

# Påske 2024: Feir påske der du er!

Påskan er den viktigste kristne høytiden, og noe kirker over hele verden pleier å markere hvert år. Noen har mulighet til å bli med på samlinger i kirka, eller i kirker der de er, men andre har ikke den muligheten. Men vi kan alle markere påskan der vi er! Her følger en plan med dagens bibeltekster, noen tips til inspirasjon og fordykning, og en mulighet til å gjøre noe helt praktisk. Ta planen som et forslag, og bruk så mye eller lite du vil. Så markerer vi påske der vi er.

	Hva kjennetegner denne dagen?	Dagens bibelord	Mulighet for fordykning	Vil du gjøre noe praktisk/ delta på en samling?
24. mars <b>Palmesøndag</b>	Jesus rir inn i Jerusalem som en <b>konge</b> . Folk jubler, feirer og roper: «Hosianna!» Det betyr «Herre frels!» Kanskje dette kan være en dag der vi både kan tilbe kongen og rope etter hans hjelp?	Johannes 12,12-24	Hør Påskan fortalt med Johannes-evangeliet, fra Bibelselskapets podcast. <a href="#">Første episode: Jesus rir inn i Jerusalem</a> (14 min)	Folkemengden lovpriste Jesus! <b>Er dette en dag for å høre på lovsang og tilbe Jesus?</b> Kanskje kan du dra på en palmesøndags-gudstjeneste?  <i>I dag kan du være med på agapegudstjeneste i kirka kl 11 hvis du er i byen.</i>
25. mars <b>Mandag</b>	Dagene fra mandag til onsdag har ikke egne navn, men er likevel en del av <b>den stille uke</b> . Nå konfronterer og utfordrer Jesus de religiøse autoritetene i Jerusalem. Han rydder tempelet for handel, og roper ut: «Mitt hus skal være et bønnens hus!» Kanskje dette kan være dager der du finner mer rom for stillhet, bønn og refleksjon?	Jesaja 56,1-8	Mot slutten av evangeliene dukker det opp flere og flere sitater fra GT. Jesus siterer selv profeten Jesaja når han rydder tempelet (Mark 11,15-18). Se videoen <a href="#">«How to Read the Bible: Prophets»</a> (5 min)	Kan ditt hus også være et bønnens hus? <b>Hva med å sette av noen minutter til bønn i dag?</b> Du kan be fritt, eller for eksempel bruke Vår Far, eller en salme fra Bibelen.
26. mars <b>Tirsdag</b>		Romerne 3,21-26	Mens vi nærmer oss langfredag kan vi reflektere over hva Jesu død betyr for oss. Romerbrevet bruker ord som rettferdighet, synd og soning. Lær mer om dette i videoen <a href="#">«Ofring og soning»</a> (5 min)	Det er ingenting vi kan gjøre for å bli rettferdige for Gud. Jesus har allerede gjort alt! <b>Hva med å bruke litt tid på å la kropp og tanker få hvile i dag?</b> Ta et bad, gå en tur, hør på noe vakker musikk, eller gjør noe annet som gir deg ro.
27. mars <b>Onsdag</b>		Johannes 13,1-17	Det å være stille med Gud kan være ukjent for mange. Hør <a href="#">en samtale med Jostein Ørum om hans reise for å finne stillhet</a> fra Bibelselskapets podcast (11 min)	«Når jeg [...] har vasket deres føtter, da skylder også dere å vaske hverandres føtter,» sier Jesus. <b>Kan du gjøre noen en tjeneste i dag? Eller ta i mot en tjeneste?</b>

28. mars <b>Skjærtorsdag</b>	På skjærtorsdag spiser Jesus et <b>siste måltid</b> med sine venner. Han sier han har lengtet <i>inderlig</i> etter dette! Han gir dem brødet som sin kropp og vinen som sitt blod, og ber dem fortsette å dele slike måltid til minne om ham.	Matteus 26,17-30	Jesus viser sin raushet ved å gi sitt liv til oss. Lær mer om raushet fra videoen <a href="#">«Generosity»</a> (5 min)	Er dette en dag for å <b>spise et ekstra godt måltid</b> sammen noen? Eller vil du kanskje feire nattverd med noen? <i>I dag kan du spise måltid hjemme hos hverandre hvis du er i byen.</i>
29. mars <b>Langfredag</b>	Vi følger Jesus gjennom <b>lidelseshistorien</b> , når han blir forrådt og sviktet av sine venner, forhørt av de religiøse og politiske lederne, fornekta av Peter, spottet av soldatene og spikret til et kors. Han roper ut i smerte: «Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg?»	Markus 14,26-15,37	Dagens bibeltekst er <i>lang</i> ! Det er <b>nok fordypning å lese</b> denne teksten. Kanskje kan du bruke litt god tid og ta noen pauser til refleksjon mellom hver «scene» i fortellingen?	Denne dagen er lang. <b>Hva med å gå en lang tur mens du tenker på kjærligheten Jesus viste deg på korset?</b> <i>I dag kan du delta på United sin langfredagsmesse i H22 hvis du er i byen.</i>
30. mars <b>Påskeaften</b>	Påskeaften er et døgn i vakuum, i venting og spenning. Fredag døde Jesus. Søndag skal han stå opp igjen. Nå står vi her i mørket, og venter på morgengry.	Markus 15,38-47	Se videoen <a href="#">The Gospel According to Mark fra Bible Project</a> , som godt fanger påskens usikkerhet. (5 min)	Hva med å ta en stille stund på kvelden der du skrur av alle elektriske lys, og <b>tenner et stearinlys</b> ? Lyset kan symbolisere håpet. Kanskje vil du delta på en midnattsmesse i en lokal kirke, eller finne en på nett?
31. mars <b>Påskedag</b>	«Han er oppstanden!» roper pastorer og prester ut til menigheten. Og vi svarer med rungende stemmer i kor: <b>«JA! Han er sannelig oppstanden!»</b> Dette er håpets dag, livets dag, lysets dag, miraklenes dag! Kvinnene kommer til graven, finner den tom, og får høre: «Hvorfor leter dere etter den levende blant de døde?»	Lukas 24,1-9	Se spillefilmen <a href="#">«The Case for Christ»</a> som blant annet er tilgjengelig på YouTube. Den er basert på en sann historie om en journalist som vil <i>motbevise</i> at Jesu oppstandelse var en historisk hendelse. Spoler alert: «Han er sannelig ...» (1 t 50 min)	Dette er en dag for tilbedelse og feiring! <b>Syng lovsanger og salmer</b> («Deg være ære» <b>passer godt i dag</b> ), <b>spis god mat, ring en god venn, se en gudstjeneste</b> . Hvis du orker det: stå opp til solnedgang, gå ut på en høyde og pris Jesus for oppstandelsen. <i>I dag kan du feire påskedagsgudstjeneste i kirka kl 11 hvis du er i byen.</i>
1. april <b>2. påskedag</b>	Påsken varer videre... Den varer faktisk helt fram til pinse. <b>Jesus viser seg igjen og igjen for disiplene sine i bibeltekstene</b> . Og kanskje viser han seg også for deg og meg? Vi lever nemlig i lys av oppstandelsen. Vi lever et liv der Jesus er nær. Vårt mål er «Å forenes med Jesus Kristus og hans interesser i verden,» som Edin Løvås sa det. <b>Så la oss søke Jesus – sammen og hver for oss!</b>	Lukas 24,13-35	Hør Etter Kristus podkasten med opptak av <a href="#">Edin Løvås sin tale i 2003 om bønnerytmer og troens disiplin</a> (47 min)	«Brant ikke hjertet i oss da han [...] åpnet skriftene for oss?» sa disiplene. <b>Hva med å lese dagens bibelord sammen med en venn?</b> Les teksten høyt to ganger, vær stille, og snakk sammen: - Hva legger jeg merke til? - Hva sier teksten oss om Jesus? - Hva rører teksten ved i meg? <i>I dag kan du bli med på påskefest i kirka på kvelden!</i>

# Feire nattverd på skjærtorsdag?

(Fritt etter en mal fra Oslo Misjonskirke Betlehem)

## Om nattverden:

Nattverden er et minnesmåltid. Vi minnes at Jesus dør, at hans kropp bli brutt og blodet utøst. Vi får motta hans kropp og hans blod i nattverden. Det er et tydelig tegn på at vi har fått del Jesu frelse. Nattverden er for alle som ønsker å ha noe med Jesus å gjøre, og er en fysisk påminnelse på Guds kjærlighet til oss alle. Selv om vi oftest feirer nattverd på gudstjeneste og i kirka, går det like fint å feire nattverd i hjemmene (jf Apg 2,46).

## Forberedelser:

- Finn noen du kan feire nattverd med. Det kan gjerne skje i etterkant av middag på skjærtorsdag.
- Få tak i brød og vin (alkoholfri vin eller druejuice går helt fint), samt fat til brødet og glass til vinen.
- Velg en person til å lede nattverden, som gjør seg kjent med liturgien på forhånd og gjør i stand det praktiske.
- Finn ut hvordan det skal gjøres rent praktisk på forhånd. Hvem deler for eksempel ut brød og vin?

## Liturgi:

Leder forteller først kort hva som skal skje. Noen ord om hvorfor vi nå skal feire nattverd, og om hvordan vi rent praktisk skal gjennomføre det.

## **1. Vi ber Vår Far**

### Leder sier:

«La oss be den bønnen Jesus lærte oss å be.»

### Alle ber:

*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.*

## **2. Tekstlesing**

Leder leser innstiftelsesordene fra 1. Kor 11,23-26:

«For jeg har mottatt fra Herren det jeg også har gitt videre til dere:

*I den natt da Herren Jesus ble forrådt, tok han et brød, takket, brøt det og sa: «Dette er min kropp, som er for dere. Gjør dette til minne om meg!» På samme måte tok han begeret etter måltidet og sa: «Dette begeret er den nye pakt i mitt blod. Hver gang dere drikker av det, gjør det til minne om meg!» For hver gang dere*

*spiser dette brødet og drikker av begeret, forkynner dere Herrens død helt til han kommer.»*

## **3. Bønn for nattverdsmåltidet**

Leder ber en fritt formulert bønn, eller denne:

*«Jesus, du har ikke kommet for å kalle rettferdige, men syndere. Derfor er vi nå samlet med deg ved bordet for å ta imot livets brød og velsignelsens vin. I dag og alle dager trenger vi din tilgivelse, din kjærlighet og fellesskapet med deg og hverandre. Vær nær oss nå og alltid.»*

(Det er mulig å gi ordet fritt, og åpne opp for at andre også kan be)

Leder avslutter bønnen med:

*«Jesus er her, midt i blant oss. La oss være stille i hans nærvær.»* (Noen sekunders stillhet)

## **3. Utdeling av nattverd:**

Når man deler ut brød og vinen sier man:

*«Jesus døde for deg / Jesu sto opp for deg» eller «Jesu kropp, gitt for deg / Jesu blod, utøst for deg»*

(Brødet kan enten sendes rundt bordet hvor hver enkelt sier ordene til hverandre, eller så deler leder / medleder ut til alle.)

## **4. Avslutning**

Som en avslutning sier leder:

*«Dere har tatt imot Kristus Jesus som Herre. Lev da i ham, vær rotfestet i ham»* (Kol 2,6)

## **5. Etter måltidet**

Hvis det er ønskelig, og tid for det, er det mulig å dele vitnesbyrd med hverandre etter måltidet. Dette kan være erfaringer med Gud en har hatt i det siste, et bibelvers eller tekst som har gjort inntrykk, eller noe annet til oppmuntring for fellesskapet.

Det kan også være mulig å dele med hverandre noe som har vært livgivende, noe en er takknemlig for har skjedd i det siste. Og eventuelt gi mulighet for å dele noe som har vært livstappende, som en gjerne skulle vært foruten.