

PÅSKEMEDITASJONER





EIN VÅRLEG BUKETT

Sjå, eg gjer alle ting nye.

Op. 21,5

Teksten frå Johannes' openberring talar om det nye livet som bryt fram. I seks ord rommer dette fornyingskreftene, – sjå, eg gjer alle ting nye. Me skal audmjukt sjå og få ta imot, og i undring få leva i fornyingskreftene. Påska gjev innhald og kraft til denne fornyinga, men fornyinga er også synleg for oss i det som skjer rundt oss etter vinterdvalen. Livet bryt på nytt fram i naturen. Påska gjev oss eit nytt grunnlag for liv og framtid.

I dette meditasjonsheftet møtest to forteljingar, framstilt i bilete av fotografen Nicolas Turrenc og med korte tekstar av tilsette og studentar ved Diakonhjemmet. Den eine forteljinga handlar om korleis ein vårleg blomebukett vert sett saman og vert fullkomen heilskap. Den andre gjeld påskehøgtidas mangfald gitt i orda fellesskap, teneste, forkasting, smerte, fråvær, oppstode og forsoning – forteljinga om Jesu veg frå fornedring, død og til nytt liv – og er fullkomen heilskap. Begge forteljingane viser oss korleis livskreftene bryt fram – og gir oss ny start, glede og von om ei ny framtid.

Det er påsketid, og det er forventning om vår.
Ein blomedekoratør lagar ein vårleg bukett. Men kvar skal han brukast?

*Nei, det trengst ingen blomar til grava!
Jesus, du stod opp og du bur blant oss!
Våre augo er til for å sjå deg.
Hendene er til for å tene deg.*

T Marcello Giombini
O Ukjent

Signa påskehøgtid!

Idar Magne Holme, forstandar og administrerande direktør, Diakonhjemmet





ORD OVER EN KONTORPULT

Vårblomsten du snakker om
- er det meg det?
Jeg er søren meg ingen vårblomst!
Hva skulle det være?
En hestehov kanskje?!
En som stikker huet fram
altfor tidlig?
En som lar seg lure
av sola?
En som ikke veit at kulda tar over
så snart sola blir borte?
Sola har kontortid i mars.
Åtte til fire.

Vårblomst?
Hestehov?
En som stikker huet ut?
Lurt av sola?
Tatt av frosten neste natt?

Nei, det er ikke meg.
Jeg blir nede i jorda.
Trygt stivnet i tæla.
Venter til det blir
full sommer.
Hvis du skjønner hva jeg mener.

Hva sa du?
Er tiden min ute?
Hva var det jeg sa?!
Sola har kontortid.

Benedicte Tveter Kivle,
førsteamanuensis,
VID Diakonhjemmet Oslo



BRUDDSTYKKER

Bruddstykker av samtaler og svar på spørsmål om ordene «avstand og håp», fra beboere, ansatte og pårørende i fjerde etasje på Sagenhjemmet.

Håp favner så mye, kan være så mange ting.
Håpet påvirkes av det livet du har levd.

Noen ganger trenger vi avstand til de minnene vi bærer. Likeledes kan vi ta avstand til hva andre sier eller mener. Så kan vi håpe på at de vonde minnene blekner, og at folk som sier eller gjør vonde ting slutter med det.

Avstand har mange aspekter, det kan være et mellomrom som kan fylles. Det kan være snakk om en ønsket avstand til andre, men det kan også være påtvunget ensomhet, og da er det ikke godt. Da håper man at det forandrer seg, man vil jo vente på noe godt, ønske noe godt. Men man skal ikke vente på for mye. Håpet forandrer seg gjennom livet. Når man er gammel, har man andre ting å håpe på enn når man er ung.

Jeg håper å holde meg frisk. Jeg håper jeg kan studere og bli doktor, sykepleier, sosionom, jeg håper det går bra til eksamen.

Jeg håper at jeg finner den store kjærligheten.

Noen ganger håper man på nære ting, men man kan også ha avstand i håpet, som at man håper at det blir fred i verden, at ingen sulter, at det ikke skal være så mange uroligheter for de som vokser opp.

Hvis man ikke har håp, har man jo ingenting lenger.
Håp. Og tro og kjærlighet. Det er kanskje det viktigste vi har det, disse tre ordene. Det er jo de tre ordene som skaper livet. Alle trenger vi kjærlighet, vi trenger å tro på noe eller noen eller å bli trodd på. Og vi trenger håpet, kanskje mest. For håpet er jo fremtiden.





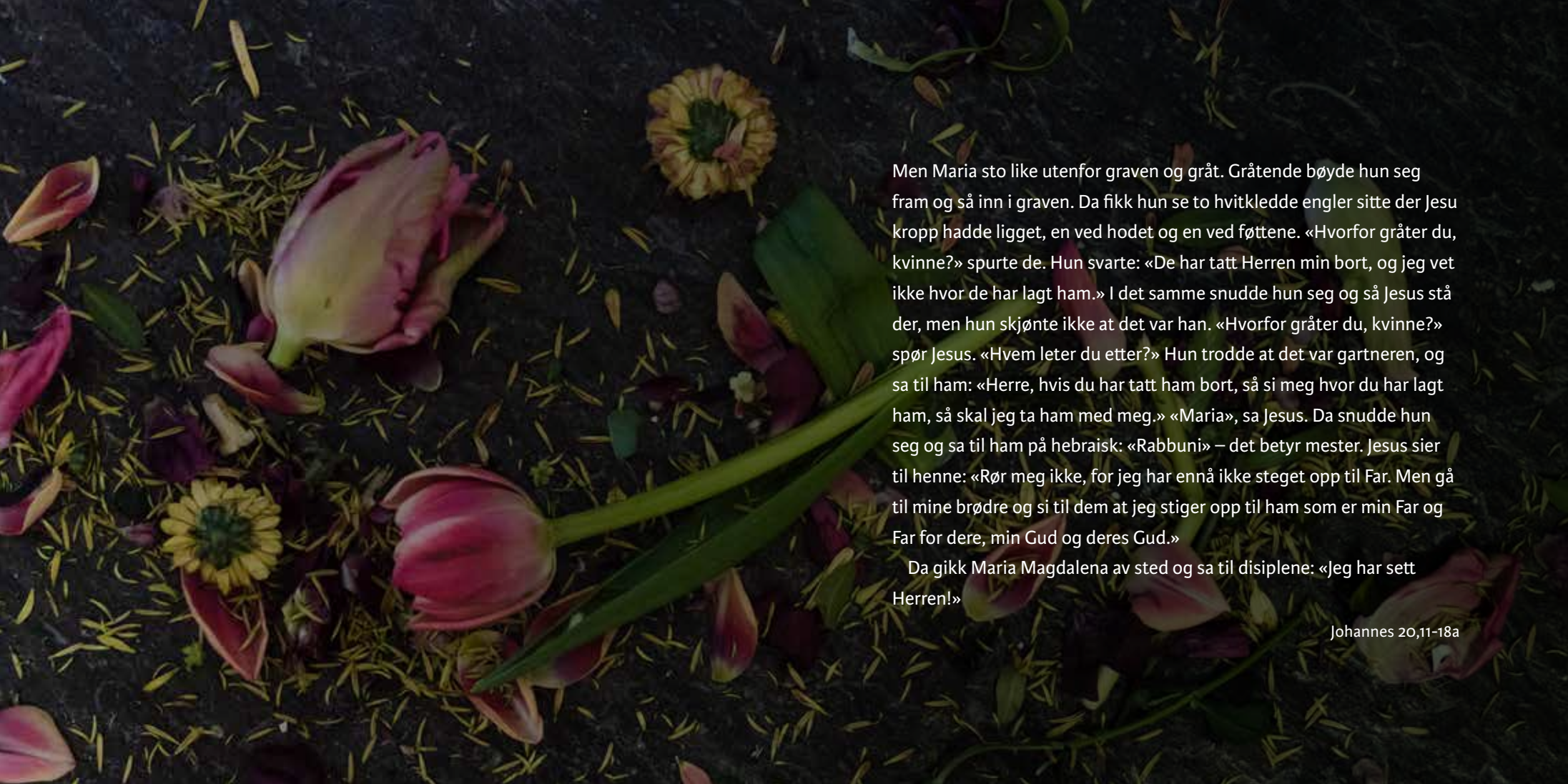


DET NYTTER

I psykiatrisk praksis møter man hver dag menneskelig lidelse, mennesker som opplever stor psykisk smerte. Mange ganger kan livssituasjonen hos våre pasienter synes håpløs. De kan ha en lang sykehistorie med mange innleggelser bak seg, være sterkt lidende, ensomme, uten nettverk og bolig. Tidvis kan det være vanskelig som helsearbeider å se at det finnes muligheter. Når det ser håpløst ut og når forandring lar vente på seg, kan det være en utfordring å holde ut og ha tro på fremtiden. Da blir det viktig sammen med pasienten å sette delmål og glede seg over mestring av de «små ting».

Som helsearbeider kan jeg glede meg over å se at smilet er tilbake og lyset igjen er tent i øynene hos pasienten. Da ser jeg viktigheten av å holde ut og holde fast på håpet selv om det har vært vanskelig. Disse opplevelsene gjør det meningsfullt å fortsette det kliniske arbeidet. Jeg kan se at det nytter. Mange pasienter kan jeg ha møtt flere ganger. Jeg har sett at de har hatt mange nedturer. Å se at det går oppover og at noe av den psykiske smerten igjen slipper taket, opplever jeg som stort hver gang. Som helsearbeider tenker jeg at det er helt avgjørende å ha tro på at det nytter å gå veien sammen med pasienten, bry seg om og holde ut selv om veien synes uendelig lang.

Jorunn Rørvik, leder for Enhet for kunnskapsavdeling,
alderspsykiatrisk avdeling Tåsen, Diakonhjemmet Sykehus



Men Maria sto like utenfor graven og gråt. Gråtende bøyde hun seg fram og så inn i graven. Da fikk hun se to hvitkleddede 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!»

Johannes 20,11-18a



AMAZING GRACE

Hver gang jeg synger Amazing grace, setter denne strofen seg fast i halsen:
How sweet the sound *that saved a wretch like me*. Jeg – et vrak?

Noen blir påført fra barndommen: Du er verdiløs! og lever med ordene som en sannhet gjennom livet. Andre avvises i arbeidsliv, familieliv eller føler seg unyttig i fellesskapet. Å stryke til eksamen gir noe av samme følelse. Eller å måtte leve med invaliderende sykdom eller skade.

En sa til meg: *Jeg er feil*. Ikke: jeg har gjort en feil – nei, jeg er ikke som forventet, og derfor ble identiteten knyttet til *å være feil*.

Kan noe redde et menneske som føler seg forkastet, uønsket, avvist eller feil?

Jeg tror på relasjonen, samtalen, blikket, nærværet og tilstedeværelsen.
En tror på meg. En har sett meg. En stilte meg det gode spørsmålet.
Øyeblikk når verdigheten gjenopprettes.

Er dette nåde? Den forunderlige, overraskende erfaringen å være god nok.
Ikke perfekt, men verdifull og tatt imot.

*Through many dangers, toils and snares
I have already come;
'Tis grace has brought me safe thus far,
and grace will lead me home.*

*Igjenom farer gjekk min veg.
Gud fridde meg frå deim.
Det nåden var som berga meg,
og vil meg bera heim.*

T John Newton 1779
O Trygve Bjerkheim 1966
(Copyright © Lunde forlag)







DEG SOM GAV OSS LYSET

... så herlig at det er lyst når jeg kommer hjem

Google: jordens akse løfter seg til mer loddrett slik at dagen blir lengre

... hør var det ikke et pip fra en kjøttmeis som varmer opp sin vinterrustne stemme

Google: dagens lengde økes og lysfotoner aktiverer hormondannelse i fuglers hjerner

... nå ser jeg jordskorpen gi etter for snøklokken som vet hvilken retning den skal

Google: tyngdekraften drar omvendt proporsjonalt i planter celler

... og nå drypper det endelig fra mitt tak

Google: økt temperatur øker hastigheten på vannmolekylene og vannet skifter tilstandsform

... og ukomplisert blir jeg boblende varm, forventningsfull og glad helt uten nettforbindelse og pugging av kunnskaper om akser, hjerner, tyngdekraft eller molekylbevegelser

Takk til deg som uten krav gav oss lyset tilbake

Eva Kofoed, høgskolelektor, VID Diakonhjemmet Oslo



SLIPPE Å STREKKE TIL

«Jeg strekker rett og slett ikke til,» hører vi i mange varianter.
Ikke som medmenneske.
Ikke på jobben.
Ikke på studiet.
Ikke hjemme.
I vanskelige relasjoner.
Listen kan gjøres lengre...

Denne tanken er ikke ny. Profeten Jesaja skrev for over 3000 år siden, «sengen er for kort til å strekke seg i og teppet er for lite til å dekke seg med»*. Tenk om det er en del av den menneskelige natur at vi ikke skal måtte strekke til på alle felt. Når man innser at man ikke strekker til, åpner man for hjelpende krefter. Fra Gud og mennesker. Det er dette påsken handler om. At noen skjøter på teppet så du ikke trenger å fryse på føttene. Du trenger ikke strekke til, for det finnes en som har strukket til, og som fortsatt strekker til. Det staves nåde, god påske!

Line Heiberg Ringen, studentprest,
VID Diakonhjemmet Oslo

* Etter inspirasjon fra Tomas Sjödin, «Det er mye man ikke må»



FORHÅNDSMELDING

Jeg vil ikke være åpen i møte med deg.
Jeg er ikke åpen for at du ikke har gode sider.
Eller at du ikke har styrker,
ressurser,
en egen vilje
og noe jeg kan lære av.

Jeg kommer til å forsøke å sette deg i bås
– i bås med de som har evner, kreativitet,
noe å være stolt av,
potensiale og drømmer,
som i verste fall bare trenger litt støtte.

Jeg er ute etter å forhåndsdomme deg,
så sterkt at du aldri vil klare å skifte min mening om deg.

Og selv om du skulle klare det,
om du ikke skulle ha noen av disse tingene,
så er jeg ute etter å bry meg, tåle deg
og å tro på deg.

Marius Grande, student i sosialt arbeid,
VID Diakonhjemmet Oslo

ER DU PASIENT ELLER PÅRØRENDE VED DIAKONHJEMMET SYKEHUS OG ØNSKER NOEN Å SNAKKE MED?

Prestetjenesten på Diakonhjemmet Sykehus 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

Ønsker du en samtalepartner fra et annet tros- eller livssynssamfunn
eller fra Human-Etisk forbund, kan prestetjenesten formidle kontakt med
«Samtalepartnere for tro og livssyn» ved Oslo universitetssykehus.

ER DU BEBOER ELLER PÅRØRENDE VED SAGENEHJEMMET OG ØNSKER NOEN Å SNAKKE MED, KONTAKT PREST ELLER DIAKON I SAGENE MENIGHET:

Prest Knut Rygh, tlf: 23 62 93 03, e-post: kr425@kirken.no

Diakon Gunnel Johansson Rø, tlf: 23 62 92 98, e-post: ir775@kirken.no

ER DU STUDENT ELLER ANSATT VED VID DIAKONHJEMMET OG ØNSKER NOEN Å SNAKKE MED?

Studentprest i Oslo:

Line Heiberg Ringen, tlf: 22 45 19 15, e-post: line.heiberg.ringen@vid.no

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

Studenter i Sandnes kan kontakte studentpresten i SIS:

Stefan Emmerhoff, tlf: 51 83 23 88 / 901 55 074, e-post: stefan.emmerhoff@uis.no



Påskemeditasjoner © Diakonhjemmet 2016

Prosjektansvarlig: Sindre Skeie

Prosjektkoordinator: Elisabeth Hove

Redaksjonskomite: Sindre Skeie, Aud Irene Svartvasmo
og Line Heiberg Ringen

Foto: Nicolas Tourrenc

Design og dtp: 2K/DENMARK

Trykk og bokbind: Scanprint, Horsens

For bestilling av flere hefter, kontakt Elisabeth Hove
tlf: 22451786 eller e-post: hove@diakonhjemmet.no

Bibelteksten er hentet fra Bibel 2011 © Bibelselskapet.
Gjengitt med tillatelse.



Diakonhjemmet

Diakonveien 14, 0370 Oslo
22 45 15 00
www.diaconhjemmet.no