

# FASTE

## Bibellesning og bønn i fastetiden for Manglerud menighet

*Nei, dette er fasten jeg har valgt: å løse urettferdige lenker, sprengte båndene i åket, sette undertrykte fri og bryte hvert åk i stykker, dele ditt brød med sultne og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus. Du skal se til den nakne og kle ham, du skal ikke snu ryggen til dine egne.*

Jes 58,6-7

### Kjære menighet!

Fasten er en kirkeårstid vi tror er veldig relevant for oss i dag! I en verden full av inntrykk, prestasjonspress og forbrukerkultur, trenger vi en tid der vi sjekker litt ekstra hvordan det står til med fokuset vårt og prioriteringene våre, hvordan relasjonen vår til Gud og andre mennesker blir preget av valgene vi tar i våre liv. Vi er hele mennesker med hode og hender, hjerte og føtter. Alt henger sammen. Derfor er fastetiden en tid for konkrete praksiser, ikke fordi vi skal «få til mer» eller være «bedre kristne», men fordi vi anerkjenner at det er vanskelig å forandres hvis vi ikke gjør konkrete handlinger som former oss. Faste er heller ikke for vår egen «selvrealisering», men kanskje heller for «Guds rike-realisering», for at vi skal kunne elske vår neste, både de nært rundt oss og globalt.

I fasten kan vi tenke at vi har fokus **innover**, på oss selv og våre liv og vår relasjon til Gud, gjennom bønn, bibellesning og meditasjon. Og fokus **utover**, på de som er rammet av sosial urettferdighet, klimaendringer og konflikter, og vår plass i den store sammenhengen.

Dette heftet er en hjelp til både fokus innover og utover. Vi følger Bibelselskapets bibelleseplan, og Kirkens Nødhjelps regnbuebønn. Denne fastetiden får vi kanskje ikke til å møtes så mye fysisk, men faste er også en fellesskapsaktivitet, ikke bare noe vi skal gjøre hver for oss. Vi trenger hverandre til å snakke sant om livet, og til å øve oss sammen på det som bringer oss nærmere Gud og hverandre. Så finn gjerne noen å be og lese i Bibelen sammen med, snakk om det som står, og om det er noen små grep dere kan gjøre i fastetiden som kan bidra til små forandringer. Ta gjerne kontakt med noen av prestene i menigheten for samtale om det som dukker opp. De kan også utføre skriftemål, om du ønsker å legge fra deg noe i livet ditt som tynger.

Med ønske om en meningsfull fastetid!

# Uke 7

## Onsdag 17.02: Askeonsdag

**Bibeltekst:** Matteus 12,38–42

**Vi ber for:** Fastetiden i menigheten vår, spesielt nå når vi ikke kan møtes så mye fysisk.

Om at Gud må vise oss hva vi trenger omvendelse vekk fra.

### **Salme: Jeg synger meg en blå, blå salme (832)**

T: Erik Bye, M: Henning Sommerro

**1** Jeg synger meg en blå, blå salme  
når dagen svinger hatten til farvel  
og ror med sakte åretak mot strender  
dit alle dager ror når det blir kveld.  
Da søker jeg min hvile ved treets trygge rot  
mens sankthansormer gløder grønt  
i gresset ved min fot.  
Da synger jeg min salme.

**2** Jeg synger meg en blå, blå salme  
og takker for all grøde som ble min.  
For lyse døgn, for barneskritt i tunet  
og dine gode kjærtegn mot mitt kinn.  
Men òg for våkenetter, som aldri unte ro,  
men ga min dag et dunkelt drag  
jeg aldri helt forsto.  
Nå synger jeg min salme.

**3** Jeg synger meg en blå, blå salme  
til deg, du Hånd som sanker og som sår  
og senker deg med signing over jorden  
med legedom for alle våre sår.  
Som byr oss rette ryggen, stå opp og gå i strid.  
Med løftet hode skal hver sjel  
gå inn i Herrens tid.  
Så synger vi vår salme.



Kjære Gud, takk for fastetidens mange muligheter. Den gir rom for både handling og refleksjon. La oss ikke bli for selvopptatte. Hjelp oss så vi retter blikket utover og ser de mange som trenger din kjærlighet. Og minn oss daglig om at det er vi som er dine hender og føtter.

## Torsdag 18.02

**Bibeltekst:** Jesaja 58,1–8

**Vi ber for:**

Koronasituasjonen i verden.  
Konfirmantene i Manglerud menighet

## Fredag 19.02

**Bibeltekst:** Matteus 4,1-11

**Vi ber for:** Vinterferien for alle barn og unge.  
De som bor ute i Oslo.

## Lørdag 20.03

**Bibeltekst:** Jakob 1,12-16

### Vi ber for:

At vi skal forvelte pengene våre på en god måte, og dele av det vi har mulighet til.

Alle som er ufrivillig arbeidsledige eller permitterte.

## 1. søndag i fastetiden

**Bibeltekst:** Matteus 16,21-23

### Vi ber for:

Menighetens misjonsprosjekt i Bangladesh.

Alle som er ensomme.

### Salme: Se vi går opp til Jerusalem (117)

T: Paul Nilsson, O: Eivind Skeie, M: Anders Arrebo/Koralspalmboken

**1** Se, vi går opp til Jerusalem  
i hellige fastetider  
og ser hvordan Jesus, Guds egen Sønn,  
i stedet for syndere lider.

**2** Se, vi går opp til Jerusalem.  
Hvem deler vår Herres smerte?  
Hvem våker med Jesus i verdens natt  
og bærer hans sorg i sitt hjerte?

**3** Se, vi går opp til Jerusalem,  
til Frelserens kors og pine,  
til Lammet som ofres for verdens skyld,  
for syndene dine og mine.

**4** Se, vi går opp til Jerusalem,  
til byen med glans og ære,  
for Frelseren sa oss at der han er,  
skal vi ved hans nåde få være.

Du kan lese mer om  
misjonsprosjektet vårt på  
[kirken.no/manglerud](http://kirken.no/manglerud)

**På [kirken.no/Manglerud](http://kirken.no/Manglerud) og på Facebook-sidene til Manglerud kirke finner du en andakt for dagen!**

# Uke 8

## Mandag 22.03

**Bibeltekst:** Apostlenes gjerninger 10,34-43

**Vi ber for:** Babysang i menigheten vår.

At menigheten vår ikke må gjøre forskjell på folk, men ha rom for et stort mangfold av mennesker.

## Tirsdag 23.03

**Bibeltekst:** 1.Mosebok 32,24-30

**Vi ber for:** Alle som kjemper forskjellige kamper med Gud.

Stortingspolitikere og deres medarbeidere.

## Onsdag 24.03

**Bibeltekst:** 2.Korinterbrev 6,1-10

**Vi ber for:** Alle medarbeidere i menigheten vår.

De som er forfulgte for sin tro.

## Torsdag 25.03

**Bibeltekst:** Matteus 15,21-28

**Vi ber for:** Politikerne i byrådet og bystyret i Oslo.

De eldre i menigheten vår.

## Fredag 26.03

**Bibeltekst:** Jakob 1,2-8

**Vi ber for:** Politikerne i bydel Østensjø.

Unge voksne i menigheten vår.



Kjære Gud, du som skaper alle mennesker i ditt bilde. La oss se hverandre slik du ser oss, så vi ikke fristes til å sette opp skiller mellom oss og de andre. Hjelp oss så vi kan bidra til at alle mennesker får sine grunnleggende rettigheter til vann, mat og trygghet.

## Lørdag 27.02

**Bibeltekst:** Apostlenes gjerninger 16,25-34

**Vi ber for:** At flere i vårt område skal få oppleve Guds kjærlighet til dem.

Alle som sitter i fengsel.

## 2. søndag i fastetiden, 28.02

**Bibeltekst:** Lukas 7,36-50

**Vi ber for:** Kirkens nødhjelp sitt arbeid blant flyktingene i Sudan.

De som har blitt utsatt for overgrep.

**Salme: Amazing Grace (Å nåde underfull og stor) (342)**

T: John Newton, M: Columbian Harmony

**1** Amazing grace! how sweet the sound  
that saved a wretch like me!  
I once was lost, but now I'm found,  
was blind, but now I see.

**2** 'Twas grace that taught my heart to  
fear,  
and grace my fears relieved.  
How precious did that grace appear  
the hour I first believed!

**3** Through many dangers, toils, and snares,  
I have already come;  
This grace has brought me safe thus far,  
and grace will lead me home.

**4** The Lord has promised good to me:  
His word my hope secures.  
He will my shield and portion be  
as long as life endures.

**5** And when this flesh and heart shall  
fail,  
and mortal life shall cease,  
I shall possess within the veil  
a life of joy and peace.

**6** When we've been there ten thousand  
years,  
bright shining as the sun,  
we've no less days to sing God's praise  
than when we first begun.

**På kirken.no/Manglerud og på Facebook-sidene til Manglerud kirke finner du en andakt for dagen!**

# Uke 9

## Mandag 01.03

**Bibeltekst:** Galaterbrevet 2,11-16

**Vi ber for:** Oppstart etter vinterferien for alle skoler

Øyne og ører til å oppdage barn som ikke har det godt hjemme.

## Tirsdag 02.03

**Bibeltekst:** Johannes 10,11-21

**Vi ber for:** Alle barn og unge som føler seg utestengt eller mobbet.

Supersang (barn fra 4-6 år)

## Onsdag 03.03

**Bibeltekst:** 1. Samuelsbok 18,6-14

**Vi ber for:** Politistasjonen på Manglerud.

Alle som har blitt døpt i Manglerud menighet det siste året.

## Torsdag 04.03

**Bibeltekst:** 2. Korinterbrev 12,7-10

Vi ber for: Alle ensomme.

Alle som jobber i helsevesenet.

## Fredag 05.03

**Bibeltekst:** Apostlenes gjerninger 1,12-14

**Vi ber for:** Vekst i Guds kirke over hele verden.

At menighetsbladet vårt, Manglerunden, er til velsignelse for mange i vårt sokn.



Kjære Gud, du som skaper og frigjør. Takk for at du har gitt oss jorda. Minn oss alltid på at vi har den til låns. Gi oss mot til å forandre fastlåste tankesett, og bruke våre evner til å ta vare på kloden vår. Hjelp våre ledere å ta bærekraftige valg og beslutninger.

## Lørdag 06.03

**Bibeltekst:** Efeserbrevet 5,1-11

**Vi ber for:** At Gud må sette oss fri fra materiell grådighet.  
Frivillighetssentralen på Manglerud.

## 3. søndag i fastetiden, 07.03

**Bibeltekst:** Markus 9,17-29

**Vi ber for:** Kirkens Nødhjelps arbeid med klimaprojektet «kirkeskog» i Etiopia. (les gjerne mer på [kirkensnodhjelp.no](http://kirkensnodhjelp.no)!)

Alle som er syke.

### **Salme: Bortom tid og rom og tanke (460)**

T: Heidi Strand Harboe, M: Carl Petter Opsahl

**1** Bortom tid og rom og tanke  
finst ein stad der alt er annleis,  
finst ein stad der alt er heilagt,  
finst ein stad der Kristus er.  
Nær min trøytt, redde tanke.  
Nær min draum, min lengt, min styrke.  
Nær mitt liv og alt eg lever.  
Det er godt å vera der.

**2** Gjennom ørsmå hol i dagen,  
får eg venda mine tankar,  
ta eit lite steg til sides,  
søkja Herren, han som er,  
gjennom tause, mørke bøner,  
gjennom lått og gjennom jubel,  
leggja fram for Herren Kristus  
alt det livet som eg ber.

**3** Når eg pustar, når eg tenkjer,  
når eg ler, og når eg sørgjer,  
finna ørsmå hol i dagen,  
som gjer Kristus sterk og nær,  
der eg lever midt i livet,  
midt i verda, midt i dagen,  
ber eg med meg Kristi kjærleik,  
det er lys og salt eg er.

**4** Jesus, ver i mine dagar,  
i alt livet som kjem imot meg,  
ver i mine glade timar,  
mine skjelvande sekund.  
La meg leva sterkt og nakent,  
våga sjå og våga høyra,  
våga leva midt i livet,  
våga trå på heilag grunn.

Ikke hørt sangen før? Den finnes  
på Spotify, iTunes og YouTube!

**På [kirken.no/Manglerud](http://kirken.no/Manglerud) og på Facebook-sidene til  
Manglerud kirke finner du en andakt for dagen!**

# Uke 10

## Mandag 08.03

**Bibeltekst:** Lukas 8,1-3

**Vi ber for:** Kvinner over hele verden som opplever undertrykkelse fordi de er kvinner.

Alle jenter som har mistet muligheten til utdanning på grunn av koronastengte skoler.

## Tirsdag 09.03

**Bibeltekst:** 1.Peter 2,22-25

**Vi ber for:**

Knøttesang (barn fra 1-3 år)

At vi må gjenkjenne Jesus i de vi møter.

## Onsdag 10.03

**Bibeltekst:** Johannes 11,45-53

**Vi ber for:** Enhet mellom kristne og ulike kirkesamfunn. Konfirmantlederne i menigheten vår.

## Torsdag 11.03

**Bibeltekst:** 1. Mosebok,1-14

**Vi ber for:** Manglerud kirkes vokalgruppe.

Regjeringen vår og alle som jobber i departementene.

## Fredag 12.03

**Bibeltekst:** Hebreerbrevet 4,14-16

**Vi ber for:** Staben i Manglerud menighet

Barnevernet og alle som jobber for og med barn som ikke har det bra hjemme.



Kjære Gud, takk for at du har gitt oss evnen til å håpe. La oss bruke håpet til å skape forandring i oss og rundt oss. Gi oss mot til å ta vare på ditt skaperverk også når det koster oss. Gi krefter og kreativitet og en hellig utålmodighet.



## Lørdag 13.03

**Bibeltekst:** Romerne 8,1-4

**Vi ber for:** Alle fosterfamilier, og alle barn som venter på å få fosterforeldre.

Alle studenter i Oslo.

## 4. søndag i fastetiden, 14.03

**Bibeltekst:** 2. Korinterbrev 5,18-21

**Vi ber for:** Kirkens Nødhjelps arbeid i Malawi, spesielt med tanke på det hardt koronarammede helsevesenet.

Supersøndagene i menigheten vår.

### **Salme: Hill deg, frelser og forsoner (173)**

T: N.F.S. Grundtvig, M: C.C. Hoffmann

**1** Hill deg, Frelser og forsoner!  
Verden deg med torner kroner,  
du det ser, jeg har i sinne  
rosenkrans om kors å vinde,  
gi meg dertil mot og hell!

**2** Hva har deg hos Gud bedrøvet,  
og hva elsket du hos støvet,  
at du ville alt oppgive  
for å holde oss i live,  
gi deg til oss fullt og helt?

**3** Kjærligheten, hjertegløden  
sterkere var her enn døden.  
Du for vår skyld alt forsaker,  
og i lydighet du smaker  
korsets død i alles sted.

**4** Akk, nå føler jeg til fulle  
hjertets hårdhet, hjertets kulde!  
Hva sprang ut av disse fjelle  
navnet verdt til å gjengjelde,  
Frelser, all din kjærlighet?

**5** Dog jeg tror: Av dine vunder  
vell sprang ut til stort vidunder,  
mektig til hver sten å velte,  
til et isberg selv å smelte,  
til å tvette hjertet rent.

**6** Derfor ber jeg deg med tårer:  
Led den inn i mine årer,  
floden som kan klipper velte,  
floden som kan isberg smelte,  
som kan blodskyld tvette av!

**7** Du som har deg selv meg givet,  
la i deg meg elske livet,  
så for deg kun hjertet banker,  
så kun du i mine tanker  
er den dype sammenheng.

**8** Ja, jeg tror på korsets gåte,  
gjør det, Frelser, av din nåde.  
Stå meg bi når fienden frister,  
rekk meg hånd når øyet brister,  
si: Vi går til Paradis!

**På [kirken.no](http://kirken.no)/Manglerud og på Facebook-sidene til Manglerud kirke finner du en andakt for dagen!**

# Uke 11

## Mandag 15.03

**Bibeltekst:** 1. Johannes 4,7-12

**Vi ber for:** Menighetsrådet i menigheten vår.

Koronavaksinasjonsarbeidet, spesielt i områder og land som er hardt rammet av viruset.

## Tirsdag 16.03

**Bibeltekst:** 1. Samuelsbok 2,1-9

**Vi ber for:**

Triangelklubben (for barn i 2.-5.klasse)

Flyktninger som har kommet til Oslo den siste tiden.

## Onsdag 17.03

**Bibeltekst:** Apostlenes gjerninger 16,12-15

**Vi ber for:** Det musikalske arbeidet i menigheten vår.

Yewongel Berhan Church, som deler lokaler med Manglerud menighet.

## Torsdag 18.02

**Bibeltekst:** Lukas 1,68-75

**Vi ber for:** Torsdagstreff (annenhver torsdag formiddag i Manglerud kirke)

Kongen og dronningen og deres familie.

## Fredag 19.02

**Bibeltekst:** 2. Samuelsbok 7,8-13

**Vi ber for:** FreeDags (klubb for 6.-8.klasse)

Alle som er medarbeidere med ulike oppgaver under gudstjenestene våre.



## Lørdag 20.mars

**Bibeltekst:** Jesaja 41,8-13

**Vi ber for:** Konfirmantene våre og oppstartssamlingen i helga. NLM ung, som menigheten samarbeider med i ungdomsarbeidet.

## Maria budskapsdag, 21.03

**Bibeltekst:** Lukas 1,46-55

**Vi ber for:** Alle foreldre.

Fasteaksjonen 2021 og for alle som bidrar på ulike måter i vår menighet.

**Salme: Alle kilder bryter frem i glede**

T: Eivind Skeie, M: Guttorm Ihlebæk

**1** Alle kilder bryter frem i glede  
når Maria synger om sin Herre,  
og hun bøyer seg i tro og tillit.  
Du være lovet, Kristus!

**2** Skriftens skjulte ord og dunkle løfter  
brister nå som knappene om våren,  
og det dufter alt av paradiset.  
Du være lovet, Kristus!

**3** Å, Maria, lær meg dine sanger!  
Så jeg alltid elsker ham som vandret  
gjennom død og grav til lysets rike.  
Du være lovet, Kristus!

**4** Han som troner i sin høye himmel,  
blir et svakt og ubeskyttet foster.  
Det er nådens under mot vår verden!  
Du være lovet, Kristus!

**5** Alle mine kilder er hos Jesus,  
og de bryter frem i Åndens glede  
når jeg bøyer meg og priser Herren.  
Du være lovet, Kristus!

Maria budskapsdag er en av kirkens høytidsdager. Dagen er også kjent som Marimesse, Maria bebudelse eller Herrens bebudelse. Den feires 9 måneder før jul.



  
**KIRKENS NØDHJELP**  
actalliance

**FOR 785  
MILLIONER MENNESKER  
ER DETTE DRIKKEVANN**

Forandre. For andre.

Fasteaksjonen 21. – 23. mars



**På kirken.no/Manglerud og på Facebook-sidene til Manglerud kirke finner du en andakt for dagen!**

# Uke 12

## Mandag 22.02

**Bibeltekst:** Salmene 107,35-43

**Vi ber for:** Påskevandring for barnehager denne uka i Talbergskogen.

Alle i verden som mangler rent drikkevann.

## Tirsdag 23.03

**Bibeltekst:** Efeserbrevet 2,11-17

**Vi ber for:** Forsoning og fred i Midt-Østen.

Kirkens Nødhjelps ungdomsorganisasjon Changemaker.

## Onsdag 24.03

**Bibeltekst:** 2. Korinterbrev 5,11-17

**Vi ber for:** Fellesskapskvelden i menigheten vår. (Månedlig kveld med måltid, fellesskap og påfyll)

Alle lærere på Manglerud, Abildsø og Høyenhall skoler.

## Torsdag 25.03

**Bibeltekst:** Salmene 113,5-9

**Vi ber for:** Alle som er i sorg.

At verdens ledere må ta gode valg for en bærekraftig fremtid.

## Fredag 26.03

**Bibeltekst:** Sakarja 9,9-10

**Vi ber for:** Fred og forsoning mellom folkeslag på det afrikanske kontinentet.

Alle som deltar i ulike utvalg og komiteer i menigheten, enten i korte eller lange engasjement.



Kjære Gud, du møter alle mennesker med nåde og fred. Takk for alle som bruker de mulighetene de har til å skape en mer rettferdig verden. Hjelp oss å bygge fellesskap og velsigne alle som er med på Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.

## **Lørdag 27.03**

**Bibeltekst:** Johannes 12,12-19

**Vi ber for:** Alle som er på flukt fra krig eller klimaendringer.  
Alle som skal gifte seg i løpet av året i menigheten vår.

## **Palmesøndag, 28.03**

**Bibeltekst:** Matteus 26,6-13

**Vi ber for:** Kirkens Nødhjelps arbeid i Mali, mot kjønnsbasert vold, for bedre vann-, sanitær- og hygieneforhold, og det fredsbyggende arbeidet.

Menighetens arbeid med å bli en mer bærekraftig og miljøbevisst menighet, som ser sitt ansvar i å hindre ødeleggelse av livsgrunnlaget Gud har gitt oss.

### **Salme: Hosianna! Syng for Jesus (149)**

T: Eivind Skeie, M: Harald Herresthal

**1** Hosianna! Syng for Jesus,  
syng for kongen uten prakt.  
Se, han rider på et esel  
slik profeten før har sagt.

**2** Hosianna! Han er salvet  
til å dø for folket sitt.  
Han vil bære bånd og lenke,  
så hans folk kan være fritt.

**3** Hosianna! Det er påske.  
Jesus drar mot død og grav.  
Ydmyk, for å tjene andre,  
legger han sin allmakt av.

**4** Hosianna! Syng for Jesus!  
Syng for kongen når han drar  
mot sitt kors, ja, mot den trone  
der hans makt blir åpenbar!

**På [kirken.no](http://kirken.no)/Manglerud og på Facebook-sidene til Manglerud kirke finner du en andakt for dagen!**

# Uke 13

## **Mandag 29.03**

**Bibeltekst:** Høysangen 4,13-16

**Vi ber for:** God forvaltning av ressursene på jorda.

Påskefeiringen i menigheten vår.

## **Tirsdag 30.03**

**Bibeltekst:** Salmene 116,1-14

**Vi ber for:** Bedrifter og bedriftsledere i Oslo, at de må bidra til et godt samfunn.

Alle som har mistet noen det siste året i menigheten vår.

## **Onsdag 31.03**

**Bibeltekst:** Johannes 13,1-11

**Vi ber for:** Alle med alkohol- og rusproblemer, og de rundt dem som rammes av det.

At Gud må vise oss hvordan vi kan tjene mennesker rundt oss.



**Følg med på [kirken.no/Manglerud](https://kirken.no/Manglerud) eller på Facebook for informasjon om påskefeiringen!**



## **Trenger du noen å snakke med?**

Ta kontakt med en av våre prester:

Kjetil : 958 81 561, [kh362@kirken.no](mailto:kh362@kirken.no)

Anne Marie: 917 37 212, [ah288@kirken.no](mailto:ah288@kirken.no)

Birgitte: 992 55 221, [bk298@kirken.no](mailto:bk298@kirken.no)

**Ved akutte kriser:**

**Kirkens SOS: 224 00 040**