

# Faste:

HVA

HVORFOR

*HVORDAN*

ET RESSURSHEFTE OM

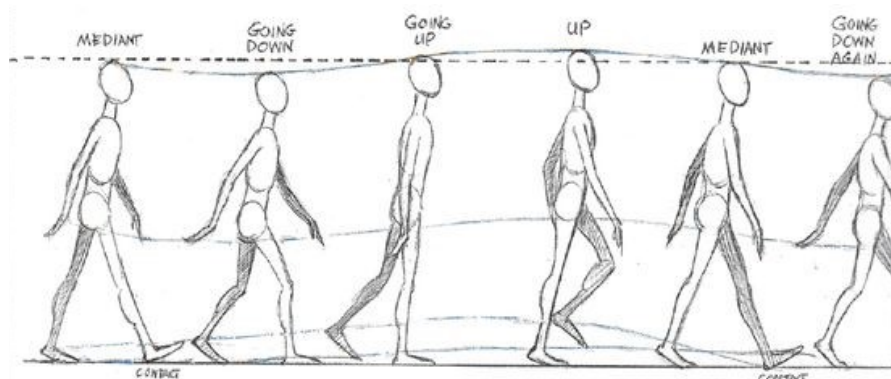
FASTEPRAKSISER

2021



# Innholdsfortegnelse

Forord, <i>Lars Martin Dahl</i> .....	3
Kjære uvane, <i>Ingrid Ribe-Nyhus</i> .....	4
Ett er nødvendig, <i>Hans Børli</i> .....	7
Fest og hverdag, <i>Lars Martin Dahl</i> .....	8
Matt 4,1.....	11
Samtaler og faste, <i>Valborg Orset Stene</i> .....	12
Gjør det hjemme, <i>oppskrift på fastelavensboller</i> .....	15
Bønn til bevegelse, <i>Hanna Haraldstad</i> .....	16
Fasteaksjonen, <i>Hanna Haraldstad</i> .....	20
Usynlege hender, <i>Jon Fosse</i> .....	21
Faste og politikk, <i>Pål Kristian Balstad</i> .....	22
Staben anbefaler, <i>fastetips</i> .....	25
Via Sacra, den hellige veien, <i>Olav Rune Bastrup</i> .....	26
5 kjappe om fasten, en kristen og en muslim svarer, <i>Ingrid Ribe-Nyhus</i> .....	29
Vår Gud han er så fast en borg, <i>Martin Luther</i> .....	32
Bønn og praksis, <i>Lars Martin Dahl</i> .....	33
Säg till om jag stör, <i>Eeva Kilpi</i> .....	35
<i>Jesaja 58, 6-7</i> .....	36



# Forord

Helt fra kirkens første tid har kristen tro og kristen praksis vært samme sak. En slags religiøse avstand til tilværelsen fantes ikke i urkirken. Det å være kristen handlet verken om kloke tanker eller varme følelser, men om livet. Et liv hvor hele mennesket var delaktig: hode og hender, hjertet og føttene og alle sansene. Bibelens språk og tidlig kristen litteratur har som kjennetegn at det er konkret og fysisk. Det helt særegne ved kristen tro er inkarnasjonen (Ordet som ble ikledd kjøtt). Ånd og tro ble en konkret og fysisk tilgjengelig beskjeftigelse. Eller som Ireneus av Lyon sa det:

«Den kristnes liv er ikke annet enn å alltid forberede seg på døden.»

Det kan virke som et deprimerende utsagn, men det var ment som en livsbejaende holdning til omverden. Kristen tro skulle ikke forstås som selvfornektelse eller utslettelse, men som en aktiv praksis i verden til det beste for en selv og for dem rundt seg. Slik kunne den kristne ifølge Ireneus virkeliggjøre inkarnasjonen i eget liv:

*«På grunn av hans utømmelige kjærlighet ble Jesus det vi er, for at vi skulle kunne bli det han er.»*

Vår kirke forfekter ikke at vi er rettferdiggjort ved gjerninger. Vi blir rettferdiggjort ved Guds kjærlighet og i troen på den, men vi tror like fullt at våre praksiser bringer oss nærmere hverandre, nærmere troen og at noen praksiser er å foretrekke framfor andre. Eller uttrykt på en annen måte: Gud trenger ikke våre praksiser, vi trenger våre praksiser. Vi trenger praksisene om vi skal kunne satse på et liv som har oppstandelsen som fortolkningsnøkkel. Dette heftet, forfattet av ansatte i Grønland kirke, Oslo Domkirke og Trefoldighetskirken er ment til å få fram fastetiden som en tid for praksis – praksiser som tilhører målet om å gjøre liv av troen.

**Lars Martin Dahl, sokneprest i Gamlebyen og Grønland menighet**

# Kjære uvane

– en refleksjon over vaner og praksiser i fastetiden

Jeg strekker armen ut etter nattbordet og famler litt rundt, fortsatt halvblind etter oppvåkningen. Omsider finner hånda den lille boksen. Med venstre hånd løfter jeg av lokket, før høyre hånd tar over og fisker opp den lille posen og fører den innunder overleppa, på venstre side der deler av tannkjøttet er etset bort.

Dette kunne vært en hvilken som helst dag, en hvilken som helst morgen de siste ti årene, for inntil syv-åtte måneder siden. For det er omtrent så lenge jeg snuste. Jeg har aldri hatt nyttårsforsett som har handlet om å slutte å snuse. Da jeg var student, annonserte mine medstudenter at de skulle slutte å snuse når fastetida nærmet seg. Jeg lot det være. Jeg var avhengig av nikotin, men fremfor alt var jeg avhengig av *vanen* å snuse. Vaner og praksiser henger nøye sammen. Å bryte med en kjær vane kan sikkert sammenliknes med mild kjærlighetssorg.

Det var ikke abstinensene som var verst for meg, de er borte etter tre uker, det var sorgen over å miste en vane, og dermed flere tilhørende vaner. For en vane formerer seg og får barn: Og slik kommer det flere undervaner til og plutselig sitter du der omringet av en haug med små og store vaner som er i slekt. Det er mye trøst i en vane.

Jeg er et vanemenneske, det vet jeg. Jeg går alltid på den samme butikken; en Bunnpris rett oppi gata.



Jeg går dit fordi jeg alltid har gått dit. Og når jeg har kjøpt det jeg alltid kjøper på vei til jobb, banan og sjokolademelk, tar jeg ørepluggene i øret og hører på den samme musikklista jeg har hatt siden 2013. Det er de gamle sangene jeg liker best, de jeg har hørt år etter år, hundrevis av ganger.

Jeg vet det er sant; vaner kan bli en tvangstrøye, ikke et gode. Og omvendt. Det er en hårfin balanse mellom vane og uvane. Når stopper en vane å være en vane og går over i å bli en *uvane*?

Fastetiden er tiden for å reflektere over hva vi gjør og ikke gjør. Våre vaner. Jeg har lært at mine vaner og uvaner henger sammen med mine personlighetstrekk. Jeg vet at jeg har særlig anlegg for noen spesifikke dyder og laster. For eksempel hangen til avhengighet – jeg er nok særlig disponibel for ulike avhengighetsformer. Jeg kan forveksle avhengighet med enhet og harmoni. Jeg har også lært at jeg har for vane å legge meg til å sove hvis problemene tårner seg opp. Når du har gjennomskuet dine vaner og uvaner og forstått hvordan de henger sammen med dine dypeste lengsler og frykter, gjelder det å fri seg fra uvanene, har jeg lært. Selvinnsikt kommer godt med. Disiplin også.

Men selvinnsikt er ikke nok. Selvinnsikt er ikke det høyeste gode for en kristen. Verden trenger først og fremst flere gode vaner. Praksiser. Å leve som kristen er å vie seg til en kjærlighetspraksis. Jesus sa tross alt *følg meg*. Jeg er Veien osv. Det er en vei å gå, med andre ord. Via sacra. Via Dolorosa. Og her kommer jeg til poenget: I fastetiden handler det om å oppøve blikket vårt, så vi finner (tilbake til) disse kjærlighetspraksisene. Finner tilbake til veien vi skal gå. De gode vanene. Jordkloden trenger gode vaner og færre klimaskadelige uvaner. Vi trenger at ærekraftmålene etterleves. Menneskene trenger flere hjelpere. Den nedbrutte trenger trøst, noen trenger hjelp med en NAV-søknad, noen trenger en kamerat

som byr på en øl osv. Selv trenger jeg at noen har for vane å minne meg på verdens urettferdighet og at Gud finnes.

Ja, skal verden bli et bedre sted, holder det ikke med selvinnsikt alene. Men gode vaner alene er heller ikke nok. For hva gagner det verden om jeg har all selvinnsikt et menneske kan romme, fastevaner, treningsvaner og digitale-detoxvaner og kostholdsvaner som får ekspertene til å klappe i takt, om det ikke fører til noe godt for deg?

Hva gagner det mine medmennesker om jeg kjenner alle kriker og kroker i min sjel, slutter å bruke timevis på Facebook og blir flink til å stå opp tidlig hver morgen, hvis det ikke fører til større kjærlighet?

Jeg setter meg opp i senga, gnir søvnen ut av øynene og sjekker mobilen, jeg har sovet for lenge i dag også. Det er en dårlig vane. Det første jeg tenker på er snus, før jeg kommer på at jeg har sluttet å snuse. Det er fortsatt et savn. En uvane jeg savner, men ikke trenger. Fremfor alt trenger barnet i magen min at jeg lar det være. Kjærlighet henger ofte sammen med forsakelse og offer. De som har gått foran oss på Via Sacra-veien, vet det. Jeg rasjonerer ut noen likes på Facebook og Instagram, før jeg ber en kort bønn for dagen. Hvorfor glemmer jeg det så ofte? Heretter skal jeg la det bli en vane, tenker jeg. - Be om at Gud må bruke mine uvaner til noe godt i dag også.

***Ingrid Ribe-Nyhus, prest i Gamlebyen og Grønland menighet***



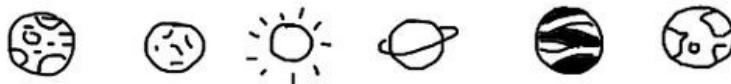
Ett er nødvendig – her  
i denne vår vanskelige verden  
av husville og heimløse:

*Å ta bolig i seg selv*

Gå inn i mørket  
og pusse sotet av lampen.

Slik at mennesker på veiene  
kan skimte lys  
i dine bebodde øyne.

*Hans Børli*



## Fest og hverdag

Jeg kan fortsatt huske at jeg skvatt første gang jeg hørte en prest innlede en gudstjeneste med ordene: «I dag er det fest!» Foruten ordene var det ingen ting som minnet om en fest slik jeg kjente en fest. Det var og er litt synd.

Før-fasten er dagene fra fastelavn til og med feitetirsdag. Dager som er blitt markert i vårt land med fastelavnsboller og fastelavnsris, men som i Brasil, New Orleans og mange andre steder i verden feieres med store gatefester.

Prosesjoner av feststemte mennesker, musikk, farger, kostymer og sosiale, politiske og religiøse slagord. Festen er en fest som tas på alvor, i tre dager. Hvorfor?

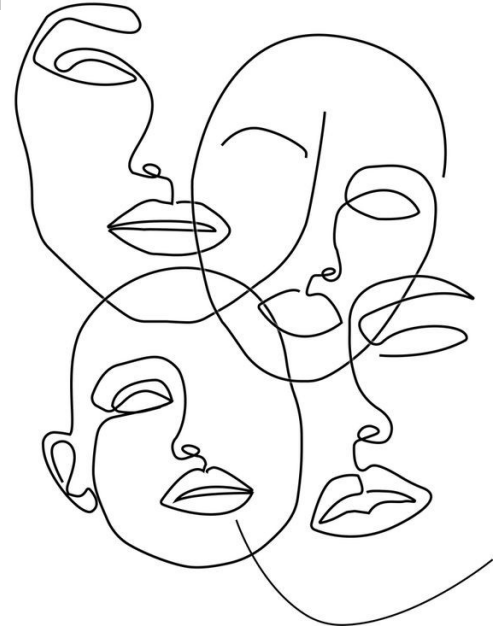
Mellom festen (karneval) og døden (askeonsdag) og festen igjen (første påskedag) er det mulig å sette våre liv i perspektiv, ha mål og delmål, dra i samme retning som andre av god vilje og møte virkeligheten som den fortøner seg i våre hverdager. Dette innebærer praksis. Ingen lever teoretiske liv. Man må bruke hele seg og det gjelder også troen. Prekmenteksten som leses i kirkene fastelavn i år (i Brasil og i Oslo) omtaler hvetekornet som dør i jorden (Johannes 12: 20-33). La meg parafrasere teksten for å få fram poenget: «Hvis ikke Hvetekornet faller *i* oss og dør, blir det bare det ene kornet. Men hvis det dør, bærer det rik frukt.» Og: «Hvis ikke *vårt* hvetekorn faller i jorden og dør, blir det bare det ene kornet. Men hvis det dør, bærer det rik frukt.»

Fordelen med kirkeåret er at den henter fram enkeltdeler ved troen og bibelhistorien og dveler ved dem i perioder. Før-fasten og fasten er en tid for å grunne på og øve oss i hva troen kan bety for oss i dag. Hvor faller mine hvetekorn? Mye av fastens språk er hentet fra idrettsarenaen og har et slags kampmotiv, men den har et perspektiv som ofte blir borte. Fasten kan være lagidrett! Karnevalet får fram lagperspektivet, - det hadde ikke vært karneval om



bare én hadde kledd seg ut. Det blir heller ikke gudstjeneste eller diakoni i ensomhet. Festen skal danne kirkens arbeidslag! *Søren Kirkegaard sa:*  
«Jeg velger en ting, at jeg alltid må ha latteren på min side.»

For meg kan troen fortone seg som en latter. Det er godt å vite at den finnes, men det er enda bedre å bruke den. Karnevalet er en fest hvor vi velger latteren og lar den råde. I fastens hverdager kan det være godt å vite at latteren var der og skal slippes løs igjen første påskedag. Når lo du sist alene? Det er best å le sammen med noen. Det skaper fellesskap på en særegen måte.



### Festens skaperkraft

«Festen» har, historisk sett, hatt dårlige kår i Norge. Både i kirken og i samfunnet for øvrig. Vi har kanskje vært et alvorspreget land med en alvorlig tolkning av troen. Det er ikke bare negativt, men det har kanskje vært ensidig. Festen har hatt bedre kår andre steder og det har ført til frigjøring, rettighetsarbeid og fornyet kreativitet. Festen er ikke bare blid og naiv, den er viktig. Festen skapes nedenfra av dem som er til stede og ofte har det ført til samfunnsendring.

Det sies at Norge ikke omfavnet klubbkulturen før på 90-tallet. På 70- og 80-tallet var Paradise Garage en nattklubb i New York som hadde enorm innflytelse på amerikansk kultur generelt. Paradise Garage var preget i alle ledd av LHBTQ+ personer og ble en premissleverandør for amerikansk musikk, kunst, mote og rettighetsarbeid. Festen ble så forlokkende og var så kreativ at det bidro sterkt til en økt bevissthet og viktige holdningsendringer til skeive i samfunnet. En av de som preget Paradise Garage var multikunstneren Keith Haring som brukte «gatekunst» (kunst nedenfra) slik at det kunne tale om både skeives rettigheter og forhold knyttet til HIV/AIDS.

På grunn av festen ble blant andre også Madonna og Diana Ross involvert i HIV/AIDS-saken, noe som var viktig for kampen mot pandemien i hele verden. Det hele begynte med festen som førte til kjennskap, innsats og holdningsendringer.

Nå er det flere ting man kan innvende mot måten det ble festet på i Paradise Garage, men stedet får fram festens skaperkraft og det var ingen tilfeldighet at de omtalte lørdagskveldene som «Saturday Mass» (lørdagsmesse). Før-fasten er en fest og en fest kan lede til noe: et tros- og arbeidsfellesskap. En fest har noe pontant over seg og det spontane er en kreativ kraft vi kan nyte godt av i våre kirker.

Klubbkulturen har musikken som utgangspunkt for festen, men hva er kirkens utgangspunkt? Utgangspunktet for vår fest er Hvetekornet som lever i oss og i verden. Latteren som det er godt å vite er der. Lyset vi bærer mens mørket rår. Troen som skal lyse for hverandre, som skal belyse urettferdighetens mørke kroker og som skal gjøre det mulig å feire oppstandelsen i møte med dødskrefter av alle varianter. Slik kan fastelavnsbudskapet prege fastens mange pretekster og tradisjoner: Hva vil det si å være lysets barn der vi befinner oss som felleskap i Oslo sentrum nå i dag? Før-fasten forstått som en fest hvor vi samles og inspirerer hverandre til skaperkraft og felles innsats i verden. Slipp festen løs og la den prege hverdagen.

**Lars Martin Dahl**



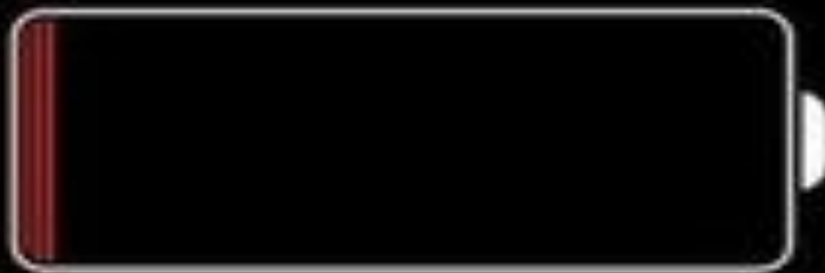
Jesus ble så av Ånden ført ut i ødemarken for å bli fristet av djevelen. Han fastet i førti dager og førti netter og ble til sist sulten. Da kom fristeren til ham og sa:

«Er du Guds Sønn, så si at disse steinene skal bli til brød!» Jesus svarte:

«Det står skrevet:

*Mennesket lever ikke av brød alene,  
men av hvert ord som kommer fra Guds munn.»*

Matt 4,1



# Samtaler og faste

Av og til kommer mennesker til samtale i kirken hvis liv er en eneste lang faste. Hos dem finnes ingen forskjell på fastetid, fest eller høytid. Deres liv er fargelagt i fiolett hele året. Botens, sorgens og forberedelsens farge. For dem gjelder også: Forbedringens farge. Fortellingene handler om å regulere, holde seg borte fra, passe på, gjøre bedre. Og det kan være mange grunner til det.

Noen ønsker oppriktig å være et godt menneske for andre. De har høye idealer, fromme ønsker om å være imøtekommende og givende. For å kunne leve opp til det, må en jammen være iherdig, det blir ikke mye tid til å tenke på seg selv. For en del har det å avstå fra gode ting blitt en selvpålagt straff, det finnes tilstrekkelig bevis for at en ikke fortjener det samme som dem rundt seg. Deilig mat, sødme eller utskeielser er utenkelig. Andre er redde for at de blir for mye, og vurderer til stadighet hvor mye de kan tillate å vise seg fram. Skammens tøyler er faste.

Som samtaleprest i Oslo domkirke har jeg møtt mange ”fastemennesker” til alle årstider. Jeg er takknemlig for at de har kommet med sine fortellinger, for det har gitt meg tanker om hvilke rom kirken skal tilby, og hvordan fastetid i kirken *ikke* bør være. For kanskje motsatt av hva vi kan tenke oss, kommer ikke ”fastemenneskene” med ønsker om å bli fri fra sin noe fastlåste livsførsel. De kommer snarere for å få hjelp til å forbedre. Bli bedre til det meste, forstå, tro, be, ikke la seg friste, gjøre godt. For et allerede skjerpert fastemenneske, er fastetid å skru det hele til enda litt mer. Fastetidens tekster og temaer kan styrke en slik oppfatning av troen og livet: At det handler om å bli bedre i alt vi driver med, retningen går oppover. Kanskje har det trigget det åndelige i menneskene til alle tider, dette å strekke seg oppover, mot det guddommelige, mot de himmelske idealer.

Men jeg mener det er viktig å si at fasten ikke skal gi næring til dette. Fastens retning er ikke oppover, men nedover. Og så bortover, mot hverandre. Fasten innledes med Askeonsdag. I liturgien for denne gudstjenesten hører det med at vi blir påmint om vår forgjengelighet, at vi bare er mennesker. ”Husk at du er støv”, sier liturgen mens askekorset tegnes i pannene til dem som kommer fram til alteret. Det er noe makabert i å bli merket med dødens tegn. Men slik kommer vi på en måte helt til bunnen. Helt ned.

Jeg tror fasten kan være en øvelse i ”å lage” tro og liv ”fra bunnen av”. Den første ”råvaren” er erkjennelsen av at vi bare er mennesker. Mennesker, som ikke klarer å holde fast i våre høye idealer. Den andre ”råvaren” er at vi blir holdt fast i kjærlighet. En kjærlighet vi ikke alltid kan gi oss selv. En guddommelig kjærlighet som strekker seg rundt hele vårt liv og alle våre erfaringer, selv der vi føler oss utilstrekkelige. Slik dreies fokuset bort fra hva vi som menneske skal klare å holde fast i, til å handle om at vi holdes fast i noe som er større enn oss selv. Når disse to ingrediensene — sann menneskelighet og guddommelig kjærlighet - er på plass, kan mye fint lages; gode fellesskap, gode handlinger, gode liturgier, gode samtaler.

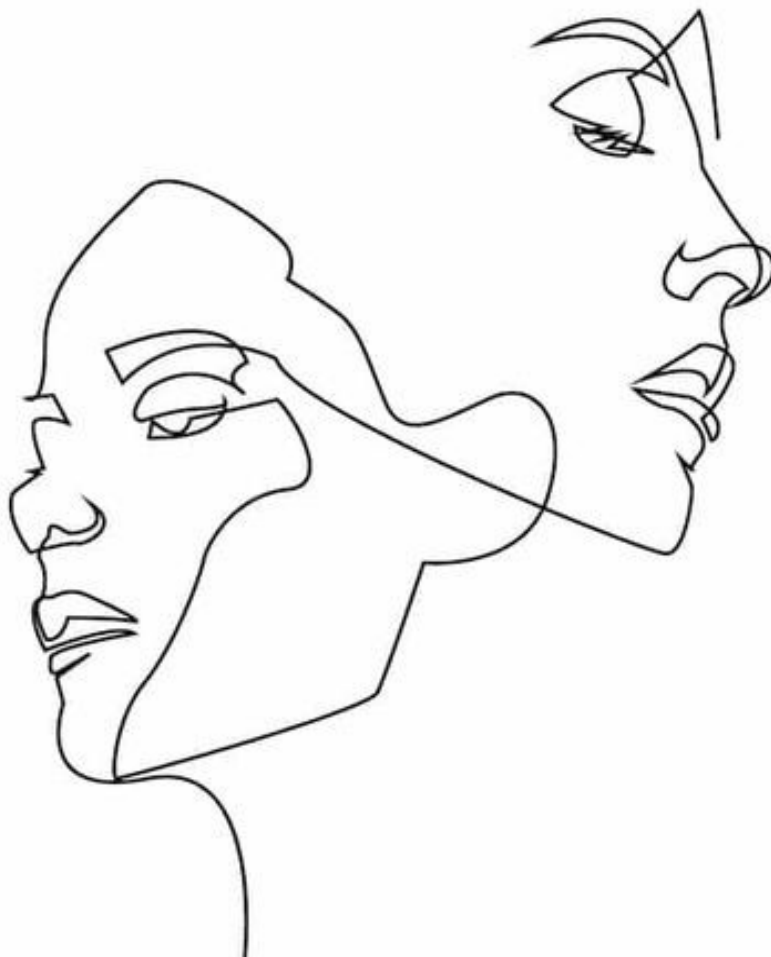
Å tilrettelegge for samtale er en av kirkens eldste praksiser. Ofte stiller jeg meg spørsmålet: Hvilken nytte er det i å samtale? Hvilken forskjell gjør det? Noen ganger er jeg usikker på hva den andre egentlig fikk ut av å komme til samtale i kirken. Kanskje synes jeg ikke alltid at jeg får til å si det jeg ville. Men av en eller annen grunn vet jeg at et håp lages hos den andre bare ved at noen vil høre på delt liv. Håp lages når den andre får en ny avtale. Den andre kan erfare at hen ble ikke ”for mye”.

En god samtale i kirkens kontekst er i beste fall et sted hvor det sant menneskelige får komme fram. Hvor en ikke trenger å forstille seg eller framstå bedre enn en er.

Hvor det sant menneskelige ikke trenger å være skamfullt. Overskriften i en slik samtale er ikke forbedring, men frigjøring. I samtaler kan det fastlåste utforskes, flere handlingsrom kan oppdages, mer raushet for det som ikke ble slik en ønsket, kan erfares. Jeg tror vi trenger slike frigjørende rom. Når vi tilrettelegger og tilbyr slike samtaler i kirken, styrkes håpet om at slike rom finnes, og kan lages, midt i hverdagen.

Kanskje denne fasten kan være en tid hvor vi gir hverandre slike frigjørende rom? Enten det skjer ved at vi setter oss ned i samtale ved et kjøkkenbord, cafebord eller på en benk i parken. Kanskje fastetiden kan være en mulighet til å øve oss i å anerkjenne det menneskelige i oss selv og hos den andre? Øve oss i å ikke holde så fast? Da minsker vi avstanden til hverandre og nåden får slippe til. Slike faste-mennesker tror jeg det er godt å være.

***Valborg Orset Stene, Domkirkeprest og samtaleprest***



# Gjør det hjemme

## Fasteaktivitet for små og store

### Lag fastelavnsboller med krem

#### Ingredienser

12 porsjoner

- 100 g smør
- 3,5 dl melk
- 50 g gjær
- 1 dl sukker
- 0,5 ts salt
- 1 ts malt kardemomme
- 1 l hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 1 stk egg

#### Kremfyll

- 3 dl kremfløte
- 12 ss jordbærsyltetøy
- 2 ss melis



1. Smelt smør i en kjele, og ha i melk. La melkeblanding bli fingervarm. Smuldre gjær i en bolle, og bland den med litt av melkeblanding.
  2. Hell i resten av væsken sammen med sukker, salt og kardemomme. Ha i hvetemel og bakepulver, og elt deigen til den blir blank og smidig. La den heve til dobbelt størrelse.
  3. Ha deigen over på en melet overflate, del den i 12 like store emner og trill boller. La bollene etterheves på et lunt sted. Knekk et egg, visp sammen og pensle bollene.
  4. Stekes midt i ovnen ved 200 °C i 7 - 15 minutter. Avkjøl bollene før de fylles med vispet krem.
1. Lag kremfyll. Visp kremfløte til luftig krem. Den skal være litt fast, men ikke kornet.
  2. Skjær toppen av bollene og legg på kremen og syltetøy. Legg på lokket og dryss over et tynt lag med melis.

## Bønn til bevegelse

For noen år tilbake fant jeg meg selv vandrende mye i Oslos gater. Jeg gikk i timevis. Det var høst og jeg husker jeg la merke til at blomstene bøyd seg mer og mer mot bakken ettersom ukene gikk. Musikken på ørene overdøvet all lyd utenfra, og jeg skapte en egen sfære for meg selv. I ettertid ser jeg at jeg holdt på å gå meg ut av en kjærlighetssorg. Behovet for å være i bevegelse dro meg ut, tankene trengte å luftes. Og det skjedde noe i meg. Tankene endret seg, og bare det å være på vei et sted var viktig. Jeg var i bevegelse og så på at det rundt meg endret seg, på tross av at jeg følte jeg selv satt bom fast.

Den siste tiden har jeg igjen hatt opplevelsen av å sitte fast! Samfunnet rundt oss føles fryst fast i denne nedstengte tilstanden. Det kommer lokale og nasjonale retningslinjer om hvilke rammer hverdagen min skal holde seg innenfor, og dagen kan av og til kjennes rigget uten at jeg selv har kontroll. Rigget til å være på stedet hvil. Vi må ta nye valg basert på stadige endringer i hva vi kan/ikke kan gjøre. Jeg kjenner at jeg lever etter grunnprinsippet «gjør så lite som mulig». Livet serverer meg ikke opplevelsen av fremdrift som før. Nye impulser, plutselige forstyrrelser og «det umiddelbare» finner ikke veien inn i livet akkurat nå.

Jeg har derfor bestemt meg for å skifte litt spor. Jeg ønsker å gjøre noe med forventningene mine og med retningen min.

Nå kjenner jeg meg sulten. Og tørst. Jeg trenger fortellinger, at noe skjer. Jeg har funnet ut at jeg skal utforske dette i fastetiden. Når jeg kommer på denne evinnelige vandringen jeg drev med høsten for noen år tilbake, vet jeg hva jeg skal denne fasten: Komme meg i bevegelse! Bruke kroppen og å gjøre noe.



Ingen vet hvordan dagene ser ut når fasten 2021 starter, og derfor bestemte vi for en tid tilbake at fasten i Grønland kirke skulle lages uavhengig av arrangementer. Dette heftet er til bruk uavhengig av eventuelle restriksjoner og vi ønsker å inspirere til en faste som kan gjennomføres. Jeg håper jeg til påske kan si: «Ja, denne fastetiden har det skjedd noe, jeg har lært noe og gjort noe!». Her kommer mitt første korona-vennlige fastetips: Å lese/bla i boken «Kunsten å forme livet» av Stian Aarebrot, som også er intervjuet i «5 kjappe om faste», litt lenger bak i dette hefte. Aarebrot skriver om religion som bevegelse. Tro handler ikke bare om kunnskap som sitter i hodet og forblir intellektuell kunnskap. Den skal også føre til en måte å leve og møte verden på. Når kirkegang nå har utgått som punkt på listen over en handlende tro, leter jeg etter nye impulser, et nytt fokus og starter derfor med noen nye måter å gjøre tro. Jeg vil sjekke ut bønn til bevegelse. «Det er makt i de foldede hender,» synger Dagsland. Hvis det er makt i en slik passiv posisjon, hva skjer hvis vi tar utgangspunkt i aktivitet?

«Følg meg!», sier Jesus. Ja, da velger jeg søren meg å ta den invitasjonen. Faste betyr å øve meg på å si ja til noe, og dermed si nei til noe annet som er mindre viktig, sier Sunniva Gylver. Jeg skal aktivt gå inn i denne fasten. Kanskje gir det meg noen fine opplevelser eller erfaringer av Gud? Jeg ønsker å se utover, gå en tur, lete og gjøre noe fordi jeg ønsker å finne en mening i tilværelsen min.

## Gå i bønn

Utrolig mange tekster i Bibelen handler om å være på vandring. Vi leser om Israelsfolket på vandring gjennom ørkenen på vei til Jeriko. De er på vei et sted. Eller ingen steder. 40 år i ørkenen virker litt meningsløst, tenker jeg og kanskje mange med meg.

Men leser vi, blir vi kjent med en reise Gud er med på. Jesus går også hele tiden. Han er alltid på vei et sted. Og slik oppstår det alltid forstyrrelser, forsinkelser, og møter med mange mennesker. En dag var det blinde Bartimeus som ropte og ropte og hisset på seg disiplene. I fortellingen om Emmausvandrerne møter de Jesus, men kjenner ham ikke igjen. Hadde jeg kjent ham igjen...?

Også jeg trenger disse forstyrrelsene på veien. De gjør meg glad. Kanskje vi sammen kan gå et stykke i en retning hvor vi er åpne for de impulser og forstyrrelser vi eventuelt kan møte på vår vei? Det er ikke alltid det passer seg å gå, men dette kan jo også være et bilde på en utfordring vi gir oss selv? Mens jeg går vil jeg bruke blikket til å legge merke til mer enn jeg vanligvis gjør. Jeg vil lytte litt mer aktivt på det som skjer rundt meg, følge flere av de innfallene jeg til vanlig kan la være å etterfølge og snakke mer. Jeg tror på en handlende Gud og jeg ønsker å få med meg hans handlinger og bevegelser rundt meg!

## *Gå i Gudstjeneste*

Kirken er folk som samler seg om Jesus, og det kan vi gjøre på ulike måter. Gjennom fastetiden har vi en bønnevandring hvor vi flytter det som er inne i kirken ut i hagen. Her blir oppfordringen til å gå en tur i hagen, med bilder fra kirken, tilknyttet en bønn. Denne bønnen kan du gjøre hjemme, i kirken din eller i hagen utenfor Grønland kirke. Men gjør den mens du bruker beina eller er i bevegelse. Vi ber med kroppen. Finn bønnevandringen på Gamlebyen og Grønlands nettside, eller i kirkehagen på Grønland.



Vi ber sammen når vi går : Frans av Assisis bønn

### Handle i bønn

Å følge Jesus, ett eksperiment om gangen, det er konseptet til «Jesus-dojō» – en praksis Aarebrot startet for en del år tilbake. Det legges opp til at man lærer noe som endrer holdninger, som igjen leder til at man starter opp noen nye praksiser. «Dojo» er japansk og betyr stedet for veien, stedet for å lære Jesu vei. Man lar seg bli beveget av ny innsikt og latt seg bevege av og i bønn. Å gjøre bønn. Et påfyll som fører til handling. «Troen blir til mens vi gjør», heter et kapittel i Aarebrot's bok. Jesaja utfordrer til en faste som setter undertrykte fri, og å ikke snu ryggen til andres behov (Jes 58,6). Dette er et godt eksempel på å gjøre tro om til handling. I stedet for å bare sende tanker og bønner kan vi gjøre noe aktivt for å bidra.

**Hanna Haraldstad, diakon i GG menighet**

# Fasteaksjonen 2021

«Forandre. For andre» heter årets fasteaksjon arrangert av Kirkens Nødhjelp. Ingen skal måtte drikke skittent vann. Likevel må 785 millioner mennesker det hver dag. Årets fasteaksjon inviterer oss til å bidra til en mer rettferdig verden. Sammen. Pengene man får gjennom fasteaksjonen fortsetter det forebyggende vannarbeidet ved blant annet å bygge håndvaskstasjoner, kjøre ut vannbiler og drive opplæring i hygiene for å forebygge covid-19.

Jesaja utfordrer til en faste som setter undertrykte fri, og å ikke snu ryggen til andres behov (Jes 58,6). Dette er et godt eksempel på å *gjøre* tro. Vi kan gjøre noe aktivt for å bidra. I år, som i fjor, går vi ikke dør til dør. Det krever noe annet av oss for å kunne bidra til at vi får inn penger og for å opplyse andre om dette arbeidet som trengs så sårt i de landene Kirkens Nødhjelp er! Her er en liste over punkter du kan krysse ut i perioden 14. februar til 21. mars - som er selve aksjonsdagen. Kult hvis det er en vei du velger å gå!

*Gi penger på Vipps eller via Facebook*

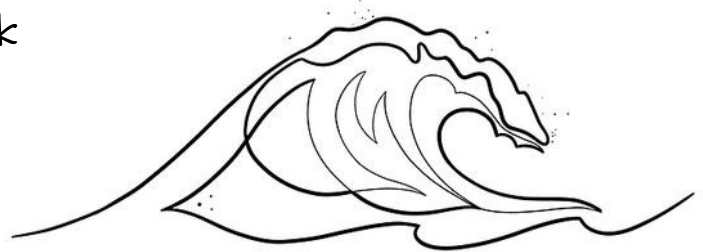
*Lær mer om temaet*

*Opplys andre*

*Be, beveg deg i bønn*

*Samle inn penger – be creative!*

*Meld deg til din lokale menighet*



**KIRKENS NØDHJELP**  
actalliance

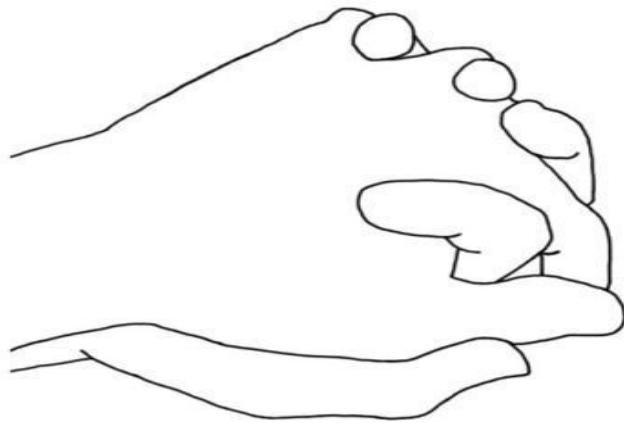
I Gamle Oslo skal vi f.eks. stå på stand, noe vi trenger flere til å bli med på! Følg jevnlig med på vår nettside og Facebook så får du med deg hva som skjer og når. Vi har blant annet en pakke med Fasteaksjons-utstyr som skal deles ut! Les mer på [www.fasteaksjonen.no](http://www.fasteaksjonen.no) for informasjon om hva pengene går til og for bønner å bruke hjemme.

***Hanna Haraldstad, diakon i GG menighet***

Usynlege hender leier oss  
rundt omkring  
ingen ser hendene  
ingen veit om dei  
men utan desse hender  
ville dei svarte taka  
i hjarta våre drive oss  
ned i trampande uro  
der vi står og ikkje kan sjå

Det er dess usynlege hender  
som legg sin stille musikk  
inn i oss  
som eit lyftande sug  
inn mot den stilla  
som gjer at dagen kan levast

Jon Fosse



# Faste og politikk

En kirke med mye makt, korrupsjon og penger gjorde Martin Luther opprør mot på 1500-tallet. Reformasjonen la grunnlaget for vår kirke, en kirke hvor Luther forsøkte å finne tilbake til ordet, troen og nåden. For Luther ble det viktig å skille på den åndelige og den verdslige makt, nettopp for å hjelpe kirken til å holde fokus på det viktigste. Den åndelige makt skulle kirken forvalte. Den verdslige makt var keiserens. Kanskje var det forløperen til vår frykt for å blande politikk og religion. På 1500-tallet var dette viktig, for kirken ble for opptatt av egen makt og avkastning. Man kan stille seg spørsmålet, er det ikke noe område hvor kirken i Jesu fotspor har som oppdrag å være politisk, ja, rett og slett delta i samfunnsdebatten og utfordre politikerne?

Det finnes mange ulike definisjoner av ordet politikk. Det greske ordet er hentet fra diskusjonen på torvet om 'det som vedkommer byen', en samtale som fører til handling for fellesskapet. Thomas Aquinas skal ha sagt; «homo est naturaliter politicus, id est socialis» - mennesket er av naturen politisk, altså sosialt. Basert på dette tar den tyske politiske filosofen Hannah Arendt (1906-75) i sitt hovedverk *Menneskets vilkår* til orde for å forstå politikk som en samtale i det offentlige rom, som tjener det felles beste. Ikke som en rå maktkamp, men som et felles oppdrag i å gjøre det som tjener fellesskapet.

Václav Havel tar til orde i sin bok *De makteløses makt* å definere politikk som «en naturlig menneskelig og av menneskemål styrt omsorg for nesten.» Ja, om politikk er «omsorg for nesten satt i system» så var det jo nettopp det Jesus gjorde. Jesus forkynte inn i folks hverdag og brukte hendelser fra deres liv til å fortelle om Guds rike. Ikke som noe livsfjernt, men med utgangspunkt i kjærligheten og kampen for rettferdighet.

Fra Jesaja kapittel 58 kan vi lese;

*«Nei, dette er fasten jeg har valgt:  
å løse urettferdige lenker,  
sprengte båndene i åket,  
sette undertrykte fri  
og bryte hvert åk i stykker,  
å dele ditt brød med sultne  
og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus.  
Du skal se til den nakne og kle ham,  
du skal ikke snu ryggen til dine egne.  
Da skal lyset bryte fram for deg som morgenrøden,  
brått skal helbredelsen komme.  
Din rettferd skal gå foran deg  
og Herrens herlighet følge etter deg.»*

Fasten er ikke en flukt fra virkeligheten, men den har to bevegelser; en innover og en utover. Den indre bevegelsen handler om å finne ro, fred og fokus. Bli grunnfestet og rotfestet i Gud. Forankret. Den ytre bevegelse handler om å la oss kalle til kamp for rettferdighet ved å løse lenker, sprengte åk og arbeide for å sette fri. Kristen tro og faste handler om å elske Gud og sin neste som seg selv – aldri som en flukt fra verden, men som Guds elskede barn og som Guds hender og føtter i verden.

Dersom politikk handler om det som skjer i byen, og om omsorg for vår neste, så er det nettopp i dette landskapet vi er kalt til å være en diakonal kirke. En kirke som tør å verne om menneskeverdet, utfordre til vern om skaperverket, hegne om solidariske verdier og som støtter, verdsetter og styrker det mangfoldige fellesskapet.

Disse ordene er inspirert av boken «Tro mod politik» skrevet av Københavns domprost Anders Gadegaard. I Danmark er dette også en stor debatt, hvor politisk skal kirken være? Som en diakonal kirke i Jesu fotspor kan vi aldri hengi oss til avmakt og resignasjon, men vi er kalt til å løfte livsgleden og håpet frem, inspirert av han som ble sendt fra Skaperen for å lære oss å elske og vise oss hva kjærlighet er. Han som selv ble et offer for justismord og storpolitikk.

Han utfordret juristene ved å sette kjærligheten før paragrafene.

Han utfordret økonomene ved å sette barmhjertighet før rikdom.

Han utfordret de mektige med å løfte opp barnet som forbilde.

Han utfordret kjønnsrollemønstrene ved å gi verdighet til det å være menneske først.

Han utfordret de selvhøytidelige ved å sette ydmykhet først.

Han utfordret rettferdigheten ved å sette barmhjertigheten først.

Han utfordret fordommene ved ikke å dømme, men elske.

Han utfordret vitenskapen til å stadig undersøke mer av skaperverket.

Han utfordret døden ved å kjempe og vinne mot dødsrikets krefter.

Han utfordrer m/deg til å elske Gud og min neste som meg selv.

Han utfordrer meg til å gå i hans fotspor.

Han utfordrer meg til å leve et helt liv, i takknemlighet.

Han utfordrer meg til å dele Guds kjærlighet.

Han utfordrer meg til å arbeide for fred og forsoning i verden.

Han utfordrer meg til å skape engasjement for solidaritet.

Han utfordrer meg til å hvile i Guds kjærlighet.

Han utfordrer meg til å tro at evigheten hviler i Gud, Den barmhjertiges, hender.

***Pål Kristian Balstad, prest i Trefoldighetskirken***



# Staben anbefaler

Inspirerende ting du kan se/lytte til eller lese i fastetiden.

## Podcaster

The Liturgist

Etter Kristus, (særlig episoden om Richard Rohr om «Stillhet som praksis»)

Kulturmisjon

## Youtube

BibleProject Norwegian – på norsk

Being Disciples with Rowan Williams

## Apper

«Bibel» Life.church - digital Bibel

m/ bibelleseplaner:

Ny dag, ny deg!

Devine Direction (på engelsk)

Restless

Habits



## Musikk

Johann Sebastian Bach: Matteuspassjonen – dirigent John Eliot Gardiner, Monteverdi Choir og English Baroque Soloists.

Trond Kverno: Matteuspassjonen – Oslo domkor, dirigent Terje Kvam

Knut Nystedt: O Crux – Det norske solistkor, dirigent Grethe Pedersen

John Stainer: The Crucifixion - Choir of Clare College, Cambridge, dirigent: Timothy Brown

## Via Sacra—Den Hellige veien

Kirkehuset er som oftest alltid gjenkjennelig der det ruver mellom andre bygninger. Arkitektur og estetikk varierer, men noen særtrekk går igjen som identifiserer kirkebygget som et hus ulikt alle andre.

Kirkens form og uttrykk er ikke tilfeldig, men har blitt utviklet gjennom hele kristendommens totusenårige historie. Den opprinnelige kirkeformen er basilikaen, den treskipede, rektangulære salen som fortsatt danner hovedplanet for de fleste kirker. Skikken med å utstyre kirker med tårn kom også tidlig. Men hvorfor er tårnet blitt noe typisk for kirkebygget? Svaret er litt mer komplisert enn vi skulle tro.

Skikken med å utstyre bygninger med tårn stammer fra tidlige militære festningsanlegg, som ble forsterket i hjørnene med tårn. I et festningsanlegg var hjørnene de mest sårbare punktene, der fienden lettest kunne bryte gjennom. Tårnet ble derfor et symbol på styrke. Etter hvert tok andre offentlige bygg også i bruk tårn for å markere autoritet, rikfolk begynte å bygge tårnvillaer for å fremheve posisjon og makt.

Selv om militære assosiasjoner i dag ikke føles særlig naturlig, er analogien like fullt meningsfull. Martin Luthers kampsalme «Vår Gud han er så fast en borg» er fastetidens store salme. Kirken er Guds festning i en ond verden. Dens tykke murer, dens høyde, størrelse og tydelige særpreg vil fortelle at det er et beskyttet sted – et asyl, et tilfluktsrom. Det første rommet vi trer inn i, er våpenhuset. Ingen fikk nærme seg det hellige rommet før man hadde hengt fra seg sine våpen.

Det meningsfulle i analogien ligger i *kontrasten*. Når vi sier at kirken er Guds festning, er det fordi den er helt forskjellig fra festninger som vi mennesker bygger. Den er Fredens borg til forskjell fra den ufred mennesker skaper, den er avvæpnet, fordi den er kledd i Guds rustning.

Rommet som åpner seg innenfor har en tydelig akse og er også et tydelig og innholdsmettet bilde. Aksen er vest-øst – fra solens nedgang i vest til dens oppgang i øst. Dette er Livets akse, eller livets vei. Derfor stod (og står mange steder i utlandet) døpefonten alltid bakerst i kirken, av og til bygget som separate hus inne i det store huset, et såkalt *baptisterium*. Dåpen er begynnelsen og fødselen til et hellig liv i Guds familie. I øst står alteret, som er Guds trone i verden, det forankrede punktet som forbinder det himmelske med det jordiske. Men alteret er også offerstedet, der Gud hengir seg og forener oss med kirken i himmelen og her på jorden.

Veien mellom dåpen i vest og nattverden i øst er den hellige veien. Via Sacra. Kirken er derfor mer enn festning og beskyttet sted. Den er også stedet som rammer inn våre liv og hvor livet tydes og forklares under Guds lys. Dessverre kastet reformasjonen ut mye av det som fremhever denne funksjonen. I katolske kirker er det imidlertid tydelig. På veien mellom øst og vest finner vi stasjoner for ulike formål. Langs sidene vil vi finne sidealtere viet til bestemte helgener, men av samme grunn også viet til en bestemt og ganske så praktisk sak eller et formål som berører oss. Eller vi finner en skriftestol for den som trenger å tømme seg for det som nager sjelen. Sikkert vil vi også finne rik utsmykning med billedlige fremstillinger av scener fra Kristi eller hellige menns og kvinners liv. Foruten den kunstneriske opplevelsen, som kan være variabel, har bildene først og fremst en pedagogisk hensikt. De vil trekke oss inn i historiene de forteller og samtidig gjøre seg med oss. Eller de forteller om viktige bibelske hendelser som de vil prente inn i oss.

Viktigst av alt er likevel Korsveien. Den finnes i en eller annen form i alle katolske kirker. Korsveien fremstiller de fjorten stasjonene på Jesu vei opp Via Dolorosa mot Golgata. Korsveien har gitt opphav til mye av den mest formidable kirkekunsten, det være seg kirkemusikk, billedkunst eller poesi.

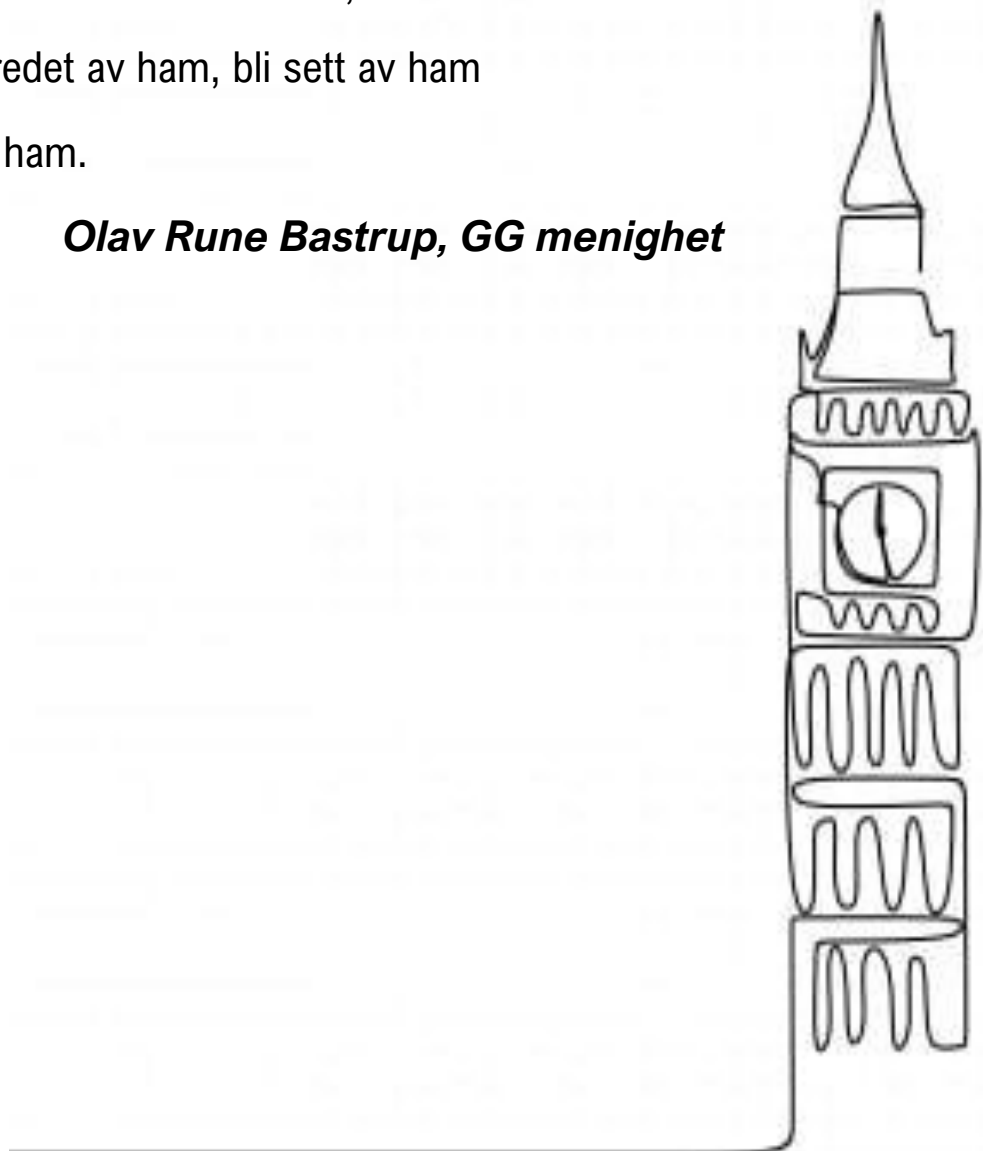
Michelangelos *Pieta*, Pergolesis *Stabat Mater*, Paul Claudels «*Le Chemin de la Croix*» ledsaget av Marcel Duprés kolossale musikk og Håkon Blekens «*Korsveien*» installert i Nidarosdomen i 2017 er alle bygd over en eller alle scener i Korsveien.

I fastetiden er Korsveien spesielt viktig. Hver kveld er det en korsveisandakt da man går fra stasjon til stasjon og det leses en bønn eller meditativ tekst som kan være ledsaget av musikk. Stasjonene er delt opp slik at vi skal kunne bruke dem som speil, der hver enkelt stasjon har en relevans enten til vårt eget liv eller til en eksistensiell situasjon, der det er avgjørende at vi møtes av Kristi blikk.

Det er dette fastetiden handler om –

å gi slipp for å gi plass til Jesus Kristus,  
bli fornyet og helbredet av ham, bli sett av ham  
og bli seende som ham.

***Olav Rune Bastrup, GG menighet***



# 5 kjappe om fasten

-en kristen og en muslim svarer

## 1) Hva betyr fastetid for deg?

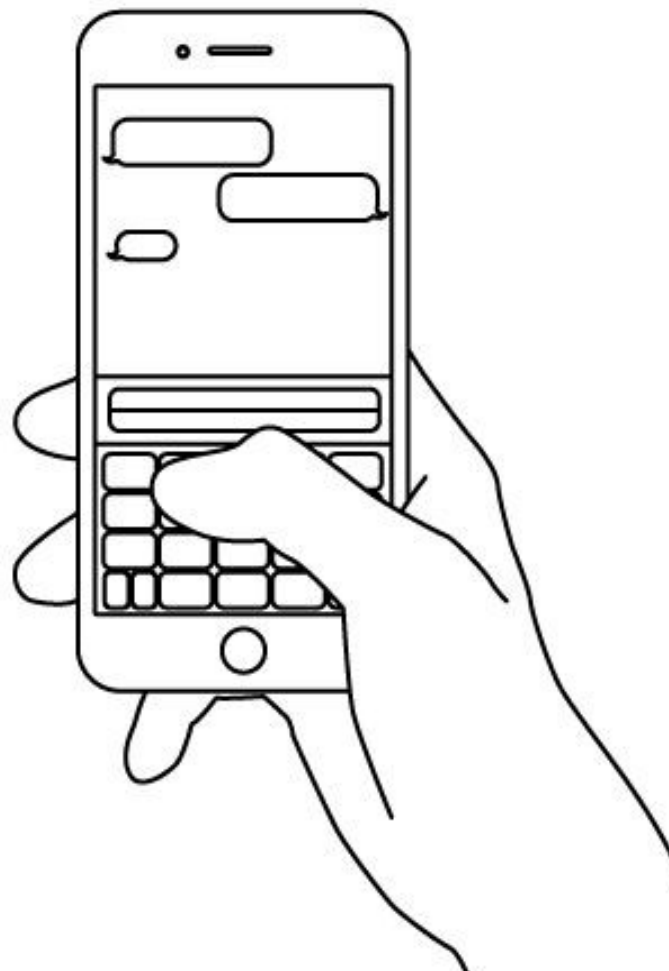
**Stian Kilde Aarebrot** (forfatter, Areopagosprest og leder av Etter Kristus): Fastetid handler for meg om dedikasjon. Å rydde vekk noe av det som egentlig ikke er så viktig, til fordel for det aller viktigste i livet. Det er en tid for å ta litt tak i meg selv; starte opp med nye praksiser jeg vet jeg har godt av, eller kutte i noen uvaner.

**Arshad Jamil** (styreleder i OCC moskeen): Fastetid betyr selvransakelse, disiplin og et intensivt kurs i å bli bedre menneske. Målet er å prøve å bli en bedre versjon av meg selv, både når det kommer til det spirituelle og det praktiske i samfunnet.

## 2) Hvilke fastepraksiser har du prøvd?

**Stian:** Jeg har fastet fra sosiale medier og gjort smarttelefonen dum (sånn at den stort sett bare kan ringes og tekstes med). Jeg har fastet fra kjøtt og alkohol. Et år droppet jeg alt pålegg. Det var ganske dølt. Og så kuttet jeg all kaffe, men det funka i ett døgn med vondt i hodet før jeg ga opp!

Det jeg kanskje har likt aller mest har vært pengesporefaste, det å kutte i unødvendig forbruk, selge unna ting jeg ikke trenger, og så gi bort alt til noen som jobber med fattigdomsbekjempelse.



**Arshad:** Fastemånedene - ramadan, forflytter seg gjennom hele året da høytiden følger månekalender. Praksisen har vært varierende for min del, men det som går igjen hver gang, er å stå opp tidlig ved daggry. Be fem ganger daglig, gjøre ekstra koranresitasjon, delta i nattebønnen. Påse ekstra at man ikke forsømmer forpliktelser overfor andre medmennesker (nestekjærlighet).

Alle skal uansett starte fasten ved daggry, avslutte ved solnedgangen. Og i den perioden avstå fra å spise, drikke, røyke, seksuell omgang.

### **3) Hvilke fastepraksiser vil du anbefale til en nybegynner?**

**Stian:** Nummer 1: Gjør det sammen med noen. Faste er ikke et soloprojekt. Og så ville jeg lagt lista ganske lavt, for heller å øke litt på etter hvert. Dessuten, jo mer konkret du gjør, desto enklere. Og la det innebære noe gøy også. Jeg tror de alle fleste ville hatt godt av å teste ut faste fra sosiale medier.

**Arshad:** Alle muslimer skal starte fasten ved daggry, avslutte ved solnedgangen. Og i den perioden avstå fra å spise, drikke, røyke, seksuell omgang. I tillegg vil jeg anbefale å velge ett mål innen det spirituelle. F.eks hvis man ber en gang daglig, kan målet være at man skal i ramadan be to ganger daglig. Man kan også ha et praktisk mål, f.eks at man ikke skal baksnakke noen. Det tenker jeg kan være en fin start.

### **4) Hva er det mest overraskende du har lært gjennom å faste/en fastepraksis?**

**Stian:** Jeg finner som regel alltid ut hvor avhengig jeg er av ditt og datt, og det er bra å vite. Kanskje det mest overraskende har vært å merke hvor mye lettere det er å faste fra noe andre og tredje gang, og så videre.

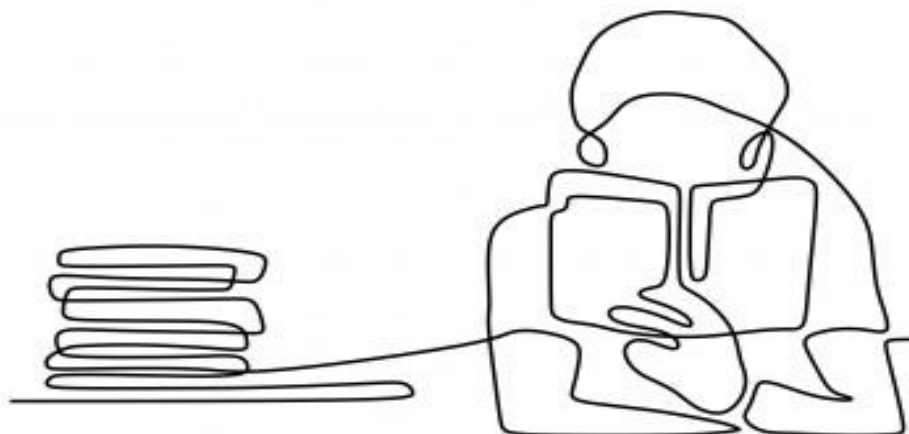
**Arshad:** Hvor mye et menneske kan få til, både fysisk og psykisk, hvis troen er der.

**5) Hva er den viktigste ingrediensen i den kristne/muslimske fasten slik du ser det?**

**Stian:** Dette handler jo først og fremst om dedikasjon. Jeg har det jo gøy med det jeg gjør, men det er ikke selskapslek jeg driver med. Jeg stripper bort noe, for å få mer tid, overskudd og fokus på noe enda viktigere, nemlig Guds rike, Jesus og budskapet om fred, forsoning og oppreisning for de undertrykte.

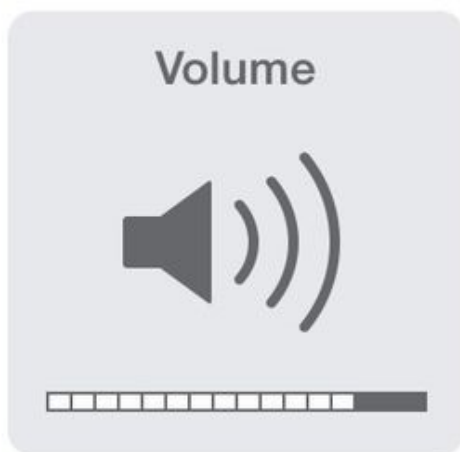
**Arshad:** Stå opp ved daggry, som krever en viss disiplin. Sterkere bånd til Gud gjennom Koranresitasjon og nattebønn. Ekstra giverglede, da alle gode gjerningers belønnes mangedoblet i hele måneden, samt fellesmåltid ved solnedgang.

**Ingrid Ribe–Nyhus**



Vår Gud han er så fast en borg, han er vårt  
 Han hjel-per oss av nød og sorg og vet oss  
 skjold og ver - ge. Vår gam-le fien-de hård til  
 vel å ber - ge.  
 strid i - mot oss står. Stor makt og ar - ge list han  
 bru-ker mot oss visst. På jord er ei hans li - ke.

*Martin Luther, 1529*





## Bønn og praksis

Bønn kan være mange ting. Bønn med eller uten ord. Bønn som søker Guds tilstedeværelse når man har det vondt, eller er redd, for eksempel. Ofte kan man få erfaringen av at Gud ikke er å finne i bønnen. Det man trenger eller søker «får» man ikke. Min erfaring er at årsaken til det er at *jeg* ikke er i bønnen. Jeg søker svar og nærhet til Gud uten selv å være tilstede. Kanskje det kan ligne på det å lese en side i en bok på nytt fordi man ikke husker hva det var som stod der, selv om man nettopp leste det? Slik kan det også være når man ber.

Fasten er en tid godt egnet for å finne seg selv i bønnen.

Jeg er glad i «klokkerbønnen» som nå delvis er tilbake i vår gudstjenesteliturgi. Klokkerbønnen hørte jeg første gang i Danmark lest av klokkeren (på vegne av de fremmøtte) like før gudstjenesten begynte:

*«Herre! Jeg er kommet inn i dette ditt hellige hus for å høre hvad du Gud Fader, min skaper, du Herre Jesus, min frelser, du Hellige Ånd, min trøster i liv og død, vil tale til mig.»*

For første gang fikk jeg en opplevelse av å bli grunnleggende plassert i bønnen og i gudstjenesten. Bønnen gav uttrykk for hvorfor jeg var der og hva jeg kunne forvente meg. Den opprettet gudstjenestens relasjon, bønnens relasjon. «Jeg» var kommet for å høre på et «du» og jeg forstod med ett at gudstjenesten fordret min tilstedeværelse. Bønn er en grunnleggende tilstedeværelse, og er jeg ikke i bønnen da lager jeg ikke rom for Gud. Det handler om å finne seg selv og sin relasjon.

Klokkerbønnen ble avsluttet med stillhet før klokkene ringte og gudstjenesten startet, og stillheten var en del av bønningen. I vår hverdag er det lite rom for stillhet. Mobiler, trafikkstøy, nabobråk, samtaler, musikk og TV. De fleste på T-banen lytter til podcast, musikk eller leser noe.



Mange i dag oppgir at stillhet oppleves som ubehagelig eller til og med truende. Andre søker stillhet slik at de kan «finne ro for sjelen.» Kanskje det er fordi vi opplever stillhet utelukkende som fravær av noe (lyd) at den kan oppfattes som både truende og avslappende? Men stillhet er mer enn fravær, det er en kilde man kan søke for å gi næring til livet, eller som Mor Teresa sa det:

«Stillhetens frukt er bønn, bønnens frukt er tro, troens frukt er kjærlighet, kjærlighetens frukt er tjeneste, tjenestens frukt er fred.»

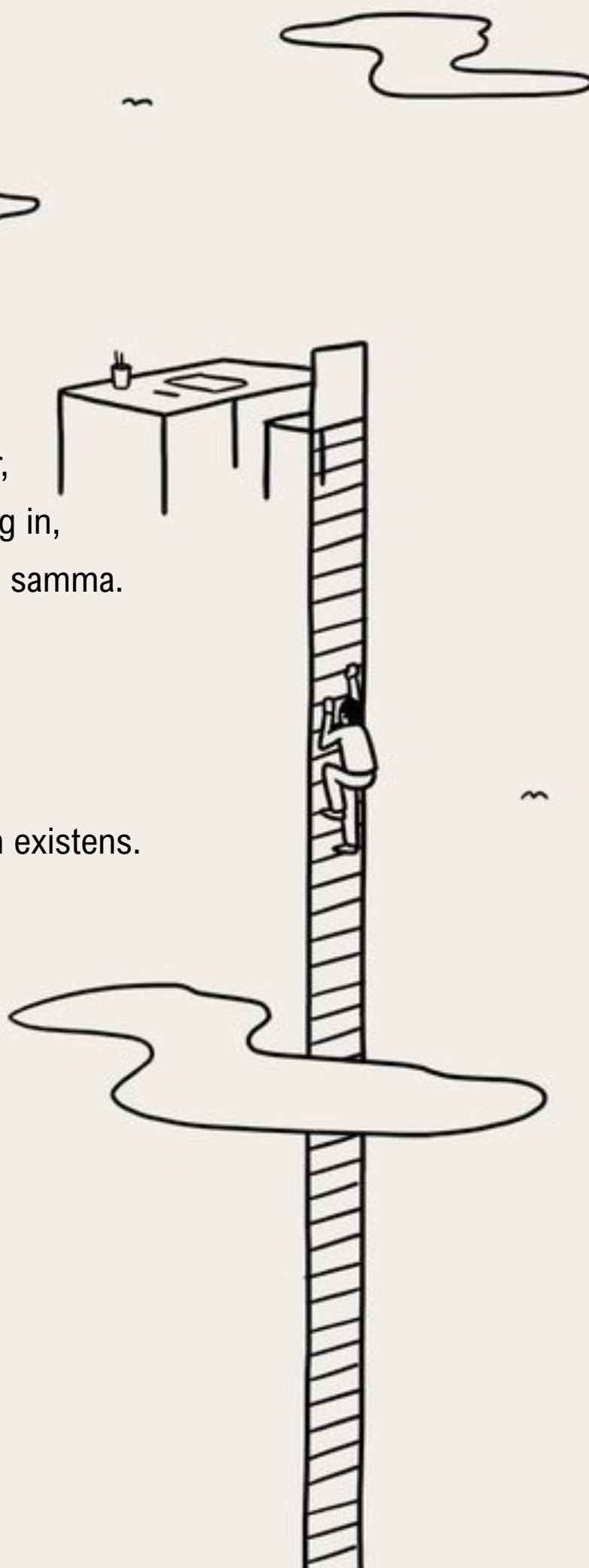
Altså er stillhet og bønn praksis som er godt egnet for fastetiden. Den er praksis og leder til praksis, men ikke for praksisens skyld, men for relasjonens skyld.

**Lars Martin Dahl**

Säg till om jag stör,  
sa han när han steg in,  
så går jag med det samma.

Du inte bara stör,  
svarade jag,  
du rubbar hela min existens.  
Välkommen.

Eeva Kilpi





## Intergram



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

*Jes 58,6-7*

