

NOE VI KAN GJØRE FOR HVERANDRE

Gi litt penger hver uke: 200 kroner til Kirkens Nødhjelp gir varig tilgang til rent vann for en familie! Vipps: 2426.

En dag i fastetiden: Inviter noen på en tur i det fri eller på middag om det er god nok plass. Inviter noen du tror trenger det.

NOE FOR DEG

I LØPET AV FASTEN:

Trenger du Skriftemål?

Få lettet samvittigheten, snakket ut, rensket opp - og få tilgivelse.

Ta kontakt med en av prestene (se kontaktinfo nedenfor) eller en annen du har tillit til.

TING DU KAN DELTA PÅ I FASTETIDEN

27. februar Bibelkveld 19.45-21.00
1. mars Pusterom i fastetiden kl. 20.00
6. mars Bibelkveld 19.45-21.00
22. mars Pusterom i fastetiden 20.00

Hver mandag er det kveldsbønn fra 21.00-21.30

Har du behov for en samtale?

Ta kontakt med en av prestene:

Marie Skarrebo Jørgensen tlf. 95443988, ms533@kirken.no,

Hilde Barsnes tlf. 97544049, hb588@kirken.no

FASTETIDEN 2023

Fastetiden -

kan være en tid for å gi oss selv et lite pusterom.

En tid til å lytte -

til Gud og oss selv midt i alt som skjer.

En tid for stillhet -

slik at Gud kan møte oss med sin kjærlighet, nåde og visdom i våre liv og vår relasjon til Gud fordypes.

PUSTEROM I FASTETIDEN

Her er et forslag til noe du kan gjøre for å gi rom for stillhet og mulighet til å lytte.

Forberedelse: Finn frem dagens tekst på www.bibel.no eller i din egen bibel. Tenn gjerne et lys. Sett deg ned på en stol der du kan kjenne at du har god støtte i ryggen og føttene samtidig kan berøre gulvet.

• I Faderens og Sønnens og Den hellige Ånds navn! Amen

- Hos deg er livets kilde, i ditt lys ser vi lys!
- Salme eller gå videre til neste punkt

• Oppmerksomt nærvær

Du kan velge om du vil ha øynene åpne eller lukket, kjenn på hva som er best for deg. Gå så gjennom kroppen på denne måten og gi deg selv litt tid på hvert steg:

Fokuser først på setet ditt og legg merke til at det hjelper med å stabilisere kroppen når du sitter.

Gi så oppmerksomhet til lårene dine og legg merke til at både sete og lår er i berøring med stolsete, enten du kjenner det godt eller mindre godt.

Flytt oppmerksomheten videre nedover til føttene dine og legg merke til fotsålene din spesielt og at de er i berøring med gulvet.

Gå så videre og gi oppmerksomhet til ryggen din, legg merke til at ryggen din er i berøring med stolryggen og stolryggen kan gi støtte til overkroppen din.

• Pust

Se for deg at du puster opp fra gulvet/jorden opp gjennom hele kroppen, fyller lunger og bryst så mye som mulig med luft mens du teller sakte til 4. Pust inn gjennom nesen og ut igjen gjennom munnen og repeter dette 4 gange etter hverandre.

Gå så tilbake til mer vanlig pusterytme og legg merke til om kroppen din kan kjennes litt tyngre mot stolen og om skuldre og armer også kan slappe av enda litt om det er mulig.

• Gi deg selv muligheten til å sitte litt i stillhet.
Les dagens bibeltekst – du finner den på www.bibel.no

- La det være stille og lytt til det som kommer til deg. La det være rom for alt både det som gir ro og uro.

• Bønn – legg frem for Gud det du vil be om i dag

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 vi også 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

• Velsignelse

Må din vei komme deg i møte, vinden alltid være bak din rygg, solens lys leke på ditt kinn, regnet falle vennlig mot din jord.

Og må Guds gode hånd verne om deg, til vi møtes igjen.

(Norsk salmebok 624)