

# PÅSKEN 2021



## I PAULUS OG SOFIENBERG MENIGHET

Åpen kirke i Paulus påsken 2021, s. 2

Påskeegget, s. 3-4

Påskevandring i bydel Grünerløkka, s. 5-14

# ÅPEN KIRKE I PAULUS PÅSKEN 2021



*Paulus kirke er åpen følgende tider i påsken:*

Palmesøndag (28.3.2021)	11:00-13:00
Tirsdag (30.3.2021)	12:00-15:00
Skjærtorsdag (1.4.2021)	18:00-20:00
Langfredag (2.4.2021)	11:00-13:00
Påskedag (4.4.2021)	11:00-13:00
2. påskedag (5.4.2021)	11:00-13:00

# PÅSKEEGGET

Hvis du kommer til Paulus kirke en dag i påsken, vil du få utdelt et påskeegg. Egget symboliserer nytt liv og oppstandelse, og har derfor blitt et av vår tids mest kjente påskesymboler.

Hver dag du kommer til Paulus kirke i påskehelligdagene, fyller vi det med en ny ting:

***Påskehefte:*** Heftet du har i hånden gir en oversikt over kirkas åpningstider i påsken og hva du får i påskeegget. Hoveddelen av påskeheftet består av en påskebydelsvandring på Grünerløkka. Du kan bruke den til å grunne over påskemysteriet utendørs, eller bruke den som påskemeditasjoner hjemme dag for dag.

***Palmekors:*** På palmesøndag deler vi ut et kors laget av palmegreiner. Det er til minne om Jesu inntog i Jerusalem, da folk viftet med palmegreiner og ropte «Hosianna, Davids sønn» for å ønske Jesus velkommen.

***Såpestykke:*** På skjærtorsdag veksler vi i kirka mellom å lese tekster om to ting: Innstiftelsen av det vi kaller nattverden, og teksten om at Jesus vasker disiplenes føtter. Jesus viser seg slik som en som har kommet for å tjene oss. Det er til minne om det siste du får såpestykket!

**Gripekors:** Gripekorset minner oss langfredag om at korset står tomt første påskedag, og at Kristus har vunnet over døden. Kanskje kan vi ikke gripe mysteriet med påsken, men vi kan gripe rundt korset i bønn og undring.

**Påskelilje:** Hvis du tar med påskeegget ditt på påskedag, får du en påskelilje. Den kan du henge på korset vi har satt opp i kirka, til minne om livet som seirer over døden.

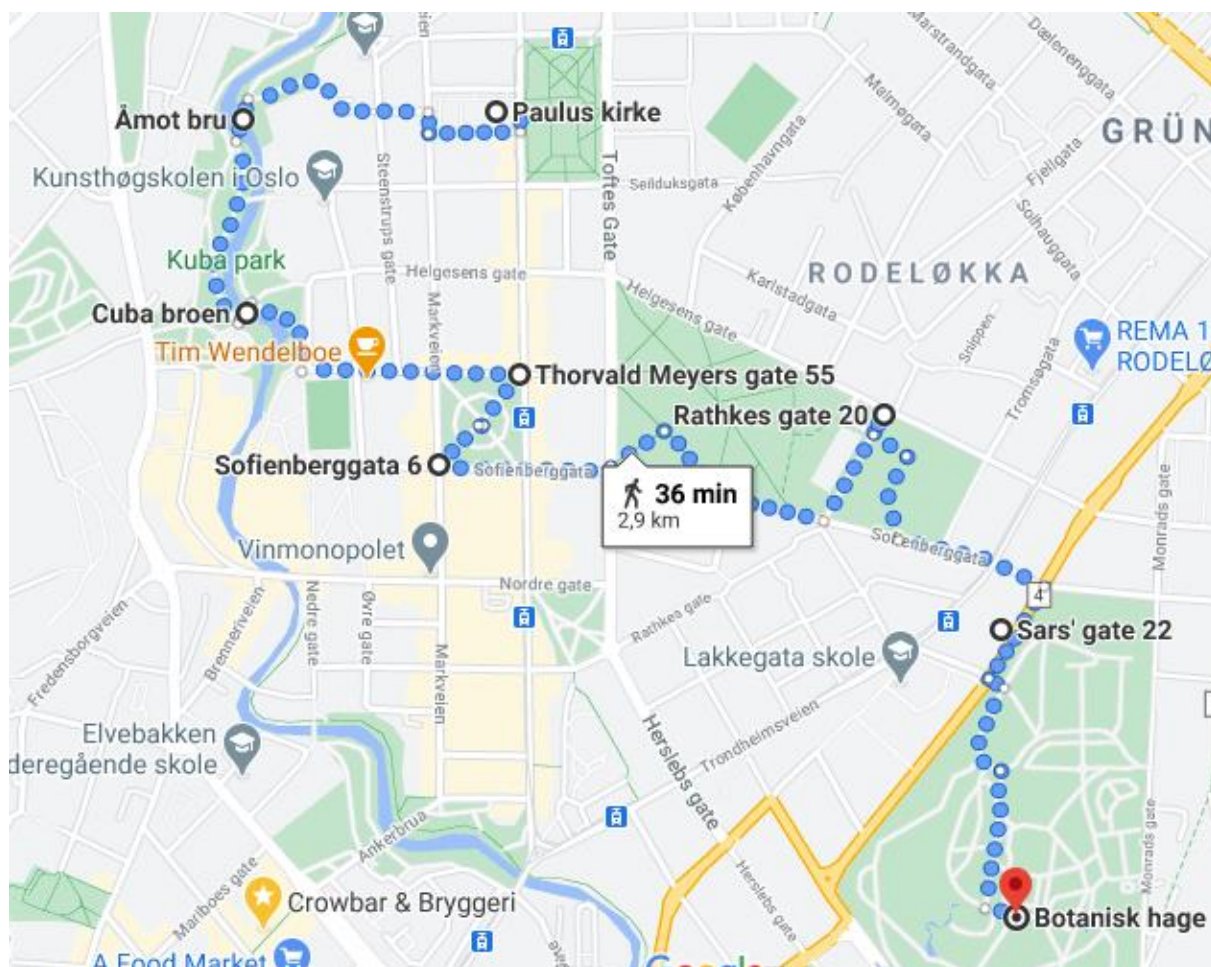
# PÅSKEVANDRING

## I BYDEL GRÜNERLØKKA

### OM PÅSKEVANDRINGEN

Hver påske feirer vi Gud og livets seier over døden. Paulus kirke er åpen på helligdagene, men i tilfelle du ønsker mer påfyll – eller bare en god unnskyldning til å komme deg ut – så har vi satt sammen en påskevandring i bydelen. Påskevandringen kan også følges som en meditasjon hjemmefra fra dag til dag, du er velkommen til å tilpasse den etter eget behov.

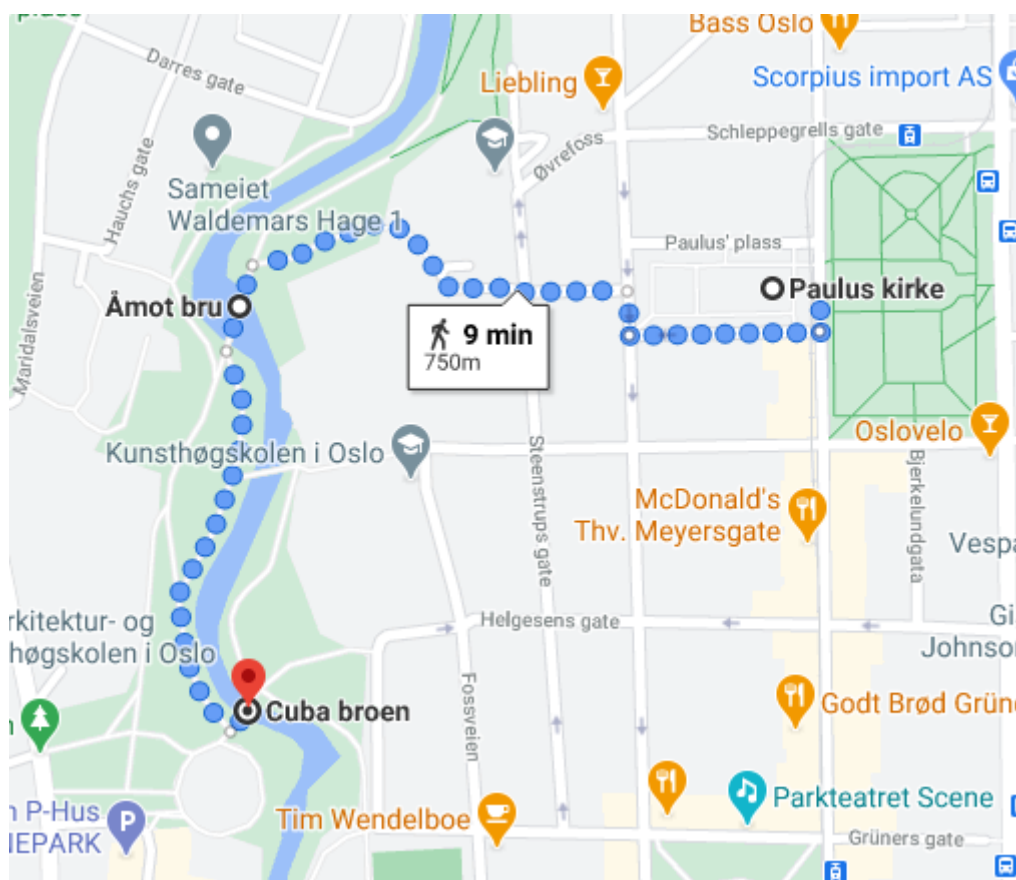
# KART OVER RUTA



Påskevandringen er lagt opp som en turrute der du selv tar deg til de ulike stedene på kartet. Dette er en tur du kan gå alene eller sammen med noen. Du kan dele den opp i tre strekk, eller du kan gå hele runden i ett. Kartene viser runden slik den ser ut når man går hele på samme dag.

Påskevandringen er også en vandring inn i påskemysteriet. Vi har skrevet inn forslag til bibelord, tanker, handling, salmevers, og bønn som du kan bruke på hvert av stedene du kommer til.

# SKJÆRTORSDAG: AKERSELVA



*Gå fra Paulus kirke og kryss Akerselva ved Åmot bru. Følg stien nedover langs elva, og avslutt ved Cubabroen. Finn deg et sted underveis der du kan stoppe opp og se på vannet.*

**BIBELORD** <sup>4</sup> Da reiser han seg fra måltidet, legger av seg kappen, tar et linklede og binder det om seg. <sup>5</sup> Så heller han vann i et fat og begynner å vaske disiplenes føtter og tørke dem med linkledet som han hadde rundt livet. <sup>6</sup> Han kommer til Simon Peter. Peter sier: «Herre, vasker du mine føtter?» <sup>7</sup> Jesus svarte: «Det jeg gjør,

forstår du ikke nå, men du skal forstå det siden.»<sup>8</sup> «Aldri i evighet skal du vaske føttene mine», sier Peter. «Hvis jeg ikke vasker deg, har du ingen del i meg», svarte Jesus.<sup>9</sup> Da sier Peter: «Herre, ikke bare føttene, men hendene og hodet også!»<sup>10</sup> Jesus sier til ham: «Den som er badet, er helt ren og trenger bare å vaske føttene. Dere er rene – men ikke alle.»<sup>11</sup> For han visste hvem som skulle forråde ham. Derfor sa han: «Dere er ikke alle rene» (Joh 13:4-11).

**TANKER** Denne kvelden innleder påskedagene og det norske navnet kommer fra *skira*: rense (skjær = ren). Jesus vasker disiplenes føtter og innstifter nattverden. Han bøyer seg ned, og går inn i en tjener eller slaves rolle. Ved å vaske disiplenes føtter viser Jesus at han ønsker fellesskap med dem. At han vil gjøre det beste han vet for dem. Av og til er det vanskelig å ta imot fellesskap, eller la andre hjelpe oss. Det kan være sårbart å vite eller vise at man trenger andre. Men når vi åpner oss for å ta imot, åpner vi oss samtidig for å la Guds godhet berøre oss. I fotvaskingen kommer Jesus helt nær. I vann, brød, og vin er Gud her.

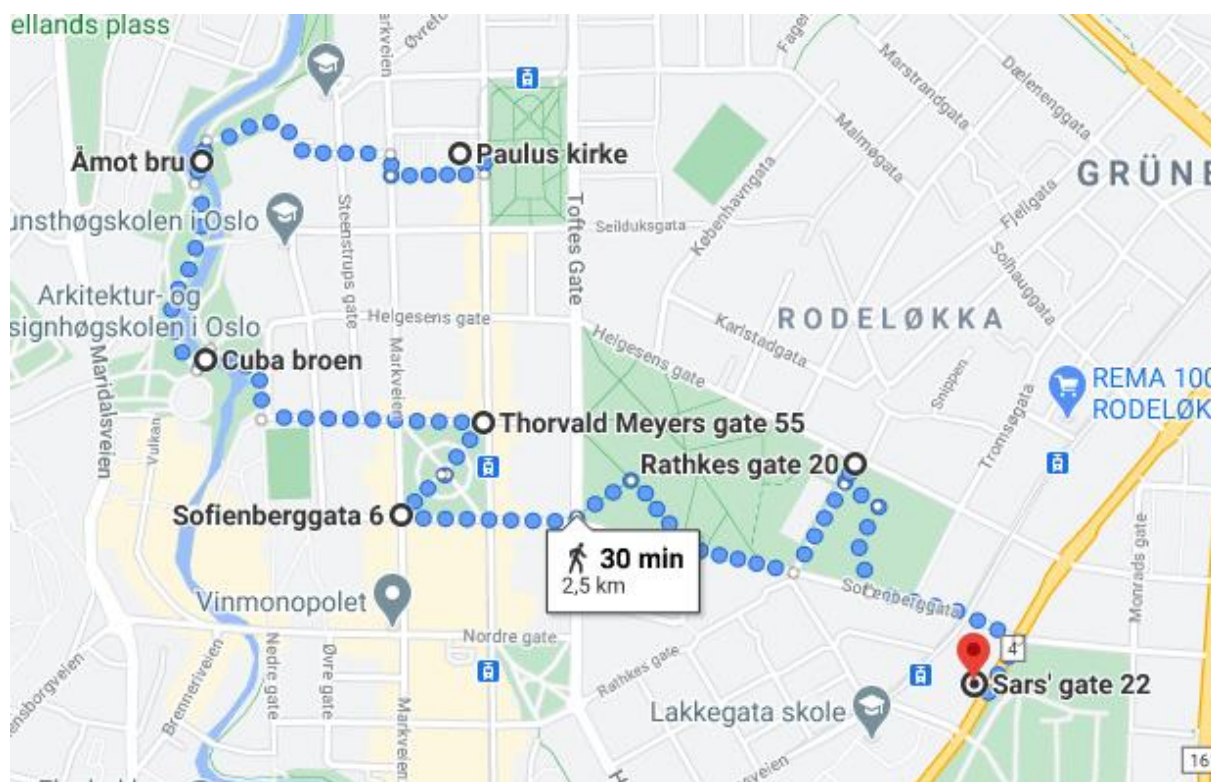
**HANDLING** Finn en stein. Kast den i elva. Vannet omslutter steinen, akkurat slik vannet rørte ved disiplenes føtter. Finn en annen stein. Kjenn tyngden av den i hånda. Gud er like nær som vannet, like nær som steinen. Ta med deg steinen videre på vandringen som en påminnelse om nærvær.

**SALME** Søkorn som dør i jorden, / oppstår som fylte aks.  
/ Druer som knuses i gjærkar, / modnes til gyllen vin. /  
Gud, gi oss troen tilbake: / tro gjennom dypest mørke, /  
liv gjennom natt og død.

**BØNN** Gud, takk for at du er her. Fellesskap er ikke så lett for tiden. Gi håp og utholdenhet til de av oss som lengter etter nærhet, etter fest, etter å spise et måltid sammen med noen. Gi styrke og luft til de av oss som synes det er krevende å leve tett oppå andre disse dagene. Amen.



# LANGFREDAG: SNUBLESTEINSVANDRING



*Gå fra Cubabroen opp til Grünersgate (en stein, nr. 7) og stikk innom nordsiden av Olaf Ryes plass (tre steiner, nr. 12). Jødene på Grünerløkka møttes ofte på Olaf Ryes plass, det var et viktig samlingssted. Videre går turen bortover Sofienberggata (to steiner, nr. 4, én stein, nr. 10), og da passer det bra å svinge opp Rathkes gate til den jødiske gravlunden. Gå så til Sars gate 22 (to steiner).*

**BIBELORD** <sup>39</sup> En av forbryterne som hang der, spottet ham også og sa: «Er ikke du Messias? Frels da deg selv og oss!» <sup>40</sup> Men den andre irettesatte ham og sa: «Frykter du ikke Gud, enda du har samme dom over deg?» <sup>41</sup> For oss er dommen rettferdig, vi får bare igjen for det vi har gjort. Men han har ikke gjort noe galt.» <sup>42</sup> Så sa han: «Jesus, husk på meg når du kommer i ditt rike!» <sup>43</sup> Jesus svarte: «Sannelig, jeg sier deg: I dag skal du være med meg i paradiset.» <sup>44</sup> Det var allerede omkring den sjettede time. Da falt det et mørke over hele landet helt til den niende time, <sup>45</sup> for solen ble formørket. Forhenget i tempelet revnet etter midten, <sup>46</sup> og Jesus ropte med høy røst: «Far, *i dine hender overgir jeg min ånd!*» Da han hadde sagt det, utåndet han (Luk 23:39-46).

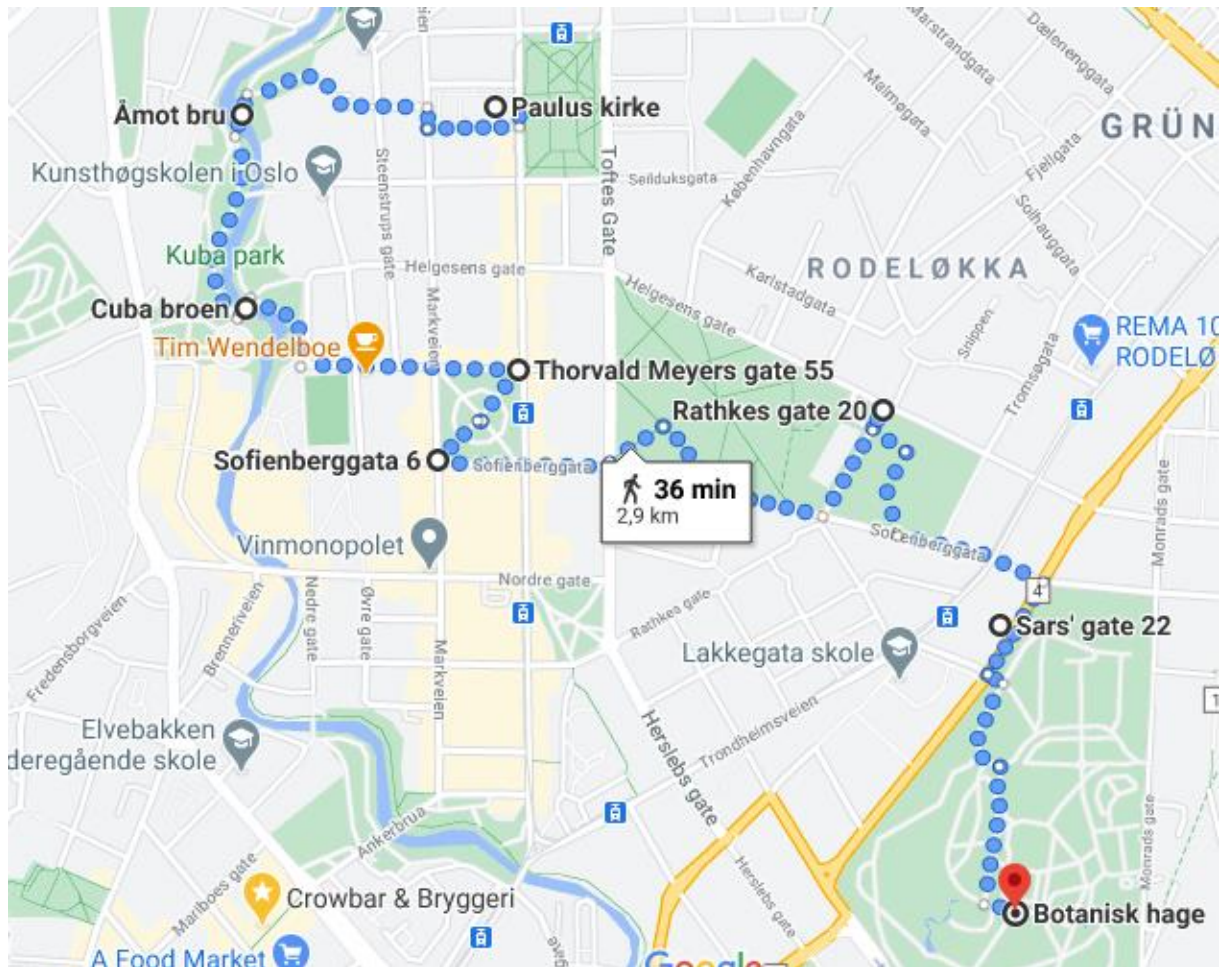
**TANKER** Snublesteinene minner oss om vår tids langfredag: De er satt opp til minne om alle jødene som ble deportert under 2. verdenskrig. Som Jesus ble de sviktet, forlatt, og mange drept. Langfredag står vi i spennet mellom opplevd gudsforlatthet og Gud selv som går inn i livets mest smertefulle erfaringer. Håpet ligger ikke i døden, men i at Jesus er tilstede i døden med oss.

**HANDLING** Stopp opp ved en snublestein. Pugg navnet som står på den. La oss huske historien for ikke å gjenta den.

**SALME** Naglet til et kors på jorden / henger under  
vredens torden / himlens Herre og Guds Sønn. / Selv den  
evig gode Fader / ham i kvalene forlater, / hører taus  
hans angestbønn.

**BØNN** Gud, vis deg der det er svart. Ta vare på alle som  
opplever svik. Hjelp meg å ikke svikte dem og det jeg vil  
være trofast mot. Gi håp om at det alltid kommer lys  
etter mørke. Amen.

# PÅSKEDAG: BOTANISK HAGE



*Fra Sars gate 22 krysser du veien og går inn i Botanisk hage. Finn deg en benk, eller et hyggelig sted å stå eller sitte.*

**BIBELORD** <sup>1</sup> Da sabbaten var over og det begynte å lysne den første dagen i uken, kom Maria Magdalena og den andre Maria for å se til graven. <sup>2</sup> Med ett ble det et kraftig jordskjelv, for en Herrens engel steg ned fra himmelen, gikk fram og rullet steinen til side og satte seg på den. <sup>3</sup> Han var som et lyn å se til, og drakten var hvit

som snø. <sup>4</sup> Vaktene skalv av redsel da de så ham, og de ble liggende som døde. <sup>5</sup> Men engelen tok til orde og sa til kvinnene: «Frykt ikke! Jeg vet at dere leter etter Jesus, den korsfestede. <sup>6</sup> Han er ikke her, han er stått opp, slik som han sa. Kom og se stedet hvor han lå! <sup>7</sup> Skynd dere av sted og si til disiplene hans: 'Han er stått opp fra de døde, og han går i forveien for dere til Galilea; der skal dere få se ham.' – Nå har jeg sagt dere det.»

<sup>8</sup> Da skyndte de seg bort fra graven, redde, men jublende glade, og de løp for å fortelle det til disiplene. <sup>9</sup> Og se, Jesus kom mot dem og sa: «Vær hilset!» De gikk fram og omfavnet føttene hans og tilba ham. <sup>10</sup> Jesus sa til dem: «Frykt ikke! Gå og si til mine brødre at de skal dra til Galilea. Der skal de se meg» (Matt 28:1-10).

**TANKER** Jesu oppstandelse åpenbarer en Gud som står på livets side, som er sterk nok til å overvinne alle dødkraftene. Slik viser den tomme graven oss også hvor vi kan finne Gud i våre liv: Der livet beveger seg, der er Gud. Der det spirer i jorda, der er Gud. Det betyr ikke at Gud ikke også er i mørket. Men mens langfredag viser oss Guds nærvær i døden, viser påskedag oss at dødkraftene i verden ikke er endelige. Graven er tom! Kristus er oppstanden!

**HANDLING** Stopp opp og bruk sansene. Hva ser, hører, lukter og kjenner du rundt deg?

**SALME** Døden må vike for Gudsrikets krefter! / Livet er gjemt i et jord-dekket frø. / Se, i oppstandelsens tegn skal vi leve. / Se i oppstandelsens lys skal vi dø.

**BØNN** Gode Gud, takk for alt liv! Takk for spirer i jorda, og alt det forunderlige som rører på seg. Takk for håpet om oppstandelse. Reis alle mennesker opp til liv i tro, håp og kjærlighet. Amen.