



refleks

1-19

Faste- tid

side 4-8



Refleks nr 1-2019
Årgang 49

Redaktør: Geir Endre Kristoffersen
☎ 55 59 71 04 - 936 61 444
✉ gk676@kirken.no

Grafisk produksjon:
Dragefjellet Media AS
Trykk: Molvik

Utgivelse neste nummer: 2. april

Refleks er et informasjonsorgan
som sendes alle hjem og regnes
ikke som uadressert reklame.

Hvem-hva-hvor i Søreide menighet

Menighetskontoret:
☎ 55 59 71 00
✉ soreide.menighet.bergen@kirken.no
Kontortid: tirsdag – fredag 9–15
Bank: 1644.25.11768

Sokneprest
Gunnar Mindestrømmen
☎ 55 59 71 02 - 900 14 146
✉ gm865@kirken.no

Kapellan
Lars Martin Hol
☎ 55 59 71 01 - 996 03 671
✉ lh598@kirken.no

Kapellan
Kari Hop Fjæreide
☎ 55 59 71 05 - 988 39 451
✉ kf932@kirken.no

Administrasjonsleder
Elisabeth R. Andersen
☎ 55 59 71 84 - 951 51 968
✉ ea565@kirken.no

Kantor (vikar)
Ingrid Eriksen Hagen
☎ 55597108/45212181
✉ ih769@kirken.no

Menighetspedagog
Rikke Bergflødt-Kvamme
☎ 55 59 71 87 - 928 96 886
✉ rb455@kirken.no

Menighetspedagog/
frivillighetskoordinator
Geir Endre Kristoffersen
☎ 55 59 71 04 - 936 61 444
✉ gk676@kirken.no

Kirketjener
Ann Kristin Hovland
☎ 454 16 158
✉ ah848@kirken.no

Menighetsrådsleder
Gro I. Klungland
☎ 958 73 493
✉ i_gro@hotmail.com

Søreide menighetsbarnehage
Styrer (vikar) Lena Austevoll
☎ 55 59 78 25
✉ soreidemenighetsbhg@akasia.no

Kirkeskyss:
☎ 41 60 42 27 -
Søndager fra kl 10,00

-Islam i kirken?

men først ...

- Skal dere feire muslimenes høytid i kirken? Ramadan?

Tekst: Geir Endre Kristoffersen

En ungdom jeg snakket med ble lettere forvirret da jeg fortalte at fastetiden skal markeres i Søreide kirke. Faste var ikke noe han forbandt med den kristne feiringen eller livet i kirken. Jeg tviler på at denne ungdommen er alene om å kjenne lite til fastens plass i kirkeåret. Kanskje dette bladet kan gjøre noe med det?

Fasten er hovedtema i bladet du nå holder i hånden. Her kan du lese om hva faste er i tradisjonell, kristen forstand, og du får vite hvordan fasten blir markert i Søreide kirke i år. Vi har snakket med en lege om hva som skjer fysisk i kroppen hvis man velger å faste fra mat. Våre følgere i sosiale media har blitt oppfordret til å komme med sine tips til hvordan fasten kan markeres – uten nødvendigvis å kutte ut maten. Dette har blitt til en inspirerende liste du finner i dette bladet.

Kanskje vil din fastetid bli markert i år? Det er bra å ha en tid for å sette fokus på det man synes er viktig, og prøve å kutte ut det som gjør en ufokusert, enten man gjør det i en kirke eller andre steder.

Du får også lese mer om Fasteaksjonen, som er en årlig hendelse i Norge. Da samler bøssebærere i hele landet, hovedsakelig konfirmanter, inn penger til Kirkens Nødhjelp.

For første gang på flere år er alle sidene i Refleks fylt med eget stoff. Dette bladet er en av de viktigste kanalene vi har for å nå ut til alle våre mer enn 9000 medlemmer og andre i nærområdet vårt. Vi håper bladet er til både glede og nytte.

Har du tilbakemeldinger eller ønsker om hva bladet skal inneholde, blir vi alltid glade for å høre fra deg.

**God lesing – og god
fastetid! ■**

Geir Endre



Møt Ingrid Eriksen:

Barokk- musiker på plass i kirken

Søreide kirke har fått en ny, dyktig musiker på orgelkrakken. Ingrid Eriksen Hagen er vikar dette halvåret.



Tekst: Gunnar Mindestrømmen

Nå har Ingrid vært noen uker i Søreide kirke og har rukket å være med på mye. Hun forteller at hun allerede er i gang med å planlegge Festspillkonserten og påsken i Søreide kirke. Både skjærtorsdag og langfredag har hun avtaler med barokkvennene sine om å sette et annerledes preg på gudstjenestene disse dagene. Barokkmusikken har tydeligvis en spesiell plass i musikerhertet hennes.

– **Hvor kommer interessen for barokkmusikk fra?**

– Jeg begynte tidlig å spille piano, men så fikk jeg høre lyden av cembalo og da sa det klikk. Det var kjærlighet med første blick, sier hun smilende.

Dialekten røper at hun ikke er bergenser, men at hun er fra Rogaland et eller annet sted. Hun forteller at hun er født i Stavanger, men vokste opp på Nesodden utenfor Oslo, der foreldrene hennes fremdeles bor. Så helt stavangersk er ikke dialekten lenger.

Cembalo-entusiast

Ingrid er utdannet cembalist fra

Griegakademiet og har videre en doktorgrad i kunstnerisk utviklingsarbeid på et prosjekt om Carl Philipp Emanuel Bach. Med entusiasme forteller hun om barokkmusikk i perioden fra sent 1500-tall til 1700-tallet. Hun er spesielt glad i tidlig Wiener-musikk. Ingrid spiller også på klavikord, et mindre tangentinstrument fra barokken, og hun har spilt i diverse prosjekter sammen med andre barokkmusikere.

Ikke «bare» barokk

– **Betyr dette at det bare vil bli barokkmusikk å høre i Søreide fremover?**

– Nei, det tror jeg ikke! Jeg spiller det meste, og jeg liker å bli utfordret på å spille mange forskjellige sjangre.

Ingrid forteller at hun vanligvis spiller historiske tangentinstrumenter, men har gjennom mange år vikariert mye som organist, senest i Landås menighet i Bergen.

Noe av det første Ingrid gjorde i Søreide kirke, var å spille til juletre-gangen på juletefesten i januar. Både hun og de to guttene hennes, Sverre Johannes (8 år) og Kyrre (4 år)

”Jeg begynte tidlig å spille piano, men så fikk jeg høre lyden av cembalo og da sa det klikk!”

fikk et godt møte med menneskene i kirken da.

Fra frilanser til stabsmedlem

Det å jobbe i staben i Søreide kirke setter hun også pris på.

– Jeg har for det meste har vært frilansmusiker, så dette er bare andre gangen jeg arbeider i en stab sammen med mange andre. Førsteintrykket er at dette er en stor stab med ganske god orden på ting. Og så er det alltid slik at når jeg skal arbeide sammen med nye prester så er det mange nye salmer!

På galleriet i Søreide kirke står det en cembalo, og vi trenger ikke ha store profetiske gaver for å skjønne at vi etter hvert kommer til å kunne glede oss av cembalomusikk i kirken vår på Søreide.

Vi ønsker Ingrid hjertelig velkommen og gleder oss til mange fine musikalske opplevelser denne våren. ■



Er det sunt å faste?

Faste er ikke kun knyttet til religiøs utøvelse, men har blitt en trend i mange dietter. Vi kontaktet overlege Roald Lindås for en medisinsk begrunnet uttalelse om faste.

Av Geir Endre Kristoffersen

– For å slå det fast med en gang, er det noen som ikke bør faste fra mat?

– Ja, gravide og barn og unge bør ikke drive med faste. Gravide trenger en jevn nærings-tilførsel til fosteret. Barn og unge vokser, så det samme gjelder for dem. Dersom man har en sykdom, skal man heller ikke faste, forklarer Lindås. Han vil også fraråde undervektige fra å faste, i alle fall ikke uten å konsultere fastlegen sin først.

– Overvektige og normalvektige vil tåle faste bra, men undervektige vil være mer sårbare for effekten av faste. De har ikke nok reserver, forklarer han.

Roald Lindås er overlege på medisinsk avdeling på Haukeland Universitetssjukehus. I anledning samtalen med oss, har han på forhånd rådført seg med en forsker på matinntak. Han kan fortelle at mye er ukjent rundt effekten av det å faste, men han utelukker ikke at det kan være gunstig.

– Det har blitt gjort forsøk på mus, der noen av musene fastet en dag i uken. Disse musene levde faktisk lenger enn de musene som ikke fastet.

– Er det noe man bør passe spesielt på hvis man vil prøve å faste?

– Det er viktig å huske på at om man faster fra mat, så faster man ikke fra drikke. Det er viktig å ha et rikelig væskeinntak for at nyrene skal fungere og for å opprettholde kroppens funksjoner.

Lindås legger til at han anbefaler å først gå til fastlegen hvis man vil prøve seg på å faste.

– Hva er det som skjer i kroppen når man faster?

– Metabolismen, energiomstillingen, skrus ned, og kroppen sparer på energi.

– Kan du tenke deg hvorfor faste ofte blir gjort i en åndelig sammenheng? Har det en ren psykisk effekt?

– Nei, det vet jeg ikke nok om, men det organet som kanskje blir mest påvirket av fasten, er hjernen. Hjernen bruker mye av kroppens energi, og er det mest sårbare organet for påvirkning av faste. Når man faster, får kroppen mindre energi tilført, og man får mindre energi til å gjøre krevende oppgaver. Det gjør kanskje at man får mer tid til å tenke? ■

Hawos hjelpen

Etter at mamma og storebror døde har 12 år gamle Hawo tatt over mye av det daglige ansvaret for familien. - Aller helst vil jeg bli sykepleier. Fordi jeg jeg ønsker å hjelpe andre.

Tekst og foto: Kirkens Nødhjelp

Smilet sitter et stykke inne, men det er likevel en voksen mildhet i blikket til Hawo. En blanding av sjenanse og opplevelser ingen unner et barn. For få år siden, hun husker det så godt, levde hun med mor og far, fem brødre og en søster. Et enkelt, men godt liv som nomader ute i det golde ørkenlandskapet i Puntland, Somalia. Det var før regnet sluttet å komme. Sesong etter sesong. Før geitene de livnærte seg av startet å dø, en etter en. Før de selv ble utmagret. Før Hawo mistet mamma og de retter storebror. Han var bare skinn og bein, og da han ble syk maktet ikke kroppen mer.

Livreddende vann

– Vi har ingenting. Men vi kom hit for at vi ikke skulle dø, sier Hawo med lav stemme. Hun forteller at de voksne bestemte at storfamilien måtte komme seg til provinshovedstaden Garowe. Hit til flyktningleiren Jilab 3, hvor nye klimaflyktninger strømmer til hver eneste dag. I 2010 til 2012 ble Somalia rammet av den mest alvorlige tørken på 60 år og hungersnøden tok livet av nærmere 260.000 mennesker. Ifølge FN er 2,6 millioner somaliere i dag på flukt, hovedsakelig fra tørke, men også konflikt.

De har mistet stort sett alt. Heldigvis sørger Kirkens Nødhjelp for rent vann her i leirene. Det er helt avgjørende for å unngå vannbårne sykdommer som kolera – og for at

folk i skal kunne overleve under de svært krevende forholdene. De daglige turene til en av vannpostene er det Hawo som står for. I tillegg til at hun lager mat, vasker klær, passer småsøsken og holder rent i og utenfor det enkle teltet. Etterpå gjør hun mye av det samme også for tanten som bor i en annen flyktningleir 20 minutters gange unna.

Ett av de beste

– Hawo er et av de beste barna som finnes. Hun er fortsatt så ung, men gjør alt av husarbeid, også mange ting vi ikke trenger å be henne om. Hun er ærlig, og gjør mye helt på eget initiativ, jeg tror at hun kan bli en god gründer, sier Fadumo Abdinur



de hånd

Hirsi (60) og klapper kjærlig på tantebarnet sitt.

– Jeg vil være en flink jente. Jeg ønsker å hjelpe andre, og om jeg får jobb på et sykehus kan jeg hjelpe mange. Og kanskje gi baller til barna, så de har noe å leke med. Det har jeg lyst til, sier Hawo.

Hjelp for å hjelpe

For at Hawo og andre skal få rent vann trengs det hjelp fra mange norske frivillige, som i likhet med Hawo har engasjement og et ønske om å hjelpe mennesker i en svært krevende situasjon. Hvert år er tusenvis av frivillige med på å samle inn penger til Kirkens Nødhjelps arbeid gjennom Fasteaksjonen.

Det er nettopp disse pengene som gjorde det mulig å levere rent og trygt vann i Somalia.

For Hawo og tusener av andre flyktninger har dette vært livsviktig hjelp. ■



Støtt Fasteaksjonen 8. april

Før påske hvert år samler tusenvis av frivillige bøssebærere inn penger til Kirkens Nødhjelp under Norges nest største innsamlingsaksjon: Fasteaksjonen.

I Søreide kirkes nærområde kan man forvente å få besøk av bøssebærerne på ettermiddagen mandag 8. april. Det er hovedsakelig konfirmanter som har pleid å gå med bøsser hos oss. I år ønsker vi også at konfirmantene skal få foreldrene sine med seg på denne dugnadsrunden – og gjerne andre frivillige også. Da øker vi

sjansen for at alle husstander i området vårt får noen som ringer på døren denne dagen.

Pengene som blir samlet inn, går til brønnboring, latrinebygging og andre tiltak som redder liv rundt om i verden. Du kan få være med å bidra til livgivende arbeid, enten ved å være bøssebærer eller å støtte aksjonen. ■

Vil du ha et fasteforsett?

V i spurte våre følgere på Facebook og Instagram om de ville dele sine tips til hvordan man i fasten kan kutte ut noe for å øke fokus på det som er viktig. Her er svarene vi fikk inn:

- Minske forbruket
- Øve på matredning
- Faste fra kjøtt
- Mindre mobilbruk
- Ikke spille spill på mobilen
- Ikke skrolle gjennom Facebook
- Kutte ut brus
- Ikke spise snop
- Bruke mindre tid på TV
- Ta en Netflix-pause
- Gå i kirken
- Gå en tur hver dag



PS: Fastetiden er fra 6. mars til 20. april, altså mye kortere enn et nyttårsforsett varer! ■



Hva er faste?

Faste er et ord som for noen år siden var på vei ut av språket og bevisstheten vår. Men så skjedde det noe. Først møtte vi mennesker med innvandrerbakgrunn som viste oss at for dem var fastetiden viktig. Senere har vi møtt ordet faste i forbindelse med ulike dietter for å gå ned i vekt.

Tekst: Gunnar Mindestrømmen

De fleste verdensreligioner praktiserer faste i en eller annen form for kortere eller lengre tid. Gjerne da i betydningen at man avstår fra mat eller enkelte matretter i fastlagte perioder.

Faste er altså et fenomen kjent fra mange samfunn. Hva er det med dette som mennesker anser som så viktig? Og hva med vår egen historie og tradisjon i forhold til faste? Er faste noe dagens mennesker kan ha nytte av?

I ulike religioner har faste vært brukt i forbindelse med særlige høytider. Da gjerne som forberedelse til store fester. Faste har gjerne vært et uttrykk for en lengsel til ekstra oppmerksomhet mot det religiøse og en øvelse i å gi den enkelte religions fordringer ekstra oppmerksomhet i en periode. Det å avstå fra mat har også vært et forsterkende uttrykk for menneskers fortvilelse i vanskelige tider.

Fastetiden i vår tradisjon har lange røtter. I gammeltestamentlig tid kan vi lese om mennesker som fastet når det var ulykker eller andre prøvelser som en ville be Gud hjelpe seg med.

Før Moses fikk de ti bud på Sinai-fjellet fastet han i 40 dager. Profeten Elia levde i et land preget av hungersnød og naturkatastrofer kombinert med et dårlig lederskap. Profeten Elia fastet derfor i 40 dager før han fikk det

Fastekalender

3. mars, fastelavnssøndag:

Ordet fastelavn kommer av det tyske ordet «Fastelabend» som betyr kvelden før faste. På denne søndagen har vi sterke tradisjoner med å servere hveteboller med krem.

4.mars, blåmandag:

Denne dagen har ulike tradisjoner.

Navnet blåmandag, den opprinnelige blåmandagen, kommer av en tradisjon der en denne dagen dekket til alterbildene i kirken med et blått klede eller en lukket igjen alterskapene som fremdeles står i kirkene (I Mariakirken i Bergen gjør en dette). Det tildekkede alterbildet og det lukkede alterskapet ble stående slik frem til første påskedag

Denne dagen har også andre tradisjoner, og har blitt kalt heitveggmandag. Denne

dagen var den en tradisjon at en skulle stå tidlig opp og bake små kaker som hver og en fikk før frokost. De skulle spise varme og navnet kommer fra lavtysk, *heisse Wecke*.

I Bergen fortelles det fra en kilde fra 1837 at denne dagen var «fra fordum en Glædesdag», da ungdom gikk på besøk til hverandre tidlig om morgenen med fastelavensris. Den som klarte å ta noen på sengen, før de hadde stått opp og fikk

budskapet som skulle frelse folket. Og kanskje det mest kjente fra evangeliene: Jesus fastet i 40 dager i ørkenen for han ble fristet av djevelen. Dette skjedde før han startet sin offentlige virksomhet.

Mange har også pekt på at det går en linje fra israelfolkets vandring i ørkenen i 40 år før de fikk sitt eget land. En vandring uten skikkelig mat som markerte overgangen fra slaveri til et fritt folk.

Faste i kirkehistorien

I vår kirkelige historie finner vi omtale av faste allerede på 300-tallet. 40 dagers faste ble innført i Romerriket i år 450 og fastetiden ble også omtalt som en måte å bruke en tiendedel av året til å hengi seg til særlig oppmerksomhet til troen. På den tiden var det også vanlig at nye medlemmer ble døpt i påskehøytiden. Fastetiden ble da forberedelsestid med undervisning.

Denne tradisjonen stod sterkt i Europa og har på mange måter dannet grunnlaget for vår velstand langs kysten av Norge. I fastetiden skulle en ikke spise kjøtt, og derfor ble fiskeeksporten fra Norge særdeles viktig i denne tiden. En liten kuriositet fra denne tiden er at bever, fordi den svømmer i vann, ble definert som sjømat. Vanlige folk fant derfor ut at å spise bever var en god erstatning for kjøttmiddagen, noe som resulterte i at beverbestanden i Europa ble utryddet.

Da reformasjonen kom til Nord-Europa på 1500-tallet ble ikke fasten tatt så bokstavelig og etterspørselen etter fisk gikk ned. En teori er at det er på grunn av reformasjonen at Bergen ikke klarte å opprettholde statusen som Norges største og viktigste by.

Faste i dag

I kirken holder vi fremdeles på faste-tradisjonen. Vi markerer 40 dagers

riset dem med fastelavensris hadde vunnet en eller flere heitevegger. Om kvelden denne dagen lekte både barn og voksne i gatene og dette har blitt oppfattet i lavtysk tradisjon som *Faseln Abend* - en kveld for løssluppenhet og moro.

4. mars, feitetirsdag - syvmålsdagen

I Trøndelag har en den dag i tradisjonen med å spise kokt flesk og kålrabistappe til middag denne dagen.

faste. I år starter fastetiden onsdag 6. mars og varer til midnatt på påske-aften 20 april. Dersom en er god til å regne, vil en oppdage at dette er mer enn 40 dager. Søndagen ble ikke regnet som fastedag helt fra begynnelsen av. Hver søndag skulle en feire Jesu oppstandelse og da passet det ikke med faste. For så å komme opp i 40 dager måtte en starte en onsdag tidligere.

I vår tradisjon har det også vært vanlig med egne gudstjenester hver onsdag i fastetiden. Dette kommer fra et

” Faste er altså et fenomen kjent fra mange ulike samfunn. Hva er det med dette som mennesker anser som så viktig? Og hva med vår egen historie og tradisjon i forhold til faste? Er faste noe dagens mennesker kan ha nytte av?

kongelig påbud i 1639 som påla landets prester å preke om siste delen av Jesu liv hver onsdag i fastetiden.

Så langt historien. Men har fastetid noe å formidle til oss i dag? Fastetiden har på en måte to perspektiver som kan være nyttige. Det ene handler om øvelse i selvbeherskelse og det andre handler å forberede seg til påskens store mysterium og høytid.

Da vinterens julefeiring var over, kunne vi i alle aviser lese gode oppskrifter på hvordan vi kunne kvitte oss med julens ekstra kilo. Matoppskrifter og gode råd om trening skulle hjelpe oss til å komme i form igjen etter alt for mye god mat. Og noen tok til orde for en hvit uke eller en hvit måned der en skulle avstå fra nytelsen av alkohol. Alt sammen for å hjelpe oss til å komme bedre i balanse med vår egen kropp og vårt eget velvære.

Det var viktig å feite seg godt opp før fasten begynte.

Andre steder i landet ble dagen kalt syvmålsdagen. Denne dagen skulle en spise syv måltider for å være riktig god og mett før fasten tok til.

5. mars, askeonsdag.

Denne dagen begynner fasten. I landets kirker bli det ofte holdt en egen spesiell gudstjeneste denne kvelden. Navnet

I dette faste nyttårsritualet ligger noe av det spennende med fastetiden. Fra gammelt av var det en tid der en øvet egen viljestyrke. En ville vise for seg selv og andre at en kunne ta kontroll over hva en spiste og de drifter som ligger i oss mennesker. Faste var derfor en god kollektiv innsats for å hjelpe folk til et bedre liv. Når mennesker ikke lenger skulle ha fokus på mat og drikke, fest og nytelse, kunne oppmerksomheten rettes mot de grunnleggende sidene i livet. En fikk mer tid og overskudd til andre mennesker, og en fikk en ro rundt seg som gjorde at en kunne arbeide med seg selv.

Nye muligheter

Å slippe fokuset på noe gav nye muligheter. I dette finnes også potensialet til oss som lever nå. Kanskje ikke mat er det viktigste for oss, men andre ting som «stjeler» vår oppmerksomhet. Hva med å parkere Facebook for en periode, og i stedet dra på besøk til noen venner? Hva med å slå av TV-en og heller lese en god bok? Hva med å tenke at en i denne tiden skal leve litt enklere, droppe turen på kjøpesenteret og heller bruke tid på å gjøre noe kjekt sammen med sine nærmeste? Ikke for alltid, men for en periode. En kan skape sin egen fastetid og forberede en stor påskefest når det er over.

Det er med dette som utgangspunkt vi markerer fastetiden i kirken. Vi demper musikken, gir større rom for refleksjon og ettertanke. Gjennom gudstjenestene i fastetiden ønsker vi å gi større rom for å arbeide med seg selv og sin tro.

I siste del av fastetiden har vi også et sterkere fokus på Jesu siste dager. Vi følger han på hans vei opp mot Jerusalem og inn i påsketidens store drama. I kirken på Søreide blir det noen spennende opplevelser de siste dagene av fastetiden. ■

askeonsdag kommer fra en tradisjon der en når en skulle klage for noe eller bekjenne sine feiltrinn markerte en underdanighet og fortvilelse med å kle seg i en sekk og smøre akse på hodet. I kirkelig tradisjon er det ofte vanlig å tegne et askeskor i pannen på de som kommer til kirke.

Asken som benyttes til dette lages av de palmene en benyttet på fjorårets gudstjeneste på palmesøndag. ■

Frihet

«Til frihet har Kristus frigjort oss. Stå derfor fast og la dere ikke tvinge inn under slaveåket igjen.» Gal. 5,1

refleksjon

Tekst: Lars Martin Hol

Den individuelle friheten er en verdi mange setter høyt. Men hvor frie er vi egentlig?

Fra vi er ganske unge blir vi satt ovenfor en rekke valg. Vi velger hvilke fag vi skal ta på skolen. Vi velger hvilke fritidsaktiviteter vi skal være med på. Vi velger hvilket yrke vi skal søke oss inn mot og vi velger hva vi skal bruke fritiden vår på.

I vår tid har vi mulighet til å velge blant flere ting enn noen gang tidligere, men gjør det oss friere?

Det er helt klart at vi har frihet som forbrukere i et marked med mange tilbud. Men det trenger ikke være hele definisjonen av hva frihet betyr. Ved å se nærmere på oss selv og våre egne valg, oppdager vi fort at de valgene vi tar ofte er et resultat av andres ønsker for hva vi skal velge. Det å være fri i seg selv, er ganske vanskelig.

Fastetiden kan brukes til å studere sin egen frihet. Det er en tid hvor vi for en periode kan prøve å fri oss fra noen av hverdagens vante mønstre. Først da kan det hende vi merker hvor mye makt enkelte ting har over oss.

Fastetiden kan brukes som en forberedelsestid. Forberedelsen er å ransake seg selv og bli kjent med de sidene av livet som lever under slaveåket. Forberedelsestiden kan bli et steg på veien til sin egen frihet. ■



Velkommen til karnevalsfest!

Søndag 3. mars, på selveste fastelavnssøndag, inviterer vi til karnevalsfest i Søreide kirke.

Store og små inviteres til å komme utkledd og ta del i feiringen. Karnevalsfeiring har lange tradisjoner, både i og utenfor kirken vår, dette ønsker vi å ta del i. Det blir inngangsprosesjon med fastelavnssanger, rytmiske sanger og toner, og ikke minst fastelavnssanger og pinata under kirkekaffen etterpå. Det blir også en anledning til å høre litt om karnevalsfeiringen, dens tradisjoner og betydning, og hvorfor den feires slik den gjør.

Forberedelsene til karnevals festen starter allerede på familie-

middagen samme uke, tirsdag 26. februar 16.00-17.30. Her blir det mulighet til å lage fastelavnssanger og planlegge et antrekk for helgen.

Enten du har anledning til å komme begge eller bare en av dagene, kom og bli med på en annerledes feiring i kirken vår i vinterferien. Er du ikke så glad i å kle deg ut? Det er selvsagt lov til å komme akkurat som du er.

Kari prest gleder seg masse! Håper vi sees! ■



Hverdagspausen

I hver utgave av Refleks vil vi presentere noe av det som skjer i kirken nærmere. I dag kan du lese om hverdagsmessen. I neste nummer: KRIK.

Det er helt stille i kirkerommet. Jeg merker at jeg kan høre min egen pust. Dette er langt fra det jeg ellers gjør en vanlig hverdagskveld. En håndfull andre mennesker er her også - på hverdagsmesse i kirken.

Tekst: Geir Endre Kristoffersen

Siden høsten 2015 har det vært hverdagsmesse i Søreide kirke nesten hver eneste onsdag. Den gang snakket jeg med sokneprest Gunnar Mindestrømmen om hva som var tanken bak en slik messe.

– Jeg opplever at mange har et savn etter tid for seg selv og litt stillhet og ro, sa han da.

– I samfunnet i dag utsettes vi for mange impulser hele tiden, og det blir lite tid til å sette seg ned, tenke etter og finne roen. Det er litt det vi vil prøve å få til på hverdagsmessene.

Å finne roen er i alle fall ikke vanskelig her. Mens man på en vanlig søndagsgudstjeneste er rundt hundre mennesker med liv og litt leven, er vi i kveld en tretten, fjorten stykker her. Alle fikk utdelt et ark på vei inn i rommet med bønner som leses høyt i fellesskap. Den første handler om å bli stille, slik vannet stilner om kvelden. Det høres poetisk og fint ut når vi leser det sammen. Presten leser så en tekst fra Bibelen. Den blir lest som den er, uten noen etterfølgende preken eller forklaring. Presten går heller ikke fram til alteret eller prekestolen for å lese teksten, men vi hører

teksten lest over høyttalerne mens han sitter i stolradene med oss.

– Vi ønsker å legge til rette for at den enkelte kan slippe seg inn i en dypere refleksjon over bibelordet med så få distraherende elementer som mulig, forklarer Mindestrømmen etter messen. Og det er jo sant, det var ingenting som stjalt oppmerksomhet fra bibelteksten i kveld.

Jeg har vært innom hverdagsmesse før. Første gang jeg var her, følte den lange stillheten veldig uvant. Etter at bibelteksten ble lest, skjedde det ingenting. Det var helt stille. Stillheten varte så lenge at jeg begynte å tenke at noe måtte være feil. Var det organisten som hadde glemt at det skulle spilles noe? Var det prestens tur til å si noe som organisten bare satt og ventet på? Hodet mitt var ikke vant til at det skulle skje ingenting i så lang tid, så det følte nesten feil. Etterpå fikk jeg vite at stillheten hadde vart i fem minutter før organisten stemte i en salme.

I kveld synes jeg det er bra. Det er sjelden jeg får oppleve en slik stillhet sammen med andre, det er som en pause fra hverdagsmaset. Jeg kan kjenne at pulsen senker seg og tankene går dit de vil.

Da jeg snakket med Gunnar Mindestrømmen da hverdagsmessene skulle starte, husker jeg at han sa at han regnet med det ville ta litt tid før denne messen ville etablere seg i menighetens bevissthet. Hva tenker han nå, tre og et halvt år senere? Har folk blitt bevisste på at messen finnes?

– Jeg tror hverdagsmessen har blitt en viktig del av livet i menigheten, svarer han.

– Hverdagsmessen har blitt en puls i hverdagen. Den fungerer også som en fin avslutning for andre aktiviteter i kirken. Onsdag kveld har blitt en møtekveld for mange. Enten en deltar på Jesusmeditasjon eller har vært på møte i menighetsrådet så er dette en fin felles avslutning. Vi tenkte også i starten at det skulle være en mulighet for travle barneforeldre som kunne få et «friminutt» når barna hadde lagt seg. Og flere setter pris på at man på hverdagsmessen får komme frem til alteret og knele ved nattverden.

Uten at jeg helt kan si hvorfor eller hvordan, føles det godt å ha tilbragt denne onsdagskvelden i kirken. Det kan anbefales å ta en halvtimes pause fra hverdagen onsdager klokken ni. ■

Bønn om stillhet

***Gud, gjør meg stille.
Slik som vannet stilner
om kvelden***

***så jeg kan se ned i dypet,
så la mitt sinn bli stille
og klart.***

***Tal så til meg. La mitt
hjerte få kjenne vingeslag
fra din Ånd.***

Amen.

HVERDAGSMESSE: Hver onsdag kveld er det hverdagsmesse i kirken med tid for stillhet, nattverd og lystenning.



Bra for barn i kirken

På søndager er det alltid greit å ta med seg barn på gudstjeneste i Søreide. Omtrent en gang i måneden er det en barnevennlig familiegudstjeneste, og alle andre søndager er det søndagsskole i peisestuen ved siden av kirkerommet.

Tekst: Geir Endre Kristoffersen
Foto: Jens Z. Meyer

Fra og med januar i år har det blitt enda lettere å ta med seg barn til kirken om søndagen. Før var det søndagsskole en til to ganger i måneden, og familiegudstjeneste var det sånn nå og da. Man måtte rett og slett følge godt med for å få vite om gudstjenesten var spesielt tilrettelagt for småbarnsfamilier. Ikke for dét, barn er jo alltid velkommen til gudstjeneste, og barnekroken står alltid tilgjengelig i kirkerommet med tegnesaker og bøker. Like fullt ønsker Søreide kirke nå å gjøre det enda lettere å ta med seg de minste til kirken.

Kortere familiegudstjeneste

Når det er familiegudstjeneste, varer gudstjenesten gjerne kortere enn en vanlig høymesse. I tillegg er det en



Jonathan (6) og Sofie Margrethe (9) liker å gå på søndagsskole i Søreide kirke, spesielt når pappa Inge er leder!

Familiegudstjenester:

- 3. mars: Karneval og fastelavn
- 14. april: Palmesøndag
- 28. april: Juniorkonfirmant-avslutning
- 26. mai: Tårnagenter og sommerfest

bønnevandring midt i gudstjenesten. Da får man reist seg opp og beveget seg litt. I bønnevandringen får man bruke flere sanser i gudstjeneste-feiringen. Noen ganger er det noe å smake på, man kan kjenne på vannet i døpefonten, og ofte kan man få se fine bibelblomster som åpner seg i vann. Som oftest har familiegudstjenestene et spesielt tema. I januar handlet gudstjenesten om De hellige tre konger, i mars feires fastelavn med karneval og boller. Akkurat den søndagen kan du lese mer om på side 8.

Ofte søndagsskole

Alle søndager det ikke er familiegudstjeneste er det søndagsskole i kirken.

Dette varer til og med mai, bortsett fra i påskehelgen og i konfirmasjonene. Flere, faste frivillige leder søndagsskolen. Noen har lederrollen én gang i halvåret, mens andre har den flere ganger. For at barna som går på søndagsskolen, skal kjenne seg igjen, er det noen ting som er faste innslag. Starten og slutten er alltid den samme, og i tillegg er det en skattkiste som alltid blir åpnet. I den ligger det noe som skaper undring før dagens bibelhistorie blir fortalt. Selvsagt får man også feste klistremerker i et fremmøtekort!

Menighetspedagogene gjør klart

Det er de to menighetspedagogene i kirken som gjør klart opplegget for søndagsskolen, slik at de frivillige som leder den, slipper å planlegge noe. De sørger også for at opplegget skal være gjenkjennbart for barna. ■

Spesielt for barna våren 2019

- Babysang hver torsdag fra kl. 10.00
- Søndagsskole og familiegudstjeneste, se over.
- Familiemiddag med aktiviteter. Tirsdager fra kl. 16.00 i oddetallsuker.
- Café 19 (5.-7. kl): 22. feb., 15. og 29. mars, 12. og 26. april, 10. og 24. mai.
- Juniorkonfirmanter (5. klasse): Første onsdag i måneden fra skoleslutt til kl 16.15. Avslutningsgudstjeneste søndag 28. april.
- Gitarkurs (4. kl): Tirsdag

til fredag i vinterferien kl. 09.00 - 11.00.

- Påskeverksted 9. april. For alle, men 2. klassingene inviteres spesielt.
- Tårnagenter (3. klasse): 25. og 26. mai.
- Sommerfest med pølser etter familiegudstjenesten 26. mai.

Trygge barn i Søreide

Alle ledere som jevnlig har kontakt med barn og unge eller er ledere på overnatting må levere politiattest. Søreide menighet har også en egen beredskapsgruppe om noe skulle skje. Ta kontakt med soknepresten for mer informasjon.

Sunn og fersk mat levert til ditt selskap.

Vi leverer et bredt utvalg av selskapsmat til store og små arrangement.

Alle våre retter er laget fra bunnen med friske og ferske råvarer uten tilsetningsstoffer. Gode råvarer, kortreist mat med sunnhet og helse i fokus levert av et knippe faglærte kokker og sprudlende sjåførere.

Prøv oss i dag!

bestilling@suntretthjem.no
970 91 491
suntretthjem.no



Sorgseminar

lørdag 23. mars 2019 kl 10.30-14.00
i peisestua, Skjold kirke, Skjoldlia 55

Menighetene i Fana prosti inviterer etterlatte til et seminar om sorg

Det har vært holdt slike seminar tidligere med gode erfaringer. Vi vil derfor igjen gi dette tilbudet. Sorg berører oss på mange måter, og du er velkommen, enten det er kort eller lengre tid siden dødsfallet. Seminaret er åpent for alle, uavhengig av livssyn.

Program

- Hva er sorg og hva gjør den med oss? *vikingsprest i Stavreth, Bjarte Holme*
- Lunsj
- Samtale/spørsmål
- Orientering om tilbud til etterlatte (sorggrupper, sjalesorgsamtaler)

Påmelding eller spørsmål

Diakon Kjerstin-Marie Vereide
Tlf: 55 59 71 15
kv587@kirken.no

Diakon Åshild Hølesli Frantzen
Tlf: 55 30 81 05
af847@kirken.no

Diakon Linda Bårdsen
Tlf: 55 36 22 85 / 483-02 448
lb878@kirken.no

Velkommen - også om du ikke har fått meldt deg på

Mellom hvert menighetsblad...
følg med i

Fanaposten

Tlf.: 55 11 80 10
Fax: 55 11 80 11

Hver fredag: Kunngjøring om gudstjenester i Fana prosti. E-post: sylvi@fanaposten.no



GRAVMINNER



Løvaas Naturstein



Tlf. 55 92 25 30 • Espehaugen 54, 5258 Blomsterdalen
Man - fre kl. 9.00-17.00. Lørdag stengt.
www.lovaasnaturstein.no

Totto's Gullsmie

Blomsterdalen Senter
tlf. 55 99 14 24
post@tottos.no



Gravferdshjelpen

Vi kan hjelpe til med rådgivning og tilrettelegging ved begravelse og bisettelse.

Døgnvakt 55 27 28 29
www.gravferdshjelpen.no
Hagerupsvei 32X
5093 Bergen



Fanatorget Blomster

Vakre blomsterhilsener leveres i hele Bergen

Aurdalslia 12 - 5253 Sandsli - 55 22 65 10



Abbedissen begravelsesbyrå as

Fyllingsdalen Døgnvakt 55 15 40 90
Åsane Døgnvakt 55 25 31 00

www.abbedissen.no



Menighetskalender

Livets gang

Døpte

Erik Misje Jørgensen
Henrik Husby Vassdal
Ella Brurås
Julia Røysland-Haugsbø
Olivia Røysland-Haugsbø
Pernille Fylling Stenbakk
Kristian Matthiessen Åland
Stella Fredriksen Eikemo
Olaf A. Higræff-Andersen
Eyva Ytreland-Evensen
Malin Haukeland-Hope
Sebastian Minde
April Olivia Gytre
Oliver Grung Kolltveit

Dødsfall

Dagny Råheim
Kristin Haldorsen Misje
Artur Kvalstad
Dagny Nordvik
Lilli Olga Andersen
Else Marie Ludvigsen
Egil Ingvar Pedersen
Arne Hjeltestad

Gudstjenester

Søndag 17. februar, såmannssøndagen

11.00: Gudstjeneste, dåp og nattverd. Hol. Offer til Det norske bibel-selskap. Søndagsskole. Kirkekaffe.

Onsdag 20. februar

21.00: Hverdagsmesse. Mindestrømmen. Nattverd.

Søndag 24. februar, Kristi forklarelsedag

11.00: Gudstjeneste, dåp og nattverd. Mindestrømmen. Offer til menighetsarbeidet. Søndagsskole.

Onsdag 27. februar

21.00: Hverdagsmesse. Danielsen. Nattverd.

Søndag 3. mars, fastelavnssøndag

11.00: Familiegudstjeneste. Fjæreide. Menighetsbarnehagen deltar. Offer til Sjømannskirken.

Onsdag 6. mars, askeonsdag

21.00: Gudstjeneste, skriftemål. Hol. Nattv.

Søndag 10. mars, 1. søndag i fastetiden

11.00: Gudstjeneste, dåp og nattverd. Mindestrømmen. Offer til menighetsarbeidet. Søndagsskole. Sola Fide deltar. Kirkekaffe. Menighetens årsmøte etter gudstjenesten.

Onsdag 13. mars

21.00: Hverdagsmesse. Mindestrømmen. Nattverd.

Søndag 17. mars, 2. søndag i fastetiden

11.00: Gudstjeneste, dåp og nattverd. Hol. Offer til Kirkens SOS. Søndagsskole Kirkekaffe.

Onsdag 20. mars

21.00: Hverdagsmesse. Danielsen. Nattverd.

Søndag 24. mars, Maria Budskapsdag.

11.00: Gudstjeneste, dåp og nattverd. Fjæreide. Offer til Kalfarhuset oppfølgings-senter. Jubilate deltar. Kirkekaffe

Onsdag 27. mars

21.00: Hverdagsmesse. Mindestrømmen. Nattverd.

Søndag 31. mars, 3. søndag i fastetiden

11.00: Gudstjeneste med dåp og nattverd. Mindestrømmen. Offer til menighetsarbeidet. Søndagsskole. Kirkekaffe.

Kalender

Onsdag 13. februar

18.00: TenSing
20.00: KRIK

Torsdag 14. februar

10.00: Babysang
11.00: Cafe Hjerterom

Mandag 18. februar

19.30: Jubilate

Onsdag 20. februar

18.00: TenSing
19.00: Lokalhistorisk Forum
19.00: Menighetsrådsmøte
20.00: KRIK

Torsdag 21. februar

10.00: Babysang
11.00: Cafe Hjerterom

Fredag 22. februar

19.00: Cafe 19

Tirsdag 26. februar

11.00: Andakt på Søreide Seniorsenter
16.00: Familiemiddag med fastelavnsforberedelser
19.00: Åpen Kirke

Torsdag 28. februar

10.00: Babysang
11.00: Cafe Hjerterom

Mandag 4. mars

19.30: Jubilate

Tirsdag 5. mars

19.30: Bibelgruppen

Onsdag 6. mars

14.30: Juniorkonfirmanter
18.00: TenSing
20.00: KRIK

Torsdag 7. mars

10.00: Babysang
11.00: Cafe Hjerterom

Søndag 10. mars

13.00: Menigh. årsmøte

Tirsdag 12. mars

16.00: Familiemiddag

Onsdag 13. mars

18.00: TenSing
19.00: Lokalhistorisk Forum
20.00: KRIK

Fredag 15. mars

19.00: Cafe 19

Onsdag 20. mars

18.00: TenSing
19.00: Menighetsrådsmøte
20.00: KRIK

Tirsdag 26. mars

16.00: Familiemiddag
19.00: Åpen Kirke

Onsdag 27. mars

18.00: TenSing
18.30: Medarbeiderfest

Fredag 29. mars

19.00: Cafe 19

Kort om alt

Babysang: Sangstund i kirken, med vafler og matpakke etterpå.

Jubilate: Kor for voksne.

Bibelgruppen: Samling i peisestuen med utgangspunkt i søndagens tekst.

Cafe Hjerterom: Vafler og kaffe i menighetssalen. Avsluttes med lesing av søndagens tekst.

Cafe 19: Fritidsklubb for 5.-7. kl. i ungdomslokalet.

Familiemiddag: Rimelig middag med påfølgende aktiviteter i kirken.

Hverdagsmesse: Kort liturgisk messe med nattverd (se s. 9)

Juniorkonfirmanter Trosopplæringstiltak for 5. klassinger i kirken.

KRIK: Treningsstund med andakt for ungdommer fra 8. kl. på Sandsli Sportssenter.

Lokalhistorisk Forum: Foredrag om lokalt, historisk tema i menighetssalen.

TenSing: Kor for ungdommer fra 8. klasse som øver i kirken.

Åpen Kirke Gjesteforedrag om aktuelle tema i menighetssalen.



Følg Søreide kirke på Facebook for å få vite mer om hva som skjer!