



FASTE & PASJON

i Gamlebyen og Grønland menighet

FASTEN

Kirken burde kanskje begynne med konfirmasjonsundervisning for voksne og legge det til fasten? Jeg blir stadig overrasket over hvordan folk forstår og misforstår helt sentrale forhold ved kristen tro og praksis. Fasten og faste er en av de tidene i året hvor det kristne trosinnhold blir grovt misforstått. For når jeg forteller folk at jeg faster møter jeg alt fra fårete glis til et bekymrede blikk, og jeg blir stilt spørsmål om hvorfor jeg vil meg selv vondt, eller så får folk en overdreven formening om hvor flink eller til og med hellig jeg er. Ofte tror jeg folk tenker om faste som en form for avansert slankekur, førti dager med selvpining. Man tenker, kanskje, at fasten handler om hva man forneker seg, men fasten handler om å hva man fylles med. Man tar bort noe en stund for å la det bli erstattet eller komplementert av noe annet, noe mindre kjent og trygt kanskje, men noe godt. Fasten er en tid for å bli stappa, ikke for slankekur.

I dag er også fasten blitt en individuell beskjeftigelse. Man faster fra Facebook for å kunne lese flere bøker, man spiser ikke kjøtt for å kunne spise mer grønt, man sykler til jobb for å komme seg i form. Det er ikke noe galt ved noe av dette, men det er en fattig faste om den kun skal omhandle deg selv og om man skal bedrive noe man vet man burde gjøre resten av året. Fasten er blitt til en moderne tid hvor vi er litt flinkere enn ellers en stund.

Så hva kan fasten være – positivt?

Det er interessant at språket om nåtidens faste handler om unnlatelser, perfeksjon og individet, men det gjør ikke Bibelens språk om fasten – den handler om mennesket og om hva som gjør mennesket godt. Til og med budet om å holde hviledagen hellig får en radikal forklaring når det er Jesus som forklar: «Det er barmhjertighet jeg vil ha, ikke offer.»

Språket om fasten, om det å lære barmhjertighet, er hentet fra antikkens idrettsarenaer. Man trente for å bli best mulig til å løpe, kaste og hoppe, treningen var ikke målet, men det var ikke løping, kasting eller hopping heller. Målet var å bli et godt menneske og veien dit var å gi avkall på noe for å gjøre plass til noe nytt, eller ved å holde fast på noe for at noe annet ikke skulle ødelegge. Fasten er en praksis som gjør målet synlig i hverdagen, synlig for den som faster og kanskje synlig for den som skal kjenne barmhjertigheten. Om vi anvender antikkens syn på den kristne fasten så er ikke fasten et mål i seg selv – målet er troen.

Vi slutter altså ikke å spise kjøtt fordi det er bra for miljøet, poenget er at praksisen virkeliggjør en tro på «himmelens og jordens Skaper». Vi bruker ikke mindre tid på Facebook for å lese mer i Bibelen, men for å lære Evangeliet å kjenne. Vi gir ikke avkall for å kjenne på en lidelse, men for å motta Påskens glede. Menighetens gudstjenester og aktiviteter er ment å bidra til dette. Velkommen som du er.

FASTELAVEN

- FESTEN FØR FASTE

Ordet fastelavn kommer fra tysk Fasten-abend, og betyr kvelden før faste.

Men fastelavn er ikke bare en kveld, det er *tre dager*: fastelavns søndag, blåmandag og feitetirsdag. Fastelavn er avslutningen på karnevalstiden.

Fastelavns søndag. Også kalt fleskesøndag. Da spiste folk flekk og fet suppe med melboller. Melbollene er trolig opphavet til våre fastelavnsboller.



Blåmandag. Noen steder var det mager kost den dagen for at de skulle være ekstra sultne til feitetirsdag, andre steder kalte de dagen for flekkemandag og sparte ikke på noen ting. Dagen har fått sitt navn fra det at prestene startet fasten tidligere enn folk flest, og det ble lagt blå duk på alteret. Prestene i Grønland kirke har ikke tenkt å starte fasten tidligere enn andre.

Feitetirsdag. Også kalt sjumålsdagen eller kvitetirsdag. Den dagen skulle man spise sju ganger, og bare den beste maten: grøt av hvitt mel og kjøtt og flekk. Dette var en skikkelig festdag for folk som vanligvis hadde en enkel og nøktern kost.

Askeonsdag. Nå starter den 40 dager lange fasteperioden før påske.

I Det gamle testamentet leser vi at de som fastet kledde seg i bordsdrakt (sekk) og tok aske i håret. Jesus fastet 40 dager i ørkenen. Det er 45 dager fra askeonsdag til påskedag. Men søndagene regnes ikke med i fastetiden, søndag er aldri fastedag. Søndag er Jesu oppstandelsesdag og derfor en festdag.



EN MUSIKALSK KRIMINALHISTORIE

Noe av det største som er skapt av musikk gjennom historien er skrevet for nettopp faste- og pasjonstid. Mesterverket over alle er Johann Sebastian Bachs «Matteuspasjonen», men det finnes uendelig mange flere. Blant dem er den norske komponisten Trond Kvernos storverk med samme tittel. Men der pasjonene oftest dveler ved smerten og lidelsen, har Kvernos versjon et annet fokus: Den triumferende Kristus som seirer over døden og det onde.

Pasjonene bygger på Jesu lidelseshistorie; derfor heter de pasjoner. Men de er også en stilisert versjon av en folkelig dramaform som oppstod i middelalderen og som fortsatt er vanlig i katolske land: pasjonsspillene. Dette er dramatiserte gjenfremstillinger av Jesu vei mot Golgata, ofte med svært sterke virkemidler og med prosesjoner i gatene. Det mest kjente er pasjonsspillet i Oberammergau, dit titusener valfarter hver påske. Mel Gibsons mye omdiskuterte film «The Passion of Christ» er en moderne variant av samme dramaform. Den har et ekstremt kroppslig fokus, på torturen og smertene idet naglene drives inn i Jesu kropp en for en. Alle katolske kirker har også en såkalt korsvei, 14 bilder svarende til stasjonene på Jesu vei mot Golgata. I fastetiden brukes de som bønnestasjoner ved korsveisandakter.

Hva er det med pasjon, blod og drama som ikke bare inspirerer til stor kunst, men også synes å ha en ganske sterk folkelig dragning? Det beste svaret jeg har er at vi gjennom å se smerten hos andre får en slags kontroll over våre egne eksistensielle smerter.

Det er i alle fall nærliggende å tenke slik i forbindelse med ett av de mest spesielle verk som er skrevet for denne kirkeårstiden, «Tenebrae» av den italienske renessansekompisen Carlo Gesualdo. Her går kunsten virkelig på livet løs: Gesualdo endte som trippeldrapsmann. Gesualdo var av adelig byrd og *principe* (fyrste) i provinsen Potenza i det sørlige Italia. Moren var niese av paven og søster til en av tidens mektigste kardinaler. Men Gesualdo var også en av sin tids betydeligste komponister. Han er kjent for sine madrigaler, men mest for sitt hovedverk: «Tenebrae», som betyr mørke, men også navn på en gruppe av 15 tidebønner i den stille uke som bes mens 15 lys slukkes ett for ett frem mot Langfredag.

Gesualdos verk har en svært spesiell forhistorie. Da han oppdaget at hans kone var utro, drepte han først henne, deretter hennes elsker og til sist deres nyfødte barn. Gesualdo måtte flykte for å unngå hevn fra de dreptes familier. Det var i dette selvpålagte asyl at «Tenebrae» ble til. Det er svært spesiell musikk. Her benyttes musikalske virkemidler som ingen til da hadde hørt og som når man hører det i dag, får en til å tenke at dette må være moderne musikk. Det ble sett på som en gal manns verk, noe det kanskje også var. Først ettertiden har sett at det også er et genialt verk. Men først og fremst er det et verk der Gesualdo konfronterer seg selv med smertene i eget liv. Det er kunst som søker å sone det ødelagte, et rop fra det dypeste dype og en fortvilet bønn om miskunn: Herre, forbarme deg.

FASTEAKSJONEN 2018

Hva er Fasteaksjonen?

For over 50 år siden bestemte menighetene i Norge seg for å ha en årlig innsamlingsaksjon til Kirkens Nødhjelp sitt internasjonale arbeid. Fasteaksjonen er i dag den nest største innsamlingsaksjonen i Norge, - etter TV-aksjonen. Aksjonen er lagt i en tid av kirkeåret som heter fastetiden. Fasten varer i 40 dager helt fra askeonsdag, men selve Fasteaksjonen arrangeres over hele landet søndag til tirsdag før palmesøndag.



Hva går pengene til?

Tema for Fasteaksjonen 2018 er Kirkens Nødhjelps arbeid med vann og sanitær i utsatte områder omkring i verden. Aksjonspengene som ble samlet inn i fjor har blant annet gått til å gi kongolesiske flyktinger vann og latriner i flyktingleirene i Angola.

Hvordan kan jeg bidra?

- Gå med bøsse 18 mars etter søndagens gudstjeneste ca. kl. 12:30.
- Signer underskriftskampanjen.
- Gi et bidrag i bøssene når bøssebærerne kommer på døra
- Gi en gave ved å Vippsse et valgfritt beløp til 2426, eller send en SMS med kodeordet **GAVE** til 2426 (200,- kr).

Når er Fasteaksjonen?

Aksjonsdagene er i år 18.-20. mars i Gamle Oslo er hoved-dagen søndag 18. mars.



KALENDER

fastetiden

- 11.02 kl. 11:00 Fastelavensgudstjeneste for små og store
Med Tårnagentene
- 11.02 kl. 12:30 Kirkeklubben
- 12.02 kl. 19:30 Blåmandag
John Coltranes «A Love Supreme» spilles i sin helhet.
- 13.04 kl. 16:00 Tårnagent-klubb for barn i 2.-4. klasse
- 13.04 kl. 17:30 Feitetirsdag
Ta med deg en middagsrett - så lager vi et etegilde og festbord!
- 14.02 kl. 19:30 Askeonsdagsmesse med korsmerking
Lars Martin Dahl, Olav Rune Bastrup og Anne-Karin Krossen.
- 15.02 kl. 19:30 Spekter:tema - Død
I samtale med Else Kåss Furuseth og Sølve Styve
- 27.02 kl. 16:00 T-klubb for barn i 2.-4. klasse (Vålerenga kirke)
- 04.03 kl. 11:00 Fastegudstjeneste for små og store
Lars Martin Dahl og Kirsten M. Aase Finch
- 04.03 kl. 12:00 Kirkesuppe
- 04.03 kl. 12:30 Kirkeklubben
- 07.03 kl. 19:30 Spekter:tema - «Giving up God for Lent»
- 11.03 kl. 11:00 Gudstjeneste
Sjur Atle Furali, Olav Rune Bastrup, General Vocalis.
- 13.03 kl. 16:00 T-klubb for barn i 2.-4. klasse (Kampen kirke)
- 18.03 kl. 11:00 Gudstjeneste på Maria Budskapsdag
Sjur Atle Furali, Olav Rune Bastrup, vokalensamble.
- 18.03 kl. 12:30 Fasteaksjon - gå som bøssebærer fra din egen kirke!
- 19.03 kl. 19:30 Aftensang med St. Hallvard-guttene

KALENDER

pasjonstiden

- 25.03 kl. 11:00 Palmesøndagsgudstjeneste m/ palmeprosesjon
Lars Martin Dahl, Olav Rune Bastrup, St. Hallvard-guttene.
- 28.03 kl. 19:30 Pasjonskonsert - musikk av Bach og Cassado
Olav Rune Bastrup (orgel) og Kamilla Kvarstein (cello)
- 29.03 kl. 19:30 Skjærtorsdagsmesse med kveldsmåltid
Lars Martin Dahl, Kirsten M. Aase Finch og Olav Rune Bastrup
- 30.03 kl. 11:00 Langfredagsgudstjeneste
Lars Martin Dahl, Olav Rune Bastrup og kormedvirking:
Allegris «Miserere», Johannespasjonen, «Improperiene» av Kverno.
- 01.04 kl. 11:00 Påskedagsgudstjeneste
Lars Martin Dahl, Kirsten M. Aase Finch, Olav Rune Bastrup, Luke Dempsey (trompet).
- 01.04 kl. 12:00 Kirkesuppe
- 02.04 kl. 18:00 Felles 2. påskedagsgudstjeneste i Kampen kirke



For mer info: se oppslagstavler, gamlebyenoggronland.no
eller menighetens facebookside.

SPIRER

- godt for mer enn magen?

Uansett årstid kan du dyrke fram små grønne vitaminbomber på kort tid. Spirer fra frø som har begynt å vokse til små, grønne bladstilker. De er stappfulle av vitaminer og smaker kjempegodt. Noen spirer trives best i mørket, mens andre vokser best i vinduskarmen. Det er uansett noe helt eget over egendyrka spirer - mat som gjør godt for både kropp og sinn!

For det er gøy å lage maten sin selv. Å dyrke noe fram. Se tørre frø bli til ferske spirer. Fra død til liv. Å selv være den utslagsgivende kraften som får noe fram i lyset. Forventningen, gleden over framgangen og resultatet. Det er nesten som å ha sitt eget lille, grønne kinderegg i kjøkkenskapet eller vinduskarmen. Kanskje kan fastetiden bidra til både spirer på brødskiva, undring over hvordan et frø kan bære i seg noe så godt og gleden over selv å dyrke noe frem?

Ren praktisk: For å dyrke fram spirer fra linser, frø og bønner trenger man en bolle og en sil. Her er det frøene som ved hjelp av et fuktig og mørkt vekstmiljø popper ut det beste de har. Det fungerer helt fint å sette bollen i et kjøkkenskap f.eks. Tommelfingerregelen er å bløtlegge frøene i fire ganger så mye vann. Deretter skal de swelle og våkne skikkelig før det kan begynne å spire. Nå er det fint å flytte frøene fra bollen og over i en sil. Det er tid for skylling og venting. De skal skylles 1-2 ganger om dagen, og da får man også god oversikt over hvor i spireprosessen frøene er. Husk å få bort alt vannet, de vil helst ikke ligge i vann, samtidig som det skal fuktighet til for at de skal spire. Når de er store nok er det bare å forsyne seg (rester kan oppbevares i kjøleskapet i 1-2 uker). Kos deg - med både prosessen og resultatet!

FRØ

Frø fra alfalfa er gode til spiring. Rens bort frø som er skadet, misfarget eller som raskt flyter opp under skylling.

Mengde: 1 del frø og 4 deler vann

Bløtlegging: 6-8 timer

Spiretid: 3-4 dager

LINSER

Alle linser kan spires så lenge de har skall.

Mengde: 1 del linser og 4 deler vann

Bløtlegging: 12-15 timer

Spiretid: 2-3 dager

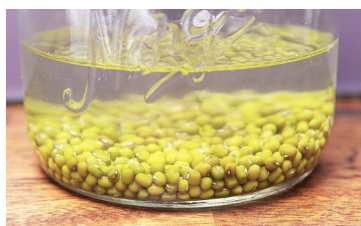
BØNNER

Mungbønner er den mest brukte bønningen til spiring.

Mengde: 1 del bønner og 4 deler vann

Bløtlegging: 12-15 timer

Spiretid: 3-4 dager



Kirsten M. Aase Finch

(klima) diakon

Fra venstre: mungbønner i bløt og ferdige mungbønnespirer.