

# PÅSKEPAKKEN 2020

Vi i Nordberg og Grefsen menighet er så glad for at vi kan feire påske sammen også i år – selv om vi gjør det litt annerledes enn andre år!

I år skal vi feire påsken hjemme, og det er likt for oss alle sammen. Hvis dere vil kan dere sende bilder av påskefeiringen hjemme til oss som jobber i kirken, og så blir det kanskje med i menighetsbladet neste gang det kommer ut!

Det er opp til dere hvordan dere bruker påskepakken. Vår oppfordring er å velge de aktivitetene, sangene og fortellingene som passer i deres hjem!

## I denne påskepakken finner dere:

1. **Ett ark for hver av helligdagene i påsken.**  
Palmesøndag, skjærtorsdag, langfredag, påskeaften og påskedag har hver sin farge på arket.
2. **Den stille uke (mandag, tirsdag og onsdag) har samme farge og her kan dere velge den aktiviteten som passer best for dere den aktuelle dagen.**
3. **Familier med barn får også en barnebibel.** Slik kan også barna finne frem til de ulike Bibelfortellingene i påsken og bli kjent med dem i sin egen bibel.

## Hvis dere vil mer:

- Dersom det passer i deres rytme og dere ønsker det, kan det være fint med en liten **samlingsstund** der dere leser dagens fortelling og f.eks. tenner lys og ber Fadervår sammen. Her er det stor forskjell på behovene i en familie med bare voksne, med store barn og helt små. Finn ut om det passer for dere, og la det eventuelt ha en form som er gjennomførbart!
- **Andre påskedag** feirer sogneprest i Maridalen, Ketil Rosnes, gudstjeneste i Maridalen kirke. Han legger ut den liturgien han følger på menighetens facebook-side. Dersom det kan passe for dere, kan dere følge den liturgien Ketil forretter i Maridalen i deres eget hjem ( gjerne på samme tidspunkt hvis det lar seg gjøre). Slik feirer vi den samme gudstjenesten flere steder. Det er ikke noe annet opplegg i påskepakken for andre påskedag.
- Dersom dere vil lese mer om kristne påsketradisjoner og påskefeiring anbefaler vi å sjekke ut:
  - o Molland, Vera: «Helg og høytid i hjemmet», Gyldendal 1978
  - o Kvarme, Ole Christian M.: «Åtte dager i Jerusalem: En bok om Jesu påske, om jødisk og kristen påskefeiring», Verbum 1996 (kan leses på nett på Nasjonalbiblioteket).
  - o Solli Schøien, Kristin: «En kurv til min datter», Avenir Forlag 2003

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

Hilsen fra Grefsen og Nordberg menigheter

Randi Røssaak, menighetspedagog, Thor-André Holten, kapellan, Elisabeth Danielsen Haare, trosopplæringsleder og Gunnhild Nordgaard Hermstad, kapellan.

## Vi skal møtes

Vi skal møtes  
når dette er over,  
ved et bord i en  
smekkfull kafé,  
i en kirke,  
i midtgangens vrimmel  
mot Guds alter  
og det som skal skje.  
Vi skal feire  
og synge  
og le.

Vi skal gi til hverandre  
et løfte,  
at vi møtes  
når veien er gått.  
Når det mørke og vonde  
er bak oss,  
når den prøven vi fikk,  
er bestått,  
skal vi dele det svar  
vi har fått.

Men alt nå  
vet vi svaret,  
vi vet det.  
Det å elske hverandre  
er alt,  
bære byrder  
når en har for mye,  
holde oppe  
når noen har falt.  
Til å elske,  
til det  
er vi kalt.

Hans-Olav Mørk, 14.03.2020

# Palmesøndag

5. april 2020

## 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.

## Dagens sang: 23 «Hosianna, Davids sønn» eller 149 «Hosianna, syng for Jesus»

Utstyr:

Deg selv!

Du finner også sangene på spillelisten «Påsken i hjemmet 2020 Grefsen/Nordberg» på Spotify

Passer for:

Alle aldre

### 23 Hosianna, Davids sønn

Ho-si - an - na, Da-vids sønn! Vel - sig - net  
Ho-si - an - na, Da-vids søn! Vel - sig - net  
han! Vel - sig - net Da-vids sønn som kor  
han! Vel - sig - na Da-vids søn som kje  
Her-rens navn! Ho-si - an - na i det høy  
Her-rens namn! Ho-si - an - na i det høg  
an - na, Da-vids sønn! Vel - sig - net, vel - sig  
an - na, Da-vids søn! Vel - sig - na, vel - sig  
sig - net væ - re han! Vel - sig - net  
sig - na ve - re han! Vel - sig - na  
sønn som kom - mer, i Her - rens  
son som kjem, i Her - rens

### 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!

Hvorfor:

Folket ropte: «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.

# Den stille uke

6. - 8. april 2020

## 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 ortodoske 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 halvdel 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.

# Den stille uke

6. - 8. april 2020

## 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 “Påske i hjemmet 2020 Grefsen/Nordberg”

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 der 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.







# Den stille uke

6. - 8. april 2020

## 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.

# Den stille uke

6. - 8. april 2020

## Påskeaktivitetsløype og Via Dolorosa

### 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 til kirken

Utstyr:

Uteklær

Passer for:

Alle aldre

### Nordberg kirke:

Inne i Nordberg kirke pleier det før påske å henge noen bilder av Jesu vei mot korset, Via Dolorosa. I år er disse bildene tatt utenfor og er en installasjon utenfor kirken som dere kan besøke. Hvert bilde har en tekst og en bønn knyttet til seg.

Ved kirkeveggen står det et kors og noen tre-stubber. Her kan du sitte ned ved korset og få hvile. Korset som står her hang i mange år inne i kirken, der hvor alterteppet i dag henger.

### *Bibelsteder*

Blant annet Lukas 23:26-33 og Matteus 11:28

### Grefsen kirke:

Utenfor Grefsen kirke er det laget en påskeaktivitetsløype som handler om påskens hendelser. Løypen starter ved hovedinngangen til Grefsen kirke. Her henger første post og et kart over løypa. Denne passer for både unge og eldre barn.

# Skjærtorsdag

9. april 2020

## Påskemåltid og fotvasking

Bibelfortelling:

Johannes 13:1-17

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

10. april 2020

## Jesus dør på korset

Bibelfortelling:

Markus 14,26-15,37

### 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 «Påsken i hjemmet 2020 Grefsen/Nordberg» på Spotify

Passer for:

Alle aldre

### 173 Hill deg Frelser og forsoner



The image shows a musical score for the hymn 'Hill deg, Frelser og forsoner'. It consists of four staves of music in G major (one sharp) and 4/4 time. The lyrics are written below the notes. The lyrics are: '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

11. april 2020

## Jesus ligger i graven

Bibelfortelling:

Matteus 27:62-66

### 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/verdifulle 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 påkehistorien. 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 påskeegg-jakt.

#### 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 påkehistorien 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 «Påske i hjemmet 2020 Grefsen/Nordberg» 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

12. april 2020

## Jesus står opp

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: Fargede egg til påskefrokosten

#### Utstyr og tips:

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

#### Passer for:

Alle aldre

#### Hvorfor:

Kvinnene kom til graven ved dag gry 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:

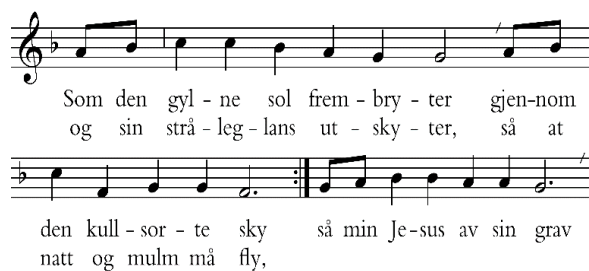
Solen ble tidlig et symbol på påske. Jesus sin oppstandelse i morgengryet og soloppgangens seier over nattens mørke er temaer som går igjen i mange påskesalmer. For eksempel dagens salme «Som den gyldne sol frembryter» (se nedenfor) og «Påskemorgen slukker sorgen»: *Påskemorgen slukker sorgen, slukker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

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.

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.

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!

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.

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.