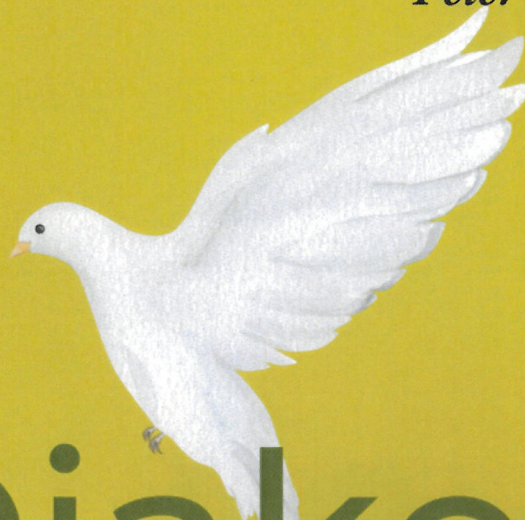


Det finns hopp det finns ljus

det finns möjlighet att bygga upp ditt hus

Du kan släppa allt det där som har hållit dig ifrån att vara den du är

Peter Hallström



Diakonal antologi

Diakonala utbildningen

Bromma folkhögskola läsåret 2022/23



BROMMA
FOLKHÖGSKOLA

Du håller en antologi i din hand.

Temat för antologin är röster om hopp.

Texterna är skrivna på

Bromma folkhögskolas diakonala utbildning, läsåret 2022/23

Hör gärna av dig om du har tankar eller synpunkter på en text!

Antologin är gratis men om du vill ge en gåva tänk på

UNHCR i Ukraina, Plusgiro 90 01 64-5, Swish 90 01 645

Vänliga hälsningar

Kursdeltagarna och Olle Hilariusson

Hej.

Den här låten skrev jag till en funkiskör i Karlskoga som heter Kördelux.

Den handlar om just hopp 😊

Skickar med videon vi gjorde också!

Allt gott

Peter Hallström

Du som blivit trampad på av andras starka tro
Du som tappat jaget där var människa skall bo
Du som blivit vilseledd av andras stumma skräck
Du som blivit illa stungen så din själ har sprungit läck

Till dig som blivit jagad så din luft har tagit slut
Du som gått i labyrinter och som aldrig hittat ut
Till dig som trott att sanningen har legat vid ditt bord
Till dig så vill jag sjunga några varma mjuka ord

Det finns hopp det finns ljus
det finns möjlighet att bygga upp ditt hus
Du kan släppa allt det där som har hållit dig ifrån att vara den du är

Du som kämpat med att hålla andan alla år
Du som hållit inne varje snyftning hållit inne varje tår

Till dig som tappat nyckeln till ditt eget hjärtas rum
Till dig som velat skrika men har tystnat blivit stum

Det finns hopp det finns ljus
det finns möjlighet att bygga upp ditt hus
Du kan släppa allt det där som har hållit dig ifrån att vara den du är

<https://youtu.be/ddruIZSIJPw>

Jag är på rätt spår

Mod per definition är att göra det man inte vågar. Från början bara anar jag en strimma, nästan svår att urskilja i bruset. Sikten är skymd men jag vet att jag vet. Tiden när jag tystade ner är förbi. Helig ande som bor i mitt hjärta visar vägen. Ett modigt steg och jag märker att det håller. Hoppet tar plats. Tilliten gror. Tillit till en god och kärleksfull Gud som vill mig väl. Större än rädslan och det runt omkring. Tillit till mig själv, jag är på rätt spår. Trots att jag egentligen inte vågar så väljer jag hoppet. Att backa hem och tune in är också en väg framåt.

Marielle Henriksson

Där drömmar blir till

Mörker
kallt, hemligt
tystnar, stannar, väntar
Där vilar ljuset bäst

Stjärnklart

men.....

Hopp
ljus, varmt
skingrar, öppnar, lyfter
Där drömmar blir till...
Livslust

Olle Hilariusson

En strimma av mörker i ljuset

Våren är hoppets tid. Ljusets återkomst gör livets konturer skarpare och inbjuder till eftertanke och nystart. Den efterlängtnade solen väcker en känsla av hopp men den blottar obarmhärtigt även sprickorna i fasaden. Ljuset kan bli en brutal kontrast till sinnets mörker. När livet gungar sägs hoppet vara ankaren i tillvaron. I Psaltaren står det:

“Varför är du tyngd av sorg, min själ, och full av oro?
Sätt ditt hopp till Gud!
Jag skall åter få tacka honom, min räddare och min Gud”.

Hoppet innehåller en strimla av rädsla och mörker. Förlitan kan även inrymma maktlöshet och tvivel. Det är lätt att tappa förtröstan när tillvaron blir tung och dagarna hamnar inom parentes. Hur hittar man tillbaka till hoppet när tilliten inte infinner sig och man känner sig besegrad av livet?

Förhoppningsvis leder natten till en gryning. Hoppet är att försöka resa upp sig gång på gång och hitta styrkan att inte ge upp. Tillförsikt betyder varken positivt tänkande, skönmålning av sanningen eller att man ljuger för sig själv. Hoppet är att våga tro att mörkret inte är permanent. Kahlil Gibran skriver:

“Men jag säger till er, glädjen och sorgen är oskiljaktiga.
Tillsammans kommer de, och när den ene sitter ensam med er vid bordet, kom då ihåg, att den andre sover i er säng.
I sanning, ni är som en våg mellan er sorg och er glädje.
Endast då vågskålarna är tomma, är ni stilla och i jämvikt.”

Det kristna hoppet är grundat på Guds löften till oss. Förhoppningsvis klarar vi av att tro och lita på dessa. I de mörkaste stunderna kan det dock räcka att vi orkar överleva. Hoppet är ju en källa till våra största styrkor men även en led till det mest sårbara inom oss. Därmed ska förtröstan inte bli ännu ett krav utan ett löfte om en ljusare framtid. I slutändan är hoppet en risk som är värd att ta.

Mia Lindahl

Hopp, vad är det egentligen?

Enligt synonymer.se:

Ett skutt, volt, lucka, klyfta, gap, språng

Förlitan, förtröstan, förhoppning, förväntan, lit, tillförsikt, ljusglimt, utsikt

Motsatsord:

Förtvivlan, fruktan

Hopp, lämna underlaget för ett ögonblick.

Hoppas, önska och drömma om något.

Hoppet är ute.....det finns inga överlevande.

Sveriges hopp i OS står till.....

Lever på hoppet.

Sätta sitt hopp till....

Gott hopp om att han ska bli räddad...

Hoppet är det sista som överger oss.

Men betyder det något eller är det bara något vi säger? Jag tror att hoppet finns där hela tiden utan att vi kanske tänker på det. När oron och rädslan kommer så blir hoppet genast viktigare och när vi drabbas av olycka så klamrar vi oss fast vid det. Vad annat kan vi göra när hopplösheten knacker på? Det måste finnas någon slags fortsättning, en tro på att det blir bättre. Vi måste ha en livslust, vad är alternativet? Det finns många bibelord om just hoppet, hopp om ett evigt liv med Jesus och hoppet om att han aldrig överger oss. Hoppet om att vad som än händer, är vi aldrig ensamma. Det är det hoppet som bär mig, som gjort att jag känner trygghet mitt i kaoset.

Carina Nicklasson

Så en dag kom äntligen det gröna

Ett litet skutt som blir till ett hopp

eller var det ett skott som kom opp?

Det har sett så trist ut

var gång jag hoppas att snart är något på lut

Många månader har det gått

sedan jag börjat sått

Tittade ut och det var frost

såg ut som isig rost

Så en dag kom äntligen det gröna

och i allt sågs då det sköna

Sofia Janérs

Är det en ny liten Jesus!?

När jag inte vågade lyssna på kör koordinaterna och höll på att komma fel. För att gå tillbaka till början, så hamnade vi i 1985. Min far jobbade som busschaufför på Råsta bussgarage i Solna. När jag skulle födas, så sa de: Är det en ny liten Jesus!? Såklart var det gliringar från min fars kollegor, men på något sätt när jag var lite äldre och fick det återberättat, så tog jag orden till mig. Jag är såklart inte Jesus! Mitt namn är Birger och jag är 37 år, men Jesus är en god förebild. Under tonåren försökte jag att komma ifrån kyrkan, men på något sätt klev jag med på tåget igen. Gud hade genom sin omsorg visat att han inte övergivit mig.

En långfredag när jag var 17 år, kom Peter, min pastor, fram och frågade om jag var döpt. Jag berättade att jag inte var det men att jag länge funderat fram och tillbaka på dopet. Jag fick möjlighet att döpa mig på påskdagen. Likt min förebild, Jesus, lämnade jag mitt gamla jag på långfredagen och återuppstod i tron på påskdagen. Dopet har kommit att betyda oerhört mycket för mig. Det blev min start i att växa i tro. Under större delen av mitt yrkesverksamma liv har jag jobbat med livets bröd, jag är utbildad bagare och har serverat många människor brödet. Som Jesus i mångt och mycket sagt är en påminnelse om hans kött och lidande. Efter några år i bageriet kände jag Guds kallelse att göra något mer inomkyrkligt. Ja inom den världsvida kyrkan och kristenheten, pratar vi ofta om kallelse, det kan vara en känsla eller tecken som visar på vad eller i vilken riktning vi våra liv hamnar, kan vara jobb, relationer eller annat intressant.

För några år sedan kände jag att jag inte kan stå emot kallelsen att börja studera, rusta mig för tjänst i Guds rike så att jag en dag kunde jobba inom kyrkan. Då tog jag kontakt med pastorsutbildningen på Enskilda högskolan med målet att läsa till pastor. En utbildning som var både givande och utmanande. Men någonstans inom mig kände jag att jag var på god väg, men att jag råkat ut för ett sidospår, en omväg. Eller var det bara Gud som förberedde mig för vad som komma skall? Efter nästan 1 år av teologistudier, så hamnade jag återkommande i samtal med personer som öppnade andra läsögon. Det ledde till att jag tog kontakt med Olle och gänget på den diakonala utbildningen. Ja, det var ju så att den bedrivs på andra sidan gårdsplanen. En annan skola men ändå inte, ja ni hajar ju grejen...

Efter sommaren 2021 så blev det på bara några timmar klart att jag skulle börja på den diakonala utbildningen och läsa till diakon. Det blev snabba puckar och en del omställningar. Jag hade ju inte slutat pastorsutbildningen, eller ens fått tjänstledigt från mitt jobb. Hur ska det här gå? Men allt eftersom tiden gick började saker att klaffa. Efter en tid var det som att komma hem. Äntligen hade jag hittat ett varande. Ja, jag får ofta höra från vänner i min omgivning att det är något fint med att få se hur pusselbit på pusselbit läggs på plats. När jag 2023 gick ut den diakonala utbildningen, så gjorde jag det med en djupare förståelse om medmänsklighet. Målet är att bli diakon och jobba diakonalt, vare sig det är i en kyrka eller annan samhällsrelaterad organisation.

Birger Klevestedt

Finns det någon som undrar hur jag mår?

Jag blickar mot vägen jag skall gå, är Gud verkligen någon man kan lita på?
Jag känner mig tom och utan hopp, jag har tappat bort mig i livets långa lopp.
Jag har ramlat och är full av sår, finns det någon som undrar hur jag mår?
Jag som trodde att vägen var rak, vem ska nu hjälpa mig att hitta tillbaka?
Jag hör en röst som säger till mig:

Mitt barn, lita på mig, jag håller din hand.
Mina tankar för dig är fler än snäckor på en strand.
Vägen kommer inte alltid vara rät, kom och sätt dig här i knät.
Jag ska plåstra om dig och hela dina sår, låt mig torka varje tår.
Jag lämnar dig aldrig i livets alla lägen, kom och följ mig: Jag är Vägen.

Annie Nikrin

Se där sitter din medmänniska

Livet är ibland rätt mörkt,
som i en avgrunds djup håla.
Vägra då hopplösheten.
Kika upp ur hålan för att se ljuset.
Ljuset som ger dig en förnimmelse om ett hopp.
Kämpa dig upp och se dig omkring.
Du är inte ensam.
Många mörka hål finns i vår värld.
Se där sitter din medmänniska,
med endast mörkret som sällskap.
Ta nu en hand och dra upp hen.
Då skapar du hopp,
i ditt och i någon annans hjärta.
Även en vän kan du få,
att dela livet med.
Då bryter du mörkret för många och dig själv.
Tillsammans skapar vi en hoppfull och vänskaplig värld!
Guds egen son
som har varit i de djupaste hål,
och uppstått därifrån.
Gud vet hur du har det och
han är mån om oss alla.
Vi får tillsammans söka hans tröst,

Han kan vara i ditt innersta hjärta.
Han bär dig när det är mörkt.
För Gud är allt möjligt.
Han är hela universums skapare.
Så stor är Gud och vill ändå använda dig.
För att sprida hopp om kärlek.
Du är behövd av självaste Gud.
Att vara så behövd skapar ett innerligt hopp.
Hos Gud finns inga krav, bara ren kärlek.
Kraft vill han ge dig,
till att kämpa i en mörk värld.
När kampen misslyckas,
får du ny chans, gång på gång.
Till slut når vi en plats där inget mörker finns.
Vi skapar ett evigt hopp som är större än vi kan förstå!

Thomas Lundbäck

Håll i hoppet och se framåt

En dörr som Gud öppnar
Den är omöjlig att stänga!

Gud ger oss gåvor som vi definitivt kommer att få
Visst, ibland kanske det inte stämmer överens med vår planering
men det kommer säkert att gå

Gud vet när det är bäst för oss.
Låt oss nu se mer hur Gud arbetar för oss

När himlen och Guds åsikt stämmer med vad som bör göras i vårt liv
När det är anpassat och det är i Guds vilja, då öppnar Gud en dörr till vårt liv

Håll i hoppet och se framåt och vet att om Gud har öppnat en dörr till ditt liv, vare sig det är
för andliga frågor eller liv som arbete, utbildning, äktenskap eller migration eller något annat,
så kan ingen och ingen makt stänga den

Var säker på Gud och gå framåt med glädje för att gå in i den öppna dörren och få dess gåvor

Leila Piri Hansson

Hos den som drömmer kan hopplösheten inte tränga ända in

Du och jag sköljs dagligen över av rapporter om oroshärdar i världen, naturen lider, krigen härjar och dödar, på nära håll i vårt land skjuts människor i orterna i knarkuppgörelser, och många familjer och vänner sörjer, priserna rusar och skapar svåra förhållanden för människor, den ofrivilliga ensamheten ökar och skapar oro och ökar sjuklighet, barn och unga känner utanförskap, ångest och oro. Så hopplöst att man blir trött på riktigt! Du och jag kan stänga av detta brus mentalt och tänka att det inte berör just mig. Eller, vi kan våga se hopplösheten i ögonen.

Hoppet har försvunnit ut genom dörren snabbt som en vind för många, många människor idag. Det är tufft att leva för så många! Hopplösa tankar och en hopplös vardag leder till vanmakt och ensamhet, men framför allt en känsla av att inte kunna komma vidare ut ur hopplösheten.

Jag tänker att det är tankar på framtiden som gör skillnaden, det vill säga hos den som drömmer kan hopplösheten inte tränga ända in! Kanske det är ditt och mitt konstanta uppdrag att hålla drömmar om framtiden igång hos människor. Alltifrån de små drömmarna om att få sova en hel natt utan oro, få samtala med någon över en kopp kaffe, få en blomma i en tung tid, ett uppmuntrande sms, dessa små hoppfulla handlingar.

Men även låta de stora hoppfulla drömmarna få målas upp i samtal. Genom att samtala om drömmar minskar hopplösheten och ensamheten, kanske du och jag kan vara någons vikarierande hopp, i väntan på att livet vänder. Hålla drömmar vid liv om en hoppfull morgondag och hoppet om glädje i livet igen!

Jag har ett hopp som överväger allt annat! Min tro och mitt hopp vilar i en Gud som kan mer än det jag kan se eller ana, en seende Gud som är intresserad av just dej och mej. Jag ber till Gud att han ska ge mig ett fortsatt envist hopp, drömmar och mod att se och möta de hopplösa och kunskap att förmedla hoppet. Gud ger mig ett mycket bättre perspektiv än vad jag kan ana, drömma om eller hoppas på. Det ger mig en trygghet i en orolig tid, framtidstro. Hopp i en hopplös tid!

Sofia Rosén

Friheten i kärlekens vind

Mitt hopp finns i evigheten.

Friheten i kärlekens vind.

Flyger från dagen jag föddes. Drömmer. Född att drömma, född att älska, född att hoppas.

Född att leva. Där kärleken finns, där dör aldrig hoppet. Låt kärleken leva. Fri. Fri som fåglarna som seglar på himlens vind. Fri i kärleken.

Jennie Malmgren

En ny väg

Så står du där

Skymmer min väg

Tungt rotad i svartaste mull

Ett hinder så tungt

Hur ska jag ta mig förbi

Hopplöshet så stor

Så viskar du till mig

Se en ny springa av ljus

En ny väg

Ett nytt hopp

Mathilda Ekztröm

Plötsligt vågar jag språnget

Vad ger mig hopp? Var kommer hoppet ifrån? Kan jag bestämma mig för att vara hoppfull? Hopp som livsstil? Hur blir det? Blir det som ett tillkämpat självhjälpsstrick? Jag blir hoppfull av många olika saker som våren och små strån som sticker upp ur jorden, trots allt. Jag blir hoppfull av människor som kämpar, som ler, som ber och människor som tycker om varandra, trots allt.

Jag har alltid tänkt att hoppet har med framtiden att göra, hopp och längtan. Kan man hoppas bakåt? Jag tänker inte som att "det var bättre förr". Nej, men jag kan bli hoppfull om jag tänker på alla människor som gått före, som har vågat, som inte låtit sig tystas och tänker att min fötter "har sällskap med alla steg som stigit stigen fram". Då känner jag mig hoppfull.

För mig uppstår hoppet oftast tillsammans med andra, i relation till andra. Jag kan känna andras hopp. Hoppet liksom smittar. Ensam kan jag känna mig utan hopp, hopplös, och inte våga språnget.

Att bestämma sig för att vara hoppfull; hur blir det? Hopp som livsstil. Nyckeln för mig blir att inte hoppas ensam. Jag får hoppas tillsammans med någon annan, luta mig mot någon annans hopp ett slag. Kanske någon får vara ett vikarierande hopp för mig. Tillsammans kan vi väcka det hopp som jag tror finns rotat där någonstans djupt inne i oss alla. Känner jag mig ensam och hopplös; kanske det finns någon som visat och gått före och visat vägen som talat om vetekornets lag, om fröet som ligger där och gror, som talar om att ur mörker och död kan livet springa fram. Plötsligt vågar jag språnget.

Johan Almgren

Jag kan hjälpa mormor!

- Sara, vet du hur en Doro seniortelefon funkar?

Brita, en av våra deltagare på Bromma folkhögskolas seniorkurs ville anmäla sig till en kortkurs. Det var inte så lätt och när varken datorn eller mobilen gjorde som de blev tillsagda, tog hon bussen till stan. Försökte först öppna dörren till byggnaden men det gick inte heller, till slut hittade hon dörrkoden. En röst där inne svarade.

- Ja?

- Jag vill bara anmäla mig till helkursen!

- Det måste du själv göra på datorn.

- Men...jag vet ju inte hur man gör!

- Inget jag kan göra åt saken.

En ung man som går förbi fattar galoppen och rösten i byggnaden får svar.

- Jag kan hjälpa mormor!

Killen, som visar sig vara elektriker, upplärd i Egypten, tycker inte att det är någon brådska.

- Kan jag bjuda dig på en kopp kaffe?

Brita blir förvånad.

- Ja tack. Visst får du det!

I det närbelägna biblioteket finns ett café och där köper killen två pappmuggar kaffe.

- Får jag låna din mobil så jag kan hjälpa dig?

Efter en kort stund sträcks mobilen tillbaka över cafébordet.

- Nu är du anmäld!

- Redan?

Min deltagare Brita vill ge honom något. Men vad? Då kommer hon på det. Hon kan bjuda på det bästa hon vet, poesi.

- Får jag läsa en dikt för dig?

Det får hon. Och hon reciterar Pär Lagerkvists *Det är vackrast när det skymmer* för den hjälpsamme unge mannen. Hon behöver inte leta upp någon bok i biblioteket, dikten kan hon utantill. Den och många andra skatter från poesins värld. Killen tycker att dikten är vacker. Men vad betyder ordet skymmer? Så följer ett samtal om ord och poesi mellan en mormor som oväntat både får hjälp av och dricker kaffe med, ja, troligen någon annans barnbarn.

När effektiviteten skruvas upp i folkhögskolor, föreningar och församlingar kanske det inte är så dumt att medmänskligheten också vrids upp några varv? Hur högre makt pusslar ihop logistiken runt hjälpande insatser är dolt för de flesta av oss. Vem vet vad som händer på den fronten idag? Samtidigt som vi håller ögonen öppna kan vi grunna på om både den som är 19 och den som är 92 år verkligen måste anmäla sig i samma digitala formulär?

Vilken tur att det extra barnbarnet dök upp, som av en händelse när han bäst behövdes. Hjälp behöver inte vara krångligt, eller hur? Det kan vara lika enkelt som att någon hejdar sig mitt i steget. Helst någon som vet hur en Doro-mobil funkar!

Sara Silfverskiöld

Kaffevagnen och sockerskålen

Idag började jag mitt sista år på den diakonala utbildningen. Min grupp redovisade om vad diakonin innebär för oss utifrån "diakonins sju bord" olika funktioner inom diakonin. Jag tog bl.a upp "parkbänken" diakonins uppsökande funktion där man möter den enskilda människan där den befinner sig i livet, att möta människor ute på gator och torg precis som det står skrivet i bibeln och dess berättelser om Jesus och lärjungarnas "möten" med medmänniskan. För några månader sedan gjorde jag min praktik i en församling.

Jag minns tydligt hur vi varje fredag gick ut till torget med en kaffevagn, och alla de möten som uppstod med de människor som pga olika anledningar inte kunde ta sig till kyrkan men hade helt fantastiska livsberättelser med sig.

Allra mest minns jag fredagen då det var extra kyligt och pastorn hade med sig en liten gåva, en sockerskål till en medmänniska, (det syntes att medmänniskan inte hade haft det så lätt i livet) som varje fredag hade kommit till kaffevagnen och druckit en varm kopp kaffe och varenda gång hade sagt "Oh så fin sockerskål" om kaffevagnens sockerskål. Men just denna fredag stod min handledare med en extra sockerskål i handen, för att ge den till en medmänniska. Det är att göra diakoni, att "se" medmänniskan. Att se de som ibland blir bortglömda.

Prima Singh