

Kristus kyrkan

Helsingfors svenska metodistförsamling, Apollogatan 5
mars-april 2026



**"Hur har jag inte längtat efter att få äta denna påskmåltid
med er innan mitt lidande börjar." (Luk. 22:15)**

(målning: Teofanes Strelitzas, 1500-talet)

Alla kan inte fasta

Nattvarden, dopet, bönen, gemenskapen och bibelläsningen ger mig mycket glädje och är för mig samvaro med Gud. Fastan har jag däremot problem med. Många har berättat hur viktig fastan är och hur man kan få bönesvar genom att fasta. Jag har ibland tänkt att ska man liksom hungerstrejka och pressa Gud till att svara. Ultimatum. Jag äter inte förrän du svarar mig. Jag vet att många berättar att fasta befriar dem till att lyssna på Gud. Den erfarenheten har inte jag.

När jag var yngre var jag allvarligt sjuk i anorexi. Det var många dagar som blev till veckor, månader och år, som jag levde på någon frukt om dagen. Sjukdomen krävde att jag tog ett sabbatsår mitt i gymnasiet, för att kunna koncentrera mig på det enda som verkligen fordrade min uppmärksamhet. Anorexin. En sjukdom som gav mig skador för livet.

Men jag behövde sjukdomen för att kunna bli mig själv. Det var tack vare den som jag tvingades ta itu med mina grundläggande värderingar i livet. Jag tvingades välja väg många gånger och jag tvingades vara ärlig inför mig själv. Det var bara när jag var ärlig inför mig själv, slutade uppfylla omgivningens förväntningar, som jag hittade tillräckligt mycket mod och livsglädje för att ha en kropp som fick synas, ta utrymme och vara levande. Det inre och det yttre kom i balans. Det tog många år för mig att lära mig äta och ta vara på mig själv. Det var svårt.

Det är fortfarande viktigt för mig att få äta och sova. Om jag slarvar med sömn och mat, tappar jag livslusten. Därför har jag haft svårt med kravet på fasta före jul och påsk. Ibland har jag känt att jag nog borde fasta för att vara en riktig kristen. Det är ju naturligt för mig att delta i nattvard och be, läsa Bibeln och höra till en kristen gemenskap, så då ska jag väl också fasta, har jag känt mig pressad till att tänka.

John Wesley uppmanade till fasta. Han var direkt asketisk i sitt livssätt ibland. Men ändå är det samtidigt hans ord som gett mig frihet från kravet på fasta. "Innan du använder några nådemedel, låt det vara djupt präglat i din själ; -- det finns ingen *kraft* i det här. Det är i sig själv en fattig, död, tom sak: Skild från Gud, är den ett torrt löv, en skugga" säger John Wesley. Fasta i sig själv är en tom skrällande cymbal.

Jag håller hårt fast vid de andra nådemedlen, men jag ger upp fastan, för jag vet att jag behöver lyssna på min kropp för att orka med livet. Mänskor är olika, och det här är jag och min kropp, och den tycker jag att är bra som den är.

Susanna Lönnqvist

Pro Keswick?



Keswick är en stad i Lake District i England. Den är känd för möten som sedan 1875 ordnats för det andliga livets förnyelse – möten som på sommaren under flera veckor samlar tusentals människor till bibelstudium, bön och själavård.

Föreningen Pro Keswick har som mål att fördjupa och stärka det andliga livet hos deltagarna. Också det ekumeniska är viktigt: de lutherska församlingarna arbetar sida vid sida med frikyrkorna.

Årets Keswick-möten i Helsingfors kommer att hållas 1-3.10 i Tölö kyrka, Topeliusgatan 4. Huvudtalare är Stefan Forsbäck.

Föreningen Pro Keswick inbjuder till en ekumenisk bönebrunch lördag 25.4 kl 10-12 i Kristuskyrkan. Syftet är att vi bekantar oss med varandra och ber för vår stad i samband med brunchen. Anmäl dig gärna senast på måndag samma vecka. Avgiften för brunchen är frivillig.

Kaikka Växby



Släckta lyktor?

Programmet på följande sida har två slags rubriker'. Antingen anges tillställningens tema eller bara dess karaktär. "Söndagskväll i Kristuskyrkan" måste ha ett tema medan "gudstjänst" eller "vesper" eller "lässtund" inte nödvändigtvis kräver en noggrannare beskrivning. Vi diskuterade detta i församlingsrådet och konstaterade att ett tema ger mervärde men är inte nödvändigt. Det kan också vara bra om talaren är fri att ta fram något mera aktuellt i stället för det man tänkt månader på förhand eller det som står i kyrkoårskalendern. (Metodistkyrkan i Finland har förresten ingen egen kyrkoårskalender. Vi följer den lutherska till lämpliga delar.) När tidpunkten närmar sig ger vi mer information i våra sociala medier. Räcker detta? Du kan skriva till Juha Kajander (adress s 8) och berätta vad du tycker.

Program (veckoprogram på s 8)

Onsdag 4.3

15.00 Lässtund i Art Café Immanuel. Dagens text har valts av Anne-Maria Lantta.

Fredag 6.3

18.30 Världsböndagens gudstjänst i Månsas kyrka

Söndag 8.3

11.00 Gudstjänst med Herrens måltid och medlemsintagning.

Susanna Lönnqvist, Pro Christo, Luut Klaver m.fl.

Måndag 9.3

16.00 Församlingsrådsmöte

Onsdag 11.3

15.00 Lässtund i Art Café Immanuel. Se s 6.

Söndag 15.3

18.00 Jazziga vårtoner. Antti Ikola (piano) och Anssi Växby (bas)

Onsdag 18.3

15.00 Samtal i Art Café Immanuel. "Mieleni minun tekevi" - hur kan man uppfatta detta ur jungianskt perspektiv? Titi Kuusela tänker högt.

Söndag 22.3

11.00 Världsvattendagens gudstjänst. Vatten i Bibeln - som en del av naturen och mycket annat. Juha Kajander, Luut Klaver m.fl.

Onsdag 25.3

15.00 Samtal i Art Café Immanuel. Marie bebådelsedag. Vi samtalar kring Luk. 1: 26-56. Läs gärna på förhand!

Söndag 29.3

18.00 Palmsöndagens kyrkosalsvandring, med Herrens måltid.

Kaikka Växby, Luut Klaver, Pikkis Sederlöf, Juha Kajander

Torsdag 2.4

18.00 Skärtorsdagens Getsemanestund, Herrens måltid. Kaikka

Växby, Luut Klaver, Pro Christo.

Söndag 5.4

11.00 Påskgudstjänst i Kristuskyrkan. Fyra församlingar firar tillsammans Kristi uppståndelse. Folk från baptistförsamlingen Betel samt metodistförsamlingarna i Ingå och Grankulla. Tom Hellsten, Jani Edström, Luut Klaver m.fl.

Onsdag 8.4

15.00 Lästund i Art Café Immanuel.

Söndag 12.4

11.00 Gudstjänst, Herrens måltid. Susanna Lönnqvist, Luut Klaver m.fl.

Måndag 13.4

18.00 Församlingskonferens

Söndag 19.4

16.00 Orgelkonsert med Luut Klaver: Våren.

Onsdag 22.4

15.00 Samtal i Art Café Immanuel. Juha Kajander förklarar varför tidpunkten för påsken (och pingsten) varierar från år till år, varför den inte firas samtidigt i alla kyrkor och vad det har för betydelse.

Lördag 25.4

10.00 Keswick-bönebrunch i Kristuskyrkan. Anmälan senast 21.4.

Söndag 26.4

11.00 Gudstjänst. Kaikka Växby, Luut Klaver m.fl.

Söndag 3.5

16.00 Pro Christos vårkonsert

Efteråt kafé och gemenskap nästan varje gång

Kyrka för alla åldrar?

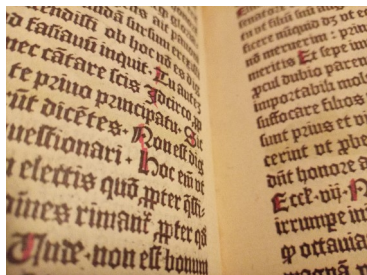
Vi lever i en tid av demografiska förändringar. De äldre åldersklasserna är betydligt större än de yngre. Det syns också tydligt i kyrkan. Men de yngre åldersklasserna finns. Snart ska vi igen ha aktiviteter för barn och ungdomar i Kristuskyrkan. Vi hoppas kunna snart komma igång. Vi berättar mera i våra sociala medier.

Lässtunder i Art Café Immanuel

I mars 2026 kommer Art Café Immanuel igång med ett nytt programinslag: onsdagens lässtunder. Den som leder lässtunden läser en text som kan vara skönlitteratur – prosa, poesi eller drama – eller faktalitteratur. Tankeutbytet och samtalet kan ta den färd som deltagarnas intressen styr den till.

Det är inte fråga om litteraturanalyser eller vetenskaplig argumentering. Deltagarna kan föra fram sina egna synpunkter, reflexioner och åsikter, och dessa växelverkar sedan med varandra.

Om du vill dela med andra cafégäster en text som är viktig för dig kan du kontakta församlingsrådets ordförande Juha Kajander och komma överens med honom om när du vill presentera din text. Vi samlas till den första lässtunden den 4 mars kl 15. Texten har valts av Anne-Maria Lantta.



Världsböndagen

Världsböndagen hette tidigare Kvinnornas Internationella böndag. Och fortfarande planeras programmet av kvinnor – i olika världsdelar, alltid ekumeniskt. Världsböndagen startades av Mary Ellen James i USA, ledare för Presbyterianskt kvinnoförbund 1877. Guds kallelse till förbön och kamp mot orättvisorna i världen präglade arbetet. Den första världsvida bönedagen firades 1927.

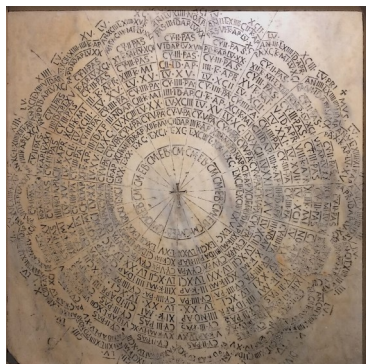


I år har programmet utarbetats av kvinnor i Nigeria med temat "Kom till mig. Jag skall skänka er vila." Gudstjänstprogrammet lyfter fram kvinnoöden som inte bara gäller Nigeria, utan är allmänmänskliga. Det är lätt att gripas av dem och vara med i förbönen. Världsböndagen firas varje år den första fredagen i mars. Då bildas en bönering runt jorden. I Helsingfors är det en ekumenisk arbetsgrupp som översätter materialet och även skickar det till sina egna församlingar. Årets gudstjänst hålls i Petruskyrkan i Mån-

sas 6.3 kl 18.30. Adressen är Skogbäcksvägen 15.

Kaikka Växby

Computus [paschalis]



Varför har påskan inte ett fast datum? Ibland firar vi påsk redan i mars, ibland först under senare delen av april. I år infaller påskan hos oss den 5 april. I östkyrkorna gryr påskmorgonen en vecka senare. Varför?

Det första ekumeniska konciliet i Nicaea år 325 beslöt att de kristna ska fira påsk första söndagen den första söndagen efter den första fullmånen som infaller efter vårdagjämningen. Om alla kyrkor höll sig strikt till den regeln skulle de även fira påsk samtidigt, oberoende av vilken kalender de använder. I stället för den verkliga vårdagjämningen används i beräkningarna dock ett fast datum, 21 mars, vilket i den östkyrkliga (julianska) kalendern numera är betydligt senare än vårdagjämningen. Den julianska kalendern ligger numera 13 dagar efter den gregorianska som vi använder. I den gregorianska kalendern är 21 mars alltså ett hyfsat estimat.

De västliga och östliga påskdagarna är då och då (i ungefär 3 fall av 10) samtidigt, men mer vanligt är att den östliga påskan kommer efter den västliga – oftast en vecka senare och ganska ofta fem veckor senare. De öst-kristna fastar ännu när västkyrkorna redan firar uppståndelsen. Detta är inte helt oproblematiskt.

Östkyrkorna har olika kalenderlösningar. Finlands ortodoxa kyrka är den enda som använder den gregorianska året om. Alla andra beräknar påskdagen i enlighet med den julianska kalendern. En del östkyrkor har tagit i bruk den gregorianska kalendern för helger utanför påskcykeln. Även denna eftergift har orsakat splittring.

Påskan är en rörlig högtid eftersom månens omloppstid runt jorden inte är exakt en tolfedel av ett år. Månens omlopp har man länge känt till ganska noggrant, och det har varit möjligt att beräkna påskens datum flera hundra år framåt. Konsten att beräkna påskhelgens datum har traditionellt kallats *Computus paschalis* eller bara *Computus*.

Påskens datum bestämmer också tidpunkten för pingsten som anses vara den kristna kyrkans födelsedag. I år infaller pingsten den 24 maj – på Alders-gatedagen, metodismens födelsedag. Under första hälften av detta sekel inträffar dessa bemerkelsedagar samtidigt fyra gånger, med elva års mellanrum. Mera om detta på Art Café Immanuel onsdagen 22 april kl 15.

Juha Kajander

Veckoprogram:

Onsdagar kl 12-13 Brödutdelning, Dagens ord

kl 13-16 Art Café Immanuel (program se s 4-5)

Manuela tisdagar kl 12-, torsdagar kl 16-

Riktning varannan torsdag kl 18 (12.3, 26.3, 9.4, 26.4)

Pro Christo, övningar fredagar 18.30-

Nytt i Manuela: Under keramikverkstadens arbetstider (tisdagar kl 12-16 och torsdagar kl 16-20) finns nu också möjlighet att utveckla färdigheterna i sömnad tillsammans med en sakkunnig. På tisdagar dessutom möjlighet till digihjälp.

Nytt i Art Café Immanuel: På onsdagar oftast något program. Förutom det som nämns på s. 4-5 kan det komma mera lässtunder och diskussioner - samt pianospel av Irina Zahharenkova. Mera om detta i sociala medier. Vill du att Irina spela ditt önskestycke? Kontakta Rita von Konow.

Info

e-post helsingfors@metodistkyrkan.fi

Hemsida helsingfors.metodistkyrkan.fi

Facebook Kristuskyrkan—Helsingfors svenska metodistförsamling

Instagram: www.instagram.com/kristuskyrkan

Mastodon: [@krk@mastodon.nu](https://mastodon.social/@krk)

Bankkonto FI18 4055 2610 0003 76, referens 3020

Pastor Susanna Lönnqvist, 044-058 0675, susanna.lonnqvist@metodistkyrkan.fi

Studio Manuela, Rita von Konow, 040 096 4877, Facebook: Studio Manuela

Pro Christo, Luut Klaver, luut.klaver@gmail.com

Kansliet, Sonja Nygård, 040 019 8904 onsdagar 13-15

Församlingsrådets ordf. Juha Kajander, 044 370 3747, jmzk@mm.st