

**MENIGHETSBLADET**  
***NYTT!* ST. HANSHAUGEN SOKN**

***Takk  
for det gamle!***



**s. 2-9 Siste felles gudstjeneste:**

Sokneprest Tor Even Fougner holdt preken under den siste felles gudstjenesten som Sentrum og St. Hanshaugen sokn. Les talen hvor han takker for tiden som ett sokn ser med bibelsk blikk inn i det nye.

**s. 12 Nytt menighetsråd**

Ny menighetsrådsleder: Pilegrimsprest, Roger Jensen

**s.14 Velkommen til Juletefest!**

**s. 15: Tidebønn:**

«Et pusterom i hverdagen»

# Vemodig siste fellesgudstjeneste

Fra og med nyttår deles soknet i to. Siste felles gudstjeneste, som et samlet Sentrum og St. Hanshaugen sokn, ble holdt søndag 20. oktober kl. 11:00 i Trefoldighetskirken. Med gudstjeneste, kaker og kirkekaffe takket vi for seks felles år som ett sokn.

Les sokneprestens preken denne dagen, og se bilder fra avslutningen etterpå.



**Bilde:** Sokneprest, Tor Even Fougner, talte for en vemodig forsamling soknebarn, frivillige og ansatte under soknets siste felles gudstjeneste før soknet deles i to nå over nyttår.

## Evangelieteksten

*Mens de gikk der på veien, var det en som sa til ham: «Jeg vil følge deg hvor du enn går.» <sup>58</sup> Jesus svarte: «Revene har hi, og himmelens fugler*

*har rede, men Menneskesønnen har ikke noe han kan hvile hodet på.»*

*<sup>59</sup> Han sa til en annen: «Følg meg!» Men mannen svarte: «Herre, la meg først få gå hjem og begrave min far.» <sup>60</sup> Da sa Jesus til ham: «La de døde begrave sine døde, men gå du av sted og forkynn Guds rike.»*

*<sup>61</sup> Det var også en annen som sa: «Jeg vil følge deg, Herre, men la meg først få si farvel til dem der hjemme.» <sup>62</sup> Men Jesus svarte: «Ingen som har lagt hånden på plogen og så ser seg tilbake, er skikket for Guds rike.» **Luk 9,57-62***

Bibelselskapet setter inn overskrifter i bibeltekstene. Overskriftene er ikke en del av den gamle bibelteksten, men er ment som en slags lese-hjelp. Overskriften over dagens evangelium er «Jesus krever alt».

- Jesus krever alt. Hm - Jeg vet ikke hva dere synes, men for meg er det ikke noen lese-hjelp.

Jesus var en omstreifer. En slags landstryker om du vil. Uten hjem. Uten fast eiendom. Uten matlager og sikkerhet for morgendagen. «Revene har hi, men Menneskesønnen har ikke noe sted å hvile sitt hode». Det har nok mange klangbunner, men også at han ikke bor noe sted. Jesus inviterte noen med seg på vandringen. Disiplene, de forlot alt: Hus og arbeid, fiskegarn og båter, familier og gårder. Vi hører om noen kvinner som hadde penger til å støtte hm... Noen av dem ble med på vandringen.

## **Med Gud hjem til livene sine**

Men den svenske teologen Gustaf Wingren pekte på at de aller fleste vi hører om i evangeliene *ikke* ble med på vandringen etter at de hadde møtt Jesus. Tvert imot ble de sent hjem. Slik som en lam mann som ble båret til ham på bære. Han fikk klar beskjed: «Dine synder er tilgitt. Nå, ta båret din og gå.» Det betyr gå hjem! Den lille mannen Sakkeus blir tilsynelatende værende i sin jobb som toller, beholder hus og hjem, og fortsetter å leve der han var før han møtte Jesus. Sånn var det med de aller fleste. De hørte Jesus sine taler. De så tegnene han gjorde, og så gikk de hjem. 5000 mennesker kommer ut i ødemarken på nordsida av Genesaretsjøen. De lytter til Jesus, de får brød og fisk på mirakuløst vis. De opplever Guds godhet, og det står helt tydelig at etterpå sendte Jesus i egen person folket fra seg. De ble sent hjem. Til sine helt vanlige liv på den palestinske landsbygda. Til arbeid på åker og eng, til verkstedene sine, dyreflokker og familier, til sine kjære, til

sine syke familiemedlemmer, til elskov og barnefødsler, til sine nabokrangler og sine fester.

Wingren sier det var helt bevisst fra Jesus sin side. Det var målet hans. - Å sende folk hjem dit de levde. Oppdraget var ikke at så mange som mulig skulle sitte å spise brød i fjellssidene ved Genesaret. Poenget var at etter et møte med Jesus skulle folk hjem til livene sine. Jesus tilgav synder, han helbredet og han forkynte evangeliet, forkynte at Gud elsker menneskene, og at denne kjærlighet er grenseløs og betingelsesløs, og at alt som kreves av offer står Gud selv for. Når folk så hadde hørt og erfart Guds godhet så kunne de vende tilbake til livene sine. De samme livene de hadde hatt før, men likevel var så mye endret. Med synder tilgitt, med troen på Guds helbredende kjærlighet var det blitt annerledes.

Med håpet om Guds fornyende nærvær i liv og død, ble alt forandret. Arbeidet på åkeren, slitet i husene, felleskapet med de man elsket, stellet av de gamle, festene, nabokranglene, barselskrikene, og alt annet i livene var forandret. For over det hele sto en himmel av kjærlighet. Guds rike berørte dem, og så ble de sendt tilbake til livene sine, og Guds rike fulgte dem også der.

## **Sendelse**

Wingren sier at akkurat slik er det med vår gudstjeneste. Vi kommer hit til kirken, vi mottar tilgivelse. Vi hører om Guds kjærlighet som er der i liv og død. Vi deler brød og vin, og så sendes vi tilbake. Målet med å feire gudstjenesten er ikke at vi sitte her i kirken og har en slags «åndelig kos». Gudstjenesten går i rett linje fram mot det siste leddet, og det har overskriften **sendelse**. Og når gudstjenesten slutter her, så begynner gudstjenesten der livene våre er, - der vi er aktører i hjem og samfunn, i relasjoner og fellesskap i politikk og økonomi, i grupper og som enkeltindivider. Det kristne livet, leves ikke her inne i kirkerommet. Det leves der ute i livene våre. Det er dit vi sendes.

*«Det kristne livet leves ikke her inne i kirkerommet, det leves der ute i livene våre. Det er dit vi sendes.»*

Når vi organiserer kirke. Når vi tilrettelegger for menighetsdrift. Når vi skal finne best mulige måter å ferie gudstjenester på så handler det om dette: Å komme sammen for å ta imot og så sendes hjem. Tilbake til livene våre der vi lever dem. Det er derfor det er kirker i hver bygd og bydel fordi kirken skal sende oss tilbake, skal være tett på de livene vi lever. Og da gjelder det også for kirken at vi er kloke og finner de gode løsningene her i byen.

For seks år siden laget vi et stort sokn. Sentrum og St. Hanshaugen, og vi har nok strevet nok for å få det til. Nå har vi i fellesskap på demokratisk vis kommet fram til at det klokeste er å dele Sentrum og St. Hanshaugen sokn i to. Vi deles i *Domkirken sokn* med Trefoldighetskirken og Domkirken. Og i *St. Hanshaugen sokn* med Gamle Aker kirke og Lovisenberg kirke.

### **Evangeliet berører**

Vi gjør det for at vi på best mulig måte kan la Guds rike berøre våre helt vanlige liv der vi lever dem. Som kirke har vi bestemt at dette er det vi skal satse på.

Men så i denne bevegelsen mellom dette rommet og våre liv der ute kan det hende noe mer: Når evangeliet forkynnes – når vi hører om Guds kjærlighet, når brød og vin deles – så er det alltid noen som ønsker å borre dypere i fortellingen eller på annen måte kjenner seg dratt mot det på en sterkere måte.

Noen av de menneskene vi hører i evangeliene gikk ikke tilbake til hjemmene sine. De ble med Jesus på hans vandring. Noen sikkert bare for en periode, noen på livstid. Kanskje ville de finne ut mer. Kanskje var det et ønske om kunne forstå, og trenge dypere inn i det Jesus sa.

Sånn er det alltid når evangeliet forkynnes. Det trekker folk til seg. Kanskje er det fordi mennesket er skrudd sammen sånn at vi blir nysgjerrige på spørsmål om evighet og om kjærlighet tro og håp. Kanskje er det også slik at vi kjenner at livene blir rikere om vi bruker litt mer tid til å bidra til å videreføre tradisjonen. Kanskje er det den rike musikalske tradisjonen som kirken bærer med seg, som setter oss i kontakt med noe dypt i oss. Kanskje er det bibeltekstene. Kanskje er det plutselig den opplevelsen at hvis man gir noe, bidrar med noe, gjør noe for andre mennesker, så får man masse tilbake. Guds kjærlighet trekker i noe i mennesket. Og der Evangeliet holdes fram vil det alltid være noen som ønsker å bidra.

## «Redskap for Evangeliet»

Så gjør vi litt mer. Noen stiller som frivillige i menigheten. Rydder i kirkebenkene, deler ut salmebøker, eller leser tekster, blir med og deltar på Værestedet, Feriekolonien, eller Bare barnemat. Noen stiller seg til rådighet i menighetsrådet, tar vanskelige beslutninger på vegne av mange, sliter med budsjetter og planarbeid og nedslitte eiendommer. Noen bidrar økonomisk. Noen bidrar med tid. Noen utdanner seg i kirkelige fag eller søker fast arbeid i kirken.

Alt sammen for at mennesker skal kunne samles rundt evangeliet om Guds kjærlighet. Lytte til fortellingene, synge salmene høre musikken, se arkitekturen og kunsten. Alt dette som på forskjellige måter vitner om Guds kjærlighet og nærvær, og så tar vi det med oss ut i livene våre.

*«Det menigheten gjør er et redskap for evangeliet.  
For Guds kjærlighet til menneskene.»*

Jeg vet ikke om folk gjør dette ekstra det fordi man føler at Jesus krever det, at «Jesus krever alt» – slik overskriften over dagens evangelium sier. Jeg tror mange gjør det fordi de på en eller annen måte føler at livet blir rikere; at de får noe. Joda – man må sikkert prioritere bort noe,- penger, eller tid med familien. Men jeg tror det fleste bidrar på sin måte, fordi det gir noe tilbake. For det menigheten gjør er et redskap for evangeliet. For Guds kjærlighet til menneskene. Det gir noe å vite at man bidrar til at noen kan komme inn i varmen på Værestedet, at barn får utfolde seg i aktiviteter, at nye generasjoner og nye mennesker røres av bibelfortellinger, salmesang, musikk, arkitektur og kirkekunst som vi bærer og har ansvar for sammen. Det gir noe tilbake når man bidrar. For midt i evangeliet om Guds kjærlighet finnes en gåtefull hemmelighet: Det er ved å gi at man får, ved å miste så finner man, og ved å dø så vinner man livet.

## Reise

Sentrum og St. Hanshaugen sokn ... Innimellom ble det en humpete reise for ansatte og frivillige. Noen mente det ikke var klokt å opprette det for 6 år

siden. Noen mener det ikke er klokt å dele det i dag. Men jeg tror ingen tillegger hverandre annet enn at alle har ønsket å bidra positivt.

Ansatte, frivillige og kirkegjengere går fra hverandre og til nye oppgaver. Vi kan bruke den gamle formuleringen at «vi skilles som venner og godt forlikte».

*«Vi skilles som venner og godt  
forlikte»*

### **Takk**

Så la oss bare se hverandre – takke for samarbeidet, ønske Guds velsignelse over liv og arbeid og glede oss over det mennesker får når de tjener evangeliet.

Så er vi med på å bære alt dette videre; Slik at vi selv og andre mennesker berøres av Guds kjærlighet, og at vi kan gå hverdagslivet vårt, med visshet om at Guds himmel, at Himmelriket, er spent over livene våre.

Jesus er ikke her først og fremst for å kreve. Jesus er her for å gi! Gi av seg selv, Gi Guds grenseløse kjærlighet. – Og til alle som vil være med å bære ut i verden, gir han også en meningsfull tjeneste.

*Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,  
som var, er og blir en sann Gud,  
fra evighet til Evighet.*

## Siste gudstjeneste som ett sogn



**Kantor Marius Skjølaas følger Trefoldighetskirken ned til Domkirken sogn sammen med Trefoldighet jentekor.**





**Kirketjener, Torild, har vært kirketjener i tolv år. Hun har først og fremst tjent i Gamle Aker kirke og blir i nye St. Hanshaugen sokn. Her leser hun under felles-gudstjenesten.**



**Kateket Ragnhild Telhaug og diakon Målfrid Finnseth leser.**

**Begge følger Trefoldighet ned til Domkirken sokn.**



**Menighetskonsulent, Liga Lossus (midten), takket tidligere menighetsrådsledere Kari Haaland Osberg og Klaus Mittenzwei for alt de har gjort for menigheten de siste årene.**



**Det var mange å takke - blant annet de uvurderlige bidrag fra frivillige.**



**Prest Morthen Sørлие ber menigheten komme frem til nattverd. Han blir prest i St. Hanshaugen sokn.**



**Så kom alle soknebarna til nattverd som ett sokn for siste gang før delingen 1. januar.**

# Menighetsrådet for St. Hanshaugen sokn

**Menighetsrådet for nye St. Hanshaugen sokn er fastsatt. Ny leder er pilegrimsprest, Roger Jensen. Velkommen skal de være!**

*Pilegrimsprest, Roger Jensen, ble enstemmig valgt til leder med 7 stemmer.*

(Se presentasjon av Jensen like under)

## ***Nestleder:***

Kirsten Tordis Nilsen enstemmig valgt med 7 stemmer

## **Representant til Kirkelig Fellesråd i Oslo:**

Roger Jensen enstemmig valgt

## **Vararepresentant til Kirkelig Fellesråd i Oslo**

Kirsten Tordis Nilsen enstemmig valgt

## **Ny leder: Roger Jensen**



(Foto: Roger Jensen, privat)

Roger Jensen (f. 1968) jobber som pilegrimsprest og daglig leder av Pilegrimssenter Oslo.

Tidligere har han jobbet som studierektor IKO- Kirkelig pedagogisk senter.

## **Utdanning**

Jensen er utdannet dr. theol. ved Universitetet i Oslo.

## **Verv og erfaring**

Tidligere leder av menighetsrådet i Gamle Aker menighet, senere aktiv i råd og utvalg. Mentor for trosopplæringsmenigheter. Med i Åpen folkekirke.

## **Viktige prioriteringer**

Jensen ønsker å styrke den folkekirkelige profilen. Han ønsker å fremme det kirkemusikalske arbeidet, samt arbeid for barn og unge. Han ønsker å styrke menighetens profil på pilegrim, samt å ivareta og skjøtte eiendomsmassen på hensiktsmessig vis.

# Juletreffester

Velkommen til juletreffester!

**Onsdag 8. januar** kl. 16:30 - for 0-3 år med voksne.  
Med spesielt tilpasset program for disse.

**Torsdag 9. januar** kl. 16:30 - for større barn med voksne.

## PROGRAM

Vi starter med servering av pølser

Det blir julespill og vi går rundt juletreet.

Vi serverer kaffe og boller, og det blir poser til barna.

## Sted

Begge juletreffestene arrangeres i  
Markus menighetshus  
Schwensensgate 15

**- Gratis!**



# Tidebønn: «En puls som allerede er der»

Astrid Berit Hindhammer ble invitert med på tidebønn av en venninne. Tidebønn skulle etter dette bli et fast pusterom i hverdagen.



- Etter en kort stund, etter at jeg hadde begynt å lære meg melodiene og hvordan en ber tidebønn, kunne jeg slippe av mye mer, og bare "slippe meg inn i en puls som allerede er der". Jeg behøver ikke finne bønnene selv, jeg behøver ikke bevise noe for Gud eller få til noe. Jeg bare ER i bønnen, sier Astrid Berit.

Hun deltar så ofte hun kan på tidebønner ledet av **Marit Steinsli** - onsdager kl. 19:30 i Gamle Aker kirke og kl. 13:00 Trefoldighetskirken.

[Les mer om det her!](#)

## Hvorfor begynte du med tidebønn?

- Jeg ble introdusert for tidebønn av Marit Steinsli (tidebønnens opphavskvinne i soknet journ. anm.) Den nye tidebønneboken hadde kommet ut, og hun fortalte meg om den og om at hun hadde lyst til å lage en tidebønngruppe. Så da ble jeg med på den.

## Hva har det hatt å bety for deg?

- Det er både fint inspirerende. Jeg vet at om jeg vil eller har tid, så kan jeg komme onsdager på kvelden og torsdager på dagen og bare be bønnene, være sammen med folk, synge og få hvile. Jeg har også virkelig fått øynene opp for gregoriansk sang og tidebønntradisjon. Og jeg har lært meg kvadratnoter, som jeg digger.

*«Jeg behøver ikke bevise noe for Gud eller få til noe.  
Jeg bare ER i bønnen.»*

### **Kan du fortelle litt om opplevelsene dine med tidebønn?**

- I begynnelsen var det litt kinkig, nettopp fordi det messes i kirketonearter (modale tonearter) og fordi salmene er tatt fra Det gamle testamentet. Jeg syntes bønnetekstene til tider kunne være litt gammeldagse. Men etter en kort stund, etter at jeg hadde begynt å lære meg melodiene og hvordan en ber tidebønn, kunne jeg slappe av mye mer, og bare, som Marit (leder av tidebønn red. anm.) sier, "slippe meg inn i en puls som allerede er der". Jeg behøver ikke finne bønnene selv, jeg behøver ikke bevise noe for Gud eller få til noe. Jeg bare ER i bønnen.

### **Er meditasjon et element i tidebønn?**

- Det kan bli veldig meditativt, fordi både hymnene, messingen, og ikke minst pustepausene i vekselssangen, gir rom for fordypelse. Og hver gang er det noe nytt som berører meg i salmene. Det er en spesiell stemning i å be tidebønn. Men jeg måtte gi det litt tid i begynnelsen for å «slippe meg» ned i det.

*«Hver gang er det noe nytt som berører  
meg i salmene.»*

### **Hva tenker du om hvordan tidebønn har vært en fast del av katolsk tradisjon, sett i forhold til hvordan den brukes nå?**

- Det er riktignok en gammel tradisjon, men det er alltid noe nytt som trigger meg (på en god måte). Jeg vil skryte av de som "fant på" det - tidebønn er helt genialt! Selve utformingen av den, antifonene osv. - det er en så nær måte å «synge» på, så organisk og naturlig.

- Det bes jo tidebønn over hele verden fortsatt og det er fint å tenke på at Jesus også ba som i tidebønn. Det er fra de gamle salmene som jo også Jesus lærte seg. Da jeg var yngre trodde jeg at når munkene sang gregorianske sanger, så gjorde de det oftest foran en menighet eller forsamling. Hehe... Det er jo også fint, men tidebønn er jo bønn. Alt er nærhet.

*«Det er meditasjon, stillhet, pust, hjerte, sang og  
toner, klang og ikke minst hymner og salmer.»*



- Og ikke minst: Jeg elsker gregoriansk mer enn noen sinne etter å ha begynt med tidebønn selv!

### **Er det fokus på fremføring når man ber tidebønn?**

- Tidebønn er jo ikke å holde konsert, det er å be. Det er på en måte ikke sang heller, men likevel utrolig vakkert. Det er ikke messing på den måten prester gjør det, men noe man gjør i fellesskap. Akkurat det liker jeg veldig godt. Selv om hvis jeg ber tidebønn alene, så kan jeg ha fantastiske opplevelser. Alt har med hvilken intensjon jeg legger i det.

*"Tidebønn blir en del av bønnelivet ditt,  
det blir ditt eget."*

### **Hva tenker du om at tidebønn liksom har "brutt ut av" den katolske tradisjonen og blitt tverrkirkelig?**

- Det er som sagt en gammel tradisjon - men når du ber tidebønn, så blir det en del av bønnelivet ditt, det blir ditt eget. Det er meditasjon, stillhet, pust, hjerte; det er sang og toner, klang - og ikke minst hymner og salmer. Og da spiller det lite rolle hvilket kirkesamfunn du kommer fra. Og når jeg gjør det i Gamle Aker kirke eller Trefoldighetskirken, så er det ekstra spesielt.

Av Ida Gilbert

# Aktiviteter som fortsetter i soknet

**Bare Barnemat:** Annenhver tirsdag kl. 16:30 – 19:00 i Lovisenberg menighetshus. For foreldre med barn i alderen 0 - 12 år. Middag, lek og hobbyaktivitet, dessert og avslutning.  
Pris: voksne kr 50, barn gratis.

**Babysang:** Tirsdager kl. 11:00: For babyer under 8 måneder. 13:00: For babyer over 8 måneder. Akersbakken 30.

**Småbarnssang:** Torsdager kl. 16:30 – 18:00 i Akersbakken 30. For barn opp til 4-5 år. Vi spiser sammen, før vi synger og leker. Avslutning kl. 18:00.

**Oslo 32 KFUK-KFUM-speidere** Torsdag kl. 18:00 – 19:30 i Markus menighetshus, Schwensens gate 15. For barn i skolepliktig alder.

**Kafé treffpunkt:** Tirsdager kl. 12:00 - 14:00 i Markus menighetshus. Treff for alle hvor inntekt for salg av kaffe og kaker går til menighetens misjonsprosjekt med sosialt arbeid på Madagaskar.

**Åpen kirke – «Ta tiden tilbake»** Torsdager kl. 16:00 – 18:00 i Gamle Aker kirke. Et sted for stillhet, ettertanke, bønn og lystenning.

**Pilegrimssenter Oslo:** Senteret er åpent alle virkedager kl. 09:30 - 15:00.  
Besøksadresse: Akersbakken 30.

# Nye St. Hanshaugen sokn

## Kirkene:

Lovisenberg kirke: Lovisenberggata 4

Gamle Aker kirke: Akersbakken 26

## Soknet på nett:

[www.kirken.no/ssh](http://www.kirken.no/ssh)

Facebook: [www.facebook.com/sentrumogst.hanshaugensokn](http://www.facebook.com/sentrumogst.hanshaugensokn)

Trosopplæringen på St. Hanshaugen:

[www.facebook.com/groups/1419571511651450/](http://www.facebook.com/groups/1419571511651450/)

Instagram: <https://www.instagram.com/sentrumogsthanshaugensokn/>

## Menighetskontoret:

Akersbakken 30, 0172 Oslo.

E-post: [post.sentrum@oslo.kirken.no](mailto:post.sentrum@oslo.kirken.no)

Telefon: 23 62 91 20

Telefon- og besøkstid:

tirsdag og torsdag mellom kl. 10:00 - 12:00 og 13:00 - 15:00

**Menighetsrådets leder:** Roger Jensen

## Menighetsbladet:

**Redaktør:** Anders Smith ([ande-smi@online.no](mailto:ande-smi@online.no))

Menighetsbladet utgis kun i elektronisk form (i PDF-format).

Gratis e-post abonnement kan bestilles hos Ida Gilbert ([ig663@kirken.no](mailto:ig663@kirken.no)).

**MERK "Menighetsblad"**

Enkelte institusjoner kan også skrive ut bladet på papir og gi det til folk som ikke kan motta bladet elektronisk selv. Det gjelder f. eks. St. Hanshaugen eldresenter, Lovisenberggt. 4E og Omsorg pluss, Lovisenberggt. 5.