

HÄNDER

I LJUNGSKILE FÖRSAMLING

www.svenskakyrkan.se/ljungskile

HÖST 2020



Tema: LUFT

Svenska kyrkan 
LJUNGSKILE FÖRSAMLING

Blås på mig, skaparvind!

Det är fantastiskt tycker jag, att stå i vinden och känna hur blåsten rufsar till mig i håret eller stilla smeker min arm. Luften är det element av våra fyra som fascinerar mig mest. Luften, som inte syns, men finns där ändå. Precis som Helig Ande, Guds kärlek till hela skapelsen. Vi kan inte andas, vi kan inte leva utan luft. Vi orkar inte heller leva utan den kraft som inspirerar, tröstar och utmanar oss, tror jag. Den kraft som är Guds närvaro i världen. Helig Ande, kanske skulle vi lyfta fram den sidan av treenigheten mer och oftare. Men, det är nog som med luften, vi tar den bara för given. När vi andas funderar vi oftast inte så mycket på dess sammansättning eller konsekvenser när klimatet förändras.

Det är något gott i att kunna ta för givet. Att leva och andas som ett pågående flöde bara. Och, det fungerar fint så länge inget hindrar luftströmmarnas framfart. Då behöver vi veta mer, ta fram fakta och förstå. Vad gör luften så förorenad, vad händer i mina lungor när jag andas in den luft som inte längre är ren? Hur kan vi rena och hur kan vi minska skada?

Kanske är det så med helig Ande också, så länge livet flyter fram funderar vi inte mer, vi gläds åt Gud, vår skapare och Jesus, vår befriare, men Anden, ja, den bara är där.

Men, när vi misströstar behöver vi tröst och när orkeslösheten sätter in behöver vi kraft,

då, ja då möter oss Helig Ande där som den smekande vinden på min kind och lusten i att finna något nytt och annorlunda.

Det finns så många härliga psalmer om Helig Ande. Blås på mig, skaparvind (psalm 368) av Anders Frostensson är en av mina favoriter. Han har också skrivit Vinden ser vi inte, men dess röst vi hör (psalm 54) och många andra fina psalmer. Ja, psalmboken är full av texter att lära känna Guds Ande i. Ta fram en psalmbok och leta efter dina favoriter. Finn bilder för Helig Ande som stämmer just för dig och läs texter som ger dig inspiration och glädje. Ett tips är texten till psalm 805, Du Skaparande, i Psalmer i 2000-talet. Läs den! Det skulle vara väldigt roligt om du hör av dig och berättar vad du hittat. Har du ingen psalmbok hemma kan du komma och låna en i kyrkan eller på expeditionen.

Men, blås på mig har också delvis fått en annan innebörd nu i coronatider. Vi har lärt att hålla avstånd och att inte blåsa eller andas på varandra. Kanske blir vi till och med rädda om någon andas på oss, eller än värre hostar. Och, nog hade vi alla trott att hösten skulle ge oss möjlighet att vara nära igen. Vi längtar så efter att allt skall bli som vanligt. Vi vill inte hålla avstånd och vara rädda längre. Men, ännu en

tid behöver vi vara försiktiga. Det innebär en del ändringar också i vår verksamhet. Vissa verksamheter får vänta på uppstart, andra sker med avstånd och ett och annat sker digitalt. Vi följer folkhälsomyndighetens rekommendationer och kommer med ny information på vår hemsida så snart det ges möjlighet att vara fler och komma lite närmare varandra igen.

Det känns angeläget och viktigt att få lyfta fram luften i detta nummer av Händer. Vi möter den ur olika vinklar och får till och med möta en cirkusakrobat! Hoppas du får fina läsoplevelser!

Hälsningar!

*Karin Coxner
Kyrkoherde*



HÄNDER | LJUNGSKILE FÖRSAMLING

Tidskrift för Ljungskile församling.
HÄNDER skickas till alla boende i Ljungskile församling.

Utgiven av Ljungskile församling
Vällebergsvägen 24, 459 30 Ljungskile
Tel 0522-999 70
ljungskile.forsamling@svenskakyrkan.se
www.svenskakyrkan.se/ljungskile

Redaktion: Karin Coxner, Ingrid Dillner,
Anna Lena Lundström, Lars Abrahamsson,
Lars-Magnus Olovson

Ansvarig utgivare: Karin Coxner
Tryck: Risbergs Information & Media AB, Uddevalla 2020

KONTAKTUPPGIFTER

Karin Coxner, kyrkoherde, 0522-999 82
Magnus Nordström, komminister, 0522-339 53
Yngwe Svensson, komminister, 0522-999 84
Inger Nilsson, diakoniassistent, 0522-999 86
Thomas Hjelm, diakon, 0522-840 10
Maria Alexandersson, rektor förskolan, 0522-999 88
Göran Martinsson, fastigheter, 0522-999 73
Tommy Svantesson, förman kyrkogård, 0522-999 85
Ingrid Dillner, kommunikatör, 0522-999 87
Församlingsexpedition, 0522-999 70

LUFTEN RENADES AV BAKTERIER – DÄRFÖR KAN VI FINNAS!



Hela livet trampar vi omkring på botten av ett osynligt hav. Utan att tänka på det. Lufthavet! Det höjer sig ett par mil upp ovanför våra huvuden. Och omsluter oss på alla sidor.

Tack vare detta genomskinliga hav kan vi se och höra, andas och leva. Ordet luft kommer av loft=täcke. Och luften är verkligen ett slags täcke över jorden; den reglerar väder och klimat och transporterar in havsvatten som avsaltas och regnar ner på åkrar och sjöar. Täcket skyddar livet mot farlig strålning från solen och andra stjärnor. Och luftens koldioxid är mat för växterna, i sin tur föda åt djuren inklusive oss själva.

”Lovad vare du Herre för broder Luften”, skrev munken Franciscus på 1200-talet. Även i andra religioner

har den setts som helig: *”Luften är dyrbar för den röde mannen, för alla delar samma luft att andas – vilddjuret, träden, människan, alla andas samma luft”* (orden tillskriva indianhövdingen Seattle på 1800-talet).

Vetenskapen förstod ganska sent vad luft egentligen är. Den engelske pastorn och forskaren Joseph Priestley gjorde ett listigt experiment: Han såg att en mus som hölls instängd under en glaskupa ”fördärvade” luften och var nära att dö. Men med en grön växt under kupan överlevde den! Idag vet vi hur det hänger ihop: gröna växter bildar den syrgas som utgör cirka 21 procent av luften och håller möss och alla andra organismer vid liv; processen är planetens viktigaste och kallas fotosyntes eftersom den drivs på solljus (foto=ljus). Nästan hela återstoden, 78 procent består av

det ämne som ”kvävde” musen när syret tagit slut. Därför kallades det just kväve av sin svenske upptäckare, kemisten Scheele. På engelska heter det nitrogen.

För miljarder år sedan var planetens gashölje en giftig cocktail! Det var faktiskt mikroorganismer som sedan, steg för steg renade fram den atmosfär som är förutsättningen för att vi kan finnas till. Bakterier som ”Guds medskapare”!

Nu är det upp till oss att rena luften från alla kemikalier vi förgiftat den med, och att minska utsläppen av koldioxid som snabbt håller på att förändra klimatet. Så att bibelordet ”himlarna vittnar om Guds ära” (Psaltaren 119) kan få sin rätta mening.

Stefan Edman, biolog och författare

HÄNDER I HÖST

BARN - SÅNG & LEK

BABYRYTMIK (barn 0-8 mån)
Tor 10.00-12.00 i Hemgården,
Ljungskile (anmälan till
christina.lindgren@svenskakyrkan.se)
START 3 september

BABYRYTMIK (barn 9-18 mån)
Tis 10.00-12.00 i Forshälla försam-
lingshem, nedervåningen (anmälan till
christina.lindgren@svenskakyrkan.se)
START 1 september

VUXENBARNGRUPPEN (barn 0-5 år)
Mån 10.00-12.00 i Hemgården,
Ljungskile (ingen anmälan)
START 31 augusti

KÖRKUL (barnkör & lek, åk 0-2)
Ons 15.00-17.00 i Hemgården,
Ljungskile (anmälan senast **16 sep** till
christina.lindgren@svenskakyrkan.se)
START 16 september



Mer info om alla våra verksamheter
hittar du på hemsidan:
svenskakyrkan.se/ljungskile

I samarbete med
sensus

BARN & UNGA

KÖR - åk 3-4 och 5-6
Tisdagar i Hemgården, Ljungskile
Mer info på hemsidan eller
samuel.johansson2@svenskakyrkan.se,
070-392 44 22

UNGDOMSKÖR - från åk 7
Kontakta musiker Andreas Jansson,
så får du veta mer! 076-877 42 67,
andreas.jansson@svenskakyrkan.se

UNGDOMSGRUPP
Tis 18.00-20.30 i Hemgården,
Ljungskile - för dig som är tonåring,
ung ledare eller konfirmand! Vi fikar,
gör någon aktivitet, har andakt och
har kul tillsammans. Bara att komma!
Info: Daniel Lindh, församlingspedagog,
070-328 93 57,
daniel.lindh@svenskakyrkan.se
START 1 september

VUXENKÖRER

CALLUNA (blandad repertoar)
Tor 19.00-21.00 i Hemgården,
Ljungskile
Info: andreas.jansson@svenskakyrkan.se,
076- 877 42 67, se även hemsidan.

CANTASTORIA (klassisk repertoar)
Mån 19.00-21.00 i Hemgården,
Ljungskile
Intresseanmälan/provsjungning:
samuel.johansson2@svenskakyrkan.se,
070-392 44 22

FORSHÄLLA SÅNGKÖR och
SÅNG PÅ GÅNG startar senare på
grund av corona-smittan.
Se kommande församlingsblad eller
hemsidan:
svenskakyrkan.se/ljungskile

RÖSTCOACHING

Vill du utveckla din röst, träna
ditt gehör och sjunga härlig
musik? I mån av tid erbjuder
vi röstcoaching.
Kontakta Samuel Johansson,
samuel.johansson2@svenskakyrkan.se,
070-392 44 22



VILL DU SJUNGA ELLER SPELA I KYRKAN - själv eller tillsammans med andra?

Kontakta
samuel.johansson2@svenskakyrkan.se,
070-392 44 22 eller
andreas.jansson@svenskakyrkan.se,
076-877 42 67

HÄNDER I HÖST

PILGRIMSVANDRING TILL RESTERÖDS KYRKA

Sön 27 sep 13.00 möts vi vid Forshälla kyrka och vandrar den 6 km långa pilgrimsleden till Resteröds kyrka.

Där bjuder vi på enkel smörgås samt kaffe/te och avslutar med pilgrimgudstjänst **16.00** vid klockstapeln, Resteröds kyrka (inomhus vid regn).

Ring för anmälan till diakoni-assistent Inger Nilsson, 0522-999 86. Begränsat antal deltagare. Om du önskar skjuts tillbaka till Forshälla, meddela det vid anmälan.



SOPPLUNCH

Med anledning av corona-läget avvaktar vi med soppluncher och hoppas att kunna komma igång längre fram i höst. Se vidare information på hemsidan och i församlingsbladet som kommer i din brevlåda i slutet på september.

KLIMATSMART MAT PÅ FREDAGSKVÄLLAR

Några fredagskvällar i höst kommer vi att laga klimatsmart mat, äta och ha lite trevligt fredagsmys i Hemgården. Vi har också möjlighet att tänka tillsammans om mat, hållbarhet och allt annat mellan himmel och jord. Vi ser fram emot givande samtal, trevlig gemenskap och nya spännande matupplevelser. Hör gärna av dig om du undrar över något.

Inger Nilsson, diakoniassistent, 0522-999 86
inger.nilsson2@svenskakyrkan.se och
Magnus Nordström, präst, 070-339 99 53
magnus.nordstrom@svenskakyrkan.se

**Fredagarna 25 sep, 23 okt, 27 nov,
18 dec från 19.00**
i Hemgården, Ljungskile



Anmäl dig till Inger Nilsson inför varje tillfälle senast onsdagen innan så att vi kan handla in råvarorna.

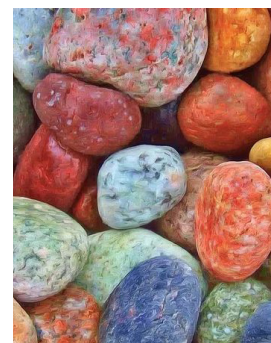
EXISTENTIELL HÄLSA

Ons 30 sep startar vi samtalsgruppen "Existentiell hälsa". 8 gånger, ungefär varannan vecka, dagtid på "Soffan", Sofiedals trygghetsboende.

Samarrangemang med Soffan.
Max 4-6 deltagare.

För mer information och

anmälan: Inger Nilsson, diakoniassistent, 0522-999 86, inger.nilsson2@svenskakyrkan.se
Läs mer på hemsidan: svenskakyrkan.se/ljungskile.



SORGEGRUPP

Ons 7 oktober startar vi en sorgegrupp, sex träffar varannan vecka. Mer info i HÄNDER oktober och på hemsidan: svenskakyrkan.se/ljungskile.

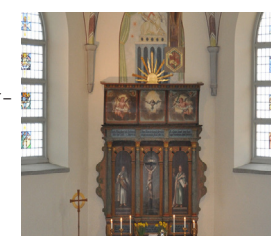


BIBELSAMTAL

Tis 15 och 29 sep 18.30 i Grinneröds församlingshem

TV-GUDSTJÄNSTER

TV-gudstjänster i SVT2 kommer att sändas från Ljungs kyrka 10.00 söndagarna **20 och 27 sep samt 4 och 11 okt**. Inspelning sker 11-13 sep. Bara medverkande kan närvara vid inspelningen p g a Covid 19.



TIPSRUNDA I LJUNGSKILE FÖRSAMLING

Ladda ner appen "Tipsrundan". Här eller på vår anslagstavla utanför Hemgården skannar du in QR-koden och sedan är du igång! Det finns 12 frågor längs vägen runt samhället (ca 1,5 km). Appen guidar dig hur du ska gå och frågorna dyker upp i appen längs vägen. I slutet av september och i slutet av oktober delar vi ut pris till tre av dem som fått högst poäng.



LYCKA TILL!

GUDSTJÄNSTER SEPTEMBER

6/9 TRETTONDE SÖND E TREFALDIGHET

TEMA: MEDMÄNNISKAN

- Ljung 11.00** Gudstjänst, Magnus Nordström, Erik Gislason, uppstart konfirmander, kommenterad gudstjänst
- Forshälla 16.00** Friluftsgudstjänst i tillsammansträdgården vid Forshälla kyrka, Magnus Nordström, Thomas Hjelm (i kyrkan vid regn)

13/9 FJORTONDE SÖND E TREFALDIGHET

TEMA: ENHETEN I KRISTUS

- Forshälla 16.00** Gudstjänst, Yngve Svensson

20/9 FEMTONDE SÖND E TREFALDIGHET

TEMA: ETT ÄR NÖDVÄNDIGT

- 10.00** TV-gudstjänst från Ljungs kyrka i SVT2
- Ljung 11.00** Gudstjänst, Karin Coxner

27/9 SEXTONDE SÖND E TREFALDIGHET

TEMA: DÖDEN OCH LIVET

- 10.00** TV-gudstjänst från Ljungs kyrka i SVT2
- Grinneröd 10.00** Gudstjänst, Yngve Svensson
- Ljung 11.00** Gudstjänst, Karin Coxner
- Resteröd 16.00** Pilgrimsgudstjänst vid klockstapeln, Yngve Svensson



Lagom till sommarläsningen 2020 kom **Stefan Edman** ut med sin nya bok "Bråttom men inte kört". Enligt förordet riktar han sig till alla som vill ta sig ur den förlamande känsla av hopplöshet som många känner efter domedagsstämningen i senare års klimatdebatt.

Jag finns i den skara som kan känna denna hopplöshet, men som vill se möjligheterna och som hoppas att goda krafter kan samverka. Samtidigt ser jag praktiska och djupt personliga problem med att själv kunna leva mitt liv på ett hållbarare sätt.

Boken ger en överblick och skapar med sitt konkreta upplägg en bild av de möjligheter och svårigheter som ligger framför oss. Den har fått följa med mig under sommaren och läsningen ger hopp.

Stefan Edman har i sin bok samlat ihop frågor han fått under sina 30 år som föreläsare. Det blir en resa genom olika teman där Stefan försökt kortfattat besvara frågorna med hjälp av begripliga texter, diagram och kurvor.

Här finns frågor om jordens klimat före människan, men också frågor om hur mänsklighetens utveckling gett jorden feber. Vi får en bild av hur klimatskrisen ser ut nu och vad det innebär att tippa jorden över stupet och möjligheterna att förhindra denna utveckling. Stefan Edman beskriver också teknikens potential och dess svagheter. Enligt honom är det mycket som måste ske de närmaste åren och han ger en lista på saker som måste hända under 2020-talet. Han ger också en lista på tio klimatpositiva trender för 2020-talet. Här utkristalliseras också

fyra hopp för 2020-talet; den nya smarta tekniken som redan gjort sol- och vindkraft billigare än kol och olja, de nya tongivande ledarna inom näringslivet som ser möjligheter att utveckla nya hållbara lösningar, EU:s "Green Deal", med målet att bli världens första fossilfria kontinent samt den unga tuffa folkrörelsen med Greta-effekten som driver världens ledare framför sig.

Vi får se hur det som rör våra dagliga liv, vad vi äter, hur vi bor, reser, arbetar, roar oss och umgås, påverkar miljön. Det handlar om hur vi - från företag, organisationer och länder till föreningar och individer - kan välja nya sätt att göra allt detta som kan bli bra, samtidigt som vi får behålla en värld som det går att leva i.

Läs gärna boken och låt den uppmuntra till samtal och eftertanke om vad som är viktigt i livet och vad du och de som finns runt dig skulle kunna göra annorlunda.

Magnus Nordström, präst

Även anden behöver andas

Även anden behöver andas, precis som vår kropp behöver få luft i lungorna för att kunna andas. Vad kan då vara själslig luft?

Vi tränar och motionerar för att hålla kroppen i form. Den ska vara frisk, stark, vacker. Med träning syresätter vi hjärnan och kroppen på ett bättre sätt. Tidningar skriver spaltmeter efter spaltmeter om olika träningsmodeller.

Vad gör vi för vår ande, ger vi den luft att andas - eller får den förtvina i stillhet - medan vi undrar varför vi känner en tomhet inombords?

Jag tänker att den luft anden behöver andas består till stor del av stillhet och tystnad. Det är där vi möter vårt eget innersta och det är där vi möter Gud. I vår ständigt uppkopplade tillvaro är det ont om både stillhet och tystnad. På tåget och promenaden kopplar man upp sig istället för av.

Meditation kan ge anden andrum, hjälpa oss att hitta en balans i livet, att bli bättre närvarande i det nu vi befinner oss i.

När anden får luft påverkas också kroppen. Meditation bidrar till att sänka blodtryck och minska spänningar i nacke och axlar.

Vi planerar för en halvdags retreat 21 november som kommer att ge anden goda andningsmöjligheter.

I början av 2021 kommer vi att starta upp kristen djupmeditation i Resteröds kyrka. Denna meditationsform är inspirerad av den japanska za-zen-metoden.

Jag har av och till gått på både yoga och meditation under årens lopp, och en del av upplevelsen är att andas tillsammans under tystnad, i stillhet. Då uppstår känslan av att vi är delar av en och samma kropp. Jag kan också få den känslan på en pilgrimsvandring, när man vandrar i tystnad, utan påslagna mobiltelefoner.

Trots alla fantastiska mänskliga uppfinningar, kan ändå forskning visa att i det ursprungliga, det som fanns långt före oss, naturen, där mår vi som bäst. Människor som lever nära naturen har mindre stress och psykisk ohälsa än personer i områden med liten tillgång till grönska i närområdet. Man har också kunnat se att bo nära större vatten gör oss lyckligare.

Vi som bor i Ljungskile församling har med andra ord goda förutsättningar – om vi kan tillåta anden att andas, om vi kan låta bli att prestera - oavsett om det är jobb eller Facebook – att ge vår ande den livsluft den behöver för att syresätta själen så den kan bli frisk, stark och vacker.

Inger Nilsson, diakoniassistent



”Ingen fågel flyger för högt om den flyger med egna vingar”

Citat William Blake

Detta citat passar som inledning till den intervju med Johanna Abrahamsson, vår bygds entusiastiska ambassadör för cirkuskonsten.

Att något nytt är på gång har nog ingen undgått att märka när man passerar Groheds korsväg på gamla E6 mellan Grohed och Ljungskile. Här växer en alldeles unik byggnad fram som väcker nyfikenhet.

Många av oss har följt Johannas verksamhet under lång tid och gläds åt att målet/drömmen snart är på plats. När redaktionen planerade höstens tema föll det naturligt att fråga Johanna om hon ville ställa upp. Hennes ”luftiga arbetsplats” är ju unik.

Jag har ett fantastiskt minne av när vi fick uppleva luftakrobatik i kombination med musik i Ljungs kyrka för många, många år sedan. Det blev en extra dimension när valvet ovanför oss fylldes av rörelse. (Har många gånger undrat om kroken finns kvar däruppe).

Minns du något från den gången du svävade uppe under kyrktaket i Ljungs kyrka?

Ja, oh ja! Kyrkor är så otroligt vackra byggnader med fantastiskt fin takhöjd! Har haft glädjen att få uppträda i flera kyrkor med såväl lindans, tygakrobatik som rockringarna, oftast med livemusik till, och det är verkligen en speciell känsla!

Ja, vilken känsla det måste vara att behärska denna konst. Jag var tvungen att ställa frågan: Hur beskriver du denna känsla?

Jag tycker mycket om mitt ”luftiga” arbete, höga höjder och den fina utsikt och överblick och känsla som det ger gör mig sprillandes glad. Det är en slags frihetskänsla för mig.

Berätta vad som händer vid Groheds korsväg. Vad är tänkt kring detta?

Vår förening Reinos vänner bygger en CirkusKvarn i Grohed på samma plats som Reinos gamla kvarn och sågverk stod. Detta för att göra cirkuskonsten tillgänglig för barn och unga med och utan fysiska och psykiska funktionsvariationer året om.



Cirkustaket tar form



Vad är tanken kring byggnadens utformning, funktion och namn?

Byggnaden består egentligen av två huskroppar som är sammanlänkade. Den ena delen, kvarnen, symboliserar den gamla kvarnen och i tornen blir det hiss respektive trappa. Den andra delen står där sågverket stod och är en åttkantig byggnad, så kallad oktagon, och det är den som är själva cirkusen, därav namnet CirkusKvarnen.

Vilka verksamheter kommer att ta form i CirkusKvarnen?

Framför allt cirkuskonst i alla dess former! Vår förening tycker det är självklart att barn och unga skall ha möjligheten att få prova på och utöva cirkuskonst året runt. Eftersom den möjligheten inte finns idag så kände vi att det var viktigt att skapa en

plattform för detta, också med tanke på att den fina bohuslänska cirkustradition som Elsie och Reino skapade skall få fortsätta att spridas till kommande generationer!

När CirkusKvarnen är klar kommer vi äntligen kunna ta mer vara på det intresse som finns hos barn och unga att utöva och uppleva cirkuskonst och hälsa dem välkomna till CirkusKvarnen! Verksamheten kommer bestå av möjlighet att utöva massor med olika cirkusdiscipliner, såsom t ex luftakrobatik och jonglering men även andra former av kreativa verksamheter, som t ex aerial yoga, dans, musik, måleri.

Lycka till Johanna!

AnnaLena Lundström



Johanna

Sammanringningen från kyrkans klockor har just tystnat. En kort tystnad. Ett svagt sus hörs från orgelläktaren. Orgeln har fyllt sina lungor och 1 416 pipor väntar på att få brista ut i jubel. Inte alla på en gång utan på det sätt organisationen planerat för att ge gudstjänstens budskap sin karaktär.

HUR KAN LUFTEN SOM VI INTE SER OCH KNAppt HÖR ÅSTADKOMMA DEN MÄKTIGA ORGELKLINGEN?

Jag skall försöka att ge en bild av hur det är möjligt.

Orgeln har i grunden bara två olika funktioner. Man kan trycka på en tangent och man kan dra ut ett registerandrag. Tangenten står i förbindelse med en ventil som ger varje ton luft. Med registerandraget ger man klangen sin karaktär. Varje register har sin karaktär.

I Forshälla kyrkas orgel finns det två manualer (spelbord) med 56 toner och pedal med 30 toner. Det finns också 21 registerandrag. Allt styrs med en mekanisk koppling bestående av axlar, vinklar och tunna träribbor.

Man kan alltså på mekaniskt sätt styra luften till varje pipa. För orgelbyggaren gäller det att få plats



Orgeln i Forshälla kyrka

med mekanik till 142 toner och 21 register. Luften levereras idag av en fläkt som fyller orgelns bälgar. Förr behövdes det en orgeltrampare för att man skulle kunna spela.

I en församling utspelades följande: Den nye organisten ville visa vilken bra orgel församlingen hade och registrerade med fullt verk. Efter två verser av första psalmen tystnade orgeln och orgeltramparen stod vid spelbordet och sa till organisten: "Jag vet precis hur mycket luft det skall gå åt till den här psalmen".

I stora orglar kunde det behövas upp till 12 orgeltrampare för att få tillräckligt med luft.

Den största pipan i Forshälla är tillverkad av trä och är 2,6 m hög. Vill man blåsa i den kan man hålla tonen i ca en sekund. Minsta pipan är 10 mm. Frekvensen ligger mellan 32 Hz upp till ca 10000 Hz.

Varje stämma har sin karaktär. Principalerna ger grundklangen. Flöjterna ger en ljusare klang, stråkstämmorna har en strävare klang, mixturerna ger "glittret" och trumpeterna och andra rörverk ger kraft och solokaraktär. Organisten kan styra klangen så att det passar till varje tillfälle.

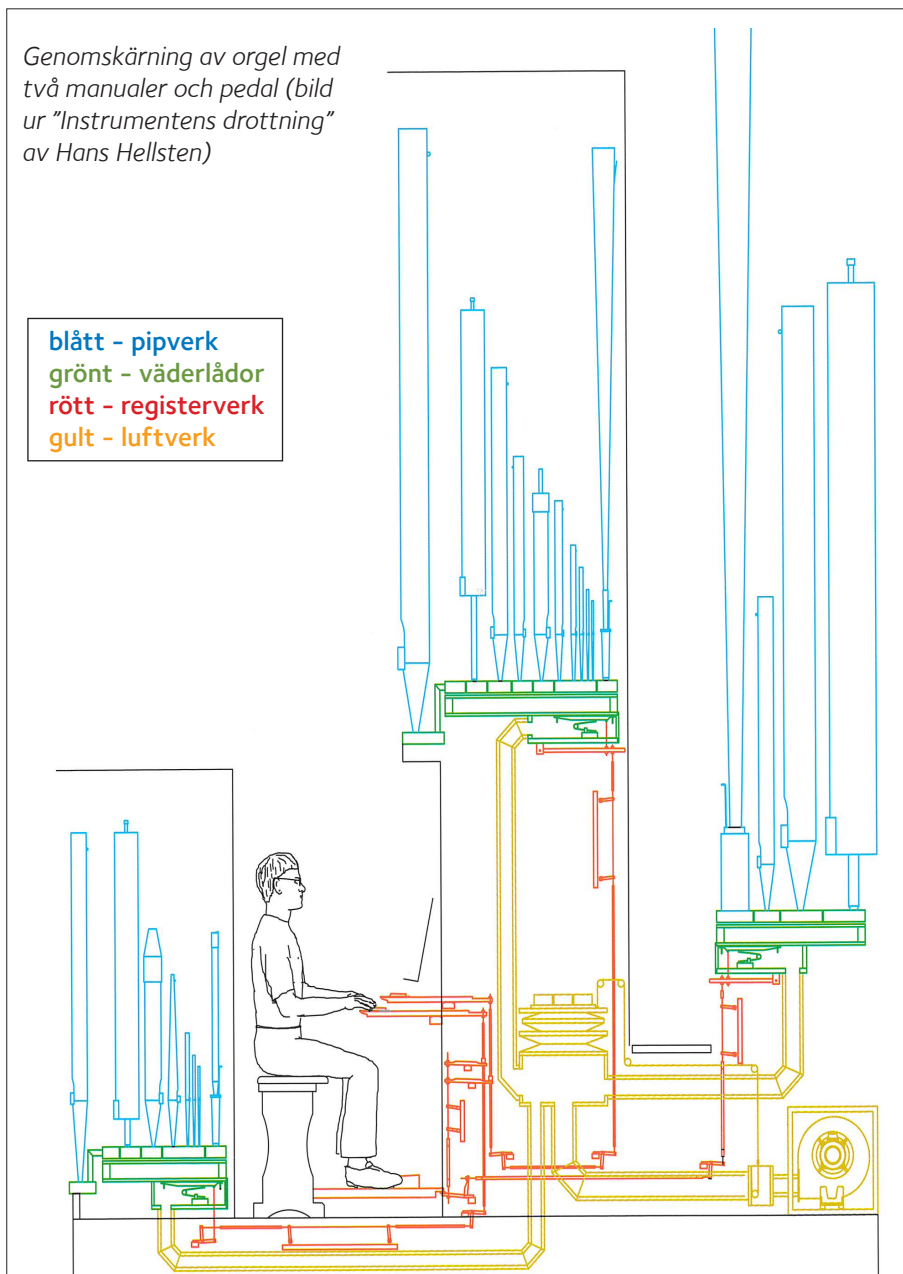
Rent teoretiskt finns det så många kombinationsmöjligheter att om man vill spela en minut på varje kombination, så får man hålla på i över fem år.

Hans Åke Lillieström, f.d orgelbyggare

Orgeln kallas "Instrumentens drottning" och är ett mångsidigt instrument som utvecklats under de senaste 500-600 åren.

Genomsnitt av orgel med två manualer och pedal (bild ur "Instrumentens drottning" av Hans Hellsten)

blått - pipverk
grönt - väderlådor
rött - registerverk
gult - luftverk



KÖRSÅNG SYNKAR VÅRA HJÄRTAN



I skrivande stund kommer allt fler rapporter om att körsång kan vara farligt för oss. När vi andas ut sprids viruset via aerosoler. Denna kunskap måste vi ta på allvar och anpassa oss till. Kanske genom att sjunga i små grupper som håller avstånd? Alternativet är att inte ses alls och istället sjunga hemma på sin kammare. Skulle det gå lika bra? Uppnår man samma effekt om man sjunger ensam, helt för sig själv?

Här måste man fundera över vilket välbefinnande man upplever vid körsång. De flesta, tror jag, känner att gemenskap, samarbete, avslappning och förundran över klangen är det som uppfyller en efter en körövning.

Allt detta är abstrakt och svårt att mäta eftersom det är känslor. Finns det möjligen någon konkret förklaring till att vi mår bra av att träffas och sjunga tillsammans?

Låt oss börja med ett bibelcitat från 1 Moseboken, kapitel 2, vers 7 *"då formade Herren Gud människan av jord från marken och blåste in liv genom hennes näsborrar, så att hon blev en levande varelse."*

Människan blev fylld av ande och började andas. Andningen, luften, är förutsättningen för liv och förutsättningen för att våra stämband skall vibrera och skapa ljud. Min trumpetlärare sa till alla elever: "Du spelar bra men du måste blåsa mer." Luft och andning.

En annan lärare och vän sa allt som oftast till körerna: "Ni måste andas tidigare!" Luft och andning.

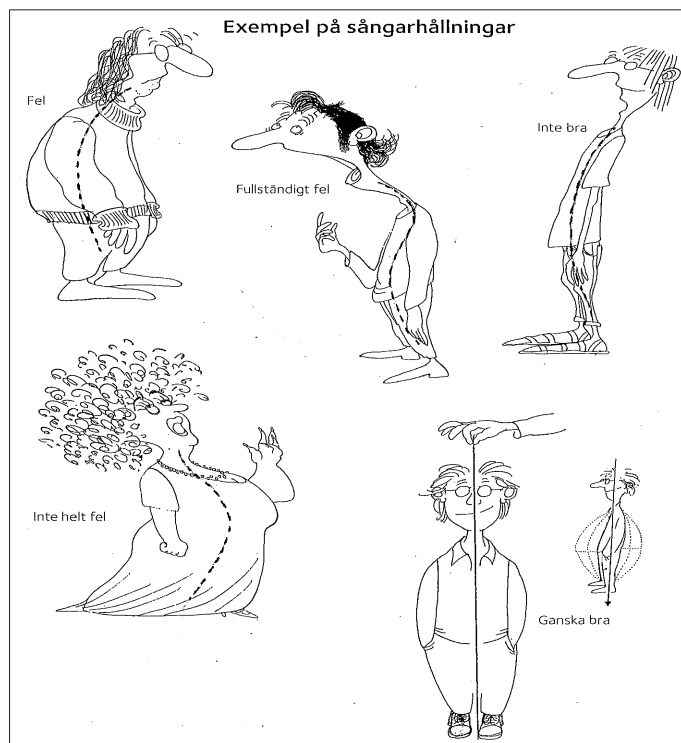
Jag träffade personal från räddningsverket som sa: "Det första du ska göra i en krissituation är att ta tre djupa andetag". Luft och andning.

Luften är ju själva bränslet som vi behöver för att sjunga. Allt måste börja med luft. Att sjunga är att fylla lungorna med så mycket luft som behövs och sedan kontrollera utandningen, medan klangen formas i andra delar av kroppen. Till dig som inte tror dig kunna sjunga vill jag säga: Ta ett djupt andetag och sjung en ton i bekvämt lågt läge. Håll den tonen tills det inte finns någon luft kvar. Klarar du det? Då kan du sjunga. Luft och andning.

Men hur synkar körsång våra hjärtan?

Vid Göteborgs universitet pågår spännande forskning på ämnet: "Det finns studier som visar att synkroniserade aktiviteter kan leda till så kallade 'joint action'-effekter – delad uppmärksamhet, delat mål och delat perspektiv. Kort sagt, ett bättre samarbetsklimat. Enligt forskarna bakom studien är det möjligt att körsång skulle kunna ha en sådan effekt."

Jag har själv varit med om detta experiment. Vi var åtta stycken sångare med varsin EKG-mätare på fingret. Vi andades tillsammans, sjöng och fick se att vi, trots olika hög puls, synkroniserade våra hjärtrytmmer. Några kurvor var högre



Ur boken "Anti Aging för rösten", Elisabeth Bengtson-Opitz. Tryckt med tillstånd av Wessmans musikförlag.

än andra men de var alla parallella. Vi prövade samma övning igen men då bara genom att andas och inte sjunga. Resultatet blev snarlikt. Är det möjligt så att det är andningen som synkroniserar våra hjärtrytmer? Luft och andning.

Jag kom nu att tänka på en psaltarpsalm som vi sjöng vid goda vänners bröllop i London. "Let Everything That Has Breath Praise the LORD". Psaltaren 150 vers 6: "Allt som lever och andas skall prisas Herren".

Som dirigent skall man vifta med händerna för att få kören att börja sjunga. Ofta går det lika bra att bara andas med kören för att starta musiken. Det går sällan väl om man bara viftar, utan andning. Även vid ensemblespel måste man andas tillsammans även om ingen sjunger eller spelar blåsinstrument.

Jag tror att när vi andas och sjunger tillsammans, när vi strävar efter samma mål, när vi förundras över klangen som uppstår, då synkroniserar våra hjärtan på mer än ett sätt.

Luft och andning, tillsammans, fast på avstånd.

Samuel Johansson, kyrkomusiker



HÅLLBARHETSMARKNAD I FORSHÄLLA

Lördag och söndag 3-4 oktober. Marknaden är öppen 10.00-16.00 båda dagarna. Försäljning av kläder och leksaker som har ett seconhandvärde, hållbarhetscafé och möjlighet att pröva mat med hållbarhetstänk. Vi erbjuder workshop/aktiviteter med återbrukat material. Musik och medverkan av barnkörer på lördag 13.00. Söndag festlig hållbarhetsgudstjänst **15.00**. Hållbarhetsmarknaden kommer att vara i och runt omkring Forshälla kyrka, församlingshem och tillsammansträdgård.

Hör av dig

... om du vill du ha ett säljnummer och sälja dina begagnade kläder och leksaker. Alla som har ett säljnummer från tidigare hållbarhetsmarknader på Lustträdgården behåller givetvis detta nummer.

... om du vill vara marknadsvolontär och ta ett eller flera pass och hjälpa till med olika praktiska uppgifter under helgen.

... om du eller din förening vill bidra med en aktivitet som inspirerar till hållbarhet.

... om du eller din förening tillverkar och vill sälja produkter som handlar om hållbar livsstil eller solidaritet, hantverk m m.

Kontaktperson: Magnus Nordström, magnus.nordstrom@svenskakyrkan.se

Vi önskar alla välkomna till en dag där vi kan hjälpa använda kläder och leksaker att få ett fortsatt liv och där vi kan inspireras till nya idéer och mötas i en trevlig miljö.

Vi kommer att följa folkhälsomyndighetens riktlinjer och genomföra hållbarhetsmarknaden 3-4 oktober utifrån de förutsättningar som gäller i oktober.

Hållbarhetsmarknaden i Forshälla kyrka handlar om en strävan efter en mer hållbar inställning till varandra, vår omvärld och det klot som vi gemensamt bebor. Hållbarhetsmarknaden i Forshälla är en vidareutveckling av den mångåriga hållbarhetsmarknad som förskolan Lustträdgården haft i sina lokaler vid Åh, som vi kunde läsa om i sommarens nummer av Händer, sid 6-7.

Nu fortsätter vi att utveckla vårt gemensamma arbete mot ett hållbart och mer solidariskt samhälle och hoppas att många vill vara med. Tanken är att följa rytmen med en marknad i början på april och en i oktober framöver i Forshälla kyrka. Vi börjar med oktober 2020.

Luften vi andas

Den luft vi andas är så självklar för oss att vi oftast inte funderar över vad som finns i den.

Luften innehåller ett antal olika gaser som inte går att särskilja med blotta ögat. Viktigaste gaserna är ju kväve 78% och syre 21%. En gas som ofta glöms bort men är otroligt viktig för vårt klimat är vattenångan, där koncentrationen varierar kraftigt beroende av var vi befinner oss i världen.

Vi har ju i tidigare nummer berättat om vattnet på jorden som gör ett evigt kretslopp. Samma vatten idag som vid jordens skapelse. Men hur är det med luften? Det är faktiskt en förbrukningsvara. Vi andas in luften, förbrukar en del av innehållet, syret, och utandas koldioxid i stället. Vi har lärt oss att fotosyntesen hos våra växter omvandlar koldioxid tillbaka till syre. Vad många inte tänker på är att vid vartannat andetag kommer syret

inte från växtriket utan från cyanobakterier i havet, som står för 50 % av syreproduktionen på jorden.

Vi brukar briljera med hur mycket vatten det finns på jorden, men vet vi hur mycket luft vi har? Det går faktiskt att "väga" luften. Atmosfären har givetvis en vikt, ca 5 x 10¹⁸ kg.

I dag pratar alla om luften som smittospridare av det fruktade coronaviruset. Luften som kan vara dödsbringande. Redan de gamla grekerna talade om konstitution, något i luften, årstiden, boplatsen som orsak till sjukdom. På 1500-talet var man säker på att det var luften som var boven, luften i fattiga kåkstäder och kallade det miasma, dålig luft. Först när syfilis blev vanligt på 1600-talet lämnade man teorin med luften, och ansåg att kroppskontakt var orsaken, det måste finnas ett giftämne, ett kontagium. Rubriken är ju luften vi andas, och

"Eller som när en fågel flyger genom luften: man finner ingenting som vittnar om dess flykt. Genom den lätta luften röjs en väg när den piskas av vinglagen och klyvs av de susande vingarnas kraft, men efteråt finns inget spår att se av färden".

(Salomos vishet 5:11)

det får mig att tänka på det judiska ordet för Gud, Jahev. Det var ett ord som inte fick uttalas. Den som gjorde det "missbrukade Herrens namn". Istället användes orden Elohim eller Adonai när det skrevs eller talades om Gud. Det var som att Gud höll sin identitet hemlig och oåtkomlig för förnuftet. När Mose frågade efter Guds namn blir svaret "Jag är den jag är".

Det finns vissa som menar att Jahev inte kan uttalas och därför aldrig uttalades, utan utandades. Det rätta är att imitera ljudet av en in- och utandning. Jag gillar den tanken. Det skulle innebära att vi uttalar Guds namn genom vår andning. Vårt andetag är som vinden osynligt. Som Gud. Och Guds namn blir det första vi säger när vi föds och vårt sista ord när vi går ur tiden.

Lars Abrahamsson



"Och Herren Gud danade människan av stoft från jorden och inblåste livsande i hennes näsa och så blev människan en levande varelse" (1:a Moseboken 2).

GUDS LIVSANDE

"Inblåste livsande," alltså luft i människan, ja utan luft, "Guds livsande", dör vi och allt levande.

Luften består av ca 21 % syre. En människa förbrukar i storleksordningen 15-20 liter syrgas per timme i vila. Det blir cirka 400 liter syrgas per dygn. Vi andas ju när vi sover, är medvetslösa till en viss grad, ja nästan jämt. En vältränad människa kan hålla andan i ca 4 minuter, det finns naturligtvis specialfall, men sedan måste man andas. Andningen styrs hos människan och övriga däggdjur av det autonoma, icke viljestyrda nervsystemet.

Syret lagras framför allt bundet till hemoglobin i blodet och till myoglobin i skelettmuskulaturen.

Valarnas andning är viljestyrd

Syrelagringen hos valar är en komplicerad process. En stor skillnad i andningen mellan valar och andra djur inklusive människan är att hos ett flertal valarter är andningen viljestyrd, alltså att det är viljan som bestämmer när valen skall andas. Valarna har ett betydligt större förråd av syre i kroppen än människor. Valarna lagrar mycket syre i myoglobin som finns i skelettmuskulaturen.

Guds inverkan på skapelsen blir tydlig när man ser de komplicerade funktioner och den fysikaliska verkan som måste ske när en val kan hålla andan så länge.

Alla valar, inklusive delfiner, andas genom ett eller två andningshål på huvudet. De kan inte andas genom munnen. Alla djur och växter behöver syre och luft, Guds livsande.

Lars-Magnus Olovson



Mitt i sommaren sker det ofattbara och på bara några sekunder har människor förlorat allt. Act Svenska kyrkan kraftsamlar nu tillsammans med partners för att kunna bidra med stöd i det mest akuta och i arbetet med att återuppbygga ett land i spillror.

Libanon är hårt drabbat. Redan innan coronakrisen levde hälften av landets fyra miljoner invånare i fattigdom. Därtill har även två miljoner flyktingar från Syrien sökt skydd i Libanon. Landet lider av stora ekonomiska och politiska utmaningar och den här katastrofen kommer att påverka Libanon under lång tid.

Vi får rapporter från unga aktivister i Libanon som börjar ge upp sin framtidstro. Det får inte vi göra. Vi måste hjälpas åt. Genom bön och gåvor kan vi visa vår solidaritet och bidra med hoppet om en ljusare framtid.

Swisha gärna en gåva till 900 122. Skriv **AKUT** i meddelandefältet.

"Jag sörjer alla de platser som nu är borta, men framförallt sörjer jag att de som bor i Beirut nu ska gå igenom även detta".

*Johanna Svanellind, utsänd i Libanon,
Act Svenska kyrkan*

act
Svenska kyrkan

KONFIRMAND 2021

Har du glömt att anmäla dig? Det finns fortfarande plats!
Två grupper att välja mellan:



TAKE A CHANCE ON ME

HELGTRÄFFAR MED MUSIKALISKT ABBA-DRAMA

Den här gruppens konfirmandår och konfirmationsredovisning inspireras av Abbas musik och texter.

Take a chance on me handlar om att ge tron och Gud en chans. Något som du som konfirmand kanske gör för första eller hundrade gång.

Året handlar om att pröva, undersöka och brottas med tron. Något som sedan gestaltas i ett musikaliskt drama vid konfirmationstidens slut.



UPPSTART

Söndag 6 september

Information om tider och platser hittar du på hemsidan.

Anmäl dig i formuläret på hemsidan svenskakyrkan.se/ljungskile under **Konfirmand 2021**.

LIVSÄVENTYRET 2021

VECKOTRÄFFAR MED SOMMARLÄGER

Gruppen träffas kontinuerligt under året och får åka på ett stort sommarläger. Hela året och sommaren blir ett äventyr där konfirmanderna på olika sätt får brottas med frågor om Gud, sig själva och sina medmänniskor.

Vi får under en sommarvecka leva tillsammans på Sjöviksgården. Skratta och gråta tillsammans. Grubbla och flamsa tillsammans.

Gruppen kommer att träffas **torsdagar** jämna veckor.



UPPSTART

Onsdag 9 september

VILL DU BLI UNG LEDARE

i någon av konfirmandgrupperna?
Hör av dig till Daniel Lindh, församlingspedagog, daniel.lindh@svenskakyrkan.se, 070-328 93 57

