

Frid nummer 1 2021

Tema: Kärlek. Framsida syntolkning: Halvbild på en kvinna som bär klänning och munskydd. Hon håller en stor brudbukett framför sig.

Frid intervjuar: Fyrapar om deras vigslar.

Frid träffar hjärnforskaren Håkan Fischer: Har du en kärlekscocktail i hjärnan?

Ledare

» Men egentligen är det ju inte kärleken i sig som smärtar utan just frånvaron av kärlek som gör ont. Kärleken är istället, som det står i de välbekanta orden i Första Korinthierbrevet i Bibeln, tålmodig och god. Kärleken vill ingen något ont. «

Jennie om kärleken som drivkraft.

För ett par år sedan hamnade jag i ett samtal

med min son om kärlek. Detta efter att han stolt deklarerat att alla tjejerna, och en av killarna, på förskolan var kär i honom. Jag frågade: *"När blir man kär då?"* Varpå han svarade: *"När man ser någon och vet vem den är."*

Så enkelt och så sant. Kanske är det ju just detta som kärlek djupast handlar om; att få bli sedd, accepterad och bekräftad för den man är. Kärlek är att finnas i varandras blick och omsorg.

Nog är det så att kärleken är en av de starkaste drivkrafterna hos oss människor. Kärleken kan få oss att korsa hav och kontinenter. Ge oss styrka och mod vi aldrig trodde oss besitta. Bära oss genom de mörkaste av dalar. Kärleken går över alla gränser och håller aldrig om sitt eftersom den har sin grund i tilliten.

I kärleken blir livet sårbart och kanske är det därför vi ibland räds kärleken. För visst kan kärlek också göra ont. Smärtan efter förlorad kärlek kan vara fysisk och skära genom hela kroppen, det vet alla som förlorat en älskad. Men egentligen är det ju inte kärleken i sig som smärtar utan just frånvaron av kärlek som gör ont.

Kärleken är istället, som det står i de välbekanta orden i Första Korinthierbrevet i Bibeln, **tålmodig och god**. Kärleken vill ingen något ont. Att kärlek kan smärta lär oss snarare hur viktig den är för oss människor. I ordet kärlek vilar hela världens längtan.

Det är svårt att föreställa sig en värld utan kärlek. Denna kraft som på så många vis bär världen. Hur skulle tillvaron se ut om allt bara var oss likgiltigt? Utan kärlek blir vi till ekande brons, skrällande cymbaler.

Ibland säger vi i kyrkan att Gud är kärlek. Det är kanske lite slarvigt uttryckt eftersom det jag tror att vi i själva verket menar är att Gud är själva kärleken. Alltså att Gud själv är den kraft som bär världen. Det i skapelsen som visar på omsorg och som är en så stark drivkraft för det goda. Den kraft som kan verka för andras välmående och som vill omsorg och omtanke, eftersom kärlek är att ge.

Då får allt plötsligt en annan innebörd. Kärleken i mig är en del av den största kärleken, Gud själv. Det är Gud som gör att jag kan handla osjälviskt och omtänksamt mot en annan människa.

Jag kan älska eftersom Gud älskar. I den vetskapen vilar en djup tacksamhet. Kanske förstår jag också då att det är i Guds blick som jag ytterst blir till. Av Gud är jag alltid sedd, accepterad och bekräftad som en del av Guds skaparverk.

Jag är älskad, av självaste kärleken.

Det är en svindlande tanke.

Jag vill tro att den insikten manar oss att leva i ännu mer kärlek. För visst är det väl så, att kärleken växer då vi delar den? Inför detta år är därför min bön och förhoppning att kärlekens ständigt utgivande flöde ska innesluta och ta var och en av oss i anspråk.

Må Gud välsigna dig med kärlekens mysterium!

Jennie Wall, Kyrkoherde

Välkommen

Håll utkik: Fastekampanjen

Vi står just nu inför vår tids största humanitära kris. 2020 var året då extrem fattigdom ökade igen, efter att ha minskat stadigt i 22 år i rad. Coronapandemin tvingar miljoner människor till ett liv i extrem fattigdom och hunger. Tillsammans med Act Svenska kyrkan kan du bidra till att mätta familjer, motverka ökande våld mot kvinnor och barn och stödja människor för att resa sig starkare efter pandemin. Tillsammans kan vi göra skillnad!

Salems församling kommer bidra till fastekampanjen på olika sätt, bland annat genom en personalkonsert. Håll utkik så att du inte missar den!

Hör av dig: Läser du det här?

Bra! Då har vi lyckats hitta en fungerande kommunikationsväg till dig. Men hur når vi dig allra bäst? Scrollar du igenom flöden i sociala medier, lusläser du Frid, besöker du hemsidan dagligen, har du koll på lokala affischtavlor, önskar du nyhetsmejl, vill du få information i brevlådan eller ger det personliga mötet dig mest?

Kontakta oss gärna och lämna feedback på hur vi bäst når dig. Kontaktuppgifter hittar du på tidningens sista sida.

Carin om temat: Kärlek...?

Under planeringen av den här tidningen googlade jag ordet kärlek och fick ett sökresultat på ungefär 38 400 000. Det engelska ordet för kärlek, love, gav ett sökresultat på strax över tio miljarder. Kärlek är sannerligen ett ämne som intresserar och engagerar oss. Sökresultaten var alltifrån kärleksfilmer och musik till stora frågor som vad kärlek är, hur man finner kärleken och hur man vet att man är kär. Temat för det är numret av Frid är just kärlek och vi närmar oss ämnet från flera olika håll.

Vad är kärlek och varför börjar hjärtat slå snabbare när vi ser någon vi tycker om? Hjärnforskaren Håkan Fischer förklarar var som händer i våra hjärnor när vi blir kära och varför kroppen reagerar som de gör. Dessutom lär Johan oss mer om kärlek enligt Bibeln, där kärlekens fokus ofta är att söka relation, att vilja väl och att måna om andra.

Har du någon gång undrat vem kantorn är som sitter och spelar orgel i strumplästen? Det är församlingens eget orgellexikon, Roy Olofsson, som kan berätta om flera olika orglar i Sverige. Lär känna Roy och hur han sadlade om från truckförare på Coca-Cola till kantor i Salems församling.

Hur ser din perfekta vigsel ut? Inspireras av fyra vigselpar som har valt helt skilda sätt att både planera och genomföra sina vigslar och fester. Alla lika lyckliga och tacksamma över just sin speciella dag. Kanske kan du få nya tankar och idéer.

Trots att många frågor om kärlek handlar om relationer med andra människor så finns det en kärlek som är ännu viktigare. Kärleken till oss själva. Ellie lyfter fram vikten av att älska sig själv och att vårda relationen med sig själv lika väl som våra andra relationer.

Oavsett vad eller vem som får ditt hjärta att slå lite extra så hoppas jag att du får känna massor av kärlek, både till dig själv och till andra.

Carin Traumer
Fridmedarbetare

Kyrkovalet 2021: Ställ upp i kyrkovalet!

Vill du vara med och göra skillnad? Då kan uppdraget som förtroendevald i Svenska kyrkan vara något för dig! Här får du veta hur du gör för att ställa upp i kyrkovalet. Söndagen den 19 september 2021 är det val i Svenska kyrkan.

Förra gången, 2017, ställde nästan 30 000 personer upp som kandidater och 23 000 valdes till minst ett uppdrag. Här får du veta hur du gör för att ställa upp i kyrkovalet 2021. Kyrkovalet är viktigt eftersom Svenska kyrkan är en demokratisk folkkyrka. Svenska kyrkan är beroende av människors engagemang och i kyrkovalet har du och andra en möjlighet att påverka.

DET HÄR KRÄVS FÖR ATT BLI KANDIDAT

Du som vill ställa upp som kandidat i kyrkovalet måste:

- tillhöra Svenska kyrkan.
- vara döpt i Svenska kyrkan eller annat kristet samfund, eller tidigare ha varit förtroendevald i Svenska kyrkan.
- fylla 18 år senast på valdagen. vara kyrkobokförd i det område valet gäller (för kyrkomötet är du bara valbar i det stift där du är kyrkobokförd).

Mycket mer information om hur det går till att ställa upp i kyrkovalet hittar du på

svenskakyrkan.se/kyrkoval/stall-upp

ANSÖK OM ATT BILDA OCH REGISTRERA NOMINERINGSGRUPP SENAST 15 APRIL 2021!

Håll utkik: Besök i orgelfabriken

Musikerna har varit på besök i Tostareds kyrkorgelfabrik för att se hur det går med arbetet av den nya orgeln. Nu är det inte lång tid kvar till den nya orgeln är på plats i Salems kyrka.

Syntolkning: Närbild av ett par orgelpipor som kommer att sitta i orgeln i Salems kyrka.

Syntolkning: Kantor Roy och organist Tobias står och tittar på ritningar över orgeln.

Ett välsignat bröllop

Text: Carin Traumer Foto: Nikolina Arcini

Syntolkning: I förgrunden syns två händer som ligger mot varandra. På ringfingrarna syns likadana ringar. I bakgrunden syns en del av en bukett med rosor.

En vigsel i kyrkan kan se väldigt olika ut. En del älskar planerandet och vill ha ett stort och pampigt bröllop med extra allt, medan andra blir trötta av bara tanken på servetteringar och bordsplacering.

För dig som gillar det spontana så kanske drop in-vigsel kan vara ett lockande alternativ. Ni kan göra bröllopet precis hur litet eller stort ni vill. Det viktigaste är att ni älskar varandra och vill leva tillsammans. Ni behöver till exempel inte ha särskilda bröllopskläder eller blombukett om ni inte vill.

Det enda som krävs är en giltig hindersprövning, legitimationer, en eller två ringar, präst och två vittnen. Vittnena kan vara kyrkomusikern och vaktmästaren, så det behöver ni inte ordna själva om ni inte vill. Det viktigaste är att ni känner er bekväma i ert val. Det är er dag!

Att gifta sig borgerligt eller kyrkligt har samma värde inför lagen, men en kyrklig vigsel består av en gudstjänst med många symboler. Vigselgudstjänsten följer en viss förutbestämd ordning men ni kan vara med och påverka delar av er vigsel för att få den speciella stämning som just ni vill ha.

Som brudpar väljer ni till exempel in- och utgångsmusik, eventuell solosång, psalmer och textläsning. Ni har dessutom tillgång till levande musik. Församlingen har duktiga musiker som kan tillgodose de flesta önske-mål, antingen på egen hand eller tillsammans med en solist som ni har anlitat.

I Salems församling är alla välkomna att gifta sig, men minst en av er måste vara medlem i Svenska kyrkan. Det är inget hinder om den andra tillhör en annan kyrka eller religion. Är båda eller någon av er medlem i Svenska kyrkan är vigseln dessutom gratis.

Vigsel i pandemitid

Bröllopsdagen är en av livets största dagar. De flesta har längtat och planerat kanske ända sedan barnsben. Självklart ska dagen få bli så som vi hoppas och drömmer om. Men vad händer när en pandemi sätter käppar i hjulet för alla planer?

Många par väjer förstås att skjuta fram sina vigslar. Men pandemin betyder inte att man måste ställa in eller skjuta fram sin vigsel. Istället går det att forma en vigsel enkel, genuin och personlig med ett fåtal deltagare.

En vigsel går utmärkt genomföra i liten skala. Det viktigaste med vigseln är ju trots allt att få

säga ja till varandra. Många upplever att detta sätt blir mer intimt och att det är lättare att känna sig närvarande när alla förberedelser inte stjälar fokus.

Ett sätt att ändå ha sina anhöriga närvarande trots restriktioner är förstås att direktsända sin vigsel via sociala medier eller att andra filmar för att visa i efterhand.

För vissa är en stor fest trots allt viktigt, men festen går att ha vid ett senare tillfälle. Det blir en möjlighet att få uppmärksamma sin kärlek igen, att dela sin stora dag med släkt och vänner. **Vad kan egentligen vara finare än att få fira kärleken dubbelt upp?**

Vigselmusik

Psalmer

- 82 Gud se i nåd till dessa två
- 84 Vi lyfter våra hjärtan
- 289 Guds kärlek är som stranden
- 199 Den blomstertid nu kommer (*sommarpsalm*)
- 200 I denna ljuva sommartid (*sommarpsalm*)
- 201 En vänlig grönskas rika dräkt (*sommarpsalm*)

In- och utgångsmusik

- Mendelssohns Bröllopsmarsch
- Wagners brudkör
- Trumpet voluntary med Jeremiah Clarke
- Delsbo Bröllopsmarsch
- För kärlekens skull, Ted Gärdestad.
- Av längtan till dig med Åsa Jinder.

Svenska kyrkan har ett konto på Spotify med musiklistor som passar för olika tillfällen. Där kan du få ännu mer inspiration på sång och musik till din vigsel. För att lyssna på musiklistorna behöver du ha ett konto registrerat på Spotify.

Annons

Syntolkning: Närbild tagen framifrån på en kvinna i tiara. Hon biter sig i läppen.
Bildtext: Osäker inför bröllopet? Anlita rutinerade proffs för vigseln.

Symboler för kärlek

Text: Sofia Akampa

Vigselringen = Vill du gifta dig med mig?

Den vanligaste symbolen för förlovning och äktenskap är förstås att bära en ring. Traditionellt sett är vigselringen ofta av guld som en symbol för att äkta guld och äkta kärlek aldrig rostas. Men vigselringarna kan vara i vilket material som helst. Det är ett personligt val som idag varierar efter tycke och smak.

I vigselgudstjänsten ber prästen en bön till Gud över ringarna och brudparet håller sedan i dem tillsammans medan de avger sina löften till varandra om att vilja älska, dela glädje och sorg och att vara varandra trogna tills döden skiljer dem åt.

Sedan följer den ofta lite pirriga stunden där brudparet sätter på ringarna på varandras fingrar och därefter förklarar prästen paret för äkta makar.

Ursprunget till traditionen att bära en ring som en bekräftelse på ett ingånget avtal är tusentals år gammalt. Till stor del har seden behållit den betydelsen. I Sverige bärs ringen på vänstra handens ringfinger av tradition, då man förr trodde att det gick ett blodkärl därifrån direkt till hjärtat.

Kärlekslås = För evig kärlek

Kärlekslås, som de kallas, är hänglås som förälskade par låser fast på broar och sedan kastar bort nyckeln i vattnet, som en symbol för evig kärlek.

Under senaste åren har företeelsen spridit sig till många länder. Det hänger kärlekslås på broar världen över, från Brooklyn Bridge i New York i väst, till broar i Paris och Rom, på Djurgårdsbron och Västerbron i Stockholm och Luzhkov Bridge i Moskva i öst.

Företeelsen att använda hänglåset som en symbol har förekommit länge. Innebörden har varierat genom århundraden. I Kina låser förälskade par oftast fast sina kärlekshänglås på broar vid höga berg, särskilt romantiska och spektakulära platser och vid kinesiska muren i hopp om att kärleken skall bestå lika länge som muren.

En röd ros = Jag älskar dig!

Många är vi som uttrycker omsorg om andra genom att ge bort en bukett med blommor. Det är en vanlig gest för att uppmärksamma någon på en högtidsdag, för att visa tacksamhet och uppskattning, och förstås för att uttrycka kärleken man känner för någon.

Olika blomstersorter, färger och antal har egentligen olika betydelser och ger uttryck för olika saker. Men det viktigaste är förstås att blommorna som man ger bort förmedlar rätt känsla och att det är blommor som mottagaren tycker om.

De blommor vi förknippar mest med kärlek är röda rosor och på blomsterspråket sägs en röd ros betyda "jag älskar dig". Redan i antikens Grekland började ett blomsterspråk användas, även om det då mest var örter man gav varandra för att uttrycka olika saker. Inom konst och musik, i Bibeln och kristen tro förekommer ofta rosor och andra blommor som symboler. Till exempel förknippas rosen med jungfru Maria. Hon avbildas ofta i en rosengård eller med en vit ros i handen.

Är du kär eller har du bara en kärlekscocktail i hjärnan?

Text: Carin traumer Foto: Eva Dalin

Det pirrar i magen, du rodnar om kinderna, ditt hjärta slår snabbare och du tror att du börjar bli kär. Men vad är det egentligen som händer i kroppen och hjärnan när vi blir kära? Frid pratar kärlek, relationer och kemiska reaktioner med hjärnforskaren Håkan Fischer.

Förr var det vanligt med kontaktannonser i dagstidningarna. I dag är våra telefoner fyllda med flera dejtingappar med olika algoritmer.

Alla ska hjälpa oss att försöka fånga kärleken. Men vad är egentligen kärlek? Det är nog en fråga som många av oss har brottats med någon gång i livet.

– Det finns många olika definitioner av kärlek. Dessa kan skilja från person till person och mellan olika kulturer. Brett definierat kan man säga att kärlek är en stark relation mellan människor. När jag pratar om kärlek utgår jag bland annat från den amerikanske psykologen Robert Sternbergs teori. Han menar att det finns ett antal olika typer av kärlek som alla inkluderas av tre komponenter, intimitet, passion och engagemang.

Intimitet handlar om anknytning och viljan till att psykiskt och fysiskt närma sig andra människor. Passionen rör våra drifter och vår sexualitet medan engagemang handlar om hur vi planerar och tänker inför framtiden. Dessa tre komponenter finns mer eller mindre i samtliga kärleksrelationer. En relation mellan förälder och barn inkluderar anknytning och engagemang, men inte passion. Även relationer mellan vänner är en typ av kärleks-relation som inte inkluderar passion. En romantisk kärleksrelation inkluderar alla tre komponenter men i olika grader. I början är det ofta mycket passion, men med tiden ökar de andra komponenterna.

– Vi människor är i grunden sociala varelser och gruppen är vår naturliga hemvistelse. Därför blir vi lätt kära, vi vill anknyta till andra människor. Studier visar att det finns olika benägenheter till att bli kär. Vissa har lättare för att bli kära än andra. Men det handlar också om tidigare erfarenheter. Det finns mycket som indikerar att om man har haft en väldigt kärleksfull uppväxt så har man som vuxen också lättare för att knyta an till andra människor.

Håkan berättar att en person som har haft dålig anknytning under sin uppväxt och som senare i livet träffar kärleksfulla människor och hamnar i positiva situationer då kan lära sig på nytt och få lättare att knyta an till andra människor. Och tvärt om, om en person som har haft en väldigt bra uppväxt träffar hemska människor eller hamnar i hjärtlösa situationer så kommer den få svårare att knyta an till människor. Så det går att lära om, men studier har visat att de tidiga uppväxtåren är väldigt viktiga för vår anknytningstrygghet.

– De tre komponenterna, engagemang, intimitet och passion är alla kopplade till olika delar av hjärnan. Engagemangskomponenten är den mest kognitiva komponenten som framför allt engagerar de främre delarna av hjärnan, den så kallade fronalloben. Det är här vårt arbetsminne sitter och vår planering inför framtiden. Även anknytnings-komponenten aktiverar de främre yttre delarna av hjärnan där vårt medvetande och våra tidigare erfarenheter

sitter. Anknätningskomponenten har dessutom koppling till vårt belöningsssystem som aktiveras när vi till exempel äter god mat, tittar på en bra film eller när vi blir kära.

Vår passion har dock starkast koppling till belöningsystemet som drivs av dopamin och oxytocin som i sin tur påverkar vårt autonoma nervsystem i kroppen, hjärtat börjar slå fortare, du börjar svettas i händerna och pupillerna blir större.

Både belöningsystemet och vårt larmsystem i hjärnan aktiverar det autonoma nervsystemet i kroppen som i sin tur ger fysiska reaktioner. Man brukar säga att kroppen reagerar så för att vi ska förbereda oss. Det är en startpunkt för att antingen fly eller för att närma sig något. Vi gör oss beredda inför att något ska ske. Om det vore en hotfull situation så är det funktionellt att vi blir svettiga, så att vi glider och därmed inte kan fångas lika enkelt. Hjärtat pumpar fortare för att blodet ska ut i musklerna och pupillerna blir större för att vi ska kunna se bättre. Samma fysiska reaktioner som sker vid rädsla får vi alltså även när vi blir kära, berättar Håkan.

– Medan dopamin och oxytocin är kopplat till vårt belöningsssystem så är serotonin kopplat till larmsystemet i vår hjärna. Vid rädsla och ångest aktiveras serotoninet i kroppen. Men trots att vi får samma fysiska reaktioner vid rädsla som när vi blir kära så skiljer sig signalsubstanserna. Dopaminet i kroppen ökar medan serotoninet minskar. Larmsystemet som fungerar som en varningsmekanism vid fara sätts därför ur funktion när vi blir kära, vilket betyder att vi upplever mindre rädsla. Detta gör att vi sänker vårt skydd så att vi lättare ska våga ta steget att bli förälskade.

Att larmsystemet sätts ur funktion är även en förklaring till att vi i en ny relation oftast bara ser allt som är positivt. Kanske är det också därför man brukar säga att kärleken är blind. Vi ser det som förstärker våra må-bra-känslor och blundar för negativa signaler. Därför kan också dina vänner se varningssignaler hos någon du dejtar långt innan du själv ser dem.

Håkan berättar att det pågår studier som undersöker om människors trovärdighet kan förändras. Flera personporträtt har visats för människor som ska bedöma hur trovärdiga och attraktiva de tycker personerna på bilderna är. Hälften av försökspersonerna i studien får en verkningslös substans utan effekt och hälften får en nässpray med oxytocin. Nässprayen tas upp av nervceller som sitter högt upp i näsan och förs in över blodhjärnbarriären in i hjärnan. Genom detta ska hjärnans inre miljö kunna påverkas.

I studien har man sett att de människor som får oxytocin generellt värderar personerna på bilderna som mer attraktiva och trovärdiga. Oxytocin har även använts för att förstärka anknätningen mellan spädbarn och förälder. Om det visar sig att en mamma har svårt att knyta an till sitt barn efter förlossningen så kan oxytocin ges för att mamman enklare ska kunna anknäta till sitt barn. Eftersom det här också är viktiga komponenter i en kärleks-relation så kan man också anta att det skulle kunna gå att lura hjärnan till att bli kär, eller åtminstone till att bli mer mottaglig och ha lättare för att bli kär.

Känslor är något som hjärnan skapar åt oss. Vi har inte med oss dem från början utan tankar och känslor skapas utifrån de erfarenheter vi har med oss från att vi föds till att vi blir vuxna. De är hjärnans tolkning på våra reaktioner. Även om det finns många likheter mellan oss kring hur vi uppfattar kärlek så finns det också många olikheter.

Det är vanligt att tro att alla andra är och tänker som man själv gör, men hjärnan och hjärnans funktion påverkas till största del våra erfarenheter i livet och hur vi konstruerar

känslor. När två personer säger att de är kära i varandra kan vi därför aldrig ta för givet att de är kära på samma sätt.

Människor visar och uttrycker dessutom sin kärlek på olika vis. Vanligast är att vi visar kärlek till våra nära och kära på samma sätt som vi önskar att de ska visa oss kärlek. Medan vissa personer visar kärlek genom att ge gåvor så uppskattar andra att höra kärleksfulla ord . Därför är det lätt att missförstå varandras kärleksuttryck. Kanske skulle det vara bättre om vi alla vore mer lyhörda för vad andra behöver än att vi visar kärlek utifrån våra egna behov?

Tack vare dig!

... kan vi fortsätta kyrkans betydelsefulla arbete

När du är med i Svenska kyrkan möjliggör du ett betydelsefullt arbete både i Sverige och runt om i världen. Största delen av din kyrkoavgift går till arbetet i din lokala församling.

Genom att betala kyrkoavgiften är du bland annat med och stödjer:

- * Telefonkedjor till äldre
- * Stöd och tröst för den som sörjer
- * Matkassar till riskgrupper och andra behövande
- * Att det finns någon att prata med när livet gör ont
- * Samtalsstöd med präst och diakon för den som känner oro
- * Studiestöd till elever som pluggar på distans
- * En av Sveriges största kulturbärare

Tack än en gång, ditt stöd gör skillnad!

Syntolkning: Händer som hålls ihop och formar ett hjärta.

Lyckan att få säga ja!

Text: Carin Traumer Foto: Privata

Något gammalt, något nytt, något lånat, något blått... En vigsel kan ske i all enkelhet med bara ett par vittnen närvarande. Det kan också ske med stort bröllop och många gäster – eller någonstans däremellan. Frid har pratat med fyra par som alla har valt olika sätt att både planera och genomföra sina vigslar och fester. Gemensamt för samtliga par är lyckan att ha fått säga ja till varandra och att vigslarna överträffade alla förväntningar.

"Sofia och Michael gifte sig två gånger under en månad, en gång i Sverige och en gång i Uganda."

Sofia och Michael

Sofia och Michael har varit tillsammans i 10 år. Tillsammans har de sonen Filip som är drygt 1 år. Sofia är präst i Salems församling och Michael jobbar med investeringar på ett företag i Stockholm. Första gången Michael och Sofia träffades var 2010 när Sofia volontär-arbetade i Kampala i Uganda, där Michael kommer ifrån. De var båda bjudna på samma bröllop och

gemensamma vänner presenterade dem för varandra.

– *När vi nu träffar Nicholas, brudgummen från det bröllopet, brukar han skämtsamt berätta för andra att det är tack vare honom som vi är ett par, säger Sofia och båda skrattar.*

Under några månader umgicks Sofia och Michael all sin lediga tid och så småningom fanns kärleken där mellan dem. Något som var ganska oväntat för de båda två och dessutom stod de inför en oviss framtid med frågor som var i världen de skulle leva och hur allt skulle fungera. Men de kände att de inte hade något annat val än att försöka.

Runtomkring sig hade de många personer som var väldigt stöttande, medan andra inte alls kunde förstå. Men Sofia och Michael kämpade på och växlade mellan Sverige och Uganda. Långa perioder bodde Sofia i Kampala och andra månader var Michael här i Sverige. Vissa perioder tvingades de vara ifrån varandra, till exempel i väntan på visum eller på grund av viktiga saker i deras liv som krävde att de var i sina respektive hemländer. Sedan 2015 bor de permanent i Sverige men reser så ofta de kan till Uganda.

– *Det är tur att FaceTime gör avstånden mindre till familj och vänner. Och vem vet var vi bor i framtiden, säger Sofia.*

Sofia och Michael gifte sig två gånger i augusti 2017, en gång i Sverige och en gång i Uganda. Då deras familj och vänner är från olika länder och de ville fira med så många som möjligt valde de därför att ha två bröllop.

– *Det var viktigt för oss att ingen av oss skulle behöva sakna någon en så viktig dag i livet, säger Michael.*

Första bröllopet var ett litet bröllop med familj och nära vänner som hölls i Taxinge kyrka med fest på Taxinge slott. Lördagen efter hade de ett större bröllop på Speke Resort Munyonyo vid Victoriasjöns strand i Uganda med 300 gäster. Några gäster kunde vara med och fira på båda platserna, vilket både Sofia och Michael tyckte kändes fint och lite som de fick en hel bröllopsvecka.

De var i Uganda tidigare under året för att planera och förbereda inför vigseln. Michaels familj hjälpte dem också väldigt mycket. Sofia flög med brudklänningen i handbagaget, så att den inte skulle komma bort till den andra vigseln.

– *Vi ville att allt skulle kännas så sammanhållet som möjligt. Att det var ett bröllop, fast på två platser, förklarar de.*

Allra viktigast för Sofia och Michael var att inför Gud och många personer som är viktiga för dem få lova varandra att de vill höra samman, att de vill älska varandra och dela både glädje och sorg, det som är enkelt och svårt i livet. De säger också att det var viktigt att få dela dagen med nära och kära, ta emot deras lyckönskningar och att få Guds välsignelse. Det är något som bär dem

varje dag i deras äktenskap.

Sofia och Michael är otroligt nöjda och glada över sina två vigselgudstjänster och de båda tycker att allt blev bättre än vad de kunnat tänka sig.

– *Det var svårt att veta innan hur det skulle vara. Det blev väldigt speciellt. Vi hade så otroligt roligt och allt blev så bra. Så innerliga och minnesvärda vigselgudstjänster, fyllda av närvaro, löften, bön, vacker musik och tår-fyllda ögon, berättar paret.*

Sofia och Michael har flera minnesvärda stunder att blicka tillbaka till, som till exempel när de i Uganda dansade långt in på natten till sitt bästa liveband som spelade alla deras speciella

låtar. Allt detta under palmer som var klädda i glittrande lampor i en tropisk natt med stjärnklar himmel.

Men trots alla minnesvärda ögonblick kommer de särskilt att minnas stunderna då de såg in i varandras ögon och gav varandra löftena. Och självklart all glädje och skratt som de fick dela med sina nära och kära. De betonar att de känner stor tacksamhet.

Syntolkning: Sofia är klädd bröllopsklänning och håller i en blombukett. Hon och hennes kostymklädda man Michael kysser varandra under hennes genomskinliga brudslöja.

Syntolkning: En överblicksbild av en stor pool och klar himmel. Bakom poolen syns palmer och starka lampor.

Syntolkning: Sofia är klädd bröllopsklänning och Michael i kostym. De sitter på skuffen på en cabriolet och kysser varandra. Sofia håller brudbuketten över sig. I bakgrunden syns en väg och massor av träd vid båda sidorna av vägen.

Johanna och Johan

"Johanna och Johan fick ändra sina planer flera gånger om och inget blev som de hade tänkt, det blev mycket bättre!"

Johanna och Johan har varit tillsammans sedan 2013 och bor sedan förra hösten i Sundbyberg. Sommaren 2020 gifte de sig på Tofta gård som ligger i det gamla och lilla fiskesamhället Stocken på västra Orust.

Johan är uppvuxen på Stocken och han har alltid föreställt sig att ha bröllopfest på Tofta Gård. Redan från början visste de att de ville ha ett stort bröllop men när corona drog in över landet avbokade de kyrkan där vigseln först var tänkt att hållas och i stället började de planera för en utomhusvigsel.

– Att själva vigseln också blev på Tofta gård är vi så glada över i efterhand. Vi var samlade på en och samma plats hela helgen och det blev väldigt mysigt, även för gästerna, förklarar paret.

Utomhusvigseln planerades i en äppelträdgård som paret sedan tidigare visste skulle vara fantastiskt vackert i september då vigseln skulle hållas. De hade gett sina vänner i uppdrag att föra fint i trädgården. Stolar hade transporterats och altare hade byggts. Väderprognosen såg bra ut, men när väl bröllopsdagen kom spöregnade det hela förmiddagen och en timme innan vigseln fick paret återigen tänka om. Deras vänner var snabba med att omorganisera festlokalen till att bli så lik en kyrka som möjligt. Vigselgudstjänsten höll deras vän Fredrik i och några andra vänner spelade och sjöng.

Viktigast för Johanna och Johan var att få säga Ja till varandra. Både till det som har varit och det som nu väntar deras gemensamma liv. Dessutom var allt engagemang från vänner och familj en viktig del för Johanna och Johan.

– Vi tog våra vänner till hjälp med allt kring både vigseln och festen och det gjorde att dagen blev så personlig, varm och kärleksfull. Något som var fint var att många gäster kom redan på fredagskvällen och då åt vi middag, badade badtunnor och laddade upp tillsammans inför den stora dagen, berättar paret.

Johanna och Johan fick ändra om sina planer flera gånger om och de hade hjälp från flera olika håll av vänner som är vana vid att planera vigslar. Trots det blev ingenting som de hade tänkt sig, istället blev det mycket bättre än vad de båda hade kunnat drömma om.

– *En god planering är bra, men sedan är det rätt skönt att bara släppa allt och åka med. Det blir som det blir, och det blir bra, säger Johanna.*

Ett särskilt minne som paret kommer bära med sig länge är känslan av att gå fram genom "altargången" och mötas av "kyrkan" som deras vänner hade skapat, eftersom de inte hade sett sina vänners verk förrän då. De kommer också minnas hur alla gäster var så glada och bjöd på sig själva.

– *Det blev verkligen en dag att bära med sig i stor tacksamhet, betonar de båda två.*

Syntolkning: Halvbild av Johanna och Johan är klädda i bröllopsklänning respektive kostym. De står framför ett stort träd, tittar in i kameran och ler stort.

Syntolkning: I förgrunden syns Johanna och Johan som står mitt emot varandra och håller varandra i händerna. Johanna ler och tittar in i kameran. Johan ler och tittar på Johanna. I bakgrunden syns glittrande vatten och klippor.

Johanna och Bengt

"Drop in-vigsel kändes rätt för Johanna och Bengt som ville ha en enkel men personlig vigsel"

Johanna och Bengt träffades på en augustifest anordnad av gemensamma vänner. De har varit tillsammans i 24 år och snart varit gifta fem av de åren. Tillsammans har de två barn, Jesper och Julia. Johanna har sedan ett tidigare förhållande också dottern Josephine.

Johanna har aldrig drömt om ett stort bröllop med kyrka, klänning och stor fest, snarare tvärt om. Det är något som växt fram under året och Johanna och Bengt har pratat om att de ville ha ett roligt, spännande och annorlunda bröllop.

– *Det skulle vara enkelt och absolut inte traditionellt. Därför kändes drop in-vigsel som något som skulle passa oss. Jag hade också en önskan om att vi skulle gifta oss i Danderyds församling då jag har jobbat där sedan 1994, säger Johanna.*

Johanna och Bengt höll sina vigselplaner hemliga in i det sista. Deras barn trodde att de skulle ha högtidliga kläder på sig för att de alla skulle åka in till stan och äta på en fin restaurang. Veckan innan bröllopet var de dock tvungna att berätta för äldsta dottern eftersom de hade planer på att sova på hotell och därför behövde barnvakter till de två yngre barnen.

Johanna berättar att när de kom till församlingshuset mötte de Johannas chef Ebba som först inte förstod att Johanna var där för vigsel. Ebba blev så chockad och grät och skrattade i omgångar. Men när kollegan hade fått smälta situationen fick Johanna och Bengt träffa prästen som skulle viga dem.

Prästen ville veta lite om dem, hur de träffades, hur deras liv ser ut och om de hade några speciella önskemål. Deras enda önskemål var att det skulle hållas enkelt och att Brudmarsch efter Larshöga Jonke av Jan Johansson skulle spelas. Utöver det fick prästen fria händer.

Både Johanna och Bengt tycker att vigseln var otroligt vacker och mycket personlig. Det personliga som de berättade för prästen under vigselnsamtalet lyfte prästen fram väldigt vackert under ceremonin.

De menar att många nog tror att det skulle vara opersonligt med drop in-vigsel, men Johanna och Bengt tycker tvärt om. De har inte något att jämföra med eftersom ingen av dem har varit gift innan, men de rekommenderar verkligen drop in-vigsel.

– *Vi hade en mycket fin dag som avslutades på Skybar där jag och Bengt hade vår första dejt. Vi åt middag på en grekisk restaurang och sedan stannade jag och Bengt kvar på ett hotell där vi fick besök av en barndomsvän som ville gratulera,* berättar Johanna.

Syntolkning: Helbild av Johanna och Bengt tagen snett framifrån inne i kyrkorummet. Bengt är klädd i mörk kostym och Johanna i axelbandslös cocktail-klänning.

Syntolkning: Johanna ler stort när man skymtar en person halvt utanför bild som ler stort och håller handen på Johannas axel. Vid sidan om Johanna står Bengt och snett framför henne står två barn. Alla tittar på Johanna och personen som utanför bild som lyckönskar Johanna.

David och Beata

"David och Beata hade bjudit in släkt och vänner till dop i Salems kyrka och överraskade då alla med att samtidigt gifta sig."

David och Beata träffades genom jobbet på Brännkyrka brandstation. David hade redan jobbat där i några år när Beata började som ambulanssjuksköterska hösten 2016. Några månader senare blev de ett par. David har tre barn sedan tidigare och i september 2019 föddes deras gemensamma son Filip. När det var dags att planera Filips dop bestämde de sig för att de samtidigt skulle gifta sig.

Men vigseln skulle bli en överraskning för gästerna, endast Beatas syster Laura kände till bröllopsplanerna innan paret skred fram i kyrkan.

– *Alla gästerna blev mycket överraskade och tyckte att det var en rolig idé. En del såg väldigt chockade ut men på ett positivt sätt. Efter vigseln tyckte vissa gäster att de inte var finklädda nog men det var just det som vi ville skapa, en avslappnad miljö,* förklarar paret.

David och Beata berättar att eftersom släkt och vänner skulle vara samlade så tyckte de att det skulle vara roligt att slå ihop dop och vigsel för att överraska alla gäster. De inledde med vigseln och när vigselakten var slut döptes Filip. Båda betonar att de ville att fokus skulle ligga på Filips dop, eftersom ingen av dem gillar att stå i centrum.

Paret bor i Grödinge så valet av Salems kyrka var både för dess närhet men också för att de tycker kyrkan ligger väldigt fint intill Bornsjön.

– *Det är en gammal och vacker kyrka. Ett annat plus är lokalen som låg invid kyrkan som var rymlig och passade bra för fest och fika efter ceremonin,* menar paret.

Dagens allra viktigast för David och Beata var att familj och släkt var samlade och att de skulle få säga ja till varandra. De ville att det skulle vara en dag för att umgås och att alla gäster skulle få minnas vigseln som en rolig överraskning. Själva kommer David och Beata särskilt att minnas just glädjen och lyckan hos sina överraskade gäster.

Syntolkning: Halvbild av David och Beata som är klädda i bröllopsklänning respektive kostym. Johanna håller en ljus blombukett i axelhöjd framför sig och David. De står i koret i Salems kyrka och i bakgrunden syns kyrkbänkarna. De båda ler och tittar in i kameran.

Syntolkning: David och Beata går längs altargången. David håller ett litet barn klädd i lång dopklänning.

Orgel + Kantorn = sant

Text: Carin Traumer foto: Anna Björkdahl

Du har säkert sett honom, kantorn som spelar orgel i strumplästen. Roy Olofsson är truckföraren på Coca-Cola som sadlade om och blev kantor. Allt på grund av kärleken till ett instrument – orgeln!

– Orgeln är ett häftigt instrument med en mäktig klang. Det går att spela från de mjukaste vackraste små flöjter till stora pampiga trumpeter och basuner, säger Roy.

Drömmen om att få spela orgel har legat och grott hos Roy ända sedan barnsben. Redan i fjärde klass upptäckte han sin fascination för orgeln när han och hans klass var på studiebesök i Nynäshamns kyrka och han fick prova på att spela.

– Jag minns än idag att jag spelade en melodi som heter Spanien. Jag kunde inte spela mycket mer än så, så den spelade jag på de mörkaste tangenterna till vänster.

Från första provtillfället i fjärde klass skulle det dock dröja 23 år innan Roy uppfyllde sin dröm på riktigt och sökte in till kantorsutbildningen.

Roy jobbade på Coca Cola under många år, fredags-kvällarna ägnade han dock tidvis åt att gå på orgelkonserter efter jobbet. Han hade en liten enkel orgel hemma som han spelade på men någonstans låg drömmen kvar om att få spela riktig kyrkorgel. Han hade sett på internet att det i vissa kyrkor gavs orgellektioner så han skickade iväg ett mejl till organisten i Nynäshamns församling, där han bor. Organisten som svarade var Tobias Lundmark, som idag är organist här i Salems församling.

– Tobias svarade att jag var varmt välkommen att komma och prova. Jag minns att jag spelade psalmen Blott en dag för honom som jag hade tagit ut på gehör. Han såg hur frälst jag blev och erbjöd mig att ta lektioner hos honom, förklarar Roy.

Roy berättar hur det blev hårdträning för honom i att lära sig noter. Något han beskriver som en enorm plåga. Han hade ingen tidigare egentlig musikalisk bakgrund men han visste i alla fall var g-klaven låg och kunde därför räkna de olika tonerna. Han satt i kyrkan flera timmar varje dag. I början fick han passa på att öva under tiden kyrkan var öppen, men efter ett tag fick han egen nyckel, så mycket tid tillbringade han på orgelpallen!

Fem år efter att Roy började ta lektioner hos Tobias sökte han in till kantorsutbildningen som är 2,5 år på folkhögskola.

– Jag har många gånger tänkt att jag ska söka till kantorsutbildningen men blivit avskräckt av antagningsprovet där man är tvungen att sjunga. Men Tobias pushade mig och sa att det var dags att söka. Jag fick vara med i hans kör för att bli mer säker på sången.

Studietiden var en väldigt stressig tid i Roys liv. Han fick sitt första barn, samtidigt som han jobbade deltid på Coca Cola och pluggade till kantor. Det blev en hel del pendlande, på måndagar och tisdagar var han på skolan i Karlstad och resten av veckan jobbade han på Coca Cola i Haninge. Men Roy kämpade på och efter många års orgelintresse blev han äntligen färdig kantor. En verklig milstolpe för Roy.

Idag har Roy varit kantor i snart sex år. Direkt efter sin examen började han som vikarierande kantor i Nynäs-hamns församling och i samma veva började Tobias som organist i Salems församling. Men efter drygt ett års tid sökte Salem en ny kantor och så hamnade eleven och läraren återigen i samma församling. Roy har jobbat i Salems församling i fem år men har ännu en liten detalj kvar för att helt axla rollen. Ända sedan Roy började spela orgel har nämligen Tobias försökt få honom att köpa orgelskor, ett par skor med tunn mockasula med en vinkel och höjd som ska förenkla pedaltekniken.

– Jag provade med orgelskor under ett par veckor men jag tycker bara att de är i vägen. Jag tycker det är mycket mer känsla utan skor. Men Tobias brukar påminna mig ungefär en gång om året att vi ska köpa orgelskor till mig. Sedan blir det inte av, jag fortsätter att spela i strumplästen. Men jag har en tanke att någon gång börja med orgelskor, skrattar Roy.

Roy är alltid väldigt noga med att öva inför alla sina orgelspel. Han är en enorm perfektionist som tycker om att vara ordentligt förberedd.

– Jag minns en begravning här i Salem från när jag inte hade jobbat här så länge. Jag kommer med min väska med noter till Salems kyrka och jag möter hur mycket folk som helst. Det har kommit folk från alla världens hörn. Då berättar Martin, som jobbade som präst här, att det är en diplomat som har gått bort. Det var flera musiker på begravningen och allt kändes väldigt elegant och högtidligt. Då blev jag extremt pressad. Jag var inte beredd på den stämningen så jag blev jag nästan illamående av nervositet, men det gick bra, säger Roy och drar en lättnandens suck.

Roy har tidigare fått förfrågningar om att spela psalmer med annan melodi än vad som står i psalmboken och att spela stycken som han till en början har känt varit omöjliga. Men Roy tackar sällan nej till en utmaning. För några veckor sedan spelade Roy på en begravning där flera framstående operasångare närvarade. Det hade önskats svårspelad musik så Roy fick öva fler sena eftermiddagar för att vara säker på att kunna prestera.

– När jag har semester brukar jag ta hem läxor för att jag inte ska bli ringrostig. Det brukar vara något utvecklande som jag inte vågar spela upp här på jobbet. I somras skulle jag lära mig att spela en fuga i c-moll av Bach, berättar Roy.

Fuga är ett musikverk med ett tema som upprepas och varieras i flera olika stämmor som byggs på en efter en.

– Men att jag väljer att ta hem läxor är bara för min egen skull och för att det är roligt. Det är skönt att få känna att jag har klarat ett stycke som från början kändes nästintill omöjligt.

Om möjligt så har Roy ett ännu större intresse för orglar idag än vad han hade när han började spela hos Tobias för 13 år sedan. I början av sin karriär lyssnade han ofta efter exakta skillnader mellan olika orglar, bland annat hur samma stämma låter i orglar från olika länder. Exempelvis kan en fransk stämma låta på ett visst sätt jämfört med en svensk stämma. Idag är han mer intresserad av orgelfunktioner och dispositioner. Dispositioner är vad orgeln består av för olika stämmor, där varje stämma är som ett eget instrument. Faktum är att Roy har lärt sig flera dispositioner utantill.

– Jag kan storleksordna flera orglar som finns i Sverige och jag kan upp emot ett femtiotal olika dispositioner utantill. Då menar jag stämgrupperna, alltså vad det finns för spakar att dra i, säger Roy.

När Roy fyllde 30 år gjorde han en orgelresa till Nederländerna. Där gick han på orgelfestival och fick lyssna på en berömd orgel som bland annat Mozart och Haydn har spelat på. Tyvärr fanns ingen möjlighet för Roy att testa just den orgeln, men han drömmer om att få spela på många andra orglar. På frågan om vilken som är den absoluta drömorgeln blir det nästan helt omöjligt för Roy att välja.

– *Oj, får jag bara välja en? Det finns ett gäng häftiga orglar av orgelbyggaren Cavallé-Coll i Frankrike. Sedan finns det fina barockorglar i Tyskland och Nederländerna som vore häftiga att prova. Och kanske någon gigantisk orgel i USA. Jag kan nog inte välja, det beror helt på vad som ska spelas.*

Roy berättar om orgelns historiska utveckling. Under barocken hade orgeln en krispig övertonsrik klang lämpad för den då rådande polyfona musiken men med tiden började man spela mer ackordiskt och ville åt en murrig basklang. Ju mer tiden gick blev klangen allt murrigare innan det kom en motrörelse som var ute efter extremt vassa orglar, likt den i Säby kyrka. Vissa orglar passar därför bättre för romantisk musik och andra orglar är mer lämpade för barockmusik.

Valet av musik är dock inte lika svårt, Roys favorit är utan tvekan Bach.

– *Jag älskar den snabba och harmoniska förväxlingen. Bach har en annan puls och än annan känsla än annan musik. När man börjar spela känns det omöjligt men helt plötsligt så går fingrarna och fötterna av sig själv. Det är utmanande och roligt på samma gång, förklarar Roy.*

Roy ser fram emot att den nya orgeln som snart ska komma till Salems kyrka.

– *Det är häftigt att vi får ett helt nytt instrument. Jag och Tobias har varit med och bestämt vilka egenskaper orgeln ska ha. Annars när man kommer till en ny orgel kan man sakna en viss stämma, till exempel att det inte finns en trumpet. Den här orgeln kommer att ha 26 stämmor så vi kan inte få allt men vi har fått vara med i processen för att få med så mycket som möjligt, säger Roy och ler stort.*

Syntolkning: Helbild av Roy som sitter på bänken framför orgeln. Han sitter vänd och tittar leendes in i kameran. Han sitter i strumplästen och en pil med texten Kuriosa pekar mot hans fötter.

Syntolkning: Halvbild tagen snett bakifrån Roy så man ser hans ryggtavla och händerna när han spelar orgel.

Syntolkning: Närbild på orgelns tangenter och Roys händer som spelar.

Begreppet kärlek i Bibeln – tro, hopp & kärlek

Text: Johan Hansson

I filmens och böckernas värld finns åtskilliga berättelser om lycklig, men också tragisk och komplex kärlek. Till exempel i **Kazuo Ishiguros roman; Återstoden av dagen**, som är en historia där stark plikt-känsla och, hämmade känslor står i vägen för vad som skulle ha kunnat bli en varm och lycklig parrelation, Jane Austens böcker har ofta också det temat.

Den svenske författaren Hjalmar Söderberg beskrev målade vår mänskliga längtan i romanen Doktor Glas: *”Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad...själen ryser för tomrummet och vill kontakt till varje pris.”*

Bibeln talar också om att som människa bli sedd och stå i relation. Redan i **Första Mosebokens** skapelseberättelse berättas att människan är skapad till Guds avbild och dessutom att det inte är gott för mannen att vara ensam.

Kärlekens lov från **1 Korintierbrevet kapitel 13** är en välkänd text som ofta läses på vigslar. Kapitlet avslutas med det välkända citatet *"Tro, hopp och kärlek, dessa tre men störst av dem är kärleken"*

Höga visan i Bibelns Gamla Testamente beskriver poetiskt passionerad kärlek, åtrå mellan två personer. Bibeln bejakar den romantiska kärleken, som en del av mänskligt liv och erfarenhet, men talar ännu oftare om kärlek i vidare bemärkelse om att gå utanför sin egen bekvämlighet, sin egen komfort zone, att glömma jaget.

Människan är skapad för att stå i relation till både Gud och till varandra enligt Bibeln. Gud är i sitt eget väsen relationsskapande eftersom Gud är treenig; Fader, Son och Ande. I sig själv en evig och mycket nära relation.

En amerikansk religionsfilosof Charles Hartshorne kallade det här fenomenet **"The divine relativity"** och menar ungefär; att även om vi är ensamma och isolerade så delar vi liksom våra tankar med en tänkt annan. Alltså måste Gud som är den absolut högsta existensen, och vårt ursprung, vara relationernas yttersta orsak och sträva efter kontakt med oss skapade varelser.

Kärlek - enligt **Bibeln** - handlar ofta om att söka relation, att vilja väl och att måna om andra. Att gå utanför sitt eget jag, vilket inte är alldeles enkelt alla gånger. Reformatorn Martin Luther påminde ofta om människans benägenhet att bli inkrökt i sig själv och därmed också stänga ute kärleken.

I **Nya Testamentet**, som ursprungligen är skrivet på grekiska, talas om kärlek på flera sätt och flera termer används. Gud själv beskrivs som kärlek, till exempel i **1 Johannesbrevet**. Ordet som används här är *agape* och kan översättas med den osjälviska, utgivande kärleken.

Ett annat ord är *philo* som kan översättas med syskonkärlek eller nära vänskap, i **1 Petrusbrevet** till exempel. Ytterligare ett begrepp för kärlek är *"charis"* som kan översättas med välvilja men också nåd.

Guds utgivande kärlek och nåd kommer för att upprätta oss där vi misslyckats själva. *"Rädsla finns inte i kärleken, utan den fullkomliga kärleken fördriver rädslan, ty rädsla hör samman med straff, och den som är rädd har inte nått kärlekens fullhet."* står det i **1 Johannesbrevet**.

Rädsla för att göra fel eller en rädsla som stänger ute andra, som också flera kärleksberättelser i fiktionens värld handlar om.

Här kommer Guds sökande och utåtriktade kärlek. Det finns en vers i **Johannesevangeliets tredje kapitel** som brukar kallas **Lilla Bibeln** eftersom den inramar Bibelns hela budskap, hur Gud ändå vill nå oss och upprätta oss där vi kommer till korta: *"Så älskade Gud världen att han gav den sin ende son, för att de som tror på honom inte skall gå under utan ha eget liv."*

Graven är tom!

Läs hela påskdramat i Markusevangeliet 14:12–16:14.

Syntolkning: En bild på en grottöppning tagen inifrån grottan. Det strålar ljus henom öppning och vid sidan ligger en stor och rund sten. Vid andra sidan om öppningen ligger en hög med vitt tyg.

Pastorsadjunkt Thomas reflekterar över Bibelns berättelser om människans ursprung:

Människan är skapad till gemenskap

Först skapade Gud Adam. Han tog sedan ett revben från honom och skapade av detta Eva. Adam och Eva fick så småningom både söner och döttrar – mänsklighetens släkträd började att ta form.

Alla människor, såväl kvinnor som män, härstammar alltså från en enda person. Denne ende är Adam. Vi tillhör samma släkträd. Vi har en och samma rot. Om Gud hade skapat Eva parallellt med Adam, hade mänskligheten varit delad i två skilda släkten. Men Gud ville att vi skulle höra intimt samman med varandra. Vi är alla integrerade delar i samma helhet. Vi är sprungna ur en gemensam singularitet.

Bibelns berättelse om människans skapelse är inte en kamp mellan könen. Grundtextens hebreiska ord för namnet Adam betyder bokstavligen jord. Namnet Eva betyder bokstavligen liv. Gud formade människan av jord (Adam) och fyllde jorden med liv (Eva).

Den från början enhetligt skapade mänskligheten rasade dock omgående sönder och samman. Ormen klöv först människorna itu och sådde sedan splittring mellan människa och Gud. Relationerna blev skadade i grunden. Adam hade söndrats och det fick förödande konsekvenser.

Efter en tid var människornas uppsåt och tankar alltid och alltigenom onda. Endast en handfull individer, med Noa som den främste, hade bevarat ett frö av godhet inom sig. Endast dessa få bevarades av Gud vid liv i arken, när floden svepte över jorden och dränkte alla onda.

Sedan Noas dagar har en liten skärva av godhet hållits vid liv i den onskas mosaik som utgör vår mänskliga historia. Det gudomliga fröet har bevarats genom Abraham, Isak och Jakob. Genom Mose och David. Alla var vi dock arvtagare till Adam. Den ursprungliga människan - som hade fallit ned i synd.

Med Jesus Kristus blommar godhetens frö slutligen ut i all sin prakt. Genom dopet blir vi åter delar av Guds folk. I nattvarden byter vi Adams förtappade arvsanlag mot Kristi renade kött och blod. Våra blodsband överförs från Adam till Kristus.

Alla döpta spårar sitt arv tillbaka till den inkarnerade singulariteten av gudomlig natur. De döptas gemenskap går bortom våra individuella skillnader. *"Nu är ingen längre jude eller grek, slav eller fri, man eller kvinna. Alla är ni ett i Kristus Jesus."* (Gal 3:28).

Märk väl, det är bara i Kristus som vi åter är ett. I den världsliga ordningen är vi fortsatt syndare och splittrade, döpta i lika hög grad som odöpta. Relationen mellan oss människor är fortsatt trasig. Det är endast genom Kristus som vi i den här världen kan finna sunda relationer till våra medmänniskor. Här blir våra sanna och goda möten därför indirekta. Först i himlen skall vi åter mötas direkt och nära. Vid Kristi återkomst blir allting nytt.

Thomas Loréhn, präst

Relationen till mig själv, den viktigaste som finns.

Text: Ellinor Bager

Att gå in i en relation med en annan människa kan vara både spännande och roligt. Vi har många olika typer av relationer genom hela livet från start till slut. En del är korta och andra är längre. Men det finns en relation vi alltid har – den med oss själva – jag ska leva med mig själv.

Som nyfödda förstår vi inte skillnaden mellan oss själva och vår mamma men så småningom upptäcker och lär vi oss att jag är en egen person. En person som jag leva med resten av livet oavsett hur relationerna med andra människor ser ut.

Trivs du med dig själv? Trivs du i ditt eget sällskap? Det är nämligen en viktig fråga att reflektera över innan du går in i en relation med en annan människa. För om du inte trivs med dig själv kommer det vara svårt att trivas med någon annan. Den andre kommer aldrig kunna kompensera för det du inte trivs med hos dig själv. Du måste komma till ro med den du är.

Teologen Dietrich Bonhoeffer sa ungefär så här: "Den som har svårt för ensamhet ska akta sig för gemenskap". Det här är tänkvärt i många sammanhang men särskilt när två personer ska slå sig ihop och dela livet tillsammans. Det du lärt dig under din livsresa tar du med dig in i det nya som ni nu ska skapa tillsammans. Till exempel: Hur har du lärt dig att lösa konflikter? Hur agerar du när du är sårad? Hur är du när du är glad? Har du några egna intressen som du tycker om?

En viktig sak är hur du pratar med dig själv. Hur låter din inre röst? Det kan låta klyschigt men hur du pratar med dig själv/hur du tänker om dig själv spelar en stor roll för ditt liv. Om du ser och förstår att det finns en plats för dig så kommer du att ha mycket lättare för att ge andra utrymme och plats utan att konkurrera och tävla om den.

Om du inte tror att det finns en plats för dig, om du inte ser att du har ett egenvärde så kommer du med stor sannolikhet att antingen vara väldigt ursäktande och inte ta någon plats alls. Eller kanske tävla med andra människor för att få en försäkran om att du får finnas till. Om jag bara vinner så får jag vara med. Om jag förlorar så räknas jag inte.

» Om du lärt dig att vara rädd om dig själv och trivas i ditt eget sällskap så kommer du ha mycket roligare, oavsett om du går in i en relation med en annan människa eller lever ensam. «

När du nu ska leva med dig själv så gör det med nyfikenhet och humor. Vi kommer alla möta problem och gå igenom perioder av obehag och svårigheter. Men om vi kan öva oss i att se på livet med humor och nyfikenhet så blir det en smula lättare.

Vi ska faktiskt alla dö en dag men fram till dess har vi alla möjligheter att upptäcka en hel värld, både inom oss, utanför oss och tillsammans med andra människor. När du möter en

annan människa och väljer att gå in i en relation kommer ni båda upptäcka nya sidor hos er själva. Vilket äventyr!

Jesus säger att du ska älska din nästa som dig själv. Men om du inte tycker om dig själv, hur ska du då kunna tycka om någon annan? Du är en lika viktig del av skapelsen som någon annan, du behövs och du räknas. Lär känna dig själv och var nyfiken. Du är en hel värld i världen och när din värld möter en annan värld så bildas en ny värld. Visst är det häftigt! Heja dig – du är jätteintressant och det finns en plats för dig här och nu.

Syntolkning: Illustration av en kvinna som tittar sig i en handspegel.

Tio skäl att tillhöra svenska kyrkan

Du är en viktig del av Svenska kyrkan. Ditt medlemskap gör det möjligt för oss att hjälpa människor i nöd, vara en god kraft att räkna med i samhället, föra traditioner vidare in i framtiden och mycket mer. Frid ger dig tio konkreta skäl att tillhöra Svenska kyrkan.

1 | Svenska kyrkan rymmer hela livet

Dop, konfirmation, vigsel och begravning. Som ett löfte om Guds närvaro i allt som sker vill Svenska kyrkan vara närvarande i livets alla skiftningar. Inom Svenska kyrkan finns lång erfarenhet av livet och döden, glädjen och sorgen.

2 | Gemenskap och delaktighet

Kyrkan är en öppen och inkluderande gemenskap. I Säby församlingshem finns ett öppet café där kravlösa möten kan ske mellan folk i alla åldrar. Hit kommer du som du är och får leva i tro eller tvivel, tillsammans med andra.

3 | Samtal och själavård

När livet sviktar och vi behöver prata med någon finns präst och diakon med tystnadsplikt till tjänst.

4 | Kyrka och kulturarv för alla

Tillhör du Svenska kyrkan bidrar du till att hålla våra kyrkor i gott skick, så att de bevaras till efterföljande generationer som en del av vår rika historia.

5 | Solidaritet för alla

Diakoni är del av kyrkans sociala arbete. Det kan gälla att som medföljare närvara vid samtal med myndigheter eller hjälp med att få mat på bordet. Det kan också handla om samtalsstöd när livet krisar. Svenska kyrkan arbetar utifrån att alla människor är lika mycket värda oavsett kön, ålder, sexuell läggning och trosuppfattning.

6 | Barn- och ungdomsverksamhet

Varje dag möter vi barn och ungdomar i våra olika verksamheter. Öppen förskola, söndagsskola, bibeläventyr i skolan, barn- och ungdomskör, konfirmationsgrupper och ungdomsgrupp är några exempel.

7 | Musik

I Salems församling finns körer för alla åldrar. Förutom den sång och musik som finns i gudstjänster, ordnas olika musikgudstjänster och konserter i kyrkorna.

8 Levande traditioner

Tillhör du Svenska kyrkan bidrar du till att upprätthålla gemensamma traditioner så som adventsfirande, julgudstjänster och påskfirande. Genom Svenska kyrkan i utlandet kan även utlandssvenskar träffas och fira svenska högtider och gudstjänster.

9 En bättre värld

Act Svenska kyrkans är en del av ACT-alliansen som består av över 150 trosbaserade biståndsorganisationer över hela världen. Genom Act Svenska kyrkan bidrar kyrkan med långsiktigt bistånd och snabba katastrofinsatser på många platser runtom i världen. Salems församling har en internationell grupp som ordnar med olika insamlingar under året och som lyfter de internationella frågorna i olika sammanhang. Vi arbetar också för ett aktivt miljö-engagemang för att möta de klimathot som finns mot vår jord.

10 Stötta god verksamhet.

Även om inte du tar del av kyrkans arbete så kan du med din medlemsavgift hjälpa andra. Vi är tacksamma för din medlemsavgift.

Talong för inträde i Svenska kyrkan

Bli medlem! Fyll i, klipp ut och skicka till: Salems församling, Emanuel Birkes väg 1, 144 30 Rönninge

Namn, Personnummer, Gatuadress, Postadress, Ort och datum, Telefon/E-post, Namnteckning.

Vi ber för

Hänt i Salems församling 13 oktober 2020–19 februari 2021

VI TACKAR OCH BER FÖR DE 10 BARN SOM DÖPTS I VÅR FÖRSAMLING.

Gud, tack för att du genom dopet visat att vi tillhör dig. Låt alla barn som växer upp få uppleva att du finns nära i glädjen, skrattet och leken men också i sorgen, gråten och ensamheten. Ge våra barn en uppgift i livets tjänst och kraft att utföra den. Hjälプ våra barn att känna tryggheten hos dig genom livet.

Amen.

VI TACKAR OCH BER FÖR DE 26 PERSONER SOM GENOM DÖDEN LÄMNAT VÅR FÖRSAMLING.

Gud, tack för livet som du ger oss fyllt av arbete, lek och vila, glädje och sorg. Vi tackar dig för dem som lämnat detta livet, för allt vad de fick ge och ta emot, allt vi fick dela. Var oss nära i sorgen och saknaden. Hjälプ oss att känna att det finns ett hopp och en tro på ett liv som aldrig dör. Lär oss att det finns en kärlek som lever vidare.

Amen.

VI TACKAR OCH BER FÖR DE 2 PAR SOM INGÅTT ÄKTENSKAP.

Gud, tack för kärlek och fördjupad samhörighet människor emellan.

Var med alla nygifta på deras fortsatta vandring tillsammans.

Låt dem få vara ett stöd för varandra. Hjälプ dem att växa och mogna i sin kärlek, burna av din välsignelse.

Amen.

VI BER OCKSÅ FÖR VÅRA 208 NYA MEDLEMMAR.

De som är nyinflyttade i vår församling och de som nyligen valt att gå med i Svenska kyrkan. Vi ber med glädje och tacksamhet över att ni är en del av församlingen. Må Gud hålla var och en av er i sin hand.
Amen.

Annons: Under samma himmel

Syntolkning: I förgrunden syns två barn. Ett barn halvligger på mage medan de andra sitter upp. Bakom barnen syns vatten och sopor som flyter runt i vattnet.

Coronapandemin tvingar miljoner människor till ett liv i extrem fattigdom och hunger. Vi lever alla under samma himmel. Vi har samma rättigheter men verkligheten ser olika ut. Tillsammans kan vi göra skillnad. Din gåva gör det möjligt. Swisha din gåva till 900 12 23. Act Svenska kyrkan. svenskakyrkan.se/act

Kalender

Öppettider Säby kyrka & församlingshem

Tisdag–torsdag 09.00–16.00, fredag 09.00–15.00

Kafeterian håller stängt tills vidare. Men du är välkommen att besöka kyrkan för att tända ljus, be en bön, sitta en stund i stillhet eller för att prata med präster och diakoner.

SALEMS KYRKA

Torsdag 16.00–18.00,

lördag 12.00–15.00,

söndag 12.00–13.00.

Kom in och tänd ljus, be en bön, samtala med en präst eller sitt bara ner en stund.

Påsk

För påskens gudstjänster se senare uppdateringar på vår hemsida, www.svenskakyrkan.se/salem/ samt anslag utanför Säby kyrka.

Gudstjänster

DIGITAL GUDSTJÄNST

Söndagar 11.00

Gudstjänsterna firas digitalt

över församlingens Facebook,

facebook.com/SalemsForsamling/

(Du behöver inte vara inloggad på ett Facebook-konto för att kunna delta i guds-tjänsterna.)

Kyrkliga handlingar

DOP & VIGSEL

Lördagar 10.30, 12.00, 14.00, 15.00 och 17.00

Välkommen att ringa församlingsexpeditionen för att boka dop eller vigsel.

BEGRAVNING

Onsdagar 10.30, fredagar 10.00 och 12.30.

Välkommen att ringa församlingsexpeditionen för att boka begravning.

Stöd & hjälp

SAMTAL

Behöver du någon att prata med? Hos oss har du alltid möjlighet att boka in ett enskilt samtal med någon av prästerna. Kontakta prästerna direkt.

ÖPPEN DIAKONIMOTTAGNING

Torsdagar 15.00–17.00

Säby församlingshem. Nummerlappssystem, vänta i cafeterian. Vill du boka en annan tid, kontakta Rauni Strömbäck eller Ellinor Bager.

JOURHAVANDE PRÄST

Alla dagar 21.00–06.00

Jourhavande präst kan du tala med om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam. Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan och har alltid tystnadsplikt. Jourhavande präst kan även kontaktas via digitalt brev eller chatt. Mer info finner du på www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

Kontakt

ADRESS

Salems församling
Emanuel Birkes väg 1
144 30 Rönninge

TELEFON

Växel och bokning: 070-618 39 19
Måndag–fredag 09.00–12.00

E-POST

salems.forsamling@svenskakyrkan.se

PÅ WEBBEN

www.svenskakyrkan.se/salem
facebook.com/salemsforsamling
instagram.com/salems.forsamling

KYRKOHERDE

Jennie Wall
070-491 04 51

PRÄSTER

Johan Hansson
070-815 61 88

Lennart Marklund

070-618 39 81

Sofia Akampa (föräldraledig)

070-618 39 61

Thomas Loréhn

072-967 14 29

DIAKONER
Rauni Strömbäck
070-618 39 16
Ellinor Bager
070-618 31 52

MUSIKER
Roy Olofsson
072-967 14 20
Tobias Lundmark
070-441 12 34

BARNVERKSAMHET
Diana Westerberg
070-618 39 19 (exp.)

FÖRSAMLINGSPEDAGOGER
Eva Björkdahl
070-618 38 58
Alexis Sandrén
070-618 31 65

EKONOMI
Jenny Lund
070-618 39 15

CHEF KANSLI/VAKTMÄSTERI
Kent Berger
072-967 13 00

VAKTMÄSTERI
Andreas Bisse
070-618 39 35
Nuran Khouri
072-967 13 03

Baksida

*Om jag talar både änglars och människors språk, men saknar kärlek, är jag bara ekande
brons, en skrällande cymbal.*

Ur Kärlekens lov, 1. Korintierbrevet kapitel 13