

Program

Påsk till midsommar



*Jag vill uppmuntra dig att be.
Du har inget att förlora
men allt att vinna!*

Pontus Mårtensson, präst



Jag lutar mig mot den lilla kyrkans vägg och faller nästan i sömn igen. Klockan är väl runt gryningen och jag har stått i kö en bra stund nu. Jag är på väg in i själva graven, in i den lilla kyrkan inuti den stora Heliga gravens kyrka, i Jerusalem.

Varje morgon slingrar sig en kö så här. Människor från hela världen och nästan alla dagar på året vill komma in och se den grav där Jesus blev begravd efter korsfästelsen. Ett par rutinerade präster visar in oss två och två. Jag går förbi en bit av stenen som sägs tillhöra stenen på vilken ängeln satt och berättade för kvin-

norna att Jesus var uppstånden. Jag tror att man fick röra vid stenen om man ville och det ville jag ju.

Väl inne i det lilla rummet fanns det, så som jag minns det, en stenbänk på höger sida och en smal tom golvyta på vänster sida. Jag gjorde som jag såg de andra göra: jag föll på knä vid stenbänken och tänkte att jag nog borde be något högtidligt och vackert. Mer hann jag inte tänka förrän tankarna stannade och jag i stället fylldes av en känsla. Ja, den var så stark att tårarna började rinna. För jag kände mig plötsligt så nära Jesus. Och samtidigt kom jag så i kontakt med min egen livs smärta.

Det blev i den stunden väldigt tydligt för mig att jag aldrig någonsin går ensam i den mörka dalen, utan att Jesus alltid finns vid min sida. Jag fylldes också av känslor av både sorg och glädje om vartannat. Sorg över den meningslösa döden. Glädje över att döden aldrig övervinner livet. Att kärleken alltid är starkare.

Tänk: från den lilla tomma graven spreds på påskdagen för tvåtusen år sedan ett mäktigt ljus. Ett ljus som först letade sig ut ur graven, sedan genom bladverk och stammar i trädgården där graven låg, sedan genom Jerusalems gränder, ut genom stadsportharna och ut i världen. Och sedan, ungefär tvåtusen år senare, på 1970-talet, så träffade uppståndelsejuset ett litet barnhäjta någonstans i östra Malmö. Jag blev träffad av ljuset och det ljuset bär mig än idag.

Ja, trots stora förluster och sorger så bär det gudsljuset fortfarande mig. Vilket mirakel! Och precis som vi ropar i varje kyrka på påskdagen – *Kristus är uppstånden! Ja, han är sannerligen uppstånden!* så vill jag ropa detta ut i vår stad och ut i världen. Jag vill ropa och säga att ljuset övervinner mörkret och att Gud och kärleken övervinner allt.

Jag önskar dig en ljus och kärleksfull och välsignad vår!

Beatrice Vall, kyrkoherde

Svenska kyrkan Kristianstad

Besöksadress: Hertig Carls gata 3
Postadress: Box 153, 291 22 Kristianstad
Telefon: 044-780 64 00 (växel)
E-post: kristianstads.pastorat@svenskakyrkan.se
Hemsida: svenskakyrkan.se/kristianstad
Du hittar oss även på Facebook & Instagram
Text, form, foto där inte annat anges:
Sven Alfredsson
Nästa Programblad kommer den 7/6
Ansvarig utgivare: Beatrice Vall

Innehåll

| | |
|------------------------------|------|
| Inledning..... | 2 |
| Aktuell verksamhet..... | 3–5 |
| Konserter..... | 6–7 |
| Gudstjänster..... | 8–10 |
| Aktuellt..... | 11 |
| Böner till morgonkaffet..... | 12 |

Vi samarbetar med Sensus

sensus

Aktiv i Vilan

fika, gemenskap & program

En stunds gemenskap, fika och ett tema för varje gång. Antingen har vi ett samtal tillsammans utifrån temat eller har vi bjudit in någon gäst.

2 april Påsktraditioner
14 maj Läsning

Plats: Vilans församlingshem, Genvägen 14
Tid: tisdagar 14.00–15.30

Påskvandring

Under stilla veckan och påskhelgen, 25/3–1/4, är det möjligt att gå en påskvandring i Heliga Trefaldighets kyrka.

Vandringen består av sju stationer, som på olika sätt och med olika sinnen belyser påskens berättelser.

Kom och vandra med Jesus: intåget i Jerusalem, sista måltiden med lärjungarna, hans natt i Getsemane trädgård, mötet med Pilatus, vandring genom staden med korset på ryggen till Golgata och slutligen titta in i grottan och se Jesu svepning.

Kyrkan är öppen 10.00–16.30

Frågor besvaras av
Martin Kemi 044-780 64 24
martin.kemi@svenskakyrkan.se
Pernilla Zielinski 044-780 64 60
pernilla.zielinski@svenskakyrkan.se



Sopplunch

Njut av soppa & gemenskap!

**Församlingshemmet
Hertig Carls gata 3**

Varannan tisdag, udda veckor
12.00. 50 kr

**Österängs kyrka
Sjövägen 27**

Torsdagar 12.00. 50 kr

**Vilans församlingshem
Genvägen 14**

19/3 12.00 påsklunch. 100 kr
16/4 12.00 sopplunch. 50 kr

Kvinnocafé

**Österängs kyrka
Sjövägen 27**

Onsdagar 09.30–11.30

Träffa andra kvinnor under enkla former. Vi fikar och delar gemenskap kring olika ämnen. Vill du veta mer? Kontakta Ann-Britt Lindgren 070-341 51 20

Stickcafé

**Kompisstugan, bredvid
Norra Åsums kyrka**

Måndagar 13.00–15.30

Kontakt: Kjersti Thalín,
044-12 55 97

Symöte

**Österängs kyrka
Sjövägen 27**

**Måndagar, jämna veckor
13.30–15.30**

Kontakt: Ruth Isaksson,
073-391 31 10

Välkommen till **MÖTESPLATS** för alla åldrar

Församlingshemmet, Hertig Carls gata 3
onsdagar 13.00–16.00.

Välkommen in! Ta en fika tillsammans med andra, läs en tidning, låt barnen träffas för att leka och pyssla, prata och hitta god gemenskap mellan åldersgränserna. För mer info, kontakta josefin.brandt@svenskakyrkan.se eller maria.einarsson@svenskakyrkan.se

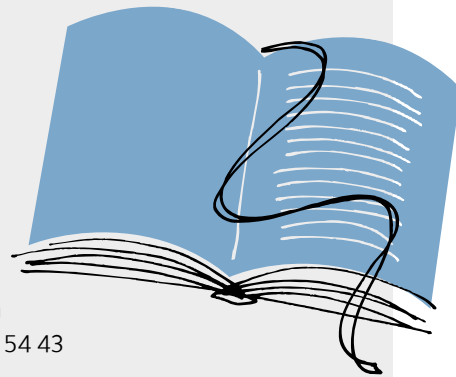


Öppna Bibeln

Upptäck ditt liv i den Stora berättelsen

Församlingshemmet, Hertig Carls gata 3
onsdagar, jämna veckor, 15.00–16.30.

Vi vandrar tillsammans genom Bibeln i samband med *Mötesplats för alla åldrar*. Inga förkunskaper/anmälan behövs! Ansvarig präst: Pontus Mårtensson 0766-36 54 43



Barn, ungdom & familj

Välkommen till våra mötesplatser för unga!

Här kan barn och unga lära känna nya människor och vuxna utbyta funderingar och erfarenheter och skapa nya kontakter.

Vi erbjuder bl a barnkörer, babyrytmik, juniorer, mixgrupp, mötesplatser för alla generationer, gudstjänster med stora och små och mycket mer.

Skanna QR-koden och läs mer svenskakyrkan.se/kristianstad



Du hittar oss på FB & IG
#svenskakyrkankristianstad

Boka dop & vigsel på webben

Boka tid för dop eller vigsel direkt på webben. Sök i kalendern efter lediga tider i våra kyrkor och planera ditt dop eller vigsel i lugn och ro.

När du valt en tid fyller du bara i uppgifterna i formuläret, så hör vi av oss till dig inom kort. Du kan även kontakta vår expedition på 044-780 64 00 eller kristianstads.pastorat@svenskakyrkan.se

Besök:
svenskakyrkan.se/kristianstad
eller skanna QR-koden

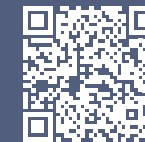


Foto: Magnus Aronson /

DIAKONIEXPEDITION

Rådgivning, vägledning och stöd.

Diakoniexpeditionen i församlingshemmet på Hertig Carls gata 3 tar emot obokade besök:

tisdagar 10.00–12.00 • onsdagar 13.00–15.00

fredagar 13.00–15.00

Ring 044-780 64 50 när du är på plats så möter vi upp dig vid dörren.

Du kan även nå oss på telefon (se ovan) eller e-post: kristianstad.diakonin@svenskakyrkan.se

Vi svarar under expeditionstid. Lämna annars ett meddelande så kontaktar vi dig.

Expeditionen bemannas av diakon Martin Dahlin eller diakon Maria Einarsson.



Foto: Kristin Lidell /IKON

48 192 kr Så mycket har ACT Svenska kyrkan tagit emot från

Kristianstads pastorat under 2023. Det handlar om insamlingar, kollektor och anslag. Men även överskott från våra sopp- jul- och påskluncher samt konserter. Tack för att du stöttar Svenska kyrkans internationella arbete!

Vi riktar även ett tack till Conditori Fantasi som skänkt fastlagsbullar som vi sålt till förmån för fasteaktionen 2024 *Dela lika och rädda liv*.

act
Svenska kyrkan

konsserter

Välkommen till vårens konserter!
Fri entré om inget annat anges.

Orgelbaguette

Heliga Trefaldighets kyrka

Fredag 22/3 12.15

Vid orgeln: Elin Marklund

Fredag 26/4 12.15

Vid orgeln: Patrik Sassersson

Fredag 24/5 12.15

Vid orgeln: Kalle Engquist

Baguette, kaffe & te från 11.45. 60 kr.

Måndag 25/3 19.00

Johannespassionen, J S Bach

Heliga Trefaldighets kyrka

Trefaldi sångare

Cantores Trinitatis

Trefaldighetskören Christianstad

Höör barock

Solister

Annika Nilsson, dirigent

Foto: Inance

Fredag 29/3 15.00

Musikmeditation vid Jesu kors

Norra Åsums kyrka

Stabat Mater av Giovanni Pergolesi
och Via dolorosa, meditationer längs
vägen till korset. Sångensemble

Söndag 31/3 19.00

Cavalleria rusticana, opera av Pietro Mascagni

Heliga Trefaldighets kyrka

Sångbolaget & operasolisterna • Christianstad Symfoniker
Cantores Trinitatis • Kalle Engquist, organist • David Sarosi, dirigent

Entré: 150 kr. Fököp: tickster.com. Ev överblivna biljetter
säljes i kyrkan en timme innan föreställningen

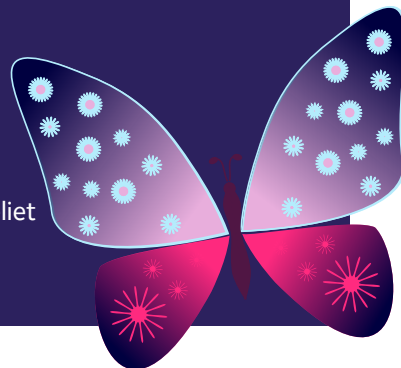
Foto: RitaE

Söndag 14/4 18.00

Musikalen Befriad

Heliga Trefaldighets kyrka

Musikalen, av Lars Mörlid & Peter Sandwall i samarbete
med Ingemar Tessin, bygger på bilder i Johannesevangeliet
Krikör • Solister • Musiker ur Christianstad Symfoniker
Ulf Åkesson Lefler, dirigent



Söndag 21/4 17.00

Orgelkonsert

Bl a Orgelsymfoni nr 2, Elfrida Andrée
Heliga Trefaldighets kyrka

Öresund Entertainment Brass
Ossian Edlund, ledare
Annika Nilsson, orgelsolist



Fredag 3/5 19.30

Svenska Kammarkören

Heliga Trefaldighets kyrka

Svenska Kammarkören levererar ett
färgsprakande program av vårsånger.
Musiken genomsyras av vårkänslor
och innehåller verk av Hugo Alfvén,
David Wikander, Gunnar Hahn, Wilhelm
Stenhammar, Jan Sandström och Oskar
Lindberg. Dirigent: Simon Kim Phipps

Entré: 150 kr. Fököp: tickster.com.
Ev överblivna biljetter säljes i kyrkan
en timme innan konserten

Fredag 10/5 18.00

Fredskonsert

Heliga Trefaldighets kyrka

Förklädd gud

i arrangemang av Tomas Agnas
Körmusik från olika epoker

Cantores Trinitatis
Orsa kyrkokör

Yvonne Tuveesson Rosenqvist,
sopransolist
Tomas Agnas, klarinett
Anita Agnas, accordeon
Björn Jernberg, bas
Lars Lindström, recitation
Åsa Sundstedt, orgel & körledare
Kalle Engquist, barytonsolist & körledare

KULTURNATT

Kristianstad 24-25 maj 2024

Lördag 25/5 17.30

Körkonsert

Heliga Trefaldighets kyrka

Vårstädning i notskafferiet. **Christianstads Motettkör** plockar fram och
dammar av de finaste godisburkarna med de syrligaste, sötaste och bästa bitarna.
Det blir musik av bl a David Wikander, Edward Grieg, Ola Gjeilo, Lars-Erik Larsson
och Folke Rabe. Lena Ekman Frisk, dirigent

Söndag 26/5 16.00 Heliga Trefaldighets kyrka
Vårkonsert med Lion Singers

Gudstjänster

Med reservation för ändringar.
Aktuell information hittar du på
svenskakyrkan.se/kristianstad
eller i vår fredagsannons på
sidan 7 i Kristianstadsbladet



Söndag 24/3

Palmsöndagen

10.00 Mässa

Österängs kyrka

Louise Nyman Winkler
Annika Nilsson. Barnkyrkan
Osby Kammarorkester

11.00 Gudstjänst med stora och små

Heliga Trefaldighets kyrka
Barnkörererna medverkar
Pontus Mårtensson
Elin Marklund, Carina Bjuremo
Josefin Brandt

11.00 Gudstjänst

Norra Åsums kyrka
Ingela Ossiansson
Patrik Sasseresson

Måndag 25/3

19.00 Johannespassionen

Heliga Trefaldighets kyrka
Läs mer på sidan 6

Tisdag 26/3

19.00 Passionsandakt

Norra Åsums kyrka

Onsdag 27/3

08.00 Mässa

Vilans kyrka

19.00 Passionsandakt

Norra Åsums kyrka
Åsumkören

Torsdag 28/3

Skärtorsdagen

18.00 Skärtorsdagsmässa

Österängs kyrka

18.00 Skärtorsdagsmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

19.00 Skärtorsdagsmässa

Norra Åsums kyrka

Fredag 29/3

Långfredagen

10.00 Långfredagsgudstjänst

Österängs kyrka
Louise Nyman Winkler
Ulf Åkesson Lefler
Karin Sandén Bergh, cello
Nils-Erik Bergh, violin

11.00 Långfredagsgudstjänst

Heliga Trefaldighets kyrka
François Anougba, Kalle Engquist
Trefaldighetskören Christianstad

11.00 Långfredagsgudstjänst

Norra Åsums kyrka
Pontus Mårtensson
Patrik Sasseresson

15.00 Musikmeditation vid Jesu kors

Norra Åsums kyrka
Stabat Mater av Giovanni
Pergolesi och Via dolorosa,
meditationer längs vägen till
korset. Sångensemble

Lördag 30/3

Påskafton

23.30 Påsknattsmässa

Heliga Trefaldighets kyrka
Beatrice Vall, Elin Marklund

Söndag 31/3

Påskdagen

10.00 Gudstjänst

Österängs kyrka
Daniel Biel, Ulf Åkesson Lefler
Krikör. Barnkyrkan

11.00 Påskdagsmässa

Heliga Trefaldighets kyrka
Pontus Mårtensson
Kalle Engquist, Annika Nilsson
Påskkören

11.00 Påskdagsmässa

Norra Åsums kyrka
François Anougba
Patrik Sasseresson
Åsumkören
Joel Wååg, trumpet

Måndag 1/4

Annandag påsk

11.00 Emmausmässa

sammanlyst
Heliga Trefaldighets kyrka
Louise Nyman Winkler
Kalle Engquist

Onsdag 3/4

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 4/4

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

19.00 Sinnesromässa

Heliga Trefaldighets kyrka
Tema: Vittna

Söndag 7/4

2 söndagen i påsktiden

10.00 Gudstjänst

Österängs kyrka
Martin Dahlin
Ulf Åkesson Lefler. Barnkyrkan

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka
Louise Nyman Winkler
Elin Marklund

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka
Boris G. Köhler
Patrik Sasseresson

Onsdag 10/4

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 11/4

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Söndag 14/4

3 söndagen i påsktiden

10.00 Mässa

Österängs kyrka
Pontus Mårtensson
Ulf Åkesson Lefler. Barnkyrkan

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka
François Anougba, Kalle Engquist

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka
Daniel Biel, Annika Nilsson
Awesome Gospel, Västerås

Tisdag 16/4

19.00 Taizémässa

Vilans kyrka

Onsdag 17/4

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 18/4

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Söndag 21/4

4 söndagen i påsktiden

10.00 Gudstjänst

Österängs kyrka
Louise Nyman Winkler
Patrik Sasseresson. Barnkyrkan

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka
Boris G. Köhler, Annika Nilsson

11.00 Gudstjänst med stora och små

Norra Åsums kyrka
Beatrice Vall, Elin Marklund
Josefin Brandt, barnkören
Rubinerna och Mixgruppen

Onsdag 24/4

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 25/4

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Söndag 28/4

5 söndagen i påsktiden

10.00 Mässa

Österängs kyrka
Daniel Biel
Ulf Åkesson Lefler
Barnkyrkan

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka
François Anougba
Kalle Engquist
Kören Sanctus

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka
Pontus Mårtensson
Patrik Sasseresson

Torsdag 2/5

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

19.00 Sinnesromässa

Heliga Trefaldighets kyrka
Tema: Helande
Barnkören Rubinerna sjunger

Söndag 5/5

Bönsöndagen

10.00 Lovsångsgudstjänst

Österängs kyrka
Ingela Ossiansson
Ulf Åkesson Lefler
Lovsångsgruppen Spirit
Barnkyrkan

11.00 Gudstjänst med stora och små

Heliga Trefaldighets kyrka
Ryrmikgrupperna medverkar
Beatrice Vall, Elin Marklund
Carina Bjuremo, Josefin Brandt

11.00 Gudstjänst

Norra Åsums kyrka
Bengt Alvland, Annika Nilsson

Bönestund
Heliga Trefaldighets kyrka
Lördagar 10.00
udda veckor



Onsdag 8/5

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 9/5

Kristi himmelfärds dag

08.00 Gökotta

Lillö borgruin

Söndag 12/5

Söndagen före pingst

10.00 Mässa

Österängs kyrka

Daniel Biel, Elin Marklund

Barnkyrkans avslutning

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Avtackning av Pontus

Mårtensson

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka

Francois Anougba

Patrik Sassersson

Tisdag 14/5

19.00 Taizémässa

Vilans kyrka

Onsdag 15/5

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 16/5

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Söndag 19/5

Pingstdagen

10.00 Mässa

Österängs kyrka

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Canores Trinitatis

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka

Onsdag 22/5

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 23/5

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Söndag 26/5

Heliga Trefaldighets dag

10.00 Mässa

Österängs kyrka

Daniel Biel, Ulf Åkesson Lefler

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Cantores Trinitatis

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka

Åsumkören

Onsdag 29/5

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 30/5

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

19.00 Sinnesromässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Tema: Givmild

Söndag 2/6

1 söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa

Österängs kyrka

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Kören Sanctus

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka

Onsdag 5/6

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 6/6

Sveriges nationaldag

11.00 Gudstjänst med stora och små

Heliga Trefaldighets kyrka

Barnverksamhetens avslutning

Carina Bjuremo, Elin Marklund,

Josefin Brandt, Martin Kemi

Söndag 9/6

2 söndagen efter trefaldighet

10.00 Musikgudstjänst

Österängs kyrka

Daniel Biel, Ulf Åkesson Lefler

Krikör & ensemble, Ruth Edman

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka

Onsdag 12/6

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 13/6

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Söndag 16/6

3 söndagen efter trefaldighet

10.00 Mässa

Österängs kyrka

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka

Onsdag 19/6

08.00 Mässa

Vilans kyrka

Torsdag 20/6

08.00 Mässa

Heliga Trefaldighets kyrka

Lördag 22/6

Midsommardagen

14.00 Ekumenisk gudstjänst

Vilans kyrka

Söndag 23/6

Den helige Johannes Döparens dag

10.00 Mässa

Österängs kyrka

11.00 Högmässa

Heliga Trefaldighets kyrka

11.00 Högmässa

Norra Åsums kyrka



Sjukhuskyrkan

Du når Sjukhuskyrkan via sjukhusets växel, 044-309 10 00.
Sjukhuskyrkan finns till för patienter, anhöriga och personal på sjukhuset. Vi finns till för dig som behöver stöd i svåra situationer, samtal, själavård och enskild andakt.

NY SJUKHUSPRÄST



EMMA MATTSSON
SJUKHUSPRÄST

Jag heter Emma Mattsson och är ny präst i Sjukhuskyrkan på CSK. Jag är uppvuxen i Svenska kyrkan och det känns fantastiskt att få följa mitt kall och få arbeta med det som alltid har legat mig varmt om hjärtat. Jag prästvigdes i Lunds domkyrka i januari 2019 och har de senaste tre åren varit församlingspräst i Åhus församling, med inriktning konfirmand och ungdomsverksamhet. Jag bor i centrala Kristianstad tillsammans med min man, våra två döttrar och en hund.

Det är med stor ödmjukhet och tacksamhet som jag ser fram emot det fina förtroendet att få arbeta som präst i Sjukhuskyrkan, en del av Kristianstads pastorat.

På min fritid tycker jag om att umgås med min familj, släkt och vänner. Jag åker gärna på utflykter och besöker museer. Älskar musikaler och står gärna på händerna.

Betala via mobilen

Stöd vår verksamhet via Swish!
Det är enkelt, snabbt och säkert.
Du hittar alla våra swishnummer på
svenskakyrkan.se/kristianstad



Böner till morgonkaffet

Många av oss tycker om att ta en kopp kaffe till frukosten. Och extra härligt är det om kaffet redan står på bryggning när man sömndrucken kommer ut i köket och känner den ljuvliga doften. Då blir det en bra start på dagen!

Ett annat sätt att få en bra start på dagen är att ta en stund till bön. Statistik från 2020 säger att 35 % av svenskarna ber. Det var faktiskt fler än jag trodde!

Bön kan vara både enkelt och svårt. Enkelt för att man använder sina vanliga ord, som när man pratar med någon man litat på. Enkelt för att man kan be när, hur och var man vill; stående, sittande, liggande, på toa, på bussen, i bilen, på promenaden, i kassakön.

Bön kan vara svårt när man är ovan, när man drabbats hårt och saknar ord, när man undrar om Gud verkligen hör mina böner och om det över huvud taget finns en god Gud, när man bett länge och inte fått något svar.

Jag brukar be när jag åker Pågatåget till Kristianstad men också vid andra tillfällen på dagen när jag kommer att tänka på någon som behöver förbön, när jag själv behöver hjälp eller bara för att hålla kontakten och vara 'uppkopplad'. När jag i min ungdom prövade mig fram för att välja yrke bad jag till Gud om vägledning för att hitta något jag skulle passa till. Efter sex år (!) fick jag bönesvar och förstod att det var präst som var min väg.

En person jag träffade på häktet hade plågats av mardrömmar och dålig sömn

varje natt i fyra månader och jag tipsade om att man kan testa att be Gud om hjälp även om man inte brukar be. Redan samma kväll bad den här personen om att få sova gott utan mardrömmar. När vi träffades några dagar senare fick jag veta att Gud hade gett bönesvar direkt! Nattsömnen hade varit god och inga mardrömmar.

Jag vill uppmuntra dig att be. Du har inget att förlora men allt att vinna!

Bönetips – ta hjälp av handens fingrar: *Tummen* är handens starkaste finger. Tacka för det som är starkt i ditt liv, kanske ditt hem och din familj, olika personer som stöttar och hjälper dig.

Pekfingret är fingret som visar en riktning. Be för de människor och det i ditt liv som vägleder och hjälper dig. Vänner, lärare, läkare, kurator, räddningstjänsten osv.

Långfingret är handens längsta finger. Be för de människor som har makt i världen, i vårt land och stad. Be att de fattar kloka beslut. Be om fred i världen, i de konflikter som finns i Sverige, i de konflikter du själv har.

Ringfingret är handens svagaste finger. Den kan inte göra så mycket av sig själv. Be för de fattiga, svaga, hjälplösa, de hungriga, sjuka, de som är bedrövade och har förlorat hoppet.

Lillfingret är handens minsta finger. Be för dig själv.

Pontus Mårtensson
präst