

# FASTEPAKKEN 2021

Vi i Nordberg menighet er så glade for at vi denne fastetiden kan være sammen om å forberede oss til påskehøytiden!

Det er fortsatt flere uker frem til påske, og mange mulige nye regler for både fellesskap og avstand. Men uansett hva som skjer, så kommer påsken en gang der i april! Denne fastepakken følger oss sammen gjennom ukene frem til påske og foreslår både gamle og nye tradisjoner for fastetiden.

Det er også helt opp til dere hvordan dere bruker «fastepakken». Vår oppfordring er å velge de bønnene, oppskriftene, aktivitetene, sangene og fortellingene som passer i deres hjem!

## I denne fastepakken finner dere:

1. **Ett sett med ark for hver av ukene i fastetiden.**
2. **En bordbøsse som dere kan samle inn penger til fasteaksjonen i.**  
Kanskje kan bøssten stå på kjøkkenbordet gjennom fastetiden?
3. **Regnbuebønnen som f.eks. kan brukes i forbindelse med tidebønnene.**
4. **Familier med barn får heftet «Superhelt i fastetiden».**

## Hvis dere vil mer:

- Dersom det passer i deres rytme og dere ønsker det, kan dere bruke **tidebønnen** med tenning av fastelys, bibellesning og sang på søndagene. Her er det stor forskjell på behovene i en familie med bare voksne, med store barn og helt små. For noen kan kanskje tidebønnen bes en gang hver dag gjennom hele uken? Finn ut om det passer for dere, og la det eventuelt ha en form som er gjennomførbart!
- Faste forbindes i dag ofte med ramadan og det å avstå fra mat. Også kristen faste har ofte handlet om å **avstå fra noe**, f.eks. kjøtt. Vi har ikke lagt opp til noe slikt i vår fastepakke i år. Uansett om eller hva vi velger å avstå fra, er poenget med fasten å feste blikket mot påsken og Jesus. Det kan vi gjøre også uten å avstå fra noe. For noen kan det likevel være fint å velge bort noe disse ukene; nettopp for å få mer tid og konsentrasjon om det du ønsker. Hva det eventuelt skulle være får være opp til deg!
- Noen tips til litteratur:
  - o Dersom dere vil lese mer om kristne tradisjoner knyttet til høytidene anbefaler vi å sjekke ut Vera Molland sin «Helg og høytid i hjemmet», Gyldendal 1978
  - o For tanker knyttet til fastetiden og påsken, anbefaler vi Notto Thelle sin bok «Gåten Jesus. Én fortelling – mange stemmer», Oriens Forlag 2009.
  - o Vil du lese en skjønnlitterær bok om eksistensielle tema, er Lars Myttings «Søsterklokkene» og «Hekneveven» fra henholdsvis 2018 og 2020

Vi håper dere alle får en god fastetid, og gleder oss til å møtes igjen!

Hilsen fra Nordberg menighet,

Lillian Dombestein, diakon for seniorer og Gunnhild Nordgaard Hermstad, kapellan.

## Um å bera

*Jan-Magnus Bruheim*

Skapte er vi te bera,  
og lette børene for kvarandre.  
Til fånyttas lever ingen. –

Men våre eigne bører  
skal vi bera åleine.

Stor og verdfull er sorgi  
du ikkje kan dele med andre.  
Men fatigsleg, liti og arm er den glede  
Som du vil ha åleine.

Hjelpelaus er den  
som ikkje har nokon å hjelpe,  
og vera god mot.

Lik tre utan sevjestraum  
turkast han inn - -.

Den mannen ber tyngste børi  
som ingen ting har å bera.

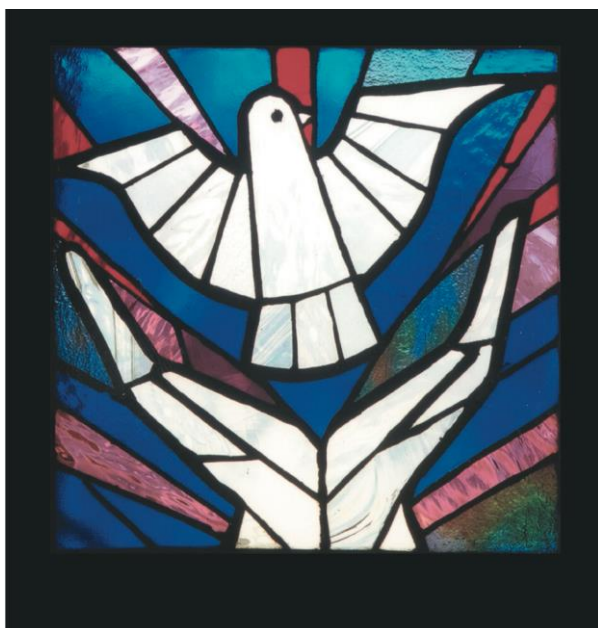
# Fastelavnssøndag

14. februar 2021

## Kjærlighet, fastelavn og karneval

### Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Tidebønn i fastetiden

#### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

#### Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Johannesevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

#### Passer for

Alle aldre

#### Hvorfor

Mens adventstiden er forberedelsen til julehøytiden, er fastetiden forberedelsen til påskehøytiden.

Lengden på fastetiden er satt til 40 dager, like lenge som Jesus var i ødemarken før han startet sin gjerning (Se f.eks. Luk 4:1-2). Det var et poeng at fastetiden skulle slutte på påskeaften og søndagene i denne fastetiden er sett på som en gledens dag og utenfor fastetiden. Når vi da regner 40 dager bakover starter fastetiden på askeonsdag.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden og starter nå på fastelavnssøndag. Askeonsdag har fått sin egen tidebønn som kan brukes denne dagen hvis dere vil.

Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpstejn for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)? Knausen lysstøperi har laget noen pakker med regnbuelys til fastetiden som selges i enkelte av NMS sine gjenbruksbutikker. Kanskje er det også spennende å gå på butikken og lete etter lys i ulike farger og former sammen.

### Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen, har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

#### 1. Tenning av fastelyset

En av dere tenner det første fastelyset. Dersom dere har lys i regnbuens farger, er det det røde lyset som tennes denne første uken.

#### 2. Innledningsbønn

- I Herre, lukk opp mine lepper.  
II så min munn kan lovprise deg.  
I Det er godt å takke Herren og lovsynge ditt navn, du Høyeste,  
II å forkynne din godhet om morgenen, din trofasthet om nettene.

#### 3. Salme

##### 117 Se vi går opp til Jerusalem

Se, vi går opp til Je - ru - sa - lem  
i hel - li - ge fas - te - ti - der  
og ser hvor-dan Je - sus, Guds e - gen Sønn,  
i ste - det for syn - de - re li - der.

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.

#### 4. Bibelsk salme

##### Salme 67

- I Gud vær oss nådig og velsigne oss,  
Gud la sitt ansikt lyse for oss!
- II Da skal din vei bli kjent på jorden,  
din frelse blant alle folkeslag.
- I Folkene skal prise deg, Gud, alle folk skal prise deg!
- II Jordan har gitt sin grøde, Gud, vår Gud, velsigner oss.
- I Gud skal velsigne oss! Hele jorden skal frykte ham!
- Alle: Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
nå og alltid og i all evighet. Amen.

#### 5. Bibeltekst

##### Johannes 12:20-33

Det var noen grekere blant dem som var kommet for å tilbe under høytiden. De gikk til Filip, som var fra Betsaida i Galilea, og sa: «Herre, vi vil gjerne se Jesus.» Filip gikk og fortalte det til Andreas, og sammen gikk de og sa det til Jesus. Jesus svarte: «Timen er kommet da Menneskesønnen skal bli herliggjort. Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Hvis ikke hvetekornet faller i jorden og dør, blir det bare det ene kornet. Men hvis det dør, bærer det rik frukt. Den som elsker sitt liv, skal miste det. Men den som hater sitt liv i denne verden, skal berge det og få evig liv. Den som vil tjene meg, må følge meg, og der jeg er, skal også min tjener være. Den som tjener meg, skal min Far gi ære.

Nå er min sjel fylt av angst. Men skal jeg så si: Far, frels meg fra denne timen? Nei, til denne timen skulle jeg komme. Far, la ditt navn bli herliggjort!» Da lød det en røst fra himmelen: «Jeg har herliggjort det og skal herliggjøre det igjen.»

Mengden som sto omkring og hørte dette, sa at det hadde tordnet. Andre sa: «Det var en engel som talte til ham.» Da sa Jesus: «Denne røsten lød ikke for min skyld, men for deres. Nå felles dommen over denne verden, nå skal denne verdens fyrste kastes ut. Og når jeg blir løftet opp fra jorden, skal jeg dra alle til meg.» Dette sa han for å gi til kjenne hva slags død han skulle lide.

## 6. Impuls til kort meditasjon

*Hentet fra Ulla Käll sin bok For Livets Skyld fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 24:*

En prest sa en gang, på spørsmål om hva kjærlighet er: «Det er å forbli åpen.» Kjærligheten gjør oss så inderlig godt og er også det som kan såre oss mest. Sårene, og de gangene vi har mislyktes på dette innerste området i livet, kan lett gjøre at vi stenger oss, for at vi ikke skal bli så dypt såret en gang til. Men da stenger vi også livet ute, og blir kanskje følelsesmessig stumme. Usårbare, men også unåbare for kjærlighet. Å våge livet og kjærligheten om og om igjen.

*Hvordan kan mitt mot vokse, slik at jeg våger å elske og elskes?*

*Om kjærlighet er å forbli åpen, finnes det noen relasjoner – til Gud eller til mennesker – der jeg trenger å åpne døren på nytt?*

*Hva er kjennetegnene på kjærlighet for meg?*

## 7. Bønn

*Denne bønnen er skrevet av Søren Kierkegaard og finnes i «Bønnebok for Den katolske kirke» på side 244.*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønnen» dersom det kjennes mer naturlig.*

Gud, du har elsket oss først,  
men vi taler om deg  
som om du bare hadde elsket oss først  
en gang i fortiden.  
I virkeligheten er det dag for dag,  
hele livet igjennom  
at du elsker oss først.

Når vi våkner om morgenen og vender vår sjel mot deg,  
kommer du oss i forkjøpet -  
du har elsket oss først.

Dersom jeg står opp før daggry  
og i samme øyeblikk  
vender min sjel i bønn til deg,  
da er du allerede der -  
du har elsket meg først.

Når jeg legger bak meg alt som forstyrrer  
og søker inn i sjelen for å tenke på deg,  
da er du stadig den første.

Forlat oss, Gud, vår utakknemlighet.  
Det er ikke bare én gang  
at du elsker oss først,  
det er i hvert eneste av livets øyeblikk.

### *8. Fadervår*

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

### *9. Evt. salme eller legge penger på fastebøssen*

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du syngre mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

Kanskje kan det på dette stedet være naturlig å ta frem den lille fastebønnen fra Kirkens Nødhjelp og legge på noen kroner på bøssen. Bøssen kan leveres til kirkekontoret i forbindelse med fasteaksjonen 23. mars og pengene går til rent vann til alle som trenger det. Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fastekasjonen.no](http://fastekasjonen.no).

### *10. Velsignelse*

Må Guds fred, som overgår all forstand, bevare våre hjerter og tanker i Jesus Kristus.

# Første uke i fastetiden

14.– 20. februar 2021

## Ukens handlinger: Fastelavnsris og Karneval

Dagene før askeonsdag kalles fastelavn. Selve ordet kommer fra det tyske *fastelabend* som betyr «kvelden før faste». Selv om det først betegnet kvelden før fasten er det senere brukt om alle de tre siste dagene før askeonsdag. De tre fastelavns-dagene er: Fastelavnssøndag, blåmandag og feitetirsdag.

Fra gammelt av var det også karneval i disse dagene. Ordet *carnival* betyr «farvel til kjøtt» og betegner festen før fasten – da en del av fasten innebar det å ikke spise kjøtt.

Tips: I heftet «Barnas Superhelt finnes det også forslag til ukens handling for barna!

## Bilde

Når dere har gjort noen av aktivitetene, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan dere sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Lag ditt eget fastelavnsris

Fastelavnsriset er en gammel hedensk skikk som skulle vekke fruktbarheten hos kvinner, dyr og trær. Et slag med livskvisten skulle fremkalle fruktbarhet. Senere ble denne skikken kristnet og skulle være et symbol på slagene Jesus fikk før han ble korsfestet. Norske Kvinners Sanitetsforening har vært viktige for å opprettholde ideen om fastelavnsriset til Norge og har solgt fastelavnsris siden 1946.

Selv om vi kan få kjøpt fastelavnsris fra Sanitetskvinnene, kan det også være morsomt å lage sitt eget! Kanskje kan det være en fin pynt i stuen eller et annet sted hjemme i disse fastelavns-dagene?

## Utstyr

Bjørkekvister

Ståltråd og avbitertang (eller en saks du ikke er redd for)  
Pynt, for eksempel fargerike fjær, ponpons og whasitape



*Passer for*  
Alle aldre

*Slik gjør du*

Lag en bukett at bjørkekvistene og pynt den med ønsket pynt.

Fjær festes ved å surre små biter av ståltråd rundt dem og en kvist, små flagg av whasitape lager du ved å tape på en tapebit og klippe et hakk i enden. Sett fastelavnsriset i en vase med vann.



Lag ditt eget karneval

*Utstyr*

Gamle eller gøy klær fra skuffer og skap

Dere selv

*Passer for*  
Alle aldre

*Slik gjør du*

Kle dere ut slik dere helst vil – som kjente figurer eller andre. Hvis dere er en familie, kan dere kanskje gjette hva de andre har kledd seg ut som.

Hvis du bor alene, kan du kanskje invitere noen (etter gjeldende regler selvfølgelig) hjem til å lage fastelavnsris og spise fastelavnsboller – men kanskje de også må komme utkledd til karnevals-festen?



## Ukens oppskrifter: Fastelavnsboller og rømmegrøt

I dagene før fasten var det tradisjon for å «feite seg opp» på det som var godt, før fastetiden kom uten like mange utskielser. En kunne trenge kraftig kost før vi går inn i fastetiden.

Det finnes mange gamle og ulike tradisjoner knyttet til maten på fastelavns-dagene. Den mest kjente mattradisjonen i dag er kanskje fastelavnsboller på fastelavnssøndag.

På feitetirsdag er det noen steder vanlig å spise saltkjøtt eller annen fet kjøttmat. Andre steder er rømmegrøt vanlig. Vi har valgt å legge ved en oppskrift på rømmegrøt denne gangen. Gjør det som passer for deg og dine!

### Fastelavnsboller



#### *Passer for*

Alle aldre

#### *Dette trenger du*

150 g smør/margarin

6 dl melk

1 pakke gjær

1 kg hvetemel

1,5 dl sukker

2 ts kardemomme

Pisket kremfløte og melis til pynt.

Noen bruker også syltetøy sammen med kremen.

#### *Slik gjør du*

Smelt smøret i en kasserolle.

Hell i melken og varm opp til passe temperatur. Bland gjæren ut i væsken.

Bland sammen hvetemel, sukker og kardemomme i en bolle og ha i gjærblendingen.

Elt deigen godt før du lar den stå lunt og heve til dobbelt størrelse.

Del opp deigen i ca. 24 deler og rull ut til boller. Sett bollene på en bakepapirkledd stekeplate og la dem heve godt.

Pensle bollene med melk og stek dem ved 225 grader i ca. 6-10 minutter og avkjøl dem på en rist.

Når bollene har kjølnet, kan du dele dem i to. På den underste delen legger du på et lag med krem (og evt. syltetøy), før du setter på toppen av bollen. Strø gjerne melis over med en sil, så ser det ut som skikkelige fastelavnsboller!

### Rømmegrøt

Denne oppskriften er beregnet til fire personer.

Bildet er fra hjemmesiden til Rema 100.



### Passer for

Alle aldre

### Dette trenger du

5 dl seterrømme

2 dl hvetemel

5 dl melk

0,5 ts salt

La rømmen koke i ca. 5 minutter. Sikt i halvparten av melet og rør kraftig.

La det stå å koke på svak varme til smøret (fettet) pipler frem. Ta av smøret med en skje før du rører inn resten av melet og sper på med melken.

Spe med litt melk av gangen og rør godt mellom hver gang. La grøten småkoke i ca. 5 minutter før du smaker til med salt.

Server med sukker, kanel og smøret fra rømmen. Spekemat og flatbrød kan være godt til. Noen har tradisjon for å ha rosiner på rømmegrøten.

## Ukens filmer: Kjærlighet

### The Bible Project: Agape og Ahavah

I Portland i USA har et animasjonsstudio laget videoer om Bibelen siden 2014. Filmene er animasjonsfilmer som varer mellom 5 og 10 minutter og er åpent og gratis tilgjengelig på Youtube og på nettsiden bibleproject.com.

De fleste filmene er på engelsk, men du finner også en film på norsk på Youtube, og Det Norske Bibelselskap jobber med å oversette flere av filmene. Noen av dem finner du på nettsiden deres.

Denne uken anbefaler vi de to filmene om kjærlighet; den ene om Agape og den andre om Ahavah. Du kan selvfølgelig søke opp filmene selv, men vi legger dem også ut på hjemmesiden vår i artikkelen om fastepakken!



# Askeonsdag

17. februar 2021

## Fastetiden starter

### Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Tidebønn i fastetiden

### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

### Fyrstikker

En Bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Matteusevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

### Passer for

Alle aldre

### Hvorfor

Askeonsdag er begynnelsen på fastetiden. I Bibelen er aske et tegn på sorg og anger og det står blant annet om å «kle seg i sekk og aske» (Esters bok 4:1-3). Asken minner oss om at vi er skapt av støv og en dag skal vi bli til støv igjen (1. Mosebok 2:7 og Salme 90:3). Fastetiden er ikke en tid for sorg, men for ettertanke: Hva vil vi bruke dette livet til? (Jesaja 58:5-7)

### Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønner går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som fungerer for dere!

### 1. Tegn deg selv med korstegnet

Det finnes mange ulike ritualer knyttet til kors av aske som tegnes på menneskers panne eller håndbak på askeonsdag. Hvis du har aske fra peis, ovn eller bål kan du blande den med olje (f.eks. matolje) og tegn et askekors på din egen panne eller hånden.

Hvis dere er flere i samme husstand kan dere tegne askekors på hverandres panne eller håndbak.

### 2. Innledningsbønn

Salme 51:17, 90:14

- I Herre, lukk opp mine lepper  
II så min munn kan lovprise deg.  
I Mett oss med din godhet om morgenen,  
II så vi kan juble og glede oss alle våre dager

### 3. Salme

712 Himmelske Far, du har skapt oss



Him-mels-ke Far, du har skapt oss i kraft av ditt  
le-ven-de ord. Ev-ner og kref-ter du gav oss og  
myn-dig-het o-ver din jord. He-le vårt liv skul-le  
tje-ne and-re til nyt-te og gavn. Her-re, gjør  
hjer-te-ne re - ne og gi oss å æ-re ditt navn.

2 Hjem og familie, venner  
og samfunn med dem vi har kjær,  
alle de gaver du sender,  
og hjelpen som alltid er nær,  
kirken hvor du er til stede,  
kraften du gir ved ditt bord -  
alt får vi motta med glede  
som barn av ditt rike på jord!

3 Takk at du gav oss det største  
da Menneskesønnen ble født!  
Han er vår bror og den første  
med fullverdige liv vi har møtt.  
Lær oss å ofre deg penger,  
vie deg krefter og tid,  
så skal ditt rike nå lenger,  
din hær rustes bedre til strid.

4 Aldri blir gaven vår verdig!  
Vi vet det, men gir likevel.  
Soningens verk ble gjort ferdig  
av ham da han ofret seg selv.  
Nå kan vi tjene med glede,  
frikjent på grunn av din Sønn.  
Himmelske Far, gjør oss rede  
til uselvvisk offer og bønn!

#### 4. Bibelsk salme

##### Salme 8

- I Herre, vår herre, hvor herlig ditt navn er over hele jorden,  
II du som har bredt ut din prakt over himmelen!
- I Fra småbarns og spedbarns munn har du reist et vern  
mot dem som står deg imot,  
for å gjøre ende på fienden og hevneren.
- II Når jeg ser din himmel, et verk av dine fingre,  
månen og stjernene som du har satt der,
- I hva er da et menneske – at du husker på det,  
et menneskebarn – at du tar deg av det?
- II Du satte ham lite lavere enn Gud  
og kronet ham med herlighet og ære.
- I Du gjorde ham til herre over dine henders verk,  
alt la du under hans føtter:
- II småfe og storfe i samlet flokk, de ville dyrene på marken,  
I fuglene under himmelen og fisken i havet,  
alt som ferdes på havets stier.
- Alle: Herre, vår herre, hvor herlig ditt navn er over hele jorden!

#### 5. Bibeltekst

##### Matteus 12:38-42

Noen skriftlærde og fariseere tok da til orde og sa: «Mester, vi vil gjerne se deg gjøre et tegn.» Men han svarte dem: «En ond og utro slekt krever tegn, men den skal ikke få noe annet tegn enn Jona-tegnet. For slik profeten Jona var i buken på den store fisken i tre dager og tre netter, slik skal Menneskesønnen være i jordens dyp i tre dager og tre netter. Folk fra Ninive skal stå fram i dommen sammen med denne slekten og dømme den. For de vendte om da Jona forkynte sitt budskap – og her er mer enn Jona! Dronningen fra landet i sør skal stå fram i dommen sammen med denne slekten og dømme den. For hun kom helt fra jordens ytterste grenser for å lytte til Salomos visdom – og her er mer enn Salomo!

## 6. Impuls til meditasjon

Hentet fra Ulla Källs bok *For Livets Skyld* fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 45:

«Kom som du er og bli som oss,» sier man iblant litt ironisk om kirken. Men Jesu mål er frihet. Vi kan begynne å øve på det...

Det virker som om hans frihet handler om sannhet; sannheten om hvem vi er. Den sannheten som ikke vekker en skam over å bli avslørt, men derimot den sannheten som gjør at jeg kan gå videre med rettere rygg.

*Tror jeg at Jesus vil sette meg fri? Jeg tar noen minutter der jeg snakker direkte med ham om hvordan jeg opplever dette, uten å gjøre det vakrere enn det er.*

*Hva er virkelig frihet for meg, der jeg kan puste fritt?*

*Hva er ufrihet, der jeg blir stadig mer fastlåst, stille og forsiktig?*

*Hvordan kan min frihet oppmuntre andre til frihet?*

## 7. Bønn

*Skotsk bønn; Norsk salmebok, s 1172*

Du som førte Noah over bølgene og flommen: Hør oss.  
Du som med ditt ord kalte Jona tilbake fra dypet: Fri oss ut.  
Du som strakte ut din hånd til Peter da han sank:  
Å Kristus, hjelp oss.  
Guds Sønn, som gjorde forunderlige ting i gamle tider:  
Grip også inn i dag til vår redning.

## 8. Fadervår

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

## 9. Evt. salme

*Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du synge mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.*

## 10. Velsignelse

Gud, velsigne oss med det lys som lyser i mørket,  
som mørket ikke kan overvinne.



# Første søndag i fastetiden

21. februar 2021

## Forandring

### Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Tidebønn i fastetiden

### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

### Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Matteusevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

### Passer for

Alle aldre

### Hvorfor

Mens adventstiden er forberedelsen til julehøytiden, er fastetiden forberedelsen til påskehøytiden.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden. Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpsteget for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)?

## Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen, har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

### 1. Tenning av fastelyset

En av dere tenner de to første fastelysene. Dersom dere har lys i regnbuens farger, er det det røde og oransje lyset som tennes denne andre uken.

### 2. Innledningsbønn

Salme 51:17, Jes 33:2

- I Herre, lukk opp mine lepper  
II så min munn kan lovprise deg.  
I Vær oss nådig, Herre, til deg setter vi vårt håp!  
Vær vår styrke morgen etter morgen, vår frelse i nødens tid!

### 3. Salme

116 Å hjelp meg du som hjel-pa kan (Bøn)

Denne har en annen melodi i versjonen dere finner i Spotify-listen, men teksten er den samme.



Å, hjelp meg, du som hjel-pa kan! Du ser kor  
sårt eg stri - der. Mitt hjar - ta trøytt i tun-ge  
band for-u - tan von seg vri - der. Mi naud eg  
kan kje ut få sagt. Det von - de fekk så stor  
ei makt. Som brann i barm det svi - der.

2 Ja, hjelp meg, du som hjel-pa kan!  
Til deg mi bøn eg sender.  
Du stridde sjølv og over vann;  
du mørkemakti kjenner.  
Mi naud er stor, min strid er fæl!  
Ver hjå meg du som vil meg vel!  
Då veit eg alt seg vender.

#### 4. Bibelsk salme

##### Fra Salme 36

- I Herre, til himmelen rekker din miskunn,  
din trofasthet når til skyene.
- II Din rettferd er som mektige fjell,  
som det store havdyp er dine dommer.  
Herre, du berger både mennesker og dyr.
- I Hvor dyrebare er din kjærlighet, Gud!  
I skyggen av dine vinger søker menneskebarne ly.
- II De får nyte overfloden i ditt hus,  
du lar dem drikke av din gledes bekk.
- I For hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys.
- II La din miskunn vare for dem som kjenner deg,  
din rettferd for de oppriktige av hjertet.
- I La ikke foten til den stolte trække meg ned!  
Hånden til den lovløse skal ikke jage meg bort.
- I Der ligger de, de som gjør urett.  
De er støtt ned og kan ikke reise seg.
- II Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
I nå og alltid og i all evighet. Amen.

#### 5. Bibeltekst

##### Matteus 16:21-23

Fra da av begynte Jesus Kristus å gjøre det klart for disiplene sine at han måtte dra til Jerusalem, og at de eldste, overprestene og de skriftlærde skulle la ham lide mye. Han skulle bli slått i hjel, og den tredje dagen skulle han reises opp. Da tok Peter ham til side og ga seg til å irettesette ham: «Gud fri deg, Herre! Dette må aldri hende deg.» Men Jesus snudde seg og sa til Peter: «Vik bak meg, Satan! Du vil føre meg til fall. Du har ikke tanke for det som Gud vil, bare for det som mennesker vil.»

#### 6. Impuls til kort meditasjon

*Hentet fra Ulla Käll sin bok For Livets Skyld fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 11:*

En del dager kjennes det tungt å leve. Så mye kan ramme oss. Iblant er det tid for å klage. Da trenger vi vår egen klagemur. Der kan vi hamre ut det som har såret vår sjel og vår kropp. Det er en kunst å forstå hvilken fase i livet vi befinner oss i. Er det tid for å klage, eller er det tid for å la det vanskelige legges bak oss? Vi har en Gud som ser, og som tar imot vår klage.

*I dag tar jeg meg tid til å tenke etter hva som er vanskelig for meg akkurat nå.  
Jeg kan uttrykke min klage for Gud, helst så konkret som mulig og uten sensur.*

*Finnes det mennesker jeg kjenner som går igjennom vanskeligheter? Jeg kan klage på deres vegne.*

### 7. Bønn

*Britt G. Hallqvist; Den store bønneboken, side 12.*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønningen» dersom det kjennes mer naturlig.*

Gi meg et livstegn, Gud.  
Jeg har ventet så lenge.  
Rundt meg larmer verden,  
men din røst kan jeg ikke høre.  
Er jeg døv for deg?  
Forbi mine øyne passerer bilder i en uopphørlig strøm,

Men jeg ser deg ikke.  
Er jeg blind for deg?  
Gi meg et livstegn, Gud.

### 8. Fadervår

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

### 9. Evt. salme eller legge penger på fastebøssen

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du synge mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

Kanskje kan det på dette stedet være naturlig å ta frem den lille fastebønningen fra Kirkens Nødhjelp og legge på noen kroner på bøssen. Bøssen kan leveres til kirkekontoret i forbindelse med fasteaksjonen 23. mars og pengene går til rent vann til alle som trenger det. Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no).

### 10. Velsignelse

Gud Fader som har skapt deg, velsigne deg.  
Guds Sønn som døde for deg, velsigne deg.  
Guds Ånd som bor i deg, velsigne deg.

# Andre uke i fastetiden

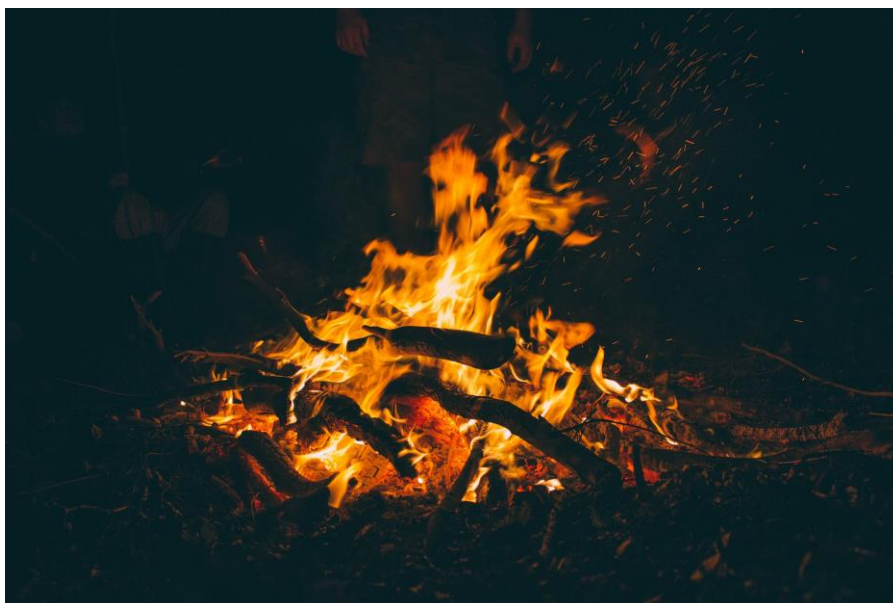
21.– 27.. februar 2021

## Ukens handling: Forandring

Tips: I heftet «Barnas Superhelt finnes det også forslag til ukens handling for barna!

### Bilde

Når dere har gjort noen av aktivitetene, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan dere sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Legg fra deg det som tynger

Noen ganger kan det være godt å gjøre noe konkret og fysisk for å slippe tak i det vi trenger å legge fra oss. Kanskje kan denne øvelsen være hjelp til å både å slippe noe og å velge noe å feste blikket på.

### Utstyr

Penn og papir

Et bål eller en peis.

### Passer for

Alle aldre

### Slik gjør du

På en lapp kan du skrive ned noe i livet ditt som tynger deg og som du ikke ønsker å bære på lenger. Hvis du vil kan du be og snakke med Gud om det du skriver.

Så kan du brenne lappen i peisen – eller på et bål ute i skogen.

Kanskje du kan invitere med deg noen du er trygg på ut i skogen, tenne et bål og gjøre denne øvelsen sammen med dem? Kanskje kan dere snakke om hvordan det kjennes å brenne det dere vil legge fra dere.

Feste blikket mot en forandring

*Utstyr*

**Penn og papir**

*Passer for*

**Alle aldre**

*Slik gjør du*

Finn frem en lapp skriver du noe du ønsker deg; en forandring til det bedre i livet ditt. Gud vet hva vi lengter etter. Ta med det som står i lappen i bønn hvis du vil det.

Kanskje du kan henge den på kjøleskapet eller oppslagstavla di gjennom fastetiden?

## Ukens oppskrift

Fisk er en tradisjonell fastetidsmat. Flere steder i landet ble det kun spist fisk til middag i fastetiden. Unntaket var søndagene som ikke regnes med i de førti fastedagene.

Finn gjerne frem en oppskrift som du liker. Her er Lillians oppskrift på torsk til fire personer!

### Torsk i tomatsaus



*Passer for*

Alle aldre

*Dette trenger du*

1 løk

2 gulrøtter

En halv purre

2 sjalottløk

1 boks hermetiserte finhakka tomater (400 g)

1 terning fiskebuljong

500 g torskfilet

smak til med salt og pepper – gjerne sitronpepper

400 g poteter

*Slik gjør du*

Hell tomatene i en kjele og tilsett fiskebuljong som løses opp når du koker opp blandingen. Tilsett finhakket sjalottløk og gulrot i rundinger. La dette småkoke 5 minutter. Tilsett purre i rundinger og torskfilet i passende stykker. La alt trekke i 7 – 10 minutter. Smak til med salt og pepper. Server med kokte poteter.

Ukens film: Forandring  
The Bible Project: Den Hellige Ånd



I Portland i USA har et animasjonsstudio laget videoer om Bibelen siden 2014. Filmene er animasjonsfilmer som varer mellom 5 og 10 minutter og er åpent og gratis tilgjengelig på Youtube og på nettsiden [bibleproject.com](http://bibleproject.com).

De fleste filmene er på engelsk, men du finner også en film på norsk på Youtube, og Det Norske Bibelselskap jobber med å oversette flere av filmene. Noen av dem finner du på nettsiden deres.

Denne uken anbefaler vi de filmen om Den Hellige Ånd. Du kan søke opp filmen selv, men vi legger den også ut på hjemmesiden vår i artikkelen om fastepakken!



# Andre søndag i fastetiden

28. februar 2021

## Rettferdighet

### Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Tidebønn i fastetiden

### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

### Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Lukasevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

### Passer for

Alle aldre

### Hvorfor

Mens adventstiden er forberedelsen til julehøytiden, er fastetiden forberedelsen til påskehøytiden.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden. Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpsteget for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)?

## Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

### 1. Tenning av fastelyset

En av dere tenner de tre første fastelysene. Dersom dere har lys i regnbuens farger, er det det røde, oransje og gule lyset som tennes denne tredje uken.

### 2. Innledningsbønn

- I La oss få se din miskunn, Herre,  
II gi oss din frelse!  
I Vær ikke langt borte fra meg, Gud.  
II Min Gud, skynd deg og hjelp meg!

### 3. Salme

#### 119 Hjelp meg, Herre Krist, å strida

The image shows a musical score for the hymn 'Hjelp meg, Herre Krist, å strida'. It consists of five staves of music. The first staff is the melody in treble clef, G major, 4/4 time. The following four staves are the bass line in bass clef, G major, 4/4 time. The lyrics are written below the staves, with some words underlined. The lyrics are: Hjelp meg, Her-re Krist, å stri - da i di kraft den go-de strid, følg meg all-tid ved mi si-da, følg meg all mi le-ve - tid! Svim-ran-de ved syn-de - dju-pi vil - je-veik eg fal - la kan, Her-re, lei meg langs med stu - pi med di ster - ke frel - sar - hand!

2. Å, kor sælt om eg kan svara  
når til siste kveld det lid  
og or verdi eg skal fara:  
«Eg har stridt den gode strid,  
trui har eg halde herdig,  
vel fullenda livsens ferd,  
rettferdskransen no ligg ferdig  
for meg i ei betre verd!»

#### 4. Bibelsk salme

##### Fra Salme 25

- I Herren er god og rettskaffen, derfor viser han syndere veien.
- II Han lar de hjelpeløse ferdes rett og lærer dem sin vei.
- I Alle Herrens stier er miskunn og troskap  
Mot dem som holder hans pakt og hans bud.
- I For ditt navns skyld, Herre, tilgi min synd, for den er stor!
- II Hver den som frykter Herren,  
lærer av ham den vei han skal velge.
- I Selv skal han leve i lykke, og hans ætt skal arve landet.
- II Herren taler fortrolig med dem som frykter ham,  
han gjør dem kjent med sin pakt.
- Alle: Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
nå og alltid og i all evighet. Amen.

#### 5. Bibeltekst

##### Lukas 7:36-50

En av fariseerne innbød Jesus til å spise hos seg, og han gikk inn i fariseerens hus og tok plass ved bordet. Nå var det en kvinne der i byen som levde et syndefullt liv. Da hun fikk vite at Jesus lå til bords i fariseerens hus, kom hun dit med en alabastkrukke med fin salve. Hun stilte seg bak Jesus, nede ved føttene, og gråt. Så begynte hun å fukte føttene hans med tårene og tørket dem med håret sitt. Hun kysset føttene hans og smurte dem med salven. Da fariseeren som hadde innbudt ham, så det, tenkte han med seg selv: «Var denne mannen en profet, ville han vite hva slags kvinne det er som rører ved ham, at hun fører et syndefullt liv.»

Da tok Jesus til orde. «Simon», sa han til fariseeren, «jeg har noe å si deg.» «Si det, mester», svarte han. Jesus sa: «To menn hadde gjeld hos en pengeutlåner. Den ene skyldte fem hundre denarer, den andre femti. Men da de ikke hadde noe å betale med, etterga han dem begge gjelden. Hvem av dem vil da holde mest av ham?» Simon svarte: «Den han etterga mest, tenker jeg.» «Du har rett», sa Jesus. Så vendte han seg mot kvinnen og sa til Simon: «Ser du denne kvinnen? Jeg kom inn i ditt hus; du ga meg ikke vann til føttene mine, men hun fuktet dem med tårer og tørket dem med håret sitt. Du ga meg ikke noe velkomstkys, men helt fra jeg kom, har hun ikke holdt opp med å kysse føttene mine. Du salvet ikke hodet mitt med olje, men hun smurte føttene mine med den fineste salve. Derfor sier jeg deg: Hennes mange synder er tilgitt, derfor har hun vist stor kjærlighet. Men den som får lite tilgitt, elsker lite.» Så sa han til kvinnen: «Syndene dine er tilgitt.» Da begynte de andre gjestene å spørre seg selv: «Hvem er han, som til og med tilgir synder?» Men Jesus sa til kvinnen: «Din tro har frelst deg. Gå i fred!»

## 6. Impuls til kort meditasjon

Hentet fra Ulla Käll sin bok *For Livets Skyld* fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 7:

Guds rettferdighet er annerledes enn vår fordi Gud ser alt og er rik på barmhjertighet. En gang skjedde en skolemassakre i USA hvor flere barn fra Amish-folket ble drept. Gutten som var ansvarlig for massakren døde også. Amish-folket gikk til guttens foreldre og beklaget hans død. De var med i guttens begravelse. I kontrast til en så brutal hendelse blir barmhjertigheten virkelig radikal. Men er det ikke slik at også alle vanlige dager bæres av barmhjertigheten?

*Når har jeg i livet, kanskje uventet, blitt møtt med barmhjertighet?*

*I dag kan jeg øve meg i å se barmhjertigheten fra andre og fra Gud. Hvordan kan jeg gi barmhjertigheten videre?*

*Jeg forsøker å være våken for mulighetene i løpet av dagene denne uka.*

## 7. Bønn

*Ukjent forfatter fra 1800-tallet. Bønnen tilskrives Frans av Assisi.*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønnen» dersom det kjennes mer naturlig.*

Herre!

Gjør meg til et redskap for din fred!  
La meg bringe kjærlighet der hatet råder,  
La meg bringe forlatelse der urett er begått,  
La meg skape enighet der uenighet råder,  
La meg bringe sannhet der villfarelse råder,  
La meg bringe lys der mørket ruger,  
La meg bringe gleder der sorg og tyngsel råder!

Å Mester!

La meg ikke søke så meget å bli trøstet som å trøste,  
Ikke så meget å bli forstått som å forstå,  
Ikke så meget å bli elsket som å elske!

For det er gjennom å gi at man får,  
Det er ved å glemme seg selv at man finner seg selv,  
Det er ved å tilgi andre, at man selv får tilgivelse!  
Det er ved å dø at man oppstår til evig liv!

## 8. Fadervår

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

### 9. Evt. salme eller legge penger på fastebøssen

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du synge mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

Kanskje kan det på dette stedet være naturlig å ta frem den lille fastebønnen fra Kirkens Nødhjelp og legge på noen kroner på bøssen. Bøssen kan leveres til kirkekontoret i forbindelse med fasteaksjonen 23. mars og pengene går til rent vann til alle som trenger det. Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no).

### 10. Velsignelse

Må Guds fred, som overgår all forstand, bevare våre hjerter og tanker i Jesus Kristus.

# Tredje uke i fastetiden

28. februar – 6. mars 2021

## Ukens handling: Rettferdighet

Tips: I heftet «Barnas Superhelt finnes det også forslag til ukens handling for barna!

### Bilde

Når dere har gjort noen av aktivitetene, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan dere sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Gi til gjenbruk

Vi som bor i den vestlige verden har gjennom de siste 30 årene tatt ut for mye av jordens ressurser. Nå er det tid for gjenbruk - ta vare på det vi har og gi videre det vi ikke trenger.

### Utstyr

Det du har hjemme

Deg selv

### Passer for

Alle aldre

### Slik gjør du

Rydd hjemme og se om det er noe du kan gi til en gjenbruksbutikk du vet om.

Kanskje du kjenner noen som vil ha glede av noe du selv ikke trenger lenger? Kanskje kan du invitere til en byttekveld? Du finner frem det du vil gi bort og de som kommer tar med noe de vil gi bort, så kanskje dere kan bytte og få glede av hverandres ting? Husk å sjekke hvilke regler som gjelder og være oppmerksom på smittevern dersom dere møtes slik.

## Ukens oppskrift

I Trøndelag er det vanlig å lage noe som kalles «lauper» i fastetiden. Det er en slags bolle med anis i og er veldig godt f.eks. som kveldsmat med smør og ost på!

Det finnes mange ulike oppskrifter på lauper, men her er den Gunnhilds familie bruker:

### Lauper



*Passer for*  
Alle aldre

#### *Dette trenger du*

100 g margarin  
Ca. 7 dl melk  
200 g sirup  
70 g gjær  
700 g hvetemel  
300 g rugmel  
1 ts salt  
1 ss anis

#### *Slik gjør du*

Smelt smøret i en kasserolle.

Hell i melken og sirup og varm opp til passe temperatur. Bland gjæren ut i væsken.

Bland sammen hvetemel, rugmel, salt og anis i en bolle og ha i gjærblendingen.

Elt deigen godt før du lar den stå lunt og heve til dobbelt størrelse.

Del opp deigen i ca. 24 deler og rull ut til boller. Sett bollene på en bakepapirkledd stekeplate og la dem heve godt.

Pensle bollene med melk og stek dem ved 200 grader i ca. 20 minutter (avhengig av hvordan ovnen din steker, så følg litt med) og avkjøl dem på en rist.

## Ukens film: Rettferdighet

The Bible Project



I Portland i USA har et animasjonsstudio laget videoer om Bibelen siden 2014. Filmene er animasjonsfilmer som varer mellom 5 og 10 minutter og er åpent og gratis tilgjengelig på Youtube og på nettsiden [bibleproject.com](http://bibleproject.com).

De fleste filmene er på engelsk, men du finner også en film på norsk på Youtube, og Det Norske Bibelselskap jobber med å oversette flere av filmene. Noen av dem finner du på nettsiden deres.

Denne uken anbefaler en film om rettferdighet som tema i Bibelen. Du kan søke opp filmen selv, men vi legger den også ut på hjemmesiden vår i artikkelen om fastepakken!



# Tredje søndag i fastetiden

7. mars 2021

Håp

Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Tidebønn i fastetiden

Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Markusevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

Passer for

Alle aldre

Hvorfor

Mens adventstiden er forberedelsen til julehøytiden, er fastetiden forberedelsen til påskehøytiden.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden. Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpsteget for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)?

## Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

### 1. Tenning av fastelyset

En av dere tenner de fire første fastelysene. Dersom dere har lys i regnbuens farger, er det det røde, oransje, gule og grønne lyset som tennes denne fjerde uken.

### 2. Innledningsbønn

#### Salme 121:1- 2

- I Herre, lukk opp mine lepper
- II så min munn kan lovprise deg.
- I Jeg løfter mine øyne opp mot fjellene.  
Hvor skal min hjelp komme fra?
- II Min hjelp kommer fra Herren, himmelens og jordens skaper.

### 3. Salme

#### 136 Jesus för världen givit sitt liv

Je - sus för värl - den gi - vit sitt liv: öpp - na - de  
ö - gon, Her - re, mig giv. Mig att för - los - sa  
off - rar han sig, då han på kor - set dör ock för mig.

2. O vilken kärlek, underbar, sann!  
Aldrig har någon älskat som han.  
Frälst genom honom, lycklig och fri,  
vill jag hans egen evigt nu bli.

3. Tag mig då, Herre, upp till ditt barn,  
lös mig från alla frestarens garn.  
Lär mig att leva, leva för dig,  
glad i din kärlek, offrande mig.

#### 4. Bibelsk salme

##### Salme 84

- I Hvor elskelige dine boliger er, Herre Sebaot!
- II Jeg lengtet, ja, fortæretes av lengsel etter Herrens forgårder.
- I Nå jubler hjerte og kropp mot den levende Gud.
- II Spurven har funnet et hjem, svalen har fått seg et rede,  
Hvor den kan legger sine unger,
- I ved dine altere, Herre Sebaot, min konge og min Gud.
- II Salige er de som bor i ditt hus, de skal alltid love deg.
- I Salige er de som har sin styrke i deg,  
de som lengter etter å dra opp til templet.
- II Når de drar gjennom baka-trærnes dal, gjør de den til et kildevell,  
og høstregnet legger sin velsignelse over den.
- I De går fra kraft til kraft, de trer fram for Gud på Sion.
- II Herre, hærskares Gud, hør min bønn,  
vend øret til, du Jakobs Gud!
- I Gud, vårt skjold, vend blikket hit, se på din salvedes ansikt!
- II Ja, en dag i dine forgårder er bedre enn tusen andre.  
Å ligge ved terskelen til min Guds hus  
er bedre enn å bo i lovløses telt.
- I For Herren Gud er sol og skjold, Herren gir nåde og ære.
- II Han holder ikke tilbake det gode for den som er hel i sin ferd.
- I Herre Sebaot, salig er den som setter sin lit til deg.
- Alle: Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
nå og alltid og i all evighet. Amen

## 5. Bibeltekst

### Markus 9:17-29

En i mengden svarte: «Mester, jeg er kommet til deg med sønnen min fordi han har en ånd som gjør ham stum. Når den griper fatt i ham, kaster den ham over ende, og han fråder og skjærer tenner og blir helt stiv. Jeg ba disiplene dine drive ånden ut, men de maktet det ikke.» Da sa han til dem: «Du vantro slekt! Hvor lenge skal jeg være hos dere? Hvor lenge skal jeg holde ut med dere? Kom hit med gutten!» De kom med ham, og straks ånden fikk se Jesus, rev og slet den i gutten så han falt over ende og vred seg og frådet. Jesus spurte faren: «Hvor lenge har han hatt det slik?» «Fra han var liten gutt», svarte han. «Mange ganger har ånden kastet ham både i ild og i vann for å ta livet av ham. Men om det er mulig for deg å gjøre noe, så ha medfølelse med oss og hjelp oss!» «Om det er mulig for meg?» svarte Jesus. «Alt er mulig for den som tror.» Straks ropte guttens far: «Jeg tror, hjelp meg i min vantro!» Da Jesus så folk stimle sammen, truet han den urene ånden og sa: «Du stumme og døve ånd, jeg befaler deg: Far ut av ham, og far aldri mer inn i ham!» Da skrek den høyt, slet voldsomt i gutten og fór ut. Gutten lå livløs, og alle sa at han var død. Men Jesus tok ham i hånden og hjalp ham opp, og han reiste seg.

Da Jesus var kommet i hus og disiplene var alene med ham, spurte de: «Hvorfor var det ikke mulig for oss å drive den ut?» Han svarte: «Dette slaget er det bare mulig å drive ut ved bønn og faste.»

## 6. Impuls til kort meditasjon

*Hentet fra Ulla Käll sin bok For Livets Skyld fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 31:*

Abraham og Sara hadde ingen barn. De var gamle da de fikk løfte om at deres ætt skulle bli tallrik som stjernene på himmelen. Menneskelig sett var det umulig, og Sara lo for seg selv og sa: «Skal jeg virkelig få barn, så gammel som jeg er?» Gud vil gi oss fremtid og håp. Kan det være slik at det umulige kanskje er mulig?

*Hva er mitt håp for denne dagen? For livet? Denne uka vil jeg speide etter håpet.*

*Hvordan kan jeg denne uka være et tegn på håp for noen i min nærhet. Er det noen eller noe i mine omgivelser, nær eller lenger borte, som er et tegn på håp for meg?*

## 7. Bønn

*Den foreslåtte bønnen har ukjent opphav, men er oversatt fra engelsk av Kristin Bakkevig*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønningen» dersom det kjennes mer naturlig.*

Du Gud, vårt livs vei og vår veis Gud!  
Vi går sammen med deg inn i det ukjente som er vår framtid.  
Vi vet ikke hva dagene vil bringe  
eller hvilke svar vi vil være i stand til å gi det som møter oss.  
Vær du kjærligheten i oss mens vi reiser hjemover.  
La oss få ta imot alle dem som kommer i vår vei  
med den barmhjertigheten som du lar oss ta imot fra deg.

Fordyp vår tro på deg,  
slik at vi kan se livet rundt oss som med dine øyne!  
Fyll oss med håp, og med en trygg tillit til at du blir i oss  
midt i våre sorger og gleder.  
Takk for skatten du har gitt oss i vår tro.

Når vi våkner til nye dager, la oss da få gå skrittene videre  
i vissheten om at du er vår medvandrer.

Alltid.

Gud, du som er nå og som er framtidens Gud, følg oss inn i det ukjente.

Amen.

## 8. Fadervår

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

## 9. Evt. salme eller legge penger på fastebøssen

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du synge mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

Kanskje kan det på dette stedet være naturlig å ta frem den lille fastebønningen fra Kirkens Nødhjelp og legge på noen kroner på bøssen. Bøssen kan leveres til kirkekontoret i forbindelse med fasteaksjonen 23. mars og pengene går til rent vann til alle som trenger det. Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no).

## *10. Velsignelse*

Gud, velsigne oss med det lys som lyser i mørket,  
som mørket ikke kan overvinne.

# Fjerde uke i fastetiden

7. – 13. mars 2021

## Ukens handling: Håp

Tips: I heftet «Barnas Superhelt finnes det også forslag til ukens handling for barna!

### Bilde

Når dere har gjort noen av aktivitetene, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan dere sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Plante eller ta stiklinger

Det heter seg at håpet er lysegrønt. Når det begynner å spire omkring oss og våren kommer, kommer også lyset og livskraftene blir synlig omkring oss! Denne uken kan du så frø og stiklinger inne som du kan plante ut i kasser og krukker når tiden er inne. Kjenn på gleden over å se noe nytt og grønt spire fram fra mørk jord.

### Utstyr

Stueplanter du har hjemme, evt. planter du vil kjøpe

### Passer for

Alle aldre

### Slik gjør du

Finn ut hvor på planten din du vil kan ta en stikling. Klipp av og sett stiklingen i vann. Når røttene er kommet frem etter en stund, kan du plante ned i jorden.

Du kan også finne noen frø du vil så og så dem i god jord og vanne. Så gir Gud vekst og plantene vil komme opp etter hvert.

Kanskje er det gøy å lage karse sammen med barna. Hvis dere sår karsen oppå bomull i en gammel melkekartong kan det også være morsomt å pynte melkekartongen sammen.

## Ukens oppskrift

Her kommer en ny fiskerett siden fisk som nevnt er fastetidsmat. Denne retten er laget på laks og er til fire personer.

Alt i ett form med laks og grønnsaker



*Passer for*

Alle aldre

*Dette trenger du*

800 g laksefilet

2 ss olje

En halv pakke persille

4 stk potet

2 stk gulrot

200 g sellerirot

En halv fennikel

En halv purre

2 båter hvitløk

3 dl matfløte

*Slik gjør du*

Forvarm stekeovnen til 200 °C.

Fjern om nødvendig skinnet og skjær laksen i porsjonsstykker. Legg fiskestykkene i en skål og vend dem i olje, salt, pepper og finhakket persille. Sett til side.

Skrell grønnsaker og skjær dem i tynne skiver, ca. 3-4 mm. Bland grønnsakene og legg dem i en ildfast form.

Ha fløten i en liten kjele og varm den til kokepunktet. Tilsett finhakket hvitløk og smak til med salt og pepper. Hell blandingen over grønnsakene og sett formen i ovnen i ca. 40 minutter. Sjekk at grønnsakene begynner å bli myke.

Ta formen ut av ovnen og legg fiskestykkene på toppen. Sett formen tilbake i ovnen og stek videre i ca. 10 minutter, eller til fisken er gjennomstekt og grønnsakene er møre.

Denne retten kan varieres på ulike måter ut fra hvilke grønnsaker du har tilgjengelig. Du kan også bytte ut laks med andre fiskeslag som steinbit, torsk eller sei.



Ukens film: Håp  
The Bible Project



I Portland i USA har et animasjonsstudio laget videoer om Bibelen siden 2014. Filmene er animasjonsfilmer som varer mellom 5 og 10 minutter og er åpent og gratis tilgjengelig på Youtube og på nettsiden [bibleproject.com](http://bibleproject.com).

De fleste filmene er på engelsk, men du finner også en film på norsk på Youtube, og Det Norske Bibelselskap jobber med å oversette flere av filmene. Noen av dem finner du på nettsiden deres.

Denne uken anbefaler vi en film om håp. Denne filmen handler om håp som tema i Bibelen. Du kan søke opp filmen selv, men vi legger den også ut på hjemmesiden vår i artikkelen om fastepakken!

# Fjerde søndag i fastetiden

14. mars 2021

## Vann

### Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Tidebønn i fastetiden

### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

### Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra andre Korinterbrev.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

### Passer for

Alle aldre

### Hvorfor

Mens adventstiden er forberedelsen til julehøytiden, er fastetiden forberedelsen til påskehøytiden.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden. Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpsteget for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)?

## Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

### 1. Tenning av fastelyset

En av dere tenner de fem første fastelysene. Dersom dere har lys i regnbuens farger, er det det røde, oransje, gule, grønne og blå lyset som tennes denne femte uken.

### 2. Innledningsbønn

Salme 51:17, Jes 33:2

- I Herre, lukk opp mine lepper  
II så min munn kan lovprise deg.  
I Vær oss nådig Herre, til deg setter vi vårt håp!  
Vær vår styrke morgen etter morgen, vår frelse i nødens tid!

### 3. Salme

144 Du låg skjelvande av angst på kne (Kyrie)

Du låg og skalv av angst på kne og  
svet - ten rant som blod, og ve - ne - ne du  
had - de med, dei sov i stør - ste ro. Dei  
svik - ta då du treng - te dei, du had - de gitt dei alt.  
Dei val - de min - ste mot - stands vei og  
al - le svik - ta då det gjaldt. Og eg har  
tenkt, det sko' - kje eg ha gjort,  
eg sko ha kjem - pa sa - man med deg,

holdt rundt deg og tør-ka svet-ten bort,  
gjort ka eg kun-ne for å gle' deg!

2. Dei dømde deg til død og pine,  
spotta deg og lo.  
Og ein av dei du kalla dine,  
sverga og bedro.  
Han svikta då du trengte han,  
du hadde gitt han alt.  
Han var ein veik og vesal mann  
som svikta då som mest det gjaldt.  
Og eg har tenkt, det sko'kje eg ha gjort,  
eg sko ha kjempa saman med deg,  
holdt rundt deg og tørka svetten bort,  
gjort ka eg kunne for å gle' deg!

3. Eg veit eg ofte svikte,  
eg fornekte og bedrar.  
Eg gjer'kje det eg plikte,  
eg e hjertelaus og hard,  
e likasel for andres nød  
og blind for venners sorg,  
ka bryr det meg dei andres død,  
min kulde e så fast ei borg.  
Men framleis e du lika gla' i meg,  
tilgir meg alle feilå mine.  
Stille tar du kappå di av deg,  
tar te å vaska beina mine.

#### 4. Bibelsk salme

##### Fra Salme 90

- I Herre, du har vært en bolig for oss i slekt etter slekt.
- II Før fjellene ble født, før jorden og verden ble til,  
fra evighet til evighet er du, Gud.
- I Du lar mennesket bli til støv igjen og sier:  
«Menneskebarn, vend tilbake!»
- II For tusen år er i dine øyne som dagen i går da den for forbi,  
eller som en nattevakt.
- I Du skyller dem vekk som en søvn om morgenen, så svinner det bort.  
Om kvelden visner det og tørker inn.
- II Lær oss å telle våre dager så vi kan få visdom i hjertet!
- I Vend tilbake, Herre! Hvor lenge? Ha medynk med dine tjenere!
- II Mett oss med din godhet om morgenen,  
så vi kan juble og glede oss alle våre dager.
- Alle: Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
nå og alltid og i all evighet. Amen.

#### 5. Bibeltekst

##### 2. Korinterbrev 5:18-21

Men alt er av Gud, han som ved Kristus forsonte oss med seg selv og ga oss forsoningens tjeneste.

For det var Gud som i Kristus forsonte verden med seg selv, slik at han ikke tilregner dem deres misgjerninger, og han betrodde budskapet om forsoningen til oss. Så er vi da utsendinger for Kristus, og det er Gud selv som formaner gjennom oss. Vi ber dere på Kristi vegne: La dere forsones med Gud! Han som ikke visste av synd, har han gjort til synd for oss, for at vi i ham skulle få Guds rettferdighet.

#### 6. Impuls til kort meditasjon

*Hentet fra Ulla Käll sin bok For Livets Skyld fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 34:*

I dåpen er vannet sentralt. Dåpen taler både om død og om liv. Død fra det gamle livet, slik at et nytt liv kan spire fram. Begravet fra ensomlivet og døpt inn i Kristuslivet. Det kan koste å forlate gamle vaner, selv om de er destruktive. Vanens makt er stor. Uansett om vi er døpt som barn eller voksne, får vi hver da si ja til vår dåp. Hva slags nytt liv er det Gud innbyr meg til? Et liv i glede og fred, men kanskje ikke det letteste og mest bekvemme liv.

*Om jeg er døpt, tenker jeg gjennom alt omkring dåpen: Hvilken prest? Hvilken kirke? Faddere? Kanskje jeg kan spørre dem som var med? Om jeg ikke er døpt, kan jeg tenke gjennom grunnen til det.*

*Jeg kan la hver kontakt jeg har med vann denne uken minne meg om dåpen.*

*Dåpsvannet – fra død til liv. Hva er det jeg behøver å dø bort fra og forlate? Hva behøver jeg å oppstå til og gå i retning mot?*

### 7. Bønn

*Bönboken, nr 162, side 81. Oversatt av Berit Okkenhaug.*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønningen» dersom det kjennes mer naturlig.*

Evige Gud, du livets Herre,  
takk for hverdagens enkle ting:

for brødet, for jorden, for vinden og vannet,  
for de alminnelige menneskene, de som speiler lyset.

For musikken og stillheten,  
for rytmen og hvilen,

Takk for freden som kommer fra deg,  
takk for at du er oss så nær i din sønn Jesus Kristus.

### 8. Fadervår

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

### 9. Evt. salme eller legge penger på fastebøssen

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du synge mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

Kanskje kan det på dette stedet være naturlig å ta frem den lille fastebønningen fra Kirkens Nødhjelp og legge på noen kroner på bøssen. Bøssen kan leveres til kirkekontoret i forbindelse med fasteaksjonen 23. mars og pengene går til rent vann til alle som trenger det. Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no).

### 10. Velsignelse

Gud Fader som har skapt deg, velsigne deg.  
Guds Sønn som døde for deg, velsigne deg.  
Guds Ånd som bor i deg, velsigne deg.

# Femte uke i fastetiden

14. – 20. mars 2021

## Ukens handling: Vann

Tips: I heftet «Barnas Superhelt finnes det også forslag til ukens handling for barna!

### Bilde

Når dere har gjort noen av aktivitetene, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan dere sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Vannbruk

Alle trenger vi vann for å leve. I Norge har vi rik tilgang på rent vann. Vi er privilegerte. Mange mennesker mangler tilgang på nok og rent vann. Dette er blant annet hovedtema for Kirkens Nødhjelps fasteaksjon i år!

Denne uken vil vi utfordre deg til bevisstgjøring på hvor avhengige vi er av vann. Hva om vi ikke hadde så fri tilgang på denne ressursen?

### Utstyr

En lapp å notere på  
Deg selv

### Passer for

Alle aldre

### Slik gjør du

Du kan for eksempel sette en strek på en lapp for hver gang du åpner kranen eller skyller ned i do. Det blir ganske mange ganger i løpet av en dag, ei uke!

## Ukens oppskrift

Her kommer en ny fiskerett. Denne suppen kan lages i utallige varianter. Dette er en versjon Gunnhild ofte bruker.

### Fiskesuppe



*Passer for*

Alle aldre

*Dette trenger du*

1/2 purreløk

4-5 gulrøtter

1/3 sellerirot

1 l fiskebuljong

En boks Creme Fraiche

Ca. 300 g laksefilet

Salt og pepper

Dill

*Slik gjør du*

Start med å skrelle og kutte gulrot, selleri og purreløk i strimler.

Varm litt nøytral olje og surr purreløken lett. Ha i Gulrøtter og sellerirot og la det surre litt før du heller i buljongen. La det koke opp og småputre til gulrøttene og selleriroten er mør.

Imens suppen koker, kutter du laksen i terninger.

Bland inn Creme fraiche og gi det et kjapt oppkok. Tiltett laksen og la det trekke til fisken er ferdig.

Smak til med salt, pepper og frisk dill.

Server gjerne med godt brød til.



Ukens film: Livets vann

The Bible Project



I Portland i USA har et animasjonsstudio laget videoer om Bibelen siden 2014. Filmene er animasjonsfilmer som varer mellom 5 og 10 minutter og er åpent og gratis tilgjengelig på Youtube og på nettsiden [bibleproject.com](http://bibleproject.com).

De fleste filmene er på engelsk, men du finner også en film på norsk på Youtube, og Det Norske Bibelselskap jobber med å oversette flere av filmene. Noen av dem finner du på nettsiden deres.

Denne uken anbefaler vi en film om vann. Denne filmen handler om livets vann som tema i Bibelen. Du kan søke opp filmen selv, men vi legger dem også ut på hjemmesiden vår i artikkelen om fastepakken!

# Maria Budskapsdag

21. mars 2021

## Felleskap

### Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Tidebønn i fastetiden

### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

### Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Lukasevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

### Passer for

Alle aldre

### Hvorfor

Maria Budskapsdag er i vår Lutherske tradisjon lagt til den søndagen som er nærmest 25. mars (ni måneder før 25. desember og feiringen av Jesu fødsel). Dagen har vært markert i kirken siden 400-tallet og tekstene denne dagen fokuserer på budskapet til Maria om at hun skal føde Guds sønn.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden. Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpsteget for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)?

## Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen, har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

### 1. Tenning av fastelyset

En av dere tenner de seks første fastelysene. Dersom dere har lys i regnbuens farger, er det det røde, oransje, gule, grønne, blå og indigo lyset som tennes denne sjetten uken.

### 2. Innledningsbønn

#### Salme 62:2

- I Gud, kom meg til redning  
II Herre, skynd deg til min frelse.  
I Bare hos Gud er jeg stille, fra ham kommer min frelse.

### 3. Salme

#### 131 Vi synger med Maria

The image shows a musical score for the hymn 'Vi synger med Maria'. It consists of four staves of music. The first staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The melody is written on a five-line staff. Below the first staff, the lyrics are written in Norwegian: 'Vi syn - ger med Ma - ri - a vår sto - re'. The second staff continues the melody with lyrics: 'gle - de ut til ham som gav oss Je - sus,'. The third staff continues with lyrics: 'til him - lens høy - e Gud. For hel - lig'. The fourth staff concludes the melody with lyrics: 'er hans navn, ja, hel - lig er hans navn.' The music ends with a double bar line.

- |  |   |
|--|---|
| <p>2. Hans arm er sterk og mektig,<br/>med velde går han frem,<br/>men ser de små og svake<br/>og elsker nettopp dem.<br/>For hellig er hans navn,<br/>ja, hellig er hans navn.</p> <p>3. Han lar sin nåde strømme<br/>mot sine barn på jord.<br/>Han holder det han lover.<br/>Vi stoler på hans ord.<br/>For hellig er hans navn,<br/>ja, hellig er hans navn.</p> | <p>4. Se, alle folk på jorden,<br/>de storverk Gud har gjort:<br/>De sultne gir han gaver,<br/>de rike sendes bort.<br/>For hellig er hans navn,<br/>ja, hellig er hans navn.</p> <p>5. Stem opp den store lovsang<br/>om all Guds kjærlighet!<br/>Syng gledens sang om Jesus<br/>i tid og evighet!<br/>For hellig er hans navn,<br/>ja, hellig er hans navn.</p> |
|--|---|

#### 4. Bibelsk salme

##### Fra Salme 62

- I Bare hos Gud skal jeg være stille, fra ham kommer mitt håp.
- II Bare han er min klippe og min frelse og mitt vern,  
jeg skal ikke vakle.
- I Hos Gud er min frelse og min ære.  
Min mektige klippe, min tilflukt er hos Gud.
- II Stol alltid på ham, dere folk, øs deres hjerte ut for ham!  
Gud er vår tilflukt.
- I Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd.
- Alle: I dine hender overgir jeg min ånd.

#### 5. Bibeltekst

##### Lukas 1:46-55

Da sa Maria: «Min sjel opphøyer Herren,  
og min ånd fryder seg i Gud, min frelser.

For han har sett til sin tjenestekvinne i hennes fattigdom.  
Og se, fra nå av skal alle slekter prise meg salig,

for store ting har han gjort mot meg,  
han, den mektige; hellig er hans navn.

Fra slekt til slekt varer hans miskunn  
over dem som frykter ham.

Han gjorde storverk med sin sterke arm;  
han spredte dem som bar hovmodstanker i hjertet.

Han støtte herskere ned fra tronen  
og løftet opp de lave

Han mettet de sultne med gode gaver,  
men sendte de rike tomhendte fra seg

Han tok seg av Israel, sin tjener, og husket på sin miskunn  
slik han lovet våre fedre,  
Abraham og hans ætt, til evig tid.»

## 6. Impuls til kort meditasjon

*Hentet fra Ulla Käll sin bok Pilegrim fra 2019. Den følgende teksten er hentet fra side 61:*

Kanskje har du en eller flere venner som du har hatt i lang tid. I mange år har dere delt opplevelser og bygd fellesskap. Når dere har delt noe som er blitt viktig og dypt, merker dere at vennskapet får næring, og at relasjonen blir enda mer verdifull. Å dele ord, opplevelser og liv har skapt gode bånd. Det er mye mer dyrebart enn ord kan uttrykke.

Behovet for å dele, både ord og ressurser, er uendelig. Vi kan begynne i vår nærhet, med å dele måltider med noen du ennå ikke kjenner så godt, noen som erfarer mye ensomhet i livet.

Samtidig har vi lett for å stivne i roller; «den som gir» eller «den som tar imot». Men også hos den sterke, den som gir og kanskje aldri tar imot, finnes det hjelpeløshet.

Søskenfellesskap og deling er et sentralt tegn på Guds rike. Det sterkeste symbolet på dette finner vi i nattverden, der Jesus, sann Gud og sant menneske, gir seg selv til oss. Det er et sterkt eksempel til etterfølgelse, et budskap om å gi av det vi har, til dem som trenger det.

*Lytt til hva ordet fellesskap vekker i deg. Hvilke minner har du av de fellesskap du har vært i?*

*Hvilke mønstre ser du i livet ditt når det gjelder å dele: Faller det seg naturlig, eller holder du deg og ditt for deg selv?*

*Hvordan er balansen? Er du for det meste en som gir, eller tar du også imot?*

*Hva er ditt ønske for veien videre når det gjelder fellesskap?*

## 7. Bønn

*Den foreslåtte bønnen er fra St. Davidsgården.*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønnen» dersom det kjennes mer naturlig.*

Hele mitt vesen søker din nærhet.  
i deg finnes oppstandelsens liv som gir mot til mitt trette sinn.

Ditt liv blir for meg som luften jeg puster inn -  
uten deg kan jeg ikke leve.

I deg finnes oppstandelsens kraft,  
som åpner vei til stengte rom i mitt indre.  
Ditt liv når inn i hele min virkelighet.

I deg finnes den kjærlighet som befri – som gjør meg ekte og hel.

I deg finnes den næring jeg trenger  
for å vokse til kraft i mitt indre menneske,  
for å formes eter din vilje til tjeneste i ditt rike.

I deg er mitt hjem, der jeg lever, rører meg og er til.  
Takk for at du vil bo hos meg og fylle meg med ditt nærvær  
slik at ingenting kan skille meg fra deg.

### *8. Fadervår*

Vår Far i himmelen!  
La navnet ditt helliges.  
La riket ditt komme.  
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.  
Gi oss i dag vårt daglige brød,  
og tilgi oss vår skyld,  
slik også vi tilgir våre skyldnere.  
Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde.  
For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

### *9. Evt. salme eller legge penger på fastebøssen*

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du syngre mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

Kanskje kan det på dette stedet være naturlig å ta frem den lille fastebønnen fra Kirkens Nødhjelp og legge på noen kroner på bøssen. Bøssen kan leveres til kirkekontoret i forbindelse med fasteaksjonen 23. mars og pengene går til rent vann til alle som trenger det. Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no).

### *10. Velsignelse*

Må Guds fred, som overgår all forstand, bevare våre hjerter og tanker i Jesus Kristus.

# Sjette uke i fastetiden

21. – 27. mars 2021

## Ukens handling: Fellesskap

Tips: I heftet «Barnas Superhelt finnes det også forslag til ukens handling for barna!

### Bilde

Når dere har gjort noen av aktivitetene, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan dere sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Fasteaksjonen

Kirkens Nødhjelp driver både nødhjelp og langsiktig arbeid for en mer rettferdig verden. På oppdrag fra og på vegne av kirken jobber Kirkens Nødhjelp med å vise nestekjærlighet til mennesker over hele verden. Vi mennesker er skapt til fellesskap og vi deler den samme jorden og gjennom Kirkens Nødhjelp arbeider vi i Nordberg med internasjonal diakoni.

I mange år har fastetiden vært en tid med særlig fokus på rettferdighet, håp og forandring for mennesker – og derfor har kirkene også hvert år en fasteaksjon der vi samler inn penger til våre søsken i hele verden. Årets tema for fasteaksjonen er «Forandre for andre» og pengene som samles inn blir særlig brukt for å gi mennesker tilgang til rent vann.

Du kan lese mer om fasteaksjonen på [fasteaksjonen.no](http://fasteaksjonen.no)

### *Utstyr*

En fysisk fastebøsse eller en digital.

### *Passer for*

Alle aldre

### *Slik gjør du*

I fastepakken har dere alle fått en fastebøsse. Dersom dere har lagt av penger på denne gjennom fastetiden kan dere levere den på kirkekontoret denne uken, så tar vi imot pengene og sender dem til Kirkens Nødhjelp.

På grunn av korona-epidemien blir det ikke noen bøsseaksjon fra dør til dør i år. Men det blir mulighet til å gi penger via fastebøssen (som nevnt) og på vipps og gjennom digitale fastebøsser.

Dere finner informasjon med både vippsnummer og digitale fastebøsser på hjemmesiden vår, facebook og instagram.

Bli gjerne med på å spre informasjon om Fasteaksjonen og oppfordre andre til å bli med og gi! Kanskje kan du sende en utfordring til noen på sms eller dele den digitale fastebøssen eller andre innlegg fra menigheten på facebook-veggen din eller kanskje har du en bedre ide?



## Ukens oppskrift

Maria Budskapsdag er en festdag i fastetiden. Denne uken kommer derfor oppskrift på en god kringle som du kan dele med noen.

### Kringle



#### *Passer for*

Alle aldre

#### *Dette trenger du*

100 g smør

2 ½ dl melk

25 g gjær

¼ ts salt

½ dl sukker

¾ ts kardemomme

1 egg

6 dl hvetemel

#### *Fyll*

3 dl vaniljekrem

100 g marsipan

rosiner

#### *Slik gjør du*

Varm melken til fingervarm (37 grader). Smuldre gjæren i en bakebolle og tilsett litt av melken. Rør til gjæren er oppløst. Hell i resten av melken.

Tilsett salt, sukker, kardemomme og egg. Tilsett smør i klatter. Hell i det meste av melet, men gjem litt til utbaking. Arbeid til en smidig og litt løs deig. Sett deigen til heving dekket med plast i ca. 1 time.

Legg deigen på et melet bakebord og kjevle til et rektangel 65x20 cm. Smør på vaniljekrem og strø over marsipan og evt rosiner.

Rull leiven sammen som til rullekake. Form rullen som en kringle på bakepapirkledd stekeplate.

Etterhev ca. 30 min.

Bruk en ren saks og klipp ca. 1 cm tykke biter, nesten igjennom kringlen.

Stek kringlen midt i ovn ved 210° i ca. 30 min. og avkjøl på rist.

Pynt gjerne med melis.

**FRYSETIPS!** Har du planer om å fryse hele kringlen, er det smart å fryse den ned på bakepapirkledd stekebrett. Når den er helt frosset, fjerner du stekebrettet-med mindre du har mange stekebrett.

[Ukens film: Lukasevangeliet 1-2](#)

[The Bible Project](#)



I Portland i USA har et animasjonsstudio laget videoer om Bibelen siden 2014. Filmene er animasjonsfilmer som varer mellom 5 og 10 minutter og er åpent og gratis tilgjengelig på Youtube og på nettsiden bibleproject.com.

Dette er den eneste film på norsk på Youtube og handler om de to første kapitlene i Lukasevangeliet.

Du kan søke opp filmen selv, men vi legger den også ut på hjemmesiden vår i artikkelen om fastepakken!

# Palmesøndag

28. mars 2021

## Den stille uke

### Bilde

Etter dagens bønn kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



## Tidebønn i fastetiden

### Utstyr

Syv lys, gjerne lilla/fiolette eller i regnbuens farger.

### Fyrstikker

En bibel eller Det nye testamentet hvis dere vil lese bibelteksten fra Matteusevangeliet.

Du finner de forslåtte salmene til tidebønnen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify. Det kan være vanskelig å finne listen i appen, men det ligger en link til spillelisten på hjemmesiden vår!

### Passer for

Alle aldre

### Hvorfor

Mens adventstiden er forberedelsen til julehøytiden, er fastetiden forberedelsen til påskehøytiden.

Vi har laget en tidebønn for hver av ukene i fastetiden. Kirkens Nødhjelp har laget et opplegg knyttet til de syv ukene i fastetiden (inkludert den stille uke) og siden det er syv uker har de gitt hver uke en farge av regnbuens syv farger. Regnbuen er tegnet Gud gir Noah i 1. Mosebok 9 som et løfte om at Gud vil beskytte menneskene mot dødens krefter. Det siste året har også regnbuen blitt brukt som et håpstejn for mange.

Vi forslår å tenne ett lys for hver uke, som i en adventskrans. Kanskje passer det at disse lysene kan ha regnbuens farger, eller fastetidens liturgiske farge fiolett (eller lilla)?

## Om salmevalgene

Da Jesus red inn i Jerusalem ved innledning til påskehøytiden ropte floket: «Hosianna, Davids sønn! Velsignet være han som kommer i Herrens navn!». Hosianna betyr «gi hjelp» eller «kom med frelse».

David er en konge som levde lenge før Jesus. Folkene som ropte dette, trodde at Jesus var en ny konge som kom for å sette dem fri fra romerske undertrykkere. De hadde helt rett i at Jesus var konge og at han skulle sette mennesker fri, men ikke slik som folkemengden den gangen så for seg.

Jesus kommer fortsatt til oss, og ofte på uventede måter, som den gangen i Jerusalem. Når vi feirer nattverd i kirken, synger vi i gudstjenesteledet «Sanctus»: Velsignet være han som kommer i Herrens navn. Det er fordi vi tror at Jesus kommer til oss og er nær oss i nattverden. Jesus er også hos oss når vi leser i Bibelen og blir kjent med hvem Gud er der.

## Hvordan

Dere vet selv hvordan en bønnestund best fungerer for dere. Her er noen forslag til hvordan det kan gjøres, og så kan dere bruke det som passer best for dere! Vi har tatt utgangspunkt i boken «Velt alle dine veier – bønner gjennom dagen» som er gitt ut på Institutt for sjelesorg – Modum Bad i 2016.

Når vi ber tidebønner sammen har det fra gammelt av vært vanlig å lese dem som en veksellesning. I tekstene nedenfor er det markert med romertallene I og II. Da kan f.eks. noen lese der det står I og andre der det står II, og der det står alle, leser alle. Disse bønnene går også helt fint an å lese uten veksellesning også. Igjen: Gjør det som funker for dere!

### *11. Tenning av fastelyset*

En av dere tenner de alle fastelysene. Dersom dere har lys i regnbuens farger, tennes nå alle lysene denne syvende uken.

### *12. Innledningsbønn*

*Salme 85:8, 63:2*

- I La oss få se din miskunn, Herre,
- II gi oss din frelse!
- I Gud, du er min Gud, som jeg søker.  
Min sjel tørster etter deg,
- II min kropp lengter etter deg  
i et vannløst, tørt og utarmet land.

### 13. Salme

#### 149 Hosianna, syng for Jesus

Ho-si - an - na! Syng for Je - sus, syng for  
kon-gen u - ten prakt. Se, han ri - der på et  
e - sel slik pro - fe - ten 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!

### 14. Bibelsk salme

#### Fra Salme 28

- I Velsignet er Herren, for han hører min bønn!
- II Herren er mitt vern og mitt skjold,  
mitt hjerte satte sin lit til ham, og jeg fikk hjelp.
- I Hjertet jublet, med sang vil jeg prise ham.
- II Herren er et vern for sitt folk,  
en tilflukt som berger den han har salvet.
- I Frels ditt folk og velsign din eiendom!
- II Vær du deres hyrde og bær dem alltid!
- Alle: Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
nå og alltid og i all evighet. Amen.

15. Bibeltekst  
Matteus 26:6-13

Mens Jesus var i Betania, hjemme hos Simon den spedalske, kom det en kvinne bort til ham med en alabastkrukke med kostbar salve. Den helte hun ut over hodet hans mens han lå til bords. Disiplene så det og ble forarget. «Hva skal denne sløsing være godt for?» sa de. «Salven kunne vært solgt for en stor sum og pengene gitt til hjelp for de fattige.» Men Jesus merket det og sa til dem: «Hvorfor plager dere henne? Hun har gjort en god gjerning mot meg. De fattige har dere alltid hos dere, men meg har dere ikke alltid. Da hun helte denne salven ut over kroppen min, salvet hun meg til min gravferd. Sannelig, jeg sier dere: Overalt i verden hvor dette evangeliet blir forkynt, skal også det hun gjorde, fortelles til minne om henne.»

16. Impuls til kort meditasjon

*Hentet fra Ulla Käll sin bok For livets skyld fra 2009. Den følgende teksten er hentet fra kapittel 5:*

«Intet menneske er en øy», skriver John Donne. Vi er mer sårbare enn vi tror, og vi behøver hverandre. Vi trenger å møtes uten at forsvarsmurer skiller oss. En måte å gjøre det på er å invitere andre til vårt fysiske hjem. I alt dette kan enkelheten hjelpe oss. Det behøver ikke være flott eller stort, men vennlig.

*Kan jeg innrette hjemmet mitt slik at det blir mer imøtekommende; ikke perfekt, men åpnere og vennligere?*

*Kan jeg invitere noen hjem til meg denne uken? Kanskje noen som aldri har vært her før?*

*Denne uken kan jeg forsøke å være et «hjem», et lyttende øre for noen som trenger det; noen jeg møter på jobben eller i byen.*

### 17. Bønn

*Den foreslåtte bønnen er inspirert av Benedikts bønn i boken Sanger fra Vest.*

*Dere kan også bruke bønnen fra «Regnbuebønningen» dersom det kjennes mer naturlig.*

I Vi bringer fram for deg, Gud, mennesker vi har møtt eller kommet til å tenke på som vi ønsker be for.

[Stillhet]

Alle: Herre, hør vår bønn.

II: Vi bringer fram for deg, Gud, mennesker som akkurat nå bærer på smerte og som trenger vår forbønn.

[Stillhet]

Alle: Herre, hør vår bønn.

I: Vi bringer fram for deg, Gud, steder på jorden der det er uro og krig.

[Stillhet]

Alle: Herre, hør vår bønn.

II: Vi bringer fram for deg, Gud, mennesker som lever i fattigdom og nød, som krenkes, utnyttes og glemmes.

[Stillhet]

Alle: Herre, hør vår bønn.

I: Vi bringer fram for deg, Gud, Nordberg og Maridalen menighet og alle som bor i vårt sokn; barn og voksne; unge og eldre. Møt oss alle med din kjærlighet og omsorg.

[Stillhet]

Alle: Herre, hør vår bønn og la vårt rop komme til deg. Amen.

### 18. Fadervår

Vår Far i himmelen!

La navnet ditt helliges.

La riket ditt komme.

La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.

Gi oss i dag vårt daglige brød,

og tilgi oss vår skyld,

slik også vi tilgir våre skyldnere.

Og la oss ikke komme i fristelse,

men frels oss fra det onde.

For riket er ditt og makten og æren i evighet. Amen

### 19. Evt. salme

Kanskje er det nok med salmen som allerede er sunget. Kanskje vil du synge mer. Du finner ulike salmeforslag i spillelisten på Spotify.

#### 23 Hosianna, Davids sønn

Ho-si - an - na, Da-vids sønn! Vel - sig-net væ-re  
Ho-si - an - na, Da-vids søn! Vel - sig-na ve-re

han! Vel - sig-net Da-vids sønn som kom - mer, i  
han! Vel - sig-na Da-vids søn som kjem, i

Her-rens navn! Ho-si - an - na i det høy - e, ho-si-  
Her-rens namn! Ho-si - an - na i det høg - ste, ho-si-

an - na, Da-vids sønn! Vel - sig - net, vel - sig - net, vel -  
an - na, Da-vids søn! Vel - sig - na, vel - sig - na, vel -

sig - net væ - re han! Vel - sig - net Da - vids  
sig - na ve - re han! Vel - sig - na Da - vids

sønn som kom - mer, i Her - rens navn!  
søn som kjem, i Her - rens namn!

#### 20. Velsignelse

Gud, velsigne oss med det lys som lyser i mørket,  
som mørket ikke kan overvinne.



# Palmesøndag

28. mars 2021

## Jesus rir inn i Jerusalem

Bibelfortelling:

Johannes 12:12-24a

### Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Aktivitet: Gå en tur i skogen og samle grener

Utstyr:

Uteklær, en god kniv

Passer for:

Alle aldre

Hvorfor:

Da Jesus red inn i Jerusalem, samlet folk seg omkring ham. Jesus red inn på et esel. Mange av dem som kjente Jesus, ønsket ham velkommen til byen. Der Jesus red inn, så la de kappene sine på bakken og viftet med de greinene de fant omkring seg.

I Jerusalem vokser det palmer istedenfor bjørk og gran og selje. Når folk tok ned greiner, viftet de med palmegreiner. Hvis vi skulle gjort det samme her, hadde vi kanskje samlet bjørkegreiner, eller seljektivister?

Historisk bakgrunn i Norge:

Det er en gammel norsk tradisjon å samle inn noen greiner på våren. Sevjen som stiger er tegn på nytt liv. I middelalderen fikk man ofte velsignet greinene i kirken på palmesøndag.

# Den stille uke

29. - 31. mars 2021

Denne uken har vi flere ulike aktiviteter og forslag til ting dere kan gjøre sammen eller hver for dere. Dette er plukk og miks, så finn det som passer for deg og dine!

## 1. Exodus - utfrielsen fra Egypt

Bibelfortelling:

2. Mosebok 1-14

Aktivitet: Se filmen «Prince of Egypt

Utstyr:

Hvis dere ikke har filmen «Prince of Egypt» kan den leies eller kjøpes på YouTube og appleTV – og kanskje også i andre streaming-tjenester. Filmen kan også bestilles på platekompaniet, men det tar fort litt tid før den kommer.

Filmmusikken finner dere ved å søke opp «Prince of Egypt» i Spotify, og noe ligger på spillelisten «Fastetid 2021»

Passer for:

Filmen har aldersgrense 7 år. Vi anbefaler fra 11 år. Noen scener kan være skumle, så det er fint å kunne prate sammen underveis og etterpå for de yngste barna.

Hvorfor:

Utfrielsen fra Egypt og forskriftene i 2. Mosebok 12 er utgangspunktet for den jødiske påskefeiringen. Da Jesus kom til Jerusalem i påsken, feiret han jødisk påske sammen med disiplene og vennene sine. I den jødiske påskefeiringen feires utfrielsen fra Egypt. Livet, friheten, velsignelse og håp er viktige ingredienser i denne feiringen.

Høydepunktet i den jødiske påskefeiringen er påskemåltidet. En del forskere mener at det var dette påskemåltidet Jesus feiret med disiplene den siste gangen de var sammen. Sammenhengen mellom utfrielsen fra Egypt og Jesus som gjør oss fri har vært et poeng for mange. Påskemåltidet kommer vi nærmere tilbake til på skjærtorsdag. For den som vil lese mer om dette anbefales Kvarmes bok «Åtte dager i Jerusalem».

Aktivitet: Tegning eller bilder som kan fargelegges

Utstyr:

Fargestifter

Blanke ark barna kan tegne fritt på eller de vedlagte tegningene som kan fargelegges.

Passer for:

Yngre barn

Hvorfor:

De yngste barna kan ikke se filmen «Prince of Egypt», men de kan bli kjent med fortellingen for eksempel gjennom Barnebibelen, voksne som forteller og de kan tegne fritt eller fargelegge de vedlagte tegningene.





## 2. Påskeegg

Bibelfortelling:

Lukas 24:1-9

### Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Aktivitet: Male påskeegg

Utstyr:

Egg, en nål, skål, maling, fyrstikker, tråd

Passer for:

Alle aldre

### Hvorfor:

Egget er et symbol på nytt liv og forbindes med Jesu oppstandelse fra de døde. Det har lenge vært et symbol på livskraft og enkelte kulturer mener at vi får del i livet mysterium når vi spiser egg. Skikken med å farge påskeeggene skal være eldgammel og henger sammen med en orientalsk vårfest. Disse tradisjonelle forstillingene er de siste to tusen år blitt «kristnet», slik at våre påskeegg nå er et symbol på Jesu oppstandelse. Mange ortodokse kirker (Østkirkene), har en tradisjon for malerier på påskeeggene.

### Slik gjør du:

1. Stikk hull i begge ender av egget med en nål. Det er lurt å lage ganske store hull. Lag ett hull litt større enn det andre.
2. Hold egget over en skål. Sett munnen mot det minste hullet og blås ut eggehvite og plomme i skålen. Når egget er tomt kan du skylle det forsiktig med vann, men pass på – det er nå ganske skjørt.
3. Mal påskeeggene på den måten du selv ønsker. Det går også an å tegne med tusj på eller lime på fjær, øyne, papir eller stoff. Her er det bare fantasien som setter begrensninger!
4. Når egget har tørket: Knekk en fyrstikk i to. Snurr sytråd rundt den ene halvdelen av fyrstikken og knytt fast.
5. Putt den halve fyrstikken med tråd rundt nedi det største hullet i egget. Når du drar i den dele av tråden som er igjen utenfor egget, vil fyrstikken feste seg på innsiden og du kan lage en løkke i tråden til opphenging.
6. Heng påskeeggene på greinene dere hentet inn på Palmesøndag.

### 3. Trolldeig: Jesu kors og grav – med rullende stein!

Vi foreslår at dere lager kors og grav i trolldeig. Denne kan nemlig være fin å bruke på Langfredag. Men det går også an å lage en annen påskefortelling i trolldeig!

#### Aktivitet: Kors og grav i trolldeig

Dagens bilde er et eksempel på hvordan kors og grav kan se ut når det er laget i trolldeig. Bildet er hentet fra bloggen Almost Unschoolers. Du kan søke på det og «salt dough tomb», for å få opp flere bilder.



#### Utstyr:

2 kopper mel, 1 kopp salt og 1 kopp vann blandes sammen til trolldeig.

Det kan være fint å fargelegge trolldeigen når den er blitt tørr. Til dette kan du bruke vannfarger, hobbylakk eller annen maling dere har.

Dersom trolldeig ikke passer så godt for dere, så går det også an å lage kors og grav i lego, duplo, plastelina eller bygge med planker. Det går også an å tegne hvis man ønsker det.

#### Passer for:

Alle aldre

### Hvorfor:

Fortellingen om Jesu død og oppstandelse er en kjernefortelling i påskeuken. Det kan være fint å lage en fortelling med hendene, da blir vi kjent med historien på en ny måte. Kors og en grav kan settes frem på stuebordet langfredag og som minner oss om Jesu lidelseshistorie. Påskemorgen kan det være fint å rulle «steinen» til side og åpne den tomme graven.

### Sånn gjør du det:

1. Kna sammen til en smidig deig.  
**Tips:** For å sjekke at deigen er fin lager du en liten kule. Etter 2 minutter skal den være like rund og fin – da er deigen klar. **Tips:** Bruk bakepapir under trolldeigen
2. Steking/tørking: Figurene tørkes i ovnen på bakepapir på 70-80 grader. Tiden det tar avhenger av hvor tykke figurer er, men det kan ta opptil flere timer. Du kan sjekke om trolldeigen er ferdig ved å banke forsiktig på figurene med en teskje, lyden skal være hard, ikke hul.
3. Maling: Vannmaling, hobbylakk eller annet. Brukes vannmaling, er det lurt å lakke over etterpå.



# Skjærtorsdag

1. april 2021

## Påskemåltid og fotvasking

Bibelfortelling:

Lukas 22:14-23

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Aktivitet: Påskemåltid

Utstyr:

Det du trenger for å lage en god middag med lammekjøtt.  
Persille, saltvann og usyret brød (f.eks. kapteinkjeks)

Passer for:

Alle aldre

Hvorfor:

Da Jesus ble korsfestet og stod opp, var han i Jerusalem for å feire påske. Den viktigste delen i den jødiske påskefeiringen er påskemåltidet. Dette feires til minne om utfrielsen fra Egypt (Exodus). Flere forskere mener at det var dette påskemåltidet som var det siste måltidet Jesus feiret sammen med disiplene. Påskefeiringen skjedde samtidig med lammenes fødsel om våren og lam er en viktig del av det jødiske påskemåltidet.

Slik gjør du det:

I Kvarmes bok «Åtte dager i Jerusalem» finnes det fra side 210 en fyldig liturgi for et mulig påskemåltid. Det kan være interessant å lese om, men er nok ikke gjennomførbart i fullskala i de fleste hjem. Her følger derfor et forslag til noen elementer som kan være med, og så gjør dere det slik det passer best for dere:

1. Måltidet starter med at alle sitter til bords og en i familien tenner lysene.
2. Måltidet innledes med en liten «veksellesning:

*a. Om trengslene i Egypt*

Den yngste rundt bordet spør:

Hva skiller denne kvelden fra alle andre kvelder?

En av de voksne svarer:

På alle andre kvelder kan vi spise enten syret eller usyret brød, men denne kvelden bare usyret brød. På alle andre kvelder kan vi spise alle slags urter, men denne kvelden bare bitre urter.

Alle tar en liten dusk med persille, dypper i saltvannet og spiser. Dette minner om tårene og slitet i fangenskapet i Egypt. Alle spiser en bit av det usyrede brødet. Dette minner om hvor travelt de hadde det. De rakk ikke å vente på at brødet skulle heves.

*b. Om måltidet*

Denne kvelden vil vi minnes at Gud er den som gjør oss fri.

Gud frigjorde folket fra fangenskapet i Egypt, og Gud har gjort oss fri fra synd og død ved Jesu oppstandelse fra de døde.

I Egypt slaktet folket sitt påskelam og Gud sparte deres liv og fridde dem ut. Jesus Messias er vårt påskelam. Han døde en gang for alle, slik at vi får leve i frihet.

Nå spiser vi måltidet sammen, slik Jesus gjorde med sine disipler den siste gangen de var samlet. Alle fikk sitte rundt bordet. Uansett hvem de var og hva det hadde gjort (også Judas). Slik er det også nå. Gud vil være sammen med oss og Guds kjærlighet er for oss alle sammen.

La oss feire påske, sammen med hverandre og med Gud. Jesus sa «der hvor to eller tre er samlet i mitt navn, da er jeg midt i blant dem» (Matteus 18:20)

3. Måltid med lam
4. Fotvasking. Dersom dere vil gjøre noe utav dagens bibeltekst kan for eksempel voksne vaske barnas føtter ved bordet. Hva betyr det å høre sammen med noen? Hvordan tjente Jesus andre mennesker? Hvordan kan vi vise hverandre kjærlighet?

# Langfredag

2. april 2021

## Jesus dør på korset

Bibelfortelling:

Lukas 22:39-23:46

### Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



### Aktivitet: Finn stein og rydd stuebordet

Utstyr:

Uteklær

Passer for:

Alle aldre

Hvorfor:

Jesus sa: «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile.»(Matt.11,28). Vi kan få legge av det som tynger oss på Jesus. Steinen kan symbolisere noe du trenger at Jesus bærer for deg.

Slik gjør du:

Gå en tur og finn en stein. Ta med steinen hjem, og legg den ved siden av et kors eller ved siden av graven du laget tidligere i uken. Du kan også legge steinen ved korset utenfor Nordberg kirke hvis du vil. Hvis dere får det til, så les gjerne dagens tekst før turen eller lytt til den i lydfilen som legges ut på Nordberg kirke sine hjemmesider. Prøv å gå turen i stillhet.

## Dagens salme: 173 – Hill deg frelser og forsoner

Utstyr:

Deg selv!

Du finner også sangen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify

Passer for:

Alle aldre

### 173 Hill deg Frelser og forsoner

Hill deg, Frel-ser og for - so - ner! Ver - den  
deg med tor - ner kro - ner, du det ser, jeg  
har i sin - ne ro - sen - krans om kors å vin - de,  
gi meg der - til mot og hell!

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!

### Anbefalt lesning

*“På denne lange store fredag går Jesus inn i sin dypeste gjerning og tjeneste som Messias, som Herrens lidende tjener. Jesus vandrer forsoningens vei, han går Via Dolorosa – smertens vei i Jerusalem: fra sin kamp i Getsemane-hagen til forhør hos øverstepresten og den romerske landshøvding Pontius Pilatus, og fra landshøvdingens borg til Golgata, der han nagles til korset. Jesus løftes opp på korsets tre, og fornedrelsens symbol – korset – blir til seierens store tegn for fortapte syndere. Korset blir livets tre.”*

Utdrag side 201 i *Åtte dag i Jerusalem*, Verbum 1996

# Påskeaften

3. april 2021

## Jesus ligger i graven

Bibelfortelling:

Markus 16:1-8

Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Aktivitet: Lag to påskeegg

Utstyr:

To påskeegg i papp, godteri, diverse ting til «symbolegget» (se nedenfor)

Passer for:

Alle aldre

Hvorfor:

Eggene er et symbol på Jesu oppstandelse. Påskeegget med innhold i gjemmer noe godt/verdifullt slik som graven nå gjemmer Jesus.

De ulike tingene i påskeegget kan være en mulighet til å gjenfortelle påskehistorien gjennom symbol og får knagger å huske historien med. Det er alltid gøy med påskeegg og kanskje har dere også mulighet til å lage en påskeeggjakt. Dere kan sammen prøve å legge tingene i rekkefølge og finne ut hva de kan bety.

Påskeaften er en annerledesdag i påsken. I bibelhistorien ligger Jesus i graven og det er sabbat. Alle er inne og sørger og kan ikke gjøre noe. I den rare karantenetiden kan vi kjenne igjen maktesløsheten i å bare vente, men disiplene visste ikke at de ventet, de bare sørget. Samtidig stod det vakter foran graven for å vokte at Jesus blir liggende. Pilatus og overprestene ser ut til å vente på at noe skal skje.

I vår folketradisjon starter påskeaften kl. 1700. Da begynner feiringen av høytiden, slik som også julaften starter kl. 1700 dagen før juledag og pinseaften kl. 1700 dagen før pinsedag. Kirkeklokkene kimer i alle landets kirker fra kl. 1700 – 1800 på høytidsaftenene - også påskeaften i år.

### Slik gjør du:

1. Sett sammen et påskeegg med symbolske ting for påskehistorien. Det kan være en felles aktivitet å samle det som skal i egget, eller noen kan lage egget ferdig og alle ha en gjettelek om hvorfor de ulike tingene ligger i egget. Egget kan også være med som del av en påskeeggjakt.

#### *Forslag til ting som kan ligge i egget*

- liten grankvist – symboliserer palmegren, (Matt 21,8-10)
- parfymeprøve- kvinnen salvet Jesu hode, (Matt 26, 6-13)
- brødbit og lekekopp/lego – nattverden, (Matt 26,26-29)
- tre små mynter – symbol for pengene Judas fikk, (Matt 26,14-15)
- en lapp med en bønn eller en blomst– Jesus ber i Getsemanehagen, (Matt 26, 39)
- fjær – hanen som galer etter at Peter svikter Jesus, (Matt 26,34; 26,69-75)
- tornekvist – tornekronen, (Mark 15,17)
- tannpirkerkors – Jesus blir ført til Golgata, (Mark 15,20-22)
- små spiker – Jesus ble hengt på korset, (Mark 15, 22-25)
- terning – soldatene spilte terning om Jesu klær, (Mark 15,24)
- En liten lapp med bokstavene INRI, (Matt 27,37)
- en liten svampbit (evt. med eddik) – soldatene gav det til Jesus, (Mark 15,36)
- en stein – steinen foran inngangen til graven, (Matt 27 59-60)
- lite hvitt tøyestykke – Jesus har stått opp, bare kledet lå igjen, (Matt 28,1-7, Luk 24,12)
- godterifisk – disiplene fisket da de så Jesus igjen og de spiste sammen, (Joh 21,1-14)

2. Lag også et påskeegg med valgfritt godteri

### Aktivitet: Se en film sammen

Det finnes flere filmer som viser påskehistorien på ulike måter. Noen av filmene passer også for hele hele familien. Her har vi foreslått noen med litt ulike preg. Risen ganske konkret og Narnia mer som en allegori, men likevel tydelig. Kanskje har dere en annen film som passer dere?

### Filmforslag:

**Bibelfilmen min 1 og 2 Sammen med Jesus** – bibelfilmer for barn på [iko.no/film](http://iko.no/film) - gratis

**Narnia, løven heksen og kleskapet** – Aldersgrense 11 år

**Risen** - kan leies på Youtube– Aldersgrense 12 år

## Dagens sang 21 «På Golgata stod det et kors»

Utstyr:

Deg selv!

Du finner også sangen på spillelisten «Fastetid 2021» på Spotify

### 210 På Golgata stod det et kors

På Gol-ga-ta stod det et kors, Je - sus dø -  
På Gol-ga-ta stod det ein kross, Je - sus døyd -  
- de på kor - set. I ha - gen var det en  
- de på kros - sen. I ha - gen var det ei  
grav, Je - sus lå i den gra - ven. Men  
grav, Je - sus låg i den gra - va. Men  
kor - set er tomt og gra - ven er tom, Je - sus stod  
kros - sen er tom og gra - va er tom, Je - sus stod  
opp og han le - ver. Men kor - set er tomt og  
opp og han le - ver. Men kros - sen er tom og  
gra - ven er tom, Je - sus stod opp og han le - ver.  
gra - va er tom, Je - sus stod opp og han le - ver.

# Påskedag

4. april 2021

## Jesus står opp

Bibelfortelling:

Matteus 28:1-10

### Bilde

Når dere har gjort dagens aktivitet, kan en i familien klippe ut dette bildet og henge det opp f.eks. på kjøleskapet. Slik kan familien sammen se, huske og snakke om det som har skjedd.



Aktivitet: Fargede egg til påskefrokosten

Utstyr og tips:

Egg, vann, gulløk, rødløk, spinat, evt. konditorfarge.

Passer for:

Alle aldre

Hvorfor:

Kvinnene kom til graven ved dagry for å stelle kroppen til Jesus, men de fant ham ikke. Plutselig stod det to menn hos dem i skinnende klær og sa at Jesus hadde stått opp.

I påsken pynter vi med forskjellige ting. Egget symboliserer livet og oppstandelsen. Kyllingen er også et symbol på Jesu oppstandelse. Kyllingen bryter ut av skallet slik som Jesus brøt ut fra graven.

Mange pynter også med påskeliljer som vitner om nytt liv.

Slik gjør du:

Kok eggene i vann sammen med enten, gul løk, rødløk, spinat eller en konditorfarge. Ønsker du å ha en sterk farge på eggene, koker du dem i 10 minutter og lar de avkjøle i kokevannet. Ønsker du mønster på eggene kan du surre dem i hyssing eller gummistrikker.



## Aktivitet: Gå tidlig morgentur for å se på solen står opp

Utstyr:

Deg selv, uteklær

Passer for:

Alle aldre

Hvorfor:

Solen ble tidlig et symbol på påske. Jesus sin oppstandelse i morgengryet og soloppgangens seier over nattens mørke er temaer som går igjen i mange påskesalmer. For eksempel dagens salme «Som den gyldne sol frembryter» (se nedenfor) og «Påskemorgen slukker sorgen»: *Påskemorgen slukker sorgen, slukker sorgen til evig tid; den har oss givet lyset og livet, lyset og livet i dagning blid.*

*Påskemorgenslukker sorgen, slukker sorgen til evig tid.*

Hvis dere ikke er A-mennesker kan dere sette opp dører/vindu eller gå en liten tur i nærheten av Nordberg kirke kl. 12:00. Fra kl. 12:00 til 12:15 kan dere høre organisten og blåsere fra kirketårnet.

På påskemorgen er det en eldgammel kristen skikk å hilse hverandre med en påskehilsen. Kanskje kan dere gjøre det når dere ser solen stå opp, rundt frokostbordet eller når dere er ute og går? Hilsenen er slik: Den ene sier: «Kristus er oppstanden!». Den andre svarer da: «Ja, han er sannelig oppstanden!»

### 190 Som den gyldne sol frembryter



Som den gyl - ne sol frem - bry - ter gjen - nom  
og sin strå - leg - lans ut - sky - ter, så at  
den kull - sor - te sky så min Je - sus av sin grav  
natt og mulm må fly,  
og det dy - pe dø - dens hav opp - stod æ - re - full av  
dø - de i - mot pås - ke - mor - gen - rø - de.

2. Takk, du store seierherre,  
takk, du livets himmelhelt,  
som ei døden kunne sperre  
i det helvedmørke telt!  
Takk fordi at opp du stod  
og fikk døden under fot!  
Ingen tunge kan den glede  
med tilbørlig lovsang kvede.

3. Ligger jeg i syndens veie,  
ligger jeg i armod ned,  
ligger jeg på sykdoms leie,  
ligger jeg i usselhet,  
ligger jeg fortrengt, forhatt,  
og av verden helt forlatt,  
skal jeg hus i graven tage,  
å, her er dog håp tilbake!

4. Synd og død og alle pile  
som av Satan skytes kan,  
ligger brutt der du fikk hvile  
hist i gravens mørke land.  
Der begrov du dem og gav  
meg en sikker trøstestav,  
så ved din oppreisnings ære  
jeg skal seiers palmer bære.

5. Du til livet meg skal vekke,  
det er din oppreisnings kraft,  
la kun jordens støv meg dekke,  
ormer tære all min saft,  
ild og vann oppsluke meg,  
dog jeg dør i tro til deg,  
at mitt liv, når du befaler,  
reises opp fra dødens daler.

6. Herre Jesus, gi meg nåde  
ved din gode Hellig Ånd,  
at jeg så min gang kan råde  
og veiledes ved din hånd  
at jeg ei skal falle hen  
i det dødens svelg igjen  
hvorav du meg engang rykte  
da du døden undertrykte.

7. Takk for all din fødsels glede,  
takk for alt ditt guddomsord,  
takk for dåpens hellig væte,  
takk for nåden på ditt bord!  
Takk for dødens bitre ve,  
takk for din oppstandelse,  
takk for himlen du har inne,  
der skal jeg deg se og finne.