



# St. Olav- posten

ORGAN FOR ORDENEN  
RIDDERE  
AV  
DET HVITE KORS  
4/2015 Årgang 43



# Innhold

Leder .....	Side 3
Julen .....	Side 4
En kjær Broder har fylt 90 år .....	Side 6
Design ditt eget liv .....	Side 7
Nytt fra IT Ansvarlig .....	Side 9
Golf – en idrett for alle .....	Side 10
Treffes vi på Gran Canaria? .....	Side 11
Hjertet har mange språk .....	Side 12
Nytt fra Valkyrjen .....	Side 14
Nytt fra St. Olav Losjene .....	Side 16
Interessant foredrag i Lillehammer .....	Side 16
Fellesmøte i Trønderlagslosjene .....	Side 17
Kirkene på Stiklestad .....	Side 18
Fra Redaksjonskomiteen .....	Side 20
Noen skriveråd fra redaksjonen .....	Side 21
Nye Brødre .....	Side 22
Brødre som har gått bort .....	Side 23

*Forsidebilde: Glassengel (Foto Vidar Lunde)*

*Baksidebilde: Et flott juletre (Foto Vidar Lunde)*

## Ordenen Riddere av Det Hvite Kors i Norden

Stiftet 22. januar 1908

Riddere av Det Hvite Kors i Norden, Postboks 21, 7715 Steinkjer.

Epostadr.: [rhkssb@losje.org](mailto:rhkssb@losje.org)

Ordenens hjemmeside: [www.losje.org](http://www.losje.org)

### Storkollegiet:

<b>Storkommandør</b>	Svein Johan Mathisen	Losje II	<a href="mailto:rhksk@losje.org">rhksk@losje.org</a>
<b>Storårmann</b>	Per Støyva	Losje XXI	<a href="mailto:rhksaam@losje.org">rhksaam@losje.org</a>
<b>Storprelat</b>	Knut Olav Sunde	Losje XIII	<a href="mailto:rhksp@losje.org">rhksp@losje.org</a>
<b>Storkantor</b>	Per Liljeberg Monstad	Losje IV	<a href="mailto:rhkska@losje.org">rhkska@losje.org</a>
<b>Storvokter</b>	Aage Berg	Losje XI	<a href="mailto:rhksv@losje.org">rhksv@losje.org</a>
<b>Storseglbevarer</b>	Roar Svendsen	Losje XXV	<a href="mailto:rhkssb@losje.org">rhkssb@losje.org</a>
<b>Storstattholder</b>	Sigmund Lundal	Losje XX	<a href="mailto:rhksst@losje.org">rhksst@losje.org</a>
<b>1. Stormarskalk</b>	Øistein Andersson	Losje IV	<a href="mailto:rhk1sm@losje.org">rhk1sm@losje.org</a>
<b>2. Stormarskalk</b>	Stein Johannessen	Losje XVI	<a href="mailto:rhk2sm@losje.org">rhk2sm@losje.org</a>
<b>Vik. Storkomm.</b>	Sven Erik Hammer	Losje XVI	<a href="mailto:rhkvsk@losje.org">rhkvsk@losje.org</a>

# Gode Ordensbrødre- og Søstre

Nå er snart julen her igjen og jeg spør meg selv: «**Gleder jeg meg til Jul?**»

Da kommer tanken, NEI, så et ynkelig TJA, og til slutt et mer entusiastisk JA.

-**NEI**, fordi jeg gruer meg til alt maset i forkant med tanke på gaveinnkjøp og handelsstandens aktive fremstøt som eksempel introduksjonen av -Black friday-. Mye av julegleden blir ødelagt av at julehandelen starter tidligere og tidligere for hvert år.

-**TJA**, med tanke på «julestria» med alle forberedelser i form av julerengjøring, rydding og enorme innkjøp i forhold familiens normale forbruk!

-**Et rungende JA**, med tanke på hyggen, gleden og nærheten i fellesskapet med familien og barna.



Storkommandør Svein Johan Mathisen

Selve høydepunktet er naturlig nok når man om kvelden sitter rundt et vakkert pyntet bord for å innta julemåltidet. På mange måter er det julemåltidet som gir oss rammen rundt julefeiringen. Hva man har på menyen varierer mer i dag enn tidligere. Den eldste tradisjonelle julematen er fortsatt ribbe, pinnekjøtt og for noen torsk. Av «nyere» mat kan nevnes kalkun.

Mens vi voksne nyter maten og setter pris på atmosfæren rundt bordet, er barnas oppmerksomhet og forventninger naturlig nok rettet mot det som befinner seg under juletreet. For barn er dette tross alt den viktigste delen av julen, og vi voksne er så heldige å få dele denne iver og glede med dem. Nettopp på denne arena møtes barn og voksne i et vell av forventning og glede. Nestekjærlighet er for mange julens viktigste budskap, dette fordi vi både før og i julen gir hverandre oppmerksomhet gjennom gaver og julehilsener. Jeg synes at det er en fin tid, hvor familie og venner er samlet. Dog har jeg en følelse av at vi mer og mer fjerner oss fra julens egentlige budskap.

Tidligere synes jeg de håndskrevne julekortene var noe av det fineste ved julen. I dag har det blitt tradisjon å produsere julekortene digitalt, som massedistribusjon og på facebook. På den måten mister hilsener sin (håndskrevne) personlighet.

Nestekjærlighet er ikke noe vi kun skal ta frem i julen. Brødre og Søstre: Nestekjærlighet må vi bestrebe oss med å alltid vise. Jeg opplever at få ord har et mer kraftfullt innhold enn nestekjærlighet. Omsorg for andre og det å handle ut fra et uegennyttig perspektiv, hvor man ikke kun tenker ut fra egeninteresse og egoistiske motiv, er både meningsfylt og givende. Det trenger vi mye av i en vanskelige førjulstid.

Hvorfor ikke sende hilsninger, ta kontakt pr. telefon eller besøke familie og venner også ellers i året? Det er svært mange ensomme, gamle, og syke, som setter umåtelig pris på nettopp DIN hilsen og DIN oppmerksomhet. Det skal ikke så mye til. Har du en time til overs i uka, så kan jeg garantere den vil gi ekte glede. Kanskje er det noen der ute som venter på å få høre fra nettopp deg? Vis i handling at du bryr deg!

**På vegne av alle Embedsmenn i Storkollegiet, vil jeg ønske alle Brødre og Søstre med familier:**

**En Gledelig Jul og et Godt Nytt År!**

Med Broderlig hilsen  
Svein J. Mathisen,  
Storkommandør



# JULEN

## VÅR HELLIGSTE HØYTTID

**I NORGE ER DET LIKHETSTREKK MELLOM JULEN OG DET Å TA FREM DET BESTE VI HAR I HUSET. DET SKAL IKKE MANGLE PÅ NOE I HØYTTIDEN SOM ER DEN STØRSTE I DET PROTESTANTISKE KIRKEÅRET.**

*Tekst: Vidar Lunde*

Om vi feirer jul i by eller bygd, feires den tradisjonspreget. Om den er hvit eller grønn, spiller etter hvert mindre rolle. Julen er ofte masete og mens «*Englene synger høyt i kor*» sniker vi oss til en blund før den store kvelden. En kveld full av forventninger. En kveld også med ettertanke etter å ha tent et lys på gravstedet til en kjær som ikke lengre er med oss i tiden.

## JULEEVANGELIET

Juleevangeliet står sentralt i mange hjem. Noen hører «*Og det skjedde i de dager at det gikk et bud fra keiser Augustus*» opplest i en kirke på en dag den er fylt til randen. Der sitter vi i benkene tett som hagel og kikker oss rundt, nikker og smiler til kjente vi ikke har sett på ett år. Med ansiktsuttrykk ønsker vi hverandre god jul. I det hele, er vi mer oppmerksomme i en tid da julemusikk får nesten like stor plass i eteren som popmusikk. Vi litt til års komme, tenker tilbake på gode minner som ingen kan ta fra oss. Mens menigheten synger avslutningsvis av full hals «*Deilig er jorden*» minnes vi den gangen i 6. klasse da vi stolt leste juleevangeliet ved skoleavslutningen.



## JULEKVELDEN

For barn er julaften den lengste dagen i året. For voksne, oftest den travleste. Alt må være på stell. Julekveldsmiddagen er noe helt spesielt. På bordet står fatene fulle med enten ribbe, julepølse, medisterkaker, kalkun, torsk eller pinnekjøtt. Dette er kvelden magemål er et fremmedord. Fortsatt går mange rundt et pyntet juletre, i alle fall der hvor det er barn. Barn som kikker seg blinde på gavene som ligger under «*Du grønne glitrende tre*». Når gaver er åpnet og mat og «godis» fortært, og det lir mot natt, sitter mange der slitne og forhåpentlig fornøyde sammen med nær familie og gode venner. Noen reflekterer over dagen som var og trekker ut det beste som settes inn på en mental konto som brukes ved behov.



## JULEN IKKE BARE GOD

Det er knyttet mange gode følelser til julen. Men ikke alle opplever den slik. Den overdådige kommersialiseringen er det flere som setter et spørsmålstegn ved. Det egentlige julebudskapet drukner i pakker, julepapir og innpakkingsbånd. Til tross for stor velstand i Norge, er det fortsatt dem som sliter og mangler materielle goder. For disse menneskene kan julen føre til økt savn, mer stress og dårligere mental helse. Ikke glem disse menneskene. Ikke nøl med å gi en «håndfull skjerv» når du møter en som strekker ut en hånd og ber om litt hjelp.



## JULETREET

Tradisjonen med å ta et gran- eller furutre inn i huset i julen, er hentet fra hedenske tider. Historien forteller at juletreet, slik vi kjenner det i moderne tid, stammer fra Tyskland fra begynnelsen på 1500-tallet.

I løpet av 1700-tallet ble juletrær vanlig brukt i Sverige. Det første pyntede juletreet i Danmark kjenner vi fra 1810.

Til Christiania (Oslo) kom skikken med juletre ca. 1820-tallet, men bare blant de velstående, de kondisjonerte. Først på 1900-tallet var det vanlig i alle norske hjem (med barn), å pynte juletre.

Røster blant de noe mer konservative kristne, rynket på nesen og mente man gikk rundt et hedensk symbol og sang kristne julesanger.



# EN KJÆR BRODER HAR FYLT 90 ÅR

**FREDAG 20. NOVEMBER FYLTE BRODER BJØRN BEKKEVAR 90 ÅR.**

*Tekst og foto: Stein Gusdal og Vidar Lunde.*

I den anledning besøkte FÆOR Broder Thore Kirkevold og Høye Drott i Losje IX, Broder Stein Gusdal, Broder Bjørn. Selvsagt hadde de med seg gave fra Losje IX og i tillegg ble Broder Bjørn hedret med 50- års Hederstegn. Broder Bjørns sykdom hindrer han i delta på flere møter i Ridderhallen, derfor ble dette gjort hjemme hos han.

Høye Drott Stein Gusdal, startet med å gratulere jubelanten og takket han for et langt og godt Losje liv, for så fortsette med å lese opp Broder Bjørns vita i Losje IX, før FÆOR Thore Kirkevold fikk ordet. Han gratulerte også Broder Bjørn og fortalte om et langt og godt samarbeid og vennskap før han gikk over til å dele ut Ordenes 50 års Hederstegn. Dette ble gjort på en verdig og god måte. Det var en stolt og rørt Broder Bjørn som tok i mot Hedertegnet.



*Første Ærverdige og Opplyste Ridder Thore Kirkevold har festet 50-års Hederstegnet på brystet til en beveget Broder Bjørn Bekkevar som nylig fylte 90 år.*



*Nittiåringen Bjørn Bekkevar i hyggelig prat med Losjebrødrene Arne O. Adolfsen (t.v.) og Thore Kirkevold (t.h.) Bildet er tatt under et kaffetreff på Kafe Peking.*

## Bare i dag

Bare i dag –  
vil jeg gjøre et alvorlig forsøk  
på å være mot andre, slik jeg ønsker  
de skal være mot meg.

Bare i dag –  
vil jeg være optimist  
og ikke la meg påvirke  
av noe som helst negativt.

Bare i dag –  
vil jeg lytte oppmerksomt til andre  
og ikke utålmodig avbryte for å  
si hva jeg mener.

Bare i dag –  
vil jeg være vennlig og hjelpesom  
mot alle jeg møter og kun tenke  
kjærlige tanker.

Bare i dag –  
vil jeg bestrebe meg på å huske  
at det er en mening med alt  
selv om det ikke går etter mine ønsker.

Bare i dag –  
for en eneste enkelt dag, må det kunne  
la seg gjøre.  
Det vil jeg si til meg selv  
- Hver morgen.

# «TENK MER OVER HVA DU, VIL ENN HVA DU MÅ. DU ER FRI TIL Å DESIGNE DITT EGET LIV».

**DETTE SITATET FANT JEG PÅ MIN KALENDER FOR DAGEN I DAG. DETTE KAN GODT STÅ SOM MOTTO FOR MITT EGET ENGAJEMENT I LOSJEN DET SISTE ÅRET.**

*Tekst: Peder J. Smehaug  
Losje St. Olav XIX  
Foto: Kjell Fagerland*

Jeg ville gå på ett år som Skald, ja kanskje to år også. Slik blir det ikke nå. Jeg har valgt å si stopp, av hensyn til min kones og egen helse. Jeg har funnet ut at jeg ikke må være Skald ett år til. Og jeg har faktisk tro på og tillit til at andre kan klare det like godt som meg!

Ja, vi er fri til å designe våre egne liv. Men når vi er medlem i en Orden og en Losje blir tingene litt annerledes. Vi har påtatt oss forpliktelser ved å gå inn i en Orden. Av og til står vi alle overfor vanskelige valg, og vi vet ikke alltid hva som er riktig.

Ett av mine mål som Skald har nettopp vært å bidra til å gi våre møter et rikere innhold. Skalds rolle som «hjertets og følelsenes talsmann» inviterer til å gi noe av deg sjøl til dine medbrødre.

Hvis vi, Ordensbrødre, forlater Ridderhallen med en følelse av å ha opplevd noe som har beriket oss der og da, da har alle Brødre i Losjen *oppfylt sine plikter og de som har deltatt i arbeidet med åpent sinn og hjerte, vil få sin lønn.*

«Tenk over hva du vil og hva du må.» Det er viktig i Ordensarbeidet at vi av og til stopper opp og tenker slik. Og det er nødvendig at vi lytter til andre og tenker oss godt om. Alt for mange ganger er det for enkelt å slippe unna med et nei, synes jeg.



*Broder Peder J. Smehaug har gledet mange Losjebrødre med fine innlegg.*

Det skal ikke være nødvendig innen vår Orden å mase om ting for å få de gjort. Derfor er det så viktig å være positiv når en får spørsmål om å stille opp. Tenk over: Bare på ett losjemøte er det ca. 20 Brødre som har en eller flere oppgaver, slik at vi skal få gjennomført møtet. Det står det respekt av! Hva med oss andre?

På Losjemøtene kan vi lene oss tilbake og lytte til tekstene i ritualene og sangene. Formaningene i de rituelle handlingene og ikke minst i våre sanger, er mer enn nok til å få oss til å gjøre det vi plikter. Tenk bare på strofen i Ordenssangen:

## **Hold ditt ord og hold ditt løfte hjelp din Broder på din vei.**

I Symbolgradene møter vi ofte disse ordene: Tro, Håp og Kjærlighet. Disse står for meg som selve symbolet for alt Ordensarbeid.

I det daglig strev glemmer vi lett dette. Jeg har tenkt på dette mange ganger, særlig når jeg har sittet som Drott, og har vært administrativ og åndelig leder. En svært vanskelig kombinasjon, spør du meg. Ute i den profane verden snakker vi om det forretningsmessige, det administrative og om det å ha visjoner for bedriften og konsernet. Der er det fokus på dette, først og fremst. Ansvaret for

de ansatte er nok der, men det åndelige aspektet er fraværende.

Hos oss, i Ordenen Riddere av det Hvite Kors, legger vi vekt på den åndelige utviklingen, på toleranse og det å utvikle oss og hverandre som medmennesker og Ordensbrødre. Derfor blir vi frustrerte og fortvilte når vi opplever at mennesker som du og jeg har tillit til, og tro på, trår over grensen for hva vi kan akseptere. Hvorfor de gjør det, se det vet ikke jeg.

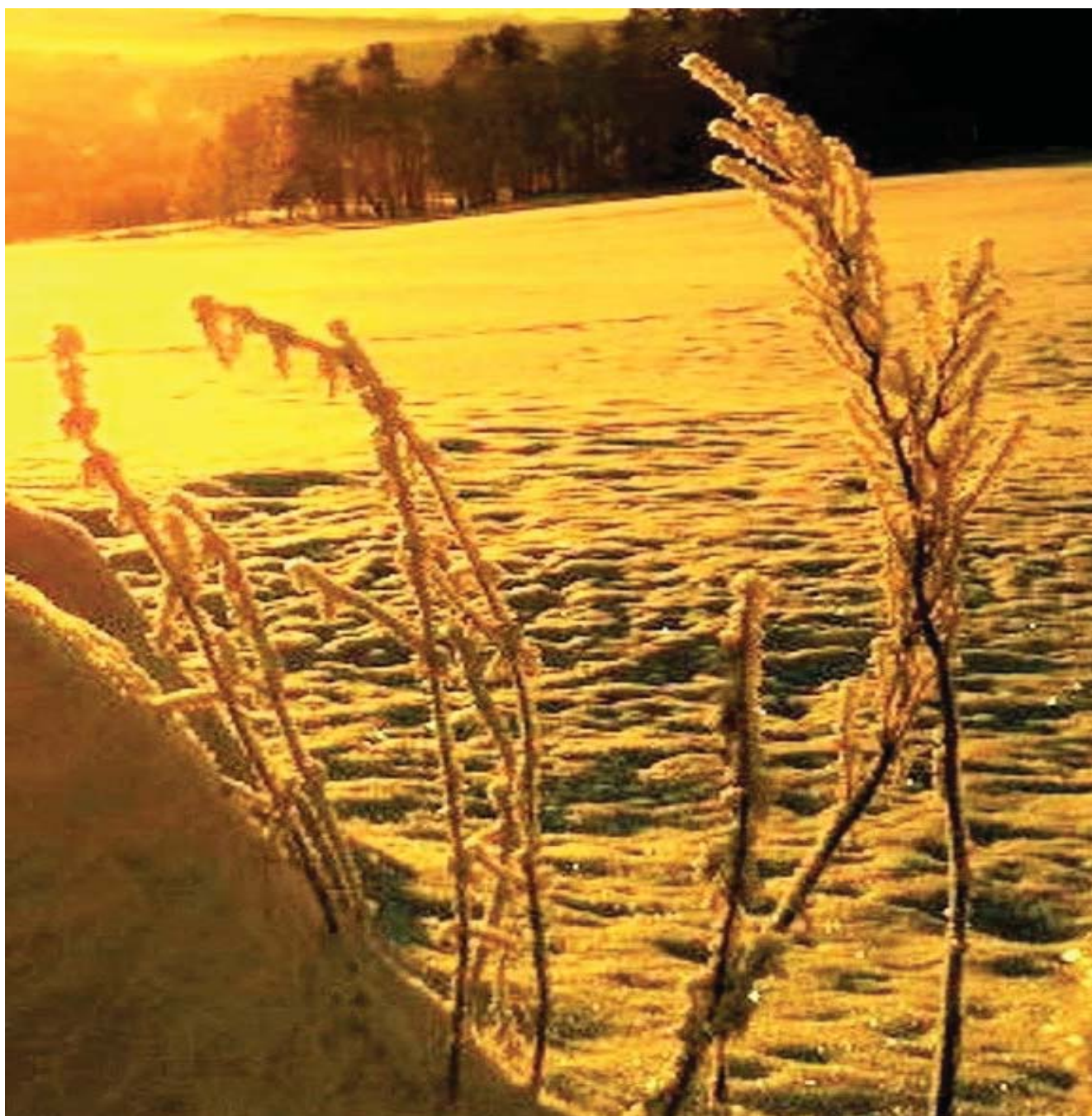
Men jeg vet, at hos meg går noe av Ordensbroderen i meg i stykker, hver gang det skjer!

## **Du er fri til å designe ditt eget liv.**

Jeg har et ønske og et håp for oss, Brødre og vår Orden: Finn tilbake til de virkelige verdiene, de som åpenbares for oss i Ritualene ved opptagelsen i Losjen og Ordenen, og videre i 2. og 3. Grad i Symbolgradene. Da er vi på god vei mot målet!

**Lær å elske, ei å hate, gjør du livet lyst og trygt.**

**Da har du og jeg tilbake livets verdier til sist.**



*Lav vintersol*



# NYTT FRA IT ANSVARLIG

I FORRIGE UTGAVE AV ST. OLAVSPOSTEN SKREV JEG AT JEG HÅPET ALLE BRØDRE HADDE FÅTT TILGANG TIL STYREWEB INNEN UTGANGEN AV OKTOBER. JEG VAR FOR OPTIMISTISK. NÅR DERE LESER DETTE, SKAL ALLE HA FÅTT EN MAIL MED BRUKERNAVN OG PASSORD OG EN LITEN INFORMASJON OM HVORDAN DERE KAN LOGGE DERE INN PÅ MIN SIDE.

## HJEMMESIDE

Jeg håper mange allerede har prøvd litt og at det har vært en positiv opplevelse. Videre så har mange av våre Losjer nå fått etablert en hjemmeside, men dessverre så henger fortsatt noen litt etter. Hjemmesiden kan søkes frem via losje.org eller via Google der det er tilstrekkelig å søke på RHK. Dere kommer da til Ordenens hjemmeside og derfra ligger det linker til de respektive Losjene.

## FLOTT VERKTØY

Som IT ansvarlig syns jeg vi i Ordenen RHK har fått et riktig flott verktøy som er rettet mot fremtiden når det gjelder informasjonsflyt internt i Ordenen, samt mange fine muligheter for å lagre dokumenter i forskjellige arkiver. Jeg håper at de som sitter i førersetet i hver Losje, bruker sine kunnskaper og erfaringer og informerer sine medbrødre om bruken med systemet.



## TAKK

Jeg vil avslutningsvis takke for et meget godt samarbeid og iveren for å komme i gang med det nye verktøyet. Vi skal nok sammen utvikle oss videre i bruken av dette fortreffelige verktøyet i de kommende år.

**Med disse ord vil jeg ønske alle Ordensbrødre en riktig god Julehøytid og et Godt nytt Losjear.**

Stiklestad 25. november 2015

Arne Skive

Ordenens IT- ansvarlige

StyreWeb 

# GOLF - EN IDRETT FOR ALLE

**GOLF ER EN AV NORGES OG VERDENS STØRSTE IDRETTER. DE ALLER FLESTE KAN SPILLE GOLF PÅ EN ELLER ANNEN MÅTE. FELLES FOR ALLE GOLFSPILLERE ER OPPLEVELSEN OG GLEDEN VED SPILLET I KOMBINASJON MED EN FIN NATUROPPLEVELSE OG SOSIALT SAMVÆR.**

*Tekst og foto: Vidar Lunde*

**- Hvorfor spiller du golf, var det en som spurte meg.**

**Svaret var enkelt, for jeg har fire hovedinteresser: Familie, jobb, Losjen og golf.**

## **Fjerner stress**

Jeg er hobbygolfer. Golf ble starten på å fjerne tankene bort fra dagens stress og mas i sommerhalvåret. Noe så absolutt Losjearbeidet hjelper meg med i vinterhalvåret. Golf gir meg i tillegg til frisk luft, en helsegevinst og gode naturopplevelser. Det er en enkel og hyggelig måte å trene på sammen med hyggelige mennesker. En bane på 18



*Klart for et godt utslag!*

hull betyr minst fire timer ute i Guds frie natur. Kombinasjonen av å spille et spill, mens du gjør noe som er bra for kroppen, er kjempedeilig. En sårt tiltrengt pause fra en hektisk hverdag.

## **Mentalhygiene**

Mange ser på tidsbruken, som en flott måte å tilbringe tid sammen med familie og venner. Og ektefeller kan like å spille mot hverandre. Søsken og venner kan oppleve at golf er en fin måte å holde god kontakt på i en travel hverdag. Golf er en fin måte å kombinere kjærlighet til sporten sammen med mennesker du bryr deg om. En ettermiddag på golfbanen, er en flott måte å tilbringe tiden sammen på.

## **Velg golf**

En del golfere liker å spille, bare fordi de elsker utfordringene som idretten gir. Å velge riktig kule og å vite hvordan du skal utføre et slag når du er konfrontert med ulike utfordringer, er moro i seg selv. Med så mange grunner til å like og å spille golf, er det ikke rart at folk i alle aldre, raser, kjønn og økonomisk bakgrunn, elsker å tilbringe tid på golfbanen.

Stein Gusdal

Drott i Losje IV, Tønsberg



*Å spille golf er et hyggelig avbrett i en travel hverdag, forteller Stein Gusdal*

# TREFFES VI PÅ GRAN CANARIA?

**MANGE LOSJEBRØDRE OG VALKYRIESØSTRE REISER OM VINTEREN TIL GRAN CANARIA. SIST VINTER MØTTES NOEN BRØDRE OG SNAKKET OM Å FINNE ET STED DER MAN KUNNE MØTES. I PUERTO RICO, LIKE VED HAVNEN, LIGGER BAHIA PLAYA, EN RESTAURANT MED FLOTT UTSIKT OVER HAVNA.**

*Tekst og foto: Vidar Lunde*

Om kvelden er der dans der, men om dagen kommer ”badegjester” innom og spiser lunch. Noen tar seg kanskje bare noe å drikke. Er dette noe for oss? I så fall åpner vi opp for å ”invitere” til et uformelt treff og en hyggelig Losjeprat.

## Norsk avis

Hvordan skal vi vite at du er Losjebror eller Valkyriesøster? Ta med deg en norsk avis og ha den i hånden. Sett deg ved et av bordene ikke langt fra inngangen. Da skulle vi være sikret å kjenne hverandre igjen.

## Treffdager

Treffene var foreslått å være annen hver onsdag fra



klokken 15 til 17 fra og med onsdag 7. oktober i 2015. Det var det noen Losjebrødre som visste, til tross for at informasjonen ikke kom på trykk i St. Olavpostens oktoberutgave. Nå forsøker vi igjen, så er du på Gran Canaria i vinter, fortsetter treffene onsdagene i uke 4, 6, 8 og 10. Mange reiser hjem etter uke 10. Da er det opp til hver enkelt om de vil forlenge tradisjonen.

## Får vi det til?

Det blir spennende å se om vi får til dette. Ta gjerne med deg Losjebrødre og Valkyriesøstre du vet er i området i nærheten av Puerto Rico og møt opp. Bli det en innarbeidet vane, tror jeg dette kan få mange positive ringvirkninger.



# HJERTET HAR MANGE SPRÅK

**MENNESKEHJERTET ER EN HUL MUSKEL SOM PUMPER BLODET RUNDT I KROPPEN. FÅ ORGANER NEVNES SÅ OFTE NÅR DET ER SNAKK OM DÅRLIG HELSE, KJÆRLIGHET, HJERTESORG ELLER JUBLENDE GLEDE.**

*Tekst: Vidar Lunde*

*Foto:Illustrasjoner hentet fra internett*

Hjerte er en muskel som må trenes for å holdes i form. Her sluntres det, og resultatet kan bli overvekt og høyt kolesterol. Noen er arvelig belastet med høyt kolesterol, men flertallet av oss, er unnasluntrere som koser seg med bacon i stedet for å forsyne oss av salatbollen. Takket være moderne legevitenskap får vi i dag hjelp til å forlenge livet.

## Testing

Er du over 40 år og normalt frisk, er det vanlig at din fastlege foretar en blodstatus. Det er bra og forebyggende. Mulig du også må foreta en EKG,



en viktig elektronisk registrering av hjertets rytme og aktivitet. Ja, for det hersker ingen tvil om at mye feit og usunn mat og ”røyk” er med på å forkorte livet. Det er heller ingen tvil om at røykere oftere utsettes for hjerteinfarkt enn ikke-røykere.

## Vitenskap

Vitenskapen innen området, blir ikke lengre ledd av og skuldertrekningene har uteblitt når det gjelder oppfordringene til trening. I dag er det nesten fullt på treningsinstitutt. Folkeinstituttet har drevet en bevisst ”Hjerteskoole” når det gjelder å få oss til å spise mer grønt, få folk til å slutte å røyke og å gå en daglig tur eller foreta en annen fysisk aktivitet hvis ikke fysiske problemer hindrer dette. Det gledelige er at det har nyttet å oppfordre. Antall røykere er redusert og mennesker som nå spiser sunnere og trener daglig, er prosentvis høyere enn for få år siden.



## Mye glede

- Selv den hardeste vinter bærer en gryende vår i sitt hjerte.

Et flott, optimistisk ordtak som bringer bud om håp. Hjerte står også sentralt når det gjelder glede og ikke minst kjærlighet av ymse slag. Alle har hørt ordtaket om å le seg i hjel. På idrettsarenaer er mange så spente at selv ikke Betablokker klarer å dempe hjertefrekvensen. Jeg kjenner mennesker som må slå ned lyden på sin TV når visse innspurter i idrett, skjer med nordmenn eller kjente i aksjon. En idrettsleder jeg kjenner, setter seg i bilen og setter anlegget på full musikk når det står uavgjort mellom hans favorittlag og dagens motstander, og det kun er få minutter igjen av kampen. Vi snakker om "klubben i mitt hjerte". Mange mennesker er "hjertelig til stede". Mange har også hjertevenner fylt med hjertevarme.

## Onkels medisin

Min mormor ble tidlig enke og eneforsørger for seks barn. Hun og barna bodde på et småbruk i tykkeste Telemark hvor det ikke fantes barnetryg eller offentlig hjelp. Kun hardt arbeid ga dem mat på bordet. Mormor jobbet daglig fra klokken 0600 til hun stupte i seng klokken 2100. En hard arbeidsdag, kun tidvis ispedd en tur til bedehuse eller i bygdas kirke.

Da mormor var 86 år, ble hun innlagt på sykehuset. Legene fant ikke noe feil med verken blodet, hjertet eller hjernen. Hun led ikke av noen sykdom, til tross for at hun aldri var vaksinert.

Hun hadde aldri fått en sprøyte. Livet var blitt til mens hun gikk. Ofte et sunt liv, men hardt. Jeg husker godt at mormor sang, mens hun drev på med det dagligdagse. Selv når slakteren kom og skjøt grisen, trallet mormor da hun tappet blodet fra grisen til energirik blodpudding til seg og sine. Mormor verken røyket, eller spiste usunt. Cognac og fine viner visste hun ikke hva var. Kroppen på den 158 cm høye, staute damen var det ingen feil med. Julaften 1959 forlot mormor tiden, rett og slett fordi kroppen hennes var utslitt. Det hører med til historien at en onkel ble "avslørt" med en flaske Eau de Vie gjemt i skapet på soverommet.

- Det er min hjertemedisin, svarte onkel.



# NYTT FRA VALKYRJEN



*Ester Andersen var ivrig med i Valkyrjesøstrene.  
Hun ble 93 år gammel.*



*Fruktblomstring, Foto: Vidar Lunde*

## MINNEORD OVER EN SØSTER

Den 19. oktober forlot Søster Ester Andersen oss og tiden, hele 93 år gammel. Hun ble født 3. april 1921 og begravet 29. oktober i år.

I begravelsen fortalte presten litt av hvert om henne, blant annet om hennes store hageinteresse, et område hvor Ester og jeg møttes.

Også på et annet område møttes vi, yrkesmessig.

Hun var en eminent bokfører med korrekt og tydelig skjønnskrift. Vi ble enige om å fortsette «bokføringen» på et mentalt plan og hadde stor moro av å «debitere» og «kreditere» både personer og situasjoner.

For å provosere litt ved en anledning sa jeg at hun kunne debitere Gud for sine vonde ben, men ble irettesatt for å blande kortene. Vi er jo så snille – så «for døm rade snille» – for å sitere Odd Børretzen.

Dessuten tilhører vi Losje Valkyrien V, hvor vi hadde felles interesse. Vi ble nok mer og mer tilbøyelig til å «godskrive» enn å «belaste» Livet. Vi ble også enige om å slutte med å jamre oss over at «vi er til bry», noe som vi selvfølgelig er sammen med millioner andre gamle.

Jeg vil minnes Ester med takknemlighet.  
Hilsen «Søster» Henny Storskogen



## KJÆRE ALLE VALKYRJESØSTRE OG ST. OLAVSBRØDRE MED FAMILIER

Det er snart tid for å samle familie og gode venner til deilig julemat og god stemning, og ingenting er vel bedre enn tindrende barneøyne spente på hva som er under juletreet, og ivrige små fingre som ikke kan få åpnet pakkene raskt nok.

Men kjære alle Søstre og Brødre vi ser stadig at det er mange som trenger en hjelpende hånd og det må vi ikke glemme, alle kan vi gjøre litt.

Jeg har i mange år lest «Piken med svovelstikkene» på vårt julemøte i Losje XI og fortellingen er dessverre stadig aktuell, for det er mange barn og voksne som fryser.

I skrivende stund så har nisser og julepynt så vidt begynt å komme i butikkene, det er kanskje altfor tidlig, men for meg som er en nisseglad dame, er det moro å se om det er noen nye nissetrender på gang.

Håper alle Søstre og Brødre får en hyggelig og fredfull julefeiring samt et Riktig Godt Nytt År.

Landslosje Valkyrjens Råd  
Fungerende Landspresident Vibeke Helland



# NYTT FRA FRA ST. OLAVLOSJENE



*Harald S. Boehlke trolbandt Losjebrodrerne da han foredro om «Hellig Geometri».*

En geometri med et slikt omfang og nøyaktighet at det nærmest kan synes utrolig at man på den tiden kunne beregne dette. Men sporene der taler sitt tydelige språk.

En stor takk til forfatteren for dette meget interessante foredraget, og til Broder Kurt Slåttvik som tok initiativet til møtet.

Odd Arild Stubberud  
Kansler Losje XVIII, Lillehammer.



*- Dette var et meget interessant foredrag, konkluderte Brødrene etter foredraget.*

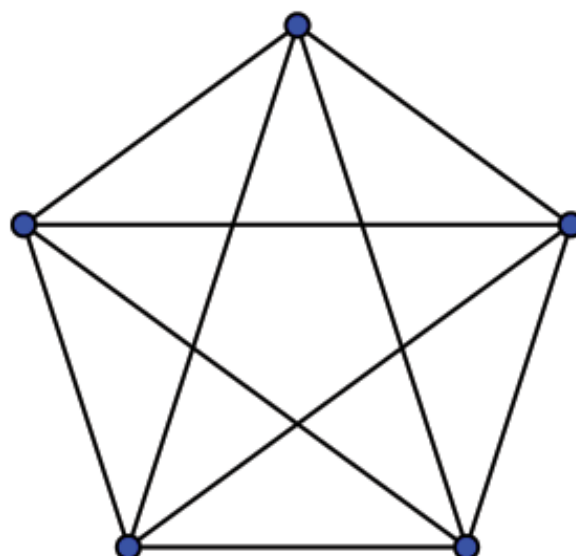
## INTERESSANT FOREDRAG I LILLEHAMMER

**ETTER ET LOSJEMØTET I NOVEMBER HADDE EN KOMITÈ I LOSJE XVIII LILLEHAMMER, INVITERT FORFATTER HARALD SOMMERFELDT BOEHLKE TIL Å HOLDE FOREDRAG OM «HELLIG GEOMETRI».**

*Foto og tekst: Odd Arild Stubberud*

Han tok utgangspunkt i sin bok «Det Norske Pentagrammet». Dette ble et meget interessant foredrag for oss Brødrene fra Lillehammer og våre gjester fra Losje XXVI Eidsvoll.

Forfatteren viste oss hvordan den hellige geometrien strekker seg ut over Norges grenser, og danner kontaktmønstre med områder på de britiske øyer, der både kjetterne og nordmennene hadde baser.



*Pentagram, Illustrasjon: quickiwiki.com*



# FELLESMØTE I TRØNDERLAGSLOSJENE

**HØSTENS FELLESMØTE BLE HOLDT AV LOSJE XXII STIKLESTAD.**

**DET VAR MEGET BRA OPPMØTE I FRA VÅRE NABOLOSJER, LOSJE XIX TRONDHEIM OG LOSJE XXV STEINKJER. 53 BRØDRE VAR TILSTEDE OG FIKK MED SEG AT DROTT KJELL A. PETERSEN FIKK UTDELTE MEDALJE FOR 25 ÅRS MEDLEMSKAP.**

*Foto og tekst: Tor Johnsen*



*Storkommandør Svein J. Mathisen (t.v.) gratulerer Steinkjer-Losjens Drott Kjell Eugen Pettersen med 25-års medaljen.*

Kvelden var en "høydare" med skikkelig trøkk på sangen. Det er så hårene reiser seg på ryggen, det virker bra når antall brødre er doblet!

Kvelden ble avsluttet med loddsalg og trivelige samtaler.



*Under høstens fellesmøte i regi av Losje XXII Stiklestad ble det mye «takk for sist» og «husker du».*

# KIRKENE PÅ STIKLESTAD

**STIKLESTAD KIRKE ER FOR OSS ALLE ET KJENT STED BYGGET PÅ DEN PLASSEN OLAV HARALDSSON FALT.**

*Tekst og foto: Bjørn Lyngsaunet*

Den er en romansk langkirke i fra år 1180, bygget i stein og har 520 sitteplasser. Arkitekten antas å være erkebiskop Øystein Erlandsson. I motsetning til de fleste andre kirker, ligger Stiklestad kirke på et lavtliggende punkt i terrenget, dette fordi kirken ligger på den plassen Olav falt.



*Stiklestad steinkirke ble bygget på samme sted som Olav Haraldsson ble drept i 1030.*



På Stiklestad finner vi også St. Olavs kapell. Det katolske kapellet ble reist til Olavsjubileet i 1930 og ble innviet den 29. juli 1930. Inventaret er preget av gaver gitt til åpningen i 1930.

Marie Knudtzon gav alteret og en nattverdbenk som hun selv hadde tegnet. Sigrid Undset gav penger til fregatten som henger i skipet og til en rekke liturgiske klær. Maleren Karl Kristian Hildrum har utsmykket kapellet. Det holdes messe her hvert år under Olsok.

I mellom disse to kirkene finner vi den nybygde Russisk ortodokse kirken. Olav den hellige er en sentral helgen i den russisk ortodokse kirke. Kapellet innvies 16. oktober som er Hellige Olavs minnedag.



*Stiklestads protestantiske kirke er omkranset av to andre tros-samfunn, den russisk ortodokse kirke og det romersk katolske St. Olavskapellet.*

**Dermed er de tre største kirkefamilieene innenfor kristenheten representert gjennom egne kirkebygg på Stiklestad.**

M.B.H.  
Bjørn Lyngsaunet



*Stiklestad nasjonale kultursenter arrangerer et julearrangement og de har ett fint museumsområdet ved kirkene.*

# FRA REDAKSJONSKOMITEEN

## GODE ORDENSBRØDRE OG VALKYRJESØSTRE

**VI NÆRMER OSS JUL MED STORMSKRITT. IGJEN ER DE FLESTE AV OSS GODT I GANG MED STØRRE INNKJØP. REDAKSJONEN ER NÅ I GODT DRIV OG KJENNER «FARTSVINDEN» I VÅRT ARBEID.**

Hvordan kan så dere hjelpe oss til å oppnå en enda bedre driv?

På vår ønskeliste over gaver denne julen, finnes bare ett ønske:

\* Motta aktuelle tekster ispedd noen gode bilder med bildetekst til. Alle Losjene i RHK kan lett gi seg selv og oss en slik gave.

Noen gjør heldigvis det, men fortsatt er det mange som ikke har prøvd hvordan det er å få gleden av å se sitt eget stoff presentert i vårt medlemsblad. Redaksjonen håper derfor på mange julegaver i løpet av 2016.

Av nyttårsforsett har redaksjonen også et ønske:

\* Vi vil – sammen med dere, gjøre vårt beste for å videreutvikle St. Olavposten til det aktuelle medlemsbladet du vår kjære Valkyrjesøster og du Gode Ordensbroder fortjener som medlem i RHK.

For at vi skal kunne innfri dette, må hver enkelt bidra.

Med dette ønsker Redaksjonen dere en:

Fredfull julehøytid  
og et  
Fremgangsrikt nytt år.



*Vinteraktivitetsdag, foto: Vidar Lunde*



## NOEN SKRIVERÅD FRA REDAKSJONEN

**VI FÅR FORTSATT INN MANUS SOM MÅ BÅDE REDIGERES, FORKORTES OG BILDER SOM OGSÅ MÅ REDIGERES. FØLGES "KJØREREGLENE", BLIR DET MYE LETTERE FOR OSS Å GJØRE MEDLEMSBLADET TIL ET BEDRE PRODUKT, OGSÅ BILDEMESSIG.**

### **FØLG DISSE KJØREREGLENE:**

Skriv et kort forslag til tittel.

Deretter:

- Skriv manus som en sammenhengende fortelling, men bruk mellomtitler for å myke opp manuset. (manuset sendes som eget vedlegg).

- Bilder og bildetekster må sendes hver for seg som vedlegg. Husk: Når bilder tas, se hvordan bakgrunnen er. Hvordan er oppstillingen?

Vet Losjeledelsen at det skal tas bilder, be noen ta med kamera. Det er vanskelig for oss å redigere "gule", mørke eller uklare bilder. Unngå å ta bilder med mobiltelefon som skal sendes redaksjonen.

- Datoer skal skrives enten 5. juli 2015 eller 5.07.15

- Vi bruker talestrek, ikke gåsøyne - anførselstegn. Se eksempelet under:

- Jeg gleder meg til sommeren, svarte Bjarne. Ikke slik: " Jeg gleder meg til sommeren", svarte Bjarne. (Ta en titt i en avis eller ukeblad, så forstår du hva vi mener).

- Bilder navnes slik: Alltid fra venstre mot høyre uansett antall rekker.

- Beskjed til redaksjonen når det gjelder bilder og manus, sendes separat som vedlegg.

- Til manus som blir innsendt må du huske bilde/ illustrasjon eller tips redaksjonen om noe som kan benyttes til din tekst.

- Etter nyttår vil hver Losje få en egen Dropbox mappe for levering av stoff til St.Olavposten. Informasjon om dette vil bli sendt i en egen e-post til hver Losje med instruksjer.



# Nye Brødre



Nye Brødre fra forrige nr fram til 23. november 2015

<i>Etternavn</i>	<i>Fornavn</i>	<i>Losje</i>
Andersen	Rune	Losje St.Olav X Skien
Grønli	Geir Arne	Losje St.Olav X Skien
Storsveen	Roger	Losje St.Olav XXIV Arendal
Strøm Aspen	Ketil	Losje St.Olav XXIV Arendal
Bråthen	Morten	Losje St.Olav XXVI - Eidsvoll
Evensen	Bjørnar	Losje St.Olav VII Moss
Haugan	Per Gunnar	Losje St.Olav IX Tønsberg
Emilsen	Kjell-Olav	Losje St.Olav XVI Hamar
Kristiansen	Tor Arnljot	Losje St.Olav XXVII Drøbak
Mandelin	Karl Patrik	Losje St.Olav XXVII Drøbak
Okkenhaug	Annar	Losje St.Olav XXVII Drøbak
Dåvøy	Bjørn Anton	Losje St.Olav XII Bergen
Gundersen	Dag Morten	Losje St.Olav XVII Stavanger
Hagen	Morten Ravn	Losje St.Olav XVII Stavanger
Kristiansen	Egil	Losje St.Olav XVII Stavanger
Elnes	Steffen	Losje St.Olav XXV Steinkjer
Bjerke	Pål	Losje St.Olav XIII Hønefoss
Strømsodd	Morten	Losje St.Olav XIII Hønefoss
Lilleng	Dagfinn Emil	Losje St.Olav XII Bergen
Bjugstad	Arild Hans	Losje St.Olav XV Gjøvik
Moe	Tom Atle	Losje St.Olav XV Gjøvik
Angell-Hansen	Erik	Losje St.Olav XII Bergen

Frist for stoff til neste nummer: 15. feb 2016

Neste nummer kommer ut i løpet av mars 2016



## Brødre som har gått bort

Avdøde Brødre fra forrige nr fram til 26. november 2015

Etternavn	Fornavn	Losje	Død dato
Teksle	Kjell	III Kongsberg	19.10.2015
Vestbø	Herluf	XVII Stavanger	08.09.2015



Vi lyser fred over deres minne

St. Olavposten,

Postboks 2119, 3103 Tønsberg

*St. Olavposten skal være et bindeledd mellom Ordensbrødre og mellom Valkyriesøstre. Det er Ordenens ledelse, St. Olavlosjenes ledelse og Valkyrielosjenes ledelse, samt enkeltbrødre i St. Olavlosjene og enkeltsøstre i Valkyrielosjene som gjennom administrative og åndelige innlegg, samt formidling av opplevelser i sosiale samvær skal bidra til større forståelse og kunnskap om Ordenen og hverandre over Losjegrensene.*

**Redaksjonen for ST. OLAVPOSTEN:** [rhkposten@losje.org](mailto:rhkposten@losje.org)

**Ansvarlig redaktør:** Storkommandør

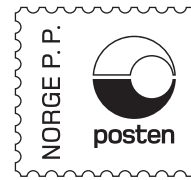
**Redaksjonsleder:** Sigmund Bell Rysst

Stein Gusdal

Vidar Lunde

Geir Gurrik

Alle fra Losje St. Olav IX, Tønsberg



Returadresse:  
St. Olavposten  
RHK  
Postboks 2119  
3103 Tønsberg

Når kirkeklokken kimer det nye året inn,  
da brenner nyttårsforsett i hjerte og i sinn.  
For det vi ikke maktet i året som er gått,  
det skal vi gjennomføre i året vi har fått.

Slik tenker vel de fleste en første nyttårs dag,  
og minnes fjorårs-forsett med mye ubehag.  
For det vi den gang lovet, det har de fleste glemmt,  
for brutte nyttårsforsett, de blir jo aldri nevnt.

Vi gir jo nyttårslofter, men bryter dem hvert år,  
når året så er omme, som tapere vi står.  
Den røyken som vi sneipet, ble kun et nyttårs kutt,  
og mange andre løfter, det har vi også brutt.

Personlig har vi ønsket, om lykke og om hell,  
at helsen vår må holde og all ting gå oss vel.  
Så lover vi til gjengjeld, nå skal vi bedre bli,  
og vi skal slutte kreve, bli flinke til å gi.

For i den store verden, der er det mye nød,  
med fattigdom og hunger, med lidelser og død.  
La våre nyttårs forsett bli; tenke mer på dem,  
som ikke eier frihet og ikke har et hjem.

Fra diktsamlingen – Skogen og havet  
av Håkon Olsen

