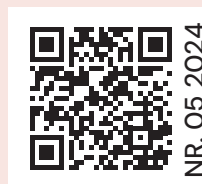


Kyrknyckeln



EN TIDNING FRÅN SVENSKA KYRKAN – VALLENTUNA FÖRSAMLING

Musik

– fylld med gemenskap och känsla nu i advent och jul

“Det där med att jaga tid, förutom när man håller på att missa tåget, är urbota dumt”

Tidsgurun Bodil Jönsson

Fira julafton
tillsammans!



Svenska
kyrkan

SPRID LJUS I MÖRKRET
Act Svenska kyrkan jul-
insamling mot fattigdom

EKUMENISKA ÅRET
Under 2025 firas det
ekumeniska året.

KYRKOVALET
Ställ upp som kandidat
i kyrkovalet

Advents- minnen



FOTO: Lasse Svensson

Advent för mig under min ungdomstid innebar att alla Vallentunabo träffades i kyrkan på advent. Det var årets träffpunkt! En del gårdar kom med häst och vagn. Hästarna ställdes vid en carport mot dagens PärLAN.

Advent var varmt, trångt och stökig, Vi träffade alla som vi hade inte träffat under året. Det var en dag då vi blev uppdaterade om allt som har hänt under året.

Jimmy Ullgren

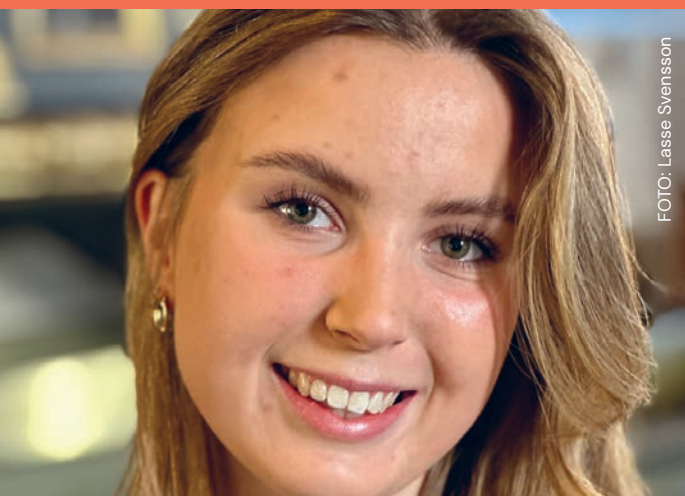


FOTO: Lasse Svensson

Ett av mina bästa adventsminnen är från en av Svenska Kyrkans Ungas julfester/julavslutningar. Det brukar vara en rolig kväll med god mat, lekar och otroligt härlig stämning.

Julfesten är ett fint sätt att avsluta terminen tillsammans och få fira jul med sina vänner från SKU.

Emilia Möller



FOTO: Kristin Lidell

Advent. Har du tänt din adventsstjärna och börjat förbereda dig inför julen? Adventstiden är en glad tid när vi väntar på att fira att Jesus föddes. Ordet advent betyder ankomst.

Välkommen att fira gudstjänst i adventstid! Du hittar alla gudstjänster på sid 15 samt på svenskakyrkan.se/vallentuna

06



FOTO: Jennifer Strömberg

Vi hör samma låtar år ut och år in. Julen är en tid för tradition och repetition. Låten som spelades på julafton när vi var barn väcker starka och nostalgiska känslor för oss som vuxna. Vi reder ut varför.



FOTO: Verbum

10

Många av oss lever i en pågående stress. Kanske speceilt i juletid. Men genom att omvärdera tiden kan du minska stressen menar tidsgurun Bodil Jönsson.

INNEHÅLL

- 02 Advent
- 04 Adventskalendern är uppe
- 05 Fira julafton tillsammans
- 12 Någon att prata med
- 13 Kul med jul!
- 14 Aktuellt
- 15 Kalendarium
- 16 Om Kristus kommer

Julstrumpan

Det var något av det bästa med julafton när jag var liten. Att vakna upp och inse att det var julafton, för där på sängens borte hörn hängde den. Julstrumpan.

Innehållet var samma år från år. Men det gjorde inget, utan det var nog en del av själva grejen. Det som gjorde julstrumpan till en tradition.

Förvåntansfullt plockade jag upp innehållet. En clementin. Någon form av tomeskum eller om man hade tur, en liten chokladtomte. Och så det bästa. Det som fick timmarna, (näja en del i alla fall) från frukost fram till Kalle, att gå. En serietidning.

Eftersom vi var tre bröder så var det inte säkert vilken tidning man skulle få. Högvinsten var Agent X9, men även Fantomen eller Stålmannen gick bra.

Det viktiga var egentligen att strumpan fanns där när man vaknade. Lite så är det också med mitt förhållande till julmusik.

Vissa sånger och psalmer "måste" finnas för att skapa den där speciella känsla som jag förknippar med det som hör julen till.

I detta nummer möter du Ann-Sofie Paulander, som är lektor i musikterapi vid Kungliga Musikhögskolan, som har djupdykt i vårt förhållande till julmusik.

Självklart får du också tips på all den julmusik som framförs i våra kyrkor i juletid. Ja, och allt annat som händer i advent- och juletid.

Glad advent!

Andréas Lindström, redaktör



Kyrknyckeln delas ut 4-5 gånger/år till samtliga hushåll i Vallentuna församling.

REDAKTÖR: Andréas Lindström
ANSVARIG UTGIVARE: Lasse Svensson
FORM: September TRYCKERI: Vallentuna Stget AB
DISTRIBUTION: Vallentuna Nya UPPLAGA: 12500

Vallentuna församling
Kyrkvägen 4, 18630 Vallentuna
vallentuna.forsamling@svenskakyrkan.se
08-511 862 00



Svenska kyrkan



FOTO: Gustaf Hellsing

ALLT I TELEFONEN

Är det någon konsert ikväll? När börjar gudstjänsten imorgon? Svaren hittar du enkelt i appen *Kyrkguiden* för smarta telefoner. Appen kan laddas ner gratis från App Store eller Google Play.



Även i år kan du uppleva den stora adventskalendern i Mathiasgården där innehållet i luckorna är tillverkat av Vallentunabarn i alla åldrar.

FOTO: Arkiv

Lucka 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...

Den stora adventskalendern i Mathiasgården, som uppskattas av både små och stora barn, är en tradition i Vallentuna sedan 1992. Under fyra år var denna adventskalender störst i världen! 1994-97 fanns den med i Guinness Rekordbok. Innehållet i luckorna är som vanligt tillverkat av Vallentunabarn i alla åldrar. I år är temat: "Julens sagor och berättelser".

Kalendern står kvar i Mathiasgården till 16 januari.

För mer info, eller bokning av visning för större grupper, kontakta Ann-Helen Gustafsson, 08-511 862 15, ann-helen.gustafsson@svenskakyrkan.se eller Teodora Dalhammar, 08-511 862 09, teodora.dalhammar@svenskakyrkan.se.

Julaktion i Markim



Fredag 29 november bjuder Markims kyrkliga syförening in till julauktion i Markims församlingshus. Men start kl 19.00 blir det fiskdamm för barnen, lotterier, kaffe med hembakt, samt auktion - auktionsförrättare: Lars-Bertil Ohlsson. Behållningen går till välgörande ändamål.



Julens gudstjänster i kyrkorna i Orkesta, Frösunda, Markim och Vallentuna hittar du på sid 15 samt på svenskakyrkan.se/vallentuna

FOTO: Lasse Svensson

Skolkyrkan i advent

Under adventstiden får vi besök av mer än tusen skolbarn och förskolebarn. Skolkyrkan bjuder in till samlingar runt julkrubban, julsånger och litterära julberättelser. Går du i 2:an eller 3:an får du se och höra en julsaga. Går du på mellanstadiet är det julsånger - både välkända och oväntade - som fyller kyrkan. Kanske du som går i förskoleklass får träffa en av julens änglar eller ett litet lamm som kommit bort i händelserna runt krubban. Och har du som vuxen vägarna förbi kyrkan är du välkommen att slinka in och titta du också! *Vill du veta mer skolkyrkan kontakta Ann-Helen Gustafsson, 08-511 862 15, ann-helen.gustafsson@svenskakyrkan.se eller Teodora Dalhammar, 08-511 862 09, teodora.dalhammar@svenskakyrkan.se.*



Var med julspelet i Frösunda kyrka på Trettondedag jul. Alla behövs och är välkomna med "på scenen"!

FOTO: Arkiv

Julspelet i Frösunda kyrka

På Trettondedag jul, måndag 6 januari kl 14.00, är det dags för julspelet i Frösunda kyrka igen! Stora och små - med eller utan skådespelartalang - alla behövs och är välkomna med "på scenen"!

De flesta replikerna står berättaren för, så man behöver inte lära sig en massa utantill. Däremot behövs änglar, herdar, vise män,

Josef och Maria med flera som kan klä ut sig och agera till berättarens historia.

Kom med och ha roligt med oss! Samling för medverkande kl 12.30 Efter julspelet blir det julfest i Frösundagården.

Vill du veta mer kontakta Teodora Dalhammar, 08-511 862 09, teodora.dalhammar@svenskakyrkan.se.

JULMARKNAD

Möt oss på Julmarknad på Vallentuna torg
söndag 15 december kl 11.00–15.00.
Välkommen!

JULKRUBBAN

Åsnor, kameler, söta små lamm, herdar och änglar, Josef och Maria och naturligtvis det lilla Jesusbarnet. Veckan innan jul sätt julkrubban i Vallentuna kyrka upp och står kvar över Trettondehelgen.

JULAVSLUTNING

Onsdag 18 december kl 10.00 är det julavslutning för Öppna kyrkis (barn 0–5 år) i Vallentuna kyrka.



FOTO: Josefin Casteryd

Samling vid krubban kl 11.00 i Vallentuna kyrka. Därefter bjuder församlingen in till öppet julfirande (kl 12.00–15.00) med jullunch, fika och gemenskap i Mathiasgården. Julfirandet avslutas med julbön kl 14.30. Ingen anmälan krävs.

Frågor om julfirandet besvaras av diakon Maria Hermansson, 08 511 862 05, maria.hermansson@svenskakyrkan.se.

Vill du vara med och bidra? Vi behöver många hjälpande händer på julafton och dagarna före. Önskar du vara volontär någon av dessa dagar är du välkommen att anmäla dig till Elisabeth Rydstrom, 08-511 862 12, elisabeth.rydstrom@svenskakyrkan.se senast torsdag 12 december.

Grötfest på det nya året!

Skinksmörgås, kaffe, musikunderhållning samt tipsrunda! Direkt efter gudstjänsten 5 januari bjuder Svenska kyrkans lekmanakår i Vallentuna församling till grötfest i Mathiasgården! Det bli musikunderhållning med Larysa Naidonova och tipsrunda tillsammans med Uno Sköld! Men redan tisdag 10 december kl. 13.00 i Mathiasgården arrangerar Lekmannakåren ett föredrag med kyrkoherde Lasse Svensson: "Vägar vi gått och vägen fram".

Våren program i Lekmannakåren

18 februari kl. 13,00 i Mathiasgården
prästen Sara Hilding håller föredrag
9 mars kl.13,00 Årsmöte i Klockargården
8 april kl. 13,00 organisten Stefan Fred håller föredrag i Mathiasgården
9 maj besök Birgittas systranas kloster i samarbete med lekmannakåren Stockholm Stift.
27 maj kl. 13,00 rundtur på kyrkogårdens planteringar med Anders Vestberg, kyrkogårdschef.



I luciaveckan sjunger barnen på Pärlan, kyrkans förskola, luciasånger för pensionärer på Träffpunkten.

FOTO: Pärlan



Vi hör samma låtar år ut och år in. Julen är en tid för tradition och repetition. Låten som spelades på julafton när vi var barn väcker starka och nostalgiska känslor för oss som vuxna. *Men varför?*

Musik

– fylld med gemenskap

TEXT: Sara Grant Verbum FOTO: Jennifer Strömberg, Arkiv, Unsplash

– När man påverkas av musik av nostalgiska skäl så berör det våra minnen. Om du har ett minne av en händelse och det finns musik kopplat till just den händelsen, så räcker det att du senare bara hör den musiken för att händelsen ska väckas i minnet. De känslor som förknippas med det kommer då också upp, säger Ann-Sofie Paulander, som är lektor i musikterapi vid Kungliga Musikhögskolan.



Eftersom julen för många är en stämningsfull tid, med positiva känslor och gemenskap så har julmusik ofta en positiv effekt hos oss som lyssnar på den.

– Vi säger att du har varit i kyrkan och hör Hosianna. För mig är det en stark sång. Jag har bara hört den i kyrkan tror jag och jag har väldigt positiva känslor kopplat till just den sången. När jag hör *Hosianna* i dag, erfar jag samma sorts känslor. Jag kommer inte ihåg mitt första minne av Hosianna, det verkar bara finnas där, undermedvetet. Men känslorna kommer i alla fall.

Är det därför vi spelar samma jullåtar om och om igen, varje år?

– Det kan det vara. Vi spelar samma jullåtar om och om igen av olika skäl. Precis som vi spelar andra låtar om och om igen. Jag tänker att när du är hemma så kanske du lyssnar på musik. Och då lyssnar du också på samma låtar som du hört förut. Det kan vara för att du vill uppleva något annat, förstärka något eller påverka dina känslor. När du ska städa så kanske du sätter på uppiggande musik som gör att du får lättare att städa.



Ann-Sofie Paulander tror också att julmusiken handlar om gemenskap och samhörighet.

– Musik har en förmåga att framkalla känslor av gemenskap. Gemenskap till andra människor eller till Gud eller det vi känner närhet till, den framkallas av de speciella sångerna. Julmusikens

rituella symboliska värde bidrar till känslor av gemenskap och samhörighet. Genom de ritualerna ges vi även upplevelser av ordnad tillvaro. I Sverige delar vi till exempel in året i olika ritualer som hjälper oss att känna årets cykler. Där ingår julmusik på samma sätt som den musik som vi exempelvis brukar vid examenshögtider.



Men om just julmusik stärker dessa minnen och känslor av gemenskap lite extra, vad är det då som gör en jullåt? Ann-Sofie känner inte till någon forskning kring hur jullåtar är uppbyggda, annat än att julpsalmer har regler att hålla sig till. Men hon ser ändå en röd tråd i julmusikens budskap.

– Jag tror inte att det finns mycket julmusik i moll. Det mesta går i dur som grundtonart med tillhörande parallelltonarter i moll. Men det är något positivt och glatt.

Även texterna spelar en stor roll i julmusiken.

– Det gemensamma i den kristna och den sekulära julmusiken är kärleksbudskapet. I den kristna julmusiken är det Kristus man hyllar och i den sekulära julmusiken handlar det mer om att man kommer hem till familj och nära och kära. Och om ljusen och stämningen. Och i vår svenska musik är det vitt på marken – så det är hela tiden stämningsskapande.



Jag frågar Ann-Sofie om hur jag skulle kunna skriva en jullåt och få den att slå igenom. Finns det några universaltrick? Hon berättar om hur hon nyligen sjungit *Koppången* av Per-Erik Moraeus, med text av Py Bäckman.

– Jag sjöng faktiskt en jullåt igår, på en minnesstund. Men vi tog bort de sista verserna, eftersom det inte skulle vara julmusik. Men det är det här som också händer med sekulära låtar som blir populära. De lyckas på något sätt appellera till människor.



”Bered en väg för Herran”, Jul, jul, strålande jul,” Driving Home for Christmas”, ”Last christmas”... I advents- och juletid hör vi den om och om igen. När vi handlar. När vi julstöker. När vi kopplar av. Själv och tillsammans med andra. Ann-Sofie Paulander, som är lektor i musikterapi vid Kungliga Musikhögskolan menar att julmusikens rituella symboliska värde bidrar till känslor av gemenskap och samhörighet.

Koppången har en traditionell melodi med några små knorrgrejer för att Moraeus är folkmusikant från början.

Ann-Sofie Paulander börjar läsa texten i sången.

”Här är stillhet å tystnad, nu när marken färgats vit från den trygga, gamla kyrkan klingar sången ända hit...”

– I en modern, sekulariserad sång!

”... Och ett sken ifrån ljusen bakom fönstrets välvda ram har förenat dom själar som finns med oss här i tiden å jag vet att dom som har lämnat oss, har förstått att vi är liksom fladdrande lågor, så länge vi är här”

– Alltså ser du sammanvävnaden... Den sjungs i dag av körer samt sångare och sångerskor, vi kan till exempel hitta flera versioner på Spotify. Men, jag kan inte säga vad det är som gör att den är populär. Det är en ganska trevlig melodi, den är inte helt lättsjungen för den går över ett brett register. Men den är stämningsskapande genom att

”Musik har en förmåga att framkalla känslor av gemenskap. Gemenskap till andra människor eller till Gud eller det vi känner närhet till, den framkallas av de speciella sångerna.

melodin följer orden eller vice versa. Traditionell ackordsättning. Inget konstigt överhuvudtaget. Stämning skapas och det tror jag tilltalar människor, säger Ann-Sofie.

● ● ●

Och stämningen kopplar Ann-Sofie till kyrkan, i just Koppången.

– Notera att vi som ändå är relativt sekulära i Sverige, uppskattar en sång där kyrkan tydligt ges plats. Kanske det är så att många av oss går till kyrkan utan att vara troende. Gör vi det för att komma in i en viss stämning? Här tänker jag att julmusik även till viss del bär på ett andligt drag, julmusiken får våra medvetandetillstånd att förändras. Vi lämnar vardagen bakom oss och inträder i musikens pågående nu och förlorar oss bort för en stund. Uppfattningen av tid och rum upplöses. Det finns ju en innerlig och positiv stämning i julmusik tycker jag, som vi alla vanligtvis mår bra av att befinna oss i.

● ● ●

Vi pratar vidare om att julmusiken spelas tidigare och tidigare om åren och att det lite förtar känslan av den, när musiken spelas vid fel tillfällen.

MÖT JULEN I VALLENTUNA KYRKA MED

Stämningssfull musik!

Musik har en förmåga att skapa en speciell känsla som vi förknippar med det som hör julen till. I Vallentuna kyrka kan du njuta av vacker musik under adventstiden.

FÖRSTA ADVENT SÖNDAG 1 DECEMBER

19.00 Gospelkörernas adventskonsert

Vallentuna Gospel, ungdomskören Young Voices, Hansa Berg, piano, Anders Olausson bas, Ari Stockås gitarr samt Jonas Waldenfeldt trummor: Anders Henriksson, körledare. *Fri entré*

I samband med konserten försäljning av fika tillförmån för Act Svenska kyrkan.

TORSDAG 12 DECEMBER

17.30 och 19.30 Kulturskolans luciakonsert

Luciatåg, stråkorkester och dansare. *Fri entré men gratisbiljett krävs. Kan hämtas i Vallentuna Kulturhus från kl 17.00 3/12. Kollekt till Act Svenska kyrkan. Samarr: Kulturskolan, Vallentuna församling*

TREDJE ADVENT SÖNDAG 15 DECEMBER

16.30 samt 19.00 Julkonsert

Vallentuna Gospel, Vocales och Trifolium, Svitlana Remzhyna, solist, musiker ur Hovkapellet samt kompband. Ragnar Thedéen, Anders Henriksson, Stefan Fred, dirigenter *Entré: 80 kr (Under 18 år 40 kr). Endast förköp. nortic.se Alla intäker tillfaller Act Svenska kyrkan.*

Kring advent och jul sjunger vi dem om och om igen. Jul- och adventspsalterna. Välkommen att fira gudstjänst i juletid. Du hittar allt som händer på sid 15 samt på svenskakyrkan.se/vallentuna



– Affärerna har till viss del tagit över julmusiken, antagligen vill de också komma åt den specifika stämningen. Många spelar ju julmusik från oktober. Det tycker jag är lite svårt, för det har fått människor att sluta lyssna på julmusik. De tröttnar på den... Radiokanaler och affärer kör julmusik för att vi ska vända oss till dem, gå in i affären och handla. Men de har inte förstått att det kan bli för mycket, julmusiken mister sitt symboliska transcendentala värde.

Men varför ledsnar vi på den musik vi ändå tycker ger en fin stämning?

– Det kanske är så att de stämningsskapande sångerna är en personlig fråga. Och när då andra tar över den och gör på det sättet, så känner man att det inte är okej. När vi går till kyrkan däremot, väljer vi det själva. Vi bjuds in till delaktighet genom att sjunga tillsammans. Att skapa stämning tillsammans, i gemenskap.

Och det gemensamma gör något med oss. Samtidigt som vi faktiskt mår bra av att sjunga.

– Genom forskning vet vi att musik och att sjunga tillsammans är positivt för de flesta. Det vi gör är något som verkligen får oss att må bättre – det påverkar hela vårt fysiologiska system när vi står och sjunger i kyrkan. Och de positiva hormonerna färgar ju våra minnen av julmusiken då – vi mår bra.



Många av oss lever i en pågående stress. Men bara genom att omvärdera tiden kan du minska stressen enligt tidsgurun Bodil Jönsson.

”Att vi har ont om tid är ett hjärnspöke”

TEXT: Linda Newnham FOTO: Verbum, Unsplash,

Stressen håller många av oss i ett fast grepp. Det är ju så mycket du ska hinna. På jobbet. I hemmet. Med barnen. För att inte tala om alla roliga, självutvecklande saker som lockar. Och så snurrar du runt där mellan hämtningar, lämnningar, tvätt, digitala möten och pastakastruller som kokar över för att mejl skulle besvaras samtidigt.

Att torka upp pastavattnet har du egentligen inte tid med heller, för snart börjar yin-yogan du så väl behöver för att varva ner. Barnen måste bara få i sig mat först.

Hjälp! Varför känns det som att tiden aldrig räcker till? Tänk om du bara hade mer tid!

Du har tid, menar fysikprofessorn, författaren och tidsgurun Bodil Jönsson.

– Att vi har ont om tid är ett hjärnspöke, en föreställning, som vi måste vända på, säger hon.

Hon förstår att det kan låta provocerande, men förklarar sig snart.



Det är nu 24 år sedan Bodil kom ut med sin bok *”Tio tankar om tid”*, som lästs av 650 000 svenskar. Sedan dess har hon kommit med en rad böcker, där den senaste heter *”Guldskorn”*, och lärt oss om begrepp som ställtid (tid att ställa om mellan saker) och att se upp för tidstjuvar.

Hennes kloka tankar till trots har den upplevda stressen i samhället bara ökat. Idag kan den närmast betecknas som ett normaltilstånd, framför allt bland unga och kvinnor. Den senaste folkhälsoenkäten visade att nästan fyra av tio unga kvinnor

(16–29 år) känner sig stressade. Men Bodil vill att vi stannar upp en stund, och försöker syna tidsbristen.

– Det där med att jaga tid, förutom när man håller på att missa tåget, är urbotadumt. Men det förvränger dessvärre många människors liv och förhindrar mycket av deras lycka. Vill man hänga upp sig på tidens gång gäller det att fokusera på hur den bara kommer till dig. Hela tiden. Den

”Det där med att jaga tid, förutom när man håller på att missa tåget, är urbotadumt.”

är faktiskt det mest generösa jag vet. Diktoriskt generös till och med, för man kan ju inte hindra den från att komma.

Och det här spelar roll, för din känsla av tidsbrist påverkar hälsan. Den kan yttra sig som panik, det vill säga fasans fasa. Men

även den kroniska känslan av tidsbrist sliter.

– Kopplingen mellan upplevd tid och hälsa är mycket stark. Upplever man att man inte har tid är det ju som att man heller inte har tid att leva. Jag tänker ofta på Gadamer's hälsodefinition, ”Hälsa är att i glädje vara upptagen med sina livsuppgifter”, vilket ju är totalt omöjligt om man är stressad.



Bodil ber oss därför ha lite perspektiv på känslan ont om tid, och ger oss ett tankeexempel: Anta att du träffade en av dina förmödrar, Una som levde på tidigt 1800-tal, och ska berätta för henne att du har ont om tid. Då står du alltså framför en Una vars samtida i genomsnitt levde i 35 år. Idag får de allra flesta uppleva sin 70-årsdag. Det vill säga jämfört med Una-tiden får människor idag två liv. Hon arbetade och arbetade, med uppgifter som idag till stor del utförs av teknik. Bara att tvätta innebar att hon behövde släpa iväg all tvätt några kilometer, ligga och tvätta vid sjön en dag, för att sedan släpa hem den igen. Du behöver bara trycka på en knapp på maskinen så gör den jobbet.

– Kort sagt, att vi inte förstår bättre, utan snurrar runt i detta hjärnspöke, beror på att vi har förblindats av tidsandan. Själv tycker jag att det genant. Vi har det så väldigt bra, men ändå inte eftersom vi har fastnat i ett tankemönster.



Så vad är det då i tidsandan som gör att vi upplever oss ha så ont om tid?



– Människan har ett antal defekter. En är vår omätliga ha-galenskap. Den gjorde ingen skada så länge som vi var jägare och samlare, vi kan bara bära omkring på en viss mängd. Men sedan vi blev bofasta har vi kunnat explodera i ”jag vill ha mera, mycket mera.”

Ha-galenskapen omfattade först bara det materiella, men sedan internet och smartphone kom finns nästan allt, även kunskap och nöjen, på en knapplängds avstånd.

– Man kan bli rent matt av allt man skulle ha kunnat göra om man bara ”hann”, om det bara inte var för tiden...

Men det ligger också i tidsandan att man ska vara jäktad och stressad, för alla andra verkar ju vara det.

– Det är banne mig inte lätt att vika av från mönstret. Det är däremot lätt att fastna i tron att det är så det ska vara.



Själv förstod Bodil i 30-årsåldern, när hon var mitt i karriären och hade tre små barn, att hon behövde ett annat sätt att förhålla sig till tid. En äldre kvinna talade om för henne att tiden är en existerande ström som inte låter sig påverkas ett dugg av hur du lever ditt liv. Den låter sig heller inte tänjas, det är dig själv du tänjer när du lyckas ”hinna allt.” Hon insåg att vardagsstressen hade

”Kopplingen mellan upplevd tid och hälsa är mycket stark. Upplever man att man inte har tid är det ju som att man heller inte har tid att leva.”

satt klorna i henne, och bestämde sig därför för en två månaders timeout.

– Då hittade jag min inre Bodil som tar över i mig vid kris. Hon var herre på täppan i dessa två månader. Jag var inte sjukskriven, men försökte göra det mesta (utom att vara mamma) på rutin, och ägnade mig istället åt att ändra min inre känsla av att tiden sprang ifrån mig.

Vad gör du idag när stressen griper tag i dig?

– Akut försöker jag ta mig ut så mycket som möjligt och lite till, och sätter mig sedan i bastun. Stressen kommer igen förstås efter någon timme, men inte lika starkt. Långvarigt har jag som sagt min inre Bodil som styrande skyddsängel. Så helt immun mot stress är jag inte, men nästan.

Vad kan vi andra göra för att omvärdera tiden och därmed minska stressen?

– Den egentliga tiden, klocktiden, låter sig inte omdefinieras. Sekunden är låst med tio siffrors noggrannhet. Får du för dig att du vill omdefiniera tiden är du nära en sanning, men bara nära. För det du egentligen vill göra är att omvärdera livet.



Bodil Jönssons

5

tankar om tid som kan sänka din stress

1. Sluta skylla på tiden

Den är inte knapp, du har gott om den! Det går inte att ändra tidens gång, men man blir lugnare av att byta förhållningssätt till den. Se den som något som kommer istället för något som försvinner. Den synvändan går inte över en natt, utan kräver övning.

2. Syna din självbild

Du liksom andra sprider idealbilder av dig själv och ditt liv. Men din bild av hur ditt liv borde vara kan kännas stressande, för den är svår att hinna med att leva upp till.

3. Kör stressavvänjning

Du har lärt dig och din kropp att det ofta är bråttom. Som när du ska iväg på morgonen eller bara måste kolla mejlen. Du bär alltså runt på en påfrestande förväntansstress. Försök att syna detta, och påminn dig själv om att ”i detta nu är jag inte stressad”. Vi kan även hjälpa varandra, genom att bli antistress-inspiratörer.

4. Gör upp med tidstjuvarna

Tidstjuvar kan vara människor som i onödan förhindrar det du vill göra. Det kan också vara energi-ätare som drar mer än de tillför. På jobbet kan det vara möten som inte tillför något meningsfullt i förhållande till den tid de tar, eller onödigt omständliga arbetsrutiner. Du kan själv producera tidstjuvar, exempelvis genom dåligt underhåll, som sedan kräver mer tid när du måste göra om allt från grunden. Gör upp med tidstjuvarna. Ofta oskadliggörs de så snart du pekat ut dem, ”titta en tidstjuv!”, men ibland får du jobba på utrotningen.

5. Unna dig mellanrum

Det tar tid att ställa om, även vad gäller inre omställningar av tankar och känslor. Därför behöver vi unna oss ställtid, mellanrum. Som stunden i hissen eller när du sitter på tåget och uppkopplingen är så dålig att du inte nås av återkommande meddelanden. När du varken pressar dig själv eller pressas av någon annan kan livets väsentligheter bryta igenom hjärnmyllet.

Källa: Böckerna ”Gott om tid” och ”Guldorn”



Någon att prata med

FOTO: Unsplash

I församlingen finns alltid möjlighet till enskilt samtal. Vid olika händelser och skeenden i livet kan det vara värdefullt att få prata med någon som man inte har en relation till.

Våra präster och diakoner erbjuder själavård/enskilda samtal. Prästerna har absolut tystnadsplikt. Ingen registrering förekommer, det kostar inget och du behöver inte heller vara troende kristen för att vända dig till en präst/diakon. Här är varje enskild individ viktig med sin egen livsberättelse.

För mer information kontakta församlingsexpeditionen på tfn: 08-511 862 40 eller någon av våra präster eller diakoner direkt. Telefonnummer hittar du på svenskakyrkan.se/vallentuna.

Behöver du komma i kontakt med en präst på kvälls- eller nattetid, ring Jourhavande präst på telefon 112. Du kan också kontakta Jourhavande präst via digitalt brev eller chatt. [Läs mer på svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](https://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)

Upplever du problem i en nära relation?

Då är du, eller ni, välkomna att träffa en familjerådgivare hos oss. Ofta kan samtalsstöd hjälpa dig eller er att förstå och förändra. Vi har tystnadsplikt och du får vara anonym. Här ges möjlighet att hitta nya sätt att utvecklas tillsammans och kommunicera på ett bättre sätt. Samtalen kan också vara till hjälp för dem som överväger att separera eller har separerat. Hos oss får ni träffa en familjerådgivare som kan hjälpa dig eller er att förstå eller förändra.

På Svenska kyrkans familjerådgivning finns också kunskap och utrymme för de som önskar att tala om vilken betydelse tro och livsåskådning kan ha för parets, familjens och de närståendes relationer.

Från och med 1 januari kommer familjerådgivning ske i samarbete med Österåkersförsamling. [Mer information kommer på svenskakyrkan.se/vallentunafamiljeradgivning](https://svenskakyrkan.se/vallentunafamiljeradgivning).

Att vara kyrka - vägar framåt

Under hösten startade en serie av föreläsningar, samtal och inspiration kring vad det är att vara kyrka i Vallentuna. Serien kan ses som en fortsättning på biskopsvisitationen och som en början på kommande församlingsinstruktion, men framför allt handlar träffarna om gemensamma vägar framåt. Träffarna är öppna för alla intresserade.

Söndag 16 februari, möter vi Helle Klein, direktor för Sigtunastiftelsen och Urban Jorméus, ideell i Sjöreddningssällskapet Senare under våren, torsdag 3 april, kommer även domprost Jonas Eek.



FOTO: Arkiv

Kyrkoval

Den 21 september 2025 är det kyrkoval med val lokalt till kyrkofullmäktige, stiftsfullmäktige och det nationella kyrkomötet. Den som är medlem i Svenska kyrkan, har fyllt 16 år och är folkbokförd i Sverige på valdagen får rösta.

Var med och påverka Svenska kyrkans framtid. Ställ upp som kandidat. I kyrkovalet 2021 ställde 27 000 personer upp som kandidater. Kyrkovalet är viktigt eftersom Svenska kyrkan är en demokratisk folkkyrka som är beroende av människors engagemang. I kyrkovalet har du och andra möjlighet att påverka. [Läs mer på svenskakyrkan.se/kyrkoval](https://svenskakyrkan.se/kyrkoval). Du kan också kontakta kanslichef Anki Bondesson, 08-511 862 44.



FOTO: Emma Berkman

Sprid ljus i mörkret

I natt vaknar miljontals människor till ljudet av krig och konflikt. Act Svenska kyrkan arbetar för fred i de mest konfliktdrabbade delarna av världen. Tillsammans gör vi skillnad. Swisha din gåva för fred till 900 1223.

act
Svenska kyrkan



Vi lever alla under samma himmel men verkligheten ser olika ut. I natt vaknar miljontals människor till ljudet av krig och konflikt. Just nu pågår omkring 200 väpnade konflikter i världen. En fjärdedel av jordens befolkning lever i konfliktdrabbade områden.

Act Svenska kyrkan är Svenska kyrkans internationella bistånds- och utvecklingsverksamhet. Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan långsiktigt mot fattigdom, förtryck och orättvisor och agerar snabbt vid katastrofer. Tack vare lokala samarbeten är arbetet effektivt och handlingskraftigt. Tillsammans med modiga människor över hela världen kämpar vi för alla människors rätt till ett värdigt liv.

Tillsammans med lokala kyrkor, organisationer och människorättsförsvarare agerar vi för fred. Swisha din gåva till 900 1223.

Din gåva når hela världen!

Klä granen med omsorg och sprid ljus i mörkret!

Från första advent fram till trettondag jul står en gran i Vallentuna kyrka. Swisha en gåva till Act Svenska kyrkan och sätt upp en julkula. Tillsammans klär vi granen! Du kan också skriva böner på hjärtan som kan hängas i granen.



”Maan päällä adventin aikaan...”

Edellisen kirjoitukseni otsake oli ”odottavan aika on pitkä”. Nytkin on kysymys odottamisesta, hyvän odottamisesta. Tuntuu kuin hyvää odottavan aika olisi tosi pitkä, koska pahuus on paljossa saanut valan. - Olemme siirtymässä vuoden kulussa kaikkein pimeimpään aikaan. Maailman pimeyden keskelle kaivataan valoa, joka paljastaisi, että hyvää sittenkin on olemassa. Otin otsakkeeksi alkusanat virrestä 609. Tämä on lasten adventtiversi, joka kuuluu: ”Maan päällä adventin aikaan on kylmää ja pimeää. Me rauhasta nyt uneksumme, vaan melskeistä pois emme jää.”

Adventtiversi, numero 423, paljastaa, mistä tulee pimeyteen valo ja pahuuteen hyvyys ja sotaan rauha. Jumalan lahjasta adventtiimme kertoo virren toinen säkeistö: ”On kuolemaan ja elämään sinulla avain yksistään. Kun avaat meille uuden maan, on pahuus poissa kokonaan.”

Adventti on, paitsi odottamista, nimensä mukaisesti myös tuleamista. ”Adventus” tarkoittaa, että edessä päin tulee jotain odottamisen arvoista. Adventti ennakoii Jumalan suuren pelastustapahtuman tuleamista. Sehän on tietysti joulu, Jeesuksen syntymäjuhla. Adventti on jouluun valmistautumista. Jouluna, ilon juhlanan, ja pitkäperjantaina, surun päivänä Jumala avasi meille oven uuteen maahan, jossa ”pahuus on poissa kokonaan”. Ajatus lentää tietysti taivaan rauhaan, mutta me toivomme ja odotamme, että ensimmäisen jouluyön julistus koskisi meidän aikaamme ja juuri tätä hetkeä. Enkelit julistivat: ”Jumalan on kunnia korkeuksissa, maan päällä rauha ihmisillä, joita hän rakastaa.”

Siunattua joulua ja tervetuloa laulamaan Kauneimpia joululauluja suomeksi tiistaina 17. joulukuuta klo 16.00 Mathiasgårdenille toivottaa Pekka Turunen, rovasti

Kul med jul!

Kyrknyckeln frågade några av barnen på kyrkans förskola Pärlan vad de tycker är kul med jul.

”Man får paket, man får äta julmat, man får pynta dekoreringar”

FLICKA 5 ÅR

”Då kommer tomten”

POJKE 5 ÅR

”Då ska jag va i Sälen och leka i snön. Det finns pulka- och skidbacke där”

POJKE 3 ÅR

”Då tänder man först den söndagen och den söndagen och den söndagen och den söndagen. Jag kommer ihåg den sången”

FLICKA 3 ÅR

”Det blir snö”

FLICKA 5 ÅR

”Då får man julklappar som ligger under julgranen”.

POJKE 3 ÅR



Josef, Maria och åsnan

Under november har barnen på Pärlan målat Josef, Maria och åsnan. Först konturerna med blyerts. I nästa steg har de färglagt dem.

Du hittar flera härliga målningar från Pärlan på svenskakyrkan.se/vallentuna





FOTO: Alex Giacomini

Barn & familj

Läs mer om vårens grupper på svenskakyrkan.se/vallentuna

Vuxet växande

För dig som söker ett mer levande liv.

Vi är alla olika och våra förutsättningar är olika. Vallentuna församling erbjuder därför många vägar till fördjupad andlighet. Vi ser kropp, själ och ande som en helhet. Aktiviteterna innehåller därför i olika grad fysisk rörelse, intellektuell stimulans och bön/meditation. Du kan välja det som passar dig, alltifrån långa eller korta pilgrimsvandringar och klättring till helig dans, retreatar och filosofiska samtal.

Vill du veta mer, gå in på vår hemsida:
www.svenskakyrkan.se/vallentuna/vuxna



FOTO: Jonas Bodin

Kyrkofullmäktige. Måndag 12 maj, 18:30, kl 18:30, Mathiasgården, Vallentuna. Mötet är öppet för alla intresserade.

Ekumeniska året

Under 2025 firas det ekumeniska året. Då uppmärksammas att det var 100 år sedan Nathan Söderbloms Stockholmsmöte, men också att det är 1700 år sedan det första kyrkomötet i Nicea år 325. I Nicea enades den tidiga kyrkan kring en bekännelse av den gemensamma tron. I Stockholm tog kyrkoekumeniken så avgörande steg att man kan tala om en andra reformation.

Firandet består av fyra större händelser under året:

Böneveckan för kristen enhet 18–25 januari,
Gemensam pingst, 6–9 juni,
Ekumeniska veckan i Stockholm, 19–23 augusti,
Festival ung ekumenik, 22–24 augusti

Läs mer om det ekumeniska året här:
svenskakyrkan.se/ekumeniska-aret-2025

Lilllördag

En uppskattad utflykt för personer med funktionsvariationer och personer med behov av medföljande personal/ledsagare. Lill-lördag bjuder på samvaro, musik & dans, underhållning och fika. För info. ring: Jonas Bodin, diakon, tfn: 08-511 862 24. Onsdagarna 4 december kl 13.30–15.00 i Mathiasgården.



Böneveckan i Vallentuna

Söndag 19 januari kl 11.00 Ekumenisk gudstjänst på Bibelns dag i Åbybergskyrkan
Kl 13.00 Föredrag med Annika Bertilsson om arbetet med översättningen av Bibel 2026.
Tisdag 21 januari kl 19.00 Bönesamling Centrumkyrkan
Onsdag 22 januari kl 19.00 Ungdomsmässa med ungdomarnas egna böner i Vallentuna kyrka
Torsdag 23 januari kl 19.00 Samtal om bön i Åbybergskyrkan
Fredag 24 januari kl 15.00–18.00 Fredagsmys i bödens tecken i Kårsta kyrka

Som hemma fast utomlands

Svenska kyrkan finns till för svenskar var vi än befinner oss. Utomlands hittar du en svensk kyrka på många platser. Läs mer om Svenska kyrkan i utlandet på svenskakyrkan.se/iutlandet.



FOTO: Jesper Wahlström

Dop

Vill du låta döpa ditt barn?
Eller vill du själv bli döpt?
Hör av dig så boka vi!
08-511 862 40

Kyrkogårdsförvaltning.

I Vallentuna församling finns fyra kyrkor med tillhörande kyrkogårdar och minneslundar: Vallentuna, Markim, Orkesta och Frösunda. På svenskakyrkan.se/vallentuna kan du läsa mer om kyrkogårdar och begraving. Där hittar du även kungörelse för gravrätter.

Kyrkogårdsförvaltning
Anders Vestberg, kyrkogårdschef 08-511 862 32
Aylin Seid, handläggare 08-511 862 31
Begravningsombud för borgerlig begraving:
Åke Ekermo, 076-867 01 00





Gudstjänster och konserter

FÖRSTA ADVENT SÖNDAG 1 DECEMBER

10.00 Adventsgudstjänst
Lasse Svensson, Thomas Loréhn, präster.
Körkompisar Grabbkören, Filip Draglund,
Trumpet, Inga Widell, piano och orgel
Karin Eriksrud Solén organist och körledare
Vallentuna kyrka

11.00 Adventsmässa
Lasse Svensson, Thomas Loréhn, präster.
Sing it, Vocales, Filip Draglund trumpet,
Inga Widell orgel och piano, Karin Eriksrud
Solén organist och körledare.
Vallentuna kyrka

11.00 Adventsgudstjänst
Sara Hilding, präst. Ragnar Thedéen, musiker.
Trifolium.
Markims kyrka

19.00 Adventsvesper
Thomas Loréhn, präst. Ragnar Thedéen,
musiker, Trifolium.
Frösunda kyrka

19.00 Gospelkörernas adventskonsert
Vallentuna Gospel, ungdomskören
Young Voices, Hansa Berg, piano,
Anders Olausson bas, Ari Stockås gitarr,
Jonas Waldenfeldt trummor.
Anders Henriksson, körledare. Fri entré.
Vallentuna kyrka

ANDRA ADVENT SÖNDAG 8 DECEMBER

11.00 Gudstjänst
Anders Bondesson, präst, Stefan Fred,
musiker
Vallentuna kyrka

TORS DAG 12 DECEMBER

17.30 & 19.30 Kulturskolans luciakonsert
Luciatåg, stråkorkester och dansare.
Fri entré men gratisbiljett krävs. Kan hämtas
i Vallentuna Kulturhus från kl 17.00 3/12.
Samarr: Kulturskolan, Vallentuna församling
Vallentuna kyrka

TREDJE ADVENT SÖNDAG 15 DECEMBER

11.00 Familjegudstjänst med luciafirande –
alla barnkörer framför Luciasånger
Anders Bondesson, präst, Karin Eriksrud
Solén, musiker. Sing it, Körkompisar och
Grabbkören.
Vallentuna kyrka

16.30 & 19.00 Julkonsert
Vallentuna Gospel, Vocales och Trifolium,
Svitlana Remzhyna, solist, musiker ur Hov-
kapellet samt komband. Ragnar Thedéen,
Anders Henriksson, Stefan Fred, dirigenter
Entré: 80 kr (Under 18 år 40 kr).
Endast förköp: nortice.se.
Alla intäcker tillfaller Act Svenska kyrkan.
Vallentuna kyrka

FJÄRDE ADVENT SÖNDAG 22 DECEMBER

11.00 Gudstjänst
Susanna Widner, präst. Karin Eriksrud
Solén, musiker.
Vallentuna kyrka

JULAFTON TIS DAG 24 DECEMBER

11.00 Samling vid krubban
Lisa Berglund, präst, Stefan Fred, musiker.
Grabbkören Därefter öppet julfirande
(kl 12.00–15.00) i Mathiasgården med
jullunch, fika och gemenskap
Vallentuna kyrka

11.00 Samling vid krubban
Susanna Widner, präst, Ragnar Thedéen,
musiker. Tobias Bennsten, baryton.
Orkesta kyrka

14.30 Julbön
Mathiasgården

23.30 Midnattsmässa
Lasse Svensson, präst, Vallentuna Gospel,
Anders Henriksson, dirigent, Ulla Bunis, musiker.
Vallentuna kyrka

JULDAGEN ONS DAG 25 DECEMBER

06.00 Julotta,
Susanna Widner, präst, Ragnar Thedéen,
musiker. Trifolium.
Markims kyrka

07.00 Julotta,
Sara Hilding, präst. Stefan Fred, musiker
Gunnar Birgersson, baryton.
Vallentuna kyrka

07.30 Julotta,
Susanna Widner, präst, Ragnar Thedéen,
musiker. Trifolium.
Frösunda kyrka

ANNANDAG JUL TORS DAG 26 DECEMBER

16.00 Musikgudstjänst "Julens sånger"
Petter Sjöqvist, bas, Carl Christiansson,
orgel, Sara Hilding, präst
Vallentuna kyrka

SÖNDAG 29 DECEMBER

11.00 Gudstjänst
Thomas Loréhn, präst. Inga Widell, musiker.
Vallentuna kyrka

NYÅRSAFTON TIS DAG 31 DECEMBER

16.00 Nyårsbön
Lisa Berglund, präst. Inga Widell, musiker.
Vallentuna kyrka

NYÅRSDAGEN ONS DAG 1 JANUARI

16:00 Nyårsfestmässa
Thomas Loréhn, präst. Karin Eriksrud Solén,
musiker.
Vallentuna kyrka

TRETTONDAGSAFTON SÖNDAG 5 JANUARI

11:00 Mässa
Lasse Svensson, präst. Stefan Fred, musiker.
Vallentuna kyrka

TRETTONDEDAG JUL MÅNDAG 6 JANUARI

16.00 Trettondagsmässa med musik
Susanna Widner präst. Arash Azarbad ,
sång, Vuxnaröster, Stefan Fred, Karin Eriks-
rud Solé, organist och körledare.
Karin Eriksrud Solén, Stefan Fred, musiker
Vallentuna kyrka

14.00 Julspel
Sara Hilding, präst, Ann-Helen
Gustafsson, musiker, Teodora
Dalhammar, församlingspedagog m fl.
Frösunda kyrka

SÖNDAG 12 JANUARI

11.00 Mässa
Lasse Svensson, präst. Karin Eriksrud
Solén, musiker. Avtackning Brita Fromm,
Sven-Erik Söderlind
Vallentuna kyrka

SÖNDAG 19 JANUARI

11.00 Ekumensik gudstjänst
Efteråt föredrag.
Åbybergskyrkan

16.00 Gudstjänst
Anders Bondesson präst.
Frösunda kyrka

SÖNDAG 26 JANUARI

11.00 Mässa med Svenska kyrkans unga
Sara Hilding, präst. Karin Eriksrud Solén,
musiker
Vallentuna kyrka

16.00 Musik i Markim
Sara Hilding, präst. Ragnar Thedéen, musiker
Markims kyrka

SÖNDAG 2 FEBRUARI

11.00 Gudstjänst med små och stora
Susanna Widner, präst. Stefan Fred, musiker
Vallentuna kyrka

11.00 Högmässa

Lasse Svensson, präst. Ragnar Thedéen,
musiker
Orkesta kyrka

19.00 Konsert

Musik av Schubert, Mendelssohn och Bellini
Fredrik Strid, tenor, Vocales, stråkkvintett
Stefan Fred, dirigent, Lasse Svensson, präst
Vallentuna kyrka

VALLENTUNA KYRKA

Öppen för enskild andakt med möjlighet att
tända ljus:
Måndag-fredag kl 08.45–16.00
Lördag kl 11.00–16.00
Söndag 10.00–16.00

Lunchmässa tisdagar kl 11.45 (tom 17/12, åter 7/1)
Veckomässa onsdagar kl 19.00 (tom 4/12 åter 8/1)

Från och med 15/1
Morgonbön onsdagar och torsdagar kl 09.00

FRÖSUNDA KYRKA

Lördagar kl 18.00 Helgsmålsbön

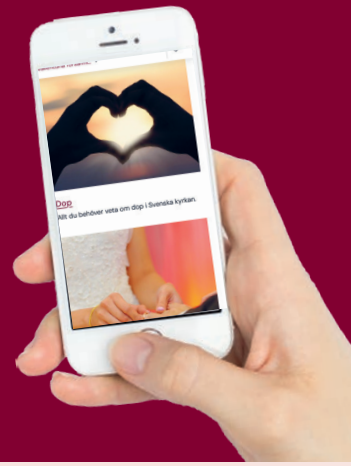
Från och med 14 januari
Tisdagar kl 18.00, Frösundagården
Tisdagsmat, varje vecka

Tisdagar kl 18.45, varannan vecka, Enkla mässan

Med reservation för ändringar. Uppdaterat program finns alltid på svenskakyrkan.se/vallentuna



Svenska kyrkan



Kontakt!

Vallentuna församling, Kyrkvägen 4, 186 30 Vallentuna
08-511 862 00 (växel) Telefontid: må-fr kl 08.00-16.30.
vallentuna.forsamling@svenskakyrkan.se
svenskakyrkan.se/vallentuna

”Om Kristus kommer”

Tänk om det damp ner en folder i din och allas brevlådor med just den rubriken:

”Om Kristus kommer, viktig information till alla människor”.

Högst upp till vänster skulle du se Svenska kyrkans logga, en vapensköld med ett rött kors och med en kungakrona mitt i, och gula fält runt om.

Kanske skulle foldern också vara gul, precis som... Jo, jag tänker förstås på en annan viktig gul folder, den som vi alla fått: *”Om krisen eller kriget kommer”*.

Folder ligger framme på köksbordet, flyttas ibland till högen med viktiga papper, men så tillbaka på bordet. Ska läsas. Jag har inte läst den än, men vi har talat hemma om var närmsta skyddsrum ligger, och som så många andra känt, det är en tung tid.



Häromdagen tittade jag på baksidan, om de olika signalerna för VMA, Beredskapslarm, Flyglarm och Faran över.

Kanske var det då som fantasin och leken tog fart, en folder från kyrkan till alla hushåll: *”Om Kristus kommer”*.



Den skulle absolut inte vara alarmistisk. Inte ett ord om någon domedag. Det räcker med allt helvetiskt som hotar, krigen, katastroferna, klimatet, och de stackars barn som luras och dras in i kriminalitet.

Plus allt det där andra som kan oroa och är kris. Du vet.

Foldern skulle andas liv. Glädje. Hopp. Livskraft.

Sista sidan i *”Kristus-foldern”* skulle inte handla om flyglarm, men kanske med glim-

ten i ögat: Ringer kyrkklockorna på söndag kl 11 är det gudstjänst. Ringer de en vardag kl 11 eller kl 14 är det begravning, onsdagar kl 19 kvällsmässa, lördagar kl 18 helgsmålsringning, ”helg hurra”, och ringer det en morgon kl 09 är det morgonbön, ringer det däremellan, mest lördag eller söndag är det dop. Oj vad vi ringer. Kallar och bjuder in. Plus information om alla andra ringningar, Midnattsmässa, Julotta osv osv.



Om Kristus kommer? – Han har ju redan kommit! Gud är inte långt borta från någon enda av oss. Vi firar det varje söndag, och alldeles särskilt nu i advent och jul. Det är ingen teater, det är inte så att vi väntar på att Jesus ska födas, men firar som bästa

*”Om Kristus kommer?
– Han har ju redan kommit!
Gud är inte långt borta från
någon enda av oss.”*

födelsedag, och gjort så i två tusen år.

Texterna läser vi igen och igen. Och de lever. Och skapar kontraster till den tillvaro vi har runt omkring oss. Han kom som ett barn, var med vanligt folk, speciellt hos dem med särskilda behov, och när han, firad som ”kung” red i Jerusalem var det på en arbetsåsna. Inga bomber från luften, inga minor i marken, inga våldtäkter, inga drönare, inga hybridattacker, inga fake news - och inga kemiska substanser eller droger som ska rökas, injiceras eller drickas för att uppleva Livet. Men väldigt nära människor: *”Vad vill du jag ska göra för dig?”* Hans fråga.

Om detta skulle min fantasi-folder handla om: *Jesus Kristus*.

Om du kommer till kyrkan i advent och jul hör du det igen. *”... saktmodig, mild och god... han ger de svaga mod.”* I kris. I krig. I vardag. I varje andetag.

Glad advent, god jul och gott nytt år.

Lasse Svensson

PS. Om du inte vet var närmsta kyrka ligger, ring mig eller scanna QR-koden. Min folder har inte kommit ut ännu... 😊



Lasse Svensson
kyrkoherde i Vallentuna församling
lasse.svensson@svenskakyrkan.se
08-511 862 22

