

# *Påskemeditasjoner*





## I dine hender

Hand og handling er nær knytta til kvarandre. Bibelens påsketekstar er dramatiske forteljingar fulle av handlande hender. I dette meditasjonsheftet gjev desse hendene oss inngang til påskemysteriet – Kristus som lei krossdøden og gjennom oppstoda braut dødens makt – for oss.

Dette kan me ikkje utan vidare forstå og fatta. Heller ikkje læresveinane som hadde vandra saman med Jesus i lang tid, høyrte hans forkynning og sett hans gjerningar, forsto det som skjedde. Tvert om; i dei kritiske timane kunne dei ikkje vaka med han, ein banna på at han ikkje kjende han og ein av dei sveik han.

Set me oss i deira stad, er det ikkje så vanskeleg å forstå at langfredag framsto som det totale nederlag og at den tome grava var forvirrande. Han dei hadde satsa heile sitt tilvære på, var borte.

Det er då Jesus står fram og seier:  
«Sjå hendene og føtene mine. Det er eg.»

*Luk 24,39*

Signa påsketid!

Idar Magne Holme

*Forstandar/administrerende direktør*

Så heller han vann i et fat og begynner å vaske  
disiplenes føtter og tørke dem med linkledet som han  
hadde rundt livet.

*Joh 13,5*



## Tilgivelse

Også i vår tid viser verdenssituasjonen at mange prøver å overstyre andre ved å tilrane seg makt.

Denne maktutøvelsen kan skape hat. Når Jesus vasker disiplenes føtter, snur han opp ned på maktbalansen og myndiggjør disiplene. Jeg vil fortelle deg en sann historie i lys av Jesus som vasker disiplenes føtter.

Den 21. september i 2012 ble kirken jeg er leder for i Pakistan, med tilstøtende hus og skole brent ned av en rasende mobb. De prøvde også å drepe flere mennesker som tilhører menigheten. I etterkant av ødeleggelsene ble det forventet en eller annen hevnaksjon fra de kristne. I stedet publiserte kirken i media følgende uttalelse: «Vi tilgir dem.»

Folk i den vestlige del av verden ser at vi gjenreiser kirken og tilgir mobben. Noen av dem spør: «Hva vil skje hvis kirken brennes nok engang?» Jeg har svart at vi vil fortsette å tilgi igjen og igjen og igjen. Det er ved hjelp av den makten som ligger i Jesu kjærlighet vi tilgir. Ikke i frykt for gjentagelser. Kan en hate en som vil vaske dine føtter?

Peter Majeed

*Masterstudent i diakoni  
Diakonhjemmet Høgskole*







Mens de holdt måltid, tok Jesus et brød, takket og brøt det,  
ga disiplene og sa: «Ta imot og spis! Dette er min kropp.»

*Matt 26,26/Mark 14,22/Luk 22,19*



## Hender til å dele

Det handler om å dele. Det er i vinden som aldri før.

Vi deler og deler, gjennom sosiale medier og overalt – opplevelser, bilder, kunnskap, informasjon.

Ikke ved den matematiske definisjonen hvor det blir mindre til hver, men den rause – hvor det som deles, det vokser. Det blir mer av alt.

Å dele er noe annet enn veldedighet.

Å dele handler ikke om å være sterk eller svak, rik eller fattig.

Å dele handler mer om å være i samme båt.

Om likeverd. Om vennskap. Om solidaritet.

Flere store internasjonale undersøkelser viser at betydningen av å dele kunnskap, informasjon og erfaring er i stor endring. Endring bort fra at hemmelighold og egoisme lønner seg.

Det lønner seg nemlig å dele!

De bedriftene som gjør det best i dag, er de som deler.

De organisasjonene som står sterkest er de som deler.

Hender er redskaper til å dele med,

dele brød,

trøste hverandre,

sette mot i hverandre.

Kjærlighet er handlinger!

Kjersti Håland

*Sykehusprest*

*Diakonhjemmet Sykehus*

Da sa han til dem: «Min sjel er tynget til døden av sorg. Bli her og våk med meg.»

*Matt 26,38/Mark 14,34*



## Hender som berører meg

Jeg er på vei til nok en innleggelse på sykehuset og tenker som alltid: «Hvem skal ta vare på meg i dag? Hvem skal bli hos meg? Hvilke hender skal stelle meg?»

Jeg er avhengig av «de gode hjelperne» på Diakonhjemmet sykehus. Noen ganger er hendene som møter mitt mest sårbare jeg, store og bestemte. Andre ganger varme og forsiktige. Jeg skal berøres av noen som gjennom nærhet til meg skal uttrykke respekt, nestekjærlighet og omsorg.

Uttrykket «Berører du min kropp, berører du min sjel», sier med enkle ord at mennesker som berører hverandre oppnår en større og dypere kontakt. Den tillit som skapes gjennom hender som åpnes og utfører omsorg, er grunnleggende for meg som pasient og for all trygghet på sykehuset.

Når jeg så føler trygghet i sykesengen, kan jeg folde mine egne hender. Det gir hjelp til stillhet, ro og konsentrasjon. Jeg kan samle sinnet om egne tanker og egen tro.

Hilde Sofie Hamre  
*Leder brukerutvalget  
Diakonhjemmet Sykehus*





Soldatene flettet en krone av torner og satte den på hodet hans.

*Matt 27,29/Joh 19,2*





## **Frigjørende hender**

Livet er vanskelig! De fleste av oss har opplevd nok smerte og lidelse til å lage strategier for å unngå det. Av skade blir man klok sies det – og redd har jeg lyst å tilføye.

Den vanligste reaksjonen når noe vanskelig skjer er å trekke seg unna og unngå liknende situasjoner en gang til. Unnvikelse kjøper meg fri fra ubehaget der og da, men skaper unødvendig lidelse senere.

Tornekronen er et bilde på all lidelse. Nødvendig og unødvendig. Det er nødvendig å sørge ved livets mange tap og det er helsebringende å gi den nødvendige lidelsen plass. Fortrengning av nødvendig lidelse kan gi psykisk sykdom senere.

Unødvendig lidelse derimot skaper jeg selv. Krenkelsen over livets iboende urettferdighet og andre menneskers ufølsomhet spenner bena under meg og får meg til å holde fast i smerten. Smerten og krenkelsen gir en slags rettferdig harme som til syvende og sist gjør meg isolert og fanget. Jeg velger tornekronen! Jeg kan riktig nok kneise med den, men det smerter og det holder andre mennesker unna.

Det er her hendene kommer inn.

Oppgaven blir å bevege sinnet, identifisere illusjonene, løfte hendene og ta av meg tornekronen. Å svelge stoltheten krever mot, men det er mulig. Og det er frigjørende.

Rune Mikal Vindal

*Overlege alders-psykiatrisk avdeling  
Diakonhjemmet Sykehus*





På veien ut møtte de en mann fra Kyréne ved navn Simon;  
ham tvang de til å bære korset hans.

*Matt 27,32*

## Hender som bærer

Har du noen gang følt deg sliten og utmattet og måtte be om bærehjelp? Da er andres hender gode å ha. Hender som kan bære eller omfavne oss.

For våre liv er skjøre. Så skjøre at vi brått kan gå fra lykkefølelse til fortvilelse. Dagene som ligger foran vet vi lite om. Vi erkjenner stadig; vi har ikke full kontroll, penger kan mangle, helse kan svekkes, ekteskap kan sprekke og ulykker kan ramme. Noen ganger klarer vi verken å bære oss selv eller tro på noe større. Tilværelsen er for krevende å håndtere alene. Påsken viser nettopp dette, vi skal aldri være alene. Derfor sier Jesus til vennene sine; «Og se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende».

Vi vet ikke hvorfor Simon ble spurt om å bære Jesu kors. Men antagelig var Jesus utmattet og klarte knapt å bære selv.

Vi trenger hender. Hverandres hender og Guds hender. Påsken gir meg assosiasjoner til Astrid Lindgrens Emil; «Du och jag, Alfred.» Og hvis vi lukker øynene og lytter godt kan vi høre stemmen fra ham som svarer «Du och jag».

Line Heiberg Ringen

*Studentprest*

*Diakonhjemmet Høgskole*





## Den oppstandne

### Den tomme graven

Tidlig om morgenen den første dagen i uken, mens det ennå er mørkt, kommer Maria Magdalena til graven. Da ser hun at steinen foran graven er tatt bort. Hun løper av sted og kommer til Simon Peter og den andre disippelen, han som Jesus hadde kjær, og hun sier: «De har tatt Herren bort fra graven, og vi vet ikke hvor de har lagt ham.» Da dro Peter og den andre disippelen ut og kom til graven. De løp sammen, men den andre disippelen løp fortere enn Peter og kom først. Han bøyd seg fram og så linklærne ligge der, men gikk ikke inn i graven. Simon Peter kom nå etter, og han gikk inn. Han så linklærne som lå der, og tørkleet som Jesus hadde hatt over hodet. Det lå ikke sammen med linklærne, men sammenrullet på et sted for seg selv. Da gikk den andre disippelen også inn, han som var kommet først til graven. Han så og trodde. Fram til da hadde de ikke forstått det Skriften sier, at han måtte stå opp fra de døde. Disiplene gikk så hjem.

### Jesus viser seg for Maria Magdalena

Men Maria sto like utenfor graven og gråt. Gråtende bøyd hun seg fram og så inn i graven. Da fikk hun se to hvitkledde engler sitte der Jesu kropp hadde ligget, en ved hodet og en ved føttene. «Hvorfor gråter du, kvinne?» spurte de. Hun svarte: «De har tatt Herren min bort, og jeg vet ikke hvor de har lagt ham.» I det samme snudde hun seg og så Jesus stå der, men hun skjønnte ikke at det var han. «Hvorfor gråter du, kvinne?» spør Jesus. «Hvem leter du etter?» Hun trodde at det var gartneren, og sa til ham:


«Herre, hvis du har tatt ham bort, så si meg hvor du har lagt ham, så skal jeg ta ham med meg.» «Maria», sa Jesus. Da snudde hun seg og sa til ham på hebraisk: «Rabbuni» – det betyr mester. Jesus sier til henne: «Rør meg ikke, for jeg har ennå ikke steget opp til Far. Men gå til mine brødre og si til dem at jeg stiger opp til ham som er min Far og Far for dere, min Gud og deres Gud.»

Da gikk Maria Magdalena av sted og sa til disiplene: «Jeg har sett Herren!» Og hun fortalte hva han hadde sagt til henne.

### Jesus viser seg for disiplene

Det var om kvelden samme dag, den første dagen i uken. Av frykt for jødene hadde disiplene stengt dørene der de var samlet. Da kom Jesus; han sto midt iblant dem og sa: «Fred være med dere!» Og da han hadde sagt det, viste han dem sine hender og sin side. Disiplene ble glade da de så Herren. Igjen sa Jesus til dem: «Fred være med dere! Som Far har sendt meg, sender jeg dere.» Så åndet han på dem og sa: «Ta imot Den hellige ånd. Dersom dere tilgir noen syndene deres, da er de tilgitt. Dersom dere fastholder syndene for noen, er de fastholdt.»

*Lukas 20,1–23*

A close-up photograph of a hand holding a smaller hand, symbolizing care and support. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting an indoor setting with natural light. The hands are the central focus, with the larger hand gently grasping the smaller one.

Så sier han til Tomas: «Kom med fingeren din, se her er hendene mine.  
Kom med hånden og stikk den i siden min.»  
*Joh 20,27*



### **Et håndgripelig bevis**

Fortellingene om påsken og Jesu oppstandelse fører oss til vår erkjennelses yttergrenser. Ofte beskrives påsken gjennom symbolske illustrasjoner. Bildene knyttes gjerne til våren; blomstene som også i år mirakuløst spirer når kulden slipper taket, påskekyllingen som hakker seg gjennom det harde eggeskallet, kampen for rett og rettferdighet som med livets styrke skal tvinge seg fram for fattige og undertrykte.

«Dersom jeg ikke får se naglemerkene i hendene hans og får legge fingeren i dem og stikke hånden i siden hans, kan jeg ikke tro,» sier apostelen Tomas da han hørte de andre fortelle at de hadde møtt Jesus etter at mannen beviselig var død.

Jeg har bestandig synes det har vært urimelig å betegne Tomas som «vantro», jeg synes han opptrådte høyst rasjonelt og tillitsvekkende. Fortellingen om «tvileren Tomas» tviholder på faktakunnskap som grunnlaget for påskemysteriet.

Også i år feirer vi påske fordi kirken tror Tomas virkelig møtte Jesus og fikk det håndgripelige beviset han spurte etter.

Leif M. Stapnes

*Studieleder programområde ledelse*

*Institutt for diakoni og ledelse*

Er du pasient eller pårørende ved Diakonhjemmet Sykehus og ønsker noen å snakke med? Prestetjenesten på sykehuset er døgnbemannet og nås via sykehusets hovedresepsjon, tlf: 22 45 15 00

Sykehusprestene er:

**Aud Irene Svartvasmo**, tlf: 22 45 48 32  
e-post: aud.i.svartvasmo@diakonsyk.no

**Jarl Bøhler**, tlf: 22 45 15 19  
e-post: jarl.bohler@diakonsyk.no

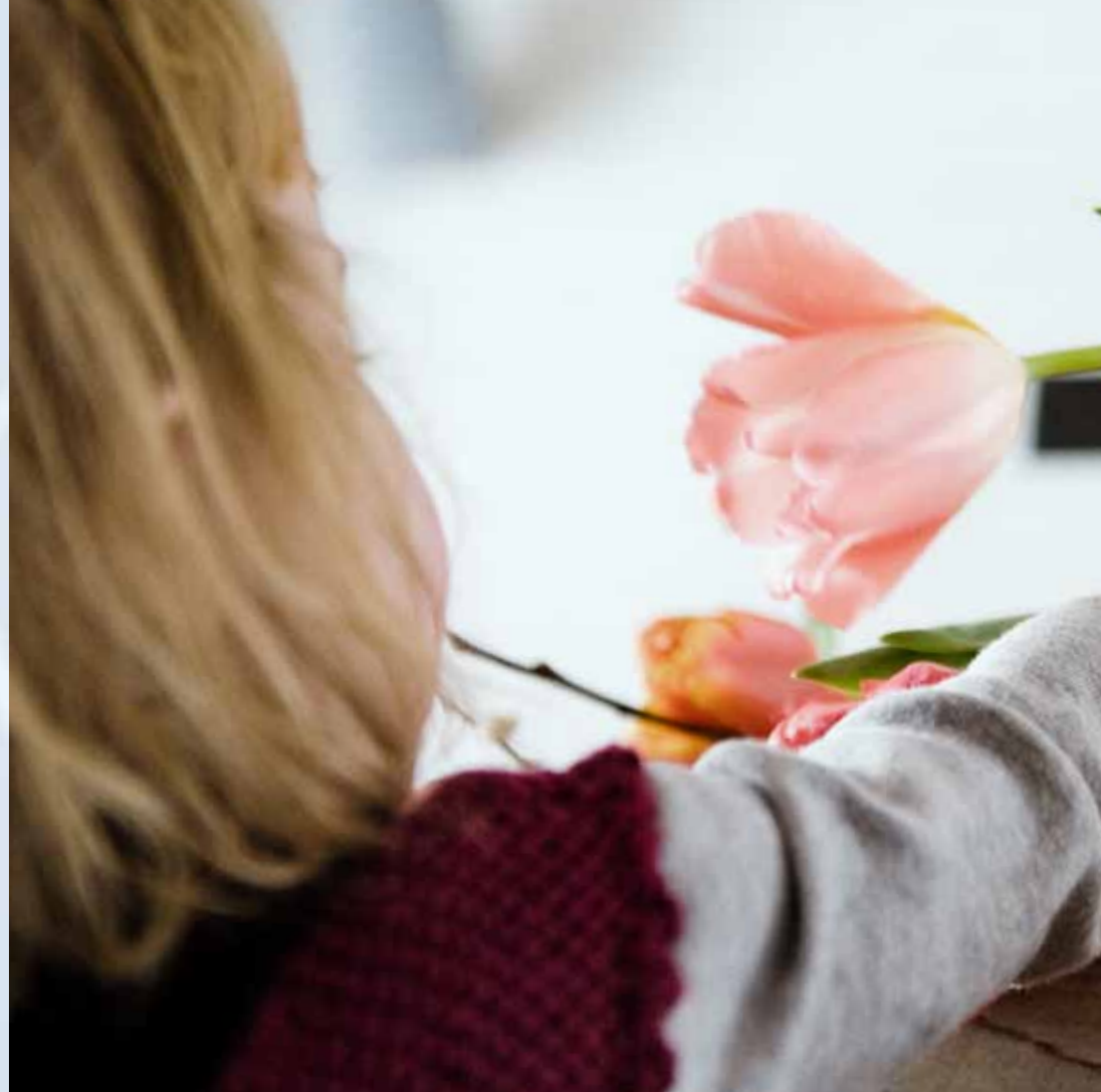
**Kjersti Håland**, tlf: 22 45 15 18  
e-post: kjersti.haland@diakonsyk.no

Sykehusdiakon: **Liv Berit Carlsen**, tlf: 22 45 40 93  
e-post: liv.berit.carlsen@diakonsyk.no

Er du student eller ansatt ved Diakonhjemmet Høgskole og ønsker noen å snakke med? Ta kontakt med:

Studentprest i Oslo: **Line Heiberg Ringen**, tlf: 22 45 19 15  
e-post: line.heiberg.ringen@diakonhjemmet.no

Studentdiakon **Elisabeth Nilsen Aas**, tlf: 22 45 19 28  
e-post: nilsenaas@diakonhjemmet.no







**Diakonhjemmet**

Diakonveien 14, N-0319 Oslo  
22 45 15 00  
[www.diaconhjemmet.no](http://www.diaconhjemmet.no)