

# iFken

EN EK RYMMER TUSEN ARTER

№ 1 MARS–JUNI 2024

## Förändring



Konsert med Månadskören

*En 1,5 grader lång halsduk*

**FÖRESTÄLLNINGEN CHANGES**

 Evensbergskyrkan  
EQUENIAKYRKAN



# Här, här går gränsen

**ATT FÖRÄNDRAS** ELLER inte förändras det är frågan. Eller är det så att förändring är oundviklig och frågan handlar om ifall vi vill vara med och påverka riktningen i förändringen. Att inte bli stående bredvid och se på när den kommer eller låta oss överraskas av den när den redan är här.

**KAN EN RÖD** halsduk, 1,5 grader lång, nej jag menar meter förstås, och 15 centimeter bred vara med och förändra? Jag vill tro det, så jag plockade fram mina stickor som jag inte använt på många år och köpte fem röda garnnystan. Nu har jag stickat 56 centimeter och hoppas bli klar till den 15 mars då den ska skickas till Rebellmammorna. Sen ska den sys ihop med andra halsdukar som stickats över hela vårt land. På Sveriges *overshoot day*, den dag då vi har använt upp vår del av jordens resurser för det här året, ska den viras runt riksdagshuset.

Mina händer rör sig, lägger maska till maska som blir till en halsduk. Den som ska bli en del i den röda linjen som vill visa att här går gränsen för hur vi överutnyttjar jordens resurser och jag tänker: Var det inte det Gud gjorde? Drog en gräns! Inte genom att sticka en lång röd halsduk men genom att bli människa i Jesus Kristus. För att berätta för oss att om vi inte förändrar vårt sätt att vara mot varandra går det åt helvete för oss. Ja, precis så drastiskt och blodrött var det.

Så drastiskt och blodrött är det. Vi behöver förändringen, omvändelsen som Jesus kommer med. Att vända oss till varandra, inte mot varandra. Vi

behöver förändras och göra som Jesus: Inkludera alla, gå på fest med, stå upp för och med hög röst protestera när människor far illa. Sätta en gräns för att förändringen inte ska överraska oss utan stå emot och ange riktningen. Riktningen för mer demokrati, fred, rättvisa och rättfärdighet för alla människor. Det där som artisten Hozier sjunger om i sin sång Nina Cried Power:

*It's not the song, it is the singin'.  
It's the heaven of the human spirit  
ringin'. It's the bringin' of the line.  
It's the bearin' of the rhyme. It's  
not the wakin', it's the risin'. And I  
could cry Power, Lord!*

Förändring sker inte genom att vi bara pratar om den. Vi behöver göra något, inte minst för att vi inte själva ska förändras på ett sätt där vi blir likgiltiga inför det som sker. Det räcker inte med att vi vaknar vi måste också resa oss upp. Det räcker inte med en sång, vi måste sjunga den, använda våra röster, för att förändring ska ske. Att gå med i en fredsorganisation och genom den skicka vykort till vår regering om att de ska kräva eldupphör i Gaza. Att ge en gåva till organisationer som finns där och i Ukraina och på andra ställen i världen, är att göra något. Att se de människor vi har omkring oss och höra av oss till dem är att göra något.

**NÄR MASKA LÄGGS** till maska, vykort till vykort, röst till röst, handling till handling, då kan vi påverka riktningen för förändring. Det är också därför vi har varandra i kyrkan.

Gud med oss!

**En blodröd halsduk, 1,5 grader lång.**  
Eller 1,5 meter.

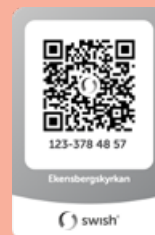


## EKENBERGSKYRKAN

Parkvägen 1  
Box 1510, 171 29 Solna

[ekensbergskyrkan.se](http://ekensbergskyrkan.se)  
[eken@ekensbergskyrkan.se](mailto:eken@ekensbergskyrkan.se)

Plusgiro: 17 34 17-7  
Swish: 1233 784 857



### Katarina Alexandersson

pastor  
[katarina@ekensbergskyrkan.se](mailto:katarina@ekensbergskyrkan.se)  
070-516 09 72

### Nils Personne

administratör & musiker  
[nils.personne@ekensbergskyrkan.se](mailto:nils.personne@ekensbergskyrkan.se)

Följ gärna Ekensbergskyrkan på Facebook och Instagram



KATARINA ALEXANDERSSON  
är pastor i Ekensbergskyrkan



GRAFISK FORM: CECILIA MEDIN  
TRYCK: STOCKHOLMS LITO GRAFISKA,  
DANDERYD 2024.

# Hänt i Eken

## Årsmötet

Efter en gudstjänst med temat Kärlekens väg den 11 februari höll församlingen sitt årsmöte i Vardagsrummet. Rummet som inbjuder till gemenskap, samtal och att också få sitta i ett eget hörn alldeles i fred. Just detta vill församlingen fortsätta vara. Att med respekt för varje människa bjuda in till gudstjänster, gemenskap, samtal, aktivitet i Grön kyrka, poesiknyttis, lappa- och laga-träffar, sång och musik med mera.

Efter en pedagogisk genomgång av ekonomi och bokslut av kassör Lars Josefsson och föredragning av årsberättelsen av de anställda, beviljades styrelsen ansvarsfrihet och tackades varmt för det gångna årets arbete med varsin bukett tulpaner. Vi gläds över att Olle Hilariusson fortsätter som ordförande och Erik Alexandersson, Wolfgang Falk, Lars Josefsson, Lars-Göran Olsson samt Barbro Turesson fortsätter som ledamöter. Styrelsen har en e-postadress: styrelsen@ekensbergskyrkan.se dit det går bra att vända sig med tankar, idéer, frågor och funderingar. Mötet valde även ombud till årsmöten för organisationer vi är engagerade i, som Sociala missionen, Hela människan och Sjukhuskyrkan och de viktiga kyrkvårdarna och nattvardstjänarna som skapar rum för gemenskap kring borden.

Vi tänds ljus i ljusbäraren och ber särskilt för styrelsen, alla som finns i Ekens stödtrupper och alla som möts i och genom vår församling.

KATARINA ALEXANDERSSON

Du hittar Ekensbergskyrkans årsberättelse på [ekensbergskyrkan.se](http://ekensbergskyrkan.se).



FOTO: ROBERTH BJÖRK

### Tack Liselott!

Första advent firade vi gudstjänst med adventsånger och ljusbågar i fönstren. Vid kyrkfikat fanns ett stråk av avsked då vi fick säga det största och varmaste tack till Liselott Björk för allt det vackra och goda hon förmedlat i sin tjänst som diakon och församlingsmusiker. Den 14 januari avslutade hon sin tjänst i Ekensbergskyrkan. Vi önskar Liselott allt gott i hennes nya tjänst i Majorna i Göteborg och gläds över att hon kommer att leda Månadskören tillsammans med Stefan Jämtbäck under vårterminen.



### GRÖN KYRKA

Nästa möte med nätverket för Grön kyrka hålls i Västerorts-kyrkan i Vällingby 22 april 18.00. Hör av dig till [katarina.alexandersson@ekensbergskyrkan.se](mailto:katarina.alexandersson@ekensbergskyrkan.se) eller 070-5160972 om du vill ha sällskap.



### JULOTTA FÖR MORGONTROTTA

Julotta för morgontrotta med sång av en dubbelkvartett som så vackert gav oss julens sånger. En gudstjänst med glädje och ljus samtidigt med förtvivlan över att julen var inställd i Betlehem på grund av kriget i Gaza.

Julevangeliet som berättar om att Gud kommer till oss som människa i Jesus Kristus för att dela våra liv och berätta för oss att vi människor måste ta hand om varandra är viktigare än någonsin. Och ljusbäraren fylldes av ljus och böner.

Vill du hjälpa människorna i Gaza finns Diakonia på plats: Swish: 90 33 044. Plusgiro: 90 33 04-4. Bankgiro: 903-3044.



### Väckelsemöte med klanger och skrotmusik

Domssöndagen den där viktiga söndagen då vi får känna att Gud med nådens ögon tar våra liv på allvar och önskar att vi ska ta dem på allvar. Både för vår egen skull och för allas skull och för världens skull. Den firades i gudstjänsten den 26 november i ett väckelsemöte med klingande skrotmusik, instrument gjorda av material som fått en andra chans. Men också saxofon och xylofon fanns bland instrumenten som spelades av Johan E Andersson och Nils Personne. Lena Bergström, medlem i Eken, aktiv i People for future, och anställd i Equmeniakyrkan med inriktning på miljö och klimatarbetet, predikade om resonans.

Vill du läsa en intervju med Nils i tidningen Sändaren, kan du göra det på [ekensbergskyrkan.se](http://ekensbergskyrkan.se)

# Skapa förändring

Micce Rylander lämnade reklambranschen efter 40 år och blev föreläsare, entreprenör och konstnär. Den 13 april kommer han med sin föreställning Changes till Ekensbergskyrkan.

”Föreställningen kom till som följd av att jag fick veta att jag skulle bli blind. När insikten om ögonsjukdomens omfattning på riktigt landade i mig bad jag chefen att sparka mig. Det kan ju verka dåraaktigt för en gubbe i 50-årsåldern som dessutom håller på att bli blind. Men jag kände att jag var i så stort behov av förändring i livet.”

**SÅ JAG SÅG** till att jag fick möta och prata med 300 människor på 300 dagar. Det resulterade i att jag flyttade till Stockholm, fick jobb, gjorde utställningar, och träffade hon med det blonda håret, seglade över Medelhavet. Det hände en massa saker som inte hade hänt om jag bara öppnat ännu en påse chips och fortsatt titta på TV där jag var i livet. Men det krävdes en cykelolycka innan jag förstod hur illa det var med min syn, då jag på en guld-färgad sportcykel låtsades att jag var med i Giro d'Italia och körde in i en lastbil som mina ögon inte såg.

**JAG VISSTE JU** om att jag hade en ögonsjukdom. Jag hade snubblat på trottoarkanter, jag hade gått in i lyktstolpar. Jag hade varit nere på västkusten och skulle titta på mareld. Alla sa att det var så magiskt, men jag fattade inte, för jag såg ingenting. Men av någon slags prestige och för att jag inte tyckte att det varit särskilt allvarligt hade jag inte velat

ta tag i det, förrän det här med lastbilen hände. För då slog det mig att det hade kunnat vara en trehjuling jag kört in i.

I det läget tog jag kontakt med ögonläkare och fick remiss till rehab för synskadade. Jag gick dit och frågade ”Hur många kurser har ni här då?” De hade 83 stycken, och jag gick allihop.

**JAG HAR FÅTT** möjligheten att nästan dö i alkoholism, varit på behandlingshem och gått på självhjälpsmöten. Men också tittat på vad som är viktigt med livet.

När jag har gjort mind maps över vad som är viktigt i mitt liv har det aldrig varit mycket pengar, en snygg fru eller en BMW. Jag vet att jag inte blir lyckligare med en dyr bil. Men jag blir lycklig av möten och samtal med spännande människor, det är framförallt där jag hittar kreativitet. Och agendan i detta är att inte ha en agenda och dessutom vara öppen för någon som kanske säger något jag inte är

**Inspirationsföreställningen CHANGES – I FÖRÄNDRING**

13 april klockan 18–21 i Ekensbergskyrkan.

Inleds med en timmes vernissage av utställningen ”É du blind gubbjävvel?”.

**Biljetter:** 150 kr via Billetto.se. Begränsat antal platser. Pausfika ingår.

beredd på. Jag gillar och inspireras av den där ickestrukture-rade, excelfria zonen.

**Du säger ”fått möjligheten att nästan dö i alkoholism”. Menar du det?**

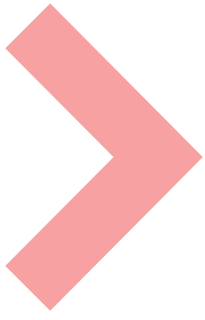
Ja ... då var det ju inte så kul, men i backspegeln kan jag se det som en möjlighet.

När jag pratar om mitt beroende gör jag det numera med lätthet för att jag gjort det så många gånger. I föreställningen när jag berättar om min ögonsjukdom kommer det väldigt nära, och jag kan börja gråta. Men jag kan använda verktygen jag fått genom hanteringen av alkoholismen för att lite lättare se ljuset i den andra svårigheten.

**NU HAR JAG** också lärt mig det min gamla terapeut på Nämndemansgården sa, att känslor är som en gammal lanthandelsvåg. Man kan inte bli gladare i den ena vågskålen än man tillåter sig själv att bli ledsen i den andra. Vi är ganska bra på att visa

*”Jag gillar och inspireras av den där ickestrukturerade, excelfria zonen.”*





glädje, men dåliga på att visa ledsenhet och sorg. Den balansen och variationen med både skratt och gråt ville jag ha i föreställningen.

### *Vad mer kan den som kommer till din föreställning Changes vänta sig?*

Jag vill att man ska få en massa intryck. Genom kombinationen av konstutställning, levande musik, videor från reklam- och nöjesbranschen och det jag berättar. Tempo, intryck, högt och lågt. Och förhoppningsvis går man därifrån med några frön som man har nytta av på sin egen resa.

### *När man som du håller på att bli blind, ersätts då seendet med andra verktyg i verktygslådan?*

Ja, normalt kommer 80 % av intrycken via synen. Hos mig har andra sinnen plötsligt fått mycket mer plats, framförallt hörseln. Om jag tappar en krona på golvet så söker jag inte med ögonen efter den när den faller, utan jag blundar och lyssnar efter var den hamnar. När jag går på en trottoar navigerar jag i stor utsträckning med hörseln.

Det kan låta som att jag pratar med folk jämt, men på somrarna står jag och målar i en kraftstation där jag kan öppna fönstret och höra ljudet av ett av Smålands högsta vattenfall. Och då

känner jag att där kan jag inte spela musik, för det skulle förstöra.

Prat kan gå bra, typ ljudbok eller liknande. Men bara ljudböcker som är garanterat musikfria. Då är jag i konsten, och jag kan inte måla och lyssna på musik samtidigt, vilket förmodligen beror på att målning och musik triggas samma del i hjärnan hos mig.

Och eftersom jag väljer det talade ljudet själv finns det en slags tystnad och vila för mig i det.

STEFAN JÄMTBÄCK

# Åpropå förändring:

I Ekensbergs-kyrkan ber vi alltid Sinnesrobönen under Sinnesro-gudstjänsterna:

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

Även i Equemeninakyrkans vision finns förvandlingen med:

*En kyrka för hela livet där mötet med Jesus Kristus förvandlar – mig, dig och världen.*



Den grekiska bokstaven delta används inom matematiken för att markera differens eller förändring



En öppen triangel, exempelvis i en tatuering, kan symbolisera "öppen för förändring".

NÄR LIVET ÄNDRAS ELLER  
DU VILL ÄNDRA LIVET!

MICCE RYLANDER I FÖRÄNDRING

# CHANGES

• MUSIK • PRAT • KONST • INSPIRATION •

SOLNA 13 APRIL

EKENSBERGSKYRKAN

# Det händer i Ekensbergskyrkan

## MARS

### SÖNDAG 10 MARS

11.00 Gudstjänst med nattvard  
Katarina Alexandersson, Cecilia Medin

### LÖRDAG 16 MARS

15.30 Sinnesro i Eken  
Tema: Botens nyckel  
Smörgåsfika från 14.30

### SÖNDAG 24 MARS

16.00 Månadskörens konsert

### SKÄRTORSDAGEN

### TORSdag 28 MARS

18.00 Ekumenisk Skärtorsdagsmessa i  
Råsunda kyrka

Katarina Alexandersson, Jenny Bergman m fl

### LÅNGFREDAGEN

### FREDAG 29 MARS

11.00 Ekumenisk Korsvägsandakt i  
Ekensbergskyrkan

Katarina Alexandersson, Olle Hilariusson, Hannah Lundberg Smith och Kerstin Ytterberg

### PÅSKDAGEN

### SÖNDAG 31 MARS

11.00 Påskdagsgudstjänst  
Katarina Alexandersson  
och Jan Söderblom

## APRIL

### SÖNDAG 7 APRIL

11.00 Gudstjänst med nattvard  
Ann-Christine Falk och Kitten Ström

### LÖRDAG 13 APRIL

15.30 Sinnesro i Eken  
Tema: Ödmjukhetens nyckel  
Katarina Alexandersson och Stefan Jämtbäck. Smörgåsfika från 14.30

18.00–21.00 Vernissage följt av föreställningen **Changes**

Micce Rylander. Musiker: Stefan Jämtbäck och Nils Personne.  
Biljetter Biletto.se

### SÖNDAG 21 APRIL

11.00 Gudstjänst med nattvard  
Katarina Alexandersson och Wee Yong Yeung

### MÅNDAG 22 APRIL

18.00 Grön kyrka-nätverket  
i Västerortskyrkan, Vällingby

### SÖNDAG 28 APRIL

11.00 Gudstjänst  
Katarina Alexandersson,  
Kerstin Lostig och Göran Lostig

## MAJ

### SÖNDAG 5 MAJ

11.00 Cafégudstjänst  
Jenny Kimming, Wee Yong Yeung mfl

### LÖRDAG 11 MAJ

15.30 Sinnesro i Eken  
Tema: Glädjens nyckel  
Smörgåsfika från 14.30

### ONSDAG 15 MAJ

13.30 Vardagskyrkkaffe i Rissnekyrkan  
Sång: Tommie Sewón. Kontakta katarina@ekensbergskyrkan.se för info.

### SÖNDAG 19 MAJ

11.00 Gudstjänst med nattvard  
Katarina Alexandersson m fl

### SÖNDAG 26 MAJ

11.00 Gudstjänst  
Katarina Alexandersson och  
Kitten Ström

## JUNI

### SÖNDAG 2 JUNI

11.00 Cafégudstjänst

### LÖRDAG 8 JUNI

15.30 Sinnesro i Eken  
Tema: Nattens och gryningens nycklar  
Katarina Alexandersson, Linda Andersson och Stefan Jämtbäck

### SÖNDAG 16 JUNI

11.00 Gudstjänst  
Katarina Alexandersson och  
Kitten Ström

### SÖNDAG 30 JUNI

11.00 Gudstjänst med nattvard

konsert

MED MÅNADSKÖREN  
SÖNDAG 24 MARS KL 16

