

Hedvig & Oscars

# Magasin

NR 1 JANUARI 2026

*Tema: Tro*

*Möt våren i församlingen*

Se hela programmet.

*Friheten innanför murarna*

Nunnan – 25 år i kloster.



**Svenska  
kyrkan**



# Tror du på Gud?

Ja, du har säkert fått frågan någon gång och självfallet är jag nyfiken på vad du svarade. Eller inte! För frågan är lite fyrkantig och inte helt enkel. Dessutom finns det en hel del undersökningar som försöker besvara frågan hur många i Sverige som säger sig tro på Gud eller något högre väsen.

**R**esultaten varierar något över tid men i nuläget svarar ungefär en tredjedel av befolkningen ja på frågan. Andelen har minskat under de senaste åren samtidigt som ett ökat intresse för trosutövande bland yngre har kunnat noteras. Bilden är med andra ord inte entydig utan kan både tyda på en ökad sekularisering eller ett nymörnat intresse för andlighet och då inte minst bland de yngre.

**Hur som helst** är kanske frågan egentligen inte så intressant och det beror inte bara på dess svårdefinierbara innehåll. Nej, frågan är kanske helt enkelt fel ställd. För det viktiga är inte om du tror på Gud utan att Gud tror på dig. Och det är inte bara en lek med ord eller en semantisk kurragömmlek. Tvärtom. Det är i stället hela evangeliet i ett nötskal!

**Evangeliets budskap** är nämligen i stället att Gud tror på dig och söker dig genom Jesus Kristus via den heliga Andens närvaro och på så sätt skapar tro. En radikal perspektivförskjutning där det inte är våra jag som är subjekt utan Gud själv. En Gud som får våra jag att säga sitt ja till den Gud som både är vårt ursprung och mål och som vi redan lever, rör oss och är till i – och som älskar oss så oändligt att Gud blir en av oss i Jesus Kristus. En perspektivförskjutning som om och när vi på allvar utsätter oss för den, nyskapar våra liv.

**Ibland skiljer vi** mellan självförtroende och självkänsla. Att säga sig tro på Gud och kunna definiera både det ena och andra kan säkert ge ett gott självförtroende både bland enskilda personer, kyrkor och samfund. Det där med självkänsla är däremot svårare men mycket mer betydelsefullt och intressant. Att vila i en god självkänsla skulle jag därför vilja påstå alltid har med Gud att göra – oavsett hur vi definierar Gud eller om vi säger

oss tro på Gud. Självkänslan har nämligen att göra med relationen till oss själva, våra medmänniskor och hela skapelsen och därmed alltid till något större än oss själva oavsett vad vi benämner det med. En relation som får konsekvenser för såväl våra värderingar som moral och etik.

**Nyårsdagen den 1 januari 2026** bildade Hedvig Eleonora och Oscars församlingar en församling. Åh, vad jag önskar och ber för att vi ska bli en församling med god självkänsla och inte bara gott självförtroende! Nyårsdagen är ju ingen stor kyrklig dag i kyrkoåret men dess tema som är "I Jesu namn" enligt Evangelieboken, går inte av för hackor. Ett tema som just har att göra med vår självkänsla både som enskilda, kyrka och församling. För i hans namn, i hans närvaro och i hans gemenskap förändras och omskapas allt och våra "egoperspektiv" vänds upp och ned och skakas om. I Nyårsdagens evangelietext som detta år är hämtad från Johannesevangeliets andra kapitel, kan vi också läsa att Jesus "visste av sig själv vad som fanns i människan".

**Bättre än så** kan det inte sägas och bättre än så kan det inte bli. En tro som har sin grund i att det finns Någon som av sig själv vet vad som finns i varje människa och därför ser, söker och älskar oss genom och av oändlig kärlek för att ge oss en självkänsla bortom ord och enkla ställningstaganden. En självkänsla sprungen ur Gud själv som är kärleken.

SVEN MILLTOFT, KYRKOHERDE

# Hedvig & Oscars Magasin

INNEHÅLL NR 1 2026



## Trons många språk

Tron är större än alla ord.

6

## Tro som existentiell hälsa

Anders Rosengrens tankar om hälsa och existens.

10

## Stilla veckan & påsken

Din guide till kyrkans största helg, gudstjänster och andakter.

12

## Konserter

Här är hela vårens konsertguide!

18

## Vårens författarsamtal

Några av Sveriges mest namnkunniga författare kommer till kyrkan. Hela listan!

24

## När barnen flyttar hemifrån

Camilla Sörbacken samtalar med Camilla von Below, om nya boken.

26

## Fördjupning & samtal

Sugen på att fördjupa dig i existentiella frågor? Välkommen att ta del av kyrkornas omfattande verksamhet.

28

## Friheten innanför murarna

Intervju med Maud Nycander om nya filmen "Nunnan – 25 år i kloster".

30

## Kropp & själ

Det myllrar av aktiviteter för både kropp & själ i församlingarna. Retreater, yoga, eller pilgrimsvandringar.

32

## Barn & ungdom

Hundratals barn och ungdomar samlas i kyrkan på Östermalm varje vecka.

34

Änglagård – Henning, Copyright: Memphis Film/Foto Bror Augustsson. Anders Rosengren, foto Emma Larsson. Cecilia Uddén, foto Thron Ullberg. Frälsarkransen, foto IKON. Syster Maria av Bebadelsen, foto Ewa Stackelberg. Öppna förskolan, foto Thomas Falkenstedt.

### HEDVIG & OSCARS MAGASIN

En informationstidning från Svenska kyrkan, Hedvig Eleonora och Oscars församling. Delas ut två gånger per år.

**Redaktion:** Jacob Engvall, Thomas Falkenstedt, Erik Lundström & Sven Milltoft.  
**Layout och produktion:** AD Design.  
**Tryck:** Sib-Tryck. Tryckt på FSC-papper.

**Magsinet finns också att hämta i kyrkorna. Se adresser på sista sidan.**  
Upplaga 37 000 ex. Följ gärna församlingen på Facebook och Instagram.



## Drop in-vigsel

Fira kärleken på  
alla hjärtans dag!

**Lördagen den 14 februari** erbjuds drop in-vigsel i Oscarskyrkan. Präst och musiker välkomnar er i kyrkan och till en vigselgudstjänst i all enkelhet med fokus på er kärlek. Ni bjuds på snittar och alkoholfritt bubbel. Ingen för-anmälan men godkänd hindersprövning och vigselintyg behöver tas med, samt legitimation.

**Fyra vigseltider erbjuds:**

kl 15.30, 16.15, 17.00, 17.45.

Vill ni förboka en tid eller har frågor om vigseln går det bra att kontakta Bo Lindberg, bitr. kyrkoherde, 0703-68 46 90 eller [bo.lindberg@svenskakyrkan.se](mailto:bo.lindberg@svenskakyrkan.se)

## Kulturnatt Stockholm

Hedvig Eleonora och Oscars församling deltar i Kulturnatt Stockholm 2026, **lördagen den 18 april kl 18.00-24.00.**

Musik i olika genrer samt konst, bland annat Lise Romares utställning *Glasbilder* i Djurgårdskyrkan.

Du hittar hela kulturnattsprogrammet på församlingens hemsida.



## Kontakt och Gemenskap

Den ideella föreningen Kontakt och Gemenskap har varit verksam sedan 1907 och finns till hands för gamla, ensamma, sjuka och

andra församlingsbor som söker gemenskap och trevlig samvaro. För den som bor ensam på Östermalm erbjuds trygghets-telefonen **Kontakttringen** – årets alla dagar. Dessutom arrangeras soppluncher, promenader, vinprovningar, sommarresor och utflykter.



För mer information kontakta: 0702-77 32 50 eller [kontakt@kogioscars.se](mailto:kontakt@kogioscars.se)



## Afternoon Tea

Afternoon Tea med snittar, bubbel, hembakade scones med tillbehör samt olika desserter. Serveras i Hedvig Eleonoras församlingssal på Jungfrugatan 2B.

**Boka din plats** i förväg via [tickster.com](https://www.tickster.com) eller ring: 08-545 675 70. Platserna släpps onsdagen veckan före varje tillfälle. Pris 75 kr, betalas på plats.

**Fredagarna:** 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3, 3/4, 10/4 kl. 15.30-17.00

## Från hav till hav – en pilgrims- och kunskapsresa till Nidarosdomen

**Följ med på en spännande resa till norra Europas Santiago de Compostela.**

Start i Stockholm med tåg och sedan buss från S:t Olofs hamn i Selånger till Nidarosdomen i Trondheim. Längs vägen görs kortare vandringar till utvalda smultronställen.

**Start:** lördag 15 augusti. Tillbaka i Stockholm: lördag den 22 augusti 2026.

**Pris:** ca 16 000 kronor inkl. alla transporter och måltider. Boende i dubbelrum.

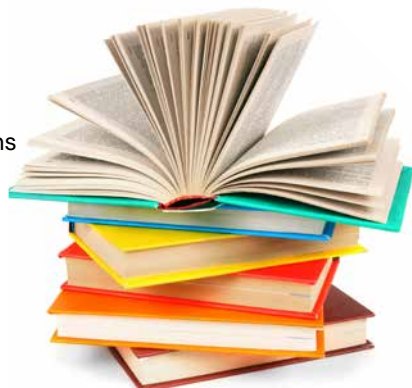
**Reseledare:** Arne Ellefors, församlingsbo som tidigare har arrangerat SvD Accentresor och vandrat i Olavs fotspår både i Väst- och Östeuropa, samt präster från Hedvig Eleonora och Oscars församling.

**Intresseanmälan:** birgitta.johnsson@svenskakyrkan.se (ej bindande men ger företräde vid överteckning).



## Temagudstjänst i litteraturens tecken.

**Söndag 19 april kl 11.00** deltar Oscarsbibliotekets vänner med reflektioner ur litteraturens värld i Djurgårds kyrkans temagudstjänst. Patrik Pettersson, präst, leder gudstjänsten. Kyrkkaffe serveras efteråt.



# Galleri Djurgårds-kyrkan

Djurgårdsvägen 74.  
Öppet tisdag-söndag kl 12.00-15.00.  
Det lilla galleriet i Djurgårds kyrkan får besök av:

**Eva Lundström**  
Broderade bilder  
**T o m 15 februari**

**Elena Sahlin**  
Nära och långt bort  
**19 februari-22 mars**

**Lise Romare**  
Glasbilder  
- Heja det goda!  
**26 mars-3 maj**

**Anna Stenqvist och Marie av Eken**  
Andrum (Anna)  
Livets träd (Marie)  
**7 maj-7 juni**

**Gunilla Iversen**  
Bagateller eller eterner  
- akvareller och andra verk  
**11 juni-12 juli**

T.h. Eva Lundström, nedan Elina Sahlin, Lise Romare, Marie av Eken, Gunilla Iversen.



# Trons många språk

Det är viktigt att ha tillgång till olika språkliga uttryck för det heliga som bär genom livets olika skiftningar.

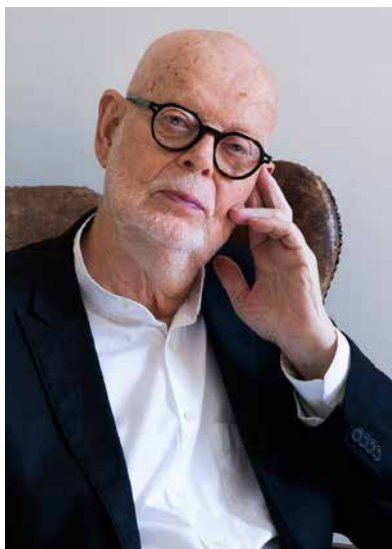
- Tro handlar inte främst om att hålla för sant, utan mer om att leva i tillit, säger Sofia Bergström, präst. Och ibland får vi som prästen Henning Colmer i filmen Änglagård ompröva tron.

Språkets begränsningar i talet om det heliga är en erfarenhet som många delar. När artisten Tomas Andersson Wij förra våren fick frågan i tidningen *Sändaren* om vem Gud är för honom, svarade han:

– Det är detta vi lever med, att Gud alltid är större än språket, men ändå behöver vi språket. Jag har inget färdigt svar på frågan... Jag tänker väl att Gud är det stora medvetandet. Att vi föds och blir till ur det.

Tomas Andersson Wij, som skrev ärkebiskopens fastebok förra året, ringar tydligt in problemet med språket.

Många, inte minst teologer, konstaterar att Gud i någon mening ligger bortom språket,



K.G. Hammar. Foto: Polaris.

men att det inte hindrar oss från att tala om Gud eller att tolka de berättelser som tron förmedlar. En av dem är tidigare ärkebiskopen K.G. Hammar.

Han skriver i sin bok *Släpp fången loss* (2018) som handlar om språkets begränsningar i talet om Gud, att tro från början handlade om en erfarenhet, som har tolkats i språk. Människors erfarenheter av Gud, har klätts i det enda språk som är möjligt att använda om Gud, det metaforiska.

– Livserfarenhet är gudserfarenhet, om än ofta oartikulerad, säger Sofia Bergström, präst i

Hedvig Eleonora och Oscars församling, och som i över 10 år har lett samtalsgrupper i församlingen för vuxna som längtar efter att hitta ett språk för sin tro.

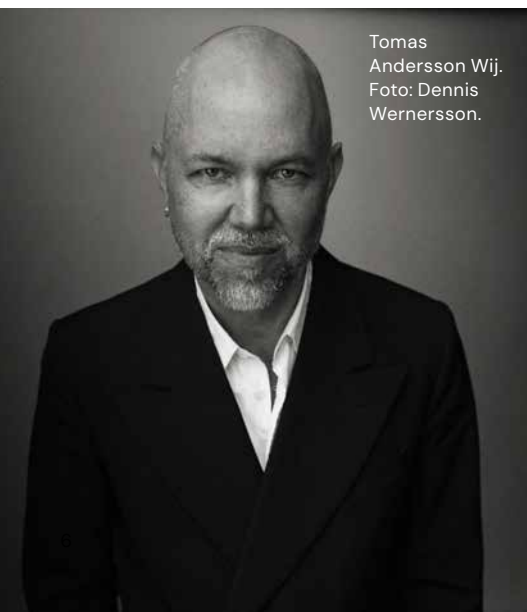
## Samtalsgrupper – att få växa i sin tro

Runt om i Sverige möts vuxna till det som i kyrkans värld kallas för *katekumenat*, alltså samtalsgrupper om kristen tro. I Hedvig Eleonora och Oscars församling har det funnits katekumenat eller *Väg till tro* som gruppen heter, sedan 2014. Många människor har genom åren avsatt två terminer för att fördjupa, utforska och tala om kristen tro.

En av dem är Martina Jäderlund, 56, som länge hade funderat på att hitta ett forum för att utforska sin tro, då hon började i katekumenatet i Hedvig Eleonora kyrka.

– Tron har alltid funnits med mig på något sätt. Jag har längtat efter att få mer inblick i den kristna tron och ta reda på vad den betyder för mig, säger Martina Jäderlund, som upplever att katekumenatet blev det forum som hon hade hoppats på.

Under ett läsår fick hon och de andra deltagarna bland annat tala om de stora orden som nåd, välsignelse och förlåtelse – vad de egentligen betyder och vilka



Tomas Andersson Wij.  
Foto: Dennis Wernersson.

I filmen Änglagård (1992) utmanar  
Fanny Zander (Helena Bergström)  
och hennes vän Zac (Rikard Wolff)  
människors tro i den lilla  
församlingen i byn Yxared.  
Copyright: Memphis Film/  
Foto Bror Augustsson



associationer de väcker, men också om kyrkans sakrament och liturgi.

Martina Jäderlund har en frikyrklig bakgrund så hon döptes inte som barn. I slutet av den andra terminen bestämde hon sig för att döpas.

– Jag blev särskilt berörd av samtalen om dop och konfirmation. Jag har tänkt mycket kring dopet och funderat över när man som vuxen är redo. Som barn ges dopet gratis men senare i livet blir det en medveten handling. Jag landade i att dopet inte är en slutpunkt utan snarare en bekräftelse på den resa i tron jag gör nu, säger hon.



Martina Jäderlund.

Martina Jäderlund rekommenderar den som är nyfiken på kristen tro att söka sig till ett sammanhang där man kan få fördjupa tron i samtal med andra.

– Om man har tankar som man vill borra djupare i är det här rätt forum. Innan hade jag en föreställning om att man måste ha kommit en bit på väg med sin tro, men det räcker med att man är nyfiken, säger Martina Jäderlund, som numera är aktiv i församlingen bland annat som kyrkvård, där hon på olika sätt medverkar i högmässorna.

En annan person som gjort en andlig utvecklingsresa är Wanja

Söderberg, 22, som är döpt, upp- vuxen och konfirmerad i försam- lingen. Även om familjen inte gick regelbundet i kyrkan på söndagar när Wanja var liten så har tron och den kyrkliga kopplingen ändå funnits där. Hon sjöng i kör i Hedvig Eleonora kyrka och det blev då naturligt att fira advent, lucia och andra högtider i kyrkan, genom körengagemanget. Den tro som Wanja burit med sig sedan barnsben har utvecklats, mognat och lett till att hon idag läser till präst.

Även om hon nu är i en omgivning där religionen och den kristna tron är nästintill självklar, har det inte alltid varit så. När Wanja exempel- vis tog med sig Barnens bibel till barnbokens dag i skolan höjde lärarna på ögonbrynen. Hon upplevde det som att alla andra i klassen tyckte det var konstigt att hon trodde på Gud.

– Det var helt främmande för de andra. Varje gång någon hade en fråga som hade med religion att göra förväntades jag sitta på svaren. Jag var nio år, och jag hade inte svaren, berättar Wanja.

Känslan höll i sig hela grund- skoletiden men när Wanja började på ett internationellt gymnasium träffade hon personer med annan bakgrund och från andra reli- gioner. Genast kände hon en gemenskap i att någon annan förstod hur det var att ha en tro.



Wanja Söderberg.  
Foto: Thomas Falkenstedt

Att det inte var samma tro spelade ingen roll. Plötsligt kändes det naturligt.

Wanja har arbetat på många olika konfirmationsläger i församlingen och brukar delta i ungdoms- mässorna i Olaus Petrikyrkan på torsdagar. Hon arbetar även vid behov som fritidsledare på en skola. Wanja berättar att när lärarna på skolan får höra att hon läser till präst möts hon av glada hejarop. Och när hon har ett kors runt halsen har det hänt att barn har kommit fram och frågat om hon går i kyrkan – och berättat att de också gör det.

– Det är kul att små barn kommer fram och känner igen sig, för så hade inte jag det när jag gick i skolan. Det har skett en förändring, konstaterar Wanja som upplever att det idag finns en mer positiv syn i samhället på kristen tro. Samtidigt understryker hon också att även om hon själv kan bära sitt kors runt halsen utan att det känns stelt, kan situationen vara jobbig för andra minoriteter.

### Att låta tron utmanas

Hur beskriver då teologer män- niskors andliga utvecklingsresor? På olika sätt förstås, men det handlar ofta om beskrivningar om att gå från en barnatro till en mer reflekterande hållning.

Man skulle lite förenklat kunna säga att det handlar om att spegla en av människans mest grund- läggande strävan: att förstå och tolka livet, sig själv och det som kan anas bortom det synliga.

En uppmärksam teolog är James W. Fowler som under- stryker vikten av att växa vidare från den bokstavliga tron och ungdomens försanthållande till en mer genomtänkt tro. Ett sådant teoretiskt ramverk kan vara en hjälp för oss att förstå våra egna livsprocesser. Men Fowlers modell (se faktaruta) visar framför allt att tron kan förändras och utvecklas genom livet, inte minst genom kriser, tvivel och erfarenheter som utmanar tidigare självklara föreställningar i tron. Sådana processer kan vara vägen till en mer reflekterad och självständig



Sofia Bergström.  
Foto: Erik Lundström

tro som på så sätt blir fördjupad när den invanda tron utmanas i mötet med nya verkligheter.

Ett bra exempel är prästen Hennings (Reine Brynolfsson) utvecklingsresa i filmen *Änglagård* (1992). När Fanny Zander (Helena Bergström) och hennes vän Zac (Rikard Wolff) orsakar stort rabalder i den lilla byn Yxared, där invånarna har känt varandra i generationer och värnar det oföränderliga, uppstår konflikter. Prästen Henning väljer då att ta de nyinflyttades parti och utmanar därigenom inte bara byggemenskapens motstånd mot förändring, utan också de gudsbilder som präglar församlingen och som är tätt förknippade med likriktning och social kontroll. I denna process bidrar han till att många får möjlighet att växa, både i sin tro och i sin föreställningsvärld.

Långt upp i vuxen ålder kan människor bära med sig föreställningar och gudsbilder som präglades under barndomen. Den bokstavliga barnagudsbilden, exempelvis den klassiska övervakande farbror på ett moln, påverkar inte sällan människors relation till tro. Ibland kanske man avfärdar hela "paketet" eftersom man har svårt att tro på sådana gudsföreställ-

ningar som vuxen. Bilden av Gud kan på så sätt stå i vägen för gudsmötet.

Just mångspråkigheten – med många bilder av Gud – har blivit ett signum för Hedvig Eleonora och Oscars församling: gudstjänster, konserter, författarsamtal, film, dans och konstutställningar, är alla olika vägar att gestalta det heliga.

– Det handlar ytterst om att ta sin gudslängtan på allvar. Jag tror att den längtan är en del av det svar vi söker, för att den är ett tecken på att Gud på olika sätt ständigt söker oss. Vi behöver inte leta efter Gud, för Gud letar efter oss och vi behöver bara öppna oss för att svara, säger Sofia Bergström.

Idén om att tron behöver uttryckas genom en mångfald av språk, erfarenheter och handlingar är på intet sätt ny. Reformatorn Olaus Petri, som gett namn åt en av församlingens kyrkor, uttryckte exempelvis redan på sin tid, behovet av att använda olika former:

"Att Guds ord framställs på så mångahanda sätt är människor tillgodo, ty hon tröttnar snart på ett sätt. Och Gud, som i allt söker hennes bästa, har därför låtit henne få veta sin vilja på mångahanda vis". ■

## Trons stadier

enligt James W. Fowlers modell

### 0–2 år: Den första grundläggande tron

Ett förstadium där barnet utvecklar tillit genom nära relationer. De tidiga erfarenheterna av kärlek och trygghet kan senare forma tron.

### 2–7 år: Den intuitiva tron

Barnet kan skilja ut sitt jag men inte fantasi från verklighet. Bibliska berättelser fungerar som viktiga speglar av mänskliga erfarenheter. Gud framstår dock fortfarande som ogripbar.

### 7–12 år: Den mytiska, bokstavliga tron

Den klassiska "barnatron" där Gud ses som en mänsklig gestalt, "farbror på molnet". Moraliska regler är viktiga: Gud uppfattas som en rättvis förälder som belönar det goda och straffar det onda.

### Tonårstiden: Den förenande, konventionella tron

Ungdomar ser sig själva genom andras ögon och vill passa in. Tron präglas starkt av omgivningen. Nya erfarenheter kan förändra gudsbilden, som nu uppfattas ha ett djup bortom mänsklig förståelse.

### Ca 20-årsåldern: Den egna, mer genomtänkta tron

Auktoriteter ifrågasätts och individen formulerar sin egen tro. Frågor om Guds natur, naturvetenskapens roll och varför Gud ofta beskrivs som "han" blir centrala.

### Medelåldern:

#### Den sammanbindande tron

Tron blir mer mogen och komplex och kan hantera paradoxer och kompromisser. Samtalet med andra fördjupas. Man kan hålla fast vid sin "egen bit av sanningen" samtidigt som man låter sig berikas av andras perspektiv.

#### Det sällsynta sista stadiet: Den allomfattande, totala tron

Tron präglas av osjälviskhet och en strävan att gå bortom sig själv. Flera gudsbilder kan samexistera. Exempel på personer i det här stadiet är: Gandhi, Martin Luther King, Moder Teresa och Dag Hammarskjöld.

# Tro som existentiell hälsa



Anders Rosengren ser att det i dagens samhälle finns ett stort hinder för existentiell hälsa. – Många tror att självförverkligande handlar om att vända sig inåt. Men det leder ofta till det Luther kallade inkurvatus in se – inkröktheten i sig själv. Vi blir våra egna gudar, och där uppstår ett problem.

Efter många år inom forskningen började Anders Rosengren ana en brist i den medicinska logiken. Han såg hur patienter kunde ha perfekta blodvärden men ändå må dåligt – och hur andra, med svåra sjukdomar, kunde uppleva en djup livstillfredsställelse.

– Vi måste vidga perspektivet, från det strikt mätbara till det existentiella. Det handlar inte om flum, utan om helhet, säger han.

Anders Rosengren talar om vår tids fixering vid effektivitet och inre optimering som en ny sorts fångenskap – ett "mindfulness-industriellt komplex", där stillheten blivit ännu ett verktyg för prestation.

– Det finns mycket gott i mindfulness, men också en tanke som kan leda fel – att man ska bli mer effektiv. Men det extraordinära finns ofta närmare än vi tror, säger han.

Anders Rosengren tar blåsippona på våren som exempel.

Det kommer från Tomas Tranströmers diktvärld, där man kan finna blåsippor mitt i det bruna prasslet från fjolårslöven.

*"De öppnar sina blåa dörrar mot den verkliga festen", skriver Tranströmer.*

I sin bok *En oväntad glänta: tankar om hälsa och existens* (Bokförlaget Korpen) lånar Anders Rosengren titeln från en av Tranströmers mest kända dikter. I den återkommer blåsippona som "den svindlande löngången till den verkliga festen", som Tranströmer uttrycker det.

För Anders Rosengren handlar det om en existentiell ingång till att se på livet. Tranströmer och andra konstnärliga uttryck blir på så vis ett slags löngångar till den verkliga festen – det andliga livet.

Precis som hos Tranströmer handlar det om att se på nytt –

Anders Rosengren, läkare, forskare och professor i molekylärmedicin vid Göteborgs universitet. Han vill slå ett slag för den existentiella hälsan i landet och förena det vardagliga livet med det andliga.  
Foto: Thomas Falkenstedt



att orden inte stänger verkligheten utan avslöjar dess djup. Blåsippet som metafor för hur språket kan öppna världen.

– Så är det med tron också.

Den handlar inte om att lägga något ovanpå livet, utan om att se det på ett nytt sätt. När vi ser mer, då börjar också något inom oss att förändras, säger han.

För Anders Rosengren handlar hälsa inte om självkontroll utan snarare om öppenhet. Han talar om mystiken som en nödvändig motrörelse mot självtillräckligheten – en övning i att tömma sig för att kunna ta emot.

– Mystiken handlar om att släppa taget om kontrollen. Många tror att utveckling är att fokusera mer på sig själv, men då riskerar vi att bli inkrökta. Det är först när vi vågar släppa taget som vi verkligen växer, säger han.

Anders Rosengren berättar om hur han i Markuskatedralen i

Venedig en gång stod framför en ängel utan ansikte, den som omfamnade Tranströmer i dikten Romanska bågar.

– Jag stod länge och försökte förstå, men när jag vände mig om såg jag en Kristusikon bredvid ängeln. Då föll allt på plats. Det handlar om relationen mellan mig själv, den andre och Gud, säger han.

För Anders Rosengren är det där kärnan i existentiell hälsa finns. När vi möter en annan människa som ett "du", möter vi också Gud – som teologen Martin Buber uttryckt det.

– Mycket av vår stress handlar egentligen om etisk stress – att vi inte lever i samklang med våra djupaste värden. Existentiell hälsa handlar om att återfinna rummet inom oss som står i kontakt med något större, säger han.

För Anders Rosengren är kristendomen den mest radikala vägen – den enda som konsekvent bryter våldets logik.

– Gud är inte våld. Gud är icke-våld. Det kanaliseras i Jesu liv och ord – och ytterst på korset. Om vi inte ser Gud i den lidande Kristus, då hittar vi honom ingen annanstans.

Samtidigt handlar tro inte om att hålla något för sant, utan om ett sätt att leva.

– Vetenskapen hjälper oss att förstå världen, men inte alltid att

leva i den. Tron handlar om ett förhållningssätt till livet – om att se sig själv som en del av något större, säger han.

Han beskriver hur små ögonblick av kontakt, mening och tystnad som bär kan uppstå mitt i vardagen, också på läkarmottagningen.

– När jag sitter på golvet och undersöker en patients fötter händer ibland något. Ett ord, en berättelse, en stillhet. Då förstår jag något på djupet. De stunderna är heliga, säger han.

Anders Rosengren återkommer ofta till Tomas Tranströmers dikt *Gläntan*, som fått ge namn åt hans bok.

– Gläntan kan bara hittas av den som gått vilse. Vi måste våga gå vilse, våga öppna oss. Vi kan inte vänta på staten eller riktlinjer. Existentiell hälsa börjar här och nu – i våra möten med människor, i våra vardagsrutiner, i det vi redan gör. Vi måste börja i det lilla, i det närliggande. Det är där förtroendet byggs – och där gläntan kan öppna sig. Gud är närmare än vi tror.

Anders Rosengren är gästpredikant söndagen den 29 mars i Hedvig Eleonora kyrka kl 11.00

# Din guide till påsken – kyrkans största helg!

Det är många olika dagar att hålla rätt på under påsken. Här reder vi ut påsken med en guide – dag för dag.

Under påsken firas att Jesus uppstod efter att han hade blivit korsfäst. Därmed besegrade han döden. Kyrkans tro på uppståndelse handlar inte bara om vad som hänt i historisk tid. Den är också ett mönster i den enskilda människans liv. Ingen kommer undan utsatthet och sorg. Det är ett grundläggande mänskligt villkor. Men i kristen tro är det livet som har sista ordet. Formuleringen genom död till liv beskriver ett livsmönster som förenar oss med Kristus. Varje dag kommer livet tillbaka. Vi dör och uppstår med Kristus.

Men när hände vad – och vad hände på vilken dag?

## Stilla veckan – veckan före påskveckan

Själva påskveckan inleds på påskdagen. Det är söndagen, alltså den tredje dagen efter korsfästelsen

sen då Jesus uppstår – så som man räknade på Nya testamentets tid. Man säger tredje dagen eftersom alla dagar som Jesus låg i graven räknas, även om bara en del av varje dag hade hunnit gå.

Alla dagar från skärtorsdagen fram till annandag påsk kallas i folkmun för "påsken". Men det är egentligen påskdagen, den dag då Jesus uppstod, som inleder påskveckan, alltså veckan "efter" påsk. En del kanske blandar ihop påskveckan med veckan före som kallas för Stilla veckan.

Stilla veckan är i sig den sista veckan i fastan. Den kallas också för passionsveckan utifrån latinets ord *passio* som betyder "lidande". Ordet återkommer i begreppen passionsberättelsen eller passionshistorien som är beskrivningen om Jesu lidande och död i de fyra evangelierna i Bibeln och omfattar gripandet i Getsemane, förhöret

inför Stora rådet, Pontius Pilatus dom, gisslandet, törnekröningen, Golgotavandringen, korsfästelsen, döden och gravläggningen. Det är nu vi närmar oss påsken.

## Palmsöndagen

Palmsöndagen inleder Stilla veckan och är en glädjens dag då kyrkan firar att Jesus tågade in i Jerusalem under människornas hyllningar. Jesus gjorde detta för att uppfylla en profetia från profeten Sakarja i Gamla testamentet, som löd: "Se, din konung kommer till dig. Rättfärdig är han, seger är honom given. I ringhet kommer han, ridande på en åsna, på en ung åsnehingst".

## Skärtorsdagen

På skärtorsdagen i Stilla veckan blir Jesus förrådd. Det föregås av att Jesus äter den sista måltiden tillsammans med sina tolv lärjungar. Under den sista måltiden säger Jesus till lärjungarna att de ska minnas honom genom att fortsätta att bryta bröd och dricka vin tillsammans, även när han inte finns ibland dem. Jesus sista måltid tillsammans med lärjungarna är på så vis den allra första nattvarden. Kvällen blir en förebild för kyrkor i hela världen som firar nattvarden med bröd och vin. Senare på natten, när Jesus och hans nära vänner har samlats i Getsemane trädgård, grips Jesus av de romerska soldaterna, efter att en av lärjungarna, Judas, förrått honom med en kyss. I de flesta kyrkor firas skärtorsdagsmessa. Den avslutas ofta med att man dukar av ljus, blommor och textilier från altaret och kyrkorummet. Snart ska det bli långfredag.





Foto: Magnus Aronson /Ikon

## Långfredagen

Under den dag vi kallar för långfredagen förhörs Jesus av Pontius Pilatus, som beslutar att han ska dömas till döden och samma dag korsfästas han. Jesus bär själv korset till Golgata, platsen där han korsfästas bredvid två rövare. När Jesus ger upp andan och dör skakar jorden och soldaten som vaktar korset säger: "Den mannen måste ha varit Guds son". Några vänner till Jesus placerar hans döda kropp i en grav.

Långfredagen har varit en formell och sorgsen dag i svensk tradition. För den som är född under första halvan av 1900-talet var långfredagen ofta en dag i absolut stillhet.

Under gudstjänsterna på långfredagen är det stilla och allvarligt i kyrkan. Det tomma altaret kan ha smyckats med en vas med fem röda rosor, som symboliserar Jesus fem sår. I många kyrkor hålls flera gudstjänster under långfredagen där församlingen följer berättelsen om när Jesus korsfästas.

## Påskafton

Påskafton är egentligen ingen helgdag, men vid midnatt firas påskmessa i många kyrkor. Under

dagen firas inga gudstjänster i kyrkan, men strax före midnatt påbörjas firandet av påsknattsmässan, genom en dramatisk övergång från långfredagens sorg till påskdagens glädje. Det är själva dramaturgin. Inne i kyrkan tänds ljus och församlingen hälsar varandra – eller snarare ropar – med den urgamla påskhälsningen: "Kristus är uppstånden. Ja, han är sannerligen uppstånden."

## Påskdagen

När en grupp kvinnor kommer till Jesu grav är stenen bortrullad och hans kropp är inte där. Jesus har uppstått från döden. De lämnar graven och både rädda och glada springer de för att berätta för lärjungarna. Maria Magdalena möter två änglar som frågar henne varför hon gråter, och när hon vänder sig om är det Jesus som står där. Hon känner inte igen honom först, utan tror att det är en trädgårdsvakt.

Jesu uppståndelse är en seger över döden och ondskan. I kyrkan firas att Jesus vinner över döden är det allra viktigaste i den kristna tron. Det är en glad gudstjänst! Ett stort påskljus tänds framme i kyrkan som symbol för att ljuset har besegrat mörkret. Påskljuset

är sedan tänt i varje gudstjänst fram till Kristi himmelfärds dag.

## Annandag påsk

På annandag påsk visar sig Jesus för lärjungarna på olika sätt. Några tvivlar på att det är verklighet, någon vill se bevis. En av berättelserna kallas för Emmausvandringen. Den handlar om två lärjungar som är på väg bort från Jerusalem. De går och samtalar på vägen. Plötsligt slår någon följe med dem. Det är Jesus, men de känner först inte igen honom. Han frågar lärjungarna: Vad är det ni går och talar med varandra om? De berättar om allt som har hänt under påsken. När de stannar för att äta och Jesus bryter brödet känner de igen honom. Annandagens budskap är att den uppståndne Jesus Kristus går vid vår sida och delar vår vardag.

I Hedvig Eleonora och Oscars församling finns många tillfällen att följa passionsberättelsen i Stilla veckan och fira påsken i påskveckan. Ett spännande inslag är *passionsfilmerna* som visas måndag, tisdag och onsdag i Hedvig Eleonora kyrka under stilla veckan.

Du hittar hela påskens program på nästa uppslag.

# Det bländande mörkret

## Program Stilla veckan och påsk

**Söndag 29 mars**  
**Palmsöndagen**  
*Vägen till korset*

Djurgårdskyrkan

**11.00 Högmässa**

Präst: Sven Milltoft

Musiker: Henry Turu

Gustaf Adolfskyrkan

**15.00 Högmässa**

Präst: Patrik Pettersson

Hedvig Eleonora kyrka

**11.00 Högmässa** med gäst-  
predikant Anders Rosenlund  
KOPkören

**12.30 Författarsamtal** med  
Jonas Karlsson om boken Ditt nya  
stjärntecken. I samarbete med  
Wahlström & Widstrand. Fri entré.

**17.00 Konsert med Hedvig  
Eleonoras Orkesterskola**

Medlemmar ur Stockholms  
Symfoniorkester och Stockholms  
Musikkår Tre Kronor

Oscarskyrkan

**11.00 Högmässa**

Präster: Helena Carlberg,

Henrik Mattsson

Musiker: Oscar Rutberg,

Pär Olofsson

Kör: Oscars Kammarkör

**16.00 Sergei Rachmaninoff:  
Vesper**

Oscars Kammarkör

Pär Olofsson, dirigent

Fri entré.

**Måndag 30 mars**

Gustaf Adolfskyrkan

**18.00 Läsningar i skymningen**

Passionsberättelsen och musik

Präst: Rebecca Söderblom

Hedvig Eleonora kyrka

**12.15 Stillhet i Hedvig**

Bön i klosteranda

**19.00 Passionsfilm**

**Tisdag 31 mars**

Gustaf Adolfskyrkan

**08.15 Morgonbön**

Präster: Henrik Mattsson, Maria

Bråkenhielm

**18.00 Läsningar i skymningen**

Passionsberättelsen och musik

Präst: Rebecca Söderblom

Hedvig Eleonora kyrka

**12.15 Ung musik i Hedvig**

**13.00 Babykyrka**

Präst: Maria Bjerle

Musiker: Ulrika Mjörndal

**19.00 Passionsfilm**

**Onsdag 1 april**

Gustaf Adolfskyrkan

**18.00 Läsningar i skymningen**

Passionsberättelsen och musik

Präst: Rebecca Söderblom

Hedvig Eleonora kyrka

**12.15 Ligg ner i Hedvig**

Ulf Norberg, orgel

**19.00 Passionsfilm**

**Skärtorsdagen 2 april**

*Det nya förbundet*

Gustaf Adolfskyrkan

**08.15 Morgonbön**

Präster: Henrik Mattsson

Maria Bråkenhielm

**18.00 Skärtorsdagsmässa**

Präster: Rebecca Söderblom,

Sven Milltoft

Musiker: Oscar Rutberg

Hedvig Eleonora kyrka

**12.15 Lunchmässa**

**i S:t Andreaskapellet**

Präst: Sven Milltoft

Musiker: Ulf Norberg

**18.00 Skärtorsdagsmässa**

Präster: Adelle Molander,

Jenny Lingesjö



**19.30 Dansmeditation**

Med dansaren och koreografen Virpi Pahkinen. Efter altarets avklädande i en nedsläckt kyrka och med orgelimprovisation av Ulf Norberg är detta en unik och speciell upplevelse. Fri entré.

**Oscarskyrkan****20.00 Nox angustiae  
- Natt av ångest**

Torsten Nilssons verk Nox angustiae från 1968 är ett passionsdrama som kommit att bli ett av de mest uppmärksammade verken inom svensk kyrkomusik under 1900-talet.

Oscars Vokalensemble & Vokalharmonin  
Oscar Rutberg, orgel  
Fredrik Malmberg, dirigent  
Fri entré.

**Fredag 3 april  
Långfredagen  
Korset****Gustaf Adolfskyrkan**

**11.00 Långfredagsgudstjänst**  
Präst: Rebecca Söderblom

**Hedvig Eleonora kyrka**

**11.00 Långfredagsgudstjänst**  
Präst: Jenny Lingesjö  
Hedvig Eleonora Vokalensemble

**15.00 Orgelkonsert**  
på långfredagen. Fri entré.

**18.00 Stabat Mater**

Pergolesis odödliga mästerverk  
Ulrika Mjörndal, sopran  
Sofia Bergström, alt  
Ulf Norberg, orgel. Stråkkvartett  
Fri entré.

**Oscarskyrkan****15.00 Musik i nionde timmen**

**Pär Olofsson: Stabat Pater**  
Carl Ackerfeldt, baryton  
Rebecca Söderblom, recitation  
Kammarensemblen  
Pär Olofsson, orgel  
Fri entré.

**Lördag 4 april  
Påsknatten  
Genom död till liv****Gustaf Adolfskyrkan**

**15.00 Påskaftonsbön**  
Präst: Rebecca Söderblom

**Hedvig Eleonora kyrka**

**23.30 Påsknattsmässa**  
Präster: Adelle Molander &  
Henrik Mattsson

**Söndag 5 april  
Påskdagen  
Kristus är uppstånden****Djurgårdskyrkan**

**11.00 Gudstjänst**  
Präst: Cecilia Linden  
Musiker: Henry Turu

**Gustaf Adolfskyrkan**

**15.00 Högmässa**  
Präst: Rebecca Söderblom  
Musiker: Henry Turu

**Hedvig Eleonora kyrka**

**11.00 Påskhögmässa**  
Präster: Sven Milltoft, Sofia Bergström, Jenny Lingesjö  
Chorus Reginae och Hedvig Eleonora kammarkör sjunger under ledning av Ulrika Mjörndal  
Ulf Norberg, orgel

**Oscarskyrkan**

**11.00 Högmässa**  
Präster: Maria Bråkenhielm, Bo Lindberg  
Musiker: Oscar Rutberg, Fredrik Malmberg  
Kör: Oscars Oratoriekör

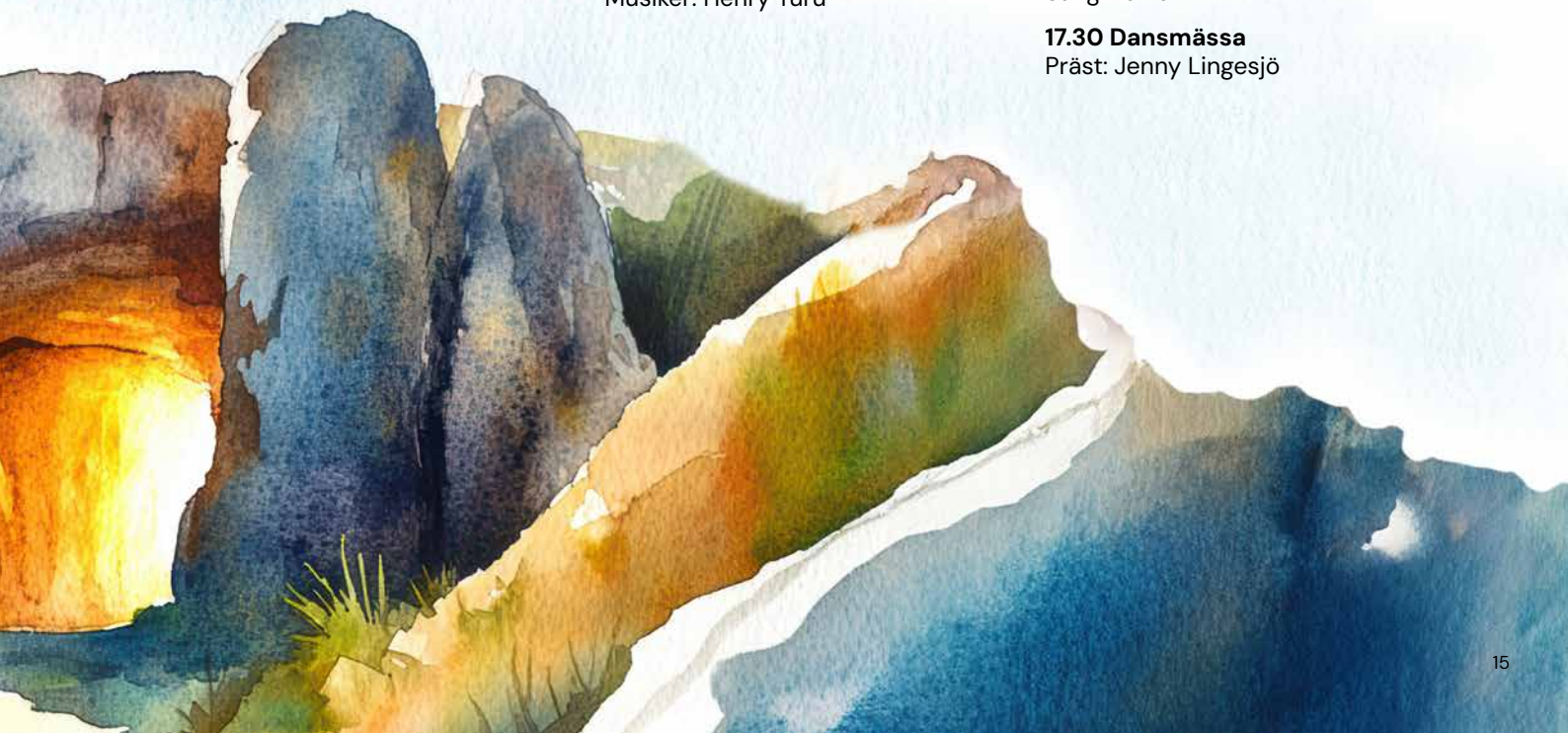
**Måndag 6 april  
Annandag påsk  
Möte med den  
uppståndne****Gustaf Adolfskyrkan**

**11.00 Högmässa**  
Präst: Kristina Ljunggren  
Musiker: Oscar Rutberg

**Hedvig Eleonora kyrka**

**11.00 Högmässa**  
Präst: Helena Carlberg  
Sångkvartett

**17.30 Dansmässa**  
Präst: Jenny Lingesjö





# Gudstjänster & Andakter

## Högmässa

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Söndagar kl 11.00**

Högmässa.  
Efteråt serveras kyrkkaffe.  
Författarsamtal kl 12.30–13.00.

**Gustaf Adolfskyrkan**  
**Söndagar kl 15.00**

Högmässa.

**Oscarskyrkan**  
**Söndagar kl 11.00**

Högmässa.  
Efteråt serveras kyrkkaffe.  
Ibland firas Gudstjänst  
med små och stora i stället  
för högmässa.

## Gudstjänst

**Djurgårdskyrkan**  
**Söndagar kl 11.00**

I träkyrkan på Djurgården firas  
gudstjänst varje söndag, en gång i  
månaden med *nattvard*.  
Efteråt serveras kyrkkaffe.

## Dansmässa

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Måndagar kl 17.30**

Kom i vanliga kläder eller tränings-  
kläder. Under mässan firas  
*nattvard* och det finns möjlighet  
till ljusständning. Efter mässan  
serveras frukt.

## Eleonoramässa

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Tisdagar kl 18.00**

En mässa i stillhet i S:t Andreas-  
kapellet. Innan mässan finns  
möjlighet till meditation i kapellet  
kl 17.00–17.45. Ingen föransmälan.

## Pianopoesi

**Oscarskyrkan**  
**Tisdagar kl 11.30**

En enkel musikandakt (25 min)  
som utgår från Oscarskyrkans  
flygel. Musiken varvas med korta  
poesiläsningar, psalmsång och  
dagens bön.



## Askonsdag 18 februari

**Gustaf Adolfskyrkan**  
**Kl 18.00 Askonsdagsmässa**  
Rebecca Söderblom

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Kl 18.00 Askonsdagsmässa**  
Adelie Molander, Sofia Bergström

## Helgmålsbön

**Gustaf Adolfskyrkan**  
**Lördagar kl 18.00**

Varje lördag rings helgen in. En finstämd och stilla stund med psalmsång och betraktelse.

## Kvällsmässa i Taizéanda

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Onsdagar kl 17.30**

Enkel mässa i Taizéanda som firas i högkoret. En central del av livet i den kristna komuniteten Taizé i Frankrike är de dagliga bönerna i Försoningskyrkan som präglas av repetitiva sånger, tystnad och bön.

## Lunchbön

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Måndagar kl 12.15**

Stillhet i Hedvig – bön i klosteranda. Växelläsning ur Psaltaren.

## Babygudstjänst

**Oscarskyrkan**

En stund i kyrkan för de allra minsta. En torsdagsförmiddag i månaden. Se kalendarium på hemsidan. Sångstund och fika efter gudstjänsten.

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Tisdagar kl 13.30–15.00**

Babykyrkan är en gudstjänst där de små barnen och deras föräldrar samlas till gemenskap, sång till levande musik, ljusständning, lek, en tanke att ta med sig hem och avslutande fika.

## Morgonbön

**Gustaf Adolfskyrkan**  
**Tisdagar och torsdagar**  
**kl 08.15–08.45**

Stillhet som ger kraft. En kort stund av stillhet, bön och bibelord – en möjlighet att hämta kraft tillsammans inför dagen.

## Lunchmässa

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**Torsdagar kl 12.15**

En mässa med rik liturgi och förkunnelse. Firas i S:t Andreas-kapellet.

## Ungdomsmässa

**Olaus Petrikyrkan**  
**Lovfria torsdagar kl 18.00**

(ej Valborg)  
Här ses ungdomar och unga vuxna. Gudstjänsten är max 30 min. Efteråt inbjuds till gemenskap i Olausrummet med fika.

## HedvigPuls

**Hedvig Eleonora kyrka**  
**6 februari, 8 mars, 17 april, 8 maj**

Musikmässa med populärmusik där våra mest kända artister tolkas. Se sidan 19 för vårens program.



# Konserter

## Odödliga klassiker på orgel

Populärmusikens giganter blandas med de mest kända styckena ur orgelrepertoaren. En hyllning av mötet mellan tradition och förnyelse. Allt framfört på Oscarskyrkans stora läktarorgel. Musik av bl.a. ABBA, Beatles, Simon and Garfunkel, Otto Olsson och Bach.  
Oscar Rutberg, orgel

**Söndag 1 feb kl 16.00, Oscarskyrkan**  
Fri entré.

## Beethoven!

**Ludwig van Beethoven:**  
**Symfoni nr. 5 (Ödessymfonin)**  
**Violinkonsert D-dur**

*Stockholms Symfoniorkester*  
Nils-Erik Sparf, violinsolist  
Nils-Gunnar Burlin, dirigent

Beethovens femte symfoni, ofta kallad Ödessymfonin, är en av de mest spelade och älskade kompositionerna i världen. Symfonin har beskrivits som en milstolpe i musikhistorien, fylld av skräck, längtan och romantikens essens. Missa inte detta ikoniska verk!

Violinkonsert D-dur är Beethovens enda fullbordade violinkonsert. Beethoven låter solisten och orkestern föra en poetisk dialog och musiken är både storslagen och intim. Många violinister betraktar detta verk som ett av de mest betydelsefulla i hela solorepertoaren.

**Söndag 8 februari kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**  
Biljetter via [tickster.com](http://tickster.com),  
fri entré för alla under 18 år.

Stockholms Symfoniorkester



## Ung musik i Hedvig

Välkommen till en lunchkonsert med unga talangfulla musiker.

**Måndagar kl 12.15–12.45,**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

## Salut d'Amour Forellkvintetten – F. Schubert

Ivetta Irkha piano, Danial Shariati violin, Lovisa Ehrenkrona viola, Filip Graden cello, Isak Josefsson kontrabas.

**Lördag 14 februari kl 18.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**  
Biljetter via [tickster.com](http://tickster.com),  
fri entré för alla under 18 år.

## Konsert med Hedvig Eleonora kammarkör

Pär Fridberg, dirigent  
**Söndag 15 februari kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

## Eine kleine Wintermusik

**Musik för stor blåsensemble!**  
Richard Strauss:  
Svit för blåsare i Bb-dur  
Wolfgang Amadeus Mozart:  
Gran Partita  
Orkestern Filialen  
Pär Olofsson, dirigent

Denna konsert för samman två verk som båda är skrivna för utökade blåsensemblar, båda befinner sig i ett gränsland mellan hovmusik och konsertsal, och båda representerar sina respektive kompositörers första riktigt stora försök att tänja på vad blåsare kan uttrycka.

**Söndag 22 feb kl 16.00**  
**Oscarskyrkan**  
Biljetter via [tickster.com](http://tickster.com),  
fri entré för alla under 18 år.

## Orgelkonsert

Benny Andersson:  
Kristina från Duvemåla  
Ulf Norberg spelar på stora orgeln

**Söndag 22 februari kl 17.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Fri entré.

## Bach, Reger och Buxtehude

Bach: O Lamm Gottes,  
unschuldig, BWV 656  
Reger: Fantasi och fuga  
över B.A.C.H.

Mästerlig kontrapunkt,  
musikalisk innovation och  
dramatiska uttryck är några  
av den här konsertens  
gemensamma nämnare.  
Skillnaderna då?  
Drygt 200 år av musikhistoria.  
Oscar Rutberg, orgel

**Söndag 1 mars kl 16.00**

**Oscarskyrkan**

Fri entré.

## Tillit och prövning – i barockens ljus

Denna konsert handlar om  
förtroende, både mellan  
människor och mellan människor  
och Gud. I centrum står  
Marc-Antoine Charpentiers  
oratorium "Le reniement de  
Saint-Pierre" – Petrus ånger.  
Oscars vokalensemble bjuder  
på tidig musik tillsammans  
med instrumentalister, verk av  
Marc-Antoine Charpentier,  
Henry Purcell, Chiara Cozzolani  
och Caterina Assandra.  
Oscars Vokalensemble  
Barockensemble  
Simon Frank, dirigent

**Söndag 8 mars kl 16.00**

**Oscarskyrkan**

Biljetter via tickster.com,  
fri entré för alla under 18 år.

## Echoes of England

Ensemble Ekvalis sjunger musik  
av Ivan Moody, Judith Weir,  
Gustaf Holst m.fl.  
Fredrik Malmberg, dirigent

**Söndag 15 mars kl 16.00**

**Oscarskyrkan**

Biljetter via tickster.com,  
fri entré för alla under 18 år.

## Gioachino Rossini: Petite Messe solenelle

En förening av sakralt allvar och  
operans dramatik och humor.  
Hedvig Eleonora Chorus Reginae  
Ivetta Irkha, piano  
Solistkvartett  
Ulrika Mjörndal, dirigent

Musik som rör sig mellan lekfullhet  
och djupaste allvar, mellan  
virtuositet och innerlig bön. Som  
Rossinis sista stora skapelse är  
Petite Messe solenelle både ett  
avsked och en hyllning – ett  
stycke som fortsätter att fascinera  
och beröra publiken mer än 160 år  
efter sin tillkomst.

I denna konsert framförs original-  
versionen, skriven för fyra solister,  
kör, två pianon och harmonium –  
en ovanlig och intim klangvärld  
som ger musiken en kammarmu-  
sikalisk karaktär.

**Söndag 15 mars kl 17.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via tickster.com,  
fri entré för alla under 18 år.

## Kammarmusik- konsert

Johann Sebastian Bachs  
födelsedag!  
Konsert för fyra pianon  
Konsert för två violiner  
Vadim Gladkov & Ivetta Irkha,  
pianosolister m.fl.

**Lördag 21 mars kl 18.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via tickster.com,  
fri entré för alla under 18 år.



## HedvigPuls

Musikmässor i Hedvig  
Eleonora kyrka

Fri entré. Inga biljetter behövs.  
Kom i tid! Portarna öppnar  
en halvimme innan.

**Fredag 6 februari kl 20.00**

**Tema: Elton John**

**Gladys Gladness singers**

under ledning av Gladys del Pilar &  
Jonas Gideon. Ulf Norberg, orgel

**Söndag 8 mars, Internationella  
kvinnodagen kl 18.00 + 19.00**

**Tema: Lisa Nilsson**

Kvällen inleds med ett  
författarsamtal med Malin  
Berghagen kl 18.00.

**kl 19.00: The Modern Sound**

under ledning av Karin Bäckström.  
Ulf Norberg, orgel.

**Fredag 17 april kl 20.00**

**Tema:**

**Sånger från läktaren**

**Årsta Manskör** under ledning av  
David Åberg. Ulf Norberg, orgel.

**Fredag 8 maj kl. 20.00**

**Tema: Chaka Khan**

**One Voice** under ledning av  
Helena Rydh. Rodney Alfvén, piano.  
Ulf Norberg, orgel.



Pär Olofsson. Foto: Joel Nilsson

## Barnkörkonsert

Barnkörer från Oscarskyrkan samt Enskede-Årsta församling i ett stort gemensamt projekt. Anna Rosén och Isabel Josephson, dirigenter

**Söndag 22 mars kl 16.00**  
**Oscarskyrkan**

Biljetter via [tickster.com](http://tickster.com),  
fri entré för alla under 18 år.

## Orgelkonsert

**Johann Sebastian Bach**  
**Brandenburgkonsert i G-dur**  
Ulf Norberg orgelsolist

**Söndag 22 mars kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**  
Fri entré.

## Sergei Rachmaninoff: Vesper

Verket är djupt rotat i den ryskortodoxa kyrkans sångtradition, men bär samtidigt Rachmaninoffs personliga röst – fylld av ödmjukhet, sorg och längtan efter ljus. I de djupa klangerna hörs jordens tyngd och människans oro, i de höga stämmorna ett stilla hopp om befrielse. Oscars Kammarkör, Pär Olofsson, dirigent

**Söndag 29 mars kl 16.00, Oscarskyrkan**  
Fri entré.

## Nox angustiae – Natt av ångest

Skärtorsdagsdramatik i form av kultklassad avantgardism. Torsten Nilssons verk Nox angustiae från 1968 är ett passionsdrama som kommit att bli ett av de mest uppmärksammade verken inom svensk kyrkomusik under 1900-talet. Verket är skrivet för solister, dubbelkör och orgel och premiären ägde rum i Oscarskyrkan i Stockholm, där Nox angustiae snabbt blev en tradition att framföra på skärtorsdagen vid midnatt.

Missa inte denna unika och spännande konsertupplevelse då man tar sig an en av Oscarskyrkans gamla traditioner.

Oscars Vokalensemble, Vokalharmonin, Oscar Rutberg, orgel  
Fredrik Malmberg, dirigent

**Torsdag 2 april kl 20.00, Oscarskyrkan**  
Fri entré.

## Musik i nionde timmen

### Pär Olofsson: Stabat Pater

Carl Ackerfeldt, baryton  
Rebecca Söderblom, recitation  
Kammarensemblen  
Pär Olofsson, orgel

Hur formas en far i tider av oro?  
Vad innebär det att stå bredvid  
– ibland stötta, ibland svika, ibland  
bara förbli tyst? I Stabat Pater  
närmar sig författaren och  
dramatikern Niklas Rådström  
tillsammans med tonsättaren Pär  
Olofsson frågor om faderskap och  
tillblivelse, med avstamp i ett av  
kyrkomusikens mest älskade  
passionsverk – Pergolesis Stabat  
Mater.

**Fredag 3 april kl 15.00**

**Oscarskyrkan**

Fri entré.



## Långfredags- konsert

Orgelkonsert på långfredagen  
Ulf Norberg, orgel

**Fredag 3 april kl 15.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Fri entré.

## Trädgårdsmästarens sång

**Västra Aros Påskaspel** – en nyskriven musikal där uppståndelsens ljus får lysa i midsommarens gryning. Maria stod utanför graven och grät. Hon vände sig om och fick se Jesus stå där. Jesus sade till henne: "Kvinna, varför gråter du? Vem söker du?" Hon kände inte igen honom, utan trodde det var trädgårdsmästaren.

Trädgårdsmästarens sång är en nyskriven musikal om Jesu liv som utgår från mötet mellan Maria och den uppståndne Jesus vid den tomma graven. Genom musik, dramatik, psalmer och nya texter utforskas uppståndelsens mysterium och människans längtan efter mening, gemenskap och hopp.

Regissören Robin Karlsson placerar berättelsen i ett symboliskt midsommarmartydgn, där svenska traditioner lyfter fram det tidlösa och mänskliga i Jesu historia. Föreställningen vill visa att berättelsen om liv, sårbarhet och hopp angår oss alla.

Med 70 körsångare och en stor orkester utlovas en unik och storslagen musikalupplevelse.

David Alvefjord, trädgårdsmästaren

Recitation

Oscars Ungdomskör

Schola Cantorum

Robert Bennesh och

Pär Olofsson, musikalisk ledning

**Lördag 18 april och söndag 19 april kl 19.00**

**Oscarskyrkan**

Biljetter via tickster.com

## Stabat mater

Pergolesis odödliga mästerverk  
Ulrika Mjörndal, sopran  
Sofia Bergström, alt  
Ulf Norberg, orgel  
Stråckkvartett

**Fredag 3 april kl 18.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Fri entré.



## Bland romantiker

**Johannes Brahms:**

**Symfoni nr. 2**

**Felix Mendelssohn:**

**Violinkonsert i d-moll**

*Stockholms Symfoniorkester*

*Bernt Lysell, violinsolist*

*Nils-Gunnar Burlin, dirigent*

Johannes Brahms andra symfoni i D-dur, op. 73, uruppfördes 1877. Symfonin har blivit ett av Brahms mest älskade verk, uppskattat för sin melodiska rikedom och balans mellan ljus och skugga.

Den tyske kompositören Felix Mendelssohn ansågs vara ett musikaliskt underbarn. Han var inte bara en mycket skicklig pianist, redan som tonåring hade han hunnit komponera ett flertal symfonier och sånger. Violinkonsert i d-moll komponerade han som trettonåring.

**Söndag 19 april kl 17.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via tickster.com,

fri entré för alla under 18 år.

## Förklädd Gud

– En del av Sveriges kulturkanon.

Lars-Erik Larssons *Förklädd Gud* är en lyrisk svit från 1940 med text av Hjalmar Gullberg, och har blivit ett av de mest älskade verken i svensk klassisk musik. Verket uruppfördes den 1 april 1940 mitt under andra världskrigets hotfulla skugga. I denna konsert framförs en version för kör och orgel, där Oscarskyrkans stora läktarorgel förvandlas till en symfoniorkester i Johannes Landgrens omfattande transkription.

Oscars Diskantkör  
Oscars Oratoriekör  
Solister  
Oscar Rutberg, orgel  
Isabel Josephson, dirigent

**Söndag 26 april kl 16.00**

**Oscarskyrkan**

Biljetter via [tickster.com](http://tickster.com), fri entré för alla under 18 år.



## Jubileumskonsert

**Hedvig Eleonora  
Ungdomskör 10 år**

En festlig jubileumskonsert där Hedvig Eleonora Ungdomskör firar 10 år av musik, gemenskap och utveckling. Programmet inkluderar höjdpunkter ur körens repertoar samt inslag med mindre ensemble och solister. En storslagen och varm hyllning till körens resa.

Hedvig Eleonora Ungdomskör  
Musiker och solister  
Natalia Edvall, dirigent

**Lördag 25 april kl 18.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via [tickster.com](http://tickster.com), åldersgräns 7 år.



## Vår med Lux

Luxensemblen är en vokalensemble från Stockholm bestående av 16 medlemmar. Välkommen till denna vårkonsert i intima Gustaf Adolfskyrkan.

**Onsdag 6 maj kl 19.00, Gustaf Adolfskyrkan**

Fri entré.

## Festen!

**En himmelsk dopmusikal  
av Karin Runow**

Välkommen till himlens stora huvudkontor!

Hedvig Eleonora Unga Röster,  
Diskantkör & Barnkör under  
ledning av Ulrika Mjörndal.  
Ivetta Irkha, piano

**Lördag 9 maj kl 16.00**

**Hedvig Eleonora kyrka**

Fri entré.

## Sångernas sång

Oscars Vokalensemble sjunger a cappella – körmusik ur höga visan – en av Bibelns mest poetiska och passionerade texter. Musik av bland annat Edvard Grieg, William Walton, Healy Willan och Maurice Duruflé. Oscars Vokalensemble  
Simon Frank, dirigent

**Söndag 10 maj kl 16.00**

**Oscarskyrkan**

Fri entré.

## Mystica!

Hemvändarkonsert för Ensemble Ekvalis stora Gotlandsturné. Musik av Hildegard av Bingen, Joanne Metcalf m.fl. Fredrik Malmberg, dirigent

**Söndag 17 maj kl 16.00**  
**Oscarskyrkan**

Fri entré.

Fredrik Malmberg



## Barnkörkonsert

Oscarskyrkans barnkörer i terminens stora avslutande konsert!

Minikören, Kvinterna, Oktaverna och Diskantkören  
Musiker  
Isabel Josephson, dirigent

**Söndag 24 maj kl 16.00**  
**Oscarskyrkan**

Biljetter via tickster.com, fri entré för alla under 18 år.

## In a garden shady

I denna försommarkonsert klingar toner fyllda av lekfullhet, stillhet och förundran. Musik av Benjamin Britten och Sven-Eric Johansson. Oscars Kammarkör, Oscar Rutberg, piano, Pär Olofsson, dirigent

**Söndag 31 maj kl 16.00**  
**Oscarskyrkan**

Fri entré.

## Körkonsert

Nationaldagskonsert med Hedvig Eleonora Vokalensemble under ledning av Daniel Edoff.

**Lördag 6 juni kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

Fri entré.

## Konsert med Oscars Ungdomskörer

Oscarskyrkans ungdomskörer sjunger in sommaren med ett fartyllt och soligt program. Oscars Ungdomskör, Oscars Unga röster, Pär Olofsson, dirigent

**Söndag 7 juni kl 16.00**  
**Oscarskyrkan**

Fri entré.

## Sommarkonsert

**Nordisk och nationalromantisk körlyrik**

En sommarkonsert fylld med nordisk och nationalromantisk körmusik. Ljusa klanger, varma texter och klassiska sommarsånger.

Hedvig Eleonora Ungdomskör  
Natalia Edvall, dirigent

**Tisdag 9 juni kl 19.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via tickster.com, åldersgräns 7 år.



## Nu blåser havets friska vind

Ulrika Mjörndal, sopran  
Ivetta Irkha, piano  
Hedvig Eleonora barnkörer  
under ledning av Ulrika Mjörndal

**Söndag 14 juni kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via tickster.com, fri entré för alla under 18 år.

## Vi sjunger in sommaren

Storslagna orkesterverk varvat med sommarpsalmer och operapärlor. Hedvig Eleonora Chorus Reginae Stockholms Symfoniorkester Ulf Norberg, orgel, Ulrika Mjörndal, dirigent och sopransolist, Nils-Gunnar Burlin, dirigent Ida Mohlin, präst

**Söndag 31 maj kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

Biljetter via tickster.com, fri entré för alla under 18 år.



# Författarsamtal

## Fredrikshovsgatan 8

### Johan Erséus

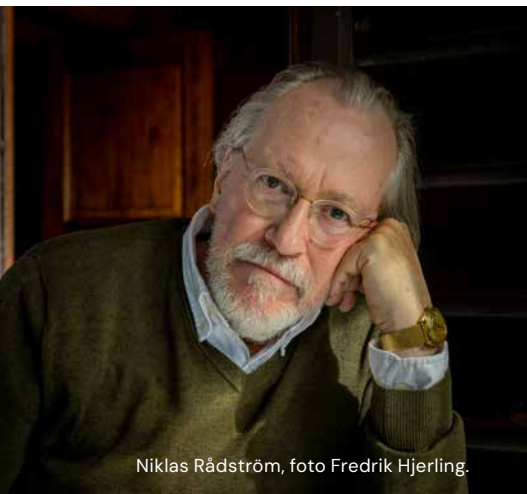
17 februari kl 18.30

Tisdagsklubben.  
*Amelie Posses antinazistiska motståndsrörelse*

### Maja Hagerman

14 april kl 18.30

Om helgonet *Sankt Botvid*  
– *den förste svensken*



Niklas Rådström, foto Fredrik Hjerling.

### Niklas Rådström

5 maj kl 18.30

Om *Judas hågkomster*

## Hedvig Eleonora kyrka



Carl Bildt, foto Fredrik Hjerling.

### Carl Bildt

1 februari kl 12.30

Samtal med Carl Bildt om boken  
*Vad händer nu.* I samarbete med  
Albert Bonniers förlag. Fri entré.

### Morgan Alling

8 februari kl 12.30

Samtal med Morgan Alling om  
boken *Ingenting försvinner.*  
I samarbete med Bokförlaget  
Forum. Fri entré.

## Johan Nilsson

15 februari kl 12.30

Samtal med Johan Nilsson om  
boken *Bära hoppets börda.*  
I samarbete med Albert Bonniers  
förlag.

### Per Starke

22 februari kl 12.30

Samtal med Per Starke om boken  
*Stormaktstid.* I samarbete med  
Bokförlaget Korpen. Fri entré.

### Pauline Riccius

1 mars kl 12.30

Samtal med Pauline Riccius om  
boken *Tolv andetag till sjön.*  
I samarbete med Bazar Förlag.  
Fri entré.

Pauline Riccius, foto Stefan Tell.



## Litteraturfestival i försommartid 26 april

Hedvig Eleonora kyrka. Boksignering efter varje samtal. Fri entré. I samarbete med Norstedts.



Kl 16.00–16.20  
Samtal med **Helena  
von Zweigbergk**  
om boken *1999.*



Kl 16.30–16.50  
Samtal med **Simon  
Sorgenfrei** om boken  
*Öppna era hjärtan*



Kl 17.00–17.20  
Samtal med  
**Anneli Jordahl**  
om boken *Kallet.*



Kl 17.30–17.50  
Samtal med **Björn  
Wiman** om boken  
*Den lyckligaste leken.*



Kl 18.00–18.20  
Samtal med **David  
Thurfjell** om boken  
*Anspråkstagen.*

Malin Berghagen,  
foto Maria Östlin.



## Måns Wadensjö

**8 mars kl 12.30**

Samtal med Måns Wadensjö om boken *Karlaplanspraktikan*. I samarbete med Albert Bonniers förlag. Fri entré.

## Malin Berghagen

**8 mars kl 18.00**

Internationella kvinnodagen. Samtal med Malin Berghagen om boken *Den tredje våren*. I samarbete med The Book Affair. Fri entré. Efter samtalet firas HedvigPuls-mässa kl. 19.00 med tema: Lisa Nilsson.



Jonas Karlsson, foto Rickard L Eriksson.

## Jonas Karlsson

**29 mars kl 12.30**

Samtal med Jonas Karlsson om boken *Ditt nya stjärntecken*. I samarbete med Wahlström & Widstrand. Fri entré.

## Niklas Rådström

**12 april kl 17.00**

Samtal med Niklas Rådström om boken *Judas hågkomster*. I samarbete med Albert Bonniers förlag. Samtalet inramas av musik med text av Niklas Rådström, tonsatt av Pär Olofsson, framförd av LUX-ensemblen under ledning av Fredrik Malmberg. Fri entré.

## Elin Ylvasdotter

**19 april kl 12.30**

Samtal med Elin Ylvasdotter om boken *Skammen vi ärvde*. I samarbete med Romanus & Selling. Fri entré.



Cecilia Uddén,  
foto Thron Ullberg

## Cecilia Uddén

**26 april kl 12.30**

Samtal med Cecilia Uddén om boken *Allt har en smak av aska*. I samarbete med Albert Bonniers förlag.

## Eva Bonnier

**10 maj kl 12.30**

Samtal med Eva Bonnier om boken *En värld av böcker: Eva Bonniers förläggarliv* av Therese Eriksson. I samarbete med Albert Bonniers förlag. Fri entré.

## Tisdagstankar i Hedvig

i samarbete med Natur & Kultur



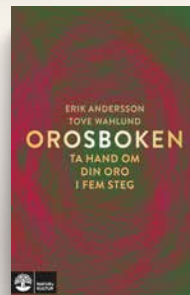
**Åsa Kruse  
17 februari kl  
19.00**

Åsa Kruse i samtal kring boken *Det nya livet som pensionär!*



**Maria Farm  
3 mars kl 19.00**

Maria Farm i samtal kring boken *Är jag verkligen kär?*



**Erik Andersson  
& Tove Wahlund  
21 april kl 19.00**

Erik Andersson och Tove Wahlund i samtal kring boken *Orosboken*.



# När barnen flyttar hemifrån

Tillitens samtalsterapeut Camilla Sörbacken möter här psykologen och psykoterapeuten Camilla von Below, doktor i psykologi, för ett samtal om nya boken *När barnen flyttar hemifrån* som handlar om en fas i livet som sällan får ett språk. – Föräldraskapet är hela tiden att bli lämnad på ett sätt, men vi tänker inte på det riktigt, säger Camilla von Below.



**Du har tidigare skrivit flera böcker om anknytning och relationsmönster, men den här gången riktar du blicken mot föräldern själv – den som står kvar när barnen lämnar. Varför just den här boken?**

– Det finns tusen böcker om att fostra barn, men nästan ingen om vad som händer när barnen flyttar. Jag blev själv överraskande ledsen när det hände. Jag tänkte: varför pratar vi inte om den här sorgen? Är den för vardaglig, för skamlig, för självklar?

**Du beskriver boken som ett försök att ge språk åt något som de flesta upplever, men få kanske talar om.**

– När vi lyckas med vårt uppdrag som föräldrar, då lämnar barnen oss. Självtändigheten vi uppmuntrat leder oundvikligen till separation. Och även om vi vet det, gör det ont.

**Du använder ordet "förvandling" snarare än "förändring". Vad betyder det?**

– Den som står kvar i dörren efter att barnen flyttat befinner sig i ett gränsland. Man har lämnat något bakom sig, men ännu inte funnit sin nya form. Det är



Camilla von Below har lyft på locket till en viktig omställningsperiod för många föräldrar – när barnen flyttar hemifrån.  
Foto: Appendix Fotografi

en känslig fas – både sårbar och full av möjligheter. Förändring kan man planera – köpa en ny cykel, börja laga långkok, byta stil. Men förvandling sker inifrån. Det är som när puppan blir fjäril: samma varelse, men i ny gestalt. Föräldraskapet är fullt av sådana förvandlingar, från graviditeten till flytten. Varje gång måste vi släppa taget om en version av oss själva.

**I boken får läsaren följa fem olika föräldrar: ensamstående, samboende, nyskilda och nyförälskade. De gestaltar alla övergången på sitt sätt. En av dem beskriver sin första sommar utan barnen: "Jag var sättpotatisen som gett liv åt andra. De såg så pigga ut, men jag var skrumpen och mjuk. Hade jag tömt mig själv på näring?"**  
– Det där är en kärnscen. Att känna sig tömd, men samtidigt stolt. Att ha gett sitt bästa – och nu stå där och undra vem man är.

**Finns det inte en skam i att känna så? Att man borde vara tacksam i stället?**  
– Jo, och därför pratar vi så sällan om det. I vår kultur förväxlas beroende med svaghet. Men att sörja när

barnen flyttar betyder inte att man är klängig – det betyder att man älskar. Det är en naturlig sorg, precis som alla andra. Den som ofta fått se drömmar rinna ut i sanden behöver extra mod för att våga drömma igen. Men rörelsen, själva förvandlingen, håller oss levande.

#### **Hur förändras relationen till det vuxna barnet?**

– Den blir mer jämbördig. Man får släppa taget om vardagen, men hålla fast vid närheten. Inte styra – men finnas där. Vi delar kanske inte längre hem, men vi kan fortfarande dela livet.

#### **Och hur har det varit för dig själv?**

– Mina barn har flyttat ut och in igen, haha. Jag sörjde först, och sedan stod de plötsligt där och lagade mat. Det är en process. Jag står nog fortfarande på tröskeln. Man kan inte gå tillbaka, men man kan gå vidare med tillit. Men själva rörelsen håller oss levande. När vi vågar släppa taget och ändå stå kvar – då fortsätter livet att förvandla oss.



# Fördjupning & Samtal

## Gudstjänstgruppen i Hedvig

### Upptäck kyrkan tillsammans med andra

Efter högmässan samlas vi i Hedvig Eleonoras klubblokal för fika och där nya möten med andra får ta plats. Det som berört oss i gudstjänsten följer med i samtal och delande av våra tankar, känslor, och frågor. Här ryms både livet och den kristna tron.

**Tid:** 12.30–14.00

**Plats:** Klubblokalen på Storgatan 7

**Period:** Varje söndag från den första februari – till den sista söndagen i april.

## 12-steg i Hedvig

En självhjälpsgrupp för livsutveckling med inspiration från tolvstegsrörelsen. Sätt ord på känslor och tankar om var i livet du befinner dig utan kommentarer eller råd från andra. Processen leder ofta till ett djupare möte med oss själva, med våra medmänniskor och med Gud eller en högre kraft sådan man själv uppfattar den. Erfarna ledare håller i ramarna men deltar på samma villkor som deltagarna.

Ca 12 tillfällen per termin, kostnadsfritt.

**Anmälan** till [hedvig12steg@gmail.com](mailto:hedvig12steg@gmail.com)

## Kvinnor mitt i livet

**Datum:** torsdagarna 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 9/4 och 23/4 kl 17.30–19.00.

**Samtalsledare:** Johanna Rosberg Zachrisson, Jessica Tolstoy och Jenny Lingesjö.

**Plats:** Lokaler på Storgatan 7, 1 tr

**Anmälan:** [jenny.lingesjo@svenskakyrkan.se](mailto:jenny.lingesjo@svenskakyrkan.se)

## HedvigMama

### - samtalsgrupp för mammor

Vi äter frukost och samtalar om olika teman kopplade till föräldraskapet. För mammor med barn i åldern 0–6 månader.

Två grupper startar under våren:

**Grupp 1:** onsdagarna 4 februari, 18 februari och 4 mars.

**Grupp 2:** onsdagarna 11 mars, 25 mars och 8 april.

**Plats:** Hedvig Eleonora kyrka kl 09.30–11.00

**Anmälan** till Maria Bjerle, präst: [maria.bjerle@svenskakyrkan.se](mailto:maria.bjerle@svenskakyrkan.se)

## Katekumenat – Väg till tro

En samtalsgrupp om kristen tro. Längtar du efter att samtala om tro och andlighet? Vill du utforska din väg till tro? Eller vill du fördjupa din tro? Under träffarna, 10 tisdagarskvällar, står samtalet i fokus men även undervisning och reflektion som utgår från boktexter.

Ny grupp för läsåret 2026/2027 startar hösten 2026. Intervjuförfarande vid gruppsammansättningen.

**Intresseanmälan:** [hedvigeleonoraoscars.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:hedvigeleonoraoscars.forsamling@svenskakyrkan.se)

## Mansgrupper

Inom ramen för mansgrupperna i Hedvig Eleonora mansakademi samtalar män i åldrarna 55–75 år om åldrande, längtan och existensen. Samtalen sker i form av delningar där deltagarna förväntas delta aktivt med sina tankar och erfarenheter, under ledning av samtalsledare.

**Datum:** Två nya grupper startar under våren 2026. Kösystem tillämpas vid fullteknade grupper.

**Anmälan via mejl:**

hedvigeleonoraoscars.forsamling@svenskakyrkan.se



## Vad har pärlorna med mig att göra?

En samtalsgrupp om Frälsarkransens pärlor med utgångspunkten i det egna livet.

**Ledare:** Jenny Lingesjö och Maria Bjerle, präster.

**Anmälan** till: maria.bjerle@svenskakyrkan.se

**Träffar** i lokaler på Storgatan 7, 1 tr

## Följ med och se!

Samtalsgrupp för dig som är nyfiken på kristen tro. När Jesus bjöd människor att följa honom så var det just med orden Följ med och se!

**Vårens tema:** kyrkoåret – evigheten i tiden.

**Datum:** 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 19/4, 3/5 och 17/5.

**Upplägg:** Högmässa kl 15.00, därefter te och smörgås kl 16.30. Kl 17.00–18.30 Samtal.

Ingen föränmälan.

**Samtalsledare:** Rebecca Söderblom, präst.

**Plats:** Gustaf Adolfskyrkan



## Fastesamtal i Hedvig Eleonora

Tillsammans med en författare ger ärkebiskopen varje år ut en fastebok som inbjuder till eftertanke och andlig fördjupning – en vägvisare under fastan. Årets fastebok heter *Stigminnen* och är skriven av fotografen, filmaren och konstnären Mattias Klum, som lyfter vikten av närvaro. Boken finns till försäljning i Hedvig Eleonora kyrka.

**Vi samlas** till fastesamtal med utgångspunkt från boken tisdagarna 24/2, 3/3, 10/3, 17/3 och 24/3.

**Kl 18.00** Eleonoramässa i Andreaskapellet, Hedvig Eleonora kyrka

**Kl 19.00–20.00** Fastesamtal, Klubblokalen, Storgatan 7, 1 tr.

Samtalen leds av församlingens präster och diakoniassistent.

**Anmälan till:** birgitta.johnsson@svenskakyrkan.se

## Självård och enskilda samtal

Ibland drabbas vi av svåra händelser i livet och vet inte hur vi ska gå vidare. Då är det värdefullt att få samtala med någon som har tid att lyssna och få hjälp med att upptäcka nya möjligheter och tankegångar. Du är välkommen att boka samtal med någon av församlingarnas diakoner eller präster. Det kan också handla om existentiella frågeställningar och den kristna tron. Kontaktpuppgifter finns på hemsidan.



## Film och fördjupning i Hedvig

Varannan söndag kl 16.30–18.00 under åtta tillfällen får vi följa Jesus och hans lärjungar i den nya filmserien *The Chosen*. Varje avsnitt är ett unikt tillfälle för att lära sig något nytt om bibelberättelserna. Kvällarna avslutas med ett gemensamt samtal kring reflektionerna som varje avsnitt väcker. Bland teman som tro, tvivel, skuld, förlåtelse kan vi både lära oss av varandra och hur kristen tro kan bemöta dessa frågor.

Välkommen att ansluta dig till en eller flera träffar. 18 januari till 26 april.

**För anmälan** kontakta diakoniassistent: joakimerik.lind@svenskakyrkan.se

## Bibelstudier

### Bibelstudier i Hedvig Eleonora

Genom gemensam bibelläsning fördjupas förståelsen av vem Gud är och vad Gud gör i historien och i människors liv. Här utforskas innebörden av Bibelns olika texter med utgångspunkt från den kommande söndagens evangelietext och samtalar om vilken kontext de uttrycktes i, andliga dimensioner och poängen med alla liknelser, bilder och symboler.

Inga förkunskaper krävs.

**Vårens träffar:** 28/1, 25/2, 11/3 och 22/4 kl 18.00–20.00.

**Anmälan:** adelin.molander@svenskakyrkan.se

### Lectio divina

– ett sätt att läsa bibeln

### Öppen grupp i Oscarskyrkan

*Lectio* betyder läsning och *divina* betyder gudomlig.

Ett öppet bibelstudium där bibelordet närmas med en

bedjande och lyssnande hållning. Utgångspunkten är

frågeställningen "Vad har Gud att säga mig idag?".

Ca 40 min. Ingen avgift, ingen föränmälan.

**Tid:** Tisdagar kl 12.00 i Oscarskyrkan.

# Friheten *innanför* murarna

Syster Maria av  
Bebådelsen har levt  
i karmelitklostret i  
Glumslöv i 25 år.

Foto: Ewa Stackelberg

I Maud Nycanders nya film *Nunnan – 25 år i kloster*, återvänder hon till karmelitklostret i Glumslöv och till Syster Maria av Bebådelsen, den unga kvinna som för 25 år sedan valde bort världen för att leva i bön och tystnad.

– Tron kan ju se ut på så många olika sätt, säger Maud Nycander.

Dokumentärfilmaren träffade Marta, som hon hette då, redan 1996. Marta var bara 19 år när hon flyttade till Glumslöv och gick in i Karmelitorden, den strängaste av alla klosterordnar.

– Det var så drabbande att den här unga kvinnan skulle gå i kloster när jag mötte henne första gången, att jag ville följa det i en film, säger Maud Nycander.

Den första filmen om Marta år 2007 fick stort genomslag, inte minst bland elever som såg den i skolan.

– Genom åren har många hört av sig, särskilt religionslärare som använt filmen i undervisningen. Många är nyfikna på hur det gått för Marta. Hon är ju lätt att identifiera sig med. Hon går på gymnasiet och är ung, vilket gör att många kan relatera till henne.

Att nu återvända till Marta, efter ett kvarts sekel, var därför naturligt – även om det inte var planen från början.

Under dessa år har Marta levt innanför klostrets murar, avskild från sådant som för många är vardag: det digitala bruset, nyhetsflödet och den ständiga självexponeringen.

– Filmen blir en motvikt till hur samhället ser ut. Att den inte speglar tidsandan är nog just det som gör att den fått ett sådant genomslag. Bara tanken på att hon går i kloster – för världens skull, inte för sin egen – och gör det steget, det offret, när hon är så ung – det är nog det som berör.

### Hur var det egentligen att intervjuva Marta bakom ett galler?

– Det är märkligt, men man vänjer sig, även om jag först tyckte att det kändes lite konstigt. Det var ganska stora rutor i gallret, så jag upplevde inte att det skapade distans, säger Maud Nycander.

Likheten mellan fängelse och kloster slog dock dokumentärfilmaren i början av processen.

– I klostret finns ett slags fängelsevokabulär: rummen kallas "celler", och det finns "besöksrum". Men murarna är till för att stänga världen

ute – inte för att låsa in systrarna, förklarar Maud Nycander.

Men bakom klostrets slutna portar öppnas i stället något annat – en stillhet som vår samtid nästan har förlorat språk för. I en tid som hyllar valfrihet och ständig förändring står klostrets regler som en tydlig motbild: ett liv byggt på upprepning, lydighet och överlåtelse.

– Jag vill väcka frågor om vad som är viktigt i livet och vilka val vi gör. Det handlar också om kärleken som inte tänker på sig själv. Ibland tänker jag att vi har förlorat något i den sekulära världen.



Maud Nycander lyfter att samhället i dag värderar helt andra saker än de som lyfts i filmen, men att det ändå finns en längtan efter just det som Marta representerar.

Under de 25 år som gått har intresset för retreatare vuxit sig starkare i Sverige.

Allt fler söker tystnaden – i stilla reträtter eller på pilgrimsvandringar.

Även i Hedvig Eleonora och Oscars församling blir retreaterna snabbt fullbokade.

– Det faktum att hon väljer tystnaden och vänder sig inåt i en tid då vi förväntas exponera oss, visa upp oss, konsumera och söka bekräftelse – och dessutom verkar må bra, utan att vara deprimerad eller missnöjd med sitt liv – det säger något viktigt. Filmen är ett försök att förstå något av den kristna mystiken och den inre vägen, säger hon.

Filmen *Nunnan* kommer att visas som passionsfilm i Hedvig Eleonora kyrka under Stilla veckan.

# Kropp & Själ

## Dansmässa

Under mässan firas nattvard och det finns möjlighet till ljuständning. Efter mässan serveras frukt. Vanliga kläder eller träningskläder.  
**Måndagar kl 17.30**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

## Meditation

Introduktion för nybörjare kl 16.30.  
 Meditationsvägledare:  
 Stefan Holmberg.  
 Kostnadsfritt, ingen anmälan.  
**Tisdagar kl 17.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

## Morgonbön

Stillhet som ger kraft.  
 En kort stund av stillhet, bön och bibelord – en möjlighet att hämta kraft tillsammans.  
**Tisdagar och torsdagar kl 08.15–08.45**  
**Gustaf Adolfskyrkan**

## Lunchbön

Stillhet i Hedvig – bön i klosteranda.  
 Växelläsning ur Psaltaren.  
**Tisdagar kl 12.15**  
**Hedvig Eleonora kyrka**

## Ligg ner i Hedvig

**Onsdagar kl 12.15**  
**Hedvig Eleonora kyrka**  
 Vila i kyrkbänken samtidigt som du njuter av vacker musik och tar in kyrkorummets atmosfär. Varje onsdag.

## Fredagsmeditation

Vi lyssnar till ett bibelord för att i stillhet och tystnad stanna upp och fråga vad Gud vill säga oss.  
**Fredagar kl 12.15–13.00**  
**S:t Andreaskapellet, Hedvig Eleonora kyrka**

## Dansmeditation

Skärtorsdagens dansmeditation med Virpi Pahkinen i en nedsläckt kyrka med orgelimprovvisation av Ulf Norberg är en unik och alldeles speciell upplevelse.  
**Torsdag 2 april kl 19.30–20.00**  
**Hedvig Eleonora kyrka**  
 Fri entré.

## Pilgrimsvandring på Djurgården

**Lördag 25 april, kl 10.00–15.30**  
 Vandring ca 10 km på Djurgården i grupp. Reflektion kring pilgrimens sju nyckelord; frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet och delande. Leds av diakon och präst. Kostnadsfritt.  
**Anmälan** via tickster.com. Frågor? Kontakta: anneli.almqvist@svenskakyrkan.se, 08-442 51 39.

I *Tisdagar för kropp och själ* i Oscarskyrkan ingår Yoga, Pianopoesi, Lectio divina samt De 5 Rytterna.

### Yoga

Medicinsk yoga är svenskutvecklad och känd för sina mjuka och enkla rörelser som passar alla – även personer med fysiska begränsningar. Leds av Maria Lindelöf, lärare i medicinsk yoga och kundaliniyoga.  
**Tisdagar kl 10.30–11.10**  
**Oscarskyrkan**  
 Ingen avgift, ingen föränmälan.

### Pianopoesi

Fredrik Malmberg spelar musik på Oscarskyrkans flygel. Poesiläsning, en psalm och en bön mellan musikstyckena. 25 minuters avkoppling. Ta gärna med dig egen lunch och ät medan du lyssnar.  
**Tisdagar kl 11.30–11.55**  
**Oscarskyrkan**  
 Fri entré.

### Lectio divina – ett sätt att läsa bibeln

**Öppen grupp i Oscarskyrkan**  
 Ett öppet bibelstudium där bibelordet närmas med en bedjande och lyssnande hållning. Utgångspunkten är frågeställningen: "Vad har Gud att säga mig idag?"  
**Tisdagar kl 12.00**  
**Oscarskyrkan**  
 Ca 40 min. Ingen avgift, ingen föränmälan.

### De 5 rytterna

En dans- och rörelsemetod som hjälper dig att släppa taget om stela roller och mönster. Kliv in i ett större varande och erövra ny kraft och kreativitet!  
**Tisdagar kl 18.00–19.30**  
**Oscarskyrkan**  
 150 kr, swishas på plats. Dansen leds av Eva Lexell Törnblom, certifierad lärare i De 5 rytterna.

*Tisdagar*  
 för kropp och själ

## Retreater

### Retreat i Djurgårdskyrkan

**Lördag 7 mars, kl 09.30–16.00**

En dag i tystnad, egen reflektion och skapande. Utgångspunkt i Frälsarkransens pärlor med kort pilgrimsvandring på Djurgården och enkel mässa. Dagen leds av Anneli Almqvist, diakon och Maria Bråkenhielm, präst. Ej tillgänglighetsanpassad lokal, två våningar utan hiss, smala trappor.

**Frågor?** Kontakta: anneli.almqvist@svenskakyrkan.se, 08-442 51 39 eller maria.olofsdotterbrakenhielm@svenskakyrkan.se, 08-442 51 20.  
**Kostnad** 200 kr inkl. frukost, lunch, fika och material.  
Biljetter: tickster.com

### Retreat med medicinsk yoga i Hedvig Eleonora kyrka

**Lördag 18 april, kl 09.30–13.00**

En halvdagsretreat i Hedvig Eleonora kyrka med möjlighet till stillhet och återhämtning i det vackra kyrkorummet. Bibelmeditation, bön, medicinsk yoga och egen reflektion. Retreaten leds av Jenny Lingesjö, präst och Jenny Ekholm, yogainstruktör.

**Pris:** 100 kr inkl. frukost.  
Biljetter: tickster.com

### Retreat i Djurgårdskyrkan

**Lördag 23 maj, kl 09.30–14.00**

För dig som längtar efter mer gemenskap och tid för både stillhet och delande. Under dagen utforskas olika vägar av närhet: pilgrimsvandring, bibliodrama, lectio divina, biblioterapi och mindfulness. Avslutas med lunch på Blå Porten.

**Pris:** 200 kr inkl. frukost och lunch.  
Biljetter: tickster.com  
**Kontakt:** Joakim Lind, diakoni-assistent, joakimerik.lind@svenskakyrkan.se



Foto: Thomas Falkenstedt

## Ett smörgåsbord för ande, kropp och själ!

Nu är vi äntligen en församling – med stora möjligheter

Ett av församlingens fokus är det som brukar benämnas som existentiell hälsa.

När Världshälsoorganisationen WHO talar om den existentiella hälsan ryms många dimensioner exempelvis: hopp, mening, förundran, gemenskap och andlig styrka.

Ord som vi känner igen i kyrkan. Och det är inte så konstigt. Som du ser här i magasinet finns i församlingen ett helt smörgåsbord för ande, kropp och själ.

Samtal om tro och liv, om det som bär när annat brister. Kvinno- grupper och mansgrupper som möts för att dela det som skaver i livet. I församlingens sorgegrupper delas förlusten med andra i samma situation. Att få vila i känslan av att livet bär en mening, också när den inte är helt synlig.

Möjligheten att få fördjupa sin tro under ett år i katekumenatets långsammare rytm eller bibelstudier där man tillsammans reflekterar över bibelns många gånger utmanande texter.

Det handlar också om att få stanna upp och känna förundran, som när blåsippona plötsligt bryter fram, för att tala i Tomas Tranströmers bilder.

Men existentiell hälsa också i form av att få landa i sig själv på en retreat som ett erbjudande att dra sig undan, att lyssna inåt, att närma sig Gud och sig själv. Eller ligga ner i Hedvig Eleonora kyrka och lyssna till orgeln.

Vackra Djurgårdskyrkan, församlingens retreatcentrum, välkomnar till stillhet och ro.

Jag vill avslutningsvis slå ett slag för den nystartade morgonbönen i Gustaf Adolfskyrkan. Vi möts en halvtimme kvart över åtta på tisdagar och torsdagar!

Församlingen vill på många sätt erbjuda rum för mening, stillhet och gemenskap. Du är inbjuden att vara med.

Varmt välkommen!  
Maria Olofsdotter Bråkenhielm  
Präst

# Barn & ungdom



## Sångstund i Oscarskyrkan

### För barn 0-2 år

En träffpunkt där barn och vuxna samlas i Oscarskyrkan och sjunger tillsammans. Sångstund, umgänge och fika. Ingen avgift, ingen föränmälan. Torsdagar kl 10.00.

## Barn- och ungdomskörer

I församlingens olika körer för barn och ungdomar sjunger hundratals korister. Dessa deltar i konserter och gudstjänster i församlingens kyrkor.

Läs mer om de olika körerna på församlingens hemsida

## Öppen förskola

### Fredrikshovsgatan 3

Träffpunkt för föräldrar med barn upp till två år. Förskolan leds av pedagogiskt utbildad personal. Träffas, dela tankar och erfarenheter. Kom och gå under den tid som verksamheten är öppen. 25 kr/tillfälle, ingen föränmälan. Se församlingens hemsida för öppettider.

## Ungdomsmässa

Här ses ungdomar och unga vuxna men alla är välkomna oavsett ålder och kyrkvana. Gudstjänsten är max 30 min. Efteråt inbjuds till gemenskap i Olausrummet med fika.

Öppet till kl 21.00.  
Olaus Petrikyrkan.  
Lovfria torsdagar kl 18.00.



## Tilliten

### Samtalsmottagning för barn och unga

Här kan du som är mellan 10 och 20 år få samtalsstöd, utan remiss eller kostnad.

Tilliten drivs av Hedvig Eleonora och Oscars församling med stöd av Tim Bergling Foundation. Främst riktar sig mottagningen till unga som bor och vistas på Östermalm men visst utrymme finns för att ta emot sökande också från andra delar av Stockholm.

**Du behöver inte må jättedåligt för att söka dig hit.** Kanske vill du prata om vänner, identitet, oro eller andra tankar som snurrar? De tre samtals-terapeuterna har lång erfarenhet av att arbeta med barn och unga. Boka tid på [tilliten.org](http://tilliten.org)



Jim Green, Johanna Östergren och Camilla Sörbacken. Foto: Henrik Folkesson.



## Konfirmation

I Hedvig Eleonora och Oscars församling finns ett stort utbud av konfirmationsalternativ. Påskkonfirmation, sommar på Djurgården och sommarläger på Marielund, Medevi och Björkö. Se församlingens hemsida för mer information och anmälan.

## Teater

### För årskurs 8 och 9

På teatern gör man roliga lekar, dramaövningar och improvisationer. Deltagarna övar på att samarbeta och låter fantasi och kreativitet få komma till uttryck. Genom övningarna blir man också tryggare i att uppträda och prata inför andra. När gruppen är redo övas en pjäs in som sen spelas upp inför publik.

Varje år på trettondagen medverkar deltagare från teatern i Västra Aros julespel i Oscarskyrkan.

- Olaus Petrikyrkan, Armfeltsgatan 2
- Teatern är avgiftsfri
- Mer detaljerad information fås vid en anmälan. Denna görs till: Henrik Lundh, henrik.lundh@svenskakyrkan.se, 08-442 51 58.



## Lek & Drama

### För årskurs 2 och 3

På Lek & Drama gör vi roliga lekar och enkla dramaövningar med mycket rörelse och fantasi. Perfekt efter att ha suttit stilla i skolan. Lek & Drama leds av erfarna pedagoger med utbildning i dramapedagogik och teater.

Olaus Petrikyrkan,  
Armfeltsgatan 2  
Onsdagar kl. 16.00-17.00  
Avgift: 500 kr/termin

Mer detaljerad information fås vid en anmälan. Denna görs till: Henrik Lundh, henrik.lundh@svenskakyrkan.se, 08-442 51 58.

## Babygudstjänster

### Välkommen till "Babykyrkan" på Östermalm!

Babygudstjänst är en mysig stund i kyrkan för de allra minsta och deras föräldrar med levande musik, sång, ljusständning, lek och en tanke att ta med sig hem. Avslutande fika ingår.

- I Hedvig Eleonora firas babygudstjänst under tisdagarnas babykyrka kl 13.30-15.00 under terminerna.
- I Oscarskyrkan firas babygudstjänst en torsdagsförmiddag i månaden kl 10.00.

Se församlingens hemsida för datum.



# Kontaktuppgifter

## Hedvig Eleonora och Oscars församling

Besöksadress: Storgatan 7  
Postadress: Box 24145, 104 51 Stockholm

Församlingsexpeditionen är öppen för besök:  
Måndag–fredag kl 09.00–12.00

Församlingens diakonimottagning på Armfeltsgatan 2  
har öppet hus måndagar kl 11.00–14.00

Telefon växel: 08–545 675 70  
E-post: [hedvigeleonoraoscars.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:hedvigeleonoraoscars.forsamling@svenskakyrkan.se)  
Hemsida: [svenskakyrkan.se/hedvigeleonoraoscars](http://svenskakyrkan.se/hedvigeleonoraoscars)

### Följ församlingen på Facebook och Instagram:

[facebook.com/djurgardskyrkan](https://facebook.com/djurgardskyrkan)  
[facebook.com/gustafadolfsskyrkan](https://facebook.com/gustafadolfsskyrkan)  
[facebook.com/hedvigeleonora](https://facebook.com/hedvigeleonora)  
[facebook.com/hedvigeleonoraoscars](https://facebook.com/hedvigeleonoraoscars)  
[facebook.com/olauspetrikyrkanostermalm](https://facebook.com/olauspetrikyrkanostermalm)  
[facebook.com/oscarskyrkan](https://facebook.com/oscarskyrkan)

[instagram.com/djurgardskyrkan](https://instagram.com/djurgardskyrkan)  
[instagram.com/gustafadolfsskyrkan](https://instagram.com/gustafadolfsskyrkan)  
[instagram.com/hedvigeleonorakyrka](https://instagram.com/hedvigeleonorakyrka)  
[instagram.com/hedvigeleonoraoscars](https://instagram.com/hedvigeleonoraoscars)  
[instagram.com/olauspetrikyrkan](https://instagram.com/olauspetrikyrkan)  
[instagram.com/oscarskyrkan](https://instagram.com/oscarskyrkan)

## Bokning

**Dop, vigsel, begravning och lokaler**  
08–442 51 04  
[hedvigoscars.bokning@svenskakyrkan.se](mailto:hedvigoscars.bokning@svenskakyrkan.se)

## Kyrkoherde

Sven Milltoft 08–545 675 86  
[sven.milltoft@svenskakyrkan.se](mailto:sven.milltoft@svenskakyrkan.se)

**Biträdande kyrkoherdar**  
Sofia Bergström 08–545 675 73  
[sofia.bergstrom@svenskakyrkan.se](mailto:sofia.bergstrom@svenskakyrkan.se)  
Bo Lindberg 08–442 51 46  
[bo.lindberg@svenskakyrkan.se](mailto:bo.lindberg@svenskakyrkan.se)

Övriga medarbetare, se hemsidan under  
Kontakta oss.

## Kyrkor

**Djurgårdskyrkan** Djurgårdsvägen 74  
**Gustaf Adolfskyrkan** Gustaf Adolfsparken  
**Hedvig Eleonora kyrka** Storgatan 2  
**Olaus Petrikyrkan** Armfeltsgatan 2  
**Oscarskyrkan** Narvavägen 6

## Jourhavande präst

Ring 112 och be att få bli kopplad till  
Jourhavande präst. Den som svarar  
är präst inom Svenska kyrkan.

