



Förbönsträdet, Vårsta bönsal.

Foto: Marianne Staaf-Gälldin



Kalkbladet

Att kunna se nyanserna

Jag smäller igen dörren och beger mig med raska steg ut i skogen längs den gamla grusvägen. Måste tänka. Måste andas. Är det bara jag som ska göra allting? Jag känner mig irriterad och frustrerad. Tankarna pendlar mellan hemmet, arbetet och livet. Hur ska jag orka? Tar upp mobilen och kollar sociala medier för att skingra tankarna. Ser en tallrik med mat, jaha någon har ätit, laikar. Någon har virkat en sjal, med ett förskräckligt garn, men jag laikar i alla fall. Glada bilder från en familj på Kreta, avundsjukan bubblar, men jag laikar. Telefonen ringer. Mamma gråter över pappas sjukdom som blivit värre, nuförtiden kommer de samtalen allt oftare. Läger på med en suck.



Foto: Fotoakuten.se

Fötterna nästan springer, kroppen är på helspänn och huvudet snurrar. Skrämd stannar jag upp. En orre lyfter plötsligt alldeles bredvid mig. En kvist bryts av ute i skogen och jag ropar, *Hallå!* Men bara tystnad. Då börjar jag se mig omkring och ser att det blivit mörkt.

Känner inte igen mig. Utan att jag hinner tänka lyfter jag armarna mot himlen och ropar *Hallå!* Är du där! Skogen och universum svarar med tystnad.

Livet är inte svart och vitt

Prövar mitt mörkerseende och ser att jag kan urskilja vägen och skogen och träden. Det borde heta gråhetsseende istället. Grön-grå, gul-grå, brun-grå, blå-grå, grå-grå osv. Det är ju så livet är. Det är inte svart och vitt utan olika nyanser. Att man kan vara småglad, gapskrattsglad, dra lite på smilbanden glad, varm i hjärtat glad, dans i fötterna glad och tacksam glad. Att ha gråhetssyn är nödvändigt.

Jag måste lära mig att se nyanserna. Märker att jag går långsammare med mjuka steg och att axlarna har sjunkit ned. Då ser jag orren framför mig på vägen. Vi står båda helt stilla och ser på varandra, känns som orren begrundar den han ser. Jag får ta några steg närmare innan han flyger in i skogen. Jag spanar efter den och tänker *Så du är här ändå Gud!* Här alldeles bredvid mig! Heliga Birgittas ord kommer till mig: *Visa mig, Gud, din väg och gör mig villig att vandra den.* Tack Gud för att du leder mig hem. Hem till mig själv och hem till dig.

Catharina Larsson



Foto: Fotoakuten.se



Innehåll

Att kunna se nyanserna	1
Inspirationshelgen på Vårsta	3
Det fina med att sjunga i kör	6
Flitig skribent och präst	7
Årsmötet 2018	8
Livets danser – dansledarutbildning	9
Jerusalemkorset – ristat i sten	10
Fruentimmersdagar i Arådalen	11
Här når du KviSk i Härnösands stift	11

Sammanställning och layout Margareta Hector

Inspirationshelgen 2017 på Vårsta

Helande rörelser

Den 9-10 september 2017 samlades vi igen, på Vårsta i Härnösand, för årets Inspirationshelg. Vi var 13 kvinnor som deltog för att dansa Helande rörelser, under ledning av prästen och dansledaren *AnneLi Amilon*.

Varje människa är en berättelse. Ordet räcker inte för att beskriva den hela människan så det behövs fler språk, som konst och dans. Kroppens bön och kroppens rörelser i dans är helande.

*”Det finns ord inom dig.
Ord som rymmer din längtan, dina drömmar.
Som bär kunskaper, visdomar och insikter.
Ord som går bortom orden.
Som det talade språket inte kan uttrycka.
Som inte går att formulera i meningar.
Men kroppen kan berätta om dem.*

*En hemlighet djupt förborgad i dig.
Du är rörelse och dans.”*

AnneLi Amilon



AnneLi ledde oss i dans, meditation och berättelse om Bibelns Hagar och kvinnan vid brunnen, tyska nunnan Hildegard av Bingen från 1100-talet och den nutida konstnären Hilma af Klint. De här kvinnorna visualiserade de fem grundrytmerna för oss genom sina berättelser, bilder och våra danser.

De fem grundrytmerna återfinns också i gudstjänstens Kyrie, Gloria, Credo, Sanctus och Agnus Dei.

*Med oss denna helg
fanns också den
tjänande Marta och
den lärande Maria
avbildade i det
vackra kyrkfönstret
på Vårsta.*



En fantastisk helg

De fyra elementen Jord, Vatten, Eld och Luft återkom som ett genomgående tema för helgens rörelser. Vi fick också med oss några styrkebaserade frågor som inspirerade oss i dansen, texter och bilder. Vad har gett mig näring och fått mig att växa och bli stark? Vilka miljöer har fått mig att växa och träda fram och ta min plats med stolthet? Vad vill jag få in/skapa för framtiden i mitt liv?

Det blev en fantastisk helg i ett flöde med varandra och oss själva. Den avslutades med att vi dansade Winds on the Tor-Vinddansen tillsammans och njöt av att både vara vinden, att följa med i vinden och att hedra ett av naturelementen.

AnneLis musik finns som en spellista på Spotify under namnet Vårsta.

En av deltagarna *Maud Granholm*, skriver om denna helg i sin blogg. Det var hennes första dansupplevelse. Läs hela blogginlägget på <http://basilicablogg.se>

”Nu har jag dansat med universum och det kommer jag att fortsätta med. Så bra det kan bli om man inte viker sig för rädsla och dålig självkänsla. Tio timmars dans, tio timmars rörelse, tio timmars glädje och närvaro med kvinnor som delar mina tankar och mina värderingar. Det finns känslor som inte går att beskriva med ord, magiska stunder som jag kan uppleva i vardagen, oftast i skogen och vid havet. Samma känslor ger dansen, helande känslor, när alla i rummet blir till en enda rörelse och när allt fokus finns i stegen, i nuet, sätts smärtan och värken i kroppen på undantag. Inget ont om Landstingets smärtrehabilitering, men här har de missat något mycket viktigt.”

Text och foto: *Marianne Staaf Gälldin*



*Inspirations-
helgen fångad
på några bilder.*



Det fina med att sjunga i kör

I en församling kan man prova på olika aktiviteter. Jag bestämde mig för att testa att sjunga i Sollefteå kyrkokör. Först provade jag sopranstämman något år för att sedan övergå till altstämman, där jag egentligen hör hemma. Det är nu drygt fem år sedan och jag ångrar inte en sekund det valet.

Vi har blivit många i kören, övervägande kvinnor. Vi har en fantastisk, entusiasmerande och kunnig organist och körledare som dessutom har massor med humor. Vi sjunger övervägande sånger som jag tycker är vackra och nästan uteslutande sakrala stycken. Vår körledare *Mika Lidén* brukar säga om vissa stycken vi sjunger att det här måste vi göra något fint av och ger oss instruktioner utifrån hur han vill att sången ska framföras. Det kan röra sig om att en eller flera konsonanter ska höras tydligt i versen, och att då få klämma i med ex vis ett **t** känns som ett kommando. Att sjunga legato, dvs inga pauser mellan tonerna, kan också höja nivån på en sång. Sådant man inte tänker på kan ha betydelse.

Aktiv kör på många sätt

Det är ju faktiskt inte bara sångövning en kväll i veckan. Kören har även hela kördagar för övning.

Vissa söndagar sjunger kören i kyrkan, och ibland deltar delar av kören även som korister. Kören sjunger också vid påsknattsmässan, midnattsmässan under julen samt vid allhelgonahelgen och 1:a advent. Under året har vi också sjungit Händels Messias och framfört Nicaraguanska Bondemässan.

Vi har också annat trevligt på våra musikcaféer, där vi frossar i kakor och bjuder på lite sång därtill.

En kör i kören är Sollefteå Vokalensemble, bestående av 16 personer. Helt nyligen var den kören och sjöng vid en högmässa i Slottskyrkan i Stockholm.

Det är skulle jag säga både mycket sång och mycket verkstad

Marianne Wasend

Flitig skribent och präst

Hej!

Jag heter Karin Härjegård, är präst i Svenska kyrkan i Åre på halvtid, och på den andra halvan av tiden är jag författare. Jag har fått fyra böcker utgivna, och fick en förfrågan om att skriva några ord i Kalkbladet om min senaste bok, och det gör jag förstås gärna! Tack för möjligheten!

Boken heter *"Du möter min blick i vimlet"* och släpptes i april.

Den hör ihop med boken *"Du ritar i sanden"* som gavs ut 2015. Båda böckerna är utgivna av Verbum och är i första hand riktade till barn och unga.



Foto: Niclas Vestefjell

Tackade ja direkt

Uppdraget från Verbum var att välja ut ett antal bibelberättelser som jag sedan skulle få bearbeta och skriva om i novellform på ett språk som kan fungera för unga människor idag. Ni kanske anar att jag tackade ja till uppdraget direkt! Att få borra ner sig i de spännande, berörande, intressanta och omvälvande berättelserna som finns i Bibeln, och att sedan få använda mina egna ord och formuleringar för att återberätta. Ja, det har varit ett fantastiskt arbete!



Jag valde i första hand berättelser som jag har märkt att unga människor på olika sätt berörs av i konfirmand- och ungdomsgrupper som jag haft genom åren. Berättelser som rört vid deras liv. Berättelser om kärlek och rädsla, om identitet och självbild, om livet och döden och förstås om vem Gud kan vara. Jag såg också till att välja lika många berättelser som handlar om kvinnor/flickor som om män/pojkar, och lika många från Gamla Testamentet som Nya Testamentet. Så, i *"Du möter min blick i vimlet"* finns t ex berättelsen om kvinnan som

delar med sig av det sista hon har, om Elia som flyr från Gud bara för att till slut möta Gud, om vännerna som gör allt för sin vän. Bokens titel kommer ur berättelsen om när Jesus rider in i Jerusalem. Barnet som möter hans blick i vimlet.

Böcker för alla åldrar

Böckerna används, till min stor glädje, i många församlingar runt om i landet. Jag hoppas att de kan vara en språngbräda in i Bibelns värld, att de kan väcka unga människors nyfikenhet. Men jag har också märkt, när jag varit ute och pratat om böckerna i olika sammanhang, att också vuxna fascinerar. ”Jag hade ingen aning om att sådana här berättelser fanns i Bibeln”, som någon sa. Så, jag brukar säga att böckerna är riktade till barn och unga i alla åldrar. Ända upp till hundra.

Nu har jag en ny bok på gång! Den handlar om fröken Kristina Hansson, kvinnan som år 1895 öppnade Åres allra första hotell. (Alltså i en tid när kvinnor inte ens hade rösträtt.) Tack vare henne drog den turistiska utvecklingen igång i dessa trakter. Boken är en roman men bygger på den verkliga Kristina och hennes liv. En bok om drivkraft och vilja, om att bli motarbetad och ifrågasatt, och om den kärlek och vänskap som övervinner allt. Den kommer att heta ”*Drottningen af Åre*”.

Med varma hälsningar från Karin

KviSk årsmöte 2018

Årsmötet nästa år blir den 17 mars
i Kyrkkällan, Ålandsbro.

Inbjudan med kallelse kommer
i början av 2018.

Dansledarutbildning – "Livets danser"

En grundläggande dansledarutbildning i Heliga danser arrangeras på Vadstena Folkhögskola med start vt 2018. Heliga danser är cirkeldanser med rötter i den folkliga dansen.

I cirkeldansen rör vi oss i en ordlös gemenskap där vi kan känna en enhet som bär oss. Varje dans har sina givna steg, med ett symboliskt innehåll. Rubriken "Livets danser" syftar till den mångfald av danser som finns för olika skeden i livet.

Kursledare är *Marie-Louise von Malmborg*. Hon är utbildad församlingspedagog, diplomerad dansledare, symbolpedagog, samt mindfulnessinstruktör.

Grundutbildningen består av fyra intensiva veckoslutskurser under ett år. Den 2:a och den 3:e kurshelgen är förlängd och pågår från torsdag till söndag, de övriga från fredag till söndag.

Kursdatum: 26-28 januari, 26-29 april, 23-26 augusti, 23-25 november. Under varje delkurs lär du dig ett antal danser. Du får även öva att leda dans och att läsa och skriva stegnotationer. Inspiration ges också för hur man kan skapa dansandakter. **Erfarenhet av att dansa cirkeldanser eller någon annan form av dans krävs.**

Kursavgift: 5 600 kr. inkl. kursmaterial (ej böcker), fredagarnas lunch och kvällsmåltider, två torsdagars kvällsmål samt fika och frukt. Frukost fredagar kan köpas i matsalen. Övriga måltider ansvarar man själv för.

Boendet är i vandrarhem med tillgång till pentry med kylskåp.

Anmälan görs till tel: 0143-157 00 eller info@vadstena.fhsk.se **senast 14 december**. Anmälan är bindande från 14 december!
Begränsat deltagarantal och minst 12 deltagare.

Information om utbildningen lämnas av Marie-Louise von Malmborg
tel: 076-848 39 11 eller mlm@helanderorelse.se
Ytterligare information finns på <http://www.vadstena.fhsk.se/>

Jerusalemkorset – ristad i sten

Konstnär: Gunnel Oldenmark

Bilden heter ”Stenkors” och är fotograferad och tryckt som ett vykort. Originalet är gjort med en speciell teknik, en så kallad collografi och collage med bladguld. Det är även sömnad med lintråd som fäster den mot en kartong.

Inspirationen kommer från nya testamentet, det som vi kallar *Missionsbefallningen*, då Jesus säger åt sina lärjungar att de ska – *gå ut till världens alla folk och*

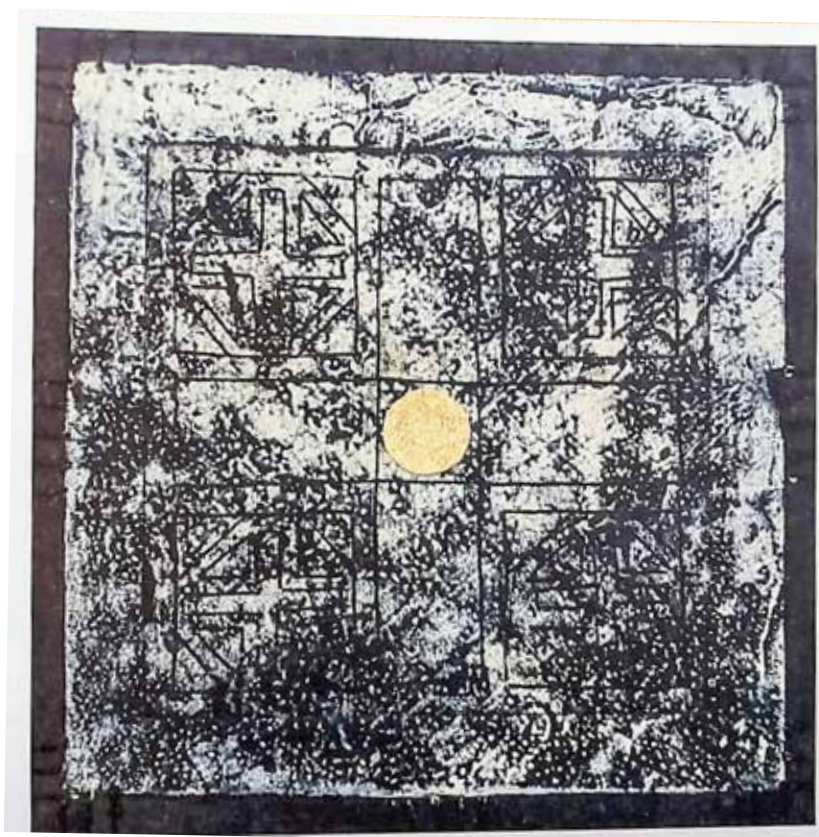
berätta och lära dem om allt som Jesus sagt. Man ser på bilden ett stort kors inskrivet i en kvadrat med de små korsen i varje hörn i kvadraten.

Jag tänker mig Kristuskorset i mitten med den lilla runda pricken i guld, symbolen för det allra heligaste som den sammanhållande kraften i universum.

De fyra småkorsen är symboler för lärjungarna och deras roll i historien. Den här korsformationen kallas också ”Jerusalemkorset”.

Att framställa bilden som ristad i sten menar jag att detta är inte förgängligt utan är intill tidens ände.

Gunnel Oldenmark



Fruntimmersdagar i fjällen

Årets Fruntimmersdagar i Arådalen var den 17-19 augusti. Vi var fem kvinnor som samlades och hade fina dagar tillsammans med samtal och skratt. Under torsdagen sken solen och det var det fint väder så då vandrade vi en sträcka upp på fjället tillsammans. Det var tur att vi fick den dagen, för sen kom regnet.



Foto: Fotoakuten.se

På fredagen kom *René Daley* med sina spinnrockar och garner. René bor i Söderhögen och spinner mycket garn mest av ull, från sina egna får, som hon sedan säljer. Vi fick pröva på att spinna vilket visade sig inte var så lätt, men det var trevligt och intressant att få pröva på och höra René berätta.

Lördagen var också regnig så vi stannade inomhus och tovade. På kvällen kom *Katarina Larsdotter Olsson* från Klövsjö. Hon sjöng och spelade så fint och lättsamt så att alla, barn och vuxna vågade sjunga med. Det blev en fin avslutning tillsammans.

Catharina Larsson

Kalkbladets läsare önskas allt gott inför kommande advents- och jultid.

Här når du Kvinnor i Svenska kyrkan, Härnösands stift

Styrelsen:

Marianne Wasend, Sollefteå, tel 073-046 19 27

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

Catharina Larsson, Oviken, tel. 070-291 28 62

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

Priscilda Helenius, Sundsvall, 073-040 83 98

Mery Sauni, Härnösand, 070-389 53 90