

# PORTALEN

2/2016 Strängnäs stiftstidning  
www.svenskakyrkan.se/strangnasstift

## Så här tänker vi

Två präster och en kyrkoråds-  
ordförande berättar om hur  
de planerar sin gudstjänst  
sidan 5

## Knarrig, hård eller mjuk?

Upptäck din röst  
ihop med andra  
sidan 14

## Från högmässa till *schlagermässa*

Rikt gudstjänstliv i Strängnäs stift sidan 10

*Pilgrimsvandring i påsk*  
för kropp och själ sidan 16

# Välsignat *wow*

Uppgiften var utmanande. Fyra sekulariserade muslimska besökare, från ett land och en kultur där kristendomen var osynlig, skulle guidas i domkyrkan – ett rum om vilket det inte visste något.

TEXT BISKOP JOHAN DALMAN • FOTO MAGNUS ARONSON

Ja, de visste faktisk inte mycket om något av det grundläggande. Kristen tro – nix, medeltida katedraler – nix, svensk historia – meganix. Det kunde såklart mycket annat matnyttigt, men utifrån mitt uppdrag som domkyrkoguide fanns absolut inget att knyta an till. Så jag började i en annan ände.

I rösterna – i vad troende från olika tider velat vittna om när de skapade/bygde/skänkte allt det som utgör den miljö dessa långfarna gäster nu besökte.

Inte för att jag kan göra anspråk på att veta vad som for igenom huvudet på dessa stenhuggare, renässansfurstar, textilkonstnärer, konstsmeder som i kraft av sina resurser fogade sin pusselbit till detta magnifika monument – men ett vet jag: det berörde dem på djupet. Katedralen är eljest – den är mötesplatsen med levande Gud.

Samma sanning gäller gudstjänsten. När vi i Kyrkoordningen läser om att "Gudstjänsten är kyrkolivets centrum", är det ytterst sett detta vi säger. Att de många orden och riterna, musiken och de praktiska arrangemangen, bara är yttre uttryck för det ogripbara. Som handlar det liv som vilar i Guds trygga händer.

När "vår sång" plötsligt spelas i radion, när jag oväntat hittar en av barnens urgamla teckningar i kartongen på vinden, när doften av syren följer med den ljumma försommarvinden genom det öppna köksfönstret, är det inte tonerna, kritstrecken eller doften i sig som griper tag utan känslan av det djupast sanna som gör sig påmind. Gudstjänsten är kyrkans urgamla vittnesbörd till oss om ett liv nära Gud bortom ord och yttre tecken. Vore det inte det, vore det bara tom teater. Nu är det ett levande möte – ett wow – med levande Gud. ■



Johan Dalman,  
biskop

# Innehåll

Gudstjänst = Fest + Glädje	5
Alla behöver inte göra lika i kyrkan	6
Christer predikar utan att vara präst	8
Från högmässa till schlagermässa – rikt gudstjänstliv i Strängnäs stift	10
Fortbildning i konsten att predika om det som ger mening	12
Knarrig, hård eller mjuk? Upptäck och träna din röst ihop med andra	14
Läsning för egen fördjupning	15
Pilgrimsvandra i påsk	16
Kurser & utbildningar	19
Nyfiken på Erik Gejhammar Bang	20



20





Strängnäs stift  
önskar en  
välsignad  
påskhelg!  
16

*Alltid i*  
**PORTALEN**

Ledaren **2**

Läsning för egen  
fördjupning **15**

I huvudet på  
Parsmo **18**

Kurser &  
utbildningar **19**

Nyfiken på **20**







I Hölö och Mörkö är barnen med på allt – man har inga särskilda familjegudstjänster.

– Själva budskapet är tidlöst, men de yttre omständigheterna var mycket annorlunda på Jesu tid. Det behöver förklaras, menar Åsa Lindgren.



# Gudstjänst = Fest + Glädje

– En gudstjänst ska ge andlig påfyllning. Man ska gå därifrån stärkt i sin tro med större tillit till att få ihop livet. Åsa Lindgren, kyrkoherde i Hölö-Mörkö, hoppas att kyrkans andra verksamheter ska väcka nyfikenhet på gudstjänsten.

TEXT KARIN REIBRING • FOTO MAGNUS ARONSON

Varannan söndag firas gudstjänst i Hölö kyrka, varannan i Mörkö kyrka. Gudstjänsten kallas alltid högmässa. Barnen är med, man har inga särskilda familjegudstjänster.

– Alla ska kunna förstå, säger Åsa Lindgren. Däremot är en del gudstjänster mer inriktade på barn, med barnkör eller dubbning av riddare från vår riddarskola.

Åsa försöker förklara när hon predikar, symboler till exempel. Ibland visar hon bilder eller föremål.

– Vi använder de kyrkliga termerna. För att inte språket ska utestänga förklarar vi samtidigt vad begreppet innebär. Det kan göras lättasamt så det inte blir konstigt, säger Åsa.

Hon vill att gudstjänsten ska vara fest och glädje. Den ska upplevas med alla fem sinnen:

*Syn* – blommor, ljus, liturgiska skrudar, det ska vara vackert.

*Doft* – blommor, ljus, ibland kan rökelse användas. Kaffedoft, alltid fika längst ner i kyrkan.

*Smak* – brödet och vinet, kaffe eller annat fika efteråt.

*Känsel* – sitta bekvämt, knäfall vid nattvard, resa sig, liturgiska rörelser – till exempel procession och korstecknande.

*Hörsel* – kyrkklockor, musik, ord.

Man följer kyrkoåret och använder den liturgiska musik som hör dit.

Gudstjänsten går bland annat ut på att tolka sitt liv utifrån evangeliet. För att koppla bibeltexterna till våra liv idag behöver de förklaras.

– Det yttre är annorlunda. Jag försöker jämföra, ”så gjorde man på Jesu tid” och ”så här gör vi nu”.

Åsa Lindgren tar som exempel när Jesus möter kvinnan vid Sykars brunn.

– Jag förklarar att brunnen på den tiden var en träffpunkt. Idag har vi andra mötesplatser, sociala medier till exempel. Det gäller att relatera till något i nutid. Igenkänning är viktigt.

Själva budskapet i bibeltexten brukar vara mer tidlöst och lättare att tillämpa även idag.

Åsa Lindgren har tidigare varit präst i centrala Södertälje.

– S:ta Ragnhilds kyrka mitt i stan är lätt-tillgänglig. Människor kan slinka in på gudstjänsten en stund och sedan gå ut igen. Hos oss är nästan alla bilburna. Det positiva är en närmare relation till gudstjänstdeltagarna. På landsbygden är kyrkan en symbol man verkligen värnar om.

Åsa hoppas att församlingens övriga verksamheter även ska väcka nyfikenhet på gudstjänsten. En populär sådan är riddarskolan med ett trettiotal barn. Här lär man sig bland annat att vara en god kamrat.

– Det är ett lekfullt sätt att närma sig den kristna tron, säger Åsa Lindgren. ■

## Så tänker Åsa

Åsa Lindgren ser tre olika målgrupper framför sig när hon förbereder gudstjänsten. Alla deltagare ska kunna förstå och få med sig något från gudstjänsten.

- De troget återkommande. De behöver underhåll i sin tro.
- Nya gudstjänstdeltagare. Här behövs pedagogik.
- Barn och ungdomar. De har ett helt annat språk än vuxna.

# Alla behöver inte göra lika i kyrkan

När ska man resa sig? Hur tar man emot brödet och vinet? Det finns en rädsla för att göra fel i kyrkan. Den oron skulle Carl-Johan Falk vilja suddas ut. TEXT KARIN REIBRING • FOTO MAGNUS ARONSON

Carl-Johan Falk är kyrkoherde i Kiladalens församling. När han studerade gick han på gudstjänst i studentkyrkan S:t Ansgar i Uppsala. Första gången häpnade han.

- Alla gjorde på olika sätt. Någon föll på knä, någon gjorde korstecken. Under psalmerna reste sig en del medan andra fortsatte sitta. Och allt var okej. Jag tänkte att om de kunde vara och göra så olika, då fanns det även plats för mig.

Så skulle Carl-Johan Falk vilja ha det. Bort med ängsliga förhållningsregler där alla måste göra likadant!

Kiladalens församling med fyra kyrkor är resultat av en sammanslagning 2006. Efter ett långvarigt grupparbete bland de kyrkligt aktiva kom man fram till tre kärnor för gudstjänsten: Mänsklig. Närvaro. Livskraft.

- Vi började med att två och två berätta för varandra om en gudstjänst som betytt något för oss. Förhoppningsvis är det som väcker längtan hos mig detsamma som väcker längtan hos dig.

Carl-Johan ser det som väldigt viktigt att människor känner sig hemma i gudstjänsten och dess ryggrad, liturgin. Förkunskaper borde inte behövas, men det kan ändå vara bra att ha vissa verktyg.

Ju mer vi firar gudstjänst, desto mer fördjupas vår kunskap och våra relationer.

Det är helheten i gudstjänsten som är viktig, att det finns en riktning genom samlingen, Ordets gudstjänst, måltiden, sändningen - ut i vardagen i tjänst för medmänniskan.

- Det handlar om att först gå in i sitt inre för att sedan gå ut i världen igen, förklarar Carl-Johan Falk.

Att forma gudstjänsten är att kompromissa eftersom behoven är så olika. Människor har olika längtan, en behöver tystnad, en annan gemenskap. Det kan skifta från individ till individ och från ett tillfälle till ett annat.

När Carl-Johan Falk förbereder gudstjänsten ser han inom sig människor han träffar.

- Jag gör nog lite annorlunda i Tuna än i Bergshammar till exempel. Jag präglas av de människor jag möter på olika håll.

Carl-Johan försöker undvika att prata "kyrkiska" i gudstjänsten, men tror att han kan vara blind för en del.

- Språket är en ständig avvägning. I alla sammanhang finns ord som bara förstås av invigda. I fotboll byter man inte ut termerna för att få större publik.





”Det handlar om att först gå in i sitt inre för att sedan gå ut i världen igen”

”Kyrkiska” har inget egenvärde om inte ordets betydelse är unik. Om det finns ett vardagligare ord med samma innebörd bör det användas.

- I välviljan att människor ska hitta in i kyrkan finns risk att ta bort sådant som bör vara med. Om vi anpassar gudstjänsten enbart efter egna behov och vår förståelse, missar vi möjligheten att upptäcka mer. För att växa kan vi ibland behöva något att ta spjärn emot, som utmanar. ■

---

#### **Gudstjänstens tre kärnord i Kila**

Kiladalens församling bildades 2006 efter sammanslagning av Bergshammar, Kila, Lunda och Tuna församlingar.

Hur skulle gudstjänsterna se ut? Efter omfattande samtal, där många kyrkligt aktiva deltog, kom man fram till tre så kallade kärnord som ska genomsyra gudstjänsterna:

Mänsklig • Närvaro • Livskraft

---



# Christer predikar utan att vara präst

– Vid fiket efter gudstjänsten diskuterar vi predikan. Jag är nyfiken på om de har förstått, säger Christer Björk som leder gudstjänster i Enhörna fast han inte är präst. TEXT KARIN REIBRING • FOTO MAGNUS ARONSON

Det började sommaren 2014. Prästerna i trakten räckte inte till, och fyra lekmän turades om att hålla gudstjänsten. En lekman är en person som inte är präst- eller diakonvigd.

Sedan har det fortsatt, främst på sommaren men ibland även andra årstider.

– Lekmännen får inte leda nattvard och inte förmedla förlåtelsen. Jag har vanliga kläder på

mig. Annars är det precis som en vanlig gudstjänst, säger Christer Björk, som är ordförande i kyrkorådet.

I hela Svenska kyrkan har varje söndag ett och samma tema.

– Jag vet ämnet långt i förväg och har det i bakhuvudet. Några veckor i förväg brukar jag ha ramarna i min predikan klara. Sedan filar



– Kyrkan måste förstå att världen förändrats på 2000 år. Speciellt för att attrahera ungdomar måste den förnya sig, anser Christer Björk.



Christer Björk vill att psalmerna ska vara lättsjungna så att alla kan sjunga med.

Han gör samma saker som en präst, men får inte leda nattvard, inte förmedla förlåtelsen och har vanliga kläder på sig.

jag. Första gången var predikan färdigskrivnen två månader i förväg!

Christer Björk funderar, skriver och söker även inspiration på nätet. I huvudet ser han den fasta skara kyrkobesökare som brukar dyka upp, ofta kommer också någon ny.

Innehållet i predikan brukar han stämma av med kyrkoherden. Han försöker att använda ett så vardagligt språk som möjligt, alltid svenska ord om det finns.

– Sedan vet jag ju ändå inte om folk förstår vad jag vill förmedla, säger han.

I Enhörna har man nästan alltid fika efter gudstjänsten.

– Då diskuterar de som vill det som varit i gudstjänsten. Nästan alla brukar vilja vara med. Vi är kanske 10, 15, 20 personer. Jag är nyfiken på om de förstått eller om jag står och svamlar.

**Gudstjänsten**, inte minst predikan, handlar mycket om att ”översätta” den stora berättelsen om Gud och Jesus till våra personliga liv här och nu.

– Den 10 januari var temat Jesu dop. Det var inte så svårt att överföra till våra dop. Oftast går det ganska bra att knyta ihop säcken, tycker Christer Björk.

Det är han som väljer psalmerna.

– De ska vara lättsjungna så att alla kan vara med. Sista psalmen och postludiet ska vara ljusa så att man får glädje med sig ut ur kyrkan.

– Vi har nog ovanligt mycket musik i gudstjänsten. Kantorn och jag samråder om instru-

mentala musikstycken, ibland av modernt slag som Ted Gärdestad och Ulf Lundell. Musiken ska vara lättsam.

Christer Björk önskar att alla ska få med sig något från gudstjänsten – glädje, saker att fundera på eller något annat.

Han menar att ”Svensson” är mer kyrksam än vi oftast tror. För att få ”Svensson” till gudstjänsterna måste de bli mer lättfattliga. Språket och ritualerna är konstiga för många.

– Vi har haft en del undervisning där kyrkoherden förklarat vad olika saker står för. Mer sånt!

– Kyrkan måste förstå att världen förändrats på 2000 år. Speciellt för att attrahera ungdomar måste den förnya sig, anser Christer Björk. ■

---

## Därför vågade han

Christer Björk om varför han vågade hålla gudstjänst utan att ha lärt sig:

- Har jobbat på informationsavdelning, är van att stå framför folk och framför en kamera.
- Har spelat amatörteater och då stått framför publik.
- Intresserad.
- Var pratsam som barn. Mamma sa att han antingen skulle bli auktionsutropare eller präst.
- Viktigaste skälet: – Det var skarpt läge. Vi hade inte tillgång till vikarier – så för mig och tre andra i kyrkorådet var det bara att våga hoppa!

# Från högmässa till schlagermässa

## rikt gudstjänstliv i Strängnäs stift

Mitt i det som är livets glädjeämnen och sorger, förtvivlan och hopp samlas vi till gudstjänst. För kyrkans gudstjänster finns det ett tydligt regelverk, många församlingar har också egna teman och former för gudstjänster för att nå just sina församlingsbor.

TEXT ANITA JONSON • ILLUSTRATION ANDERS PARSMO

Kyrkohandboken innehåller ordningarna för olika gudstjänster, där varje moment har sin plats i en helhet. Den gällande handboken är från 1986, men ett nytt förslag är ute på remiss. Om det nya förslaget blir antaget kommer sannolikt några av de benämningar på gudstjänster som vi använder nu försvinna. Men än så länge kan man mötas av nedanstående gudstjänster när man läser församlingars annonsering. Portalen har också tittat på ett antal församlingars hemsidor för att se vad som pågår runt om i stiftet. Gudstjänsternas namn räcker långt för att låta sig inspireras!

**Mässa.** Gudstjänster med en rubrik som innehåller ordet mässa betyder att det firas nattvard.

**Högmässa.** Högmässan kan vara söndagens huvudgudstjänst. Den innehåller bibeltexter, predikan, psalmer och välsignelsen. Man delar bröd och vin i nattvarden.

**Söndagsmässa.** En söndagsmässa är en enklare form av högmässa.

**Veckomässa.** Veckomässa firas ofta en vardagkväll och är en kort nattvardsgudstjänst. Man lyssnar till bibelord, firar nattvard, sjunger och ber.

**Högmässogudstjänst eller predikogudstjänst.** Kan vara söndagens huvudgudstjänst. Man lyssnar till bibeltexter som har med söndagens tema och innehåll att göra. Predikan berättar om vad bibeltexterna säger oss här och nu.

**Söndagsgudstjänst.** En enklare form av högmässogudstjänsten.

**Familjegudstjänst eller familjemässa.** Familjegudstjänsten är en enkel gudstjänst där perspektivet ofta är barnens och tilltalet främst är riktat till barnen. När det firas nattvard kallas gudstjänsten familjemässa.

**Dop-, vigsel-, begravnings-, och konfirmeringsgudstjänster.** Dessa gudstjänstformer är alla officiella gudstjänster i Svenska kyrkan.

Källa: Svenska kyrkans hemsida.







## Så här säger regelverket

I kyrkoordningen finns ett grundläggande regelverk för församlingarnas gudstjänstliv. Förutom kyrkoordningens bestämmelser fattar också domkapitlet kompletterande beslut om gudstjänster i stiftets församlingar. I varje enskild församling regleras gudstjänstlivet i församlingsinstruktionen.

- Varje församling som inte ingår i ett pastorat ska fira huvudgudstjänst alla söndagar och kyrkliga helgdagar.
- När församlingen ingår i ett pastorat är kyrkoordningens regel att det ska firas minst en huvudgudstjänst i pastoratet.
- I Strängnäs stift har domkapitlet beslutat att i de större pastoraten ska varje församling fira huvudgudstjänst varje söndag och kyrklig helgdag. I mindre pastorat ska det firas minst en huvudgudstjänst i pastoratet och ett minimum av minst en gudstjänst per vecka som följer någon av kyrkohandbokens ordningar i varje församling.
- Strängnäs stifts domkapitel gör också tillägget att i stiftets större församlingar bör kyrkoordningens anvisning om en huvudgudstjänst i församlingen betraktas som en inte eftersträvnsvärd lägstanivå.
- Domkapitlet får besluta om det minsta antalet gudstjänster med nattvard som ska firas i varje församling under ett kyrkoår.

# Fortbildning i konsten att predika om det som ger mening

– Enstaka lyckliga ögonblick kan det hända att någon stannar efter gudstjänsten och berättar att det man predikat om väckt viktiga tankar om det egna livet. Då känner man att man nått fram och att ens predikan haft betydelse för någon. Det säger Johan Svedberg, församlingsherde i Olaus Petri församling i Örebro pastorat och lärare vid Svenska kyrkans fortbildning av predikanter i Uppsala.

TEXT GUNNEL MAGNUSSON



– Ibland skickar jag min predikan till en kollega. Vi arbetar mycket för att byta ensamhetsidealet mot tillitsfull gemenskap, säger Johan Svedberg.

FOTO ULLA-CARIN EKBLOM

Homiletik eller predikokunst – så heter ämnet som Johan Svedberg är lärare i. Utbildningen i Uppsala startade 1994 och hittills har ungefär 150 präster deltagit.

– Hur man predikar har ju en väldigt stor betydelse för möjligheten att nå fram med sin predikan och få det man säger att betyda något för dem som lyssnar, säger Johan Svedberg.

Ämnet finns naturligtvis med i den vanliga prästutbildningen men behovet av vidareutbildning och fördjupning är stort. Dessutom utvecklas hela tiden metodiken.

– Jag vet att många tycker att just predikan är en svår del av arbetet. Man känner en predikotrötthet, särskilt när man arbetat ett antal år kan man känna att man som teolog tappat lite av sin kraft och energi.

Just därför vill man att de som söker till den treåriga fortbildningen i Uppsala ska ha arbetat några år.

Studierna bedrivs i internatform.

– Vi har föreläsningar, vi läser – inte bara facklitteratur utan också skönlitteratur. Vi träffar journalister, författare, skådespelare. Vi möter kollegor och tar del av varandras sätt att tolka en bibeltext.

– Väldigt mycket handlar det om personlig utveckling, om att få ett stärkt självförtroende så att man kan hitta och våga lita på just sin väg att tolka bibeltexterna.

En viktig fråga för den som ska skriva sin predikan sig är naturligtvis att fråga sig vad man vill.

– Om man lyckas tolka en text så att den får relevans i en enskild nutida människas liv tycker jag man nått långt. Då

---

## Så är utbildningen upplagd

Utbildningen i homiletik heter mer formellt "kvalificerad fortbildning i predikan" och är en försvenskad version av en utbildning som finns i USA. Huvudman är Fjellstedtska skolan och svenska kyrkans utbildningsinstitut. Fortbildningen i homiletik pågår i 40 dagar under en treårsperiod. Utbildningen bedrivs i internatform vid fem olika tillfällen. Utbildningen ger ingen svensk högskoleexamen. Däremot kan den som vill åka till USA och delta i en avslutande sommarkurs och därefter ta ut en amerikansk examen.



har man lyckats förena metaplanet med mikroplanet.

Johan Svedberg pratar om att hitta ett fördjupat perspektiv, om att titta bortom det första intrycket.

- Jag har ett bra exempel på det där. En vän till mig som har en neurosedynskada har träffat ett antal journalister och fotografer i sitt liv. Nästan alla fotografer har fokuserat på själva skadan när de tagit sina bilder. Men en tog ytterligare ett steg, han valde att i stället ta ett fint ansiktsporträtt av min vän. Det han såg var människan, inte skadan.

**Hur vet du själv när du hållit en bra predikan?**

- Hmm, det är en bra fråga... jag tror att det är just när någon som kanske inte pratar så mycket annars stannar efter en gudstjänst och vill dela tankar om livet som predikan väckte. Det kan handla om ett förändrat perspektiv, om att trots svårigheter se att livet är möjligt.

**Hur mycket tränar du på dina egna predikningar?**

- Ganska mycket faktiskt. Helst vill jag kunna dem utantill. Då märker jag att jag får ut mer energi i själva ärendet. Man kan göra den där extra utvecklingen som gör att man når fram med det man vill säga ännu bättre. Man kan vila i förvissningen att man vet vad man vill ha sagt!

**Brukar du testa din predikan på någon?**

- Ja, ibland. Mina kollegor och jag brukar skicka våra texter till varandra. Vi arbetar med att bryta de ensamhetsideal som kan finnas och ersätta det med en tillitsfull gemenskap. ■

## Tre tips från Johan Svedberg

Portalen bad Johan Svedberg om några konkreta tips att tänka på när man ska skriva sin predikan. Det här är hans svar:

- **Tänk igenom och formulera vad du har för ärende och syfte med din predikan.**
- **Använd bilder och tänk igenom bildspråket. Fundera över om de bilder du tänker använda är relevanta i vår tid.**
- **Öva på din predikan. Ju mer du kan utantill desto friare kan du predika.**

## Hur tycker du att en gudstjänst ska vara för att vara bra?

ENKÄT GUNNEL MAGNUSSON

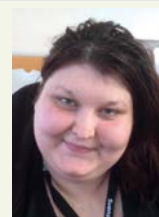
- Jag tycker det är viktigt att barnen kan delta och göra saker när det är gudstjänst. Och så vill jag att det ska vara många psalmer.

**Ludvig Brodén, 10 år, sportlovlägerdeltagare på Stjärnholm, Hallsberg**



- Alla ska kunna känna sig delaktiga, gudstjänstdeltagarna ska exempelvis kunna hjälpa till. Det är bra om det är barnanpassat också, kanske behöver gudstjänsten inte vara så lång.

**Emely Björnritz, ungdomsledare, Kumla**



- Helst ska det vara mycket musik och inte för mycket prat, då blir man lätt uttråkad. Och så tycker jag att det ska vara en glad stämning.

**Maria Rosén Andersson, 12 år, sportlovlägerdeltagare på Stjärnholm, Turinge-Taxinge**



- Jag tycker det ska vara en bra präst och så ska det inte vara stressigt. Det ska vara mycket musik och många psalmer.

**Johan Peterson, 12 år, sportlovlägerdeltagare på Stjärnholm, Trosa**



- Mamma och pappa jobbar i kyrkan men jag går aldrig på gudstjänster. Om jag ska gå dit tycker jag att de ska ha fler leksaker där så att man har någonting att göra.

**Elvira Jones Sörman, 9 år, sportlovlägerdeltagare på Stjärnholm, Eskilstuna**



# Knarrig, hård eller mjuk?

## Upptäck och träna din röst ihop med andra

Samla kollegorna och upptäck varandras röster. Gör övningarna stående eller sittande och se om det blir någon skillnad. – Utforska, uppmuntra och ha kul tillsammans! säger Susanne Forslund, kantor och körledare i Stigtomta-Vrena församling. TEXT CECILIA BENGTTSSON

1

Innan vi börjar sjunga i mina körer gör vi talövningar för att få igång bukandning och artikulation. Det kan vara lättare att slappna av då än om man börjar sjunga direkt. Vi tränar på ljud som vi rent allmänt kan ha svårt för – exempelvis, r, s, v, a, o – så att vi aktiverar läppar och tunga: Säg braaa, trooo, voj voj voj, moj moj moj, maj maj maj, psch psch psch. Upprepa i ca fem minuter och notera om röstläget sjunker och om ljuden blir tydligare. Fortsätt annars en stund till.

2

Precis som sång-röster låter olika har varje människa sitt personliga tal och tempo. Det här är en övning som kan vara känsloladdad men som är spännande att göra i grupp. Sitt på varsin stol i en ring och läs en kort text, en person i taget, exempelvis en dikt. De som inte läser antecknar ord som de tycker karakteriserar den röst de hör: ljus, mörk, knarrig, mjuk, hård, kall, varm, snabb, långsam, entonig, flödande sånglik. När alla läst berättar var och en vilka ord den antecknat för respektive läsning. Prata gärna vidare om det som kommit fram under övningen.

3

Gör samma övning som här till vänster men sitt nu lite framåtböjda med armbågarna vilandes på knäna. Blir det någon skillnad jämfört med första gången då alla satt rakt upp på stolen och läste?

## Personlig röst skapar trovärdighet

Det är inte bara musiker, präster och diakoner som använder sin röst i sitt jobb och behöver bli medvetna om hur de låter när de talar.

– De flesta av oss använder rösten dagligen och mår bra av att träna och bli uppmärksamma på både andning och artikulation, säger Susanne Forslund, kantor i Stigtomta-Vrena församling.

Du har säkert tänkt på att det finns de som talar så fort att man nästan inte hör vad de säger. Folk är stressade och det känns ibland som om de tänker: "Här gäller det att snabbt få sagt det jag vill, annars försvinner tillfället."

– Lyssnar man noga kan man höra hur människor

kortar av orden, har ett röstläge som låter ansträngt och till och med kanske sluddrar, säger Susanne Forslund.

Rösten, liksom ögonen, är själens spegel säger man. Den berättar hur du mår och säger även något om din personlighet.



4

Jag var själv på  
en kurs med Elisabeth  
Bengtsson Opitz för en tid sen.

Hon uppmuntrade till det hon kallar  
rösthygien: Sjung en stund varje dag och  
träna röst och lungor. Passa på när du du-  
schar eller kammar håret innan du ska till  
jobbet, eller varför inte i fikarummet om  
du törs. Ett tips som jag tycker passar  
även för den som inte är körledare  
och kantor, de flesta använder  
ju rösten på ett eller annat  
sätt i sitt arbete.

5

Till slut.  
Blir du glad när du  
hör någons röst för att  
den är så varm och vänlig.  
Eller kanske för att den har  
en pigg och energifylld  
ton – säg det!



– Vi lever på många sätt i  
ett röstlöst samhälle och kan  
behöva träna vår egen röst,  
oavsett vad vi arbetar med,  
säger Susanne Forslund.

FOTO VERONICA JOHANSSON

– Vi lever på många sätt i ett röstlöst samhälle i och med  
allt sms:ande och facebookande. Visst kan man läsa mellan  
raderna, men det är lättare att i ett samtal ställa en direkt fråga  
när man hör hur personen låter på rösten. Den som är ledsen  
låter exempelvis inte som den brukar. Dessutom missar man  
alla härliga dialekter som finns! De har ju alla sin melodi,  
utöver den personliga knorren.

Inom en del yrken får man lära sig att använda rösten på  
ett särskilt sätt, som en signal om att ”nu träder jag in i min  
yrkesroll”.

– Ibland finns det så klart anledning att neutralisera rösten  
och bli mer officiell. Men visst blir det man säger på många  
sätt mer trovärdigt när personligheten i rösten lyser igenom,  
menar Susanne Forslund. ■

## Läsning för egen fördjupning

I det här numret av Portalen tipsar  
Jan Eckerdal, stiftsadjunkt för teologi  
och fortbildning, om ett dokument  
som ger en nyanserad bild av  
reformationens historia.

Årets stora kyrkliga händelse i Sverige är förstås det kom-  
mande besöket av påven Franciskus. Påven kommer hit  
för att delta i ett möte där Lutherska världsförbundet och  
Vatikanen gemensamt högtidlighåller 500-årsminnet av  
reformationen.

”Från konflikt till gemenskap” (2015) ger  
en god ekumenisk introduktion till refor-  
mationsminnet. Texten är ett samtalsdo-  
kument där luthersk och romerskkatolsk  
kyrkotradition tillsammans beskriver den  
lutherska reformationen. Dokumentets  
styrka ligger just i att det ger en gemen-  
sam framställning av vad som faktiskt  
hänt. Och det är stort.



En gemensam syn på det förflutna är en av grundför-  
utsättningarna för en fördjupad gemenskap i framtiden.  
Berättelsen om reformationen är en sårig historia som ofta  
präglats av att bägge sidor ensidigt beskyllt den andre för  
att bära hela skulden för kyrkosplittringen.

Dokumentet ger en mer nyanserad bild. Det finns visser-  
ligen en hel del viktigt att säga som dokumentet inte för  
fram. Men det ger en orientering och påminner oss om att  
reformationen inte bara är något som angår protestanter.  
Den har påverkat hela den kristna kyrkan. Dokumentet är  
skrivet i en relativt lättläst form som också den utan stora  
förkunskaper kan läsa.

Reformationsåret 2017 kommer att uppmärksammas på  
en rad sätt i Strängnäs stift exempelvis genom seminarier,  
gudstjänster och församlingsutmaningen #allaläserbibeln.  
Håll ögonen öppna.

**Hämta här** Dokumentet finns att ladda ner som pdf på  
Svenska kyrkans hemsida: [www.svenskakyrkan.se/](http://www.svenskakyrkan.se/)  
Ekumenik--interreligiosa-fragor

# Pilgrimsvandring i påsk för kropp och själ

Intresset för pilgrimsvandring är stort. Hundratusentals människor vallfärdar varje år till Santiago de Compostela och i Norden har Sankt Olavs-vägarna fått status som europeisk kulturväg. Även i Strängnäs stift finns det pilgrimsleder. Att vandra är ett sätt att vårda kropp och själ och lusten väcks ofta av nyfikenhet. Vad möter vi bortom vägkröken och inom oss själva?

TEXT KICKI LIND • FOTO MAGNUS ARONSON

Att vara pilgrim är att vara på väg och att ha ett inre och yttre mål med sin vandring. De inre målen kan vara ökad självkännet, att känna frid och gudsnärvaro. Det yttre målet är den fysiska plats där vandringen slutar.

Lars Adolfsson är kyrkoherde i Vårfruberga-Härads församling som är grannförsamling till Strängnäs domkyrkoförsamling. Han har själv gjort flera pilgrimsvandringar både i Sverige och utomlands. Lars är också tillsammans med några församlingsbor en av initiativtagarna till Fogdöleden, en 8 mil lång och utmärkt led som sträcker sig från Sankt Eskils källa till Björsund på norra Fogdön. Det är en led som erbjuder vandring på mindre grusvägar och på stigar, över öppna fält och genom skog.

- Vi tog fasta på berättelsen om biskopen Sankt Eskil som stenades utanför domkyrkan, berättar Lars. Vatten sprang fram ur en källa när bären med Eskils kropp blev för tung att bära. Idag är det Sankt Eskils källa och här börjar Fogdöleden.

Kartstall finns utställda på ett par ställen längs Fogdöleden och det finns dessutom möjlighet till både mat och logi. Man kan välja att gå hela eller delar av leden.

- Alla är välkomna att vandra, säger Lars. Man måste inte kalla sig för pilgrim! Hela vår församlingsteologi bygger på att människor möter varandra. Det finns en fysisk aspekt i vandringen som är nyttig för oss. Därtill finns en intellektuell aspekt, vi fylls på med kunskap om naturen. Att dela mat och dryck med varandra är bra för gemenskapen. Inte minst viktig är den andliga aspekten. Vi växer som människor när tystnaden får utrymme i oss. ■







## *Långsamhetens lov*

Långsamheten i pilgrimsvandringen är viktig. En långsam rytm till fots tillåter andra tankar än när man som så ofta i vardagen måste ha uppmärksamheten riktad på flera saker samtidigt. När man får tillfälle och möjlighet att tänka en tanke färdigt utan störningsmoment, upptäcker man att det finns väldigt mycket hos en själv som är värt att reflektera över, att ta till sig och förstå.

## Vad är en pilgrim?

En pilgrim är en person som bryter upp från vardagens invanda mönster och ger sig ut på vandring. Ordet pilgrim kommer från latinets "peregrinus" och betyder ungefär "att resa utomlands". Pilgrimsvandringar har blivit en allt vanligare företeelse i människors liv. Många tilltalar av kombinationen natur, kultur, hälsa och andlighet.

Redan under medeltiden var pilgrimsrörelsen stark. Då var de stora vallfartsmålen Jerusalem, aposteln Petrus grav i Rom, aposteln Jakobs grav i Santiago de Compostela och Olov den Heliges grav i Nidaros (Trondheim).

### **Gör din egen pilgrimsled**

- Ring en vän och starta en arbetsgrupp! Det är alltid lättare att nå ut om man är två eller tre eller flera. Vårfruberga församling har en särskild arbetsgrupp som ansvarar för arbetet med Fogdöleden.
- Konkretisera vad ni vill att pilgrimsleden ska ha för betydelse för de som går den. Ett sidotips är att prata om sina egna erfarenheter för att komma fram till vad ni skulle önska.
- Provgå en sträcka och prata med mark-ägare. Formulera en sammanhållen idé kring hur ni vill synliggöra leden.
- Kontakta någon som har erfarenhet av pilgrimsleder!
- För inspiration:  
[www.pilgrimsled.se](http://www.pilgrimsled.se)  
[www.pilgrimisverige.se](http://www.pilgrimisverige.se)

---

### **Sju nyckelord**

Man brukar tala om Pilgrimens sju nyckelord att reflektera över under vandringen.

Dessa är: frihet, enkelhet, tystnad, bekymmerslöshet, långsamhet, andlighet, delande.

---

# I huvudet på Parsmo



Illustration Anders Parsmo



## April

### Administrationsträffar 19/4 & 20/4

Om regelverk och nyheter för expeditionsmedarbetare. I Kumla och på Stiftsgården Stjärnholm.

## Maj

### Teologiskt rådslag i biskopsgården 11/5

Vi samlas i biskopsgården i Strängnäs för att byta erfarenheter och reflektera över ämnen som har betydelse för vårt sätt att vara kyrka.

### Barndag på Stjärnholm 12/5

En festdag för församlingarnas förskolegrupper med ledare.

### Du är min vän! Barnkörsläger 27–28/5

För barn i åldern 6–12 år med sina ledare. På Stiftsgården Stjärnholm.

### Vallfartsmässor 5/6

I Riseberga och Vårfruberga kloster-ruiner.

## Juni

### Handledning för jourhavande präst 8/6

Handledning för dig som arbetar som jourhavande präst i Jourhavande prästs tre kanaler. I Strängnäs.

## Mer under 2016

### 2016 Behörighetsgivande kyrkoherdeutbildning

Två kurser genomförs med start 2016: en för dig som har en tjänst

som komminister och en för dig som är arbetsledande komminister. I Sigtuna.

### Life ungdomsläger 11–14/8

För ungdomar 14 år och äldre. På Stiftsgården Stjärnholm.

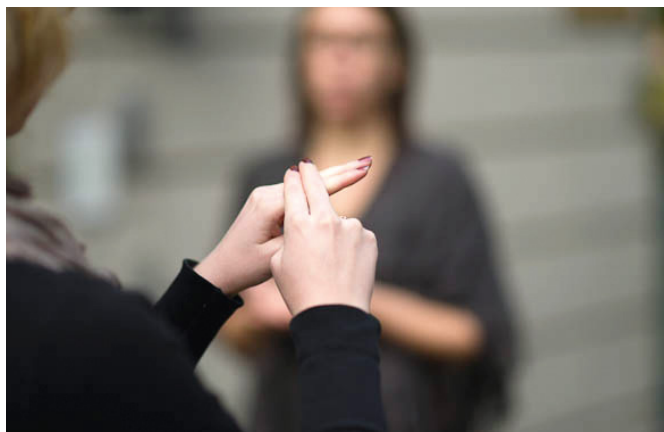
### Följ med och se! 3/9

Stiftsfest i Strängnäs.

### Start v 35 Grundkurs i teckenspråk och dövstudier

En kurs i teckenspråk anpassat för dig som är nybörjare i teckenspråk och som ska arbeta i kyrklig tjänst med teckenspråkligt arbete. 10 veckor på Strömbäcks folkhögskola samt 10 veckor med lärarhandledning på distans.

FOTO DAG TUVELIUS



*Är det någon skillnad mellan själavård idag och förr i tiden?* i nästa nummer av Portalen. Utkommer före midsommar 2016.

STRÄNGNÄS STIFTSTIDNING  
Portalen kommer ut med 6 nummer per år och delas ut till anställda och förtroendevalda i Strängnäs stift.

Upplaga 4 800 exemplar  
Utgivare Stiftsstyrelsen i Strängnäs stift

ANSVARIG UTGIVARE  
Johan Dalman

REDAKTÖR  
Cecilia Bengtsson  
[www.ceciliabengtsson.se](mailto:info@ceciliabengtsson.se)  
[info@ceciliabengtsson.se](mailto:info@ceciliabengtsson.se)  
070-252 11 87

REDAKTIONSRÅD  
Pia Andersson  
Miriam Arrebäck  
Christer Björk  
Jan Eckerdal  
Maria Helmér  
Agneta Larsson  
Helena Niemonen

GRAFISK FORM  
Anneli Elfving  
[www.solodesign.se](http://www.solodesign.se)

ADRESS  
Strängnäs stiftstidning  
Box 84, 645 22 Strängnäs

TELEFON  
0152-234 00

HEMSIDA  
[www.svenskakyrkan.se/strangnasstift](http://www.svenskakyrkan.se/strangnasstift)

ADRESSÄNDRING  
Inger Andersson  
Månd-tors fm 0152-234 29  
[inger.andersson@svenskakyrkan.se](mailto:inger.andersson@svenskakyrkan.se)



Omslag: Carl-Johan Falk, kyrkoherde i Kiladalens församling, strävar efter att få bort ängsliga förhållningsregler i gudstjänsterna. Här i Buzis bollhav i Nyköping.  
Foto Magnus Aronson



BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING  
VID DEFINITIV EFTERSÄNDNING  
ÅTERSÄNDES TIDNINGEN MED  
NYA ADRESSEN NOTERAD

**Svenska kyrkan** 

STRÄNGNÄS STIFT

Strängnäs stift, Box 84, 645 22 Strängnäs

[www.svenskakyrkan.se/strangnasstift](http://www.svenskakyrkan.se/strangnasstift)

[internwww.svenskakyrkan.se/strangnasstift](mailto:internwww.svenskakyrkan.se/strangnasstift)



En av de få bilder jag på mig själv där jag inte gör en ful min. Bilden med gitarren är från tiden när min sambo Linnea inte hade insett att jag är killen i hennes liv. Tatueringen har jag dedikerat till Helena Sachs, tidigare ungdomsledare i OP och min pedagogiska förebild.

Erik Gejhammar Bang, del av kaffegruppen och suppleant i församlingsrådet i Olaus Petri församling i Örebro.

### Kyrkan och jag

Just nu drar jag ner medelåldern i kaffegruppen och är suppleant i församlingsrådet. Jag har varit med i Olaus Petri sedan jag var liten och har nog gjort allt inom församlingen, utom att ha varit kyrkvård och präst. Kyrkan ger mig lugn och ro. "Hemma i OP" känns väldigt bra att kunna säga. Det står för gemenskap.

### Min förvandling

Jag har gått från att vara en omogen hårdrockare med stuprörsjeans, skinnjacka och långt blont krulligt hår till att ha kortare hår, vara sambo med två katter och en som lyssnar på svenska radiohits och 60- och 70-talsrock.

### Så blev jag sambo

Fyra år och minst tio nobbar tog det innan min sambo förstod att jag var killen i hennes liv. Själv blev jag störförälskad i Linnea när vi gick i samma konfirmandgrupp vid 14 års ålder.

### När jag är ensam hemma

Det bästa jag kan tänka mig när jag är ensam hemma är att sitta i soffan, slå på tv:n och känna hur katten Nisse lägger sig under hakan. Han är oerhört sällskapssjuk och tycker tydligen att mitt

skägg inte är rent nog. Eller så leker han hund när han tvättar mig i ansiktet? Greta, vår andra katt, tittar mest på.

### När jag och Linnea är lediga tillsammans

Vi har ett kompisgäng som träffas och lagar mat och äter gott ihop. Samtalen kretsar kring allt från religion till vad som hände i onsdags. Vi skojar och smådriver med varandra. Då trivs jag.

### Från körsångare till fulsångare

Förr sjöng jag i kör, men nu fulsjunger jag mest när jag står vid spisen. Ibland kommer gitarren fram också, inte minst när vi har folk hemma.

### Whiskyfavorit

Tycker numera att det är gott med whisky. Favoriterna är ekfatslagrade rökiga sorter, gärna en Lagavulin.

### Bra predikan enligt mig

En levande predikan är viktigt för mig, då menar jag när predikanten fångar mitt och alla andras intresse genom att vara personlig och lättsam. Det är en konst att få alla i kyrkbänken att känna sig direkt talad till men härligt när det sker.

Nyfiken på  
**Erik Gejhammar Bang**

23 år, del av kaffegruppen och suppleant i församlingsrådet i Olaus Petri församling i Örebro