



Svenska kyrkan

Danmark-Funbo församling

Nr 1 2026

Kontakt

Påsk · Psykoterapi · Nya psalmer · Act Svenska kyrkan i Sudan · Nya ledamöter



Kontaktuppgifter

Danmark-Funbo församling
Församlingsexpedition i Sävja kyrka
Carl von Linnés väg 2
757 56 Uppsala

018-418 10 00
danmark-funbo.forsamling@svenskakyrkan.se

 svenskakyrkan.se/danmark-funbo

 facebook.com/danmarkfunboforsamling

 instagram.com/svenskakyrkandanmarkfunbo

Präster

Susanne Nordgren 018-418 10 50
Sofia Hedman 018-418 10 04
Björn Dahlman 018-418 10 29
Anette Brandt 018-418 10 48
Lukas Appelqvist 018-418 10 49

Diakoner / Diakoniassistenter

Marie Blomkvist Falkenö 018-418 10 33
Sara Parkman 018-418 10 35
Anna-Maria Olsson 018-418 10 37

EFS i Sävja

Peter Lillhager, ordförande 073-954 36 60

Förtroendevalda i församlingen

Kenny Jonsson, ordförande Kyrkofullmäktige
070-687 18 32
Lisa Sjöstrand, ordförande Kyrkorådet
lisa.sjostrand@svenskakyrkan.se

Redaktion och bild

Susanne Nordgren, ansvarig utgivare
Elin Björkelund, grafisk formgivning
Redaktionsråd: Britta Gunsarfs, Ken Forsberg,
Maria Oldeberg-Huusko, Inger Tjäder

Kyrkoherden har ordet

Idetta nummer av Kontakt kan ni bl.a. läsa om renoveringen av Sävja kyrka. En av förändringarna är att Hans Lustigs trätriptyk flyttats till vindfånget vid huvudentrén. Den visar vad som utgör hela kyrkans budskap – Jesu Kristi liv, död och uppståndelse. Skulpturen visar de tre heliga (påsk)dagarna *triduum sacra*.

Den första delen visar en bedjande Jesus på skärtorsdagens kväll. Han har delat sin sista måltid tillsammans med lärjungarna. Efteråt, i Getsemane trädgård, ber Jesus till sin Far att få slippa det som väntar, men avslutar bönen med orden: *Låt din vilja ske, inte min*. Jesus lämnar sitt liv i Guds händer, som också vi får göra då provningar möter.

Den andra bilden visar långfredagen, då Jesu döda kropp tagits ned från korset. Josef från Arimatea, som det enligt Lukas evangelium är en god och rättfärdig man, lägger honom i en klippgrav och rullar en stor sten för öppningen.

Den sista bilden visar den tomma graven. Kvinnorna har kommit till graven på påskdagens morgon med välluktande kryddor och oljor för att smörja Jesu kropp. De upptäcker att stenen är bortrullad och att graven är tom. Jesus har uppstått från de döda.

Detta är grunden för vår kristna tro. Välkommen till våra kyrkor för att följa med i det drama som utspelas under den stilla veckan och som avslutas i Danmarks kyrka kl. 11.00 på påskdagen för att fira livet – Jesu liv – som vinner över döden.

Susanne Nordgren
Kyrkoherde



Foto: Johannes Frandsen/Ikon

Tid att pröva nya psalmer

ISvenska kyrkan sjunger vi ur en psalmbok från 1986. Det är den 4:e psalmboken i ordning sedan den första som stadfästes av konungen år 1697. De följande kom 1819, och 1937.

Det tar tid att ta fram en ny psalmbok. Samtidigt har det skrivits nya psalmer i alla tider, det är som det ska vara. Människor tolkar sin tro i den tid vi lever. Och tiderna förändras, liksom människors sätt att leva och reflektera över tillvaron.

I arbetet med att ta fram en ny psalmbok valde Svenska kyrkan den här gången en ny väg att gå. En inbjudan gick ut till allmänheten att skicka in bidrag till nya psalmer. Närmare 9 500 sånger kom in.

Sedan satte en process i gång. Fyra arbetsgrupper med teologer och musiker möttes till konferenser i en urvalsprocess. Alla bidragen skulle provas, både text och musik. Jag fick vara en av dessa personer som fick sjunga nära 2500 sånger och reflektera över dem. Det var ingen lätt uppgift! Av alla inskickade bidrag skulle endast ca 250 sånger väljas ut.

Idag, ca 1,5 år senare, finns de nya psalmförslagen tillgängliga för att sjunga och pröva i gudstjänster och andra sammanhang. Vi får möjlighet att samtala med varandra om sångbarhet, något som är viktigt för att en sång skall fungera som psalm. Kan sången sjungas av många tillsammans? Vad talar texten om? Berättar den något om vår tro? Hänger texten och melodin ihop? En psalmbok är tänkt att hålla över lång tid. Hur hållbar är sången? Finns det möjlighet till

igenkänning i texterna för människor idag och i framtiden?

Vi får se när det blir en ny psalmbok och vilka av de drygt 200 psalmförslagen som kommer med, samt vilka av de nuvarande psalmerna som inte gör det. Det blir spännande att följa!

Du kan lyssna på alla nya psalmförslag på Svenska kyrkans hemsida. Vilka fastnar du för?

Sjung de nya psalmförslagen – Svenska kyrkan
svenskakyrkan.se/psalmboken/de-nya-psalmforslagen

Mia Oldeberg-Huusko

Lärare i kyrkomusik på
Svenska kyrkans utbildningsinstitut



Att bli vän med sina känslor

I Danmark-Funbo församling finns två anställda som, en dag i veckan, bedriver behandlande psykoterapi. Det är Marie, diakon och socionom, och Sofia, präst. Här berättar de om vad församlingens samtalsmottagning är och varför verksamheten bedrivs.

Till Svenska kyrkan kan man alltid komma och möta professionella själasörjare i samtal. Det är diakoner och präster som är utbildade i samtalsmetodik och själavård. Här ryms frågor om livet, tro, tvivel, relationer och mycket mer. Den som söker sig till kyrkan för samtal kallar vi för konfident. Det betyder *den som anförtror sig*.

Kyrkan jobbar för befrielse på olika sätt. Psykoterapi är en av flera metoder som kan användas för att hjälpa en person som känner sig ofri på grund av sitt psykiska mående eller sin sociala situation. Vi tror att det är möjligt att ändra gamla invanda mönster. Det är givetvis många olika faktorer som spelar in. Vi vet av erfarenhet att exempelvis motivation spelar roll. Där kan vi känna igen oss i Jesu fråga *Vill du bli frisk?*, till den som söker honom för att få hjälp. Ibland har vana vid egna svårigheter medfört att en förändring skrämmer. I terapin underlättar det när en person, så öppet och nyfiket som möjligt, vågar närma sig själv och sina känslor.

Varför är känslor viktiga? Det enkla svaret är att de är medfödda och finns i oss för att hjälpa oss navigera i tillvaron. Känslor informerar oss själva och omgivningen om vad vi behöver och vad vi vill. Ilskan finns till exempel för att värna våra gränser och sätta stopp när de riskerar att bli

överkörda. Glädjen säger oss att här kan vi slappna av och vara trygga. Sorgen hjälper oss ta hand om oss själva när vi förlorar någon eller något som är viktigt för oss. Den signalerar också till andra att vi behöver extra omsorg. Ibland förmår vi dock inte visa eller känna de känslor vi naturligt har. Vi skrattar bort sorgen eller börjar gråta fastän vi egentligen är arga. Att inte kunna tolerera, ge uttryck för eller uppfatta känslor gör oss vingklippta. Obehaget som kan följa, om vi visar våra behov, gör att vi i stället tar till olika strategier för att hålla känslorna borta. Vi skyddar, distraherar och dövar oss själva på en mängd olika sätt. En del av dem kan vara konstruktiva, andra är mindre bra. Att i stället försöka bli vän med sina känslor, och upptäcka att de vill oss väl, minskar behovet av att skydda sig. Då ökar livsutrymmet.

Om man söker terapi i Danmark-Funbo församling får man möta Sofia eller Marie, båda med lång erfarenhet som präst resp. diakon och av enskilda själavårdande samtal. Sin utbildning som terapeuter har de fått via SAPU (Skandinavians Akademi för Psykoterapiutveckling.) De har också egen erfarenhet av psykoterapi och har nu i rollen som terapeuter egen handledning. Sofia och Marie lyfter själva fram hur de bärs av sin kristna tro som de gärna delar med sina konfidenter, om det finns en önskan om detta.

För att söka terapi behöver man inte på förhand kunna uttrycka exakt vad det är man behöver hjälp med. Tillsammans med konfidenten försöker vi ta reda på vad som är problematiskt, varför det har blivit så och hur det kan avhjälpas. Detta brukar klarna efter hand som det utforskas. Vi ses för ett eller några inledande samtal innan vi bestämmer oss för att påbörja ett arbete tillsammans.

Orsakerna till att personer söker terapi varierar. Det kan röra sig om svårigheter som har att göra med nedstämdhet, oro eller skam. Det kan också handla om relationen till sig själv eller andra. Kanske upplevs en brist på gemenskap

eller en rädsla för att komma nära andra. Kanske behöver sår från erfarenheter som barn, ung eller vuxen läkas. Det är inte ovanligt att personer som söker terapi besvärar av självkritiska tankemönster som *jag duger inte, jag är ful* eller likgiltighet som *jag bryr mig inte, det spelar ändå ingen roll*. Någon kan ha fastnat i sorg som gör det svårt att våga leva fullt ut. En annan kan kämpa med att sätta behövliga gränser i relation till andra.

Det är intressant och spännande att försöka förstå något om en annan människa och i det stå till tjänst. Vi vet aldrig hur samtalskontakten kommer utveckla sig. Det är just det som är tjuvningen. För både konfident och terapeut kan det däremot vara frustrerande att ibland vilja mer än vad som är möjligt, men även då är känslan ofta att terapin varit värdefull. Den kan ha gett möjlighet till att lära känna sig själv och sina förutsättningar bättre. Många uppskattar även erfarenheten att, i förtrolighet, möta en annan människa och berätta om det man bär på.

Det är härligt när de vi möter i terapi själva märker en positiv förändring i sitt liv. Det som känts omöjligt att prata om, eller känna kring, kan genom terapin ha blivit möjligt – en verklig förändring till det bättre. Att se det där ljuset i ögonen, av tro på att det är möjligt, det ger rysningar av välbehag!

Ofta finns varm humor med i samtalen. Humor och allvar kan ligga väldigt nära varandra. Det är skönt att vi är två människor som möts i samtalsrummet. Som terapeuter har vi specifik kunskap och uppmärksam närvaro att bidra med. Konfidenten är expert på sitt liv och vad som är viktigt och relevant för den. Med den arbetsfördelningen blir terapin ett lagarbete. Det är stort att följa en människa i dennes känslor, erfarenheter och tankar. När hela människan blir synlig blir det nästan en helig stund. Att få ta del av människors innersta är ett stort förtroende.



Foto: Sandra Hiller

Kan terapi vara en väg framåt för dig?

Vi erbjuder psykoterapi för vuxna från 18 år. Vi tar i första hand emot församlingsbor och andra i mån av tid. Ett samtal är i regel 45 min. Vi träffas var eller varannan vecka. Hur länge en behandling pågår avgörs av behovet hos den som söker terapi.

Kostnad

300kr/samtal (subventionerat pris för att göra terapi tillgängligt för fler).

Bokning

För bokning, kontakta Marie eller Sofia.

Marie Blomkvist Falkenö

marie.blomkvist.falkeno@svenskakyrkan.se
076-946 70 02

Sofia Hedman

sofia.hedman@svenskakyrkan.se
070-393 47 74

Prästens absoluta tystnadsplikt gäller inte för psykoterapi. Däremot sker alla samtal under sekretess.

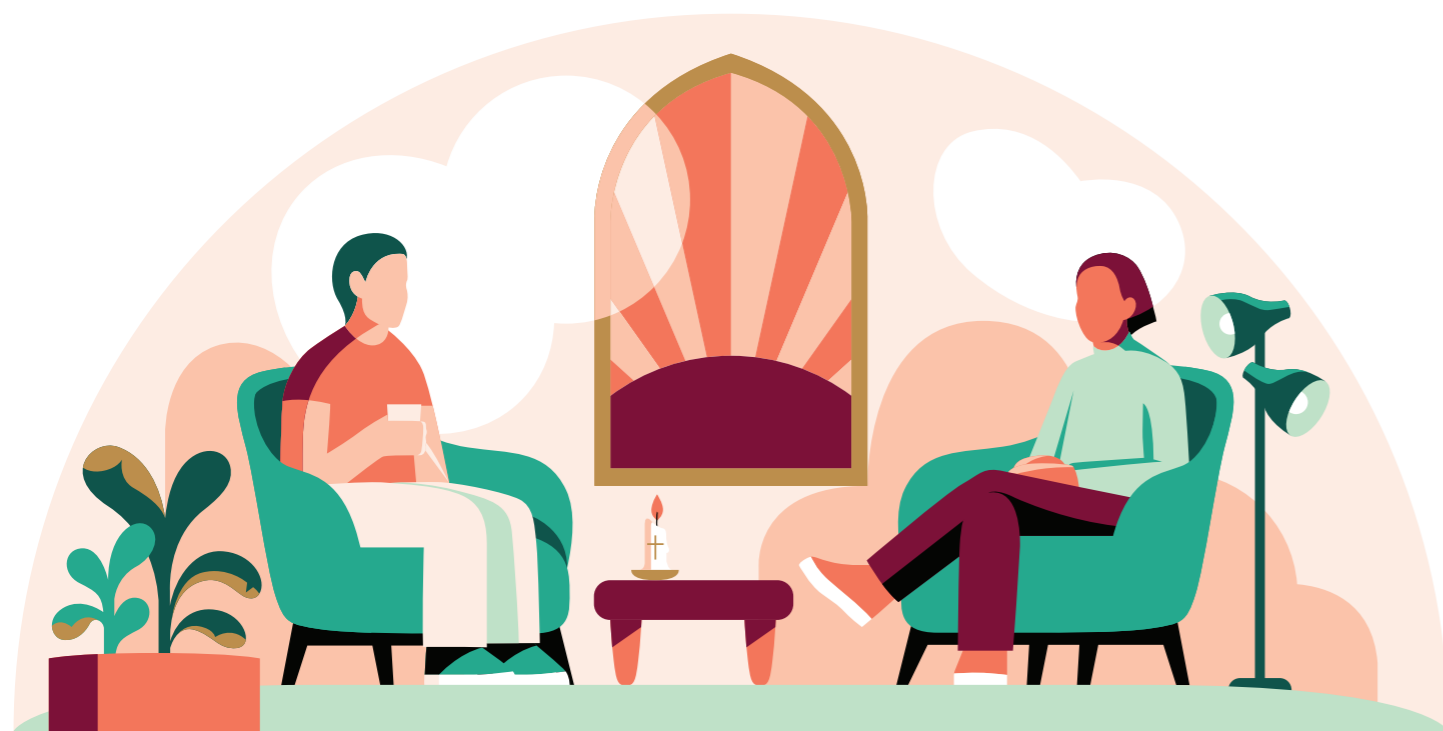




Foto: Sameh Saad, BLESS/Ikon

30 miljoner berättelser

Mervat var gravid i tredje månaden när hon tvingades lämna sitt hem i Sudan. Kriget hade nått hennes stad. Rebellerna plundrade hus, kidnappade flickor och dödade män som försökte försvara sina familjer.

– Det fanns inget vatten och ingen elektricitet. Oron och pressen jag kände var enorm, berättar Mervat. Hon fick blödningar och insåg att hennes ofödde son var i stor fara. På grund av kriget kunde Mervat inte ta sig till sjukhus i Sudan och till slut beslutade hon sig för att fly, trots blödningar och utmattning. Tillsammans med sin treåriga dotter började hon vandringen mot Egypten. I flera dagar levde de enbart på dadlar och vatten.

När de nådde gränsen till Egypten togs de emot av Act Svenska kyrkans lokala partnerorganisation BLESS. Mervat fick vård, mediciner och samtalsstöd för att bearbeta sina upplevelser av kriget. Några månader senare kunde hon föda sitt barn med kejsarsnitt och hennes son överlevde.

Mervats berättelse är bara en av miljontals. Just nu är drygt 30 miljoner människor i behov av humanitärt stöd på grund av kriget i Sudan. Bakom varje siffra finns en

människa som kämpar för sin överlevnad.

Mervats son överlevde den långa flykten från Sudan. Han är i dag ett år och bor med sin mamma och syster i Egypten, där de får stöd via Act Svenska kyrkans partnerorganisation BLESS.

En katastrof som slukar liv

Bakom Mervats berättelse finns en verklighet som är svår att ta in. Sudan är i dag platsen för en av världens värsta humanitära kriser. Sedan april 2023 har en blodig maktkamp mellan Sudans armé (SAF) och den paramilitära styrkan (RSF) kastat landet in i kaos.

Belägringen av staden Darfur har pågått i hundratal dagar. Civila pressas till svält, sjukdomar sprids och artilleribeskjutning är vardag. Våldtäkter används som vapen.

Våldet sträcker sig långt bortom Darfur och hela landet är drabbat. Konflikten handlar om råvaror – mineraler, jordbruksprodukter och ekonomiska intressen – och har förvärrats av klimatkris och utländska aktörers inblandning. Resultatet är förödande. Över 30 miljoner människor behöver humanitärt stöd. 14 miljoner människor har flytt undan våld och konflikt. De flesta befinner sig fortfarande i Sudan, men cirka fyra miljoner människor har sökt skydd i grannländer som Sydsudan, Etiopien och Egypten.

Act Svenska kyrkans stöd når fram

I denna katastrof finns Act Svenska kyrkan tillsammans med sina partnerorganisationer på plats. Genom ACT-alliansen når vi hundratusentals människor både inne i Sudan och i grannländerna. I det första skedet handlar det om matpaket och rent vatten. Människor som flytt får även kontantstöd för att själva kunna köpa det mest nödvändiga. Familjer som kommer till flyktinglägren får tak över huvudet och trygga platser för barnen att leka. Människor som flytt till grannländerna får hälsovård, psykosocialt stöd och skydd. Barns rätt till utbildning är en prioritet, liksom att minska risken för könsrelaterat våld.

Susanna Olivin

Internationella gruppen
Act Svenska kyrkan



Skänk en gåva till Act Svenska kyrkan
Swisha till 9001223



Foto: Eva-Lisa Oldeberg

Angelica Nounou tilldelas stipendium

Vid nyårsbönen i Funbo kyrka, på nyårsafton 2025, fick vi glädjen att än en gång överlämna ett stipendium till en ung musikbegåvad person i församlingen: Angelica Nounou som tar orgellektioner för en av församlingens kyrkomusiker och har sjungit med i en av körerna. I år gick även ett stipendium till församlingens musikverksamhet där unga kan stödjas att delta, till exempel i att spela i orkester.

Sedan 2019 har vi i familjen Oldeberg, i samråd med medarbetare i församlingen, delat ut ett stipendium ur Dan-Erik Oldebergs minnesfond. Det har oftast gått till en ung person i församlingen som på ett eller annat sätt är engagerad i barn- och ungdomsverksamhetens musikliv. Det var en verksamhet som vår pappa Dan-Erik tyckte var mycket viktig. Stipendiet kan uppmuntra till vidareutveckling och förkovran inom sång och musik. Vi ville detta år uppmärksamma Angelica, som sedan flera år har deltagit i församlingens barnkör och visat stort intresse för att lära sig mer om orgelspel. Vi önskar henne lycka till i sin musikaliska utveckling och gratulerar till stipendiet.

Mia Oldeberg-Huusko

Så gick det i kyrkovalet

Nu har det gått ett halvår sedan Svenska kyrkans medlemmar gick till val och utsåg vilka som får förtroendet att styra kyrkan de närmaste fyra åren. I vår församling var det cirka 1500 personer som röstade – ett bra valdeltagande jämfört med landet i övrigt.

Ett kyrkovalet består av tre delar, tre nivåer inom kyrkans organisation. På nationell nivå väljer vi till Riksmötet, mellannivån är Stiftsfullmäktige och i vår församling är det personer till Kyrkofullmäktige.

Kyrkofullmäktige har 25 ledamöter och det är där de övergripande besluten tas. Fullmäktige utser sedan ett Kyrkoråd, 9 personer, som tillsammans med Kyrkoherden har ansvar för att församlingens grundläggande uppgift blir utförd och ansvarar för tillsyn utifrån Svenska kyrkans tro, bekännelse och lära.

Kyrkofullmäktige och kyrkoråd

Tre nomineringsgrupper ställde upp i valet till kyrkofullmäktige. Det blev bara smärre förändringar i mandatfördelningen. Flest röster fick Posk (Politiskt obundna i Svenska kyrkan) med 57,5%, Centern fick 24,9 % och Borgerlig kristen samverkan 17,6 %. Mandatfördelningen i fullmäktige blir då: Posk 15 mandat, Centern 6 mandat, BKS 4 mandat. Det utsedda kyrkorådet består av följande ledamöter:

Lisa Sjöstrand ordförande

Ken Forsberg vice ordförande

Anna Frost

Leif Sandberg

Agneta Hellman

Frida Pettersson Olsson

Hans Edlund

Kenny Jonsson

Britta Gunsarfs

Ersättare:

Mikael Meisingseth, Monica Pettersson Forsberg,

Inger Tjäder, Jan-Eric Bergmark, Victor Zhao-Jansson

Ny ordförande i kyrkorådet

Efter fyra år på ordförandeposten lämnar Ken Forsberg över klubban till Lisa Sjöstrand. Lisa bor tillsammans med sin familj i Näntuna och känner väl till Svenska kyrkans organisation efter att ha jobbat som jurist på stiftkansliet.



Hans Lindström och kyrkoherde Susanne Nordgren

Sävja kyrkas återöppnande

Den andra advent återöppnades Sävja kyrka efter en intensiv höst med många inblandade hantverkare och entreprenörer. Var och en har behövt utifrån sin särskilda kompetens: ventilation, färg, konst och snickeri m.fl. Det är i mötet mellan alla skilda specialområden och alla oss som besöker eller arbetar i kyrkan som det nya kyrkorummet vuxit fram.

Särskilt glädjande var att konstnären Hans Lindström återvände till Sävja efter 40 år, delvis för att återställa och restaurera sina konstverk i kyrkorummet, men också för att måla den nya ambon och förbönsmöbeln. Hans bidrog med värdefull bakgrunds-

kunskap, vilket inte minst målarna uppskattade.

Den möbel som utgör den främsta nyheten i kyrkan är barnens altarskåp. På väggen intill står att läsa: *Barnen är en gåva från Gud och de hör hemma i församlingens gemenskap. Deras röster och rörelser är en del av kyrkans lovsång, även om den ibland låter lite annorlunda.*

Leken är livsviktig för barns utveckling och lärande, den är också ett sätt att bearbeta erfarenheter. Vid sitt eget altarskåp kan nu barnen i vår församling utforska kyrkan och livets stora frågor på sina egna villkor. Innanför luckorna finns mycket att utforska: liturgiska kläder i små storlekar och föremål som används vid kyrkliga handlingar. Vid återöppnandet invigdes skåpet av en liten lokal biskop som knackade på dörrarna med sin nytillverkade kråkla. Tillsammans är vi en kropp i Kristus, unga och gamla, stilla och livliga. För att olika generationer ska kunna mötas under gudstjänsttid är den ömsesidiga respekten viktig: vuxna med barn tar ansvar för att visa hänsyn till andra som är i kyrkan för att fira gudstjänst, vuxna utan barn kan med fördel sätta sig längre fram i kyrkan där det oftast är lugnare.

Gudstjänsten vid återöppnandet blev en hejdunderande och fullsatt fest, där församlingens körer medverkade. Vid serveringen efteråt bjöds på både salta och söta tilltugg. Att bygga om och förnya människors andliga hem väcker alltid känslor. Oavsett om vi känner oss hemma i Sävja kyrka sedan länge eller om vi nyligen har hittat hit får vi nu bo i oss i det nya för att tillsammans göra vår kyrka till en plats där vi får möta Gud och varandra, till vardags och i fest och genom livets alla skeden.

Anette Brandt, präst & Susanne Nordgren, kyrkoherde



Präst Anette Brandt med biskop Bodil

Tack ICA Sävja!

Församlingen vill rikta ett varmt tack till ICA Sävja som generöst sponsrade vårt julbord på julafton. Julfirande i gemenskap har blivit en fin tradition i Sävja kyrka och för femte året i rad fick vi all god julmat skänkt från ICA Sävja! Efter gudstjänsten inne i kyrkan var det många som slog sig ner vid långborden och njöt av jullunchen. Det blev en härligt varm stämning. Och vilket brödunder sen – vi hade räknat med 40 personer och blev nästan det dubbla, men maten räckte och blev över! Tack till alla som var en del av firandet.



Lisa Sjöstrand



Tänk om!

En musikal om skapelsen med församlingens barnkörer och musiker

Danmarks kyrka söndag 3 maj 16.00
Sävja kyrka tisdag 5 maj 18.00



Messias

Georg Friedrich Händel
Danmarks kyrka söndag 19 april 16.00

Almunge och Danmarks kyrkokörer
Stråkkvartett

Eva Karlsson, orgel
Karin Ingebäck, sopran
Annika Andersson, alt
Stefan Parkman, tenor
Gunnar Birgersson, bas
Inger Knecht, körledare

Stilla veckan och påsken

Stilla veckan och påsken är kyrkoårets centrum och den tid då kyrkan följer Jesu sista dagar, hans lidande, död och uppståndelse. Högtiden sträcker sig över flera dagar. Var och en bär sin egen ton och betydelse.

Palmsöndagen inleder stilla veckan. Jesus rider in i Jerusalem och möts av jubel – men under ytan anas spänningen som snart ska bryta ut.

Skärtorsdagen är dagen då Jesus samlar lärjungarna till den sista måltiden, tvättar deras fötter och instiftar nattvarden. Den rymmer både närhet och svek, gemenskap och uppbrott.

Långfredagen fördjupas i mörkret. Korsfästelsen och döden står i centrum – en dag av stillhet, allvar och sårbarhet.

Påskafton är en väntans dag, mellan sorg och hopp. Ett slags stilla tomrum innan allt vänds.

Påskdagen bryter ljuset in. Uppståndelsen förkunnas och påsken blir till kyrkans stora glädjehögtid. Döden besegras och berättelsen öppnas mot liv och framtid.

Danmarks kyrka

29 mars	14–16	Miniretreat <i>Se hemsida</i>
	16:00	Pilgrimsmässa under valven
2 april	18:00	Skärtorsdagsmässa
3 april	11:00	Långfredagsgudstjänst <i>Danmarks kyrkokör</i>
5 april	11:00	Påskdagsmässa <i>Kyrkokörerna</i> Påsklunch i Bygdegården <i>Församlingens kyrkokörer</i>
12 april	16:00	Pilgrimsmässa under valven

Danmarks kyrka forts.

19 april	16:00	Musik under valven <i>Händels Messias</i>
26 april	14–16	Pilgrimsvandring <i>Se hemsida</i>
	16:00	Pilgrimsmässa under valven
3 maj	16:00	Musik under valven <i>Tänk om!</i> Musikal med barnkörerna
10 maj	16:00	Pilgrimsmässa under valven
17 maj	11:00	Högmässa
24 maj	11:00	Konfirmationsmässa
31 maj	10–14	Pilgrimspaddling

Funbo kyrka

29 mars	11:00	Gudstjänst <i>Lars-Göran Carlsson, trombon</i>
30 mars	18:30	Passionsandakt
31 mars	18:30	Passionsandakt
1 april	18:30	Passionsandakt
2 april	18:00	Soppa i församlingshemmet
	19:00	Skärtorsdagsmässa
3 april	15:00	Långfredagsgudstjänst
12 april	11:00	Högmässa
19 april	11:00	Gudstjänst
26 april	11:00	Högmässa
3 maj	11:00	Högmässa
10 maj	11:00	Gudstjänst
14 maj	8:00	Gökotta
24 maj	11:00	Högmässa
27 maj	16:30	Sjung med små och stora vardagsgudstjänst <i>Se hemsida</i>
31 maj	11:00	Högmässa

Sävja kyrka

Morgonbön i Sävja kyrka varje onsdag 9.30

24 mars	16:30	Påskgudstjänst med barnkörerna
25 mars	09:30	Morgonmässa
27 mars	10:30	Vardagsgudstj. med små och stora
29 mars	09:30	Gudstjänst
	18:00	Kvällsmässa
30 mars	09:30	Passionsandakt
31 mars	09:30	Passionsandakt
1 april	09:30	Passionsandakt
2 april	09:30	Skärtorsdagsmässa
4 april	23:00	Påsknattsmässa
6 april	18:00	Kvällsmässa
12 april	09:30	Mässa med små och stora
	18:00	Kvällsmässa
19 april	09:30	Gudstjänst <i>Sävja och Funbo kyrkokör</i>
	18:00	Kvällsmässa
26 april	09:30	Mässa
	18:00	Kvällsmässa
29 april	09:30	Morgonmässa
3 maj	09:30	Gudstjänst
	18:00	Kvällsmässa
5 maj	18:00	<i>Tänk om!</i> Musikal med barnkörerna
10 maj	09:30	Förbönsmässa
	18:00	Kvällsmässa
14 maj	08:00	Gökotta
17 maj	18:00	Kvällsmässa
20 maj	19:00	Musikkafé <i>Danmarks kyrkokör m.fl.</i>
22 maj	10:30	Vardagsgudstj. med små och stora
24 maj	09:30	Gudstjänst
	18:00	Kvällsmässa
28 maj	19:00	Vårkonsert <i>Våga sjunga-kören</i>
31 maj	09:30	Mässa
	18:00	Kvällsmässa

Samhällsinformation till hushållen

Tidningen Kontakt betraktas som samhällsinformation och distribueras till alla hushåll på samma sätt som information från politiska partier, landsting/regioner, kommuner och andra religiösa organisationer. Det innebär att även du som undanbeder dig reklam får tidningen.

ODR
Samhällsinformation



Påskan - vår luften vi andas

Vi som läser denna text har åtminstone en sak gemensamt – att vi andas. Det har vi gjort hela våra liv, oftast utan att tänka på det. Andningen engagerar hela kroppen. Det märks när vi anstränger oss eller när vi blir medvetna om vår andning i meditation. Känslan av att *genomströmmas* av sin andning är både ursprunglig och svärlagen. Kroppen fylls av nytt liv. Ett litet uppståndelsemirakel varje gång.

Ändå är vi många som andas som om det satt en knut i bröstet. Något hindrar luften från att nå hela vägen ner i magen. Vi *ytandas* i stället för att *djupandas*. Vad gör det med våra liv, med vår förmåga att vila, ta emot, vara närvarande?

Wilfrid Stinissen, en karmelitermunk och uppskattad andlig vägledare i många sammanhang, skriver i boken *Kristen djupmeditation* om andningens tre faser: utandning, paus, inandning. I utandningen finns ett överlämnande: spänningar, oro, det vi inte orkar bära själva. Att andas ut är, som han beskriver, att överlämna i Guds händer.

Pausen är mellanrummet mellan utandning och inandning som lätt förbises. Pausen kräver inte prestation, bara närvaro. Här väntar jag, öppnar mig, utan att veta exakt

vad som ska komma. Och så inandningen: varje gång får jag ta emot nytt liv, som en blodtransfusion av Guds andetag. Jag skapas och nyskas, andetag för andetag.

Stinissen ger ett handfast råd för vår bön och kontemplation. På kvällen kan utandningen särskilt uppmärksammas. Då fokuserar vi samtidigt på överlåtelsen. Under morgonen kan inandningen få extra uppmärksamhet – att ta emot dagen, livet, Anden. Och i pausen däremellan får vi öva oss i att våga vänta och lita på att nästa andetag kommer. Att Guds liv faktiskt söker sin väg i oss.

När jag läser hans ord tänker jag att andningens tre faser nästan är som en miniatyr av påskens skeende. Utandningen är likt skärtorsdagens uppbrott och långfredagens mörker, där något släpps och förloras. Pausen mellan andetagen är som påskaftonens stilla ovissa mellanrum. Inandningen är påskdagens ljus, då nytt liv får ta sin början och fylla oss med en kraft vi inte själva kan skapa. Jag tror att denna uppmärksamhet på vår andning kan hjälpa oss att leva oss in i påskens väg: genom död till liv, genom överlåtelse till uppståndelse, genom utandning till inandning.

Kanske kan vi under dessa påskdagar våga släppa taget en aning, vila i mellanrummet och öppna oss för det liv som alltid söker oss först. Då kan vi, långsamt, stilla, bli genomandade av Guds liv.

Glad påsk! Björn Dahlman, präst

