



Hvad er bøn, og hvad kan man bruge bønnen til?

Læs mere på side 3

Stilhed i en travl hverdag Side 2

Fellowship Meal Side 5

Hvad beder I om? Side 6

Med den kærlighed, som Jesus selv har lært os Side 7

Stilhed i en travl hverdag

Man siger, at det er sundt at kede sig i ny og næ. Alligevel er kedsomhed nok sjældent en realitet for mange af os - vi har slet ikke tid til at kede os.

Vores moderne samfund er kendetegnet ved, at der altid er 'fart over feltet'. Vi skal nå mere og mere. Travlheden bliver efterhånden anset som idealet. Vi har så travlt, at det kan være svært at finde tiden til noget som helst. Man snakker om 'det grænseløse arbejde', hvilket er tendensen til, at vi tager arbejdet med hjem og besvarer mails på alle døgnets tidspunkter. Derfor har travlheden resulteret i, at stadig flere føler sig stressede.

Så det er ikke overraskende, at det kan være svært at finde tid til stilhed i hverdagen. At finde tid til at sætte sig ned med en kop kaffe og tænke over livet. Finde tid til en stille eftertænksom gåtur.

Jeg må også selv erkende, at jeg kunne være bedre til at finde stilhed i min egen hverdag. Samtidig må jeg erkende, hvor vigtig stilheden er, når jeg beder og ønsker at bruge tid med Gud. Ofte kan min bøn blot blive mig, der fortæller Gud om alt det, som jeg har brug for hjælp til - mig der plaprer løs. Men bøn er ikke envejs-kommunikation. Gud ønsker en relation med os. Gud ønsker at tale til os. Og hvis Gud skal have muligheden for at tale til mig, så bliver jeg nødt til at bruge tid på at være stille og lytte til ham.

Jeg tror på, at Gud bruger stilheden til at minde os om ting, som vi ind imellem trænger til at blive mindet om. Måske minder Gud mig om en person, som har brug for min omsorg. Måske minder Gud



mig om at tilgive én, som jeg stadig kæmper med at tilgive. Måske minder Gud mig om, at han kender mit inderste - min ensomhed, mit dårlige selvværd, ja, alt jeg kæmper med. Ofte minder Gud mig om at han elsker alle mennesker - også mig. Det har jeg virkelig ofte brug for at blive mindet om.

Stilhed kan være mange ting og have mange former. For nogen af os er stilheden dét at lytte til Gud. For andre er stilheden måske tiden til at fundere over livet - til at mærke, hvordan man har det. Lige meget hvad stilhed er for dig, så vil jeg opfordre dig til at forsøge at finde tid til stilhed i hverdagen. Hvem ved - måske vil stilheden skabe en forandring i din hverdag?

Maibritt M. Thyssen
Klummeskribent

KVAGLUND KIRKE

Kvaglundparken 18
6705 Esbjerg Ø
Tlf. 75 14 10 66
E-mail: info@kvaglundkirke.dk
www.kvaglundkirke.dk

GUDSTJENESTE

Hver søndag kl. 10.30,
med mindre andet er planlagt

KIRKEN ER ÅBEN:

Mandag – torsdag mellem kl. 9.00 og 16.00
Fredag er kirken åben mellem kl. 9.00 og 13.00

KIRKEKONTOR (fælles med Jerne Kirke):

Møllebakken 2, 6705 Esbjerg Ø
Tlf. 76 10 46 30
E-mail: kvaglund.sogn@km.dk
Mandag – onsdag kl. 9.00 – 12.30,
torsdag kl. 14.00 – 17.00, fredag kl. 9.00 – 12.30

FOTOS

Gert Lorenzen Balle
Pernille Nafisa Balle
Jakob Wilms Nielsen

LAYOUT

Henrik Engedal
www.engedal.it

Hvad er bøn, og hvad kan man bruge bønnen til?

– Mine personlige erfaringer med og refleksioner over bøn

Jeg har altid troet på Gud. Haft en fornemmelse for, at han var tilstede. Men hvem Gud er, er jeg ikke sikker på. Jeg ved, at Gud er større end jeg og allestedsnærværende. Gud kan jeg søge overalt, hvor jeg er. Det afhænger ikke af, om jeg er i kirken, hjemme eller på arbejde.

Når jeg beder til Gud, giver det ikke mening for mig at skære det hele ud i pap. For Gud kender mig. Han ved, hvad jeg har brug for, og kan gribe ind, hvor han vil. Det betyder, at jeg har vanskeligt ved at se meningen med en lang bøn til Gud om en masse ting. Et enkelt suk er nok. Det er ikke nødvendigt at sige det med ord, eller gøre noget bestemt. Gud ved besked og ved, hvad jeg trænger til.

For nogle år siden var jeg meget plaget af stress. I den forbindelse lærte jeg at meditere for at få styr på mit tankemylder og at bruge bønnen: "I Guds stilhed må jeg være, ordløs, stille, uden krav."

Når alt omkring mig larmer, kommer med krav og forventninger og presser mig. Da er det trygt og godt at vide, at hos Gud kan jeg være, som jeg er, uden krav.

Når jeg har spist morgenmad beder jeg tit bagefter. Det gør jeg ved et kort øjeblik at være stille med Gud. Ingen ord, bare være stille. Måske beder jeg om Guds velsignelse, men sjældent om noget meget specifikt. For den almægtige Gud ved, hvad jeg trænger til. Jeg beder måske om, at Helligånden må fylde mig og styrke troen i mig.

Ind i mellem er mit arbejde noget krævende og kan give anledning til mange bekymringer. Jeg har ofte bedt, mens jeg sad i bilen, inden jeg gik ind på kontoret, om at Helligånden må være med mig, og om at Gud må velsigne min dag og vores arbejde.

Den underlige erfaring er så, at netop disse dage viser sig som rigtig gode arbejdsdage. Der sker ingen mirakler, men tingene ligger alligevel bedre tilrette.



Hvorfor beder jeg så? For at være den almægtige Gud nær. Det er ikke for at få noget igen eller fordi jeg skal. Men jeg ved, at jeg har godt af det.

Jens Muff Poulsen

Aktuelle arrangementer

BABYSALMESANG

Hver fredag kl. 10 (frem til 18. maj)

Et nyt hold babysalmesang er startet d. 2. februar, men I kan stadig nå at være med. Sang, dans, bevægelse, rim og remser, instrumenter, faldskærm, sæbebobler. For alle babyer fra 2 – 12 måneder, sammen med en eller begge forældre. Det foregår i kirkerummet. Efter babysalmesangen er der kaffe og hyggeligt socialt samvær i salen.

Nærmere info: organist Yvonne Søndergaard Larsen, telefon 22 35 93 54.

FASTELAVNSGUDSTJENESTE

Søndag d. 11. februar kl. 10.30: Familiegudstjeneste i børnehøjde.

Gospelkids medvirker. Kom gerne udklædt.

Efter gudstjenesten er der tøndeslagning og fastelavnsboller.

SENIORKORET

synger hver torsdag kl. 15.00 – 16.30.

Hyggeligt musikalsk samvær for alle seniorer.

GOSPELGUDSTJENESTE

Søndag d. 18. marts kl. 10.30:

Kvaglund kirkes gospelkor medvirker ved gudstjenesten.

Kom og oplev en gudstjeneste med masser af glad gospelsang.

PALMESØNDAG

25. marts kl. 10.30: Familiegudstjeneste.

Gospelkids opfører dele af Sigurd Barrets musical "Superhelt på Æsel".

PÅSKE I KVAGLUND KIRKE

29. marts kl. 18.00, Skærtorsdag:

Gudstjeneste, hvor vi sammen spiser påskemåltid. Alle kan være med.

30. marts kl. 10.30, Langfredag:

Gudstjeneste, hvor vi mindes Jesu korsfæstelse og død.

1. april kl. 10.30, Påskedag: Festlig rytmisk gudstjeneste, hvor vi fejrer, at Jesus stod op af graven.

2. april kl. 10.30, 2. påskedag: Vi hører mere om Jesu opstandelse og hans møde med sine disciple.

GOSPELKIDS

øver hver onsdag kl. 15.30 – 16.30.

Dans, sang og musik med gang i.

For alle børn fra 0. – 4. klasse.

KIRKEKORET

øver hver onsdag kl. 16.30 – 17.30

Sang, hygge, node- og sangtræning.

For alle fra 5. klassetrin og opefter.



En fredag med **Fellowship Meal**

Det er fredag, og vi er mødt op til Fellowship Meal i Kvaglund kirke.

Vi er 40-45 personer i alle aldre, og der er mange spændende, lækre retter på anretterbordet. Alle har medbragt en ret mad til fælles nydelse og snakken går lystigt ved bordene.

Det er en broget skare, og jeg forhører mig lidt omkring og forstår, at der er deltagere fra Eritrea, England, Congo, Libanon, Palæstina, Pakistan og selvfølgelig etniske danskere.

Jeg spørger nogle af deltagerne ved mit bord, hvad der har fået dem til at komme i aften:

”Det er en god måde at starte weekenden på”, ”Jeg nyder fællesskabet”, ”Jeg lærer nye mennesker at kende”, ”Jeg er blevet inviteret i mandegruppen til at komme i aften”, ”Jeg følges med en veninde”.

Efter maden er der ”Dansker Bingo” med deltagelse af både børn og voksne. Den leg har jeg aldrig hørt om før, men alle er engagerede og morer sig med det, og man lærer hinanden lidt bedre at kende igennem legen.

Så er det ved at være tid for Disney-sjov og slik for børnene i et andet lokale, og de voksne fortsætter med at synge sammen, og denne aften er der et inspirerende indlæg om Fadervor, som vi efterfølgende snakker sammen om ved bordene over en kop kaffe. Det bliver en rigtig god snak, som giver noget at tænke over. Til sidst beder vi Fadervor sammen og slutter med en lovsang.

Det er en rigtig god ide med disse aftener, for alle kan være med, og det kræver ikke nogen specielle holdninger og forkundskaber at deltage. Man skal bare have lyst at møde mennesker.

Sonja Kærsgaard

VOXPOP:

Hvad beder I om?

Vi har spurgt blandt kirkens ansatte, hvor og hvordan de beder, og hvad de beder om.



– Jeg beder mange gange om dagen, men min faste bedetid er om morgenen sammen med min kone Inger. Vi beder for vores børn og familie, menigheden, vores fællesskabsgruppe i kirken, det sted hvor vi boede i Nigeria og det, som ellers særligt optager os. Da vores børn var små, læste vi i bibelen med dem og bad sammen med dem.

Poul Martin



– Jeg prøver så vidt muligt at komme ud af sengen en halv time før resten af familien for at starte dagen med bøn. Nogle gange læser jeg en kort tekst i bibelen. Ellers beder jeg for min familie og mine venner og det, som jeg skal i løbet af dagen. Ofte bruger jeg det meste af tiden på stilhed. Moder Teresa blev en gang spurgt, hvad hun sagde til Gud i sin bøn, hvortil hun svarede: Ikke så meget, jeg lytter mest. Ok, hvad hører du så Gud sige? Ikke så meget, svarede Teresa igen, han lytter mest. Det syntes jeg fint sammenfatter min erfaring med bøn. Det meste af tiden er bare stilhed og nærvær.

Jakob



– Jeg beder om morgenen hjemme i min sofa. Jeg læser først lidt i en opbyggelig bog og derefter et afsnit i bibelen, og så beder jeg. Jeg be'r om at Gud må vise mig, hvis jeg har gjort eller sagt noget jeg ikke skulle have gjort eller sagt, eller om at vise mig, om der er noget, jeg skal gøre. Så beder jeg for andre, som jeg ved har det svært, for dem jeg skal møde i løbet af dagen, og for min familie og mine venner.

Inge



– Jeg prøver at have lidt alenetid med Gud om morgenen inden mand og datter vågner. Hvordan jeg beder, veksler lidt. Det kan være i lovsang, stille bøn, læse fra Salmernes bog i Bibelen, og ellers smalltalke med Gud i løbet af dagen. Hvad beder jeg så om? Jeg beder for mig selv og min familie, det jeg er fyldt af, og det som jeg fornemmer, Gud minder mig om at bede for. Vi har "familiebedetid" ved morgenmaden, og der siger vi det til Gud, som vi hver især er optaget af.

Yvonne

Med den kærlighed, som Jesus selv har lært os

”Jeg var sulten, og I gav mig mad. Jeg var tørstig og I gav mig at drikke. Jeg var fremmed, og I åbnede hjemmet for mig. Jeg var nøgen, og I klædte mig. Jeg var syg, og I besøgte mig. Jeg var i fængsel, og I kom til mig” (Matt. 25:35-36).

Virkeligheden er også kommet til Kvaglund, og Kvaglund kirke.

Igennem mange år har Kvaglund kirke arbejdet på at nå ud til alle mennesker uanset om man er født i Danmark eller et andet sted i verden. Kvaglund kirke arbejder meget bevidst på at gøre ordene fra Mattæus kapitel 25 vers 35-36 til virkelighed.

Hayedehs historie

Mit navn er Hayedeh jeg kommer fra byen Krnash i Iran, hvor jeg boede indtil 2014.

I min familie var vi 9 søskende i alt, så det var meget nødvendigt, at vi alle arbejdede hårdt, for at vi kunne få det nødvendige til livets ophold.

Jeg har aldrig gået i skole. Oprindeligt kommer jeg fra Irak, men min mor og far flyttede til Iran da jeg kun var 2 år gammel. Det blev bestemt, at jeg som den mindste pige ikke behøvede at gå i skole, fordi jeg skulle hjælpe min mor derhjemme.

Der har været mange sværing i mit liv, som jeg ikke kan fortælle om her, men i 2014 kom jeg til Tyrkiet. Senere på min rejse (flugt) kom jeg til Danmark i 2015. Jeg bor i øjeblikket på asylcentret i Hviding.

Da jeg boede hjemme i Iran havde jeg aldrig hørt om kristendommen. Det var først da jeg kom til Tyrkiet, at der var en ven som tog mig med i en kirke. Der så jeg



også nogle Jesus-film.

Jeg har boet mange forskellige steder i Danmark. Blandt andet Helsingør. Da jeg boede der, var der en, der tog mig med til en kirke i København. Kirken hedder Apostelkirken. Da jeg flyttede til Hviding blev jeg inviteret med til et Alpha-kursus af nogle mennesker fra Iran. Jeg startede på Alpha-kurset i 2016. Det har været rigtig godt. Jeg har lært meget om Jesus der. Den kærlighed, som han giver, betyder rigtig meget i mit liv. Så meget, at jeg nu tror på Jesus Kristus som min frelser.

Jeg fortæller lidt om min historie, fordi jeg er i praktik i Kvaglund kirke. Jeg hjælper i International kvindeklub hver onsdag, jeg deltag i sprogcafeen hver torsdag, og hjælper ved gudstjenesten hver søndag. Jeg er meget glad for at være i praktik og lærer mange nye ting. Tak til Kvaglund kirke og Danmark for at give mig ly i en meget vanskelig tid i mit liv.

Hayedeh

Fortalt til Poul Martin Aalling

GUDSTJENESTER

I KVAGLUND KIRKE

FEBRUAR

4. februar kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	Seksagsima søndag
11. februar kl. 10.30	Georg Græsholt <i>Familiegudstjeneste</i>	Fastelavns søndag
18. februar kl. 10.30	Georg Græsholt	1. søndag i fasten
25. februar kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	2. søndag i fasten

MARTS

4. marts kl. 10.30	Georg Græsholt	3. søndag i fasten
11. marts kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	Midfaste søndag
18. marts kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen <i>Gospelgudstjeneste</i>	Maricæ bebudelsesdag
25. marts kl. 10.30	Georg Græsholt <i>Familiegudstjeneste</i>	Palmesøndag
29. marts kl. 18.00	Jakob Wilms Nielsen <i>Gudstjeneste med påskemåltid</i>	Skærtorsdag
30. marts kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	Langfredag

APRIL

1. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen <i>Rytmask gudstjeneste</i>	Påskedag
2. april kl. 10.30	Georg Græsholt	2. Påskedag
8. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen <i>Prædikant Anne Mie Skak Johanson</i>	1. søndag efter påske
15. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	2. søndag efter påske
22. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	3. søndag efter påske
27. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen <i>Konfirmationsgudstjeneste</i>	Store Bededag
28. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen <i>Konfirmationsgudstjeneste</i>	
29. april kl. 10.30	Jakob Wilms Nielsen	4. søndag efter påske

MAJ

6. maj kl. 10.30	Georg Græsholt	5. søndag efter påske
------------------	----------------	-----------------------

Find Kvaglund Kirke og følg med i alt det spændende, der sker!



facebook



YouTube

Google+