

# KYRK fönstret

VINTERN 2025

Dopets mening  
*Källa för kraft  
och tacksamhet*

**MOGENS AMSTRUP  
JACOBSEN**

**FREDENS LJUS  
HAR BRUNNIT  
I GUNNARSBYN  
I 18 ÅR**



**MATTIAS KLUM:**

*”Det gör ont att se  
förstörelsen.  
Men det vackra,  
det fantastiska,  
fyller på hjärtat  
varje dag.”*

tema

*frid*  
Att bära oro  
och finna lugn



Svenska  
kyrkan

ODR SAMHÄLLSINFORMATION



*Anna*

# Jag önskar dig en fridfull jul och vill säga ett stort tack

*"Allt har sin tid, det finns en tid för allt som sker under himlen..."*

**S**å inleds Predikaren 3 i Gamla testamentet. Den bibelversen hade jag även med i min första krönika som redaktör för Kyrkfönstret, hösten 2023. Då var allt med tidningen nytt för mig och bitvis lite nervöst. Med tiden har känslan mer och mer förvandlats till trygghet och jag har kunnat landa i att detta trots allt är något som jag behärskar. Man kan nog säga att jag har funnit en inre frid i uppdraget.

Men alldeles snart börjar en ny tid för mig igen. Efter snart 18 år som anställd församlingspedagog i Svenska kyrkan i Boden ska jag börja en ny tjänst i januari. Jag stannar kvar inom Svenska kyrkan men ska nu arbeta som stiftspedagog i Luleå stift. Det ska bli spännande, utvecklande och roligt att få prova mina vingar i nya arbetsuppgifter och med nya kollegor... men samtidigt lämnar jag ett sammanhang som jag trivs oerhört bra i. Jag tar med mig mängder av goda minnen från människor jag mött, kollegor jag arbetat med och arbetsuppgifter som fått stor betydelse i mitt liv.

***Ta gärna med ett eget ljus och lykta och hämta en låga vid någon gudstjänst i jul.***

Jag vill tro att det är sant att det finns en tid för allt, att Gud kan visa oss vägar som vi ibland inte ens har tänkt på eller som vi inte visste att vi ville gå. Genom att våga ta steget, även fast det känns lite läskigt, kan vi hitta något nytt som ger oss både energi och frid.

**SNART STÅR OCKSÅ** julen för dörren, en tid som många förknippar med glädje, frid och gemenskap. Men också en tid som kan innebära oro, ensamhet och stress. Var hittar du julefriden? Kanske genom att besöka en gudstjänst eller konsert... eller genom att skära ner på alla måsten och bara försöka vara.



Foto: GUSTAV HELLSING/KON

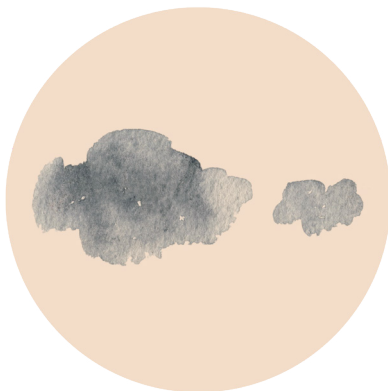
Det här numret av Kyrkfönstret har temat *frid* och vi får bland annat läsa om Fredsljuset från Betlehem som kommer till våra kyrkor som en påminnelse om fred och frid. Ta gärna med ett eget ljus och lykta och hämta en låga vid någon gudstjänst i jul. Vi möter Arvid som är nyanställd assistent i församlingsarbete och han berättar om sin livsväg. Vill du ha några musiktips i jul så får du det av vår trainee Emilia.

**JAG ÖNSKAR DIG** en fridfull jul och vill säga ett stort TACK för de år jag fått vara redaktör för *Kyrkfönstret* – nu lämnar jag över till en ny redaktör i nästa nummer och får se fram emot när tidningen landar i min brevlåda stället.

**Anna Karlsson**

Redaktör 0921-775 31

[anna.karlsson@svenskakyrkan.se](mailto:anna.karlsson@svenskakyrkan.se)



## Innehåll

### Din församling

- 4 Ett ljus för fred  
6 Dop för nybörjare

### Tema frid

- 9 Att bära oro och  
finna lugn när  
livet utmanar

### Mötet

- 25 **Arvid Marklund**  
vill fokusera  
på Jesus,  
inte på stormen

### Övrigt

- 28 Julspecial  
29 Quiz – vem i jul-  
evangeliet är du?  
31 Vinterkrysset  
32 3 musiktips

EN DEL AV

# amos



## Svenska kyrkan

följ oss

Webben:  
[svenska.kyrkan.se/  
boden](http://svenska.kyrkan.se/boden)

Facebook:  
[facebook.com/svenska  
kyrkanboden](https://facebook.com/svenskakyrkanboden)

Instagram:  
[instagram.com/svenska  
kyrkanboden](https://instagram.com/svenskakyrkanboden)  
... och varje  
vecka i  
Bodens  
gratistidning.



Arvid  
Marklund.

Foto: LINNÉA KERO



Trycksak  
3041 0934



## Fira advent och jul i din kyrka

### Julpysselkväll

Tisdag 9 dec kl. 18.00

Gunnarsbyns församlingshem

Barn under 10 år behöver ha  
med sig en vuxen. Kostnad  
50 kr/person för fika och pyssel.

### Adventskonsert

Onsdag 10 dec kl. 18.00

Mariakyrkan

Mariakyrkans barnkör och  
piano- och orgelelever avslutar  
terminen med en glittrande  
konsert.

### Luciahögtid

Fredag 12 dec kl. 19.00

Överluleå kyrka

Luciafirande med Musik-  
gymnasiets elever och lärare.

### Julpysselkväll

Måndag 15 dec och tisdag 16 dec

kl. 17.30 i Matteuskyrkan

Julpyssel och fika för både  
stora och små. 30 kr/person,  
anmäl senast 10 dec till  
0921-77583 eller  
carina.westbrandt  
@svenskakyrkan.se.

### Adventskonsert med Luleå kammarkör

Måndag 15 dec kl. 19.00

Överluleå kyrka

Hans Östlund, dirigent.  
Lena Stenlund, orgel.

### Kauneimmat joululaulut

Onsdag 17 dec kl. 18.00

Mariakyrkan

Julens sånger och psalmer  
på finska.

### Psalmafton

Onsdag 17 dec kl. 18.30

Mikaelskyrkan

Sjung dina favoriter bland  
julens alla psalmer. Efteråt fikar  
vi tillsammans.

## REDAKTION

Redaktör: Anna Karlsson

Adress: Kyrkfönstret, Strandplan 25,  
961 34 Boden

Mejladress till redaktören:

[anna.karlsson@svenskakyrkan.se](mailto:anna.karlsson@svenskakyrkan.se)

Telefon: 0921-775 31

Upplaga: 14 300 exemplar

### Julcafé: Christmas time

Torsdag 18 dec kl. 19.00

Mariakyrkan

Kören Sävast sings under  
ledning av Niklas Thornéus.

### Julkonsert: En klassisk jul

Söndag 21 dec kl. 18.00

Överluleå kyrka

Måndag 22 dec kl. 19.00

Gunnarsbyns kyrka

Gabriel Hallman samt Carina  
Stenberg med vänner bjuder  
till en riktigt traditionell jul-  
konsert. Julkören från  
Gunnarsbyn medverkar vid  
konserten i Gunnarsbyn. Under  
ledning av Jonas Öberg.

### Vi sjunger in julen

Söndag 21 dec kl. 18.00

Edefors kyrka

Gudstjänst med massor av  
musik och kyrkfika. Vi sjunger  
allt från de klassiska jul-  
psalmerna till nya, glittrande  
upptäckter.

### Julens gudstjänster

Onsdag 24 dec

Samling kring krubban  
10.00 i Mariakyrkan  
10.00 i Rörviks kyrkan  
11.00 i Överluleå kyrka  
12.00 i Gunnarsbyns kyrka  
12.00 i Matteuskyrkan  
Midnattsmässa  
23.30 i Mariakyrkan  
23.30 i Överluleå kyrka

Torsdag 25 dec

Julotta  
07.00 i Edefors kyrka  
07.00 i Överluleå kyrka  
07.00 i Gunnarsbyns kyrka  
08.00 i Mariakyrkan  
09.00 i Bredåkers bygdegård



Foto: IKON

Webbplats: [svenskakyrkan.se/boden](http://svenskakyrkan.se/boden)

Produktion: Verbum AB

Ansvarig utgivare: Martina Croner  
[martina.croner@verbum.se](mailto:martina.croner@verbum.se)

Tryck: Printagon, Helsingborg, 2025

Distribution: Postnord

## MOGENS AMSTRUP JACOBSEN

Scoutledare och präst, boende i Gunnarsbyn.

## Ett ljus för fred

TEXT: Joakim Nordlund

I år har Fredsljuset från Betlehem brunnit i Gunnarsbyn i hela 18 år.

Scouterna i byn ser till att varje år vårda och sprida lågan.

– Det här är en tradition som vi värnar om, säger scoutledaren och prästen Mogens Amstrup Jacobsen.

■ Fredsljuset från Betlehem är en ljuslåga som hämtas från Födelsekyrkan i Betlehem och sprids, främst med scouters hjälp, över Europa och världen.

Sedan år 2007 har prästen och scoutledaren Mogens Amstrup Jacobsen i Gunnarsbyn och övriga ledare tagit emot lågan tillsammans med byns scouter.

Detta år är inget undantag, mellan mitten av december och början av januari kommer också de människor som vill ha möjlighet att komma till kyrkan i Gunnarsbyn, Harads, Sävast eller centrala Boden för att tända en lykta som man sedan kan ta med hem till sig.

Med den lågan kan man tända upp till exempel adventsljusen hemmavid.

– Det har varit viktigt att



**”Hade jag inte varit scout under hela min ungdom så hade jag heller inte blivit präst.”**

Mogens Amstrup Jacobsen

hålla den här traditionen vid liv. För mig var det viktigt att vi fick hit Fredsljuset och att det här budskapet sprids. Med Fredsljuset skrivs också varje år ett budskap om fred. Det har varit biskop Caroline Krook och en rad andra som har skrivit det. I år är budskapet skrivet av Ulf Edberg.

Bodens kommun är också den enda kommunen i Sverige som är vänort med Betlehem där Jesus föddes. Jesu födelse är också början för vår och hela västvärldens tideräkning.

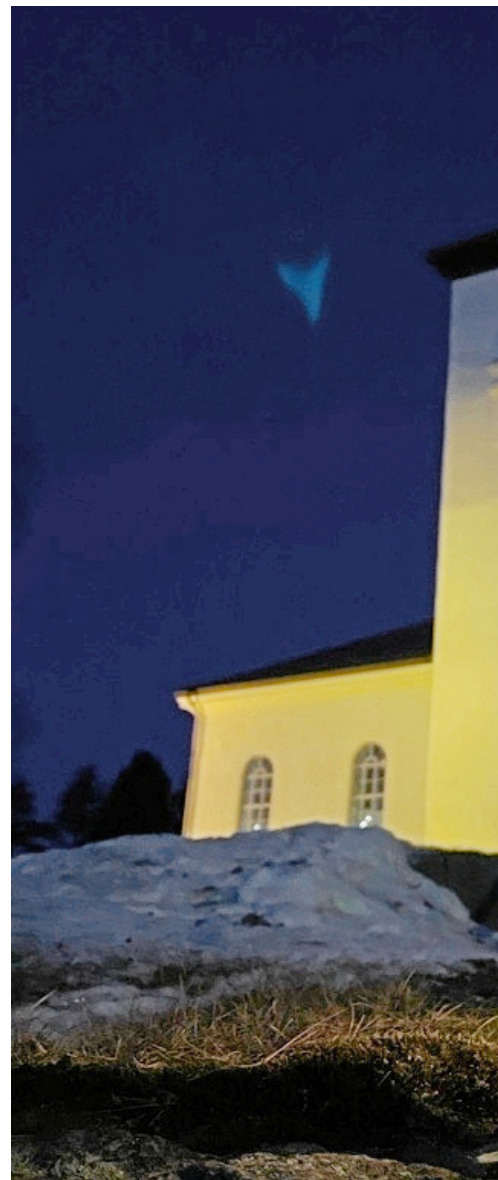
– Därför känns det ju också extra värdefullt i och med att vi i Boden har den kopplingen, säger Mogens.

Under de första åren stod lyktan, som rymmer två liter bränsle, i prästgårdens källare i Gunnarsbyn. På senare år har den förvarats i Överluleå kyrka.

– I flera år hämtade jag och Lena (*Malm, Mogens hustru som är präst i Råneå församling*) lågan och körde den vidare till Haparanda. Ett annat år körde vi den till Jokkmokk. Så vi både hämtade den och var värdar för ljuset och såg sedan också till att det kom vidare, säger han.

Den 5 augusti i år firade också Mogens Amstrup Jacobsen ett jubileum. Då var det på dagen 50 år sedan han började som scout. Ett engagemang som alltså sträcker sig över ett halvt sekel.

I dag finns 16 aktiva scouter i Gunnarsbyn, vilket får ses som



Ljuset är tänd utanför Överluleå kyrka.

en hög siffra med tanke på byns storlek.

**Vad betyder scoutrörelsen för dig?**

– Den betyder otroligt mycket. Den har också varit med och definierat mitt yrkesval. Hade jag inte varit scout under hela min ungdom så hade jag heller inte blivit präst, det tror jag inte. Så scoutrörelsen har för mig varit en väg in i kyrkan. Och en väg in i yrkesrollen som präst.

**Varför känns det viktigt för dig att engagera dig som ledare?**

– För att ge ungdomen samma



Foto: LINNEÅ KERÖ



Foto: JOAKIM NORLUND

På den lilla dekalen står det: "Peace-light from Bethlehem. Boy scouts and girl guides of Europe".



Foto: ANNA KARLSSON

Lågan färdas mellan olika kyrkor.

## Fredsgudstjänst i Gunnarsbyn

**N**ågon ska ha sagt: Det är bättre att tända ett ljus än att förbanna mörkret.

När röster, eller hot, om krig blir allt starkare och lägger sig som ett tungt mörker omkring oss – ja, då behövs fredens hopp, ett hopp som får komma i form av ett ljus och skingra detta mörker. Drömmen om fred är inte död, hoppet brinner fortfarande som en låga i hjärtat på den som vågar. Vi är många som vågar.

Fredsgudstjänster hålls på många platser och fredsljuset delas av många, över nationsgränser, över trosgränser och fler gränser därtill.

Kanske kommer även du att dela detta ljus och denna dröm.

Just i år i samband med vår fredsgudstjänst i Gunnarsbyn så kommer vi även att hålla en manifestation och föra fredsljusets låga till den jordglob som finns här mitt i byn. En jordglob som visar på att vi är många, från olika platser, som lever här tillsammans. Lågan kommer få lysa upp mitten av globen och visa att vi kan dela fred med varandra oavsett ursprung.



**Erik Ziewersson**

Präst i Gunnarsbyn



Foto: MAGNUS ARONSSON/IKON

möjligheter som jag hade. Scoutrörelsen har varit ett sätt att hitta väldigt bra kompisar. Jag har så bra minnen för vi accepterade varandra och blev en grupp trots alla våra olikheter. Det är något som man bär med sig ut i andra sammanhang.

### **Vad tänker du runt behovet av ett ljus som påminner om fred?**

– Budskapet om försoning, omsorg och fred och kyrkans roll i det är kanske större än någonsin. Världen har verkligen förändrats sedan vi började ta emot det här ljuset för 18 år sedan. Behovet av fred är i dag större än någonsin.

Jag tänker inte bara på Ukraina och Ryssland och Israel och Palestina utan jag ser en större och större polarisering. Det är bara att vända blicken mot USA.

### **Vilka andra reflektioner gör du när det gäller kyrkan och fredsbudskapet?**

– Jag reagerar bland annat på de stora ledarna, både i öst och väst, som gärna ställer sig bredvid en patriark eller en kyrkoledare och framstår gärna som att de är kristna. Men budskapet om försoning och fred ligger så otroligt långt ifrån deras dagordning. Det tycker jag är rätt beklämmande.



Foto: MAGNUS ARONSSON/KON

# Dop för nybörjare

## Varför döps vi?

► Alla har fått livet av Gud. Gud har omsorg om varje människa och hela skapelsen. Också dopet är en gåva från Gud. Döpet är en enkel handling och på samma gång ett av kyrkans sakrament, en helig handling. Döpet är inte en namngivningsceremoni. Men vi säger namnet högt och tydligt eftersom dopet försäkrar att Guds omsorg och välsignelse gäller just den som döps.

Döpet handlar om våra liv, om sådant som vi alla kan känna igen. Där finns tacksamheten och glädjen över att finnas till och tyngden av allt vi vill bli befriade från. Döpet är också grunden för medlemskap i Svenska kyrkan. Ordet ”medlem” kommer faktiskt från dopets sammanhang. ”Lem” är ett gammalt ord för kroppsdel och i dopet ”lemmas” man in i

den kropp som är Kyrkan, Kristi kropp.

Vi döper för att Jesus gett kyrkan i uppdrag att döpa i det vi kallar dop- eller missionsbefallningen i Matteusevangeliet: ”Gå därför ut och gör alla folk till lärjungar! Döp dem i Faderns och Sonens och den helige Andes namn och lär dem att hålla allt som jag befallt er.” Vi har också fått löftet att Gud är med oss alla dagar, och aldrig överger oss. Den som är döpt kan lita på att hela livet vara innesluten i Guds kärlek.

## Vem får döpas?

► Barn, unga och vuxna är alla lika välkomna att döpas. Den som döps behöver inte prestera något eller ens förstå allting.

När det gäller barn behöver vårdnadshavarna godkänna att barnet döps. Ett barn som har

fyllt tolv år måste också själv vilja bli döpt. Om du vill döpas som vuxen får du först lära dig om kristen tro.

## Döpet som kraftkälla

► Ibland talar kyrkan om att leva i sitt dop. Det betyder att döpet är en hjälp att komma ihåg att Gud har lovat att vara med alla dagar – de hopplösa, de hoppfulla och alla dagar däremellan. Därför är dopet också något att återvända till och hämta kraft ur, något att leva i varje dag.

Döpet gör att vi hör hemma i kyrkan, men döpet innebär också att vi sänds ut för att göra gott i världen och för våra medmänniskor. Alla döptas engagemang behövs. Som döpta ska vi med våra olika resurser vara med och bygga det goda samhället. Hela världen är Guds värld.

# Den som är döpt kan lita på att hela livet vara innesluten i Guds kärlek.

## Dopljuset

► Dopljuset är en påminnelse om att Jesus sa att den som följer honom inte ska leva i mörker utan ha livets ljus. Jesus vill vara ett ljus i våra liv. Alla döpta får också en uppmaning att lysa upp livet för andra.

På dopljuset finns bokstäverna X och P skrivna. X och P är de två första bokstäverna i Kristus på grekiska.

## Dopets rättigheter?

► Dopet i Svenska kyrkans ordning ger medlemskap i vår kyrka. Alla som tagit emot det kristna dopet inbjuds att delta i nattvardsmåltiden. Den som är döpt har rätt att vara fadder vid andras dop och är från 18 års ålder valbar vid kyrkliga val. Den döpta kan också bli kyrkvård i församlingen samt efter utbildning och antagning vigas till präst eller diakon.

## Fira din dopdag

► "När jag blev tillfrågad om att vara fadder till lilla Cornelia blev jag hedrad. Det kändes stort att få ansvaret att vara en extra vuxen för ett litet barn, särskilt som jag inte hade några egna," berättar Linnéa Kero. Hon växte själv upp med två faddrar väldigt nära. "De påminde mig ofta om att de ber för mig, hade alltid tid att prata och hittade på roliga saker med mig. Särskilt under tonårstiden var det viktigt att ha närvarande



Linnéa Kero och Cornelia.

vuxna som inte var mina föräldrar".

I februari varje år firar Linnéa och Cornelia dopdagen tillsammans. Ibland är det så enkelt som en fika på stan och lite egentid, andra gånger blir det en hel helg med aktiviteter. "Men att bada gör vi varje år! När Cornelia var liten blåste vi såpbubblor i badkaret hemma. Nu när hon är lite äldre kan vi besöka Nordpoolen" berättar Linnéa och säger att det känns viktigt att påminna sitt fadderbarn om dopet. De brukar titta på foton från dopdagen och prata om vad det var som hände. "Men framför allt är det våran egen stund, till skillnad från födelsedagar och sådant så är det bara jag och hon."

Linnéa Kero

## Dopet hänger ihop med...

### ... NATTVARDEN

► Nattvarden kallas ibland för "de döptas gemenskap", och även om ingen kontrollerar det är tanken att man genom dopet blir inbjuden till att fira nattvard. Den som inte är döpt, men ändå vill dela gemenskapen runt nattvardsbordet är alltid välkommen fram och ta emot välsignelse.

### ... KONFIRMATIONEN

► För att konfirmeras behöver du vara döpt – eller döpas under konfirmationstiden. Det beror på att själva grejen med konfirmation är att bekräfta sitt dop. Den vita konfirmationskåpan är en dopdräkt som man nu har vuxit in i. I dopet säger Gud ja till dig – och i konfirmationen säger du ja till Gud!

## boka

► Scanna denna QR-kod och boka tid och plats för ditt dop.



## CHECKLISTA INFÖR ETT DOP

### DATUM OCH PLATS

► Dop kan ske i kyrkan, hemma, i trädgården vid en sjö eller någon annanstans. När ni tänkt ut ett datum som passar er kan ni antingen höra av er till Församlingsexpeditionen eller fylla i formuläret på:

► [svenskakyrkan.se/boden/dop](https://svenskakyrkan.se/boden/dop).

### DOPKLÄDER

► Du eller ditt barn kan döpas i vilka kläder som helst, men av tradition döps många i vit dopdräkt. På Församlingsgården i Boden finns dopdräkter för barn och vuxna att låna helt gratis.

### DOPSAMTAL

► Prästen kontaktar er för att gå igenom dopet steg för steg och planera det tillsammans med er. Då har ni också möjlighet att ställa frågor och komma med önskemål.

### FIXA FADDRAR

► Till fadder kan du välja en person som du har förtroende för, kanske en släkting eller en nära vän. Fadderns uppgift är att finnas där och be för den döpta. En fadder kan också påminna om att Gud finns med i livet, vad som än händer, och kanske uppmärksamma dopdagen varje år. Den som ska vara fadder ska själv vara döpt, men måste inte vara medlem i Svenska kyrkan.

### DOPKALAS

► Om ni vill kan ni fortsätta firandet efter dopet med fest och fika. När du bokar ett dop i Svenska kyrkan Boden får du gärna låna kyrkans församlingshem eller serveringsdel. Där finns även porslin, mikrofoner och annat som kan tänkas behövas.

### SÅNG OCH MUSIK

► Fundera på vad ni vill ha för sånger, psalmer och musik under dopet. När du bokar ett dop hos Svenska kyrkan ingår musiker, och de hjälper gärna till. Kanske känner ni också någon som vill vara med och sjunga eller spela?

### FOTOGRAFERING

► Be någon eller några av dopgästerna att fotografera under dopet så att ni kan fokusera helt på det viktiga.



Foto: KRISTIN LIDELL/IKON

# Finna det som ger frid



Emmi-Lie Spegel.

► För att komma i gång och leva och be efter tidegården så kan du enkelt ladda ner appen Tidegården till din telefon eller surfplatta. Appen finns i både App store och Play butik – sök bara efter "tidegården".



► Är du nyfiken på tidegården och vill lära dig mer? Surfa då in på Svenska kyrkans hemsida:



**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, prästkandidat, utforskar bön ur olika perspektiv.**

► Under året har vi tillsammans pratat om bönens plats i varje kristens liv, vad bönen är, hur man kan be praktiskt men också hur bönen kan bli vägen till Gud. Bönen är ju ett samtal – ditt samtal med Gud. Vi har konstaterat att detta samtal är högst personligt och kan se ut på olika sätt. Och just att utforska hur detta samtal kan se ut är en väg att komma närmare Gud men också att utveckla ditt eget böneliv.

**JAG HAR UNDER** en tid valt att leva med tidegården. Du som läser kanske vet exakt vad det är när du hör ordet, men om du inte vet vad det är så kommer en förklaring här. Tidegården kan beskrivas som kyrkans dagliga bönerytmer – en ordnad form av bön som sträcker sig över hela dygnet och hjälper den som ber att leva i en ständig medvetenhet om Guds närvaro. Själva ordet tidegård kommer från gammalsvenskan och betyder

i korta drag ungefär "bön vid bestämd tid". Vad jag kunnat utröna har traditionen sina rötter i det judiska bönelivet och har utvecklats genom klosterlivet där munkar och nunnor samlades under dagen, vid bestämda tidpunkter, för att besalta psaltarpsalmer, läsa bibelverser och sjunga lovsånger.

**EN BÖNEDAG ENLIGT** tidegården består oftast av: morgonbön (laudes), middagsbön, aftonbön (vesper) och nattbön (completorium) och bönerna följer kyrkoårets rytm med psaltarpsalmer, bibelläsningar och förböner. Du kan be själv eller i grupp, för det som är lite läckert med att just be efter tidegården är att du egentligen aldrig är ensam. Runt omkring i världen ber andra exakt samma böner som du och det skapar en gemenskap. Du behöver heller inte be vid alla tidpunkter. Jag själv har valt att be laudes och completorium regelbundet just för att kunna centrera livet kring den treenige Guden, börja och avsluta dagen i tacksamhet och påminnas om Guds ständiga närvaro

i våra liv. De återkommande psalmerna, läsningarna och bönerna skapar för mig en rytm som bär när annat inte räcker till.

Med tiden får bönen forma hjärtat och livet börjar andas i takt med Guds kärlek.

Att be efter tidegården är kanske inte något för alla, men på sätt och vis tycker jag att den kan underlätta när jag själv inte riktigt vet hur jag ska formulera mig och mina egna ord faller platt. Tidegården ger en struktur som på ett sätt föder frid i min själ. Och det är nog främst det jag försöker komma till: Hitta det som föder frid i din själ! Jag vill påstå att ditt böneliv är vägen till frid, det är kartan och kompassen som kommer leda dig rätt.

**FÖR NÅGOT SOM** är säkert och som jag håller fast vid är just att när vi ber öppnar vi hjärtat för något större än oss själva. I bönen får tankarna vila, oron stillas och vi får lägga det vi bär i tryggare händer. Det handlar inte alltid om att få svar, utan om att våga stanna upp och lyssna. I stillheten kan friden långsamt växa fram – en stilla visshet om att vi inte är ensamma, och att livet bär, även när vi inte förstår hur.

*Emmi-Lie Spegel*

## Tidegärdsböner i vår tid

### LAUDES (MORGONBÖN)

► Tack gode Gud för nattens vila och för att jag får vakna upp till en ny dag där jag får röra mig, andas och vara till i Dig.

Tack för Du alltid väntar på mig vid gryningens rand och ler mot den rufsiga och kaffesugna personen som är jag.

Jag ber att Du idag öppnar för mig de möjligheter där du ser att jag kan vara till hjälp för andra.

Led mig Herre, så jag får visa på din uppståndelses kraft i allt som är nyvaket och upprättat. Den kvittriga fågelsången, den uppstigande solen och nya chanser.

Amen.

### VESPER (AFTONBÖN)

► Tack för att jag får andas ut hos Dig efter en lång dag, för att jag får vila mitt huvud mot Ditt bröst. Bara vara en stund.

Tack för att Du hör både det jag säger och inte säger, för att Du omfamnar mina ibland ostyriga, tankar och känslor. Ibland orkar jag inte formulera ord, men Du vet redan vad som finns i mitt hjärta.

Tack för att Du är en klippa i världen, Herre, som vi kan stå fasta i, en klippa som kan erbjuda nya perspektiv, som kan ge skydd och stöd.

Jag ber för dem som inte känner dig men som letar Dig. Låt dem se din klippas konturer i sina liv, så även de kan få andas ut hos Dig.

Amen.

### COMPLETORIUM (NATTBÖN)

► Nu är det snart dags att sova, så Jesus, tack för att Du varit med mig hela dagen; vakat över mig, guidat mig och välsignat mig.

Tack för att Du bar hela dagen, från början till slut, i Dina händer.

Hjälp mig att släppa tankar på det jag idag har gjort och mina planer för framtiden. Herre, tack för att Du vänder Ditt ansikte till mig och ger mig Din frid, så jag kan sova gott.

Jag ber om Dina vingar beskydd i natt, över mig och över alla människor. Amen.



*Text: Sara Näslund*

tema

# frid

Att bära oro  
men finna lugn

TEXT: **Linda Newnham**

ILLUSTRATION: **Sophie Ekman**





änner du igen klumpen i magen? Tankarna som rusar när du egentligen borde sova, eller den där känslan av att alltid ligga steget efter, trots att allt egentligen är under kontroll? Oro är något vi alla bär på ibland, men den kan

ta sig olika uttryck.

För vissa är den en dov bakgrundston som följer med genom livet, för andra ett helt soundtrack som dominerar tillvaron.

Och när oron tar över riskerar den att stå i vägen för det vi längtar efter: frid, balans och inre lugn.

Foto: EVA LINDBLAD/  
100BILD.SE



Tove Wahlund, psykolog och forskare inom oro, har tillsammans med Erik Andersson skrivit boken *Orosboken – ta hand om din oro i fem steg*. Hon beskriver oro som en mental process: vi föreställer oss problem och hot som skulle kunna hända.  
– Sedan pratar man om att man också känner

**”Oro är en av människans superkrafter.”**

*Tove Wahlund, psykolog och forskare inom oro*

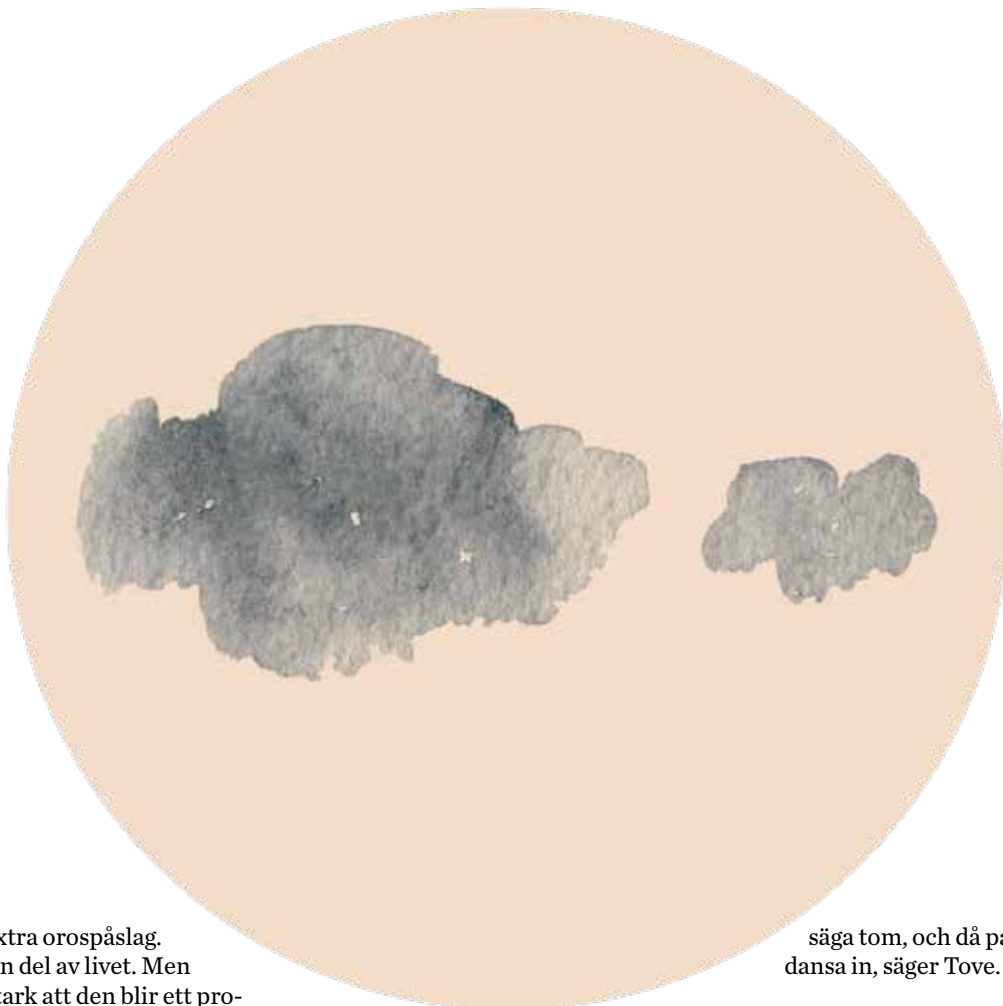
sig orolig, det vill säga att orostankarna avspeglar sig i kroppen.

Att vi ängslas är egentligen helt naturligt, det finns till och med ett evolutionärt värde i det.

– Förmågan att föreställa sig faror innan de händer har hjälpt oss att överleva. Om jag kan tänka att marken framför mig är sank, så kan jag välja en annan väg. På samma sätt oroar vi oss för våra barn, för att de ska ramla ner från en hög sten eller frysa och bli sjuka, och så gör vi något för att skydda dem. Så genom historien har oron varit en mänsklig superkraft, säger hon.

**M**en medan vissa verkar kunna ta saker mer med en klackspark fastnar andra lättare i gnagande ”tänk om”-tankar. Enligt Tove beror det både på arv och miljö. Orolig läggning tycks vara genetiskt, men barn till oroliga föräldrar plockar ofta också upp mönstret och oroar sig mer själva. Även livets skiften påverkar hur mycket vi oroar oss.

– Hjärnan är som sagt en slags förutsägelsemaskin, men när förutsättningarna ändras drastiskt, som när du får barn, byter jobb, skiljer dig eller blir allvarligt sjuk blir det svårare att förutse vad som ska hända. Då



kan man få ett extra orospåslag.

Oro är alltså en del av livet. Men när blir den så stark att den blir ett problem?

– Det går inte att säga att så här många minuter oro per dag är lagom, för vi är alla olika. Men om oron gör att du får svårt att sova, har svårt att koncentrera dig eller blir utmattad kan du behöva kika på saken, säger Tove.

Oron kan också påverka dina relationer. Den kan göra dig kontrollerande: "Har du verkligen fixat resan? Sett till att Carro får skjuts hem efter den träningen? Och dubbelkollat att räkningarna är betalda?" Eller så gör den dig passiv: "Du får bestämma, jag vågar inte ta ansvar för vilken bil vi ska köpa. Tänk om det blir fel!" Båda ytterligheterna kan bli svåra för omgivning. »

#### **Varför tenderar oron att växa sig ännu större och svartare just på natten?**

– När vi är trötta har vi inte samma aktivitet i frontalloben, som är med och reglerar känslor. Då kan de gasa på och växa sig jättestora. Dessutom konkurrerar inte tankarna med en massa annat, scenen står så att

säga tom, och då passar oron på att dansa in, säger Tove.

"Förmågan att föreställa sig faror innan de händer har hjälpt oss att överleva", säger Tove Wahlund, psykolog och forskare inom oro.

Oro kan periodvis kännas som att den äter upp en. Inte konstigt att man gärna vill bli av med den, men paradoxen är att ju mer vi försöker trycka bort den, desto mer växer den.

– Du vet hur det är när man bestämmer sig för att inte tänka på choklad. Vad händer? Jo, tanken blir bara starkare. Samma sak gäller oro. Det går inte att tvinga bort orostankar, säger Tove.

Istället uppmuntrar hon till ett nyfiket förhållningssätt. Att stanna upp och fråga sig själv: Vad handlar det här om? Vad är jag rädd för? Och vad gör jag när jag blir rädd?

Tove pratar om att också försöka skilja på hjälpsam och ohjälpsam oro. Är det ett faktiskt problem som går att lösa, eller en tanke som bara snurrar runt utan slut?

– Hjälpsam oro kan fungera som en signal om att det är dags att betala sina räkningar, ringa läkaren eller ta det där samtalet med din väninna som du har skjutit upp. Ohjälpsam oro däremot är som en trasig skiva som spelar samma spår gång på gång. Då kan du

behöva öva på att skapa distans till tankarna, kanske genom att skriva, prata, be, eller helt enkelt ge sig själv tid att bara låta tankarna komma och gå.

**H**är möts psykologens språk och det teologiska. Att skapa distans till tankarna, att lägga ifrån sig det man inte kan bära – är det inte just det bönen ofta handlar om?

– I bönen lämnar man något utanför sig själv, i Guds händer. Man konstaterar att ”det här kan jag inte kontrollera”. Det liknar mycket av det vi psykologer pratar om när vi uppmuntrar människor att träna på att genom meditation släppa taget, säger Tove.

Ja, frågan är inte bara hur vi kan förstå vår oro, utan också var vi kan vila när den känns som tyngst. Mattias Lönnebo är präst i Gamla Uppsala församling och även militärpräst. Han möter människor i många olika livssituationer och känner väl igen oron som följeslagare.

– Oro är lite som vågorna på havet, ibland kommer det stora vågor, andra dagar är de mindre, men

kändes när jag gick runt ensam med tankarna. Där kan kyrkans sorgegrupper eller själavårdande samtal vara hjälpsamma, säger han.

**O**ch så finns friden. Bibeln talar om den, men den är inte detsamma som att oron försvinner.

– Frid är inte en fullständig frånvaro av oro. Frid är att inte vara ensam i sin oro. För mig handlar det om gemenskap med Gud och med andra människor. Att jag får lägga mitt liv i Guds händer, och veta att jag inte bär allt själv, säger Mattias.

Tron kan också ge ett större perspektiv. När allt känns skört kan det vara en tröst att se sitt eget liv i ett större sammanhang.

– I kyrkan talar vi om ett evighetsperspektiv. Det betyder inte att vi ska bortse från problemen här och nu, eller strunta i att ta hand om planeten under förevändningen ”vad spelar det för roll, allt ska ändå brinna upp en dag”, för vi har ansvar för världen och våra relationer. Men tron på att livet inte tar slut med döden, att lidandet inte får sista ordet, kan ge en djupare frid, säger Mattias.

Ett sätt att över tid minska oro kan vara att stärka den själsliga hälsan, alltså att vårda sitt inre välbefinnande.

– På samma sätt

## ”Helt fria från oro blir vi nog aldrig. Frågan är snarare hur vi kan bära den.”

Mattias Lönnebo, präst



Foto: PRIVAT

de finns alltid där. Helt fria från oro blir vi nog aldrig. Frågan är snarare hur vi kan bära den, säger han.

För Mattias handlar mycket om gemenskap. Att sätta ord på oron inför någon annan kan göra den mindre skrämmande.

– När vi pratar med andra får vi perspektiv. Det jag oroar mig för kanske inte är så allvarligt som det

## + visste du att

• ... själshälsa handlar om ditt emotionella, mentala och andliga välbefinnande. Att känna helhet, mening och inre lugn. Det bygger på ett helhetsperspektiv där

kropp, sinne och själ hänger samman och påverkar varandra.

**Själshälsan innefattar:**  
**Emotionellt och mentalt välbefinnande:** Att

hantera känslor och uppleva balans.

**Andlig hälsa:** Att finna mening, samhörighet och syfte i livet.  
**Helhetsperspektiv:** Att se hela människan

som sammanlänkad.

• God själshälsa kan ge ökad livskvalitet, stärka motståndskraften mot stress och främja inre frid.



som vi tränar vår kropp kan vi träna vår själ. Det kan handla om att fylla sitt inre med sådant som bygger upp, som litteratur, musik, relationer. Eller att träna sig i att räkna ut sin hand till medmänniskan istället för att snöa in på sig själv.

Så hur hittar man en balans mellan att ta sin oro på allvar och samtidigt vila i tillit? Även här tycks psykologin och tron mötas.

– Det är en bra fråga. Jag tror man måste anstränga sig lite, och ibland skilja på vad som är mitt ansvar och vad som tillhör den andre. Oroar du dig för ett vuxet barn kan du förstås finnas där och hjälpa till, men du kan inte bära hela personens liv. Där får du lämna över ansvaret och i bön överlåta det du inte kan kontrollera, vilket faktiskt är det mesta i tillvaron, säger Mattias med ett leende.

**F**ör Tove handlar en del av friden om att acceptera ovisshet.

– Vi människor kan föreställa oss framtiden, men vi kan inte kontrollera den hur mycket vi än försöker. Och när vi slutar brottas med det omöjliga frigörs kraft till det vi faktiskt kan göra här och nu.

#### Har du något medskick till oroliga själar?

– Oro är helt normalt och inget att vara rädd för, men du ska heller inte behöva genomlida livet. Har oron blivit en ständig följeslagare, så sök professionell hjälp. För det finns hjälp att få, säger Tove.



## 5 steg – så kan du ge oron lite ledigt och bjuda in friden

**Oro är en del av livet, men den behöver inte få styra allt. I boken Orosboken – ta hand om din oro i fem steg får du tips på hur du gör plats för lugnare tankar:**

### 1 Skilj på hjälpsam och ohjälpsam oro

All oro är inte dålig. Hjälpsam oro pekar ofta på något du faktiskt kan göra något åt, till exempel oron för att pengarna inte ska räcka, vilket kan få dig att göra en budget. Eller oron för att missa en deadline, som gör att du planerar bättre. Ohjälpsam oro däremot är när samma tankar kommer tillbaka och tar energi utan att leda till någon lösning. Lär dig skilja på dessa två.

### 2 Lös det som går att lösa

Skriv ner problemet, gör en plan och testa en lösning. Ofta tar själva görandet mindre energi än själva grubblandet.

### 3 Minska kontrollerna

Att dubbelkolla mejl, resvägar eller symtom kan kännas lugnande för stunden, men effekten är kortvarig. I längden tränas hjärnan bara på att leta efter fler risker, och då växer oron istället för att minska. Prova därför att kontrollera mer sällan eller på bestämda tider.

### 4 Skapa distans till tankarna

Tankar är just tankar, inte sanningar. Träna på att se dem som moln som driver förbi, genom till exempel mindfulness, skrivande eller samtal.

### 5 Konkurrera ut oron

Fyll på med sådant som ger glädje och närvaro, som rörelse, kreativitet, natur, gemenskap. Ju mer plats du ger det som gör dig levande, desto mindre utrymme får oron.



**OROSBOKEN – TA HAND OM DIN ORO I FEM STEG**  
Erik Andersson, Tove Wahlund  
Natur & Kultur

## MATTIAS KLUM

### FOTOGRAF, FILMARE OCH KONSTNÄR

# ”Jag tror på kärlek och jag tror på ljus”



kort  
om

#### Mattias Klum

**Ålder:** 57 år.

**Familj:** Ansgar, Einar och katten Inzaghi.

**Bor:** Uppsala.

**Yrke:** Konstnär, fotograf och filmare.

#### Aktuell med:

Ärkebiskopens fastebok 2026: Stigminen

Efter fyrtio år med kameran som följeslagare världen över har Mattias Klum lärt sig att finna frid även i rörelsen. Närvaro är hans kompass.

TEXT: *Sophie Ekman* FOTO: *Marcus Gustafsson*

Det är förmiddag på Centralstationen i Stockholm. Människor rusar förbi med pappersmuggar och resväskor, tågen dånar in och ut, och mitt i strömmen kliver Mattias Klum av tåget från Uppsala. Han har just kommit hem från två intensiva veckor i Ecuador, hunnit landa en natt hemma, och i eftermiddag väntar en föreläsning på ett företagsevent. Kamerabatterierna ligger redan på laddning inför nästa uppdrag, för imorgon reser han till Irland.

Själv säger han att det är i rörelsen mellan platserna han känner sig som mest levande.

– Jag försöker vara så närvarande jag kan, var jag än befinner mig. Det är mycket tempo, men det är också en livsstil jag har valt.

Att Mattias reser mycket är knappast förvånande. Sedan 1985 har han arbetat som fotograf, filmare och konstnär med hela världen som arbetsfält. Hans

uppdrag finns sällan i Sverige. För att kunna skildra hotade ekosystem i Brasilien eller dokumentera korallreven i Indonesien krävs fysisk närvaro.

– Jag reser så lite som möjligt, men det blir ändå många resor. Projekten ligger där de behövs.

När han väl landar hemma söker han gärna stillheten.

– Jag älskar naturen. Att få komma ut, plocka svamp eller bara andas får mig att må som en prins. Och jag tänder nästan alltid ett ljus till frukosten, även om det bara är jag. Jag vill göra det fint för mig själv.

Han beskriver hur meditation och musik hjälper honom att hitta lugnet även på resande fot.

– Det kan vara några minuter av stillhet. Jag andas, fokuserar, ibland med ett mantra. Det är som att städa hjärnan. Eller så tittar jag bara ut genom ett tågfenster och ser landskap, några gäss, svanar eller rådjur. Då känner jag frid och närvaro.

**NÄRVARO ÄR ETT** ord som återkommer ofta under samtalet. För Klum finns det ingen skillnad mellan närvaro som fotograf och som människa.

– Det handlar om att kunna ta in något annat än sig »

”Jag tänder nästan alltid ett ljus till frukosten, även om det bara är jag. Jag vill göra det fint för mig själv.”

A man with short hair, wearing a dark overcoat, a patterned scarf, and blue jeans, stands on the metal steps of a train car. He is leaning his right arm against the side of the train. The train is dark-colored with multiple windows and is stopped at a platform. The platform has a metal safety strip with circular bumps. The scene is lit with warm, artificial light, possibly from the train's interior or platform lights.

"Jag försöker vara så närvarande jag kan, var jag än befinner mig. Det är mycket tempo, men det är också en livsstil jag har valt", säger Mattias Klum.



Mattias Klum reser så lite som möjligt, "men det blir ändå många resor" säger han.

» själv. Om mina barn vill prata om något viktigt måste jag kunna vara hundra procent där. Som fotograf handlar det också om fullt fokus. Är jag inte närvarande blir resultatet dåligt, ibland till och med livsfarligt. Du kan inte tänka på något annat om du ligger framför en giftig orm. Då måste du vara här och nu.

**HAN LER NÄR** han berättar om sina två vuxna söner, 20 och 24 år.

– De har egna liv nu, men jag försöker alltid finnas där när de behöver mig.

Hur är han att leva med som partner? Han skrattar. – Det är nog ganska lätt, men det kräver en viss flexibilitet.

I mejlsignaturen står det inte bara "photographer" och "filmmaker", utan först av allt "artist".

– Det är avgörande, säger han.

– Den konstnärliga blicken är min drivkraft. Att fånga något, visualisera något, så att det berör. Jag tackar nej till allt som inte känns personligt. Jag går bara igång på det som har mening. Och lever både i konstvärlden och den dokumentära.

Hans bilder har publicerats i National Geographic, Geo, Vogue, Stern och The New York Times, visats på museer och klimatkonferenser världen över, från COP15 i Köpenhamn till Fotografiska i Stockholm. Oavsett format bär hans bilder en tydlig personlig ton, ofta centrerad kring ljuset, ögonblicket och närvaron i naturen.

**"Vi är inte så bra som vi tror. Vi har allemansrätt, men egentligen borde det heta allemansskyldighet."**

– När jag fotograferar letar jag efter ljuset, linjerna, energin i stunden. Jag jobbar intuitivt. Ofta blir det inte den bild jag planerat, utan det som händer i verkligheten eller det jag har inom mig... Jag har inget

# 3

## tips

... från **Mattias till dig som vill bli bättre på naturfoto:**

**1** Utmana dina vanor. Bryt perspektivet, lägg dig ner på marken, byt vinkel, se världen ur en ny höjd.

**2** Ge känslan en form. Ta med kameran och tolka ett ord, som längtan eller melankoli, i en bild.

**3** Var närvarande. Det handlar inte om teknik, utan om att verkligen se. Ljuset, linjerna, energin i stunden.

kontrollbehov över naturen, men däremot över min leverans. Jag kan tycka det känns märkligt att komma hem utan bilder.

**KÄRLEKEN TILL NATUREN** väcktes tidigt.

– Jag växte upp i Uppsala, men mina föräldrar hade en liten stuga vid en sjö utanför Ludvika. Jag var yngst av fyra syskon, en riktig sladdis, så jag lekte ofta ensam i naturen. Jag minns hur jag blev lugnad av träden, granarna, asplövens ljud. Jag gick små mini-expeditioner, lyssnade på storlommor och prasslet från kända och okända varelser, och gick verkligen igång på det. Det skapade ett inre rum av lugn som jag bär med mig än i dag.

En dag, tolv år gammal, fick han låna sin pappas kamera.

– Och han fick aldrig tillbaka den, säger han och skrattar.

– Bilderna blev mest förfärliga, men jag tänkte att det här ska jag bli bra på.

På utedasset i Dalarna låg gamla exemplar av Life och National Geographic.

– Jag satt där och jämförde mina bilder med deras och insåg att det fanns ett helt språk i ljuset.

Den beslutsamheten, och det som han själv beskriver som ett kall, följde honom. Fyrtio år senare har Mattias sedan rest över världen som fotograf och filmare. Han har följt elefanter, leoparder och bergsgorillor, men också dokumenterat skogar som brunnit, korallrev som blekts och floder som torkat ut.

– Ju mer man vet, desto mindre kan man stoppa huvudet i sanden. Det gör ont att se förstörelsen. Men det vackra, det fantastiska, fyller på hjärtat varje dag. Och utmaningarna ger mig raketbränsle. Jag ger mig inte.

**HAN KALLAR SIG** "possibilist", ett ord han lånat från forskaren Christian Azar.

– En possibilist tror på möjligheterna. Det finns mycket som går åt fel håll, men det finns hopp. Om vi väljer klokt.

Han berättar med entusiasm att det numera finns fler tigrar i Indien, fler bergsgorillor, och att vissa havssköldpaddor inte längre är hotade. Men blicken blir allvarlig.

– Sju av nio planetära gränser är överskridna. Vi måste vakna. Sverige ligger till exempel långt efter många europeiska länder vad gäller naturskydd. Spanien skyddar 30 procent av sin natur, vi bara 15. Vi är inte så bra som vi tror. Vi har allemansrätt, men egentligen borde det heta allemansskyldighet. Vi är skyldiga att ta hand om vår natur.

Många människor i världen, menar han, har tappat kontakten med naturen.

– Naturen i Sverige är snäll. Väldigt snäll faktiskt. Och det gäller bara att upptäcka det. Om man är ovan kan man börja enkelt. En filt i parken, en kopp kaffe mot en trädstam. Det är väldigt läkande och bra för kropp och själ, och det skapar närvaro.

Han berättar om möten med naturfolk i Amazonas och på Borneo, om vandringar med blåsrörsjägare i



"En possibilist tror på möjligheterna. Det finns mycket som går åt fel håll, men det finns hopp. Om vi väljer klokt", säger Mattias Klum.



## *"Jag har varit nära döden många gånger. Men jag är inte rädd för döden."*

regnskogen och möten med ursprungsfolk som lever i nära samklang med naturen.

– Där är andligheten naturbaserad. Träd, lianer, djur och floder är heliga. När man hugger ner skogen förstör man inte bara naturen utan människors andliga liv. Det berör mig djupt.

**MED ÅREN, SÄGER** han, har tacksamheten vuxit fram genom erfarenheter och reflektion.

– Jag är tacksam varje dag. För att jag har två friska barn. För att jag får göra något meningsfullt, i en värld jag älskar. Jag är tacksam för både det vackra och det svåra. Det kommer inte gratis, men det går att öva. Och när man väl hittar den där platsen inombords, då finns den kvar.

Liksom minnena från möten med pingviner, ara-papegojor och isbjörnar. Magiska ögonblick, sådana som enligt Mattias får en att förstå att världen är

större än man tror. Många expeditioner har satt sina spår, Mattias har flera gånger haft både malaria och denguefeber, blivit huggen i huvudet av kobror, jagad av elefanter, upplevt dykolyckor och varit nära att krascha med helikoptrar.

– Jag har varit nära döden många gånger. Men jag är inte rädd för döden, säger han stilla.

– Jag är rädd för att vi fattar dåliga beslut på grund av okunskap, för populism, för att vi skjuter upp att skydda vår egen framtid.

**TROTS ALLT HAN** upplev är det tydligt att Mattias bär på en grundläggande positiv inställning till livet, en vilja att se möjligheter även när mörkret tränger sig på. Under samtalet återkommer den där lugna tron på att saker faktiskt kan bli bättre, att människor kan förändras, att hopp är ett val.

Han pausar, ser ut på folkmyllret som rör sig förbi oss på Centralen, människor på väg någonstans med sina liv, drömmar och bekymmer. På den jord han försöker värna.

– Jag tror på kärlek och jag tror på ljus. Och jag tror att glaset är halvfyllt.



Julens budskap  
lever i de små,  
heliga ögonblicken  
av gemenskap –  
också när vi möts  
på nya sätt.

# Vad berättar *julen* för oss?

Julen är mer än granar och traditioner – den firar en oväntad nystart. Har du själv upplevt en vändpunkt som förändrade allt? Prästen Ulf Lindgren delar sina tankar om julens budskap.

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

## När började vi fira advent och jul?

– Julen började firas av kristna först på 300-talet, och då låg fokus ofta på de vise männen. På medeltiden blev stallet och det lilla Jesusbarnet det viktigaste och därmed julnatten. Veckorna före jul var en tid av fasta och kallades advent, väntans tid. I Sverige var det först på 1900-talet som den första söndagen i advent förvandlades till en högtidsdag med trumpeter och fullsatta kyrkor.

## Vad är det särskilda med julens budskap?

– Julens budskap är fullt av paradoxer. Att en ung flicka från glesbygden, inte en mäktig drottning, får uppdraget att föda det heliga. Att herdar, inte lärda män, är de första som förstår att barnet är något alldeles särskilt. Att Gud inte alls är allsmäktigt utan behöver tas om hand av mänskliga händer. Julen uppmanar oss att reflektera: Har också jag en uppgift? Hur kan jag upptäcka det heliga mitt i vardagen? Hur kan jag använda mina händer och min röst för att skydda det sköra från livets grymheter?

## Vad säger Bibeln under advent och jul?

– Texterna vi läser i kyrkan under advent och jul



Ulf Lindgren  
är präst i  
Västermalms  
församling.

väjer inte för livets grymhet. Vi möter kung Herodes som, driven av rädsla, låter döda hundratals små pojkar, och vi följer ett par som inte är som alla andra och som inte ens hittar ett varmt rum för att föda sitt barn. Men samtidigt handlar julen om det oväntade, att precis som ett litet frö kan bli ett stort träd eller lite jäst förvandla mjöl till ett fylligt bröd, så kan svärd smidas om till plogbillar och strid ersättas av fred. Julen beskriver hur Gud längtar efter att vara tillsammans med oss, längtar så mycket att Gud själv tar plats i ett litet barn, som behöver skyddas och värmas av oss. Bakom julens händelser finns också berättelsen om en vanlig flicka som får en ovanlig uppgift, och som vågar säga ja.

## Vad kan vi ta med oss från julens budskap?

– Julens budskap sträcker sig långt bortom granar och julsinka. Det viskar rakt genom rädsla och kriser att varje människa är helig, att varje människa har en uppgift, att det heliga finns mitt i vår vardag, att det finns hopp eftersom det lilla faktiskt kan påverka det mäktiga, och att förändring är möjlig även på sätt vi kanske först tror är omöjliga.



visste du att

► ... även i din församling kommer de kända bibeltexterna att läsas under advent och jul. Kanske blir det Luciatåg, julspele och granar. Men när du träder in i kyrkan är det mer än en mysig stund – det är en påminnelse om att livet inte alltid blir som de mäktiga vill, och att det vi ser är större än vi först anar.

**”Julens budskap sträcker sig långt bortom granar och julsinka. Det viskar rakt genom rädsla och kriser att varje människa är helig.”**

**KAN TRON GE OSS FRID?** I gudstjänsten önskar vi varandra Guds frid. I Bibeln står det att Gud erbjuder en frid som "övergår allt förstånd". Men vad innebär det i praktiken? Och hur kan en kristen tro ge oss frid i vardagen? Vi frågade tre präster.

TEXT: Anna Jonasson FOTO: Mikael M Johansson, Magnus Aronson

**Camilla Lif, präst:**

*”Fridshälsningen bekräftar att vi tillhör varandra”*

► För Camilla Lif, präst i Katarina kyrka i Stockholm, betyder frid en slags behaglig stillhet i själen – en känsla av trygghet och acceptans inför det som inte är perfekt eller lätt.

– Jag tror att man kan känna frid även mitt i kaotiska situationer, som i orkanens mitt. För mig handlar det både om närvaron av mening och frånvaron av stress. För många är frid eftersträvanvärt, men andra föredrar drama och kan uppleva frid som ett dött tillstånd – blodfattigt, livlöst och händelselöst.

**Vilken plats har frid i kyrkan och liturgin?**

– En ganska stor plats, både i ord, musik, tystnad och i bön. Kompositören Arvo Pärt sa att det inte är tonerna utan mellanrummen mellan tonerna som är det viktiga. Där är också fridens lekplats. Frid finns inte bara i kyrkorummet utan bakom allt hela tiden, även om det ibland är svårt att hitta.

**Varför delar vi fridshälsningen i gudstjänsten?**

– Den understryker att vi alla är en del av samma

kropp. Att vi tillhör varandra behöver markeras och bekräftas, särskilt i individualistiska tider. Fridshälsningen är också en fredshandling, och i kyrkliga sammanhang hänger frid och fred ofta tätt ihop.

**Vad betyder det när vi önskar grannen ”Guds frid”?**

– Att vi ser en människa vi kanske inte känner, skakar hand och i bästa fall omfamnar personen. Det är en ovanlig men väldigt fin gest. För de flesta är det en glad stund, för andra kan det kännas obekvämt eftersom man inte är van.

**Hur kan frid förstås teologiskt i vår tid?**

– Jag tror att det innanför allt svårt finns en kärna av Guds frid inom oss. Den tanken kan ge styrka och motståndskraft i svårigheter. Frid kan också hjälpa i en värld som går så fort. Att kunna dra sig tillbaka in i friden och tänka att det som händer nu kommer att gå över, ”this too shall pass”. Har man frid i sina tankar skapar det också luft mellan intryck och slutsats. Det gör att man blir mindre reaktiv och istället låter saker landa.



"Jag tror att det innanför allt  
svårt finns en kärna av Guds  
frid inom oss. Den tanken kan  
ge styrka och motståndskraft  
i svårigheter", säger Camilla  
Lif, präst i Katarina kyrka i  
Stockholm.



Foto: MIKAEL M. JOHANSSON

**Eric Dominicus**, präst och psykoterapeut:

### ”När vi är döda är det bara Gud kvar”

► Eric Dominicus är präst och psykoterapeut i sjukhuskyrkan. Han träffar patienter, anhöriga och personal som behöver någon att prata med. Vid begravningar välsignar han den döde med frid, men i samtal med döende personer använder han helst andra ord.

– Frid infinner sig sällan hos människor i kris. Jag pratar hellre om vila, försoning och acceptans. Det är ord som också rymmer det som är mörkt och svårt i livet. Bibliskt associerar jag frid med fred, enhet, välgång. Men att erbjuda frid som ett koncept för någon som är döende känns påklistrat, tillrättalagt, nästan offensivt. Min uppgift är snarare att våga vara med människan i rädslan och stå ut när livet skaver eller bara är jävligt.

#### **Kan människor i sjukdom och kris ändå känna frid?**

– Ja, absolut. Ofta pendlar man mellan olika känslor. Ena stunden kan man känna tillförsikt och vara övertygad om att det finns något på andra sidan, för att en halvtimme senare drabbas av stark ångest. En svårt sjuk kvinna ville en gång att jag skulle be för att hon skulle få dö, och det gjorde vi. När jag kom tillbaka veckan därpå hade hon dött. Det fanns en slags försoning i det, att hon kände att hon hade levt sitt liv och inte ville leva längre.

#### **Vad innebär orden ”vila i frid”?**

– Vid begravningar lyser jag frid över den döde och att Guds eviga ljus må lysa över henne eller honom. Det är ett sätt att ta avsked och överlämna människan till Gud. För mig är det frid. Att vi kommer från Gud, att Gud är med oss under livet även om vi inte alltid ser eller upplever det, och att när vi dör är vi helt hos Gud.



Foto: MAGNUS ARONSSON

**Maria Rengard Sivertsson**, präst:

### ”Unga söker en fridfull plats där de får andas ut”

► Maria Rengard Sivertsson, präst i universitetskyrkan i Uppsala, träffar dagligen studenter vars vardag präglas av stress och krav.

– Ordet frid används sällan av unga idag. Kanske låter det för religiöst eller kyrkligt. Men många söker i själva verket en fridfull plats, en möjlighet att få andas ut och hitta balans i livet. Att vara student är roligt, men också krävande och omtumlande. Det finns dessutom en förväntan på att det ska vara roligt, vilket inte alla klarar av.

#### **Hur kan ni hjälpa unga att hitta frid i vardagen?**

– Vi kan erbjuda samtal för att hjälpa dem möta de krav och hantera den stress de känner. Vissa kommer när det hänt något extra jobbigt i livet, andra har allmänna grubblerier kring saker de burit med sig länge eller kanske inte kan prata med kompisar om. Vi erbjuder också rum för reflektion och platser där det kan vara lättare att hitta frid. Många uppskattar Taizébönen och finner den fridfull när livet snurrar. I bönen kan man vara stilla en stund och få utlopp för sin längtan efter att stanna upp. Vi kan också erbjuda sammanhang och en gemenskap i kyrkan som kan ge mening och stöd.

#### **Hur kan en kristen tro bidra till inre frid i vardagen?**

– Gudstron kan ge trygghet och hjälpa oss att rikta blicken bortom oss själva. Bönen kan bli ett språk för att landa, och i den kan vi kanske hitta inre lugn och frid. I Universitetskyrkan är alla välkomna – oavsett tro eller livsåskådning – till samtalsgrupper, pilgrimsvandringar och andra mötesplatser som kan ge stöd på vägen.

Foto: ROGER OLSSON



”Min vision är att alla ska sänka sitt konsumtionstempo, värdera sina kläder högre och vårda och laga det som redan finns. Kläder är något vi alla använder och alla kan göra något åt”, säger Jennie Dahlén.

## Hitta frid i ett enklare liv

### hallå där

... **Jennie Dahlén**, författare, föreläsare och hållbarhetsprofil inom slow fashion. Du inspirerar genom att vårda och laga kläder – och visar hur mindre konsumtion kan bli en vinst för både klimatet och vår inre frid.

### Hur såg ditt förhållande till kläder och konsumtion ut innan du gjorde en förändring i hur du konsumerade och levde?

– Jag jobbade länge med mode, ägde och köpte mycket kläder, men märkte att mängden aldrig kunde fylla hålet. Jag undrade varför jag aldrig var nöjd, fast jag hade så mycket fint. Då började processen med att rensa bort och bara behålla det jag verkligen behövde. Jag började arrangera klädbytardagar tillsammans med en kompis och märkte att det inte bara var vi som kände att vi hade för mycket. Första gången kom det 400 personer! Att jag ändrade mitt sätt att konsumera färgade av sig på allt – hur jag levde, hur och vad jag åt. Jag började skala bort mer i mitt liv som påverkade mig negativt.

### Vilken skillnad har du själv märkt i ditt liv när du valde att minska konsumtionen och fokusera på att vårda det du redan hade?

– Jag upptäckte att det är svårt att leva utanför

konsumtionskulturen. Den påverkar oss väldigt mycket, från sociala medier till reklam. I början var det en stress att försöka göra rätt, att känna att jag inte lever som jag lär eftersom det inte går att leva helt hållbart i vårt samhälle. Men jag har landat i att det inte behöver vara perfekt. Jag får känna mig nöjd med de bra valen: att inte överkonsumera, att laga och vårda kläder och annat. Tillfredsställelsen när jag tar hand om något överträffar ångesten över att inte kunna göra allt.

### Vad tror du behövs för att en omställning ska ske?

– Jag tror att det måste börja med individerna. Vi måste vara redo att förändra oss, men det krävs också ett systemskifte som stöttar oss i vår förändring. Man kan förändra hur man lever privat, men också ta med det på sin arbetsplats och påverka sin omgivning där. Jag ser framför mig ett samhälle där mindre konsumtion skapar närmare relationer. Det blir mer som förr, med tid för möten och samtal. Man stannar och pratar, hjälper varandra, hittar tillbaka till bykänslan – oavsett var man bor. Enkelhet, gemenskap och omtanke om det vi redan har är inte bara hållbart för planeten, utan för oss människor också.

Mathilde Olofsson

## 3 tips

... för inre ro och ett mer hållbart liv:

**1** Välj bort det oviktiga. Lägg tid och pengar på det som betyder mest för dig.

**2** Reflektera innan du köper nytt. Kan du laga eller låna istället? Att fråga kan också inspirera andra.

**3** Gör något med händerna. Att skapa, laga eller odla stärker självkänslan och ger ett inre lugn.

# 3 böcker om frid



**MED ÖPPEN HAND**  
Björn Nattthiko  
Lindeblad &  
Caroline Bankler  
Bonnier Fakta

Med öppen hand  
bär vidare arvet  
efter Björn Natt-

hiko Lindeblad, vars ord har berört och inspirerat många. Genom ett varsamt urval av hans texter och föredrag väver Caroline Bankler samman en bok att återvända till när tankarna snurrar, eller när man bara vill andas en stund.

Det är en varm och stillsam bok att slå upp lite då och då, särskilt i adventstid när ljusen brinner och vi längtar efter att hinna andas. En bok som påminner oss om att frid inte är något vi hittar långt borta, utan något vi kan öva oss i varje dag.



**ALLT SOM BETYDER NÅGOT**  
Sonja Rundgren  
Bokfabriken

Ann-Marie lever  
sitt liv som en typisk  
duktig flicka,  
tills ett sjukdoms-

besked vänder allt upp och ner. Med bara veckor kvar att leva ställs hon inför de stora frågorna: Vad är egentligen viktigt? Vad behöver ställas till rätta? Och kan man hitta mening när allt tycks gå mot sitt slut?

I mötet med nya, oväntade vänner får hon uppleva gemenskap, skratt och färg på tillvaron. Berättelsen påminner oss om att den inre friden inte alltid finns i att få kontroll över allt, utan i att våga släppa taget, se det som redan finns och ta vara på varje stund.

Olle Liljefors,  
präst i Maria  
Magdalena  
församling i  
Stockholm.

Foto: MARCUS  
GUSTAFSSON



## ”Mystikerna inspirerar oss att ta vår inre längtan på allvar”



**12 MYSTIKER – MED BLICK FÖR LJUSET**  
Olle Liljefors  
Verbum

Mystikerna har  
i alla tider sökt  
djupet i livet, och  
visar att det heliga

kan anas mitt i vardagen.

I *12 mystiker – med blick för ljuset* vill prästen Olle Liljefors dela något av den erfarenheten.

– Som präst möter jag både människor som söker en väg in i tro och mystik, och de som vill komma djupare. Jag hoppas boken kan tala till båda, säger Olle.

**Ordet mystik kan kännas lite främmande. Hur kan vi förstå det?**

– Mystiken pekar mot något hemlighetsfullt och universellt som vi alla delar, oavsett tro. En mystiker är någon som utforskat det djupet. Men jag tror att vi alla är kallade att söka det heliga, både inom oss och omkring oss.

**På vilket sätt kan mystikernas erfarenheter vara till hjälp i dag?**

– De visar vägar som håller än i dag: att be, meditera, läsa, fira och dela gemenskap. Men för sådana

som jag, som inte alltid får till de andliga rutinerna, är det befriande att mystikerna också talar om att det heliga kan anas mitt i vardagen, ”bland grytor och kastruller”, för att citera Teresa av Ávila.

**Många talade om enkelhet och stillhet. Vad kan vi lära av det?**

– De inspirerar oss att ta vår inre längtan på allvar. Och det behöver inte vara stora förändringar, vi kan be vid rödljuset, meditera på bussen eller läsa ett ord i mobilen.

– Jag har lärt mig mycket av att gå bredvid en tvååring. Att förundras över den första snön, att inte rusa utan vara närvarande i ögonblicket, säger Olle.

**Om du fick ge en tanke från mystikernas värld till någon som längtar efter mer stillhet eller frid?**

– Att i handling älska sin nästa verkar vara den kortaste vägen till ljus och frid. Ring på hos grannen som mist sin livskamrat, bjud in den som sitter ensam i jul, sprid värme och försonlighet där du går fram. Det är att leva efter mystikernas, och barnens, melodi: Det lilla ljus jag har, det ska få lysa klart.

## ARVID MARKLUND

– en mångsysslare med Jesus i fokus.

# ”Jag vill sprida budskapet om Jesus till barn och unga”

TEXT: Sara Näslund FOTO: Linnéa Kero

► En blåsig höstmorgon i början av oktober möter jag upp Arvid Marklund utanför församlingsgården i Boden, vi ska gå och fika och har bestämt att promenera dit tillsammans.

– Jag var här en del när jag var liten, men det var ju länge sen, så jag minns inte så noga och saker har ju förändrats, berättar han. Men jag var här mycket med mor och morfar, deras hus är kvar, men jag är uppvuxen i Piteå.

## Men nu bor du i Luleå?

– Ja precis, med min fru Alma och våran katt. Alltså, jag pendlar ju och i början kändes det nice men nu är det lite småjobbigt. Jag är ingen morgonmänniska, och ingen kvällsmänniska heller faktiskt, jag

är trött bådadera. Vill man få med mig på något så är strax efter lunch bästa tiden, bekräftar han och ler. När jag fått både mat och lunchkaffe säger jag ja till det mesta.

Vinden virvlar upp löv ovanför vägbanan där vi går och samtalet kommer in på stormar i livet. Arvid lyser upp.

– Jesus, han har till och med så mycket frid så han vilar i stormen. Det är en så bra bild! Man ska fokusera på Jesus, inte på stormen. Min favoritårstid är sommaren men det jag gillar med hösten är att man kan ha höstmys; tända ljus och läsa eller skriva. Det är mer tid till sådant då. På sommaren är det nog också lättast att tro, på hösten och vintern kräver det lite mer, då behöver man hitta Gud i det där kalla och Han finns ju även där, i det som är tungt.

## Är du själv bra på att hitta Gud i det svåra?

– Det är en utmaning, men ja, jag hittar ändå Gud i det svåra. På



sommaren är det enklare för mig, för jag

älskar sommaren. På hösten behöver jag bönen, gudstjänsten och lovsången som min vandringsstav.

**VÄL FRAMME VID** caféet, köper vi varsin kaffe med tillhörande fika och sätter oss nära fönstret vid ett litet runt bord där det står två fåtöljer. Arvid hänger av sig sin gröna skaljacka. Han har arbetat i församlingen sedan juni detta år men redan hunnit vara med på en rad olika aktiviteter. Jag ber honom berätta om sin väg hit.

– Jag läste först bibelskola på Johannelund i Uppsala, och då träffade jag präster och andra som läste teologi och blev inspirerad. Ju mer jag läste, desto mer intresserad blev jag och så var jag samtidigt engagerad i kyrkans ungdomsverksamhet och i gudstjänster och jag insåg att jag

**”På hösten behöver jag bönen, gudstjänsten och lovsången som min vandringsstav.”**

Arvid Marklund

vill jobba främst med unga och konfirmander. Just då öppnades en möjlighet att kunna bygga egen kandidat för att jobba i församlingsverksamhet och då valde jag den vägen. Så jag har en kandidat-examen i teologi.

**ARVID NÄMNER ATT** hans fru, Alma var viktig för honom när det kom till att välja utbildning och bestämma sig för att bli just församlingsassistent.

– Min fru var alltid så tvärsäker på att hon ville bli präst och den där tvärsäkerheten har hjälpt och inspirerat mig. Det var därför jag vågade ta steget och bestämma mig för vad jag ville jobba med och nu när jag gör det, har jag arbetsuppgifter där jag känner att mina förmågor verkligen kommer till användning. Jag har aldrig varit superduktig på bara en grej, utan en mångsysslare som är ganska bra på mycket i stället, vilket ibland gjort det svårt för mig att välja väg i livet.

**Är du församlingsassistent?**

– Nja, det heter assistent i församlingsarbete. Så planen är att utbilda mig till församlingspedagog, men jag måste läsa mer pedagogik och det är svårt att hinna medan man jobbar heltid.

**Har du tänkt på vad just du bidrar med i församlingsarbetet?**

– Ja det har jag gjort. Det är framför allt i konfirmandarbetet jag får användning för alla mina kompetenser på en gång; där får jag hålla i genomgående undervisning, vi snackar om stora ämnen som livet, Jesus, sådant jag verkligen brinner för. Där får jag komma in med pedagogisk och teologisk kunskap tillsammans med musik.

**Hur når du människor?**

– Man behöver kunna känna av i stunden, improvisera. Jag hittar nästan alltid något som är intressant och jag ställer frågor och det hjälper mig i att knyta an

Arvid både sjunger och spelar – här tillsammans med trainee Emilia Lindfors Brännström på lovsångsgudstjänst i Matteuskyrkan.



till andra, man hittar den där röda tråden till att lära känna.

**Vilket är ditt största fokus i ditt arbete?**

– Jag vill sprida budskapet om Jesus till barn och unga, det är det viktigaste, det summerar allt. Många barn och unga är oroliga och jag ser behov av trygghet, ett ankare, en frid.

**Och vad är frid för dig?**

– För mig så är frid, ja det är Jesus. Källan till friden för mig, en evig trygghet. En famn jag alltid kan återkomma till. När som helst. Och är jag orolig går jag också till Jesus, han är alltid lösningen på oro och stress.

– Jag minns under mitt liv, en period när jag inte ville tro och

vände mig bort från Gud, jag skulle gå min egen väg, men jag har aldrig haft så mycket ofrid som under den tiden. Aldrig känt mig så vilsen.

**Kan det vara så att tvivel behövs?**

– Ja absolut och jag behövde det, jag behövde få gå min egen väg och jag tror det är så för många. Att man får gå sin egen väg, man vet att man inte är styrd av ideal, grupstryck, det finns en frihet i det, att jag har valt det här själv. Att ingen annan valt åt mig.

– Jag behövde verkligen välja det själv, hade svårt att tro på Jesus. Svårt att erkänna honom som frälsare och Gud, att göra det rubbade den där friheten för

*Källan till friden för mig, en evig trygghet. En famn jag alltid kan återkomma till. När som helst.*



## När jag varit bland folk, i aktivitet och det har varit mycket liksom, glädje också, så behöver jag vara i stillhet.

mig. Som att det var Hans väg och därför inte min väg. Det är viktigt för främst unga, att hitta sig själv och sin egen väg. Jag tänker att Gud klarar av att man kritiserar Honom. För mig var det väldigt viktigt att hitta argument och bevis för Gud och för Jesus och det var en lång process.

### **Hur upplever du att Gud når dig?**

– Jag upplever att Gud och Guds ande på något vis alltid är där och

vägleder mig. Mer än en känsla, en närvaro, en kompass som puttar en åt det håll man ska, som en guidning. Det ser jag som att Gud talar och det skulle jag kunna prata länge om!

### **Var i församlingen hittar man dig?**

– Jag är mest i Matteuskyrkan, det är där jag har mitt kontor, men jag gör allt möjligt.



## mer om

**Arvid Marklund**

**Ålder:** 27.

**Född:** 5 januari.

**Svaghet:** Allt med siffror.

**Hobby:** Skriva berättelser.

**Gift:** Med Alma som är präst.

**Har:** En katt.

**Gillar:** Samtal.

**När är bästa tid för fika:** Alltid.

**Bästa musiken:** The Greatest Showman.

## **Vet du om att du kallas för schweizisk armékniv?**

– Ja det har jag hört. Jag är allsidig, flerspårig och det passar mig bra att jobba så, sedan jag började har jag gjort allt möjligt, bland annat hållit i gudstjänster och jobbat mycket med att ta hand om trädgården ute på Matteus. Vi har haft flera ”arbetsdagar” där vi bjudit in församlingsmedlemmar att komma och hjälpa till i trädgården. Så då har jag rensat ogräs i rabatten och kört med grästrimmer på gården.

– Men jag har även stått ute på stan med de andra pedagogerna för att göra reklam för Svenska kyrkan här i Boden inför kyrkovalet, och även varit med på en företagsmässa i Enter galleria där vi också gjorde reklam för kyrkan. Sen sitter jag med på möten i sociala medier-teamet och samverkar med de andra pedagogerna i planering av konfirurationsverksamheten.

## **Vad är det första du gör när du kommer hem efter en arbetsdag?**

– Det första är att mysa med katten, hon kommer alltid till dörren när man kommer hem, hon är som en hund. Det andra jag gör, är att jag lägger mig raklång i soffan för att bearbeta dagens intryck. Alltså, jag tror en vanlig missuppfattning om mig är att jag är väldigt extrovert, och det är jag också, men inte bara. Det är nog 50/50.

– För när jag varit bland folk, varit med i aktivitet och det har varit mycket liksom, glädje också, så behöver jag vara i stillhet. Kanske prata med min fru, med en vän, eller vara själv. Jag behöver få tag i de tanketrådar som poppat upp under dagen. Men när jag har gjort det, då kan jag hitta på annat.

## **Kommer du behöva en stunds stillhet efter den här intervjun?**

– Ja absolut, kanske får jag någon ny tanke jag vill tänka klart på. Jag behöver reflektera och sortera.

## **Vad ska du göra i eftermiddag?**

– Då ska jag hålla i Efter Plugget i Mariakyrkan, det gör jag varje torsdag.

## **Vilken musik skulle du välja om ditt liv hade en vinjettmusik?**

– Blandning av lugnt och ös, det skulle passa mig bra.

# ”Jag får ju världens finaste julklapp, en liten bebis!”

Kyrkfönstret lyckades fånga några av de många medverkande i julberättelsen precis innan allt drog igång.

**Qurinius**, ståthållare i Syrien

**Hur ser dina julplaner ut?**

– Det blir nog jobb hela julen för min del, kejsaren har ju kommit på att vi ska börja ta in skatt så det är en del att göra. Men jag tänkte dra ihop familjen till nyår istället, så jag hoppas att vi är klara då.

**Josef**

**Vad ger du bort i julklapp i år?**

– Jag får ju framför allt världens finaste julklapp, en liten bebis! Men ja, jag har snickrat ihop en liten överraskning till Maria också.

**Maria**

**Den klassiska sportfrågan:**

**Hur känns det?**

– Tja, alltså, jag är höggravid, vad tror du? Jag har ont överallt, håller på att svettas ihjäl och så vet vi inte riktigt var vi ska sova i natt. Det känns som att barnet kommer snart, så det är klart att man är för-



väntansfull också. Spännande att se vem som gömmer sig där inne!

**Pedro**, åsna

**Känner du av någon julstress?**

– Jag tar en hov i taget, visst är det lång väg men jag är envis, hehe. Hoppas på en lugn natt och färskt hö när vi kommer fram. Det beror på om den där snåljäpen Josef har bokat lägre än trestjärnigt.

**Herde**

**Hur ser dina julplaner ut?**

– Jag ska jobba hela julen. Vi ska flytta fåren lite närmare Betlehem

imorgon, så kanske man hinner hem lagom till Kalle Anka om man har tur och inget oväntat händer.

**Baltasar**, stjärntydare

**Är du hemma i jul eller reser du bort?**

– Jag har precis packat ner kikan, vi såg en sjukt stor stjärna borta vid Betlehem så det är nog något stort på gång! Melker trodde att det kunde vara judarnas nya kung, men vi får väl se. Jo, så det blir jobb för min del i helgen.



visste  
du att

► ... Svart är sorgens färg och används i kyrkan på Långfredagen till minne av Jesu korsfästelse och död.

► Kyrkan har en egen kalender där året börjar den första advent och söndag är veckans första dag. Varje söndag och helgdag har ett eget namn, ett eget tema och tre olika bibeltexter. Kyrkoåret märks i psalmerna, musiken och i färgerna på prästens kläder och på altaret. Kyrkoårets fem färger är:

**VITT – GLÄDJE, RENHET**

► Färgen symboliserar glädje och renhet, känslor som lyfts fram under första advent, jul och tiden efter påsk.

**VIOLETT – BOT, ÅNGER**

► Violett eller lila är botens och ångerns färg. Den symboliserar förberedelse och syns under advent i väntan på julen och under fastan i väntan på påsken.

**GRÖNT – VÄXANDE, MOGNAD**

► Grönt symboliserar hopp, växande och mognad. Det handlar om att växa andligt och hitta en djupare mening i sin tro. Grönt används under stora delar av trefaldighetstiden.

**RÖTT – BLOD, KAMP**

► Blodets, kampens och martyrernas färg. Den används vid de helger som påminner om apostlarna. Den röda färgen symboliserar också Den helige Anden.

**SVART – SORG, DÖD**

► Svart är sorgens färg och används i kyrkan på Långfredagen till minne av Jesu korsfästelse och död.

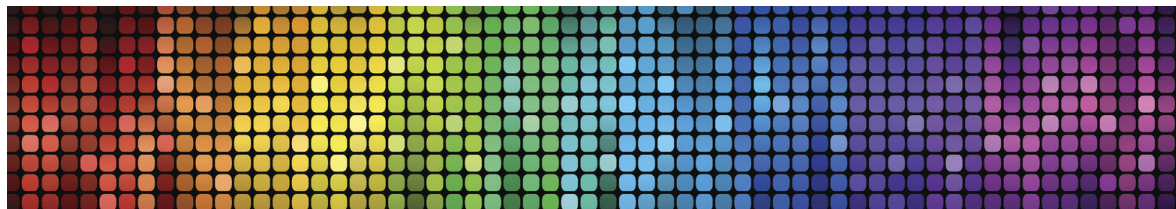


Foto: GETTY IMAGES

# Quiz

## Vem i julevangeliet är du?

Svara på frågorna och se vem du liknar mest!



Foto: PETRA ERIKSSON/KON

### När något oväntat händer – hur reagerar du då?

- A) Berättar det för alla! Snabbt och med mycket dramatik!
- B) Tar en lång funderare och letar efter mening.
- C) Äter något och tar sedan reda på hur jag kan hjälpa till.
- D) Jag blir rädd och gör mig redo.
- E) Jag letar efter någon att skylla eländet på.

### Var spenderar du julen?

- A) I en stor julkör!
- B) Ute på något berg.
- C) Helst själv, jag trivs i mitt eget sällskap.
- D) På jobbet.

## RESULTAT

### Flest A – Ängeln

Du är den som gör ett storslaget intryck! Du älskar att sprida glädje och hopp – och är alltid först med de stora nyheterna.

### Flest B – Stjärntydaren

Du söker svar, ställer frågor och går gärna långt för att hitta meningen. En sådan person som får andra att tänka till.

### Flest C – Åsnan

Du är tålmodig, rätt så envis och

E) Jul? Varför skulle jag vilja fira något där någon annan än jag står i centrum?

### Vad ger du bort i julklapp?

- A) Glada nyheter!
- B) Guld, rökelse och myrra.
- C) Flytthjälp.
- D) Ett par varma vantar.
- E) Önskelistor.

### Vilken är din favorit på julbordet?

- A) Ängelsk kola.
- B) Julstjärnorna såklart.
- C) Dekorationerna. Rocky road.
- D) Ost!
- E) Julbord? Nej, jag hämtar från Burger King.

helt outhärlig. Utan dig hade ingen kommit fram i tid!

### Flest D – Fåraherden

Du är en plikttrogen person som trivs bra utomhus. Med varma händer samlar du ihop flocken och ser till att alla har det bra.

### Flest E – Herodes

Du trivs bra i centrum och vill gärna vara med och bestämma.



## Julsång

**Melodi:** Mössens arbetsång, från Kalle Ankas jul.

*Inget kommer att falla,  
för nu ska jag allt planera,  
balansera, optimera, det  
kan jag garantera  
Jag ska noggrant kalibrera,  
dirigera och polera  
Jag ska göra alltihopa,  
alltid komma när nån ropar,  
Allt till jul ska vara klart,  
så underbart.*

*Nu är dags att producera,  
att griljera och garnera,  
att prestera, imponera  
och även lite mera  
Kanske också duplicera  
när jag ska invitera  
för då finnes det en chans  
att jag kan hitta lite sans,  
förtjäna frid  
i ganska stressig juletid*

*Jag ska hinna allt, forcera,  
ett försök att navigera  
det som jag ska förbereda  
och sen till sist hantera  
Kanske måste jag jonglera,  
även tinningen massera  
För det som jag vill presentera,  
vill jag ni ska applådera,  
Först då kan jag få frid i juletid.*

## Ensam i jul?

Samtidigt som julen för många är fylld av glädje och värme, känner sig andra ensammare än någonsin. Det finns många anledningar till ensamhet under julen. Kanske bor släkt och vänner långt bort, kanske har de närmast anhöriga dött eller så kan kontakten ha gått förlorad.

Du är varmt välkommen till någon av kyrkans aktiviteter, konserter och evenemang i jul. Du hittar dem alla i appen Kyrkguiden.

Hela Människan Boden ordnar också ett julfirande med god mat, varm gemenskap och julklappar till de små.

Behöver du prata med någon kan du höra av dig till jourhavande präst eller till en diakon eller en präst.

## Ny kyrkogårdschef i Boden

Samuel Zakari är ny chef för kyrkogårdsförvaltningen i Bodens pastorat och kommer tillsammans med Elsa Sveder förvalta och utveckla våra gravplatser. Samuel har rötterna i Tornedalen men hjärtat i Boden och bär med sig lång erfarenhet såväl som många nya idéer.

I Boden finns det begravningsplatser i Gunnarsbyn, Harads, Svartbyn och centrum. Samuel har gjort sig hemmastadd i kontorslokalerna vid Skogskyrkogården och ser fram emot att lära känna Bodens begravningsverksamhet. "Det är mycket nytt, men väldigt roligt att vara i gång" säger han.



Samuel Zakari och Elsa Sveder.

Foto: LINNEÅ KERÖ



### Julspel på turné

Just nu turnerar Josef, Maria och herdarna runt omkring i Boden för att berätta om julens mirakel genom sång och teater. Vill du också se berättelsen om Jesu födelse? Välkommen till Överluleå kyrka söndag 14 december kl. 11.00!

## Din röst är räknad

Nu är den slutliga sammanräkningen av röster i kyrkovalet klar. I Boden röstade 2 742 personer vilket motsvarar 17,33% procent av de röstberättigade.

På nationell nivå är Arbetarepartiet – Socialdemokraterna (S) fortsatt den största nomineringsgruppen med 71 mandat. Partipolitiskt obundna i Svenska kyrkan (POSK) är näst störst med

45 mandat. Centerpartiet tappar åtta mandat, medan De Gröna i Svenska kyrkan (DGSK) ökar från 8 till 19 mandat. Himmel och Jord (HoJ) tog sig över kyrkomötets tvåprocentsspärr och får sex mandat i kyrkomötet, medan Alternativ för Sverige (AfS) med sina 1,64% inte får några mandat.

**Ta del av hela valresultatet på: [svenskakyrkan.se/kyrkoval](https://svenskakyrkan.se/kyrkoval).**

## Sprid ljus i mörkret!

Vi lever alla under samma himmel men verkligheten ser olika ut. I natt vaknar miljontals människor till ljudet av krig och konflikt.

Just nu pågår omkring 200 väpnade konflikter i världen. En fjärdedel av jordens befolkning lever i konflikttrabbade områden.

Som världsvid kyrka och internationell biståndsaktör har Act Svenska kyrkan unika möjligheter att skapa förändring. Tillsammans med lokala kyrkor, organisationer och människorättsförsvare agerar vi för fred.

Julinsamlingen pågår mellan första advent och trettondedag jul. Sprid ljus i mörkret!

Swisha din gåva till 900 1223.



Foto: KON

## Behöver du en julängel?

Vi vet att julen kan extra tuff rent ekonomiskt. Om du behöver ekonomisk hjälp för att köpa julklappar eller julmat - hör av dig diakon Stig Sörlin på 0921-77549 eller [stig.sorlin@svenskakyrkan.se](mailto:stig.sorlin@svenskakyrkan.se).

Vill du vara någons julängel?

Du som har en möjlighet att ge en gåva som gör konkret skillnad för någon i din närhet.

Swisha valfri summa till Bodens diakonifond på 123 508 68 71

### Tänd ett digitalt juleljus!

På Bönewebben, [be.svenskakyrkan.se](https://be.svenskakyrkan.se) kan du tända ett digitalt juleljus. Du kan också se andras ljus och läsa eller skriva böner.

## Biskoparna uttryckte ursäkt

Under 1900-talets första hälft fanns 21 arbetsstugor i Norrbotten. De inrättades för att underlätta skolgången för barn som hade långt till skolan eller levde under svåra ekonomiska förhållanden. Arbetsstugorna kom dock också att användas som ett verktyg för försvenskning av tornedalingar, kväner och lantalaiset. Totalt placerades cirka 5 500 barn i arbetsstugor mellan 1903 och 1954.

Svenska kyrkan var en huvudaktör i arbetsstugeverksamheten. Elever som placerades där kunde bli grymt och ovärdigt behandlade. Därför är det oerhört viktigt att vi som kyrka 2025 kan se tillbaka på hur kyrkan har agerat och erkänna de kränkningar som våra föregångare bidragit till, säger Åsa Nyström, biskop i Luleå stift.

Under hösten genomfördes temasamlingar under rubriken Askel sovinthoon – steg för försoning. Vid det sista tillfället 11 oktober medverkade ärkebiskop Martin Modéus, som tillsammans med biskop Åsa läste upp ett personligt brev. Brevet finns på både meänkieli och svenska och innehåller en ursäkt till de tidigare eleverna i arbetsstugorna. Under våren 2026 planerar Svenska kyrkan och Svenska Tornedalingars Riksförbund – Tornionlaaksolaiset (STR-T) en gudstjänst i Luleå domkyrka, ett ytterligare steg för försoning.



Biskop Åsa Nyström.



grattis

**Vi gratulerar vinnarna i det senaste korsordet:**

- Mona Eriksson
- Gunilla Burman
- Mats Nordlund

**De vinner en presentcheck till en kyrklunch.**

|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   |                          |                       |                                   |                        |                                    |                         |
|--------------------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------|
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | KREATIV<br>HAR<br>MÅNGA  | 2                     | STOR<br>MÅNGD                     | DOLT<br>UT-<br>RYMME   | ÄR RAR<br>ILÄSE-<br>BOK            | VIFTA<br>MED<br>FOTEN   |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | 500                      |                       | VILL VÄL<br>LUSTIG-<br>KURRE      |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | ANGÅR                    |                       |                                   |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   |                          |                       |                                   |                        | HAR<br>INGA<br>ARMAR               |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | ARKEI-<br>KUM ÄR<br>EN   |                       | 8                                 |                        | VANLIG<br>FRÅGA<br>LÄGGA<br>PÅ HÖG |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   |                          |                       |                                   |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | SMAKAR<br>GANSKA<br>SURT | VARA<br>VÄRDS-<br>LOS | LUREN-<br>DREJERI                 |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | OÖNSKAT<br>MARKE         |                       | FÖR-<br>MODA                      |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   |                          |                       |                                   |                        | VARA<br>AN-<br>LEDNING<br>TILL     | HEJ I<br>FINLAND        |
|                                      | EFTER-<br>LÅNGTAD      |                             | SVÅR<br>ATT GÅ<br>PÅ           | FUNDER-<br>ING   | GENOM-<br>ELAK                      | TYSK-<br>LAND                     | SLUT I<br>LONDON         |                       | GER<br>GLANSIG<br>YTA             |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                |                  |                                     |                                   | 5                        |                       | TV-HASSE<br>SAND-<br>BANK         |                        |                                    |                         |
|                                      |                        | 3                           |                                |                  | STAD I<br>COLO-<br>RADO<br>HUGG IN! |                                   |                          |                       |                                   | KISEL                  | 1                                  |                         |
|                                      | VILL<br>INTE<br>OTÄLIG |                             | LAND-<br>TUNGA<br>DOTT<br>DJUR |                  |                                     | TIDS-<br>BESTÄM-<br>MA            |                          |                       |                                   | EFTER<br>DO            |                                    | KAN<br>KROPPEN<br>VÄRME |
|                                      | ÅNG-<br>LARNAS<br>STAD | HÅLLER<br>IGÅNG             |                                |                  |                                     |                                   | ÄTER-<br>STÄLLD          | SVÄVA<br>PÅ<br>MÅLET  |                                   |                        |                                    |                         |
|                                      |                        | 7                           |                                |                  | OFRI FÖR<br>LÄNGE<br>SEN            | TVE-<br>TYDIG                     | MAMMA<br>MU              |                       | KÖTT-FÄRS-<br>SÅS                 | TRIVS<br>VID<br>VATTEN |                                    |                         |
| BRITTISSK<br>KOM-<br>MISSARIÉ        | FORS-<br>SMED          | KAN MAN<br>BEHOVA<br>TA NYA | NYHETS-<br>BYRÅ                |                  |                                     | HOPPAS<br>MÅNGA<br>PÅ TILL<br>JUL |                          |                       |                                   |                        | BESTÄM-<br>MELSE                   |                         |
| PÅDRIV-<br>VANDE<br>KRAFT            |                        |                             |                                |                  | LIV OCH<br>RÖRELSE                  |                                   |                          |                       | HÖRS I<br>KÖR<br>FINNS<br>LUKAS I |                        |                                    |                         |
|                                      |                        |                             |                                | HA FÖR<br>AVSIKT |                                     | 4                                 | SMÅ<br>INDIVIDER         |                       |                                   |                        |                                    |                         |
| HA TILL-<br>SAMMAN<br>FINGER-<br>DEL |                        |                             |                                |                  | ÖVER-<br>GIVEN<br>BYGGNAD           |                                   |                          |                       | 6                                 |                        |                                    |                         |

# Vinterkrysset

## GÖR SÅ HÄR

**Sänd in lösningen till:**  
Församlingsexpeditionen  
Strandplan 25  
961 34 Boden

■ Vi vill ha ditt svar senast den 18 januari.

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner en presentcheck till en kyrklunch. Vinnarna får besked per post, och sina namn publicerade i nästa nummer av *Kyrkfönstret*.

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Telefon: .....

E-post: .....

# 3 musiktips

FRÅN TRINEEN EMILIA LINDFORS BRÄNNSTRÖM



Foto: PRIVAT

Om du gillar stämningsfulla A cappella-låtar à la Pentatonix, kommer här tre relativt närproducerade guldkorn att upptäcka.

Foto: GETTYIMAGES



## Dad Harmony – jul med virala pappor

**1** Först ut vill jag slå ett slag för Skellefteå-gruppen Dad Harmony, ett gäng med 5 pappor som år 2022 gick viralt på sociala medier. Från att ha sjungit stämmor i en jacuzzi tar nu gruppen världen med storm.

På Tiktok har Dad Harmony 2,5 miljoner följare och släppte i fjol sitt första julalbum, "Harmony for the Holidays". I år turnerar papporna bland annat i Finland, Danmark och England.

► Emilias bästa tips: "When Christmas Comes Around" – Dad Harmony

## Kraja – folkmusikalisk julmagi

**2** Umeås bidrag är den förtrollande vokalgruppen Kraja. Med rötterna i svensk folkmusik gör de klassiska julsånger till något alldeles eget. Deras

version av Julpolska (Grannen står så grön och grann i stugan) är magisk och med arrangemanget får det musiken att kännas som att älvor dansar i rummet. Julmagi på bästa sätt.

► Emilias bästa tips: "Julpolska" – Kraja

## The Real Group – A cappella i världsklass

**3** Vi rundar av med en grupp som närmar sig perfektion: The Real Group från Stockholm. De är världsberömda men ändå lite av en doldis på hemmaplan. Medlem-

marna har alla gått i både Adolf Fredriks musikklasser och på Kungliga Musikhögskolan – och det hörs. Deras julalbum "The World for Christmas" bjuder på både svenska och engelska favoriter, med himmelskt vacker stämsång.

► Emilias bästa tips: "Gläns över sjö och strand" – The Real Group