

SANCTUS #1

SVERIGES UNGA KATOLIKER – 2021

SUK:s
nya styrelse

Amanda Kaplan
KATOLIK OCH ARTIST

10 DIGITALA
FÖRENINGSS-
AKTIVITETER

HOPP
LIVETS ANKARE

TRO OCH HOPP I
FÄNGELSE

BRA KATOLSK
MUSIK

1.2021

SANCTUS**Redaktör och layout**
Thure Gunnarsson**Kontakt**
tidningarna@suk.se**Skribenter**
Merna Audesho
Matyas Belina
Charles Camara
Sara Fredestad
Thure Gunnarsson
Valeria Gunnarsson
Kristoffer Linder
Natalia Winiarska**Ansvarig utgivare**
Damiana Sabah**Tryck**
Norra Skånes Offset AB

ISSN 0346-1998

SUK
Johannes Paulus II:s
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
103 14 Stockholm**Besöksadress**
Brunnsgränd 4
111 30 Stockholm**Telefon**
08-505 57 690**Kontaktuppgifter SUK****För bidragsansökan och frågor kring
lokalföreningsbidrag och regionsbidrag:**
eu@suk.se**För kontakt övriga frågor:**
suk@suk.se eller ring 08-505 576 90**Regionsstyrelser**SLUK (Stockholm och Gotland): sluk@suk.se
Sydöst (Östra Sverige): sydost@suk.se
MJUK (Mellansverige): mjuk@suk.se
Väst (Västsverige): sukvast@suk.se
SUK's-S (Södra Sverige): sukss@suk.se
DUNK (Norrland): dunk@suk.se**Anställda**Kanslichef: robel@suk.se
Administratör: asahult@suk.se
Redaktör: thure@suk.se**Barn- och ungdomskonsulenter**SLUK: dany.kako@suk.se
MJUK: vanfarid@suk.se
Sydöst: katarina@suk.se
Väst: arno@suk.se
SUK's-S: carl@suk.se

Hoppas att du har hopp!

Idet här numret tar vi upp hopp. Inte hopp som i längdhopp utan hoppet som vi känner. Det finns ett ordspråk som säger att hoppet är det sista som överger människan. Ändå är världen full av människor som gett upp hoppet.

En av trons viktigaste uppgifter för oss är hoppet som den inger. Hoppet om att allt ska bli bra och om att Gud ska höra våra böner och hoppet om ett liv efter detta. Hoppet gör att våra liv känns lättare, meningsfullare och gör att vi kan ta motgångar lite mindre hårt. Det hoppet är en gåva från Gud som vi ofta glömmer att uppskatta.

I överlevnadsteknik för att överleva i extrema förhållanden finns det en regel som säger: 3 minuter utan luft, 3 timmar utan skydd mot låg eller hög temperatur, 3 dagar utan vatten, 3 veckor utan mat och 3 sekunder utan hopp.

BBC gjorde för några år sedan en dokumentär där de ville visa hur viktigt hoppet är. Den handlade om två män. En blev svårt misshandlad och lämnad i en öken i Sydamerika med extrem hetta, utan vatten och skydd mot solen. Trots de extrema förhållandena förlorade mannen inte hoppet utan bad hela tiden till Gud för sitt liv och lyckades på så

sätt hålla sig vid liv i flera dagar tills han hittades av någon som hörde hans svaga röst. Hans hopp hade räddat hans liv.

Den andra mannen var ute och vandrade i en skog i Nordamerika när han råkade ut för ett benbrott. Mannen lade sig ner och inväntade döden och hade inget hopp om att bli räddad. När han hittades någon vecka senare visade det sig att om han krupit 500 meter åt söder eller 800 meter åt väster så hade han kommit till ett bebott hus och överlevt. Hans förlorade hopp hade kostat honom livet. Hoppet är alltså en viktig faktor för vår överlevnad.

I artikeln "Hopp livets ankare" kan du läsa mer om vår tro och hoppet den inger. Dessutom kan du läsa om hur några SUK:are ser på det här med hopp.

Människor i fängelse har många gånger förlorat hoppet om ett bra liv. I detta nummer berättar en fängelsepräst om hur han försöker ge dem hopp genom tron.

Hoppas att du får en trevlig och intressant läsning!

Thure Gunnarsson
Redaktör Sanctus

I DETTA NUMMER

Hopp - livets ankare

Hoppets betydelse i våra liv.

6

Ung katolik och artist

Om att kombinera tron med musikkariären.

10

Tro och hopp i fängelset

Fängelseprästen ger hopp till de utan hopp.

14

Kyrkan ger hopp till unga i Nepal

Pandemins restriktioner drabbar de unga.

16

Hopp

SUK-medlemmar om vad hopp betyder för dem.

18

SUK:s konsulent för Stockholm och Gotland

Dany Kako berättar om vad han kan hjälpa till med.

20

10 tips för digitala möten

Råden som gör dig till digitalmötesproffs.

21

SUK:s årsmöte

2021 års digitala årsmöte.

22

SUKs nya styrelse

Nya styrelsen presenteras.

23

Tips på möten i coronatider

Så lyckades du hålla verksamheten igång.

26

Tankar i påsktider

Påskens budskap.

28

Boktips

Böcker om helgonens liv.

29

Smått och gott

Katolsk musik och viral dans till psalm.

30





HOPP

livets ankare

TEXT: MERNA AUDESHO

Kan man överleva och må bra utan hopp? Vatten, mat och syre är självklara nödvändigheter för att överleva, men är det allt? Hoppet utgör en nödvändighet för vår överlevnad och för ett gott liv, detta säger diakon och psykolog samt stiftets barnskyddsombud Björn Håkonsson och delar med sig av sin kunskap och erfarenhet om hoppets betydelse i våra liv.



Diakon Björn Håkonsson är utbildad psykolog.

VAD SÄGER FORSKNINGEN OM HOPP?

Även fast hopp inte är ett vetenskapligt begrepp visar psykologiska undersökningar att ingivandet av hopp är en viktig del i en framgångsrik behandling. När man frågade klienterna vad psykologerna gjorde som fungerade, var hopp ett återkommande tema, ”psykologen fick mig att hoppas”. Hur kan man förmedla hopp? Enligt Diakon Björn är det genom att hjälpa människor att se möjligheter och få dem att fokusera på det positiva. De undersökningar som gjorts, exempelvis av grundaren för logoterapi, Vik-

tor Frankl och sin erfarenhet av att leva i koncentrationsläger, visar att människor som lever i fruktansvärda förhållanden blir sjuka och dör snabbare när de saknar hopp och mening. De som överlever är de som hoppas, hoppet ger hälsa och gör att de inte ger upp. Grundtanken är att människor överlever när de hoppas. Även inom psykosomatisk, medicinsk forskning ser man att mening i livet är hälsobringande. Äta gott, dricka vatten och röra sig behövs för att ha god hälsa men att ha hopp, mening och sammanhang, dessa är också allmänt säkerställda livsviktiga behov hos människan.



I en nödsituation kan hoppet vara avgörande för om du överlever eller inte. Den som har hopp ger inte upp och är mer uthållig och benägen att hitta lösningar.

VAD ÄR HOPP OCH HUR KOMMER DEN TILL OSS?

Hoppet är en otroligt fin gåva, det är tron om att det ska bli bra, att man satsar på något och ser det ljusa och positiva. Det är något som bara kommer till oss från Gud. Det är inget som man kan ge sig själv. Diakon Björn liknar hoppet vid solen som går upp, det är något som Gud ger oss och som lyser upp vår tillvaro. Ibland behöver man ha tålamod och vänta på att hoppet kommer och det kan vara svårt. Vissa vågar inte hoppas mer, men man får aldrig ge upp. Hoppet är det sista som överger en. Hopp uppmuntrar och lyfter oss, ger kraft och energi, medan negativa

tankar kan stjäla ifrån oss vårt hopp. Man kan be till Gud om hopp eftersom det kommer från Gud. Diakon Björn berättar vidare om två möss som föll i en hink med mjölk, den ena gav upp och drunknade, den andra fortsatte att simma och trampa, mjölken blev till smör och musen kunde klättra upp. Detta visar att när man drunknar i problem ska man bara fortsätta kämpa och inte ge upp.

VAD SÄGER KATOLSKA KYRKAN OM HOPP?

Katolska kyrkan säger att hoppet är en särskild gåva från Gud. Det är en av de finaste gåvorna. Tron, hoppet och kärleken



Ty an nåden är ni frälsta genom tron, inte av er själva. Guds gåva är det.
(Efterbrevet 2:8)



Detta hopp är vår själs ankare.
(Hebreerbrevet 6:19)



Detta ärenitt bud att ni skall älska varandra så som jag har älskat er.
(Joh 15:12)

De traditionella symbolerna för tro är ett kors, för hopp ett ankare och för kärlek ett hjärta.

är det som består när allt annat försvinner. ”Men nu består tro, hopp och kärlek, dessa tre, och störst av dem är kärleken” – 1 Korinthierbrevet 13:13. Hoppet är en av dygderna tillsammans med tro och kärlek som frälser oss och såsom vingar för oss till himmelen. Allt det världsliga försvinner. Tro, hopp och kärlek är i grunden detsamma eftersom det är Helige Andes närvaro. Hoppet som vi får genom tron uthärdar allt, eftersom det är ett hopp man sätter utanför sig själv. Man förlitar sig på att om man lägger sina bekymmer i Guds händer blir det något gott utav det. Om man litar på Gud så är hoppet fast, även när det känns hopplöst. Själva Guds existens ger oss ofantligt hopp. Hoppet liknas vid en ankare som kastas ut, som ger fasthet och styrka. Vi har vårt ankare som är hoppet fast i Gud som är havsbotten som håller fast oss när vågarna vill föra oss bort. ”Detta hopp är vår själs ankare” - Hebreerbrevet 6:19

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT HOPPET ÄR FÖRANKRAT I GUD?

Kan även ateister ha hopp? Diakon Björn

svarar att det kan de ha, om någon person vinner en miljon så har man en god anledning till hopp. Men vad händer när livets bekymmer och motgångar slår till? Hoppet utan Gud är tidsbegränsat. När motgångar kommer så tappar man hoppet alltmer om det inte är förankrat i Gud. Man ger efter och tillåter besvikelsen att få makt inom sig, med tiden övervinns man av besvikelse, hat och mörker.

HUR PÅVERKAR HOPPET OSS OCH VÅR NÄSTA?

Hopp smittar, den får oss att gå upp ur sängen, sjunga, dansa, träna. Om man är ensam så är hoppet svagare, för att människor är skapade för att vara tillsammans. Diakon Björn säger att han stöter på ungdomar som säger att ingen vill vara med dem och de känner sig ensamma, men han menar på att det alltid finns någon som vill det. Även om man stött på tio knäppa människor behöver inte den elfte vara det. Det är bara att fråga någon om denne vill umgås. Hopp kan vi alltid ge till vår nästa, vi kan förmedla det, genom att få dem att se det positiva. ■



Ung katolik och artist

TEXT: VALERIA GUNNARSSON

Amanda Kaplan brinner för musiken. Med sin stämningsfulla röst och sin musik trolldrar hon den som lyssnar. Här berättar hon om hur hon som ung musiker lyckats kombinera sin musik och sin katolska tro.



Namn: Amanda Kaplan

Född: 1994

Bor: Helsingborg

Sysselsättning: Arkitektstudent och gör praktik just nu.

Gör på fritiden: Sjunger och skriver musik.

Favoritmat: Mammans mat.

Favoritpsalm: Nordens drottning.

Favorithelgon: Moder Teresa av Calcutta är en av hennes favoriter.

AMANDA KAPLAN är känd för sin musikaliska talang och sitt genomslag i musiktävlingen Self Made som hon deltog i och kom så långt som till andra plats. Sedan dess har karriären inom musiken fortsatt, parallellt med ett deltagande i en reklam för Coca-Cola samt hennes utbildning till arkitekt, som hon för tillfället har sin praktik inom.

MUSIKTÄVLING

År 2017 höll teamet bakom Avicii den digitala tävlingen Self Made, där deltagarna sökte in online och allmänheten kunde rösta via en länk på internet. Finalen hölls sedan på Gröna Lund där artisterna fick uppträda live vilket även visades på TV. Vid frågan om hur hon fick reda på om

tävlingen och hur hon sökte in berättar hon att det hela började med att hon fick syn på deras reklam, och sedan valde hon att skicka in en video.

Efter att hon gått med i tävlingen började därefter delmomenten där den talangfulla Amanda tog sig vidare hela vägen till Stockholm med de andra utvalda tävlingsdeltagarna.

- Det fanns såklart tider av stress och press men musiken gjorde det värt det. Jag hade väldigt kul och fick många lärdomar. Jag fick även möjligheten att släppa en låt och sjunga på Gröna Lund. Jag skulle aldrig kommit så långt utan de som röstade och hjälpte mig. Jag är och kommer alltid vara tacksam för de som gjorde det, berättar hon.

SPOTIFY

Amanda sjunger främst på engelska och vill du lyssna på hennes låt kan du söka upp henne på Spotify där hennes låt "Something Special" finns. Dessutom finns ett par låtar på Instagram. Hon berättar att hon skrivit två låtar på svenska som hon inte släppte än.

MUSIKINTRESSET

Intresset för musik har funnits med redan från unga år då hon i tioårsåldern fick en keyboard i present. Då keyboarden hade en inbyggd mikrofon började hon förutom att lära sig spela även att sjunga. Med tiden lärde hon sig att spela gitarr samtidigt som hon började skriva egna låtar. Hon har även sjungit i kör i Lund.

"När man inte kan prata samma språk, är musiken det språk som förenar."



Amanda står på scen på Gröna Lund i musiktävlingen Self Made.

MUSIKGENRE

På frågan om vilken musikgenre som är hennes favorit berättar hon att hon älskar äldre musik, speciellt från artisterna Nat King Cole och Aretha Franklin. En annan favoritartist är Tori Kelly som även rent sångtekniskt är en av hennes förebilder.

– Hon har en grym kontroll över rösten och klarar av att sjunga allt! säger Amanda.

En annan inspiration är Kari Jobe som

"Gud har gett mig mening när livet varit meningslöst."

sjunger kristen musik.

– Hon sjunger med så mycket känsla och förmedlar verkligen det hon sjunger, säger Amanda.

MUSIKEN FÖREAR

Det bästa med att hålla på med musik tycker Amanda är hur musiken förenar människor.

– Oavsett var man kommer ifrån, eller om man känner varandra kan man alltid skapa musik tillsammans. Det har fått mig att träffa många olika människor och interagera med allt från vuxna i Rumänien till barn på Filippinerna. När man inte kan prata samma språk, är musiken det språk som förenar en, berättar Amanda.



Amanda som modell i en marknadsföringskampanj för Coca-Cola som både förekom som reklamfilm och tryckt annons.

Samtidigt tycker hon att det är synd att det inte är så enkelt att leva på musiken och göra det man älskar till vardag.

KATOLSK TRO OCH MUSIK

Jag frågar henne om det är svårt att kombinera sin katolska tro med hennes musikaliska karriär. Amanda berättar att eftersom vårt samhälle är väldigt sekulärt så tror hon att det alltid kommer att vara en utmaning att vara med i en industri som ofta uppmuntrar saker som går emot vår tro. Hon har vid vissa tillfällen fått säga ifrån när hon velat gå en annan riktning än det som förväntats av henne. Allt handlar om att visa var gränsen går och göra det som är rätt.

– Min tro har varit en gåva. Gud har varit svaret när jag inte funnit några svar.

Gud har gett mig mening när livet varit meningslöst. Han lär mig att älska och alltid vilja bli bättre. Vad har min tro betytt för mig? Allt. I hans ögon är jag värdefull, meningsfull och älskad. Gud är min räddning och meningen med livet. Vi är ämnade att vara ett med vår Fader och det är endast när vi tillåter Gud omfamna oss med hans kärlek som vi kan känna oss fullkomliga, berättar hon.

RÅD TILL UNGA KATOLIKER

Amanda har några råd till den som är ung katolik och vill satsa på musiken.

– Mitt främsta råd till andra katoliker som vill satsa på musiken är att ge det allt du har och låta Gud ta hand om resten. När dörrarna öppnas och man gjort allt man kan, så kommer Gud möta en halvvägs, om det är i enlighet med Guds vilja. När dörrar stängs, så kan man finna frid i att Gud har en annan plan. Det har gett mig så mycket frid att överlämna allt i Guds händer och lita på att han vill mitt bästa och skyddar mig från att gå vilse. Så mitt största råd är att lägga allt i Guds händer och låt honom vägleda dig, avslutar Amanda. ■

"Lägg allt i Guds händer och låt honom vägleda dig"



Tro och hopp i fängelset

TEXT: KRISTOFFER LINDER

Att sitta i fängelse och att veta att många år framåt kommer jag att sitta inspärrad. Det kan kännas hopplöst. Våra fängelsepräster möter dessa fångar och försöker trösta och ge hopp i en svår situation. Fader Markus Künkel berättar om sitt ofta svåra arbete att finnas där för fångarna.

Jag träffar fader Markus Künkel i Den helige Marouns kyrka, i Sättra, i Stockholm. Han har just firat den latinska mässan och senare också lett den Sakramental tillbedjan. Fr. Künkel tjänstgör också som fängelsepräster på häktet i Sollentuna, och det är av denna anledning jag har bestämt möte med honom.

I Matteusevangeliet kan vi läsa "...jag satt i fängelse och ni besökte mig" (Matt 25:36), "...när såg vi dig... i fängelse och besökte dig?" (Matt 25:39) och "... Sannerligen, vad ni har gjort för någon av dessa minsta som är mina bröder, det har ni gjort för mig." (Matt 25:40). Vad betyder dessa citat?

Det betyder att de kärleksgärningar som du gör mot din nästa, gör du också mot Gud på ett övernaturligt sätt.

Jag har tänkt på det mycket, borde man som katolik gå på spontant besök till såna som sitter i fängelse?

Det får man inte. Det är hårda restriktioner och det tar lång tid att få tillstånd att besöka de fångade. Även jag kan inte besöka fångar till exempel i Göteborg eller på andra platser i landet.

Paulus och Petrus satt båda i fängelse. Möter du många troende i fängelset?

Jag möter både katoliker, ortodoxa, protestanter och frikyrkliga. De frikyrkliga vill oftast inte ta emot en katolsk präst, men det finns katoliker, ortodoxa och till och med ateister som vill träffa mig.

Hur går det till?

Jag går runt och knackar på celldörrarna, och de får välja om de vill prata med mig eller inte.

Hur gör prästen för att trösta och inge hopp?

Det första jag gör är att fråga om de vill be med mig. Bönen är det viktigaste. Jag uppmanar dem också att be på egen hand. Man ser stor skillnad på de som har tagit till sig och utfört uppgiften och de som inte har gjort det. Jag brukar också dela ut den mirakulösa medaljongen (fr. Künkel visar upp flera medaljonger som han har i sin ficka). Där märker man också stor skillnad på de som väljer att bära den och de som inte gör det. De förstnämnda är betydligt lättare att ha att göra med.

Hur är det att möta människor som tycker att livet och tillvaron är utan hopp?

Jag är där för att utföra min uppgift. Men visst känner jag medkänsla.

På vilket sätt känner fängelsepräster själva hopp och misströstan i dessa möten?

Det kan vara jobbigt när någon är på väg att få sin dom. De kan vara väldigt nervösa och känslolösa. Jag träffade en kvinna som hade fått en dom till sju års fängelse. Hon var såklart mycket upprörd och grät. Hon var dock stark i hoppet och bad mycket. Hon överklagade och blev sedan utsläppt. Så stark är bönens och hoppets kraft. Hon som fått en dom på sju år blev frisläppt nästan på en gång. Det var som ett mirakel.

Varför är hopp så viktigt när vi befinner oss i svåra och jobbiga situationer?

Hopp är en övernaturlig dygd. En av de teologiska dygderna. Vi ska alltid hoppas.

Ska man hoppas också när man inte befinner sig i nöd?

Ja, också då ska man hoppas. Både när man befinner sig i nöd och när allting är bra. ■

Katolska kyrkan ger hopp till barn och unga i Nepal

TEXT: CHARLES CAMARA

Covid-19 pandemins restriktioner drabbar värst de redan svaga i samhället och bland dem ofta unga och barn. I Nepal arbetar Katolska kyrkan med att ge barn och unga vars liv försämrats på grund av restriktionerna en chans i livet och ett hopp om framtiden.

–Vi unga blir kanske inte lika mycket smittade av coronaviruset som de vuxna, säger 12-åriga Leela i byn Nyabasti i Nepal. Men vi har ju drabbats av virusets tråkiga följder nästan som om vi var smittade. Vi får inte leka fritt i byn eller vara i kyrkan för den är stängd. Nu har det gått ett år och min skola har stängts och öppnats flera gånger beroende på hur allvarlig coronasmittan är i området. Jag saknar både mina kompisar, lärare och chansen att studera, säger Leela, lite ledsamt.

Leela går i den helige Francis Xaviers katolska skola som drivs av jesuitpräster. Skolan är belägen i östra Nepal, upp i Himalayabergen. Det är kallt större delen av året, men under sommarmånaderna då kan det bli ganska så varmt, eftersom byn är så högt belägen, luften är tunnare och solstrålarna faller mer direkt på jorden. När det blir varmt kan eleverna träffas utomhus och lärarna kan undervisa sittande på marken på ett plasttäck, men bara några få tillsammans i små grupper. För i klassrummen får de inte vara, eftersom skolan



måste hållas stängd så länge som coronasmittan fortsätter vara hög i området. Leelas föräldrar har en liten risåker i byns utkant. Men skörden räcker inte för att försörja hela familjen på åtta personer. Förutom Leela och hennes tre syskon och föräldrar, bor också hennes farmor och farfar i huset. Både mamman och pappan arbetar som daglönearbetare hos rika jordägare i området. Men det senaste året har arbetstillfällena varit få. Det i sin tur har lett till att familjen har haft svårt att försörja sig och knappt kan köpa mediciner när någon blir sjuk. Och att betala skolavgifter eller köpa läroböcker är det inte tal om. Många barn i området som går i andra skolor har fått lämna skolan för att de inte kan betala skolavgifterna.

Leela i gul tröja med några kompisar får undervisning av lärarna utanför klassrummen, eftersom skolan hålls stängd på grund av att coronasmittan härjar i området.

Men så sker inte på Leelas katolska skola. Även de barn som inte kan betala får fortsätta gå i skolan och även få hjälp med skolböckerna. Rektorn på kyrkans skola fader Arul säger att trots att skolan inte får in tillräckligt med skolavgifter för att betala lärarnas löner och till skolböcker, försöker han ändå se till att alla barn får delta i undervisningen, vare sig det är utomhus eller inomhus.

– Särskilt viktigt är det att låta flickor fortsätta att gå i skolan, säger fader Arul. Stannar de hemma tvingas de hjälpa till med att hämta vatten, laga mat, städa huset och gården och annat som flickor i Nepal måste göra. När hemarbetet blivit till en vana tycker oftast föräldrarna att hon inte längre behöver gå i skola och att det är bättre att hon hjälper till hemma. Därför är det viktigt att flickor uppmuntras att fortsätta gå i skolan trots att föräldrarna inte kan betala skolavgiften.

Det har visat sig i Nepal, liksom på många andra platser i världen, att om flickor får fortsätta gå i skolan då kommer de bli bortgifta mycket senare i livet, kanske efter att de har blivit 18-20 år gamla. De som inte går i skolan blir oftast bortgifta redan när de är 13-15 år och får därefter flera barn i sträck.

För att hjälpa fader Arul och hans skola med att få ihop ekonomin bidrar katolska kyrkan i Sverige med pengar. Dessa pengagåvor har fader Arul använt för att hjälpa Leela och flera

hundra andra elever, både flickor och pojkar, från fattiga familjer. Pengar har använts tills att köpa skolböcker och betala lärarnas löner. Under vissa perioder har också pengar använts till att ge eleverna en ordentlig lunch, så att de orkar med att delta i undervisningen. Många familjer har det ekonomiskt svårt under Covid19-pandemin, så att deras inkomster inte räcker till att tillräckligt mätta alla i familjen. Katolska kyrkan i Sverige har bidragit med pengar, så att fader Arul och systrar som han arbetar med kan ge de mest fattigaste familjerna i Leelas by ris, vetemjöl, matolja, socker och ägg, så att de kan äta och livnära sig under de svåraste månaderna.

– Jag vill bli sjuksköterska, säger Leela. Efter att jag har blivit färdig med grundskolan vill jag flytta in till en större by där systrarna utbildar sjuksköterskor. Syster Mary, som brukar komma till vår by för att ge de sjuka mediciner och vård, har sagt till mig att hon kommer att hjälpa mig.

För närvarande hjälper katolska kyrkan i Sverige Adresssystrarna i området med att utbilda äldre flickor till att bli sjukvårdare och andra yrken. När Leela blir tillräckligt gammal kommer också hon få chansen. Men tills dess gäller det för Leela och alla de andra unga i byn att stå ut ett tag till tills coronasmittan är över och de kan få både leka lite mer fritt och mer regelbundet få gå i skolan. ■

HOPP

Vi frågar några SUK-medlemmar om vad hopp betyder för dem.

TEXT: MATYAS BELINA



Clara Silfverswärd Dahlgren

Ålder: 21 år

Hoppet är väldigt centralt och viktigt. Vi har goda anledningar att vara hoppfulla, då vi som kristna har en väldigt ljus syn på saker: allt är inte bara evig fördömelse, utan vi är hoppfulla på ett nästa liv och också om vad Gud kan göra i våra liv här på jorden.

För den som känner att saker är hopplösa är det viktigt att prata med någon, så att man inte bara sitter själv med sina tankar.

Det hjälper att tänka att Gud kan göra någonting gott av varje jobbig situation. Viktigt är att inte ge upp hoppet. Det är något som kan vara svårt och därför är det viktigt att be mycket, att vända sig till Jesus, och även att man kanske talar med präst och tar hjälp av de människor man har omkring sig.



Kamil Wojcik

Ålder: 27 år

Vi har det stora hoppet att nå det eviga livet. Jag har också hopp om att Gud är med mig i allt jag gör och beskyddar mig även då jag inte känner hans närvaro. Att han är med mig fram till döden, och även efter det.

När man som troende har känslan av hopplöshet kan ett tips vara att be istället, till exempel en rosenkrans. Gå in i bönen den stunden helt enkelt och rikta dig till Gud. Och sen bör vi som troende visa för andra människor att Gud alltid är med oss. Det är något vi kan visa för dem vi träffar dagligen, att det alltid finns någon som är med dem.



Kristina Radetic

Ålder: 26 år

I världsliga sammanhang talar man ofta om hopp att bli frisk, att lyckas med studier, att åstadkomma saker, men för oss kristna handlar det framförallt om att förenas med vår Herre och bli mer lika honom. Det goda vi hoppas på är inte bara bra omständigheter utan något ännu högre.

På senare tid har helgonen blivit min källa till hopp. Att läsa om dem och deras verk påminner om att ifall det var möjligt för dem, så är det också möjligt för mig. Och samma kan gälla andra kristna man möter: de kan ha sina lidanden och brister, och trots det verkar Gud genom dem. Det ger mig hopp att också jag som är så bräcklig kan vara någon Han verkar genom. Helgonens berättelser stärker också hoppet om ett liv efter detta. Att döden inte har sista ordet utan att det finns en uppståndelse.

Det är viktigt att man ständigt vänder sig till sanningen när det kommer till vår tro. Om man börjar tvivla på Guds kärlek till en ska man se vad vår tro säger: att Gud älskar oss, att Han är god och att vi är bra som vi är. Det vill säga att man inte fastnar i sin subjektiva sanning utan då backar till den objektiva.



David Morelló Miravet

Ålder: 20 år

Jag tror hoppet är väldigt viktigt för oss katoliker, då vi har det stora hoppet att komma närmare Gud och få vara med Honom när vi dör. Men vi har också andra hopp, som den att fullgöra våra kallelser och tjäna Gud på bästa möjliga sätt. Ibland väljer vi ju våra egna vägar.

En anledning till att folk kan känna sig hopplösa kan vara tron att saker inte kommer bli bättre. Men om vi öppnar våra hjärtan och försöker lyssna tror jag det alltid finns en röst inom oss, Guds röst, som säger "kom till mig så ska jag lösa era problem". En annan anledning till att man som katolik känner sig hopplös tror jag kan vara att man försöker lösa sina problem själv, på sitt eget sätt med världsliga metoder. Men ibland går det inte. Om en närstående dör kan vi ju inte fixa det på något sätt. Det enda vi kan göra i en sådan situation är att finna tröst hos Gud.



SUK:s konsulent för Stockholm och Gotland

TEXT: THURE GUNNARSSON

Känner du konsulenten i regionen du bor i? Sanctus presenterar SUK:s konsulenter så att du har möjlighet att lära känna dem bättre. I detta nummer presenterar vi konsulenten för Stockholm och Gotland. Dany Kako finns där för att stötta alla lokalföreningar i deras arbete.

Namn: Dany Kako

Född: 1998

Bor: Södertälje

Favorithelgon: Padre Pio

Favoritmaträtt: Pizza

Gör på fritiden: Spelar padel, matlagning, läser böcker och hänger med familj och vänner

Var är du barn- och ungdomskonsulent?

Jag arbetar som barn- och ungdomskonsulent i Stockholm och på Gotland.

Vad hjälper en barn- och ungdomskonsulent till med?

Jag hjälper till med administrativt arbete i lokala föreningar och andra allmänna frågor som berör verksamheten, allt som föreningen behöver kan jag hjälpa till med på ett eller annat sätt

Beskriv en vanlig arbetsdag?

Det är annorlunda från dag till dag men dessa uppdrag brukar vara en del av en vanlig arbetsdag: Styrelsemöte eller personalmöte, arbete med att rapportera planering och genomfört arbete och besöka lokala föreningar. Det enda som är likadant varje arbetsdag är att det är superkul!

Vad är det bästa med ditt arbete?

Det bästa med mitt arbete är att jag får vara med andra unga som delar min tro och att vi tillsammans gör vårt bästa för att hjälpa kyrkan.

Vad kunde vara bättre med arbetet?

Ju mer lokala föreningar behöver hjälp och ställer frågor desto bättre och roligare blir arbetet tycker jag, med andra ord ju mer aktiva föreningarna är desto bättre.

Hur vill du att SUK ska utvecklas?

Att vi har en klar och tydlig vision som styrelse efter styrelse kan arbeta med. På så sätt blir verksamheten mindre beroende av personer och mer effektiv i sin utveckling.

Vilket råd skulle du ge unga katoliker som vill få igång ungdomsverksamheten i församlingen?

Mitt råd måste nog vara att vid svårigheter kontakta er barn- och ungdomskonsulent. Jag kan ge ett råd i form av en bibelvers till er som vill få igång ungdomsverksamheten eller fortsätta hålla verksamheten aktiv i församlingen. ”Stå därför fasta och orubbliga, mina kära bröder, och ge ut er helt i arbetet för Herren. Ni vet ju att han inte låter er möda vara föspilld” 1 Kor 15:58.

Vilka erfarenheter vill du dela med dig av till andra katoliker?

När man arbetar hårt och har en ödmjuk inställning till sina med-bröder och systrar i församlingen eller SUK så är det inte så mycket som går förlorat. Att arbete inom Kyrkans kretsar är unikt, Gud är alltid i centrum. När Gud är vårt fokus så ändras hela vår livsstil. Största erfarenheten har varit att komma Herren närmare, sådant ingår i arbetet inom Kyrkans kretsar. ■

10 TIPS FÖR BRA DIGITALA MÖTEN

NÅGRA HETA TIPS SOM GÖR DIG TILL PROFFS PÅ DIGITALA MÖTEN:

- 1. TESTA TEKNIKEN**
TESTA LJUD OCH KAMEROR REDAN INNAN.
- 2. BESTÄM VEM SOM GÖR VAD**
FÖRBERED EN BRA STRUKTUR FÖR MÖTET OCH HA EN TYDLIG ROLLFÖRDELNING.
- 3. GLÖM INTE CHATTANSVARIG**
NÅGON MÅSTE HA ANSVAR FÖR CHATTEN OCH KUNNA GE INSPEL TILL MÖTET FRÅN CHATTEN.
- 4. ANVÄND BRA UTRUSTNING**
MED ETT BRA HEADSET HÖRS DET DU SÄGER.
- 5. PUTSA LINSEN**
DET ÄR VÄLDIGT LÄTT ATT DET KOMMER DAMM PÅ EN KAMERALINS SÅ ATT DU BLIR SUDDIG.
- 6. BÄSTA KAMERAVINKELN**
STÄLL DATORN PÅ EN TRAVE BÖCKER SÅ ATT KAMERAN HAMNAR I ÖGONHÖJD. DÅ BLIR BILDEN AV DIG BETYDLIGT MER SMICKRANDE.
- 7. SOLEN ÄR DIN VÄN - OCH FIENDE**
SÄTT DIG SÅ ATT FÖNSTRENN INTE SYNS I BILD, OCH LÅT FÖNSTERLJUSET KOMMA FRÅN SIDAN, DÅ BLIR DET OFTA EN BRA BILD.
- 8. CHECK-IN**
CHECKA IN PÅ MÖTET MED EN FRÅGA SOM ALLA BESVARAR. DET SKAPAR NÄRVARO, FOKUS OCH ALLA DELTAGARE BLIR DELAKTIGA I SAMTALET.
- 9. HA ALLTID AVSTÄNGD MIKROFON NÄR DU INTE PRATAR SJÄLV**
DET ÄR VIKTIGT ATT MINIMERA STÖRANDE LJUD.
- 10. ANVÄND KROPPSSPRÅKET**
VINKA NÄR DU VILL HA ORDET, GÖR TUMMEN UPP NÄR NÅGON SÄGER NÅGOT OVANLIGT KLOKT OCH SÅ VIDARE.



TEXT OCH BILD: THURE GUNNARSSON

SUK:S ÅRSMÖTE 2021

Fredag den 19 mars till lördag den 20 mars hölls årets årsmöte för Sveriges unga katoliker. Fast allt var inte som vanligt eftersom SUK:s årsmöte hölls digitalt vilket var första gången i SUK:s mångåriga historia.

Pandemin med Coronaviruset gjorde att SUK:s årsmöte i år inte kunde hållas i fysisk form som tidigare år och hölls därför via Zoom. För att göra det digitala mötet möjligt fick först ett extra årsmöte sättas in där det beslutades att årsmötet skulle hållas digitalt eftersom SUK:s stadgar krävde fysiska ordinarie årsmöten. Trots att det var i en ny form som ingen egentligen hade erfarenhet av gick årsmötet mycket smidigt. Våra mötesordföranden Jan Sundström och Mattias Andersson som guidade oss igenom dagordningen skötte det professionellt och verkade lika vana i sina nya roller att leda mötet digitalt som om det varit ett traditionellt fysiskt möte.

Robel Domenico gjorde också en insats genom att visa dagordningen och andra dokument på skärmen så att alla kunde hänga med i dem. Åsa Hulthén administrerade de olika diskussionsrummen och

digitala röstningsalternativen och Markus Grunditz ledde utfrågningen av de föreslagna till styrelseposterna.

Även om antalet som deltog i mötet inte var så många som det brukar vara på ett fysiskt årsmöte så var deltagarna desto mer engagerade. Ett digitalt möte kan naturligtvis inte konkurrera med ett fysiskt när det gäller att locka deltagare eftersom den sociala samvaron som finns vid raster, måltider och på fritid inte finns där på det digitala. Dessutom saknas möjligheten att fira mässa tillsammans.

På det hela imponerade hela årsmötet med både skickligt genomförande och deltagare som kom med kloka synpunkter.

Nu ser vi med spänning på hur nästa års årsmöte kommer att se ut och det är helt beroende på hur situationen i Sverige och övriga världen ser ut då. ■

MÖT SUK:S NYA STYRELSE

Lär känna de som sitter i styrelsen för 2021



Damiana Sabah, ordförande, Västerås

Sysselsättning: Statsvetare och arbetar som beställningsoperatör på Kollektivtrafikmyndigheten.

Intressen: Den kyrkliga verksamheten, där främst mycket av min fritid går till kyrkan och ungdomsarbete.

Favorithelgon: Teresa av Ávila - Kyrkans lärare. "Den inre bönen synes mig inte vara något annat än vänskapligt umgänge och flitiga samtal i ensamhet med den vi vet älskar oss" (Boken om mitt liv, kap. 8:5, s. 72).

Bäst med min katolska tro:

Allt i livet, där vår tro har svar på alla situationer i livet. Där vi genom vägledning av Herren Jesus Kristus och bön, får den styrkan som vi behöver för att klara allt och föra oss närmare det eviga livet genom Guds barmhärtighet. Samt gemenskapen och kärleken som fortsätter att växa med våra medmänniskor.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Fokusera på medlemmarna, där vi fortsätter att uppmuntra, motivera och engagera dem, samt vägleder dem genom sin tro och andlighet, där vi ständigt bidrar till utveckling inom förbundet och uppmuntra medlemmarna till att vilja sitta i framtida styrelser. Viktigt att man fortsätter med att sprida kunskapen om katolska

kyrkans lära, samt få alla medlemmar att känna sig välkomna och inkluderade i olika sammanhang. För mig är det viktigt att finnas där för alla ungdomar och vara tillgänglig. Jag vill att varje medlem ska känna sig bekväm med att komma fram och prata med mig och hjälpa oss att utveckla förbundet. Vill man komma långt, ska man gå tillsammans med Jesus Kristus.



Krystian Wieszala, vice ordförande, Bærum, Norge

Sysselsättning: Arbetar på en beredskapsavdelning med inriktning på infektion.

Intressen: Böcker, vandring och friluftsliv.

Favorithelgon: Helige Arild och Heliga Thora.

Bäst med min katolska tro:

Att kyrkan är en och universell, där varje land har sin rika kulturella skatt och tradition. Genom tron finner jag styrka.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Nu under pandemin, när det är svårt att resa, kan vi passa på att återupptäcka vårt svenska katolska arv och historia.



**Bashar Deesha, kassör,
Västerås**

Sysselsättning: Designingenjör.

Intressen: Bilar och teknik vilket återspeglas i min utbildningsbakgrund. Djur och natur då jag bor tillsammans med min fru och barn på landet där vi har hönor, kaniner och hästar. På hösten brukar vi gå ut på svamppromenader.

Favorithelgon: Sankt Antonios.

Bäst med min katolska tro:

Den styrkan och vägledning som jag får genom tron.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att få alla barn och ungdomar att känna sig lika välkomna.



**Karol Walko, sekreterare,
Stockholm**

Sysselsättning: Student på Internationella civilekonomprogrammet, Linköpings Universitet.

Intressen: Vandring och uteliv, läsa om ekonomisk historia och politik, lyssna på blues- och rockmusik och plugga spanska.

Favorithelgon: Sankt John Henry Newman.

Bäst med min katolska tro: Att kyrkan är en, enad under Kristus, och att man kan hitta hem var man än är i världen.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att uppmuntra sina medlemmar att inte vara rädda att visa sin tro och dela den med andra.



**Merna Audesho, ledamot,
Västerås**

Sysselsättning: Jobbar inom socialtjänsten som socialsekreterare på Enheten för stöd och skydd/ Våld i nära relationer i Västerås.

Intressen: Läsa böcker, se på filmer och serier, fika med vänner, resa utomlands och umgås med familj och släkt.

Favorithelgon: Mitt skyddshelgon, Sankt Helige Antonius av Padua. Helgonet (efter moder Maria) som jag bett mest till och upplevt gensvar från på de mest otroliga sätt, speciellt när det kommit till borttappade saker.

Bäst med min katolska tro: Att jag får tillhöra den kyrka som Jesus grundade vilket gör mig till en del av den katolska familjen på jorden och i himmelen och som tillhör samma kropp genom Jesus Kristus.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att SUK ska fortsätta utveckla arbetet med ungdomar så att den katolska tron blir mer förståelig och levande för unga katoliker i Sverige.



**Lilian Gillegård, ledamot,
Hässelby, Stockholm**

Sysselsättning: Studerar till sjuksköterska. Dessutom jobbar jag inom socialtjänsten med biståndsbedömning för äldre.

Intressen: Sjunga i kör, läsa och dansa salsa.

Favorithelgon: Thérèse av Lisieux och Heliga Syster Faustina.

Bäst med min katolska tro: Att den katolska kyrkan är universell som består av alla nationer och folkslag. När jag förenas med Kristus i Eukaristin ger det mig näring och styrka i mitt kristna liv.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Att ungdomarna ska utvecklas i tro och gemenskap samt stärka sin andlighet. Sprida mer kunskap om den katolska kyrkans lära.



**Monika Kubiak, ledamot,
Hässelholm**

Sysselsättning: Project Manager.

Intressen: Musik/sång, spansk kultur/latino, bakning, inredning/mode, fika med vänner och picknick på stranden. Djupa samtalsämnen med en kopp te och massor av ljus!

Favorithelgon: Helige Josef.

Bäst med min katolska tro: Att den laddar mina batterier och hjälper att hitta frid i hjärtat som ingen och inget annat än Gud kan ge. Jag är oändligt tacksam för YouTube där jag varje dag hittar någon predikan/konferens/reträtt som hålls av fantastiska präster/katolska lekmän/specialister. Detta formar mig och hjälper mig på traven i missionen att evangelisera här, i mitt Sverige.

Det vill jag att SUK ska utveckla: Att unga katoliker ska vara stolta över sin tro, förstå den och leva den. Min ambition är därför att SUK ska stötta dem på denna väg.



**Alexander Jokhaji,
suppleant,
Bromma, Stockholm**

Sysselsättning: Går sista året på det naturvetenskapliga programmet, tänkt plugga till byggingenjör eller civilingenjör samhällsbyggnad på KTH nu till hösten.

Intressen: Träna, äta och TV-spel.

Favorithelgon: Sankt Antonius och Don Bosco.

Bäst med min katolska tro: Att det är den första och rätta kyrkan.

Det vill jag att SUK ska utveckla:

Jag vill att yngre personer i min ålder ska bli mer aktiva inom SUK och inte bara sina lokalföreningar genom att få dem att känna sig välkomna samt en stark gemenskap.



Känner du andra unga katoliker?

Tipsa dem om SUK och att det är gratis att bli medlem.

Dessutom får alla medlemmar tidningen Sanctus fyra gånger om året.



Tips på aktiviteter i Coronatider

TEXT OCH BILD: NATALIA WINIARSKA

Hur håller du igång din ungdomsförening när Coronarestriktioner gör det omöjligt att träffas fysiskt? Det är en utmaning som de flesta föreningar står inför nu i corona-tider. Här berättar Polska scoutkåren om hur de gör.

Den oberoende polska scoutkåren är en scoutkår för polska barn och ungdomar som bor i Stockholm och dess omgivningar. Vanligtvis brukar vi hålla i regelbundna hajker, övernattnings samt olika aktivitetmöten. Under dessa är vi ofta ute i naturen där vi leker, sjunger, och utvecklar våra scout-kunskaper såsom eldning, woodcraft, första hjälpen mm. Utöver dessa har barn och ungdomar i vår kår möjligheten att prata polska och lära sig om Polens historia.

Självklart är inga hajker, övernattnings eller övriga möten möjliga under Coronatider. Vi behövde ändra vårt sätt att arbeta som vi är så vana med och hitta på nya lösningar. Vi ville fortfarande ge barnen och ungdomarna en möjlighet till att utvecklas men utan att träffas fysiskt.

Ledarna i kåren ville inte att all aktivitet skulle avslutas på grund av pandemin. De

kom då fram till konceptet virtuella hajker. Med virtuella hajker menas det att vi träffas virtuellt istället för i verkligheten och försöka göra saker, eller i alla fall en del, som vi vanligtvis gör. Det kan vara allt från en digital filmkväll till ett möte där vi lär oss om chiffer. Dessutom har vi kommit på nya aktiviteter, som är anpassade till distans. Detta var exempelvis en digital jakt som vi förberedde för alla scoutpatruller där målet var att komma fram till en hemlig webbsida så fort som möjligt genom att lösa gåtor gömda på vår facebook och hemsida. Senare hade vi även ett spel för hela kåren där våra scoutpatruller och våra allra yngsta scouter under en vecka fick en fråga varje dag som handlade om vår kår. En scout från den yngre avdelningen och den patrull som svarade rätt på flest frågor vann och vinnarna ska så småningom få priser.

Virtuella hajker är en bra lösning när man inte har möjlighet att träffas. Det krävs mer arbete från ledarna då vi inte är vana med att planera och hålla möten digitalt. Dessutom kan vi inte göra allt som vi vanligtvis gör och behöver hitta på nya lösningar till mötena. Både ledarna och medlemmarna tycker att det skulle vara trevligare att träffas i verkligheten och hålla aktiviteter som vanligt igen, men det är definitivt bättre med digitala hajker än ingen aktivitet alls. Det är roligt att få se alla, även om det är digitalt.

Pandemin har verkligen förstört alla föreningarnas sätt att arbeta och har gjort det omöjligt att fortsätta med normal aktivitet i organisationerna. Istället för att ge upp är det viktigt att anpassa arbetet till de nuvarande tiderna. Man kan se på en film tillsammans genom zoom, skapa intressanta övningar som alla kan utföra hemma eller att hålla i ett digitalt möte. Kreativiteten tar aldrig slut och det finns obegränsat med lösningar. ■

Tips på digitala föreningsaktiviteter

Bara för att man inte kan ses fysiskt behöver man inte sluta ha roligt tillsammans. Här kommer ytterligare några tips på aktiviteter som din förening kan hitta på med socialdistansering under pandemin:

Föreningsfrågesport

En i föreningen skapar en digital frågesport i ett frågesportprogram som t.ex. Kahoot! Ämnet kan vara allt från katolsk tro och vallfärdsorter till bibeln och helgon. Bara fantasin sätter gränser. Kanske får vinnaren också ett litet pris?!

Rita och gissa

Kör rita och gissa tillsammans online. I till exempel gratisprogrammet Skribble kan ni skapa privata grupper och spela tillsammans. En ritas och de andra ska försöka gissa vad det ska föreställa så snabbt som möjligt. Vad ni ritas och gissas bestämmer ni själv. Varför inte bibelhistorier eller bibliska personer. Det utlovas många skratt!

Digital Escaperoom

I denna aktivitet ska gruppen lösa problem tillsammans för att kunna ta sig vidare till nästa rum. En eller flera förbereder genom att ordna några tankenötter eller utmaningar. Varje tankenöt motsvarar att ta sig ur ett rum. För att komma till nästa rum måste de andra tillsammans lösa uppgifterna tillsammans.

Online psalmquiz

Loggar in på er gemensamma videoplattform (exempelvis Microsoft Teams). En eller flera personer leder sedan psalmquizen medan resterande deltagare gissar vilken psalm som spelas.

Detta visste ni inte om mig!

Lär känna varandra i denna aktivitet. Fyra deltagare gör fritt en PowerPoint-presentation om sig själv. Det kan vara en blandning av bilder på fritidsaktiviteter, favoritplatser, en bild på personen som liten eller något överraskande inslag. En femte person presenterar presentationerna för alla. Alla deltagare får sedan gissa vems presentation som är vems.

Tankar i påsktid!

Här delar SUK:aren och Sanctus skribenten Matayas Belina med sig om sina tankar kring påskan.

Då var det påsk! Och vad innebär det? ATT KRISTUS ÄR UPPSTÅNDEN HALLELUJA!!! Och vad mer? Att ni här ska få en blygsam reflektion över denna underbara högtid.

För medan vi fröjdas över vårt påskgodis, påskmust, påskmat, påskkärningar, påskägg och påskmässor måste vi fråga oss en sak: vad innebär Kristi uppståndelse för oss egentligen?

Jag ser två sätt att svara på den frågan. Det ena är att ta fram katekesen och ge ett mycket långt och utförligt akademiskt svar. Det andra är lite enklare. Det lyder "Var inte rädda". Rädda för vad? Att följa Kristus. För även om många av oss nog inte vill erkänna det, är korset skrämmande. Jag vill gå så långt att säga att korset är det mest skrämmande som finns i världen, för den talar om lidande och död.

Vår värld är förgänglig, befläckad av vår arvsynd. Livet ser kort ut och det som är dött verkar vara förbi för alltid. Så är det också i en Gudlös värld. Inte konstigt att döden då blir skrämmande, en rädsla som lätt leder oss till egoism. Vi vill ta för oss så mycket vi kan, medan vi kan. Lidande är ensamt och hopplöst, och enda meningen med livet blir den vi själva skapar oss. Kärleken betraktas som ett slöseri med våra liv och vi lever istället för oss själva, med hjärtan förhärdade av stolthet och bara våra lustar kvar att leva för.

Det är ingen slump att det här synsättet syns överallt i Bibeln: syndafallet, syndafloeden, guldkalven, Sodom och Gomorra, Babylon etc. Och precis som då faller vi än idag i dessa fällor.

Inget lidande är värre än hopplösheten. Den fångar oss som ett tjockt mörker och hindrar oss från att se ljuset.

Och så inatt har ljuset segrat.

Korset är inte ett sorgens utan ett hoppets tecken. Gud blev människa och tog på sig vårt lidande så vi inte ska behöva dö. Inget lidande är längre hopplöst, och då han lidit för oss behöver

vi inte längre lida ensamma. Han ber oss bara om en sak i gengäld: att vi också ger vårt lidande till honom. När vi gör det dör vår stolthet och vi lever i Kristus. Precis som ett brudpar vill Jesus (som ju är Kyrkans brudgum) vara enad med oss i nöd och lust. I sitt lidande delade han vårt onda, och nu - genom sin uppståndelse - ger han oss sin godhet. Och det i överflöd.

I det livet är kärleken mest meningsfull av allt, starkare än döden. Det enda liv som verkligen är till spillo är den vi slösar på oss själva.

När vi säger ja till våra egna kors dör vi för synden och lever för Gud. Det är den död korset talar om, och är allt annat än hopplös. Den är bara skrämmande för dem som lever i världen, men för oss som vandrar med Kristus är det vägen till härlighet. Vi ser då korset som det verkliga är: Livets träd. Kal och död på Golgata, men i evig blom i paradiset.

Allting tar sig en ny början där det gamla tar slut. Liksom korset är hoppets tecken är uppståndelsen löftenas. Medan Guds kärlek är villkorslös krävs det att vi tar emot den. För att bli värdiga Kristi löften måste vi nämligen också ge honom ett löfte. Ett löfte om trohet, i nöd och lust. Då kan inget, inte ens döden, skilja oss åt.

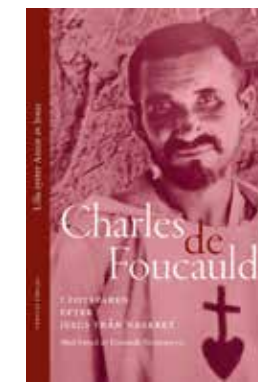
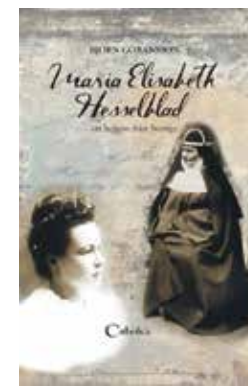
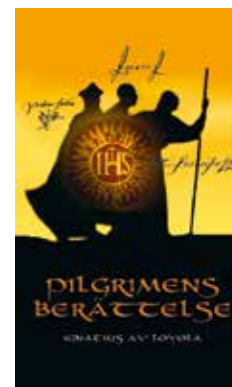
Den här omvändelsen gjorde vi i vårt dop. Det är också en omvändelse vi måste förnya varje dag, och finns någon bättre dag att göra det på än idag?

Så låt oss leva för, med och i Kristus! Han ber inte om mycket. Nej, allt han ber om är ditt hjärta, och den ger du Honom med bara dina två händer. Börja varje dag med ett leende, tacka din Herre för att han är vid din sida, ge honom dina sorger och dela med honom din glädje. Ring en ensam släkting, be en vän om förlåtelse, var tacksam, sluta aldrig hoppas och kom ihåg att du aldrig är ensam. Lev, älska och gläd dig över varje stund du har med dina kära.

Och frukta inte.

BOKTIPS

Text: Sara Fredestad



Helgonen är viktiga i Katolska kyrkan. De har varit Guds vänner på jorden och får nu njuta den eviga glädjen i himmelen. De inspirerar och sporrar oss att säga ja till Gud. Tänk bara på Ignatius av Loyola, som i sjuksängen bytte riddarromaner mot böcker om Jesu liv och helgonens liv. När han blev frisk var han fast besluten om att ge sitt liv åt Kristus.

Även vi kan läsa om helgonens liv för att komma närmare Gud. Nedan listar jag några helgonbiografier på svenska.

Pilgrimens berättelse

av Ignatius av Loyola (Artos förlag)
Den helige Ignatius berättar själv om omtumlande händelser i hans liv. Ignatius kom från Spanien och levde på 1500-talet.

Maria Elisabeth Hesselblad

av Björn Göransson (Catholica)
En osannolika – men likväl sann – berättelse om Maria Elisabeth, den fattiga lanthandlardottern som blev moder Elisabeth och återförde birgittinorden till Sverige. Maria Elisabet föddes 1870 och helgonförklarades 2016 av påven Franciskus.

Katarina av Siena

av Sigrid Undset (Artos)
Visste ni att det finns en norsk nobelpristagare i litteratur som blev katolik? Hon har skrivit en biografi om den heliga Katarina av Siena, en av de mest framträdande och spännande kvinnorna i Kyrkans historia. Hon levde i Italien på 1300-talet.

Jean Marie Vianney

av Milton Lomask (Catholica)
Jean Marie Vianney var en enkel präst som blåste liv i den avsomnade församlingen i Ars. Under första halvan av 1800-talet vallfärdade människor från hela Frankrike för att bikta för honom. Han är alla kyrkoherdars skyddspatron.

Charles de Foucauld

av syster Annie (Veritas)
Charles de Foucauld levde i det fördolda i den algeriska öknen. Han mördades 1916 av tuareger, det folk han vigtt sitt liv åt att tjäna. På ytan fanns inget kvar av det han hade försökt åstadkomma, men efter sin död har han inspirerat massor av människor med sin andlighet.

Sankta Rita

av Jo Lemoine (Catholica)
Sankta Rita är ett av våra mest älskade helgon och hon är skyddspatron för "de omöjliga fallen". Hon levde på 1400-talet i Umbrien, Italien.

SMÅTT & GOTT



Taylor Tripodi är en singer-songwriter som låter sin katolska tro genomsyra musiken hon skapar.

Katolska musiker

Du hör inte mycket katolsk musik i Sverige, ändå finns det många stora katolska artister ute i världen som är väl värda att lyssna på. Här presenterar Catholic link både några etablerade katolska musiker och nykomlingar som vill leda oss i bön genom sin musik:

1. Alanna Boudreau
2. Adam & I
3. Audrey Assad
4. Brother Isaiah
5. Connor Flanagan
6. Ike Ndola
7. Josh Blakesley Band
8. Katy Blythe
9. Luke Spehar
10. Matt Maher
11. Paul J. Kim
12. PJ Anderson
13. Joe Zambon
14. Sarah Kroger
15. Taylor Tripodi



LÄS AV QR-KODEN MED EN MOBILTELEFON SÅ KAN DU LYSSNA PÅ MUSIKERNA OCH LÄSA OM ÄNNU FLERA KATOLSKA ARTISTER.



Dansar till en psalm

Alla har vi sett video där olika människor med glädje dansar The Jerusalema Dance Challenge, poppa upp i flödet på sociala medier. Med sina över 3 miljoner visningar har den blivit viral över hela världen. Men hur startade utmaningen?

Poliser, politiker, revisorer och tusentals andra har dansat The Jerusalema Dance Challenge. Till och med katolska munkar och nunnor och det är inte så konstigt för sången är en gospelsång "Jerusalem Ikhaya Lami" (Jerusalem mitt hem) som finns i sydafrikanska psalmböcker. Psalmerna handlar om löftet om ett nytt Jerusalem som det beskrivs i Uppenbarelseboken 21:1.

"Och jag såg en ny himmel och en ny jord. Ty den första himlen och den första jorden hade försvunnit, och havet fanns inte mer. Och jag såg den heliga staden, det nya Jerusalem, komma ner från himlen, från Gud, redo som en brud, som är smyckad för sin brudgum", lyder texten översatt till svenska.

Hur blev då en sydafrikansk gospelsång något som fick hela världen att dansa?

Det började med att den sydafrikanska DJn Master KG och sångerskan Nomcebo spelade in låten i november 2019. När en grupp angolanska dansare från gruppen "Troupe Fenómenos do Semba" provade ut stegen satte det fart på allvar. Och än mer uppmärksammat blev det när den nigerianska megastjärnan Burna Boy i maj gjorde en remix.

Det dröjde dock till i september innan The Jerusalema Dance Challenge på riktigt fick sitt genombrott när Sydafrikas president Cyril Ramaphosa uppmanade alla i världen att ge sig ut och dansa till psalmen.

Sommarnumret av

Sanctus

kommer i juni!

Packat med spännande sommarläsning!

Läs i nästa nummer:

Vägen till tro

Tron ska speglas i handling

Varför är du katolik

och mycket mer.

POSTTIDNING B

Avsändare:
Johannes Paulus IIs
pastoralcentrum, SUK
Box 2150
103 14 Stockholm

Gratis!

**STÖD RIKSFÖRBUNDET
BLI MEDLEM OCH FÅ
SANCTUS!**

Läs av den här koden
med en QR-kod läsare
på en mobiltelefon eller
surfplatta så kommer du
direkt till anmälnings-
sidan på SUK.se



**Få koll på allt spännande
som händer för unga katoliker!**

Som medlem får du dessutom
-rösträtt vid SUKs årsmöte
-Olycksfallsförsäkring vid SUK-arrangemang

Bli medlem på www.suk.se