

SANCTUS

NR 3. 2015



Jesus is my health insurance

ledare

SANCTUS

Sanctus är en medlemstidskrift för Riksförbundet Sveriges Unga Katoliker (SUK). Alla registrerade medlemmar från 13 år får Sanctus fyra gånger per år.

Sanctus material produceras från unga katoliker för unga katoliker. Sanctus bör inte ses som den svenska Kyrkans officiella tryckning.

Kontakta Tidningarna@suk.se

Redaktör och layout:
Jenny Nilsson

Skribenter:
Jenny Nilsson
Jessica Moussa
Kasimierz Machowski
Susanne Lund
Fack: Andreas Diaz
Fack: Gösta Mlotkowski

Om Sanctus

ISSN

Ansvarig utgivare: Jessica Moussa
Tryck: Norra Skåne Offset AB,
Hässleholm

SUK
Johannes Paulus II's
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
103 14 Stockholm

Besöksadress:
Brunnsgränd 4
111 30 Stockholm

Tel: 08-505 57 690

www.suk.se

Kära läsare,

I detta nummer har vi valt att fokusera på människans hälsa. Spontant tänker ju ni säkert på kost och träning, men vi vill även lyfta fram andlig hälsa.

Hur tar jag hand om min själv? Och på vilket sätt kan jag förse min själ med den näring som den behöver? Det är viktigt att vi tar oss an våra plikter som katoliker. Söndagsmässan är livsnödvändig, likaså vardaglig bön. På vilket sätt vi ber under dagen bestämmer vi själva. Man kan be länge, och man kan välja att enbart tacka Gud för dagen. Vissa av oss går till och med i vardagsmässan, medan andra håller sig till morgonbön och kvällsbön.

En annan sak som är ytterst viktig för vår själ är bikten. Det är där vi kan vända blad och börja om på nytt. Gör om, gör rätt. Prästen spelar en stor roll i bikten då hans roll inte bara är som avlösare från synden, utan också andlig rådgivare. Tillsammans med prästen under bikten kan du komma fram till hur du ska göra för att undvika just dem synderna.

Den 28-30 augusti samlades 200 ungdomar, volontärer, präster och ordensfolk tillsammans med biskop Anders för att fira stiftsungsdomsdagarna tillsammans i Vadstena. Det var en mycket rolig och lärorik helg med temat "barmhärtighet" och fokus på saligprisningarna.

Nu laddar vi upp inför Världsungsdomsdagarna i Krakow 2016. Den 20 juli-2 augusti spenderar en grupp på 500 personer från hela Sverige en pilgrimsresa för livet. Flera miljoner ungdomar från hela världen kommer att delta på denna fantastiska resa till Heliga Fader.

Vi vill också erbjuda ett pepprager med temat VUD på Marielund i Stockholm. Missa inte chansen att höra mer om denna magnifika resa och lära känna arrangörer och deltagare.

För anmälningsblankett och mer information om "VUD" se sidorna 10-15 samt håll utkik på SUKs hemsida. Här finns också information och anmälan till många andra aktiviteter. Hoppas att vi ses på nästa SUK aktivitet!

Allt gott i Kristus,



I DETTA NUMMER

Vad får jag äta som katolik?	4-5
Religiös tro och mental hälsa	6-7
Guillermo Molins	8
Stockholms Läns Unga Katoliker	9
VärldsUngdomsDagarna	10-15
StiftsUngdomsdagarna	16-19
6 stora frågor	20-21
Fråga prästen	22
Gemensam bön	23

"Guds rike kommer inte på ett sådant sätt att man kan se det med sina ögon. Ingen kan säga: Här är det, eller: Där är det. Nej, Guds rike är inom er."

(Luk 17:20-21)



VAD FÅR JAG ÄTA SOM KATOLIK?

I Matt 15:11-20 säger Jesus:

”Det är inte det som kommer in i munnen som gör människan oren. Men det som går ut ur munnen, det gör människan oren.”



Katolska kyrkan har mattraditioner som är knutna till högtiderna, annars finns det inga speciella mattraditioner som är beroende av eller begränsas av den katolska tron. Det finns inget som vår religion förbjuder oss från att äta. (Förutom frukten från kunskapens träd.) En matregel är att inte äta kött på fredagar under fastan. Frågan bör nog vara, hur mycket får jag äta som katolik?

Allmänt gäller det att Katoliker ska äta och dricka med måtta för att inte hamna i fallet där man frossar. Frosseri är en av de sju dödssynderna och har dygden måttfullhet som sin motsats. Påven Gregorius I har skrivit om den katolska kyrkans syn på frosseriet. Även Thomas av Aquino har gjort det. Han kom fram till fem sätt för syndfullt frossande: äta för dyrbart, äta för mycket, äta för ivrigt, äta läcker mat, äta alltför snart.

Måttfullhet handlar att vi som personer ska kunna lägga band på oss själva och inte alltid ge efter

för våra lustar. Det är först när flera andra av dygderna faller som vi just förlorar måttfullheten och går in i frossa. Det handlar ju om att ha tålamod, flit, samt vara generös för att kunna undgå fallet där man hamnar i frosseri. Till skillnad från den måttfulle är den obehärskade självisk, precis som den tygellöse är egoistisk. Ofta handlar frosseri om förtärandet av mat som leder till fetma, men frosseri handlar inte bara om mat. Vi kan mycket väl överkonsumera andra saker såsom bilar, skor, kläder eller andra materiella saker. Att jobba över för mycket för att tjäna en massa pengar är också en slags frosseri.

Den sortens frosseri leder ofta till att människan blir girig och full av avund.

Vi förlorar vår ödmjukhet och tävlar med varandra på olika lönetrappor och betygsskalor.

Har du kanske någon erfarenhet av frosseri? Tänk efter ifall det finns något som just du aldrig får nog av. Det som ofta hjälper mot detta är eftertänksamhet och bön. Bed till Gud, Jesus och Den Helige Anden om hjälp när du känner dig som svagast.

Hur ber du? Jo, säg som det är bara. Här är en kort bön som jag har hittat på "Gud hjälp mig att vara kärleksfull och ödmjuk. Ge mig tålamod i min vardag och stärk min medmänsklighet så att jag kan hjälpa min nästa och dela med mig av din godhet (generositet). Låt mig vara flitig i mitt arbete, men göra allt i måttfullhet för att evigt vara dig kysk. Amen"

Alkohol och rökning!

ROY, 22 år, Göteborg

Vad tänker du kring alkoholdrickande och rökning?

Man ska inte missbruka någonting. Alkohol och rökning förstör kroppen. Jag dricker, men jag röker inte. Jag anser att måttligt drickande på högtider inte påverkar kroppen så mycket. Däremot med rökning drar vi in tjära i lungorna. Tjära som inte ska vara där.

Är det svårt att motstå dricka?
Nej

Vad ska man tänka på för att undvika att dricka för mycket, tror du?
Framsta, att tänka på sin kropp och hur man vill må nästa dag. Man ska dricka måttligt och inte alls för ofta.

Är du orolig över att du inte ska ha kontroll när du dricker?
Man är fullt medveten om vad man gör även om man är stenfull!

Har du någonsin känt dig tvungen att dricka?
Dricker för sällskapets skull, aldrig känt mig tvungen.

Vad är en bra kompis i de sammanhangen som det förekommer alkohol?
En bra kompis är en person som ser till att man inte dricker för mycket och om man nu har gjort det, tar väl hand om en. Så att man inte gör något dumt

CLAUDIA, 18 år, Malmö

Tänker du mycket på din tro när du röker/dricker?

Jag tycker inte att rökning och alkoholdrickandet har någonting med min tro att göra. Det är ju inte så farligt att göra det.

Tycker du att något av det ena eller andra är bättre/sämre?
Ett glas vin bidrar mer socialt än vad rökning gör. Rökning är bara onödigt. Man förstör bara sin kropp och lungor.

Är du rädd för att dricka för mycket?
Jag har inte druckit så länge, men väldigt snabbt lärde jag min gräns som jag håller för att slippa må dåligt nästa dag och slippa känna mig fylld av skuld. Jag får dåligt samvete. Det känns liksom som att det är då kroppen och själen tar skada på riktigt.

Vad hindrar dig från att dricka för mycket?
Jag tänker mycket på min mamma och hur hon skulle vilja se mig. Jag vill att hon ska känna stolthet.

Händer det att dina vänner hetsar dig?
Ja, men man måste vara säker på sig själv och stå på sig.

Vad är ditt tips till andra ungdomar?
Man ska avstå från rökning och vad gäller alkohol, så ska man känna efter själv och inte börja dricka i för tidig ålder. Man ska dricka med personer som man är bekväm med och inte dricka överdrivet mycket.

BIRGITTA, Göteborg

Röker och dricker du?
Ja till båda.

Ska en katolik röka och dricka?
Två saker.

Ett. Det ena är att många idag tror att kyrkan inte tillåter rökning och att det är en svår synd, men det är det inte. Under en period rökte människor lika sällan som man dricker likör. Vilket menar att man inte var beroende, detta kallas ibland feströkning. Det faktum att man har gjort sig själv beroende av någonting är en synd.

Två. G.K. Chesterton: Fördel med vissa typer av laster en människa har, typ frosseri och rökning. Det är sådant som straffar sig självt automatiskt ex. viss försämrad hälsa. Det är svårt att vara frossare, rökare eller alkoholist. Straffet kommer automatiskt med synden. Är du girig eller stolt så gynnas ju du ibland av de synderna. Därför är det inte lika farligt med alkohol och rökning för själen.

Är konsumtion av alkohol en synd?
Nej, däremot är fylla en synd. Har du druckit dig full så har du missbrukat alkoholen. Allt Gud har skapat är gott och till för att användas med måtta. Är man full så har man överlämnat en del av sin fria vilja till alkoholen. Katoliker måste orka vara balanserade i dem här frågorna. Ibland kan extrema åsikter vara lättare, särskilt om man själv inte dricker och röker. Men det är inte katolskt. Det är balans som gäller, lagom är bäst.

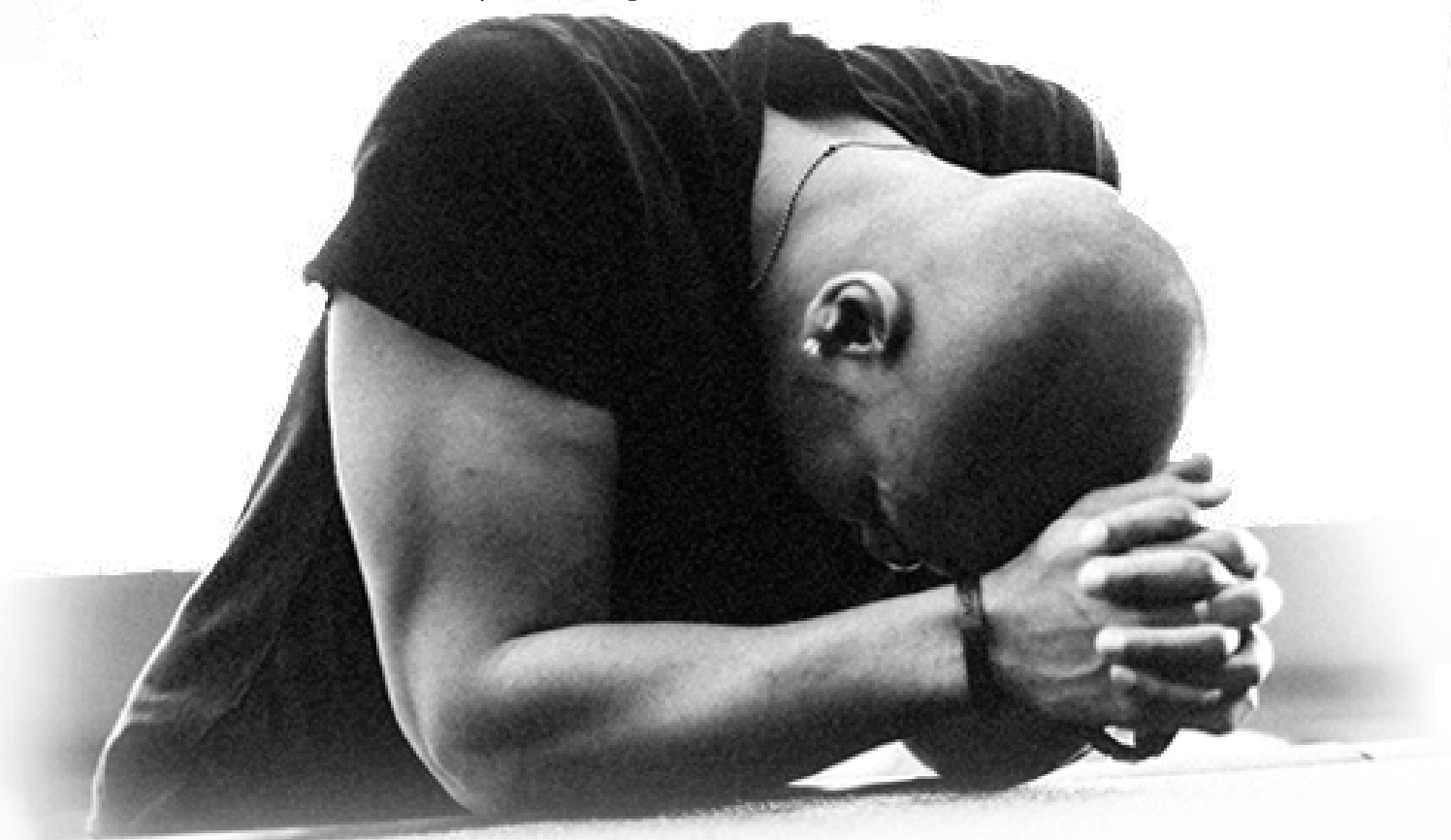
Religiös tro och mentalhälsa

Enligt världshälsoorganisationen (WHO) är det fler än 350 miljoner människor runt om i världen, i alla åldrar, som lider av depression. Sjukdomen är den största orsaken till funktionsnedsättning och kan i de allvarliga stadierna leda till självmord (3) Religion erbjuder en känsla av hopp och trygghet som skulle kunna bidra till tillfrisknande (2).

Mental hälsa är ett av de mest omtalade ämnena i dagsläget och depression hör definitivt till denna kategori (2). **De flesta personer som är religiösa vet att religiös tro ger en känsla av hopp och trygghet.**

Religion är tillgänglig för alla, helt gratis och utan någon begränsad tid (1). Den ger hopp när livet känns tungt. Den ger även en positiv syn på världen genom att bidra med mening till olika händelser, positiva som negativa. Dessutom erbjuder religion ett samhälle som accepterar en för den man är och som dämpar då känslan av ensamhet och isolering (1).

Vid sjukdom eller nedstämdhet ber religiösa till Gud, och redan då mår de lite bättre. I alla fall mentalt. Det är den där trygghetskänslan av att Gud lyssnar och kommer att hjälpa på ett eller annat sätt. Det är redan under dialogen med Gud som man börjar se ljuset i slutet av tunneln. Men vad händer i hjärnan under denna dialog? Kan regelbunden bön ha positiva effekter på depression? Finns det ett samband mellan religiös tro och bra mentalhälsa? Det har gjorts flera vetenskapliga studier både på friska och sjuka personer, som har fått intressanta resultat. På nästa sida följer tre exempel.



VAD HÄNDER I HJÄRNAN NÄR MAN BER?

I en studie har forskare kollat på hjärnaktiviteten hos personer som ber. Studien bestod av tjugo stycken unga danska män och kvinnor med en ålder mellan 21-31 där forskarna mätte hjärnaktiviteten under personlig bön. Resultaten visade stark aktivering av hjärnstrukturer där kognitiva processer sker dvs. de hjärnstrukturer som bland annat styr uppfattningsförmågan. Att dessa hjärndelar aktiveras under bön antyder att denna upplevelse är jämförbar med en mellanmänsklig interaktion menar författarna. **Deltagarna tänkte på Gud som om Gud vore en människa** (4). Det underlättar att prata med Gud om man tänker på Gud på det sättet jämfört med om man tänker på Gud som en mystisk övernaturlig kraft (2).

KAN REGELBUNDEN BÖN HA POSITIVA EFFEKTER PÅ DEPRESSION?

I en annan studie har forskarna under år 2012 undersökt effekterna av regelbunden bön vid ångest och depression. Studien var baserad på 63 amerikanska män och kvinnor där alla var över 18 års ålder och tillhörde den kristna tron. Deltagarna led av depression och i vissa fall även ångest. Dessa blev uppdelade i två grupper, där den ena gruppen erhöll böner under en timma per vecka under sex veckor till skillnad från den andra gruppen (kontrollgrupp) som inte bad, för att kunna jämföra resultaten. Under denna timme bad deltagarna Gud om att frigöra de från all stress och dåliga minnen samt bad om förlåtelse. Dessa böner menar författarna leder till en separation av traumatiska minnen från motsvarande negativa känslor och att positiva känslor då frigörs. Resultatet visar en markant förbättring hos gruppen som bad regelbundna böner, samt en ökad optimism. Statistiska analyser visar att resultaten är signifikanta, dvs. inte beror av en slump (5).

Forskarna följde upp resultaten efter en månad samt efter ett år och kom fram till att förbättringen höll, **deltagarna uppvisade minskad ångest och depression samt en ökning i optimism** (6), de

gamla tankarna var borta och det var möjligt att tänka på ett helt nytt sätt (6),(7).

I den senaste studien kan man dock inte generalisera resultatet på alla människor menar författarna. Deltagarna bestod av kvinnor till 95 %, därför kan man inte påstå att män får samma resultat. Studien var dessutom partisk i och med att deltagarna var endast personer som själva ville be. Efterson studien har visat positiva resultat så tycker författarna till studien att den här typen av bön kan vara bra som ett komplement till medicin.

FINNS DET ETT SAMBAND MELLAN RELIGIÖS TRO OCH BRA MENTAL HÄLSA?

I en studie har man gjort en genomgång över 850 studier på relationen mellan religion och mentalhälsa, som är publicerade under 1900- talet. Studien visade ett samband mellan att vara religiös och bra mentalhälsa (**Lycka, tillfredsställelse, mindre depression mm.**) Sambandet visade sig vara stark hos personer under stress.

SLUTORD

Religiös tro har positiva effekter på mental hälsa hos religiösa personer och skulle till och med kunna användas som komplement till **medicinsk behandling mot depression**. Det behövs dock flerm studier för att kunna förstå mekanismerna bakom de här positiva resultaten för att få det att fungera så bra som möjligt i framtiden.

Referenser:

- (1) <https://hivdatf.files.wordpress.com/2011/01/research-on-religion-spirituality-and-mental-health-a-review.pdf>
- (2) Den aktuella författaren, Susanne K.
- (3) World Health Organization. Fact Sheet No. 369 [homepage on Internet]. October 2012. Online document at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> Accessed Mars 19, 2015
- (4) <http://scan.oxfordjournals.org/content/4/2/199.full.pdf+html>
- (5) <http://ijp.sagepub.com/content/39/4/377.long>
- (6) <http://ijp.sagepub.com/content/43/1/85.long>
- (7) <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/360/1458/1309.short>

Susanne Kunda 7



GUILLERMO MOLINS

Hösten 2014 hade vi ett tonårsläger i Hästveda med SUK 's-S i Skåne, många hade sett fram emot detta av just en anledning och det var för att lyssna på den dåvarande lagkaptenen i Malmö FF Guillermo Molins. Molins är född i Montevideo i Uruguay och kom som liten till Sverige där han växte upp i en liten ort som heter Kävlinge som ligger utanför Lund i Skåne.

Molins hade alltid ett stort intresse för fotboll men han var inte någon supertalang som ung utan det tog många år innan han blev upptäckt av Malmö FF som sedan fostrade honom till att bli en av de viktigaste fotbollssprofilerna inom laget och i Allsvenskan. Han var en av nyckelpersonerna för Malmö FF när de tog SM-guld 2010 i Allsvenskan där han stod för sju mål och lika många målgivande passningar. Molins har även varit utlandsproffs i Anderlecht i Belgien 2011 där en skada ställde till det för honom och två år senare gjorde han en kort visit hos Real Betis i Spanien och från slutet av 2013 var han tillbaka till Malmö FF där han än idag spelar, han har även spelat ett fåtal landskamper för Sveriges fotbollslandslag.

Man har sett många gånger hur "kristna" fotbollsspelare gör korstecknet innan de går ut i planen, men man har ju alltid undrat hur kristna är verkligen dessa personer?

I Molins fick man se något av en person som alltid visat vördnad och respekt gentemot Gud och Guillermo berättade om sitt liv om hur han alltid har litat på Gud och aldrig har ifrågasatt Guds plan om honom och han berättade olika exempel från sitt liv men framför allt var det en sak som han tyckte var väldigt fantastiskt och det var inför den avgörande matchen som skulle avgöra om Malmö FF skulle ta hem SM-guldet eller inte. På grund av sin nervositet inför matchen så gick han in i mitten av planen innan matchen för att be, det slutade med att hela publiken i Malmö på Swedbank Stadium med 20 000 åskådare var knäpptysta när han skulle be innan matchen och han kände att Gud var med honom, det slutade med att Malmö FF tog hem guldet. För oss var det en väldigt stor grej att han kunde ta sig tiden för att dela med sig sitt vittnesbörd och att han kunde ta sig tiden att berätta om sin relation till Gud för oss. Det var en stor upplevelse för oss alla.

STOCKHOLMS LÄNS UNGA KATOLIKER

Hej allihopa!

För Er som inte riktigt känner igen mig, vill jag kort presentera mig.
Jag heter Kasper Wachowski och är ordförande för SLUK.

Efter en ganska seg start i år är vi äntligen tillbaka och som styrelse mer motiverade att börja jobba för Er! Tillsammans med mig, sitter ytterligare fem personer i styrelsen. Ivan Hanna som är viceordförande, Ingrid Cornejo som är kassör, Carmelle Valles som är sekreterare, Izabela Starzyk och Van Farid som ledamöter.

Vi brukar organisera olika grejer under årets gång. En tradition sen flera år tillbaka är vår skidresa till Romme Alpin som har alltid varit poppis bland ungdomarna.

I år har vi börjat med de så kallade "internationella kvällarna", där katolska ungdomar kan träffas och ha kul. Detta hänger ihop med vårt mål för i år. Nämligen att katolska ungdomar, oavsett varifrån de kommer, ska förenas och ha kul ihop. Dessa kvällar organiseras en gång per kvartal.

Mer information kommer upp så småningom.

Därför är det viktigt att ni följer oss på Facebook och ser till att ni vet vilka aktiviteter som väntar på Er!

Tillbaka till mig då.

Jag heter Kasper Wachowski och är 18 år gammal. Sedan två år tillbaka har jag suttit i SLUKs styrelse, varav som ordförande sen i januari.

Jag går fortfarande i skolan men har inte mycket kvar.

Mina intressen är musik, men också sporter. Jag tycker det är viktigt att unga ska röra på sig. Därför är jag mycket positivt inställd till fotbollsturneringar eller liknande aktiviteter som kräver mycket rörelse.

Som ordförande tycker jag att det är främst av allt ni som ska ha en fröjd av att gå på SLUKs aktiviteter. Därför ber jag Er att om ni har en idé vad man skulle kunna anordna, kan Ni höra av er till någon ur styrelsen. Vi är öppna för Era idéer.

Ha en god fortsättning på året!



*Kasper Wachowski*⁹

VÄRLDS UNGDOMSDAGARNA

KRAKOW

2016

19 JULI - 2 AUGUSTI

Nu är det dags att på allvar
börja ladda inför
världsungdomsdagen i
Krakow nästa år!

Vart tredje år firas den internationella Världsungdomsdagen (VUD) på någon plats på jorden. Då inbjuder påven alla världens ungdomar att samlas kring ett tema som han valt. Oavsett var denna fest äger rum vallfärdar varje gång mer än en miljon unga katoliker från hela världen för att träffas, be och dela med sig av sin tro och glädje. Festivaler, katekeser och diskussionsforum är några av de saker man får ta del av. Som avslutning firas en enorm mässa med påven utomhus. Tillsammans med hundratusentals, ofta miljoner unga katoliker blir du del av en enorm manifestation av katolsk tro!

Nästa världsungdomsdag har temat:

**”Saliga de barmhärtinga, de skall möta
barmhärtinghet” – Matt 5:7**

SUK anordnar som vanligt resan för dem som vill följa med från Sverige. Antalet platser från Sverige är begränsat, så håll ögonen öppna. Vi räknar med 400-500 personer från hela Sverige, och i Krakow räknar man med ca.3 miljoner deltagare! Info om resan från Sverige kommer kontinuerligt att läggas upp på www.suk.se, men du kan redan nu skicka dina frågor till vud2016@suk.se

TID:

Vi är borta 19 juli -2 augusti. 20-25 augusti kommer vi att vara i ett stift norr om Krakow för att delta i det som kallas Days in the Diocese. Redan där kommer vi att träffa personer från andra länder, och tillsammans med dem kommer vi att delta i det program som stiftet förbereder för oss. 26 juli - 1 augusti är vi i Krakow och deltar i VUD 2016.

RESA:

SUK kommer att åka tåg ned till Polen!

Tåget kommer att gå från några olika platser i Sverige, dit man får ansluta sig. Vi kommer vara uppdelade i grupper om ca.10 personer, med en ledare för varje grupp. Dessa grupper utgör i sin tur en regional 50-grupp, som har en huvudledare.



ÅLDER:

Åldersgränsen kommer att vara 16-35 år, men äldre personer kan följa med som ledare vid behov. SUK:s enhälliga beslut är att åldersgränsen för resan anordnad av SUK till Världsungdomsdagen i Krakow 2016 kommer att vara 16 år. Alla som är födda senast 2000 kommer att kunna följa med.

Världsungdomsdagen är väldigt påfrestande både fysiskt och psykiskt, och det krävs ett visst mått av mognad för att kunna klara av detta. En sådan mognad uppnås inte endast genom ålder, och på samma sätt finns det personer som är yngre som kan vara tillräckligt mogna. Då vi organiserar en resa för flera hundra personer är det dock omöjligt för oss att kunna avgöra detta från person till person, och av den anledningen förlitar vi oss på en åldersgräns. Vi är väl medvetna om att åldersgränsen är en kontroversiell fråga som kommer upp inför varje världsungdomsdag och att undantag av olika skäl ibland tidigare har gjorts. Åldersgränsen gäller även om man som förälder vill ta med sitt barn. Samma regler måste gälla för alla, och får en person åka blir det extremt orättvist för alla som inte fick åka med.

Till sist vill vi gärna påpeka att SUK:s åldersgräns givetvis inte hindrar någon från att resa till Krakow i privat regi, men vi är tvungna att förbehålla oss rätten att besluta att man vid ett sådant tillfälle tyvärr inte kommer att kunna delta i SUK:s aktiviteter på plats i Krakow.

Alla frågor som rör åldersgränsen bör riktas till undertecknad eller till stiftsungsdomspräst f.

Witold Mlotkowski. Kontaktuppgifter hittar ni längre ner.

FÖRBEREDELSE:

20-22 november kommer ett första, allmänt inspirations- /peppläger att äga rum på Marielund, Ekerö, en bit utanför centrala Stockholm. Läs mer på www.suk.se

Under 2016 kommer SUK att trycka upp en pilgrimshandbok. I den kommer det att finnas mycket nyttigt för att förbereda sig både praktiskt och andligt inför VUD2016.

Under våren kommer förberedelseläger att anordnas i varje region. Dessa kommer att vara obligatoriska för de som ska följa med på VUDen. Du kan läsa mer om programmet för världsungdomsdagen på den officiella hemsidan www.krakow2016.com.

Där finns också redan nu mycket material för att förbereda sig andligt inför resan.

PRIS:

Priset är inte spikat ännu, men kommer att hamna på ca. 4000 kr per person.

Vi rekommenderar att du redan nu börjar spara och samla in pengar.

Ring för mer information:

Jessica Moussa
0704-605 642

F. Witold Mlotkowski
0761-999 866

ANMÄLAN:

Anmälan kommer att öppna i januari 2016 och senaste anmälningssdag kommer att vara den 15 april. En anmälningssavgift på ca. 2000 kr kommer att tas ut i samband med anmälan, så tänk på att du måste ha en del av summan klar redan då.

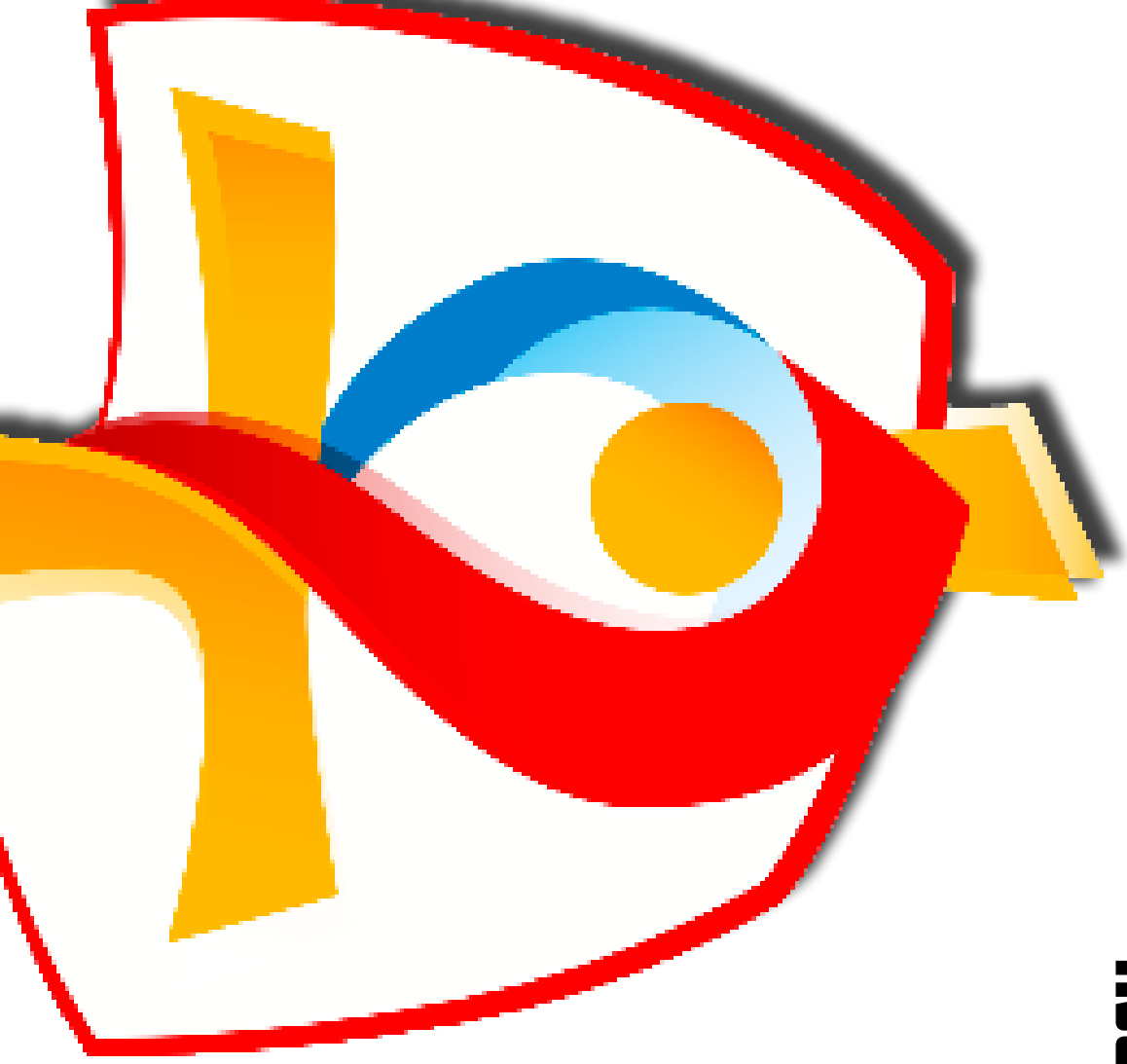
Med vänliga hälsningar

SUK:s förbundsstyrelse
samt VUD-gruppen genom

Jessica Moussa,
förbundsordförande och VUD-ansvarig

19 JULI - 2 AUGUSTI





INFORMATION OCH

ANMÄLAN TILL

VÄRLDSUNGDOMSDAGARNA

FINNS PÅ WWW.SUK.SE!

INFO OCH FRÅGOR:

VUD-GENERAL: JESSICA MOUSSA

0704-605642, VUD2016@SUK.SE

Inbjudan till världsungdomsdagarna till Krakow 2016

Snart är det dags igen! Påven kallar världens alla ungdomar till möte i Kraków nästa år. Sommaren 2013 var en liten, men härlig grupp unga från Sverige med i Rio de Janeiro vid det historiska ögonblick, när den förste latinamerikanske påven besökte Latinamerika för första gången. Nästa sommar blir Världsungdomsdagen på närmare håll, i vårt grannland Polen. Då hoppas vi på en rekordstor grupp unga som vill vara med. Många katolska ungdomar här i Sverige har sina rötter i Polen och därför får vi räkna med att vi blir många.

Det är viktigt att redan nu börja förbereda sig och vika tiden för denna resa. Vi vill åka ner med ett specialtåg – liksom en gång till Rom och Köln. På så sätt svetsas vi alla samman redan under själva resan ner. Första anhalten blir Czestochowa, där vi är stiftets gäster och får besöka klostret på Jasna Góra, där Jungfru Maria vördas som Polens drottning.

Redan nu kan vi börja förbereda oss andligt inför denna pilgrimsresa, för Världsungdomsdagen är i första hand en vallfärd då vi får förnya och fördjupa vår katolska tro. Vi kommer till Kraków under Barmhärtighetens år och där finns också den stora helgedom, där man i den heliga syster Faustinas efterföljd vördar Guds barmhärtighet. Där finns också många minnen av den helige påven Johannes Paulus II som var ärkebiskop där.

Världsungdomsdagen blir ett möte med påven Franciskus och med alla de ungdomar som kommer dit från hela världen. För oss som kommer från ett land med ganska få unga katoliker är det något helt speciellt att få möta dessa otaliga unga från hela världen, som delar samma tro.



Låt oss bedja, Herre Jesus Kristus, vi tackar dig för att du vill samla oss alla till ett i din Kyrka. Hjälp oss att gå enhetens och kärlekens väg och ge oss kraft att sprida ditt budskap. Sänd din helige Ande över alla unga som skall delta i Världsungdomsdagen i Kraków nästa år, så att du kan göra stora ting i deras hjärtan och genom dem nå ut till alla dem som inte känner dig men längtar efter sanning och kärlek, rättvisa och fred, enhet och glädje. Amen.

+Anders Arborelius ocd

SVERIGES UNGA KATOLIKER välkomnar dig till VUD-peppläger!

Datum: 20-22 november 2015 Marielund på Ekerö – Stockholm

Lägret äger rum på **Marielund på Ekerö i Stockholm**. Vi börjar på fredagen runt 18.30 och slutar på söndagen senast kl. 14.00 (så boka inga för tidiga hemresor...).

Tanken med lägret är att peppa folk att åka till Världsdomsdagarna (VUD) i Krakow i juli-augusti 2016. Vi kommer att prata om tidigare VUDar som varit, samt prata om VUDen som kommer.

OBS! Du behöver inte åka till VUD i Krakow bara för att du kommer på lägret, och det är inte obligatoriskt att delta på detta läger för att få åka till Krakow!

Plats: Marielund, Stiftsgårdsvägen 21, 178 53 Ekerö

Anmälan: Skickas in senast den 2 november. OBS! Anmälan är bindande.

Kostnad: 400 kronor.

Ålder: 15-35 år

Resersättning: Ja, för medlemmar och på billigast möjliga färdstätt.

Medtag: Örngott, sänglakan, påslakan, inneskor, handduk, hygienartiklar (tandborste, tvål etc.) rosenkrans, godis, anteckningsmaterial.

Bekräftelse: När ni anmält er får ni en bekräftelse utskickat via mail, där det står vad ni ska ha med er till lägret och mer konkret info.

Några frågor eller funderingar?

Kontakta förbundsordförande och VUD-general:

Jessica Moussa, jessica.moussa@suk.se eller ring till SUK-kansliet på 08-505 57 690

Vi ser fram emot att träffa er! Varmt välkomna!



Läs detta innan du anmäler dig!

Anmälan är bindande, men ej fullständig innan avgiften på 400 kr är inbetald till pg: 355217-1 senast 3 november 2015. Märk betalningen med ditt namn och „Peppläger”. Då max antal deltagarplatser är begränsat till 60 st är det först till kvarn som gäller!

Medlemskap i SUK: Du behöver vara medlem i SUK via en lokalförening. Ta antingen kontakt med någon av konsulenterna (se hemsidan) eller med ansvarig för den grupp eller församling du kommer ifrån om du är osäker på hur man gör. Ni blir enklast medlemmar genom att gå in på: www.suk.se. Klicka på ”bli medlem”, gå sedan in på länk till någon av SUK:s 6 regioner och klicka sedan på den lokalförening ni önskar bli medlem i och följ instruktionerna.

Medlemskapet är gratis och man gör det på hemsidan, via sms eller medlemslistor!

Namn.....

Gatuadress.....

Postadress.....

Telefon.....Mobil.....

Personnummer (10 siffror).....

E-postadress.....

Lokalförening.....

Handikapp, sjukdom eller allergi som ledarna bör känna till.....

.....

Vegetarian: ☐ ja ☐ nej

Målsmans underskrift (om du är under 18 år).....

V.g texta Målsmans namn/telefonnummer.....

Lokalförening.....

Kryssa i rutan om du inte är medlem och vill bli medlem i denna förening. Därmed även medlem i SUK kostnadsfritt.



SUK tillhanda senast den 2 november 2015!

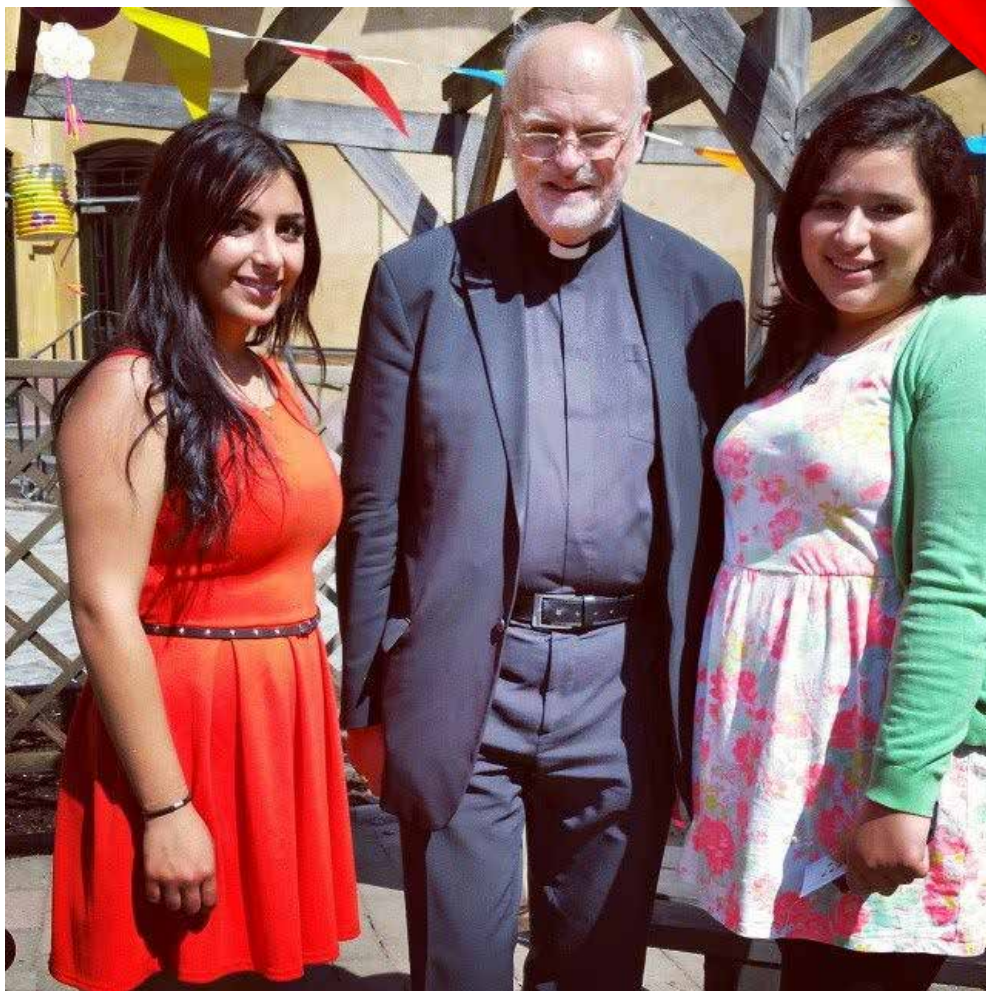
SUK, Box 2150, 103 14 Stockholm (märk kuvertet ”VUD-peppläger”)

Går även att maila till suk@suk.se

Anmälan är bindande, men ej fullständig innan avgiften på 400 kr är inbetald till pg: 355217-1 senast 3 november 2015. Märk betalningen med ditt namn och „VUD-peppläger”.

Då max antal deltagarplatser är begränsat till 60 st är det först till kvarn som gäller!

STIFTS UNGDOMS DAGARNA 2015



*Ordförande Jessica med
biskop Anders och
vice ordförande Karolina!*

SALIGA DE RENHJÄRTADE, DE SKALL SE GUD!

Detta var temat för årets stiftsungsdomsdagar den 28-30 augusti 2015 i Vadstena. På Petrus Magni skola deltog 182 ungdomar och 18 gäster för att fira en helg av gemenskap, glädje och kärlek.

Stämningen var riktigt härlig och ungdomarna uppskattade de spirituella delarna väldigt mycket. Redan på torsdagskvällen var volontärer på plats för att förbereda inför detta stora läger. På fredagskvällen anslöt sig deltagarna med stora bussar till lägerplatsen. Vid inregistreringen fick alla deltagare varsitt SUD-kit för helgen. Helgen inleddes med ett tal och högmässa som firades av biskop Anders Arborelius och deltagande präster. Därefter bjöds det på middag. Biskopen höll en föreläsning med frågeställningen "Vad kan vi katoliker ge till Sverige idag?". Alltså hur vi genom vår tro kan bidra att hjälpa människor i dag på olika områden där det är svårt eller jobbigt.

F. Michel Remery, en gäst från Holland höll också en föreläsning om Guds existens, framförallt i hans liv. Kvällen avrundades med tillbedjan inför det Heliga sakramentet och kompletorium.

På lördagen hade vi fullt upp. Morgonschemat innehöll workshops i två timmar. Under två pass kunde deltagarna välja bland olika ämnen att fördjupa sig i. Många duktiga workshopshållare med intressanta ämnen lockade fram ungdomarnas sug efter kunskap. Under detta moment deltog bl.a. Birgittasystrarna, Mariadöttarna, F. Damir Stojic från Kroatien.

Stiftsvallfärden började med högmässa kl 12. Dit tågade de drygt 200 deltagarna under ledningen av F. Fermin och bad rosenkransen. SUK gick med i stiftets procession och deltog på Vesper. Väl tillbaka på skolan väntade en överraskning, en stor tiokamp!

Här är vinnarna:

Plats 3: lag nr 19

Plats 2: lag nr 17

Plats 1: lag nr 7

Pris: Första plats : Gratis lägervistelse värd 300 kr. Andra plats: SUK hoodie. Tredje plats: SUK kit.
Namn på vinnarna och information finns på hemsidan!

Lördagskvällen ägnades åt lite mer roliga saker såsom lekar, aktiviteter och lära känna tid. Såklart avrundades dagen med bön och kompletorium.

Nu närmade sig SUDen mot sitt slut. På söndagen besvarade en prästpanel ungdomarnas frågor som de under hela helgen har kunnat lämna in i en liten låda. Vi firade en mässa tillsammans och såg till att skolan såg snygg och prydlig ut. Ledare och ungdomar hade en gemensam avslutning där man tackade alla deltagande och pratade om nästa stora träff: Världsungsdomsdagarna i Krakow 2016.

Tack till alla som deltog, de som ställde upp som volontärer, alla präster och systrar, biskopen, styrelsen och anställda!

Jessica Moussa





6 STORA FRÅGOR

Hur får jag med Gud i träningen?

Gud är inte en farbror som sitter på ett moln. Nej. Gud är vår fader som är nära oss. Vi hittar Gud i världen, eftersom världen är inte ond för den har kommit ut ur Guds händer. Den är hans skapelse, och Gud såg den och såg att den var god.

Det är därför vi måste förstå att Gud kallar oss att tjäna honom i och genom våra dagliga aktiviteter. Det spela ingen roll om man är i fabriken, i skolan, i universitetet eller i gymnasalen: vi kan träffa Gud precis där vi är. Ännu mer: vi måste träffa Gud där.

När man tränar måste man förstå att Gud är med oss.

Vi måste motstå frestelsen att leva ett slags dubbelliv: Å ena sidan ett inre liv, ett liv i gemenskap med Gud, och å andra sidan ett liv helt skilt från detta, med jobb, familj och vänner.

Nej. Vi får inte leva dubbelliv. Vi får inte vara som schizofrena om vi vill vara kristna. Det finns bara ett liv och det består av kött och ande. Det är detta liv som måste bli heligt till kropp och själ, fyllt av Gud. Jag brukar säga att vi, som gillar att träna, kan offra till Gud våra ansträngningar och på det sett kan vi förenas med Jesus i hans lidande. Att träna är ett mycket ansträngande arbete. Precis samma sack som händer med inre liv: även om det är svårt man fortsätter och strävar efter hans mål.

Är det okej att be Gud om en vinst inför en match?

När Jesus undervisade sina lärjungar att be, vad gjorde han? Han lärde dem "Herrens bön". En bön riktas till vår fader som är i himmelen. Han sade: så skall ni be: Vår fader, du som är i himlen (...). Låt din vilja ske, på jorden så som i himlen (...). **Det är klart att vi kan be om vad som helst. Men det är också klart att vi måste acceptera Guds vilja genom att säga: ske din vilja så som i himmelen så och på jorden.** När vi var barn brukade vi be våra föräldrar om många saker, men de gav oss bara de goda sakerna. Gud är vår fader, och han ger oss allt vi behöver. Så, mitt svar är att absolut kan vi be Gud om en vinst inför en match. Jag måste säga att jag själv har gjort det många gånger... Och jag tror att Gud hjälper oss om det är bra för oss och vår själ. Det som vi inte kan säga är att han inte älskar oss, om vi inte vinner matchen. Resultatet beror ju på hur duktiga vi är och inte på Guds kärlek.

Finns det ett skyddshelgon för idrottare?

I kyrkan finns många idrottsmän som ber till s:t Sebastian som skyddspatron. Han är känd för sin kraft eftersom han var en kristen soldat i kejsar Diocletianus armé. Han vördas som helgon och hans festdag är den 20 januari. Enligt "Legenda Aurea" kejsaren dömde Sebastian till att bindas mitt på ett öppet fält och beskjutas med pilar av soldaterna. Men han överlevde beskjutningen och när han hade återhämtat sig konfronterade han kejsar Diocletianus för hans grymhet mot de kristna. Då lät kejsaren stena honom och han dog.

Han är skyddshelgon inte bara för idrottsmän utan även för soldaterna och de som använder bågar.

Det finns också ganska många idrottsmän som ber genom den helige Johannes Paulus II som "skyddshelgon". Faktiskt, han tyckte mycket om idrott och promenera i naturen. Det är känt att han brukade åka skidor på vintern både i Polen och i Alperna i Italien när han var påve. Hans kärlek till skapelsen ledde honom till vatt andra i fjällen många gånger.

Man kan ju träna upp sin kondition; kan man träna upp sin tro också?

Absolut. Det är en jättebra liknelse för att kunna förstå att tron kan också växa genom att göra "vissa övningar". I sina brev använder aposteln Paulus ofta jämförelser från idrottens värld. I kyrkan är vi bra på att se till de andliga och själsliga behoven. Däremot glömmer vi ofta bort att ta hand om kroppen. Det måste vara en balans i livet. Det blir lätt obalans i livet. Antingen tar träningen över och blir viktigare än allt annat eller så tränar vi kanske inte alls. Men det måste vara en balans mellan kropp och själ. Vi människor är kropp och själ. Om man tränar mycket och vanvårdar sin själ det är som en man men en jättestort huvud, till exempel. Han är missbildad. Och det är därför vi säger i kyrkan att man måste träna också sin tro. Tron är den första av de tre teologiska dygderna vilka är tro, hopp och kärlek. Man kan "träna" varje dygd för att kunna bli starkare i den där dygd. Till exempel, om man vill ha mer tålamod då får man "träna" sig själv genom att inte klaga när andra kommer för sent eller någonting sånt. På samma sätt kan man träna sin tro. Men man måste veta att tron är en gåva som den Helige Ande ge till oss. **Våra "övningar" hjälper oss bara att bli mottagliga för Guds nåd och med Guds nåd växer vår tro.** Vill du ha några tips för att öka din tro? Ok. Har finns några: Läs evangeliet: Där kan man lära känna Jesus och hans gärningar. Det hjälper mycket. Vi tror på Jesus som uppstod från de döda. Och för att kunna tro på Jesus så är det en bra början att lära känna honom. Delta i söndagens mässa: Där kan du dela din tro med de andra och samtidigt kan du ta emot mer tro. Be till Jesus: att be det är inte bara att säga några böner, utan att prata med honom med dina egna ord och känna hans närvaro. När du tvivlar kan du säga S:t Thomas av Aquinos bön: "Känsel, smak och ögon intet här förmår. Men min tro bekänner det jag ej förstår".



Vad är värst; att dricka alkohol eller att röka?

Varken att dricka alkohol eller att röka är en synd. Faktiskt, Jesus själv drack alkohol många gånger, till exempel bröllopet i Kana. Man kan tänka att det inte är ett sammanträffande att Jesus i under sina första mirakel förvandlade vattnet till vin. Såklart, när man är barn eller ung finns det många saker som skadar en mer än på en äldre person. Jag menar precis tobak eller alkohol. När man är vuxen får man dricka alkohol eller röka: det är ingen synd. Problemet är att göra detta utan måttlighet. När man dricker alldeles för mycket blir man full och då skadar man sig själv och då riskerar man att tappa kontrollen över situationen. Då kan vi prata om en synd. Många gånger svarar jag på frågan: är det en synd att blir full? Och svaret är ja. Man får inte supa sig full! Men vi vet nuförtiden att om man röker då kan man få cancer. Det är därför vi kan säga att röka för mycket är något som gör ont för kroppen, eftersom kroppen är en gåva från Gud och man måste ta hand om sin kropp. Å andra sida vet vi att i vissa länder finns många personer som blir beroende av alkohol vilket har många dåliga konsekvenser för sig själv, för familjen och för samhället. Därför skulle jag säga att det är värre att dricka alkohol eftersom det kan få så allvarliga konsekvenser om man blir beroende.

Men vare sig rökning eller alkohol är något bra.

När det gäller mat, finns det något vi katoliker inte får äta?

Vi katoliker kan äta vad som helst (om vi gillar det...) Det finns inget förbud när det gäller mat. Gud skapade allt och gav det till oss människor för att behärska och njuta det.

År 49 hölls det första konciliet i Jerusalem. Då bestämde apostlarna att inte följa judarnas matrestriktioner, utan att göra annorlunda. Apostlarna Petrus, Paulus Jacob, Johannes, Barnabas och Titus bestämde då att vi katoliker kan äta vad som helst. **Katoliker runt om i världen äter vuxna inte kött varken på askonsdagen eller på långfredagen.** Dessutom brukar vi katoliker göra en uppoffring varje fredag i fastan, som t.ex att vi inte äter kött eller något annat som vi tycker om att äta.



F. Andreas Diaz

FRÅGA PRÄSTEN

Vad är ett hälsosamt kristet liv?

Jag kommer ihåg när jag såg en präst med cigg... Två olika världar, präst och cigg... Är det inte så, tänkte jag, att det är förbjudet för präster att dricka eller röka? Vad innebär hälsa för oss – kristna?

Hälsa är mycket viktig gåva från Gud. Kanske Gud gav oss några tips om hur kan vi leva här på jorden som friska och lyckliga?

Bibeln har mycket att säga när det gäller att leva ett friskt och lyckligt liv. Den lär oss att den mänskliga kroppen är ett tempel (bostad) för den Helige Ande (1 Kor 6:19). När vet vi om det, bör vi leva så hälsosamt

som möjligt. Aposteln Paulus skrev att det finns **vissa beteenden som utesluter oss från Guds rike.** Bland dem nämner han att inga otuktiga eller avgudadyrkare eller horkarlar eller män som ligger med andra män, inga som är tjuvaktiga eller själviska, inga drinkare, ovetliga och utsugare – ingen sådan får arva Guds rike (1 Kor 6:9). Jag tror att om tobak och droger var lika populära på aposteln Paulus tid som idag så hade han nämnt dem här också...

Avhållsamhet förknippas oftast med att avstå från alkohol. Det kan också betyda att man avstår från rökning, droganvändning, överätande eller drogmissbruk, kaffe, energydrink, äta godis. Att vara abstinert betyder att avstå från något som inte bidrar till hälsa. Är det svårt att abstinert? Är det svårt att vara nykter? Att avstå kräver självkontroll och självbehärskning som inte kommer utan ansträngning. Tyvvar har inte alla en så stark självkontroll och egen vilja för att orka med ansträngningen. Inte jag heller.

Till våra första föräldrar, Adam och Eva, sade Gud i Paradiset: **Jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med frö i sin frukt; detta skall ni ha att äta** (1 Mos 1:29). De kunde leva utan kött och blev de kanske just därför 800 år gamla. Efter den stora syndafloden tillåter Gud att Noa och hans familj äter kött – men bara utan blod (1 Mos 9:3-4). Jag tror att några av er någon gång har hört talas om profeten Daniels diet (Dan 9:3, 10:2). Men för hälsan är det inte bara maten som är viktig. Motion, sport, gymnastik, idrott är också viktiga. Faktum är att Bibeln säger till oss att vi ska ta hand om våra kroppar (1 Kor 6: 19-20). Paulus i Efesierbrevet 5:29 berättar att ingen har någonsin avskytt sin egen kropp, utan man ger den näring och sköter om den så som Kristus gör med kyrkan. Bibeln varnar oss också mot girighet (Ords 23 2, 2 Petr 1: 5-7, 2 Tim 3: 1-9, 2 Kor 10: 5). På samma sätt, Bibeln varnar för fåfänga (1 Sam 16: 7, Ords 31:30, 1 Petr 3: 3-4). Vad säger Bibeln om hälsa? Var friska! Hur kan vi uppnå detta? Genom att motionera, och byta matva-

nor. **Detta är det bibliska sättet att bli frisk.** Vi bör komma ihåg att vi kan inte göra maten till religion, och att det bara är 1/3 av det som leder till bättre hälsa. De andra två delarna är god fysisk kondition (rörelse), och den andliga sfären (Gud). När du får balans mellan dessa tre delar kan din hälsa bli bättre.

Min Gud, jag ber om förlåtelse att jag tog inte hand om min hälsa. Jag vill leva som Jesus i kyskhet och helighet. Ge mig din nåd så att jag kan strunta i det som är giftigt och ohälsosamt. Du vet, min Herre, att jag är svag, men jag äskar Dig och jag vill komma närmare till Dig. Hjälp mig, att leva ett hälsosamt kristet liv, Du som lever och råder från evighet till evighet. Amen



Witold of m

En gemensam bön för Syrien och Irak

Tillsammans med alla kristna samlar vi nu våra bönerspeciellt för människor i Syrien och Irak. Vi ber att alla goda människor ska samverka och ge förutsättningar för ett slut på våldet och att fred blir verklighet. För oss, troende är bönen en viktig kraft och därför kan även du hjälpa med din bön. Säg:

Treenige Gud, Fader och skapare av allt,
Vår medvandrare i Jesus Kristus, Vår hjälpare, den heliga Andens vind.

Vi ropar, hela din skapelse ropar:

Livets Gud, led oss till rättvisa och fred.

Hör våra böner för våra systrar och bröder i Syrien och Irak som plågas, förtrycks och dödas.
Vi står vanmäktiga när barn, kvinnor och män utsätts för obegripligt våld och övergrepp.

Hör våra böner för de miljontals barn, kvinnor och män som är på flykt, för familjer som skiljs åt, för kristenheten i Syrien och Irak som går mot utplåning.

Vi lider med systrar och bröder av annan tro utsatta för samma våld.

Vi vill se ett slut på orättfärdigheten, kom med försoning!

Led oss till rättvisa och fred.

Vi ber i vår vanmakt när vi ser detta hända i vår värld.

Vi lider med våra kristna systrar och bröder. Hjälp oss att finna vägar till att vara fredens bärare.

Vi ber om vishet och ödmjukhet hos beslutsfattare och makthavare i Sverige och i världssamfundet.
Vi ber att alla goda krafter ska samverka och ge förutsättningar för ett slut på våldet och ett rättfärdigt samhälle. Kristus, du som gick lidandets väg för mänskligheten – kom med din räddning till våra bröder och systrar i Syrien och Irak.

Livets Gud, led oss till rättvisa och fred.

Din är makten och äran i evighet.

Amen.



Avsändare:

Johannes paulus II's
pastoralcentrum, SUK
Box 103 14 Stockholm

STÖD RIKSFÖRBUNDET

SVERIGES UNGA KATOLIKER!

Bli medlem och få Sanctus **GRATIS!**

Du blir medlem genom att
gå med i någon av SUKs
lokalföreningar på www.suk.se

Som medlem får du dessutom
-Rösträtt vid SUKs årsmöte
-Försäkring vid SUK-arrangemang

Glöm inte att förnya ditt medlemskap varje år om du redan är medlem