



[www.Fotoakuten.se](http://www.Fotoakuten.se)



# Kalkbladet

# Vad väntar vi på?

Just i år känner jag att Jesus verkligen är värd att vänta på så här i adventstid, för jag känner mig orolig för den väg som vår värld verkar ta just nu. Vi väljer ledare som står för de knutna nävarna och röstar för att bygga murar och stängsel. Jag undrar vad det är vi väntar på och vad vi hoppas ska hända? Jag tänker på mannen som rider in i Jerusalem på en åsna, den mannen som en gång föddes i ett stall och hade livsuppdraget att predika kärlekens väg. Jesus öppnade de knutna nävarna och bjöd in de utstötta. Tänk om han kunde inspirera oss mer till att allt mer våga gå kärlekens väg!

Att sluta in och koppla bort kan verka bra för stunden och nödvändigt i kris, men är inte någon fruktbar väg att gå utan gör oss bara mer ensamma och utsatta. Det är inte underligt att vi är rädda i en osäker värld, men rädslan är ingen bra vägvaljare utan vägen framåt måste istället kantas av medmännisklighet och solidaritet.

Det är många som stämmer in i att julen handlar om gemenskap, värme och tillhörighet. Att allt är möjligt när änglarna sjunger och himlen är öppen. Jag önskar att det ska följa med oss in i det nya året! Så jag ger mig en julklapp i år som består av öppna händer och öppet hjärta. Det är vad jag väntar på både hos mig själv och andra och jag ser fram emot vad det kommer att ge vidare.

Jag önskar dig en välsignad advent och jul vad än du väntar på!

*Catharina Larsson*



[www.Fotoakuten.se](http://www.Fotoakuten.se)

---

## Innehåll

Vad väntar vi på?	2
Fruentimmersdagarna i Arådalen	3
Röstmagi, livslust och toning	4
Här når du KviSk, Härnösands stift	5
Ett meningsfullt liv	6
Att be på riktigt	8
Det krävs ro för att hitta ro	10
Tro i rörelse	11
Årsmöten mm	12

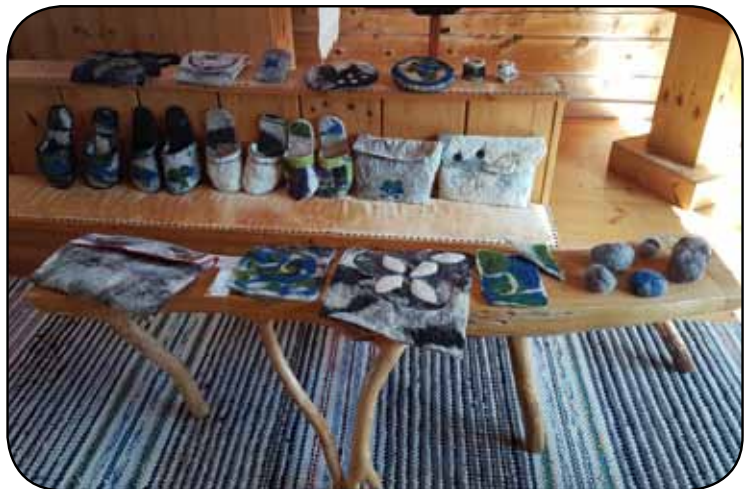
Sammanställning och layout: Margareta Hector

## Fruntimmersdagarna i Arådalen

I augusti hade vi våra Fruntimmersdagar i Arådalens kapell. Tio kvinnor kom och var med under dagarna. Vi började vår träff med frukost på torsdagsmorgonen och gick sedan en vandring upp på fjället, några vandrade till Östra Arådalen, som är en levande fåbod. Två kvinnor bor där under sommaren och har lite djur med sig upp. Väl hemma i kapellet igen fick vi börja brodera och sy på tovat. *Annelie Tirén* hade med sig material och gav oss inspiration.

På fredagen regnade det så då blev det systuga hela dagen, och det blev fina saker gjorda, samtidigt som vi pratade om livet.

På kvällen åkte vi som vanligt till Hävvi, restaurangen i Glen med mat som är inspirerad av den samiska matkulturen.



Lördagen inbjöd till lite vandring för några och sömnad för andra. Helgen avslutades med en gudstjänst i kapellet. Åter igen fick vi en trevlig och berikande helg tillsammans.

Vi kommer att försöka fortsätta med dessa helger. Under 2017 blir det *Ståschdagar vecka 11* och *Fruntimmersdagar vecka 34*.

Om du vill vara med på Ståschdagarna vecka 11 (16-18 mars) så behöver du längdskidor för att kunna röra dig på fjället. Vi brukar ordna boende hos varandra, de som har stugor i området ställer upp. Om du är intresserad så ring *Gunhild Ericsson 073-033 19 63*.

Text och bild: *Catharina Larsson*

## Röstmagi, livslyft och toning med Marie Bergman



Helgen 10-11 september samlades 16 kvinnor till årets Inspirationshelg på Vårsta Diakonigård i Härnösand. Catharina Larsson ledde kvällsmeditationen. Det var ett samarrangemang med Sensus.

*Toning*, som var helgens tema, är en upplevelse som ger livsglädje. Tillsammans med andra ger det en känsla av andlighet. Har du en röst har du en möjlighet att plocka fram den livgivande tonen, som är en skatt. Den ger dig en mjuk medvind i ryggen. Orden – *Jag vill dig väl* – genomsyrade helgen.

*Marie Bergman* är en mycket meriterad och anlitad artist, terapeut, symbolterapeut, qigonginstruktör och röstterapeut som också ger klangmassage. Marie har även en professur i musikvetenskap. Av allt detta fick vi ta del, vilket berörde oss in i minsta cell.

### Fick sjunga våra namn

Vi övade enskilt och tillsammans för att komma åt den fungerande tonen som också är läkande. Vi presenterade oss för varandra genom



att sjunga våra namn. Marie beskriver toning som att använda den egna tonen för att vara i balans. Balans är att påverka den egna inre hälsan.

Att tona är att vara en ton och den tonen kan ledas med en tanke och riktas till mig själv, till någon annan eller till något.

*Det blev en helg fylld av välvilja, innerlighet och generositet i gruppen, säger Marie Bergman.*



Inför toningen tränade vi röst och andning på olika nivåer. I Vårsta fina trädgård var det lätt att vandra och tona. Marie är mycket förtjust i Vårstas lokaler, trädgård och fina service.

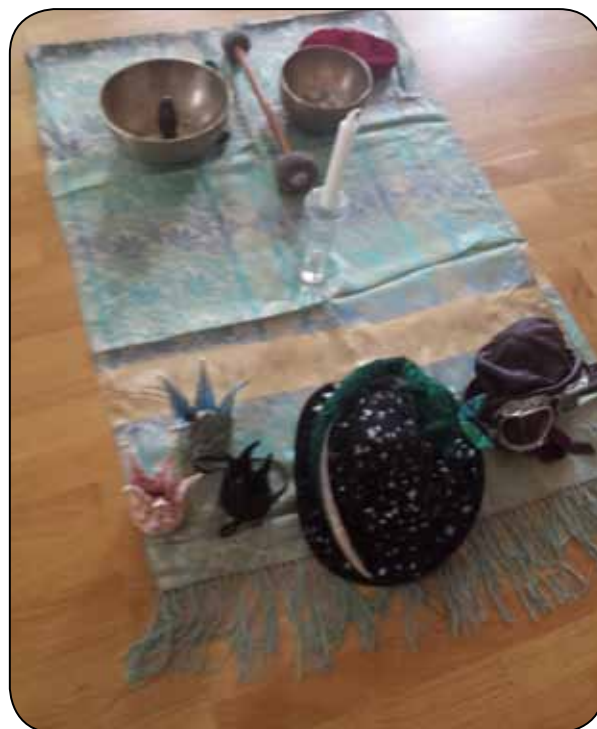
Vi fick också ta del av TTT, Trauma Tapping Technique, en behandling som vi fick möjlighet att praktisera på varandra. Denna teknik är utarbetad för svårt traumatiserade människor som varit med om förfärliga upplevelser och har bland annat använts i Rwanda. Den bygger på att man får lära sig tala om trauma även om man inte har ett gemensamt språk. Man hittar vägar genom beröring, tillit och toner.

Marie förevisade även klangskålar, som sätts på olika kroppsområden där ljud och vibrationer går att rikta.

Ett användbart livsredskap som skapar anknytning och helande.

Text: *Marianne Wasend*

Bild: *Marianne Staaf Gälldin*



## **Här når du Kvinnor i Svenska kyrkan, Härnösands stift**

### **Styrelsen:**

Marianne Wasend, Sollefteå, tel 073-046 19 27

Berit Larsson, Frösön, tel. 070 – 230 95 57

Catharina Larsson, Oviken, tel. 0643 – 44 78 80

Marianne Staaf-Gälldin, Sundsvall, tel. 076 – 830 82 66

Priscilda Helenius, Sundsvall, tel 073-040 83 98

Solvig Ljusterdal, Östersund, tel. 070-672 45 66

## Ett meningsfullt liv

I Sundsvall pågår en studiecirkel i logoterapi. Det är Kvinnor i Svenska kyrkan, Härnösands stift tillsammans med Sensus och Sundsvalls församling som håller i den. Ledare är diakon *Minna Lehto*.

I september arrangerade vi en författarafton med *Marketta Simons* som föreläste om logoterapi och sin bok *"Ett meningsfullt liv – logoterapi på mitt sätt."* Cirka 45 besökare deltog engagerat och intresserat i denna meningsfulla kväll i Kyrkans Hus i Sundsvall.



*Marketta Simons föreläste med utgångspunkt från sin bok.*

Marketta inledde med att förklara logoterapins historia och grundbegrepp. Den grundlades av den österrikiske neurologen och psykiatern Viktor E Frankl (1905-1997). Frankl tillbringade själv några år i koncentrationsläger under andra världskriget och detta stärkte hans teori inom logoterapi. En av hans mest kända verk är *"Livet måste ha mening"* som har sålts i över 13 miljoner exemplar. Logoterapi är både filosofi och psykologi och kallas även existensanalys.

### **Vi är både arv och miljö**

Viktor Frankl kom fram till att det är varje människas grundläggande behov att finna mening i livet och att varje människa har kapacitet att uppleva sitt liv som meningsfullt. Livet utvecklas hela tiden och meningen förändras med detta skeende. Marketta uppmärksammar också att vi alla är utrustade med samvete, för att vi ska lyssna inåt och få ledning om vad som är rätt för oss själva i våra liv. Vi är både arv och miljö och vi har en fri vilja att göra val av inställning till livet.

Vi är fria att välja glädje eller andra inställningar. Varje vuxen frisk människa kan genom sina ansvarfulla val påverka hur hennes värld är och hur hon själv vill vara som människa. En människa kan också beskrivas som kropp, psyke och andlighet. Den *tragiska triangeln* av *skuld, lidande* och *död* är gemensam för alla människor så det är en naturlig del av livet och inget vi kan välja bort.

### **Samla på goda upplevelser**

Att vara människa är att vara i värden. *Kreativa värden* som innebär att göra gott för andra av sitt goda hjärta utan att förvänta sig något tillbaka av den personen, *upplevelsevärden* som betyder att vi njuter av något samt *inställelsevärden* som är att vi accepterar situationen



och väljer vilken attityd vi har till den. En människa kan styra sitt liv genom att välja att tänka på goda saker och händelser i sitt liv. Det är viktigt att samla på goda upplevelser som man kan ha glädje av senare i livet särskilt då livet känns tungt.

Marketta har i sin bok vidareutvecklat Frankls teori och kompletterat med *glädjens triangel* av *tacksamhet, kärlek* och *humor*. Inom kort ger Marketta ut en logoterapeutisk målarbok för att ge läsare möjlighet att använda kreativitet för att lära känna logoterapin.

*Diakon Minna Lehto avslutade kvällen och konstaterade att flera deltagare vill vara med i en ny samtalscirkel inom logoterapi.*

Marketta Simons är utbildad logoterapeut från Finlands Logoterapi Institut AB. Hon har även ekonomisk utbildning från Finland och är jur.kand. från Stockholms Universitet. Därutöver har hon utbildningar bland annat inom ledarskap. Hennes yrkeslivserfarenhet är både från den offentliga och privata sektorn. Hon har arbetat med ekonomi, som jurist, pedagog, projektledare och chef samt med egen verksamhet. Hon målar akvarell, föreläser och skriver böcker. Läs mer på hennes hemsida [www.logoterapi.se](http://www.logoterapi.se)

Text och bild: *Marianne Staaf-Gälldin*

## Att be på riktigt

Jag har under våren- och sommaren 2016 skrivit en C-uppsats med titeln ”Att be på riktigt” inom området kyrkoministerstudier. Påverkad av ett besök i vänstiftet Cape Orange, Sydafrika, 2011 valde jag att skriva om vänförsamlingar inom Härnösands stift. Frågor väcktes hos mig under vänstiftbesöket, frågor om vad det är som bygger en vänrelation. Går det att ge pengar eller innebär ekonomiskt bistånd att köpa sig vänner? Sedan dess har jag genom utbytesprogrammet *Ung i den världsvida kyrkan* skapat en särskild relation till Tanzania där jag delade vardagsliv under tre månader 2012. Kopplingen till både Härnösands stift och Tanzania fick mig att vilja ta en närmre titt på vänförsamlingarna i Rödön, Ås och Frösö Sunne Norderö, som alla tre har var sin vänförsamling i Iringa stift, Tanzania. Församlingar som inlett vänförsamlingar 2009, 2009 och 2015.

### **Våga diskutera ekonomiska frågor**

I mina efterforskningar har jag inte upptäckt några tidigare systematiska studier över Svenska kyrkans vänrelationer vilket både har motiverat och utmanat mig. Jag intervjuade personer i de tre församlingarna för att se vad de väljer att lyfta fram. Jag har främst använt mig av två olika rapporter och artiklar för att jämföra vänrelationerna med, den ena av en romersk-katolsk amerikansk teolog Kim-Marie Lamberty, en finsk professor Eila Helander och en tanzanisk teolog, Wilson Niwagila. Dessa har tillfört ett ekonomiskt perspektiv i en postkolonial värld på konceptet vänförsamlingar.

Jag ser ett behov av att i de svenska församlingarna våga prata om ekonomiska frågor tillsammans med sin vänförsamling. Genom att undvika att tala om ekonomiska frågor eller andra utmanande ämnen försvinner inte frågorna, de snarare undantrycks och kan leda till ostabila relationer i längden. I en postkolonial värld är det av största vikt att uppmärksamma vilka maktfaktorer som kan förhindra vänrelationerna från att blomstra.

I de svenska vänförsamlingarna har jag sett en önskan om att kunna hjälpa människor att ta sig ur fattigdom, detta är en drivkraft som



också lett till att församlingarna kunnat arbeta mer engagerat med jul- och fastekampanjerna för Svenska kyrkans internationella arbete.

### **Ömsesidiga besök uppmuntras**

Jag vill lyfta fram några av de många mervärden jag uppmärksammat under de intervjuer jag gjort i min studie. Vänförsamlingen bidrar till en förståelse om vad det är att vara del i en global värld och i en världsvid kyrka. Besök till och från vänförsamlingarna uppmuntras av Svenska kyrkan nationellt och ömsesidiga besök uppmuntras likaså av både Lamberty, Helander och Niwagila. Unga deltagare som varit med vid besök av vänförsamlingarna i Tanzania lyfter fram den gemenskap som infunnit sig för de svenska församlingsborna genom att göra något tillsammans över generationsgränserna. Kraften i förbönen från vännerna i Tanzania och upptäckten av den egna bönen i Svenska kyrkans församlingar är slående och har därför fått ge namn till uppsatsen. Jag kan se att den växande kristendomen i globala syd lämnar avtryck i ett sekulärt västland som Sverige genom dessa vänrelationer. Vännerna i Tanzania synliggör för de svenska församlingsborna betydelsen av vad relationen med Gud har för människor här och nu.

*Sofia Strinnholm*

---

### **Vem är Sofia Strinnholm?**

Sofia Strinnholm är 29 år och prästkandidat för Härnösands stift. Sofia studerar teologi vid Uppsala universitet sedan hösten 2013. Hon är uppväxt i Haverö utanför Ånge och har jobbat med barn, konfirmander och ungdomar i Arnäs och Östersunds församlingar under åren 2007-2013.

Hon har ett stort engagemang i Svenska kyrkans internationella arbete som ageravolontär och medlem i Svenska Kyrkans Ungas globala arbetsgrupp. C-uppsatsen "Att be på riktigt" går att ladda ner: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:uu:diva-302075>.



## Det krävs ro för att hitta ro

Jag tror på tecken. Att det ligger ett nät av sammanhang tätt inpå tillvaron, som man måste upptäcka för att få ro. Oftast ser man dem inte för att det är så mycket vardagsbråte i vägen. Det krävs ro för att hitta ro.

Men ibland dyker de upp, tecknen, spåren och bevisen. Som nu när jag står längst ute på bryggan i Ottsjö, en liten fjällby nära Vålådalen. Det är sen höst, de trötta solstrålarna nuddar försiktigt vattenytan, vinden leker med den gamla roddbåten som ligger där den ligger.



Jag tittar upp på himlen, bort mot horisonten, ner i det hyfsat klara vattnet. Och då ser jag: Tecknen som visar att det finns en större kraft, en godare vilja, ett lyckligare slut.

Det är tecken av den oväntade glädjen som ligger där och skvalpar och som jag kan böja mig ner för att ta upp och gömma och ta fram när jag behöver få visshet om att allt är värt något och något är värt allt.

Tron flyter trots allt rätt bra ibland och kan hitta land, och dig! Det önskar jag av hela mitt hjärta att du ska få uppleva. Om du bara blundar så ska du snart se tecknen alldeles klart och tydligt.

Text och bild: *Mikaela Munck*

## Tro i rörelse

Ända sedan min tonårstid har jag sökt erfarenheten av Gud i mitt liv. Tidigt upptäckte jag att reflektion och teologisk kunskap gav ett ganska begränsat liv som kristen, även om jag älskade livliga diskussioner och även läste in en teologisk examen. Det var ändå något mer jag sökte, en helhet, att bli helt och hållet tagen i anspråk. Jag hittade en fantastisk oas i tystnaden på en retreat, lärde mig za-zen meditation som jag sedan utbildat mig till lärare i. Nu har meditationen varit min andliga andning i över 30 år.

Sedan hittade jag vandringen, musiken och till sist dansen. Alltihop sätt att med hjälp av sinnen, kropp och natur både utforska och fördjupa tron. De senaste åren har jag gått en helt underbar utbildning som heter Kropp och rörelse som varit en process att utforska just det jag längtat efter.



Där prövade jag på heliga danser i cirkel och det är något som jag hoppas få lära mig mycket mer om och utöva. En av de gamla kyrkofäderna har sagt: *"Guds ära är den fullt levande människan"* och de orden har blivit viktiga för mig. När jag lever mitt liv fullt levande, då ärar jag Gud. Det inkluderar kroppen, sinnen och hela mitt känslomässiga register.

## **Cirkeldans inget nytt**

Är allt detta nytt i Kyrkan? Ofta avfärdas kroppens och sinnens vägar i tron som nymodigheter. Eller som något främmande, nyandligt. Och visst finns här kopplingar till den nyandliga rörelsen, men ännu mer återbrukas skatter ur den kristna kyrkans egen tradition. Cirkeldans har dansats i sekler! Pilgrimer har i många tusental korsat vår kontinent! Men den senaste epoken i kyrkans historia har blivit enkelriktad präglad av huvud och teologisk dogm. Vi pratar och tänker mest. Tron tappar kropp, tappar markkontakt och vitalitet då. Det är också tydligt hur många svenskar i vår tid som är rätt ointresserade av kyrkans vanliga verksamheter men oväntat sugts in i retreat, vandringar, dans och annat som talar till hela människan.

Nu har jag precis börjat ett nytt jobb som kyrkoherde i Indalens pastorat. Efter nyår ska jag få leda en kurs i djupmeditation i Sättna kyrka. Jag har haft två tidigare kurser där förra vintern och det har varit en välsignelse för mig! Stillheten och tystnaden man delar skapar en helt unik gemenskap och öppenhet för Guds närvaro. Jag har dessutom ett uppdrag åt stiftet att bygga upp ett nätverk som ska heta *Kropp och rörelse* och inriktas mot gudstjänstutveckling. I vår börjar fyra nya medarbetare i Härnösands stift den 2-åriga utbildningen som jag nämnde. Tillsammans ska vi hitta former för att inspirera fler. På planeringsstadiet är en dansretreat efter påsk.

Med tillönskan om välsignelse,  
*Anna Stenund*



---

## **Mötesplatser under 2017**

### **Årsmöte för Härnösands stift**

Nästa år möts vi i till årsmöte i Östersund lördagen den 4 mars.

### **Våreld och årsmöte för riksföreningen**

Våreld och årsmöte för riksföreningen blir i Uppsala 5-7 maj.

### **Världens fest i Västerås**

Världens fest blir i Västerås den 2-4 juni.

KviSk ansvarar även denna gång för mötesplatsen "Sykars Brunn".