

Hvítvoðungur

*Dreifiblað ætlað foreldrum sem sækja foreldramorgna í Grafarvogskirkju.
Foreldramorgnar eru alla fimmtudaga milli kl. 10-12 á neðri hæð kirkjunnar.*

Fréttabréf foreldramorgna Grafarvogskirkju

1.tölublað - september 2010

Beðið með börnum

Grein eftir Gunnar Einar Steingrímsson djákna sem



birtist á trúmálavefnum www.tru.is og fjallar um mikilvægi þess að

biðja með börnunum.

Blaðsíða 1

Tíska hinna meðvituðu

Grein eftir sr.Guðrínu



Karlsdóttur sem birtist bæði á bloggsíðu hennar á eyjan.is og einnig á trúmálavefnum

www.tru.is.

Blaðsíða 2

Andardráttur ástarinnar

Grein eftir sr.Lenu Rós



Matthíasdóttur sem birtist á trúmálavefnum www.tru.is.

Blaðsíða 3

Hvað er á döfinni á foreldramorgnum?

Dagsráka haustmisseris kynnt, þó með fyrirvara um breytingar.

Blaðsíða 4

Umsjónarmaður foreldramorgna

Umsjónarmaður foreldramorgnanna er Gunnar Einar Steingrímsson djákni. Við kynnumst honum aðeins betur.

Blaðsíða 4

Beðið með börnum

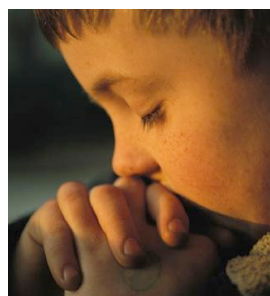
Bænin er andardráttur trúarinnar. Án bænarinna deyr trúin, líf hennar fjarar út. Því er bænin lykilatriði í trúarlífi sérhvers manns. Til þess að trúin nái að vaxa og þroskast með einstaklingnum verður hún að vera lifandi. Og lifandi verður hún aðeins ef við eigum sjálf samfélag við Guð, mót við hann og samtal. Þar er bænin svo mikilvæg. Bænin er líf í sjálfu sér, lífgefandi fyrir sálina, fyrir trúna.

Mikilvægt er að bænin sé í takt við líf mannsins, að hún falli að hrynjanda lífsins. Því er svo gott að biðja að morgni, að kvöldi og við matarborðið. Vera í takt við það sem gerist í iðu dagsins. Bænin þarf ekki að taka langan tíma, enda er það afstætt hvað er „langur tími“. Mikilvægt er þó að sá tími sem þú gefur þér til bæna, sé notaður til bæna en ekki einhvers annars. Bænin er samfélag og samtal við Guð, við erum ekki að tala við einhvern annan á meðan, við gefum Guði alla athygli okkar í bæninni.

Þegar ég bið með börnunum mínum þá notum við bæði bænir sem aðrir hafa samið og hafa lifað með þjóðinni og okkar eigin bænir, bænir frá eigin brjósti. Höfum við notast við lítið form fyrir þessar persónulegu bænir okkar, form sem í raun er fjórskipt og ég veit að margir aðrir notast við eins eða

svipað form, en engu að síður vil ég fá að deila þessu með ykkur:

Að lokinni signingu og bænaversi þá íhugum við fyrst hvað það er sem við viljum biðja



Guð um. Hvað vilja börnin að Guð gefi þeim eða geri fyrir þau? Þetta getur t.d. verið: góð heilsa, ganga vel á íþróttamóti, hjálpa þeim í einhverjum tilteknum aðstæðum o.s.frv. Þegar börnin hafa nefnt hvað það er sem þau vilja biðja Guð um, þá biðjum við saman um það og gjarnan leiða börnin sjálf bænina, biðja með sínum eigin orðum. Því næst íhugum við hvað við viljum biðja Guð um að taka burtu frá okkur. Oft nefna börnin að þau vilji biðja Guð um að taka burtu hræðslu (t.d. við myrkrið), leiði, reiði o.s.frv. Þegar þetta hefur verið rætt og íhugað er beðið til Guðs og hann beðinn um að taka í burtu það sem nefnt var. Á eftir þessu veltum við því fyrir okkur hvern við viljum biðja Guð um að passa. Það er að biðja fyrir einhverjum. Barna nefna börnin gjarnan foreldra sína, systkini, ömmur og afa, vini og ættingja. Síðan er bænin beðin og eins og áður leiða börnin gjarnan sjálf bænina. Að lokum eru börnin beðin um íhuga hvað það er sem þau vilja þakka Guði fyrir.

Þá koma upp orð eins og; lífið, gleðina, að við erum frísk, fyrir mömmu og pabba o.s.frv. Þau fá svo að biðja þessarar þakkarbænar. Þegar þessi fjórskipta bæn er búin þá biðjum við saman Faðir vor, syngjum sálm eða lag og endum bænastundina.

Þetta form hefur gefist vel á mínu heimili og nota ég það ýmist með börnunum sítt í hvoru lagi eða saman.

Með þessu móti tel ég að við hjálpum börnunum að útvikka bænarlíf þeirra. Að það er mikilvægt að átta sig á því að við getum beðið Guð um að hjálpa okkur með alla hluti. Að það er mikilvægt að biðja fyrir öðrum og ekki síst mikilvægt að þakka fyrir. Á þennan hátt verður bænin meira lifandi (a.m.k. fyrir mínum börnum) og um leið sterkari fyrir trúarlífið. Fyrir utan það hvað það eru óendanlega dýrmætir og nærandi stundir að verja tíma með börnunum sínum. Fá að heyra hvað þessir litlu englar eru að hugsa og íhuga og hvað þau eru að fást við. Það er ekkert eins gott eins og að liggja uppi í rúmi á kvöldin með barninu sínu, vera búin að biðja með því og finna hvernig kyrrðin og róin færist yfir barnið og það sofnar vært og rótt. Og er það ósjaldan sem maður sofnar þar líka sjálfur.

Verum dugleg að biðja með börnunum okkar.

Gunnar Einar Steingrímsson

Guðspjónustur alla sunnudaga

Guðspjónustur eru alla sunnudaga bæði í Grafarvogskirkju og Borgarholtsskóla og hefjast þær klukkan 11.00



Tíska hinna meðvituðu

Vegna ótta við hryðjuverk, sem alls ekki er ástæðulaus, þurfa ferðalangar sem fara í gegnum öryggishlið í

Leifsstöð að afklæðast skóm, taka af sér beltið sem heldur uppi buxunum og afklæðast yfirhöfninni.

Ég verð að segja að það er svolítið sérstök tilfinning að ganga á sokkaleistunum og beltislaus í gegnum hliðið. Mér finnst ég berskjölduð þegar skórnir eru farnir. Þeir eru hluti af mér þegar ég er utandyrá eða á opinberum stað eins og flugvöllur er.

Ég nota fót til þess að skýla mér við kulda og roki, við sól og regni. Ég nota einnig fót til þess að tjá, bæði fyrir sjálfri mér og umheiminum, hver ég er. Ég viðurkenni að ég hef gaman að fallegum fötum og spái töluvert í bæði tísku og hvaða snið henta vaxtalagi fólks.

Ef ég hefði ráð, myndi ég eyða mun meira í flíkur. Ég veit að þetta er hégómlegt og ég

dáist í laumi að fólki sem lætur sig þetta engu varða. Ég lít á það merki um ákveðinn innri styrk og sjálfsöryggi þegar fólk þarf ekki að merkja sig með fötum.

Þó held ég að við segjum öll eitthvað með því sem við klæðumst. Það er líka ákveðin yfirlýsing að láta sig fót engu varða. Sumir hafa líka töluvert fyrir því að klæða sig eins og fót skipta þau ekki máli.

Það sem ég þó ber mesta virðingu fyrir, er þegar fólk aðeins klæðir sig í, og kaupir, notaðar flíkur og gerir það að hugsjón. Það er víst svo að hver einasta ný flík sem við kaupum hefur áhrif á umhverfið. Hver nýr hvítur stuttermabulur hefur neikvæð áhrif á umhverfið.

Væri ekki svolítið flott ef við hættum öll að kaupa ný fót og nýttum aðeins það sem nú þegar er til? Það er hægt að vera umhverfisvæn á svo margan annan hátt en að endurnýta pappír og slökkva ljós.

Kannski væri það verkefni fyrir æskulýðsfélög í íslenskum söfnuðum að safna saman notuðum fötum í söfnuðunum og selja til styrktar hjálparstafi kirkjunnar. Kannski krakkarnir gætu útvegað sér

saumavélar, fengið aðstoð hjá einhverjum sem kunna til verka og breytt fötum svo þau líkist meira tísku dagsins í dag. Kannski geta þau jafnvel, með þessu móti, skapað tísku morgundagsins.

Tísku hinna meðvituðu.

Ég á kunningja, presthjón, sem reyna að kaupa aldrei neitt nýtt, ekki nýjan bíl eða barnakerru, ekki nýja eldhúsinnréttingu eða fót. Ég ber mikla virðingu fyrir þeim og deili í raun hugsjónum þeirra en ég fæ alltaf svolítið samviskubit þegar ég er með þeim yfir því að eyða allt of miklu í nýja hluti. Ég versla oft notað. Ég endurvinn töluvert en ég veit ekki hvort ég hafi það sem þarf til þess að taka þetta alla leið. Mér þykir erfitt að segja það, en ég held að hégóminn sé hugsjóninni yfirsterkari þegar kemur að fallegum hlutum. Ætla þó að halda áfram að reyna.

sr.Guðrún Karlsdóttir

Sunnudagaskólinn er alla sunnudaga klukkan 11.00 á neðri hæð Grafarvogskirkju.

Ánægjulegar samverustundir fyrir börnin í faðmi foreldra sinna.

Kyrrðarstundir í hádegi

Alla miðvikudaga klukkan 12.00-12.15 eru kyrrðarstundir í kapellu kirkjunnar. Eftir stundina býðst að kaupa heitan mat á vægu verði.

Andardráttur ástarinnar



Mitt í stormi líðandi stundar er gott að líta sér nær og hugleiða það sem við þó eigum, hugleiða og lofa allt það sem okkur er gefið hér í þessu lífi. Ritningin minnir okkur líka á það að við erum ekki ein heldur sé skapari okkar nær en við kannski skynjum eða áttum

okkur á. Þetta sjáum við t.d. í Davíðssálmi 139.5, þar sem segir:

„Þú umlykur mig á bak og brjóst, og hönd þína hefur þú lagt á mig.”

Og þegar við hugleiðum þá sérstöku nærveru Guðs við okkur, vaknar löngun til að skilja og greina hvers vegna allt þetta er. Hver er ég, og hvar eru sporin sem mér eru ætluð í þessu lífi? Hvaðan kem ég og hvert stefni ég? Skáldkonan og presturinn Caroline Krook setti þannig hugleiðingar í ljóðamál í bók sinni „Andardráttur umhyggjunnar”:

Ég fer til baka, til uppruna míns
Í skaut eilífðarinnar:
Skinandi myrkur, þögglir tónar.
Öll mörk eru horfin,
Fyrst skynjunarinnar:
augans,
eyrans,
munnsins,
húðarinnar;
því næst líkamans:
handanna,
armanna,
fótanna,
leggjanna.
Ég sameinast andrúminu
sem ég dreg að mér.
Er það ég sem anda
eða andar það í mér?
Hér er hvíldin
-hin eilífa hvíld.

Og einmitt þá, þegar ég beini athyglinni með þessum hætti nær mér, opnast fyrir eitthvað alveg heilagt innra með mér. Ég hugsá til þeirra stunda þegar hamingja mín var alger og verð um leið svo meir, svo full af gleði. Sérstaklega á

það við þegar ég hugleiði fæðingu barna minna. Við sem höfum átt því láni að fagna að verða foreldrar, munum þessa stund þegar við fengum barnið í hendurnar fyrsta sinn. Og þá skiptir engu hvort um er að ræða blóðforeldra, eða foreldra ættleiddra barna. Þessi fyrsta stund foreldra og barns er eins og draumkenndur veruleiki. Unaðshrollur fer um mann og sælukendin verður alger. Það er einmitt þá sem foreldrar verða einn maður. Elskan til barnanna hvílir í þessari sameiginlegu reynslu okkar, reynslunni af því að sjá og snerta yndisleg börnin í fyrsta sinn.

Hver getur gleymt litlu bleiku nöglunum? Hver getur gleymt krepptum hnefunum? Og hljóðin sem barnið gefur frá sér þegar það liggur við móðurbrjóstið þiggur næringu sína af áfergu. Eða í föðurörmmum og teigar sopann af pela. Hvernig gætum við mögulega gleymt þeim dýrmæta fjársjóði sem í börnunum er falinn? Vitaskuld varðveitum við minningarnar... þær eru líkar perlum sem við geymum í gylltu skríni. Perlur sem við drögum upp löngu seinna, þegar börnin eru vaxin frá okkur. Drögum upp, og däumst að... höllum okkur að minninganna brunni og njótum.

Ritningaversið sem ég vitnað í hér framar, fjallar um það hvernig Guð faðmar okkur að sér. Líkt og ástríkt foreldri sem breiðir faðm sinn mót barni sínu, þannig tekur Guð á móti okkur. Og hversu mjög sem við berum af tilfinningum til barnanna okkar, nær það aldrei fullkomleika þeirrar ástar sem Drottin Guð ber í brjósti fyrir okkur. Guð umlykur þig á bak og brjóst.

Okkar ástkæri og andlegi trúarleiddagi, Hr. Sigurbjörn Einarsson heitinn, fangar þessa hugsun á svo einfaldan og skiljanlegan hátt í sálmi sínum „Eigi stjörnum ofar”... en þar segir í öðru erindi:

„Nær en blærinn, blómið,
barn á mínunni armi,
ást í eigin barmi,
ertu hjá mér, Guð.”

Einmitt þannig dvelur Guð hjá þér, á hverjum degi og hverri nóttu. Við hvern andardrátt þinn og hvert spor þitt, þar er Guð. Guð umlykur þig á bak og brjóst, Guð dvelur í þér og allt um kring. Guð er í þér, og þú ert í Guði og Guð er allt um kring. Allt sem skapað er, hvílir í Guði.

Allt sem lifir og hrærist á sér uppruna í andardrætti skaparans. Þú, og ástvinir þínir allir... barnið þitt. Og það er einmitt þetta sem ég segi gjarna við foreldra á skírardegi barnsins og vitna þá einmitt í þann sálmi sem ritningarvers dagsins er fengið úr, en þar stendur:

„Ég lofa þig fyrir það, að ég er undursamlega skapaður, undursamleg eru verk þín, það veit ég næsta vel. Beinín í mér voru þér eigi hulin, þegar ég var gjörður í leyni, myndaður í djúpum jarðar. Augu þín sáu mig, er ég enn var ómyndað efni...”

Er við enn vorum ómyndað efni, þekktu augu Guðs okkur! Þetta er mikill leyndardómur, kannski ofar okkar eigin skilningi og þó, kannski ekki. Því við sem höfum trú, vitum að í henni er hið algera traust fólgið. Á sama hátt og barnið sem ekkert getur annað en lagt fullkomið traust sitt til foreldra sinna, á þann sama hátt leggjum við traust okkar í hendur Guðs. Og þar upplifum við svo einfalda og sanna gleði, líka þeirri og við finnum til þegar við erum ástfangin. Þegar við upplifum okkur vera á réttum stað í lífinu, að hvergi annars staðar vildum við vera, en einmitt í þeim sporum, með þeirri manneskju... eða eins og Bubbi Morthens orti svo fallega:

„Sérðu ekki að við fæddumst til að standa hlið við hlið
Og halda út á veginn saman og líta aldrei við”

Og einmitt í þeim sömu sporum er svo gott að finna sig vakna í kyrrð hins myrka vetrarmorguns, og uppgötva að einmitt þar er himnaríki. Og að það eina sem mann langar að gera þá stundina, er að horfa á sofandi andlit ástarinnar þarna á hinum koddanum. Snerta varlega mjúkum fingurgómum framanverðan hálsinn, finna andardráttinn og lofa Guð fyrir stund sem við óskum heitar en nokkuð annað, að megi vara um alla eilífd.

Því einmitt þarna í þessu smáa, í hversdeginum, í lífinu, er það fullkomnað!

sr.Lena Rós Matthíasdóttir

Á döfinni á foreldramorgnum fram að áramótum

Foreldramorgnar Grafarvogskirkju eru alla fimmtudagsmorgna milli klukkan 10.00 - 12.00. Alltaf heitt á könnunni, söngstund með börnunum og helgistund, spjall við foreldra og reglulega fáum við heimsóknir í formi fræðslu eða fyrirlestra.

Hér á eftir má lesa dagskrá foreldramorgnanna eins og hún liggur fyrir núna fram að áramótum. Þó er þessi dagskrá sett fram með fyrirvara um breytingar. Við reynum að fá reglulega til okkar góða gesti með fræðslu og/eða fyrirlestra en aðal uppbygging samverunnar verður þó notalegt spjall, söngur með börnunum og stutt helgistund.

September:

2.sept:Kaffi, spjall og söngur.
9.sept: Kaffi, spjall og söngur.
16.sept: Kaffi, spjall og söngur.
23.sept: Kaffi, spjall og söngur. Heimsókn frá Heimilisiðnarðarfélagi Íslands og kynning á starfsemi þess.
30.sept. Kaffi, spjall og söngur.

Október

7.okt: Kaffi, spjall og söngur.
9.okt: Kaffi, spjall og söngur.
14.okt: Kaffi, spjall og söngur. Heimsókn frá Heilsugæslu Grafarvogs.

21.okt: Kaffi, spjall og söngur.
28.okt: Kaffi, spjall og söngur.

Nóvember

4.nóv: Kaffi, spjall og söngur.
11.nóv: Kaffi, spjall og söngur. Sjúkraþjálfari kemur í heimsókn og ræðir um grindarbotn og vinnustellingar þegar verið er að sinna krílunum.
18.nóv: Kaffi, spjall og söngur.
25.nóv: Kaffi, spjall og söngur.

Desember

2.des: Kaffi, spjall og söngur.
9.des: Kaffi, spjall og söngur.
16.des: Kaffi, spjall og söngur. Pálínuboð, allir koma með eitthvað gómsætt á sameiginlegt borð.
23.des: Þorláksmessa - frí
30.des: Frí



Umsjónarmaður foreldramorgnanna

Gunnar Einar Steingrímsson er djákni Grafarvogssafnaðar. Hann hlaut djáknavíglsu 4.janúar 2009, en hafði áður starfað sem æskulýðsfulltrúi safnaðarins frá ágúst 2006. Gunnar er með B.a próf í guðfræði frá Háskóla Íslands, kennslufræði frá Háskólanum á Akureyri og djáknapróf frá Háskóla Íslands.



Gunnar sér um allt barna og æskulýðsstarf safnaðarins auk fjölda annara verkefna. Auk foreldramorgnanna sér hann því um sunnudagaskólann, 6-9 ára starf kirkjunnar, TTT (tíu til tólf ára) starf kirkjunnar og æskulýðsfélagið Samson sem er fyrir alla unglinga frá 8.bekk og upp úr.

Gunnar hefur áralanga reynslu af starfi innan kirkjunnar, en hann hefur komið víða við innan kirkju sem utan. Meðal safnaða þar sem Gunnar hefur starfað má nefna; söfnuð Akureyrarkirkju, Laugarnessöfnuð, söfnuð Hafnarfjarðarkirkju, söfnuð Seltjarnarneskirkju og Grafarholtssöfnuð. Einnig hefur Gunnar séð um fræðslu á fermingarmótum bæði í Skálholti frá árinu 1998 og á Kirkjumiðstöð Austurlands á Eiðum frá árinu 2001. Gunnar hefur undanfarin ár átt sæti og verið varaformaður í ÆSKR, en ÆSKR stendur fyrir Æskulýðssamband kirkjunnar í Reykjavíkurborgardæmum.

Gunnar er fæddur og uppalinn á Akureyri og gekk þar í skóla. Gunnar er kvæntur Erlu Valdísi Jónsdóttur, sjúkraþjálfara og eiga þau saman þrjú börn; Steingrím Inga (2001), Friðbjörgu Önnu (2004) og Rúnar Hauk (2008). Fjölskyldan býr í Staðarhverfi í Grafarvogi.

Prestrar og djákni

Sr.Vigfús Þór Árnason — Sóknarprestur
Sr.Bjarni Þór Bjarnason — Prestur
Sr.Lena Rós Matthíasdóttir — Prestur
Sr.Guðrún Karlsdóttir — Prestur
Gunnar Einar Steingrímsson — Djákni

Viðtalstímar eru eftir samkomulagi, tímapantanir fara fram í síma 587-9070. Einnig er hægt að senda tölvupósta á netföngin:

srvigfus@grafarvogskirkja.is
srbjarni@grafarvogskirkja.is
srlenaros@grafarvogskirkja.is
srgudrun@grafarvogskirkja.is
gunnar@grafarvogskirkja.is

Hvítvoðungur - 1.tölublað, september 2010

Fréttabréf foreldramorgna Grafarvogskirkju
Ábyrgðarmaður og ritstjóri: Gunnar Einar Steingrímsson

Grafarvogskirkja
v/Fjörgyn
112 Reykjavík

sími 587-9070
erna@grafarvogskirkja.is

