

**Hellas**  
**Katekismus**



# Hellas Katekismus

En udgivelse om  
kristendom - til debat og samtale

af  
**Hella Joof**

---

Folkekirkens Konfirmandcenter



*Hella Joof  
Hellas Katekismus*

© Hella Joof  
© Folkekirkens Konfirmandcenter

*2. oplag september 2016*

*Tryk: Strandbygaard grafisk a/s*

*Udgiver:  
Folkekirkens Konfirmandcenter  
Stenbakken 30,  
8850 Bjerringbro*



# I ndhold

1. Forord
2. De ti bud  
    Er Gud død?
3. Trosbekendelsen  
    Om skabelsen  
    Om genløsningen  
    Om helliggørelsen
4. Fadervor
5. Dåben
6. Skriftemålet
7. Nadveren

# F orord

Til alle unge klarøjede konfirmander og alle deres nonfirmand-venner, og deres søskende og forældre og bedsteforældre og tanter og onkler og naboer.

Kære menneskebørn.

Når jeg hører og læser, hvad mange mennesker tænker om Gud, så får jeg hjertekvababbelser og tænker, at de er ude på herrens mark. Der hvor kragerne vender. Og det er et ensomt sted at være. Der er mange falske profeter (og måske vil nogen beskylde mig for at være en af dem;)) og mange, der lærer en kristendom, som er uden kærlighed. Men Gud og Jesus og Helligånden er en kærlighedsbutik, som altid holder åben.

Hvordan skal vi små mennesker finde rundt her på jorden, hvis vi ikke er elskede? Så bliver vi bange og begynder at

mistro hinanden, og vi bygger høje mure mellem os selv og de andre. Så begynder vi at lave grimme historier om hinanden og tror, at vi er meget forskellige. Og det er vi ikke. Vi er alle Guds børn. Det skal vi huske, når vi bliver vrede og skuffede over hinanden og os selv. Så må vi kigge hinanden i øjnene længe nok, og så kan vi sagtens se, at vi alle sammen er guddommelige skabninger.

Selvfølgelig er vi det, ellers havde vi slet ikke været her.

Kærligst Hella





# De ti bud

...som vi indprenter os selv og prøver at huske:

## Det første bud

Du må ikke ha andre Guder.

### Det vil sige:

Det største af alt er kærlighed. Det er vigtigere end alt andet. Vand kærligheden, så den ikke tørrer ud. Og tak for den, hver gang du møder den.

## Det andet bud

Du må ikke misbruge din Guds navn.

### Det vil sige:

Du må aldrig gøre noget ondt i kærlighedens navn. Hvis noget er ondt, er det ikke kærlighed. Spar ikke på kærlighe-

den. Elsk alt, hvad du kan. Men du må ikke lade som om. Du må ikke handle med kærligheden. Og du må ikke jasje med den.

Gud løber ikke tør for kærlighed, men det gør vi mennesker somme tider.



## Det tredje bud

Kom hviledagen ihu at du holder den hellig.

### Det vil sige:

Du skal huske at slappe af. Trække stikket. Sove på sofaen midt på dagen. Lade opvasken stå. Gå på bare tæer i græsset. Sådan lader du dig selv op, og så flyder kærligheden bedre.

## Det fjerde bud

Ær din far og din mor.

### Det vil sige:

Tilgiv dine forældre. De gjorde det så godt, de kunne. De var også små børn engang med store knæ og bange øjne. Du får selv brug for tilgivelse, når du en dag bliver mødt af dine egne børns vrede.





## Det femte bud

Du må ikke slå ihjel.

### Det vil sige:

Du må ikke tage et andet menneskes liv. Selvfølgelig må du ikke det. Men du må heller ikke ødelægge et andet menneskes livsglæde. Du må ikke mobbe, og du må ikke lægge fælder. Og du må ikke glæde dig, når det går andre dårligt. Eller når din veninde har fået stor røv og forkølelsessår.



## Det sjette bud

Du må ikke bedrive hor.

### Det vil sige:

Du må gerne blive skilt, hvis du har giftet dig med den skrupforkerte. Men hvis du har giftet dig med den rigtige, så prøv at finde kærligheden frem igen. Måske ligger den pakket ned i en kasse sammen med vintertøjet. Måske har du glemt den oppe i sommerhuset. Husk, at nissen flytter med. Hvis du ikke har fået styr på dine dæmoner i dit første ægteskab, vil du møde dem i dit næste. Og det næste ...

# Det syvende bud

Du må ikke stjæle.

## Det vil sige:

Det, der er dit, er dit, og det, der er andres, er ikke dit. Man kan ikke tage noget fra hinanden. Den fyr eller kjole eller det job, der gør din veninde lykkelig, vil du slet ikke have. Du vil hellere have din egen mand og din egen kjole og dit eget job. Der er ingen grund til at være misundelig. Der er nok til os alle.

# Det ottende bud

Du må ikke sige falsk vidnesbyrd om din næste.

## Det vil sige:

Du må ikke bagtale hverken dine venner eller dine fjender. Sig tingene til folks ansigt, men mærk lige først efter, om du kommer i et kærligt ærinde. Hvis ikke, er det tit bedre at tie.



# Det niende bud

Du må ikke begære din næstes hus.

## Det vil sige:

Glæd dig over alt det, der er dig. Din krop, din sjæl, din højde, din vægt. Du er præcis, som du skal være. En sjæl i en krop. Sjælen er din for evigt, men kroppen er til låns, så den skal du passe på, så sjælen har et godt sted at bo. Du må ikke tale grimt til og om din krop. Så bliver den ked af det, og så strammer den om sjælen.





# Det tiende bud

Du må ikke begære noget, der hører din næste til.

## Det vil sige:

Husk, at livet er en rejse, og nogle gange ender man i en anden by end den, man havde købt billet til. Så må man anskaffe sig et kort over den nye by og glæde sig over dens floder og tårne og spir. Husk, at livet bliver bedre og bedre for hver dag, der går. Men det er en hemmelighed ;)





# Er Gud død?

I mange år var folk bange for Gud. Så bange, at vi næsten fik besluttet, at Gud er død.

Men Gud er i sin essens blot ren kærlighed, og den kan aldrig dø. Vi mennesker troede, at Gud var vred på os, fordi vi spiste æblet fra Kundskabens træ.

Gud er ikke vred. Men vi er vrede på os selv.

At Gud elsker os ubetinget, er svært at rumme. Det er der nemlig ingen andre, der gør. Gud straffer os ikke. Vi straffer os selv, og når vi har været aller-hårdest ved os selv og behandlet os selv grusomt, så står Gud parat med åbne arme og en krammer.

Gud er nidkær, ja, men kun omkring kærlighed. Ikke en dråbe må gå til spilde.

# Trosbekendelse

## Den første artikel: Om skabelsen

Jeg tror på Gud Fader, den almægtige, himmelens og jordens skaber.

## Det vil sige:

Jeg tror på den uendelige kærlighed, som går over min forstand. Det, der har skabt mig, som jeg er en elsket del af.



Som jeg altid vil være forbundet med,  
søm aldrig slipper mig. Som sørger for,  
at alt, hvad jeg har brug for, er til rådigh-  
hed. Jeg skal selv gribe ud efter det og  
ønske det, men Gud er min hjælper. Jeg  
kan aldrig falde ud af Guds kærlighed.  
Hvis jeg lytter med mine ører, lige inden  
jeg falder i søvn, så kan jeg høre Guds  
stemme, som fortæller mig, at jeg er god  
nok, som jeg er.  
Hvis jeg betragter solnedgangen eller  
min elskedes ansigt, så ser jeg Gud.  
Gud er bagmanden.

### **Et billede af Gud**

*”Hvis nogen ville male et præcist  
billede af Gud, måtte det være et  
billede af lutter kærlighed, som  
var den guddommelige natur intet  
andet end en åben ild og liden-  
skabelig kærlighed, der opfyldte  
himmel og jord.”*

*(Prædiken af Luther, 1532)*



## **D**en anden artikel: **Om genløsningen**

Og på Jesus Kristus, hans enbårne Søn, vor Herre, som er undfanget ved Helligånden, født af Jomfru Maria, pint under Pontius Pilatus, korsfæstet, død og begravet, nedfaret til Dødsriget, på tredje dag opstanden fra de døde, opfaret til Himmels, siddende ved Gud Faders, den almægtiges, højre hånd, hvorfra han skal komme at dømme levende og døde.

### **Det vil sige:**

Vi er alle Guds børn. Jesus var Guds søn, og vi andre er hans søskende. Alle er vi Vorherres børn. Ingen nævnt, ingen glemt. Det er derfor, Gud hedder Vorherre. Vi er menneskebørn, men samtidig guddommelige, fordi vi er skabt af Gud. Vi er netop den ene sædcelle og det ene æg, som fandt hinanden, som gjorde, at vi blev dem, vi er. Hvilket mirakel!

Og livet er stort og smukt og samtidig smertefuldt.

Og vi skal alle dø. Men vi forsvinder ikke.

Vi antager blot en anden form. Vi har altid været her, og vi vil altid være her.

Heri består Guds kærlighed.




## **D**en tredje artikel: **Om helliggørelsen**

Jeg tror på Helligånden, den hellige, almindelige kirke, de helliges samfund, syndernes forladelse, kødets opstandelse og det evige liv.

### **Det vil sige:**

Nogen gange er vi fortabte. Vi er faret vild. Kortet vender forkert, og vi er langt hjemmefra. Nogen gange tror vi ikke, vi har fortjent at blive elsket, fordi vi er nogle åndsboller og røvbananer. Vi tror, at vi ikke kan tilgives, fordi vi ikke kan tilgive os selv de frygtelige ting, vi har gjort og sagt. Men der er en vej. Og Gud ved godt, at vi har svært ved at kontakte ham direkte, fordi vi skammer os, selvom der ikke er noget at skamme sig over. Men hurra! Her kommer Helligånden susende med vind i sit lange hår. En lille tanke fra os, et lille ønske om at blive mødt, og hun hører det. Hun baner vejen til Gud, når vi går rundt i otte-taller i





**vores livs-rod.  
Helligånden, det kære mo-  
derlige væsen, hun hjælper  
os ud af Kluddermor. Og  
hjælper os til at forstå, at vi  
allerede er tilgivet.**

# Fadervor

Fader vor, du som er i himlene!

## **Det vil sige:**

Kære Gud, du som er vor fader. Vi ved, du elsker os, for en far elsker sine børn. Vi ved, du lytter, selvom vi ikke altid kan tale, fordi ordene sidder fast i halsen. Tak, fordi din dør altid er åben. Tak, fordi du er.

## **Den første bøn**

Helliget vorde dit navn.

## **Det vil sige:**

Tak, fordi du også er der, selvom vi ikke altid kan se dig, fordi vi står med ryggen til. Tak, fordi du lyser, når vi selv famler i mørke og har tabt den ene sko. Tak.

# Den anden bøn

Komme dit rige.

## Det vil sige:

Den fred, der er i dit rige, i himmerige, lad den fred være i os.

Tak, fordi du elsker os, når ingen andre gør. Tak, fordi du er i os og med os, selvom vi prøver at undslippe dig og din kærlighed, fordi vi ikke tror, vi er værd at elske.

# Den tredje bøn

Ske din vilje på jorden, som den sker i Himmelen.

## Det vil sige:

Tak, fordi din kærlighed er i vort sind og i vor krop: Foroven og forneden.

Og tak, fordi kærligheden altid sejrer til sidst. Også selvom sidst føles langt væk.





## Den fjerde bøn

Giv os i dag vort daglige brød.

### Det vil sige:

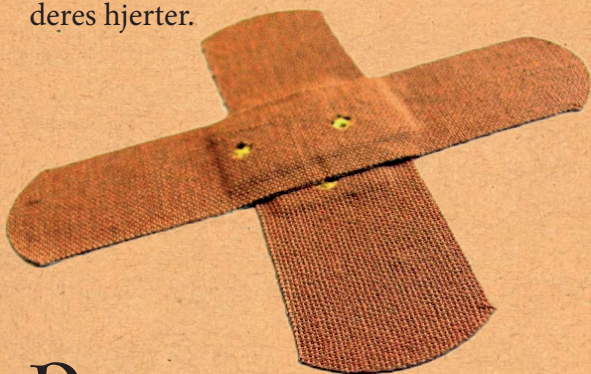
Tak, fordi du sørger for os alle.  
Og tak for, at der er alt, hvad vi har brug  
for her i verden, så længe vi ikke er  
bange. Så længe vi lever i kærlighed og  
deles. Tak, fordi der er nok til os alle.

## Den femte bøn

Og forlad os vor skyld, som også vi forla-  
der vore skyldnere.

## Det vil sige:

Fordi du har tilgivet os vore fejl, vil vi se på andre mennesker med kærlighed og overbærenhed. Vi er blot mennesker, og vi snubler og fejler og falder. Tak, fordi du hjælper os på benene igen, så vi kan hjælpe andre op at stå, når de vælter og får hudafskrabninger på deres knæ og deres hjerter.



## Den sjette bøn

Og led os ikke ind i fristelse.

## Det vil sige:

Tak, fordi du hjælper os, når vi får troldsplinter i øjet og kun ser en for-

vrænget verden og tror, at der ikke er nok kærlighed. Tak, fordi du er der for os og hjælper os, når vi tror, der er en ukærlig genvej til det, vi ønsker os. Tak, fordi vi kan få det, vi ønsker os uden at bryde kærlighedens lov. Tak, fordi andres lykke ikke forhindrer vor egen lykke.

## Den syvende bøn

Men fri os fra det onde.

### Det vil sige:

Tak, fordi du hjælper med at bære.  
Tak, fordi vi altid kan overlade vore sorger og vrede til dig. Tak, fordi du forvandler ondt til godt.

## Amen

Amen betyder tak, fordi det vil ske. Når vi beder til Gud, hører han det med det samme og går i gang med at hjælpe os. Men vi kan kun bede om noget godt. Vi kan ikke bede om hjælp til at skade andre eller os selv. Men hvorfor skulle vi dog også det?





# Dåben

## Hvad er dåben?

Når vi døbes, siger vi højt, at vi er Guds børn. At vi tror på kærligheden, som altid vinder over ondskaben, som slet ikke findes, selvom det er svært at se. Ondskab er blot fraværet af kærlighed. Ondskab er en bøn om kærlighed, og kærligheden er altid lige om hjørnet. Lige på trapperne. Lige på læben.



Det er blot at ville den, at åbne sig for den og takke for den. Gud hører altid vores bøn om kærlighed.

Vi er også Guds børn, selvom vi ikke er døbt. Men hvorfor gå glip af en dejlig fest?

### **Hvad giver eller gavner dåben?**

Når vi overlader os til Guds kærlighed, så overtager Gud vores byrder og vores idé om, at vi er syndige. I Guds øjne er vi ikke syndige. Det er jo Gud, der har skabt os. Ville han skabe os onde og syndige? Hvorfor dog det? Vi er perfekte og elskede. Men det har vi som mennesker svært ved at forstå. For vi dømmer ofte hinanden og os selv. Gud dømmer ikke. Vi kan trygt overlade alle vore tanker til ham.

### **Hvordan lyder da dette ord og løfte?**

Ingen skal dømmes. Det er en idé, mennesker har fundet på. Når vi dømmer hinanden og os selv og lever uden kærlighed, er vi i Helvede. Men det er



ikke noget, Gud har skabt. Der er intet Helvede andet end det, vi selv skaber på jorden, fordi vi tror, at kærligheden er begrænset. Fordi vi tror, at der ikke er nok til os alle. Der er nok. Både af luft og vand og mad og kærlighed.

## **Hvad betyder det da, at der bruges vand ved dåben?**

Vandet symboliserer den renselse, som gør, at vi synes, vi kan være bekendt at møde Gud. Det er et ritual, vi selv har lavet. Det er dejligt at føle sig ren. At komme op fra havet eller at tage et koldt styrtebad en varm sommerdag. Men Gud tager også imod os, når vi er møgbeskidte både udenpå og indeni. Gud skelner ikke mellem ren og uren. Det er noget, mennesker har fundet på.

Døden betyder, at vi forlader vores krop og går over i en anden form. Intet forsvinder. Vi har altid været her og vil altid være her.



# Skriftemålet

## Hvad er skriftemålet?

Når vi har gjort noget, vi er kede af eller skammer os over, kan vi tale med Gud om det. Gud er altid vågen, og han har altid tid. Intet er for småt, intet er for stort. Når vi tvivler på kærligheden og på os selv, kan vi gennem Helligånden få hjælp. Vi kan sige 'kære Gud, tak, fordi jeg må lægge mit problem i dine hænder. Hjælp mig til at se det og mig selv på en ny måde. Med dine øjne, med din kærlighed. Amen.

Og så gir vi slip på problemet og lægger os til at sove eller går en tur med hunden, mens Gud ordner og bakser. Og når vi mærker, at hjælpen er kommet, og den knugende fornemmelse i brystet er forduftet, så siger vi tak til Gud.



## Hvilke synder skal man da skrifte?

Du ved selv, når der er noget, du skal tale med Gud om. Og du behøver ikke at sige undskyld til Gud, for han dømmes dig ikke. Men måske er der nogen mennesker, du skal be om tilgivelse, hvis du har gjort dem ondt. Vis dem og dig selv, at du fortryder. Men husk, du er allerede tilgivet af Gud.

Det, der gør dig ked af det, det der adskiller dig fra andre mennesker, er det godt at tale med Gud om. Du kan altid lette dit hjerte for Gud.



## **Vejledning til at skrifte?**

Du behøver ikke en præst, men det skader heller ikke. Måske føler du dig forlegen over at have brug for at tale med Gud, og så er præsten god at ha ved hånden. Hun eller han ved godt, at der ikke er noget, der er pinligt overfor Gud. Men du kan også tale med Gud, når du er alene. I køen i supermarkedet, til fitness, i venteværelset hos lægen. Alle steder er gode steder.

Husk, at lige meget, hvad du beder Gud om tilgivelse for, så er du tilgivet. Mennesker kan ikke altid tilgive, og måske har du svært ved at tilgive dig selv. Ting tager tid her på jorden. Sår skal heles, og tillid genopbygges. Men for Gud er det bare et greb i lommen.





# Nadver

## Hvad er alterets sakramente?

Hvis vi har lyst, kan vi gå til alters og modtage sakramentet. Det er ikke en betingelse for at modtage Guds kærlighed. For den er betingelsesløs. Men måske har du lyst, og så skal du endelig gøre det. Ritualer er tit gode til at minde os om det, vi godt ved, men nogen gange glemmer: At Gud er og altid vil være vores Far, som elsker os uanset hvad.

## Hvor står det skrevet?

Da Jesus gav disciplene brødet og vinen og sagde 'dette er mit legeme, og dette er mit blod, husk mig hver gang, I spiser', så var det nok fordi, han vidste, at alle mennesker skal spise mindst en gang hver dag. Så hvis vi tænker på Gud, når vi spiser og er taknemmelige, hver gang vi synker vores mad og husker, at Gud

har tilgivet alle vore synder, for for Gud er der ingen synd, der er blot mennesker, som begår fejl, så kommer vi aldrig for langt væk fra Gud. Og det var jo ret smart tænkt.



