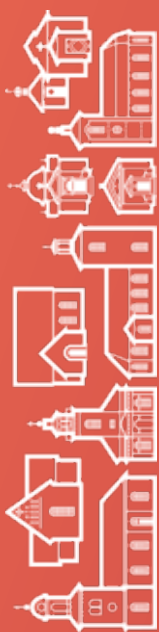


ROSLAGENS *norra*



En tidning från
Svenska kyrkan

NR 4 2024

Inger valde bort en
stressig livsstil

Den gudomliga livsrytmen

Ebbe hittade lugn och
vänner i Taizé



Vägar till ett hållbart liv



SARA J. GRIP, KYRKOHERDE

HUR SKA VI finna lugn i en tillvaro som ska maxas till hundra procent? I en tid där vi dygnet runt förväntas vara tillgängliga och information översköljer oss finns det få platser där vi kommer till ro. Många av oss förmår inte sätta gränser

för en sund rytm med arbete och vila, antalet personer som är sjukskrivna på grund av stress har aldrig varit så höga som nu. Vad gör vi med oss själva och vår värld?

I tidningen får vi reflektera över hur Inger mitt i livet bestämde sig för att förändra sitt liv och hur hon drevs av längtan att vara närmare naturen. Ebbe 21 år gammal åkte till Taizé i Frankrike och fann en rytm och fördjupad tro som förändrade hans liv. Låt dem inspirera att hitta vägar till ett mer hållbart liv!

Nyligen sändes ett tv-program om forskning kring stress. En av forskarna menade att vi måste släppa de höga kraven på det "perfekta livet" och jag tror han har rätt. Att tro att det perfekta livet kan uppnås är ett omöjligt, omänskligt ideal, det för oss in i en återvändsgränd.

Läs gärna krönikan om hur befriande det kan vara att fira julen på ett annat sätt.

Jag tilltalas av Bibelns syn på arbete och vila även om jag inte alltid själv får till det. Att hedra vilodagen är det tredje av budorden och det vill hjälpa människan att få balans, att inordna sig i veckans rytm. Det forskarna kommit fram till gällande återhämtning, visste man redan för länge sedan. Det är fundamentalt att vila. Jag funderar ibland vad som skulle hända i vårt sam-

hälle om vi utlyste vila en dag i veckan. En dag utan konsumtion och telefoner. En dag då vi måste ta upp en bok, sova efter lunchen och kanske gå till kyrkan. I kyrkorummet blir vi påmind om Guds rytm. Vi får vila i gemenskap och musik och vi får släppa kraven om ett perfekt liv. Oavsett hur din jul blir i år är kyrkan öppen för dig. Vi sjunger julpsalmer och berättar om Jesu födelse. Mer behövs inte för att fira jul.

Gud välsigne dig!

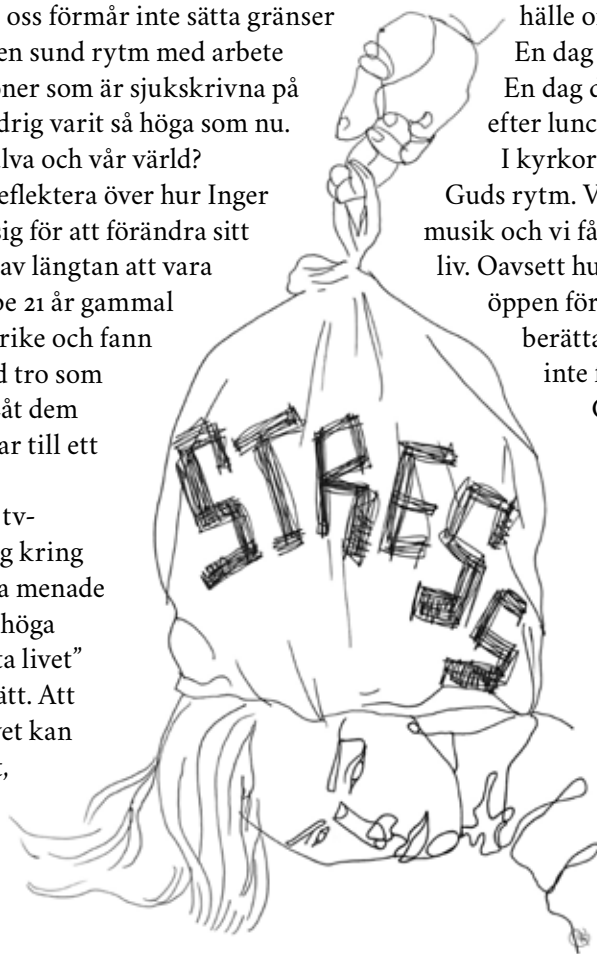


ILLUSTRATION: THEA ANDERSSON

Tidningen ges ut av **Svenska kyrkan, Roslagens norra pastorat**

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/roslagensnorrapastorat.se

Växel: 0173-428 00, roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se

Kyrkoherde: Sara J Grip: 070-280 33 41, sara.jacobssongrip@svenskakyrkan.se



Ansvarig utgivare: Sara J Grip. **Redaktion:** Sara J Grip, Maud N Persson, Ulrika Ahlinder, Kristin Elf och Ingrid Eliasson. **Omslagsfoto:** Bildbyrå

Produktion: Kyrkbyrå. **Tryck:** Åtta45, 2024

Svenska kyrkan 
ROSLAGENS NORRA PASTORAT

BUCKETLIST.

Vad vill du göra innan du dör? I en amerikansk undersökning hamnar fyra teman högt i topp: resor, tid med vänner och familj, finansiell stabilitet och att göra en vågad aktivitet.
Källa: National Library of Medicine



ÄR DU STRESSAD? Stress i sig är inte farligt, men utan återhämtning kan det bli det. Ta varningssignalerna på allvar! Scanna QR-koden och gör Hjärnfondens stresstest.

NY VÄCKARKLOCKA?

Förbättra sömnen genom mobilförbud i sovrummet.



OROANDE STATISTIK

Sjukskrivning på grund av stress blir allt vanligare. Enligt försäkringsbolaget Ifs hälso-rapport upplever 88% av de tillfrågade negativ stress i sin vardag.
Källa: If Nordic Health Report 2024



ILL: THEA ANDERSSON

SINNESRÖBÖNEN

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

KOM TILL MIG,

alla ni som är tyngda av bördor, jag ska skänka er vila.

/Jesus, Matt 11:28



SKÄRMHJÄRNAN

Högt tempo, konstant stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling – lyssna på Storytel eller låna boken på biblioteket.



YOGA OCH MINDFULNESS.

Forskning visar att träning och mindfulness har positiva effekter vid stress, ångest, nedstämdhet och smärta. Lär dig mer i podden Vetenskap & hälsa.





Kunder från hela världen bokar kajaker, tält och upplevelsepaket hos Inger Ljung i Öregrund.

Inger valde ett lugnare liv nära naturen

Att glida fram på vattnet i en kajak, umgås med nära och kära, cykla, musicera och plocka svamp är några av Inger Ljungs bästa tips för en mindre stressad vardag. Efter 33 år som lärare valde hon ett nytt liv närmare naturen, där hon själv bestämmer över sin dag.

NÄR VI PRATAS vid är hon och fixar i sitt föräldrahem i Öregrund. Hon bor bara ett stenkast därifrån och på gården bakom syrenhäcken ligger den egna uthyrningsfirman Bo&Kajak. Det har hunnit gå 19 år sedan den där våren då hon bestämde sig för göra något annat och trots att hon firade sin 72:a födelsedag i april är hon ännu inte redo att gå i pension. För trots många utmaningar har hon aldrig ångrat sitt nya liv.

– Jag älskar skolan och var väldigt stolt över att vara lärare, men det fanns också många saker som var stressande, både

för lärare och elever. Så efter att jag 2006 blev sjukskriven för en höftledsoperation bestämde jag mig för att göra något annat, säger Inger Ljung.

Hon ville göra något som innefattade naturupplevelser och valde att kombinera uthyrning av den nybyggda gäststugan med kajakpaddling. På en vecka införskaffades tio kajaker och 35 begagnade cyklar. En av säljarna blev dessutom något av en mentor under hennes första tid som företagare.

” Generellt sett är vi människor dåliga på att ge oss själva tid att reflektera.

– Generellt sett är vi människor dåliga på att ge oss själva tid att reflektera, men sjukskrivningen gjorde att jag fick möjlighet att fundera på vad jag ville göra. Efter min operation i januari blev det en fantastisk sommar och jag var ute och paddlade redan i maj. Så när jag plötsligt hade tio kajaker var det bara att köra på.

ROLIGA UTMANINGAR

För många hade beslutet att bli egen företagare och själv vara helt ansvarig för en ny verksamhet bara varit en annan typ av stress. Inger såg det i stället som en möjlighet att lära sig nya saker. Flera EU-projekt i närområdet gav dessutom möjlighet till utbildningar, studieresor och möten med andra företagare.

– Ett gott råd till alla som går och tänker att de vill ta nästa steg är att satsa på något man brinner för, men också att stå med båda fötterna på jorden. I början är det till exempel bättre att köpa 35 begagnade cyklar än 20 nya, så kan du byta ut dem allteftersom.

I dag hyr Bo&Kajak ut stugor, kajaker, kanadensare, cyklar, tält och anordnar olika typer av upplevelsepaket. Det kommer kunder från hela världen och även många av de långväga besökarna återkommer med några års mellanrum.

– Min gamla mamma tyckte till att börja med att det var jobbigt att jag skulle överge det trygga lärarjobbet och menade att hela familjen skulle kunna bli tvungen att flytta om det blev konkurs och kaos. Men sedan blev hon stolt och glad för varje ny kajak som hon såg sjösättas från sitt köksfönster.



Sent i livet valde Inger att byta läraryrket mot ett liv närmare naturen, där hon själv bestämmer över sin dag.

ENGAGERAD FÖR BARN

Som nyexaminerad lärare började Inger vårterminen 1974 sin första tjänst i Norrtälje. Hon hade 26 elever i klassen, varav fyra var så kallade "OBS-elever". Kontrasten blev därför stor när hon redan samma år bytte tjänst till Långalma skola på Söderön.

– Då hade hela skolan 19 elever och jag hade hela lågstadiet i en klass med årskurs 1–3. Min morbror Per Strömer hade mellanstadiet och min moster jobbade senare i skolbespisningen.

Det hade inte passat alla, men Inger Ljung trivdes.

– Det var helt fantastiskt. Min morbror var en väldigt uppskattad lärare som jag lärde mig mycket av och min moster var också duktig. Det stod ofta ett fint kakfat och väntade i personalrummet.

Så småningom växte elevantalet något och det började fler lärare.

Efter 27 år började hon år 2000 i Öregrund skola, till stor del för att det gjorde vardagen smidigare.

– Här var det betydligt fler elever, men de skulle precis starta en ny undervisningsform, så kallad B-formskola som innebär att lågstadiellevorna

” Det här är fortfarande något av det roligaste jag vet.

fördelades på tre klasser med årskurs 1–3 i varje klass. Det vill säga exakt samma skolform som jag var van vid. Så det passade mig perfekt.

För Inger var det absolut svåraste som lärare att se barn som for illa.

– Ser jag mobbing blir jag

väldigt upprörd. Det gäller att genast slå ner näven och visa att det här inte är acceptabelt. Men för att lyckas med det måste lärarna få fler resurser, det går inte att ha 30 elever och ha koll på allas förhållanden.

Det faktum att det behövs fler vuxna i skolan återkommer hon till och hon understryker att det är den främsta lösningen på de problem i skolmiljön som leder till både stressade barn och stressade vuxna.

– Fram för mer resurser och mer personal i skolan. Vi behöver ha trygga och ostressade vuxna som finns där för barnen. Löser man upp den problemknuten så blir det tryggare barn och det tjänar alla på.

Själv blir hon numera då och då stoppad av gamla elever.

– Mina första treor var bara tio år yngre än jag och när det till exempel kommer fram en 62-årig man och hälsar tar det en stund innan jag känner igen



– Vi behöver ha trygga och ostressade vuxna som finns där för barnen, säger Inger som är bekymrad över situationen i dagens skola.

honom. Men det betyder så mycket att de kommer fram och kramar om mig och säger att de hade en bra tid i skolan.

VARJE INDIVID ÄR UNIK

Just att ta sig tid att se och möta varje individ är något som Inger alltid prioriterat, både som lärare, kajakuthyrare och privatperson.

– Därför tycker jag att det är synd att folk går ur Svenska kyrkan som gör så mycket bra för medmänniskor, speciellt i kris. Det är viktigt för mig att vara medlem, även om jag inte går på gudstjänst. Jag tror på det andliga och har sjungit med kören i många olika kyrkor och tycker det är helt fantastiskt.

Att se alla möjligheter är lite av Ingers signum, oavsett om det gäller lågstadiet barn eller osäkra vuxna.

– Jag är van vid att möta barn och det spelar ingen roll hur gammal du är, det är samma

princip när du ska förklara något. När jag hyr ut kajaker berättar jag alltid om säkerheten på bästa lågstadielärarvis. Ibland är det någon som står lite bredvid och är alldeles likblek, då är det för den personens skull jag drar alla detaljer. Sedan är det en särskild glädje att se samma person komma tillbaka uppfylld av en härlig upplevelse.

Just säkerheten på vattnet är Inger extremt noggrann med, vilket är en av anledningarna till att hon har haft med sig alla åldrar ut i kajaken. Från sitt då en månad gamla barnbarn till en 97-årig kund.

– Våra kajaker är av bästa sort, trygga, extra säkra och den trehålade kajaken går i princip inte att välta. Det är viktigt för mig. Vi har en underbar skärgård att paddla i, men jag låter inte folk paddla ut om det är för dåligt väder, då får de hellre pengarna tillbaka. Skulle det uppstå oväder när de är ute en

vecka så uppmanar jag dem att ringa, så löser vi situationen tillsammans på bästa sätt.

Så hur går egentligen tankarna runt en framtida pensionering?

– Det är min sambo Hans som tycker att jag borde sluta, han vill åka runt med husbilen i stället. Så om någon skulle dyka upp som har liknande värderingar som jag, som är engagerad och tar hand om sina medmänniskor, så är det kanske den personen som ska ta över. Men det måste vara rätt person. Så vi får väl se hur det blir. För det här är fortfarande något av det roligaste jag vet.

TEXT: ANNA RIKNER
FOTO: ULRICA AHLINDER

God jul – eller?

DET SÄGS ATT den mest googlade frasen under augusti månad är ”resa i jul”. Så märkligt, brukade jag tänka. Att hålla på och tänka på jul när sommaren är som bäst.

Så tänkte jag förr, när jag var inne i mig och mitt och familjelivet och äktenskapet och släkt och vänner. Nu är det jag som googlar. Nu när äktenskapet har gått i kras. Allt som förr var lätt och härligt är nu stor, stor stress. Hur ska det bli? Var ska vi vara? Hur ska vi göra med barnen, som ju måste få gå först? Ska vi samlas hos släkten ändå, tindra som glada ex hemma hos de före detta svärföräldrarna, barnens far- och morföräldrar? Kommer den nya att vara med? Vad är det bästa julklappsrimmet på dumpad?

Nej, att resa bort vore det enklaste. Fly från allt och säga nej till hela tjottaballongen. Enkelt, men dyrt. Skilsmässa är inte billigt. Sätta sig på en kotte i havet eller uppe i ett fyrtorn vore idealet.

Jag har firat ganska många jular ensam. Innan jag hade egna barn bekom det mig inte. Ofta har jag jobbat på dagen eller på natten. Jag har känt samhörigheten med alla som också är i tjänst i julkvällen: restaurantfolk, taxichaufförer, vårdpersonal. Det har varit fint och kravlöst. Många jular har jag firat diakonal jul tillsammans med dem som inte har så många att fira tillsammans med. Det har varit befriande. Bara lite mat och prat, kanske några sällskapspel eller lite sång. Inga måsten och förväntningar. Vi möts för att det är trivsamt att vara tillsammans helt enkelt. För att det är jul.

I julkvällen sjunger änglarna om frid på jorden, och ett litet, värnlöst barn föds mitt i allt. Frid och fred. Det måste få vara fokus. Julresan får bli en resa in i mig, till det där lilla barnet och till det hopp som barnet bär med sig. Trots allt. Det lilla barnet i mig, som bärs av Fridfurstens starka armar genom strid och larm. Amen.

KRISTIN ELF, PRÄST





JULEN KOMMER TILL ALLA

... oavsett hur livet ser ut. Du är välkommen in i värmen, tillsammans kan vi fira en hoppfull jul trots allt.

På julafton samlas vi kring julkrubban i Östhammar och Öregrund, stanna gärna en stund på julfika i Kyrkans hus, Öregrund. Julafton avslutas med stämmingsfull julnattsgudstjänst i Valö och Östhammar. Julotta firas på Gräsö, i Börstil, Harg och Forsmark. På annandag jul är små och stora med spring i benen välkomna på JulKul i Östhammar: hoppborg, fika, sällskapsspel och julklapp till alla. Drop in! Läs allt om julen i kyrkan på vår hemsida.



FOLJA MED PÅ KOPPET		KOMMER ÅT	NATURENS TEMPEL HITTAR DU VÄRT?	S	FÖRSÄTTRÄJL	UTREKEDD	NORD-VÄST NEON	N	V	BLEY MÖRDAD	A	B	E	L
ING		GEN		A		N		N		A		N		E
S		N		Å		R		O		L		L		E
G		R		Ä		N		D		L		B		E
Ä		S		D		O		M		B		L		Ä
K		Ö		L		Ä		N		S		T		I
Ö		S		A		B		I		E		N		L
E		N		K		E		L		R		A		M
D		S		J		Ä		G		B		E		S
E		L		S		A		R		E		I		N
O		L		I		V		K		V		I		S
T		A		P		T		I		D		A		M

GÖRAN VINNARE AV HÖSTENS KORSORD

Tack för alla inskickade lösningar på förra numrets korsordsutmaning. Bland rätta svar har vi dragit vinnaren **Göran Weström** från Gräsö som får en presentpåse med Fairtradekaffe och choklad. Grattis!



Vila varje vecka

Ge dig själv tid att stanna upp, stressa av. Varje vecka kan du vara med på Yoga i Öregrund, Qigong i Östhammar eller Öregrund, Kristen djupmeditation på Gräsö och meditation i Östhammar. Vi arrangerar också regelbundet Stilla dagar. Läs mer på hemsidan.

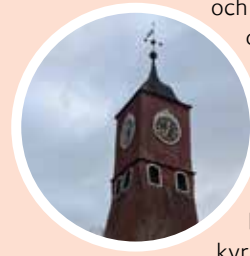


Taizébön

Välkomna till en bön inspirerad av Taizé i Frankrike. Vi sjunger enkla, meditativa sånger, delar tystnad och bön inför det nya året. Lör 18 jan kl 16 i Östhammars kyrka.

Hjälp "gamle farfar"

Öregrunds klockstapel "Gamle farfar" är ett landmärke för staden. Just nu behöver klockstapeln renoveras med läggning av nya takspån, rödtjärning och målning. Kostnaden, drygt 1,2 miljoner kronor, täcks till hälften av kyrkoantikvarisk ersättning (KAE) men den andra hälften behöver Svenska kyrkans medlemmar finansiera. Vill du vara med och bidra? Skänk valfri gåva via swish 123 267 62 11.



Utveckling på kyrkogårdarna

Just nu anläggs en askgravlund på Griftegården i Öregrund och även askgravplatserna utökas. Under 2025 planeras för ny askgravplats och askgravlund i Börstil och på Valö kyrkogård pågår arbete kring minneslunden där det till våren kommer spira nya blommor.

Kyrkoval 2025 – du behövs!


Vill du göra skillnad? Bli förtroendevald i Svenska kyrkan! Läs mer på svenskakyrkan.se/kyrkoval/stall-upp eller ring vårt kansli: 0173-428 00.


Sprid ljus i mörkret

I natt vaknar miljontals människor till ljudet av krig och konflikt. Var med och bidra till fred. Swisha din gåva till 900 12 23, Act Svenska kyrkan.

Vintrigt, klurigt korsord

Ta på raggsockorna, tänd ljus och lös vårt korsord! Mejla orden i de bruna fälten till roslagens.norra.pastorat@svenskakyrkan.se senast 20 januari. Bland svaren dras en vinnare som publiceras i nästa nummer. Lycka till!



						ETT INLÄNAT ORD FÖR ATT DRA SIG TILLBAKA	PÅ HUGGET	RESO- NANS	↻	GULD- MEDAL- JÖR	ÖDSLIG FRANSK GATA	↻			
						SÄTTA PÅ SPEL	↓								
									MISSFLYT						
						↻			SERAFER						
						VRIDSAK				SA INTE ETT LJUD					
						VIRKE									
						HEB 4:10 GÅ IN I ... VILA									
↻						↓									
FÖR- TÄRAS AV ELD	↻				NUMMER I MATEN	UTTYCK	LOCKAR KÖP- GLAD								
KNIVSIDA		HALVAPA			↓										
					PÅFUND HAR BLIVIT DYR										
↻															
↻	RÖRA PÅ HANDEN	KÄRE	↻	PÅ INGA VILLKÖR!	KLÄTTER- VÄXTER	↻	VOKALIST	INGET FÖR MORGNON- TROTTA	DECKAR- RANKIN	SORTERA BORT					
↻														9 JANUARI KL. 18.30 I ÖSTHAMMARS KYRKA	
↻				ARYTMI	↻				KLAGAN			↻	BUSKE	↻	GÖR ARGA LEJON
↻	ILLU- STRATION		SJÄLS- FRID	↓	ONATION										
			DATA- TEKNIK												
	FÄGEL- SÅNG								ETT NYTT BÖRJAR FÖRSTA ADVENT	INTRES- SERAD ÄR IDEL			SOCKER- FORMAT	GEGGA	
	ÄR VÄL INTE ALLA BIN?				EFTER DO				KOTLETT	↓					
	KUNNIGA	TÄTT INTILL	URBAN MILJÖ	MITT I GATA	HOPPA I GALEN	UTBYG- GNAD			PRATA STRUNT				HARMLÖS GÖR INGEN	OO LONG	
↻									SKAR- SKÅDAR						
									VÄGSPEL						
	EN SAMLING SLAKTIN- GAR				FIRAS 5/8 ENGELSK MYRA						LYXIGARE ÄN VANLIGT BÅD	AN- VÄNDE KNIV		501 I ROM	RANDAS
	VASSBÅT			EMOT											
				MÄSTER- SKAP											
↻												GÖR HAUTE COUTURE			
	I HÄRGS KYRKA FINNS ETT VACKERT FRÅN 1500-TALET	NÄS- PLÅGA							HÖRS MED SKRI					OAN- VÄND	

KORSORDSMÅKARE: HANNA FREDHOLM

Känn Guds rytm

I BIBELN BERÄTTAS om en rytm, ett flöde, som när det får löpa ostört leder till frid och rättvisa. Vi kan kalla det för Guds vilja, Guds rättfärdighet. Allt har sitt bestämda mått. Allt har sin tid och plats. När Guds rytm rubbas blir det oreda. Människan och jorden far illa.

Rytmen är i huvudsak en sjutakt med en viktig paus. Gud skapar på sex dagar och vilar på den sjunde. Så formas våra veckor, med den röda dagen som avslutar och påbörjar varje vecka. Pausen efter arbete är viktig, liksom pausen före, den som ger upptakt för fantasi att skapa nytt. I Andra Moseboken står det: *Sex dagar skall du arbeta, men den sjunde dagen skall du upphöra med arbetet, så att din ox och åsna får vila och slavkvinnans son och invandraren får hämta krafter.* (2 Mos 23:10-11).

Att Gud är angelägen om den här rytmen märks när Gud ger Moses de tio budorden. Att hålla vilodagen helig blir bud nummer tre. Det kommer före budet att inte dräpa, begå äktenskapsbrott och stjäla.

Sjutakten finns även i odlandet och hur vi ska fungera som gemenskap. I Andra Mosebok står det: *Sex år skall du beså din jord och bärga dess gröda, men det sjunde året skall du låta marken vila och ligga i träda. Då kan de fattiga i ditt folk få sin föda från den. Det som blir över kan de vilda djuren äta. Så skall du*

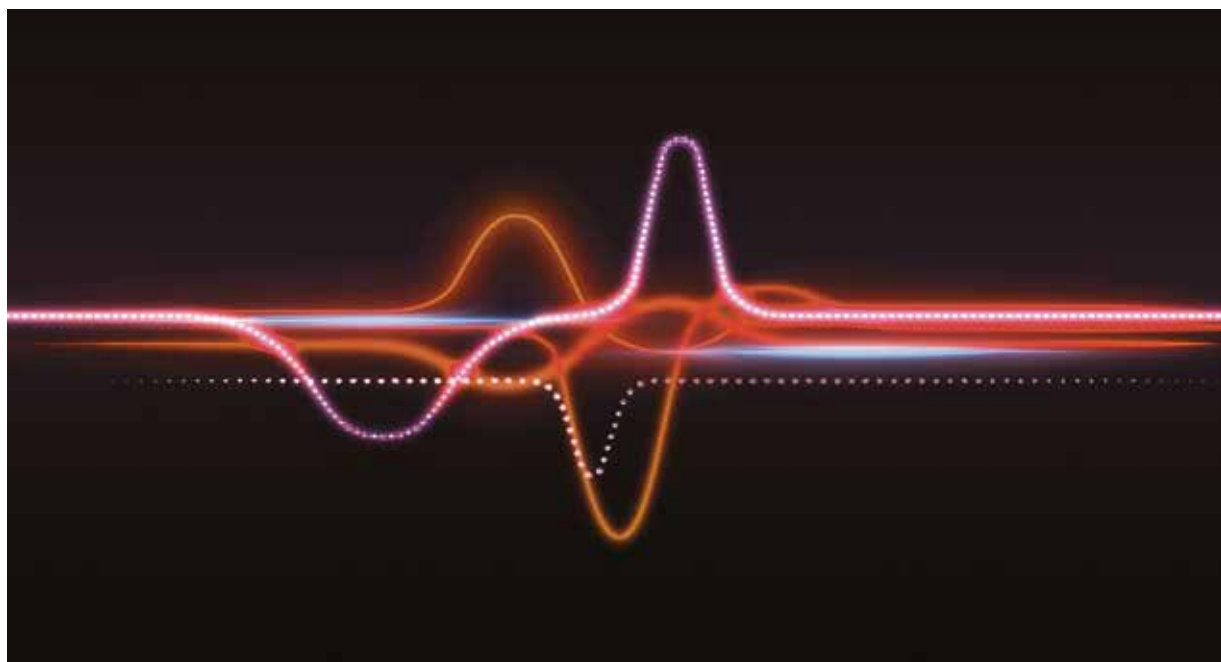
också göra med din vingård och dina olivträd (2 Mos 23:12). Att låta jorden ligga i träda och låta naturen återhämta sig har vi alltid vetat om, men girigheten har fått oss att ge upp det naturliga. När vi lämnar Guds rytm och i stället rör oss i otakt märks det på vårt eget mående och på allt levande.

Adventstidens fyra veckor och julens tre veckor är som en sjutakt. Först fyra veckor av förberedelser, sedan tre veckor av firande. Just i år kan den som jobbar och har den möjligheten få tolv dagar ledighet genom att ta fyra dagars semester (23, 27 och 30-31 december). Eller få 17 dagar ledigt genom att ta sex dagars semester (lägg till 2-3 januari). Kanske kan det hjälpa oss att hitta tillbaka till rytmen igen?

Bibelns första skapelseberättelse ger oss ett gungande omkväde: *och det blev afton och det blev morgon.* Stroferna låter som en vaggvisa, sjunger om ära åt Gud och frid på jorden, precis som änglarna gjorde den första julnatten: *Människa gläd dig, Frälsarn är kommen. Frid över jorden Herren bjöd.*

KRISTIN ELF, PRÄST

TANKE. På vilket sätt hittar du Guds rytm, och din egen? Behöver du utmana dig själv?



En hoppfull resa

Resan till Taizé i Frankrike blev en vändpunkt i Ebbe Törnqvists liv, där fann han en känsla av gemenskap, lugn och hopp.



Ebbe har rötter på Gräsö och bor i Uppsala. I somras gjorde han en resa som förändrade hans liv.

EBBE, 21 ÅR, är uppvuxen i Eksjö i Småland. Han har haft en uppväxt som ibland varit utmanande och han har känt sig både vilsen och ensam under stora delar av sitt unga liv, trots att han haft folk runt omkring sig.

Med rötter på Gräsö och en längtan efter något mer, fick han i somras chansen att resa till den franska komuniteten Taizé

tillsammans med Roslagens norra pastorat. Han hade då precis börjat läsa i en lånad bibel och var osäker på vad resan skulle innebära, kanske mest bön och kyrkobesök trodde han.

– Upplevelsen överträffade alla förväntningar, säger Ebbe och berättar om resan.

Dagarna i Taizé var fyllda med andakter, bibelstudier och gemensamma måltider. Ebbe ingick också i städteamet som höll rent och snyggt på området. På kvällarna

fanns möjlighet att möta andra unga från hela världen. Ungefär 600 personer befann sig i Taizé samtidigt som Ebbe och han tog chansen att skapa nya vänskapsband med personer han fortfarande håller kontakten med, både genom kyrkans träffar och sociala medier.

Gudstjänsterna i Taizé, som var både enkla och fulla av samhörighet, blev resans starkaste upplevelse. De blev en plats där han kunde vara sig själv utan rädsla för att bli dömd, en plats där han fann ett inre lugn.

– Det blev som en trygg bubbla, en plats där jag kunde släppa all stress.

Före resan kände sig Ebbe ofta orolig och nedstämd men nu efteråt känner han hopp, en känsla av att saker och ting kommer att lösas sig. Han finner trygghet och stöd i sin tro och har gjort det till ny rutin att be varje söndag och läsa bibeln nästintill varje kväll.

– Jag har lärt mig att man ska förlåta för att kunna gå vidare.

Ebbe upplever att han har fått en bättre relation med sina föräldrar och har börjat delta i ungdomsträffar i Lötenkyrkan i Uppsala där han nu bor.

För Ebbe har Taizé blivit en plats han hoppas fler ska få uppleva. För dem som önskar extra stillhet tipsar han om möjligheten att besöka Taizé på en "tyst vecka," där man kan ta in atmosfären och bara vara i nuet, helt utan ord.

– Alla borde få möjlighet att åka till Taizé någon gång i livet, säger Ebbe. Man behöver inte vara en van kyrkobesökare eller ens ha mycket kunskap – det viktiga är att man kan vara sig själv.

TEXT OCH BILD: ULRIKA AHLINDER

Taizé är en kristen komunitet i Frankrike, grundad av en grupp kristna bröder. Besökare inbjuds att söka efter gemenskap med Gud genom bön, sång, tystnad, personlig reflektion och samtal. Taizé är en viktig plats för unga kristna, varje vecka besöker tusentals ungdomar komuniteten.