



Foto: Bo Mathisen

Karneval, fastelaven og faste

Å gå med faste og sikre steg er sanneleg ikkje så enkelt for tida! I dag laver snøen ned, under den kan det vere glatt. For første gong har eg kjøpt meg brodder. Det kjennest trygt og støtt; ei god livsforsikring!

Snart er det fastelavn. Ordet kjem frå tysk og tyder «kvelden før fasten». Vi baker fastelavnsboller og pynter med fastelavnsris. Historisk markerte fastelavn slutten på karnevalet. Karneval der mange barn kler i seg fargerike kostymer og tek på seg andletsmåling. I Helgerud kirke skal vi blant annet ha fastelavns gudsteneste for små og store søndag 19.februar. Festen før fasten. Karneval kjem av det latinske ordet Caro og Vale som tyder «farvel til kjøttet», det er fastetid. Før fastetida begynner med askeonsdag, så er det altså plass til mykje moro og ablegøyer!

Men kva med fasten?

Å faste kan vere så mykje. Kvar og ein gjere noko som høver best for dei. Vi kan vende blikket både innover og utover. Det kan vere å ha litt andre rutiner enn du plar ellers. Nokon fastar frå kaffe eller sjokolade, andre tenker at dei vil bruke mindre skjermtid og på sosiale plattformer. Atter andre vel å gje meir til veldedige organisasjoner. Å faste handlar ikkje om alt det du skal seie nei til. Det handlar først og framst om å slippe noko for å gje plass og rom til noko anna. Kanskje vert det meir tid til å reflektere, gire ned?

Kyrkjeårstidene hjelper oss til å fokusere på viktige verdier og rette blikket mot påske.

Og når vi likevel ikkje får det til og ramlar på glattisen, da finst Herren der og reiser deg opp att. Han let deg gå faste steg vidare... med brodder.

Av Ånund Hardang

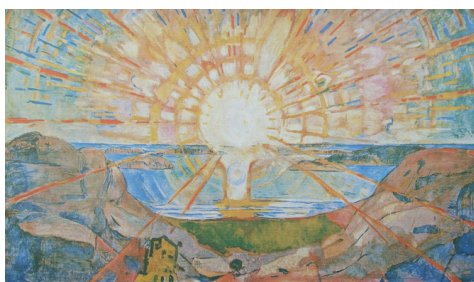
Meditasjonskveld

Mandag 6.februar kl.19-20.

«Vær stille og kjenn at Herren er Gud» er et ord mange kjenner fra salme 46. Dvs - i den siste bibeloversettelsen begynner setningen med «Hold opp!». Litt overraskende og underlig ordvalg. Men det har kanskje evne til å vekke oss. Noen ganger må vi holde opp. Holde opp med å gjøre det vi gjør. Og bare være stille. Stillheten er i den kristne tradisjonen stedet hvor Gud kan skape noe nytt og godt ut av vårt mørke, vår oppgitthet, vår lengsel, og vårt tankespinn. Derfor vil vi samles til stille bønn og meditasjon i kirken noen ganger i semesteret.

Denne gangen vil vi gi en innføring i sentrerende bønn. Dette er en meditasjonsform med dype kristne røtter, og i moderne tid er Thomas Keating den som har gjenintrodusert denne bønneformen i kirken. Her kan du lese en artikkel om hvordan det praktiseres i Lambertseter kirke: [Verdig stillhet \(areopagos.no\)](http://Verdigstillhet.areopagos.no)

Vi begynner kvelden med noen fysiske øvelser og en enkel guidet vandring gjennom kroppen. I våre daglige liv lever de fleste av oss livet i hodet, i tanker, i planlegging. Det å bevege bevisstheten ut av hodet og lenger ned i kroppen kan være en god hjelp til å komme inn i stillhet. Om det ikke passer eller ikke er mulig for deg å være med på de fysiske øvelsene, er det helt ok at du gjør dine tilpasninger.



"Solen" av Edvard Munch

Andre arrangementer i år:

Stille dag søndag 5.mars kl.14.00-18.30

Meditasjonskveld mandag 17.april kl.19.00

Labyrintvandring mandag 9.oktober

Torsdager i Helgerud

Denne våren starter det opp flere ulike sosiale tilbud på dagtid både i og utenfor kirka. Det er mange som av ulike grunner er hjemme på dagtid, enten det er i påvente av barnehageplass eller fordi man er ute av jobb av ulike grunner. Vi ønsker å invitere alle små og store inn til lunsj og fellesskap i kirka vår. Her blir det rom for lek for de minste og prat for de eldste. Kirkerommet vil også være åpent for de som ønsker å tenne et lys eller bare ha en stille stund.

Torsdag 16. februar starter vi også et nytt tilbud som vi kaller "kirke og kultur". Dette er et tilbud til alle som har ledig tid på dagtid og som ønsker fellesskap og gode kulturopplevelser sammen med andre. Mer informasjon vil komme etterhvert, men foreløpig ser programmet slik ut:

Torsdag 16.02: Henie Onstad. Utstilling og lunsj

Torsdag 02.03: Vaffel og lunsj i Helgerud kirke

Torsdag 16.03: Ikke helt avgjort

Torsdag 30.03: Vaffel og lunsj i Helgerud kirke

Torsdag 13.04: Nasjonalmuseet

Torsdag 27.04: Vaffel og lunsj i Helgerud kirke

Torsdag 11.05: Tur til Eidsvoll

Torsdag 25.05: Vaffel og lunsj i Helgerud kirke

Torsdag 08.06: Semesteravslutning med tur (og bading?) langs kyststien



Foto: Martine Semb