en vandring i närvaro med Gud, med andra och med oss själva. Budde skriver med värme, mod och erfarenhet, och genom sju andliga övningar visar hon hur tron kan fördjupas mitt i vardagens brus.



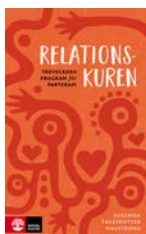
**KATT-
PROMENADEN**
Sara Lundberg
Bonnier

► I *Kattpromenaden* ger sig ett barn och en katt ut på en vandring tillsammans.

Men snart är det katten som bestämmer vägen, och barnet tvingas stanna upp, vänta och till sist släppa tanken på att styra. Under promenadens gång förändras allt – från kontroll till följsamhet, från ensamhet till gemenskap. Berättelsen fångar fint hur närvaro kan växa fram när vi vågar släppa taget, lita på någon annan och vara öppna för det



Närvaro i kärleken



RELATIONSKUREN
Susanna Tages-
dotter Hagstrand
Natur & Kultur

► I *Relationskuren* guidar psykologen Susanna Tagesdotter Hagstrand

par tillbaka till kontakt och värme med hjälp av små vardagliga handlingar och övningar.

Vad betyder närvaro för en parrelation?

– Närvaro är otroligt viktigt för att skapa emotionell kontakt och uppskatta samtal, närhet och skratt. Utan den blir det svårt att se och bekräfta sin partner, och hantera konflikter.

Hur kan man visa mer omtanke i en stressig vardag?

– Se att små saker faktiskt gör skillnad. En kram, ögonkontakt eller att lyssna nyfiket på varandra. Fundera på vem du vill vara som partner och hitta sätt att vara det, lite oftare. En lista med omtänksamma handlingar och påminnelser i mobilen kan hjälpa!

Hur hittar man tillbaka i höst om sommaren varit tuff?

– Det är vanligt att ha höga förväntningar på sommaren, men inte känna sig så utvilad som man hoppats. I stället för att bara köra på i hösttempot, stanna upp och prata om vad ni behöver just nu.

Kanske mer kravlös tid tillsammans, eller att ta bort något i kalendern för att skapa utrymme för återhämtning och närvaro.

Du lyfter acceptans, hur kan man öva på det?

– Det kan vara svårt i en kultur där vi ständigt uppmanas att förbättra. Men det går att öva upp! Börja med att se din partner med närvaro och försöka förstå hur hen har det. Sök medkänsla, och se det positiva med att ni är olika. Att försöka förändra leder ofta bara till distans och att olikheterna känns ännu större.

Hur hittar vi tillbaka till lekfullheten?

– Börja i det lilla. Lek kan vara mikrobeteenden som att sjunga med i bilen, se en serie som får er att skratta eller låta ett skämt få leva vidare. Lekfullhet är viktigt i livet och i relationer, det är där vi använder fantasi, släpper ansvar och skapar kontakt med sidor av oss själva (och andra) som inte handlar om prestation.

Till sist, har du en hälsning till alla par så här på hösten?

– Vänta inte med att ta hand om relationen. Relationsarbete behöver inte vara komplicerat. Det kan vara både meningsfullt och lustfyllt.

Sophie Ekman

”Medan barnen ännu sover samtalar jag med Gud eller skriver dikter”



hallå där

... **Sara Näslund**, kreativ poet, teologinörd och teaterapa som i somras axlat rollen som församlingsassistent i Överluleå församling. Till arbetsuppgifterna hör att arbeta med diakoni, ansvara för grupper, anordna aktiviteter och leda andakter.

Om du kunde trycka på en pausknapp mitt i vardagen, när skulle du göra det då?

– När jag äter frukost! Jag är ganska trött på morgonen, men när jag väl stigit upp är jag som mest filosofisk. Jag ordnar samma frukost som alltid, hårt bröd med gula tomater på tillsammans med massor av kaffe. Sedan sätter jag mig bekvämt och tittar ut genom

fönstret. Medan barnen ännu sover hinner jag prata med min syster, samtala med Gud eller skriva dikter. Den stunden önskar jag vore längre, jag njuter mycket av den.

... och när skulle du önska att du istället kunde snabbspola tiden?

– När det är dags att göra sig i ordning för kvällen. Att avbryta barnens lek för att packa skolväskor, borsta tänder och tjorva omkring med alla kvällsbestyr ... Det blir ofta tjtigt och tjorvigt. Jag skulle önska att det gick snabbare, så att vi fick mer tid till den fina stunden vid sängkanten då man har tid att prata en stund eller läsa något.

Om du fick ge ett råd till någon som vill öva på att vara verkligt närvarande, vad skulle det vara?

– Stå med båda fötterna på jorden, ta in rummet och återvänd till kroppen. Fråga dig själv; Hur känner jag mig? Var i kroppen känns det? Vilka tankar far igenom mitt huvud? Oavsett vad man hittar då brukar det hjälpa en att bara vara i den stunden. Nu är det så här och då känns det så här, läget här och nu liksom. Det gör mig lugn.

! läs mer

► ... om hur det gick i kyrkovalet på svenskakyrkan.se/kyrkoval



Kyrkovalet ägde rum den 21 september.

Foto: JOHANNES FRANDSEN/IKON

Hur gick det i kyrkovalet?

► Just nu pågår den slutliga sammanräkningen av valresultatet som uppskattas vara klart i månadsskiftet oktober-november. Men du kan redan nu spana in det preliminära valresultatet på svenskakyrkan.se/kyrkoval.

Platserna, eller mandaten, i kyrkovalet fördelas proportionerligt mellan nomineringsgrupperna. Den grupp som får flest röster får också flest mandat.

Svenska kyrkan Boden riktar ett stort tack till alla som valt att engagera sig – antingen genom att ställa upp som valbar kandidat eller arbeta med att ta emot röster.

Möt Gud mitt i vardagen

► Du behöver inte förbereda din stund med Gud. Ni kan mötas mitt vardagens kaos, eller på en lugn plats, i en bra stol, med ett tätt ljus. Gud kommer dig till mötes, oavsett.

Om du vill kan du följa med i en inspelad andakt, lyssna till någon andaktspodd eller följa en särskild ordning i någon andaktsbok. Men det går lika bra att läsa bibeln, be, sjunga, dansa, tänka, måla eller möta Gud på något annat sätt, i den ordning och på det sätt du själv vill.

Sjung 233 nya psalmförslag

► Språket och samhället förändras ständigt. Därför behöver vi ibland se över gamla psalmer i psalmboken och komplettera den med nya. Just nu provsjunger Svenska kyrkans församlingar förslag på 233 nya psalmer.

Psalmboken är mer än en samling sånger. Man kan säga att den är något av en gudstjänstbok – en kristen troslära i koncentrerad form. Den är också ett av Svenska kyrkans beännelsedokument.

Förutom över 700 psalmer och sånger finns där också Evangelieboken med bibeltexter som följer kyrkoåret, nära 300 böner för olika sammanhang och på olika språk, Lilla katekesen och gudstjänstordningar för till exempel dop, konfirmation, vigsel och begravning.

LÄS MER

► Du kan läsa, lyssna på och sjunga med i de nya psalmförslagen på Spotify eller på svenskakyrkan.se/psalmboken



Just nu provsjunger Svenska kyrkans församlingar förslag på 233 nya psalmer.

Foto: GUSTAF HELLSING / IKON

I Matteus-evangeliet kapitel 18 verserna 19 till 20 uppmuntrar Jesus oss att be tillsammans med andra.

Foto: RAWPIXEL/
GETTY IMAGES



Bönen ger Gud chansen att vara närvarande

Vad är bön egentligen? Hur ber man, när, och varför? Oavsett om du ber varje dag eller aldrig förut testat är du välkommen att följa med när Emmi-Lie Spegel, präst-kandidat, utforskar bön ur olika perspektiv.

► Vi har tidigare pratat om vad bönen egentligen är för något, vilken roll bönen har inom kristendomen, hur du kan be och var du kan be. Men också hur bönen är en bärare av hopp och kraft i vår stundtals bleka tillvaro. Bönen är vägen till Gud, samtalet som alltid når fram, och när du ber så blir bönen inkörsporten för Gud att dela sin vilja och närvaro med dig.

Det är just det som är det mest fantastiska med bönen i min mening! Där, när du känner dig som

mest ensam, när det är trist och grått, så kan bönen bli en tröst och inbjudan för Gud till att dela just din tillvaro. Där i ensamheten är du inte övergiven utan du har chansen att finna kontakten. Bönen kan öppna vägar för Gud att verka i ditt liv, ge dig kraften och möjligheten att utföra Guds verk och ge dig frid och nåd att fortsätta framåt.

MÅNGA GÅNGER KAN jag fundera på, sittandes på min egen kammarare där mina tankar får fara

fritt, hur bönen också förenar människor. Du kan förstås be alldeles själv och för dig själv, det är som sagt din stund med Gud, men bönen är också något som kan skapa band till andra runt omkring dig. När vi ber tillsammans med andra, när vi som en grupp gemensamt kan ge ord åt ett böneämne och ge vår tid för ett litet ögonblick – då skapas en gemenskap som bygger kyrkan.

Nu menar jag inte kyrkan som byggnad, utan hela den närvaron som finns bland de som tillhör Gud, som låter Anden verka i dem och genom dem. Det är det som bygger kyrka och församling och skapar en närvaro som delar med sig av Guds gåvor på olika sätt.

Jesus till och med uppmuntrar oss att be tillsammans med andra.



I Matteusevangeliet kapitel 18 och verserna 19 till 20 står det: "Vidare säger jag er: allt vad två av er kommer överens om att be om här på jorden, det skall de få av min himmelske fader. Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem." Att dela en bönestund med andra låter dig komma närmare Sonen och låter Sonen komma närmare dig.

BÖNEN SKAPAR GEMENSKAP, för oss närmare varandra som kristna syskon och ger Gud chansen att vara närvarande i våra liv och i vår vardag.

Emmi-Lie Spegel

Präst kandidat för Luleå stift
0921-775 59

emmi-lie.spegel@svenskakyrkan.se



Böner att ta med sig

NÄR DU BEHÖVER EN KNUFF I RÄTT RIKTNING

*Herre, du är god, du förlåter,
rik på kärlek till alla som
åkallar dig.
Herre, lyssna till min bön,
hör mig när jag ber.
I nödens stund ropar jag till dig,
och du svarar mig.
Ty du är stor, du gör under,
du ensam är Gud.
Visa mig, Herre, din väg,
så att jag kan vandra i din
sanning.*

Psaltaren 86:5-11 i Bibeln

NÄR DET KÄNNES TUNGT

*Heliga treenighet,
Du som känner oss alla utan
och innan.
Var med oss och låt din trygga
hand vila över våra liv.
Fyll våra hjärtan med din
kraft och din närvaro,
och ge oss styrkan att följa dig
och dina bud.
Du allvetande fader och
moder, led oss längs din väg,
och stötta oss när vi snubblar
längs den.
Din är äran och härligheten i
all evighet.
Amen.*

NÄR NATTEN KOMMER

*När hela jorden sover
Guds öga vakar än.
I nattens tusen stjärnor
vi känner det igen.*

*När hela jorden sover
och mörker faller på,
hur härligt att få tänka:
Min Gud ser mig ändå!*

Lina Sandell

Frälsarkransen
kan hjälpa till att
fokusera tankar och
känslor under bön
och meditation.

Foto: ALEX GIACOMINI/IKON

HERREN SOM SKYDDAR

*Herren är min herde,
ingenting skall fattas mig.
Han för mig i vall på gröna
ängar, han låter mig vila
vid lugna vatten.
Han ger mig ny kraft och
leder mig på rätta vägar,
sitt namn till ära.
Inte ens i den mörkaste dal
fruktar jag något ont,
ty du är med mig, din käpp
och din stav gör mig trygg.
Du dukar ett bord för mig
i mina fienders åsyn,
du smörjer mitt huvud
med olja och fyller min bågare
till brädden.
Din godhet och nåd skall följa
mig varje dag i mitt liv,
och Herrens hus skall vara
mitt hem så länge jag lever.*

Psaltaren 23 i Bibeln

DEN KORTA BÖNEN

*Gud, hjälp, förlåt och tack.
Amen.*

EN LITEN BÖN PÅ VÄGEN

*Gud, du känner mig
och vet vad jag behöver.
Var med mig i min vardag
och led mig längs dina vägar.
Amen.*

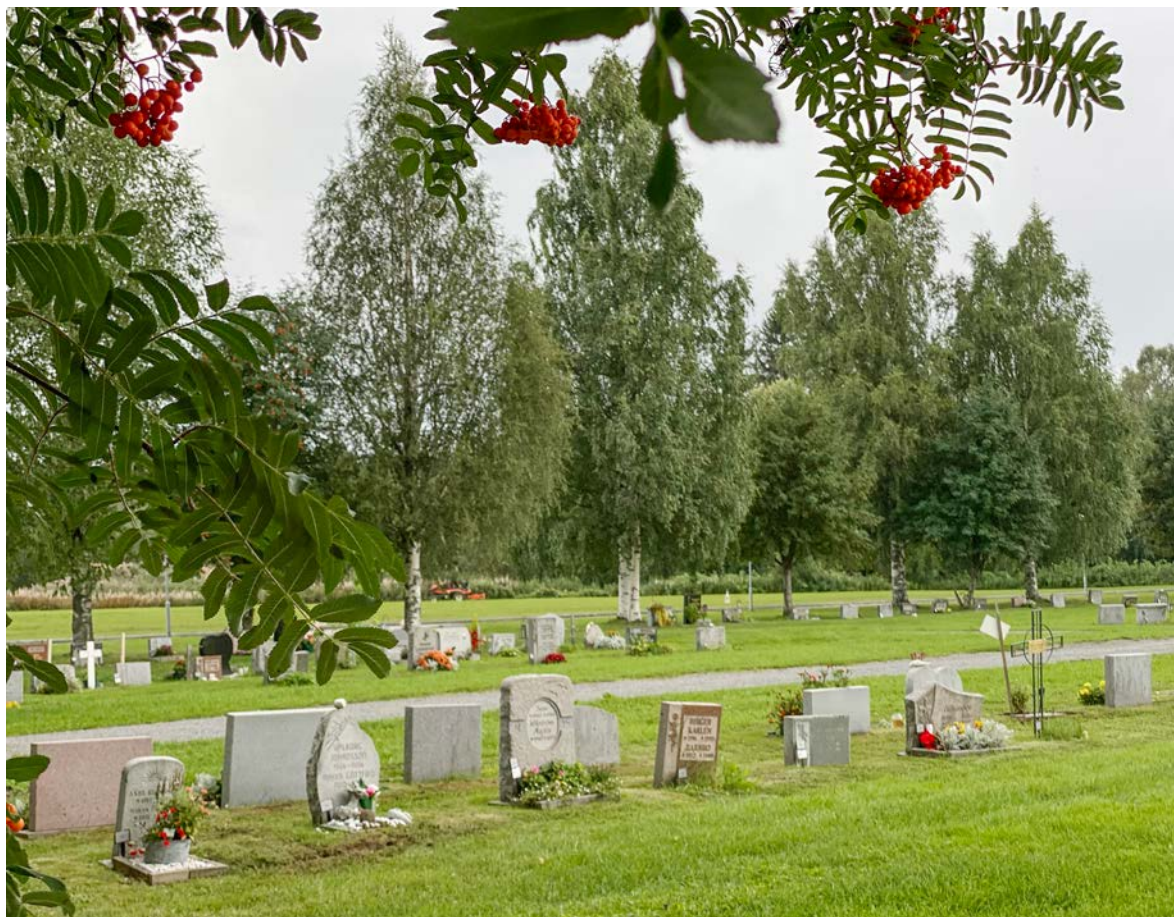
PRAYER FOR THE WORLD AND I

*Oh lord, be my shepherd
that lights the way.
Give me the patience and
the strength to follow Your will.
Guide us all, so Your kingdom
can grow around us.
Fill everyone on this world
with Your peace and
Your love.*

*In the name of
our Lord,
Jesus Christ.
Amen.*



Kyrkogårdarna har inte alltid varit blomsterfyllda parker.



Från enkla gräsfält till blomsterprakt

Kyrkogården genom historien

► Utseendet på våra kyrkogårdar och begravningsplatser speglar samhällets syn på död och begravning under flera hundra år. Kyrkogårdarna är som öppna historiska arkiv. Här finns ett botaniskt, arkitektoniskt, religiöst och etnologiskt kulturarv.

Sedan att begrava människor intill kyrkor kom under medeltiden då kristen tro växte fram i Skandinavien. De allra första kyrkogårdarna var enkla gräsfält, men gränserna mellan vigd och ovigd jord markerades redan då. De rika begravdes inne i kyrkan eller strax utanför, medan de fattiga lades en bit bort. De odöpta, de som tagit sina liv och de som avrättats begravdes utanför kyrkogårdsmuren.

I samband med reformationen övergick kyrkans mark till att skötas av staten. Kyrkogårdsmurar revs för att återanvändas på andra håll och kyrkobyggnader förföll på många håll, något som pågick ända till 1700-talet. Då blev befolkningen i Sverige större vilket resulterade i ett behov av större kyrkogårdar.

LÖSNINGEN BLEV ATT anlägga nya begravningsplatser utanför städerna. Dessa började så småningom formas efter estetiska ideal med alléer och gångar mellan gravarna. Människor begravdes sida vid sida i den ordning de dog, vilket medförde att till exempel makar inte fick begravas tillsammans.

Under 1800-talet började mer påkostade gravstenar dyka upp på kyrkogårdarna och kremation infördes som ett alternativ. Från början lades de som kremats i urngravplatser, men runt 1950-talet anlades askgravlundar och minneslundar. Gravplatserna liknade mer och mer parker och gräsklipparens intåg, utvecklad växthusteknik samt möjligheten till drivhusodling möjliggjorde de blomsterfyllda och vackra kyrkogårdar som möter oss idag.

Källor: Kyrkans begravningsplatser förr och nu, häfte av Eva Grönwall. svenskakyrkan.se



Gravar som berättar

SPANSKA FÄLTET

Under tidiga 1900-talet spreds en pandemi över världen. Här i Boden anlades 50 meter långa massgravar för att ge plats åt de 127 bodensare och 135 soldater som dog i Spanska sjukan. De vilar i det som idag utgör minneslunden vid Lundagårds kyrkogård.

BODENS GRUNDARE

På Lundagårds kyrkogård finns advokaten August Berglunds familjegrav. August flyttade till Boden 1902 och förutom att starta upp skolverksamhet och bära många förtroendeuppdrag, så var det August som efter många års arbete i december 1918 fick ett telegram från kung Gustav V där beslutet om att Boden skulle erhålla stadsrättigheter fanns.



Minnesplatsen för polishunden Pirat på Leåkersberget.

POLISHUNDEN PIRAT

På Leåkersberget finns en minnesplats för Pirat, polishunden som jagade och fann 227 brottslingar, nosade rätt på stöldgods till ett värde av ca 100 000 kr och hittade 15 personer som gått vilse. Pirat levde 1958-1971, tjänstgjorde i Boden och vann 1963 utmärkelsen "Svensk polismästare".

ARMASJÄRVIOLYCKAN

I oktober 1940 beordrades två plutoner från Bodens ingenjörregemente, omkring 100 man, att kliva ombord på en färja som skulle ta dem till andra sidan sjön Armasjärvi. Detta trots att färjkarlen protesterat eftersom färjan inte var byggd för så stor last. Halvvägs ut på sjön havererade färjan i det iskalla vattnet och 46 män omkom. På minnesstenen som rests efter olyckan finns två soldatnamn ingraverade.

visste du att

... det är möjligt att ströden dödas aska någon annanstans – över jord eller vatten. I så fall söker de anhöriga tillstånd hos Länsstyrelsen, som fattar beslut. Platsen ska vara lämplig och askan måste hanteras på ett värdigt sätt.

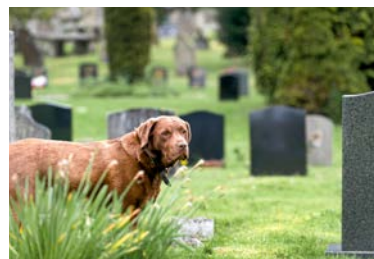
Do's and don't's på kyrkogården

Kyrkogården eller begravningsplatsen är en viktig plats för stillhet, tankar, samtal, sorg och minnen. Vi kommer dit i olika livssituationer och med olika bagage – men möts i saknaden efter någon som betyder mycket för oss. Tillsammans håller vi dem vackra och värdiga året om, öppna för alla och med rum för allt vi bär.

- Undvik att kliva på andras gravplatser.

- Kopplad hund är välkommen på begravningsplatsen, rastning av hund är inte tillåtet.

- Låna gärna vattenkannor, spadar och krattor, men kom ihåg att ställa tillbaka dem på anvisad plats. Vill du sätta guldkant på någon annans vardag – fyll vattenkannan på nytt efter att du vattnat.



Hundar är välkomna om de hålls kopplade.

FOTO: DAGELDOG/GETTY

- Barn får gärna hoppa, leka, äta, ställa både stora och små frågor eller springa på kyrkogården – de får gärna vara barn och uttrycka känslor på sina egna sätt. Du som vuxen tar ansvar för att barnet inte gör något som är farligt eller råkar ta sönder något.

- Undvik att köra bil eller andra fordon på kyrkogården.

Olika sätt att begravas

KISTGRAVPLATS

Den döda kroppen placeras i en kista, och kistan begravs i jorden. Över kistgraven reser de anhöriga ofta en gravsten. Eller så används en redan befintlig familjegrav.

URNGRAVPLATS

Den döda kroppen kremeras. Askan läggs i en urna, som begravs i jorden. Över urngraven reser de anhöriga ofta en gravsten. Eller så används en redan befintlig familjegrav.

ASKGRAVPLATS

Askgravplatsen är en utveckling av urngravplatsen, ofta placerad tillsammans med andra askgravplatser på ett område.

Askgravplatsen är en gravplats med begränsad gravrätt. Det innebär att huvudmannen sköter om de enskilda gravplatserna och de allmänna ytorna omkring dem och tar ut en avgift för skötseln

av gravplatsen. Huvudmannen bestämmer också över gravanordning och utsmyckning.

MINNESLUND

Askan strös ut eller grävs ner i en minneslund, som är ett område där askan efter fler döda finns. Minneslunden är anonym – där finns inga personliga stenar. Anhöriga får inte delta när askan grävs ner eller strös ut.

ASKGRAVLUND

Askan strös ut eller grävs ner på ett område där askan efter fler döda finns. På en gemensam yta finns deras namn angivna. Anhöriga får delta om de önskar.

KOLUMBARIUM

Askan läggs i en urna som placeras i en av många nischer i ett kolumbarium. Det finns bara några få kolumbarier i Sverige – ett av dem finns i Överluleå kyrka.



Människor som av olika skäl inte kan ta sig till kyrkan kan ändå vara delaktiga.

Digital närvaro – kyrkan på nätet

► När pandemin stängde ned kyrkorummen öppnades i stället digitala plattformar. Gudstjänster sändes på YouTube, bibelstudier hölls via Zoom och samtal med präster och diakoner förflyttades till telefon och chattar. För många blev det ett första möte med kyrkan i digital form – och församlingar upptäckte nya sätt att nå människor.

Digital närvaro är dock inte

Kyrkan ska vara där människor är – och många människor just nu är på nätet.

samma sak som fysisk närvaro. Att sjunga psalmer tillsammans framför en skärm kan inte jämföras med att höra rösterna fylla ett kyrkorum.

Samtidigt finns det fördelar: människor som av olika skäl inte kan ta sig till kyrkan kan ändå vara delaktiga. Äldre, sjuka eller de som bor långt bort kan uppleva gemenskap och delta i gudstjänster.

SVENSKA KYRKAN I Boden har, förutom en hemsida, konton på bland annat Instagram och Facebook, helt enkelt därför att kyrkan ska vara där människor är – och många människor just nu är på

nätet. Kontona ger många gånger rum för människor att be tillsammans, ta del av nyheter eller läsa andakter. När något sorgligt hänt samlas många för att tända ljus i form av emojis.

MEN I OCH med en ökad närvaro på nätet ställs kyrkan inför helt nya frågor. Kan man delta i en nattvard digitalt? Bör vi använda psalmer skrivna av ai? Och hur kan vi se till att vår digitala närvaro kompletterar det mänskliga mötet ansikte mot ansikte – utan att ersätta det?

Svenska kyrkan i Boden



						TA SIG EN FUN- DERARE		FILM- GENRE	GALL- SKRIKA		SOLO- SÅNG	KAN HA EGEN ANDA
									1			
						VIKTIG			RODON			
						DRIV- KRAFT						
						VAL AVVÄGD						
						4			BATTERI			OM- SLUTER
									SIM- FÅGEL			
						TALL- VIRKE		PAPPA TILL ABEL		DOMÄN	MITT I PARK	
						RÖR PÅ KROPPEN				6		
						LÄGGA TILL						
	GÖRS NED- RÄKNING	KOPPLAR AV VILSE- LEDA		TONÅRS- PLÅGA		FALLA TILL FÖGA		KASTAR SIG IVÄG	FÖR- MIDDAG	KURBAD	PRÖVA LÖSA TEORIER	HÖRS BACKEN
								2		LÄGGER INTRES- SERAD		
RYMMER MÅNGA						KÄND NALLE			SPÖK- DJUR ÄR SMÅ			
FÅGEL- LÅT				KÖR ÅT ANDRA HÄLLET		STAND- ÅRD TÄVLING			VILL AKRO- FOBIKER			FRID- STORARE
FJANTE- RIER					FEST- DRÅKT				KATT- VAPEN EFTER- FRÅGAN			3
VÅG- FÅNGARE		ME BUMBA	LÅNG TID		NATRIUM				VISAR MISS- NÖJD			
		7				BARRIÄR		BLIR FISK MED PIGG		STRÖM		UTHÄRD- AR
HOPPAR PARIS- FLOD						HAR INGET SLUT ARBETAR PÅ GYM						BIFALL I OMSK
					HUVUD- STAD I TJECKIEN				ANAS KANSKE VID FARA			
FÖRE LA			LETAR MED FRENESE				5	VINTER- SÖMN				

grattis

**Vi gratulerar
vinnarna i det
senaste kors-
ordet:**

► Margita
Karlsson
► Karin
Sundström
► Sigbritt
Eriksson

Höstkrysset

GÖR SÅ HÄR

Sänd in lösningen till:
Församlingsexpeditionen
Strandplan 25
961 34 Boden

► Vi vill ha ditt svar senast
den 14 oktober.

► De tre först öppnade rätta
lösningarna vinner en pre-
sentscheck till en kyrklunch.
Vinnarna får besked per
post, och sina namn publi-
cerade i nästa nummer av
Kyrkfönstret.

Namn:

Adress:

Postadress:

Telefon:

E-post:



Olika typer av närvaro

Temat för det här numret är närvaro. Det betyder så olika för oss människor. Jag trodde att min tolkning var den enda rätta tills jag träffade min man.

Det är nästan 20 år sedan jag och min man började följas. När jag började umgås med honom så blev det uppenbart att han delade upp närvaro i vårt förhållande som aktiv eller passiv.

Jag trodde att det bara fanns aktiv närvaro i relationer. När jag umgås med någon jag tycker om så lyssnar jag aktivt till den personen, jag lägger saker på minnet, inget annat finns än den personen. Jag är beredd, med all min närhet och uppmärksamhet. Mitt eget bekräftelsebehov vill ha det så, aldrig långt bort från en kram, sådan är jag!

JAG KOMMER IHÅG ett av våra första bråk... jag vet att jag kan vara intensiv och min nya pojkvän uppvisade tydliga tecken på att tycka att jag var asjobbig. Så jag sa att "nu har jag nog varit här lite för mycket, det är nog bäst om jag åker hem och är i min egen lägenhet. Du kan ju höra av dig när det passar att vi ses eller så kommer du till mig."

Aktiv närvaro bär mig fortfarande genom livet, det har inte förändrats, men jag litar på den passiva närvaron helt och fullt.

Han sa: "Nej åk inte! Jag vill inte att du ska åka. Du behöver bara inte vara så nära mig!"

Jag blev lite sårad men också nyfiken, hur tänker han nu? Han bor i en tvåa, var exakt tänker han att jag ska vara och vad ska jag göra? Jag sa "mycket riktigt, du bor i en tvåa... det är inte jättemycket plats, om jag är för nära är det kanske bättre att jag åker hem". "Nej", sa han vädjande, "kan du inte bara läsa i sovrummet och så är jag i vardagsrummet?" Jag var ju som sagt lite sårad, vem vill inte kramas med mig hela tiden liksom!?



"Jag trodde att det bara fanns aktiv närvaro i relationer."

Foto: DEJAN MARJANOVIC/GETTY IMAGES

Så jag sa; "Nej nu ska jag åka hem men jag tar med min bok nästa gång jag kommer."

När jag kom hem blev jag dock förundrad, han jag nu blivit kär i, har fäst sig vid min närvaro till den grad att det ger honom en trygghet han inte vill vara utan. Helst aldrig... Kanske har jag något att lära, kanske finns det fler sätt än ett att vara nära varandra i ett förhållande och han bör nog behållas.

NU EFTER 20 år så har inte mycket förändrats. Vi har ägnat en halv livstid åt att öva på närvaro och bygga upp den trygghet som inte behöver några ord. Att min man trivs i ett hus med stor gård är väl ingen underdrift – jag har lärt mig att lita på hans totala omsorg i den passiva närvaron. För även om han är någon annanstans så gör han mest troligt något som gynnar mig och hans familj.

Visst, även nu nästan 20 år senare så behöver jag ändå aktiv närvaro och när det blivit för lite av den varan så tvingar jag gubben att berätta för mig varför han älskar mig eller avtvingar honom löften om evig kärlek... eller så får han snällt lyssna när jag löser alla världens problem.

Och om jag mot förmodan skulle ha svårt att sova så måste min hud nudda hans för att jag ska komma till ro, då måste han kanske stryka min rygg tills jag somnar.

För aktiv närvaro bär mig fortfarande genom livet, det har inte förändrats, men jag litar på den passiva närvaron helt och fullt.

Så är det också med min relation till Jesus, den vandrar mellan en aktiv och en passiv närvaro. Men med åren så är min bön att den heliga Anden väcker en levande tro, lika trygg i Guds omsorg som i hans förmaning, lika förundrad över hans kärlek som hans kamp och lika ofta längtan efter min passiva som min aktiva tid med Gud så länge som löftet från mitt dop är tydligt. Jesus säger; jag är med er alla dagar fram till tidens slut.

Hur beskriver du Guds närvaro i ditt liv?



Luisa Landewall

Kyrkoherde i Bodens pastorat