

Adventsmeditasjoner





Og det vart lys. (1. Mos. 1)

Slik tar alt til. Gud skaper og han skil mørke og lys.

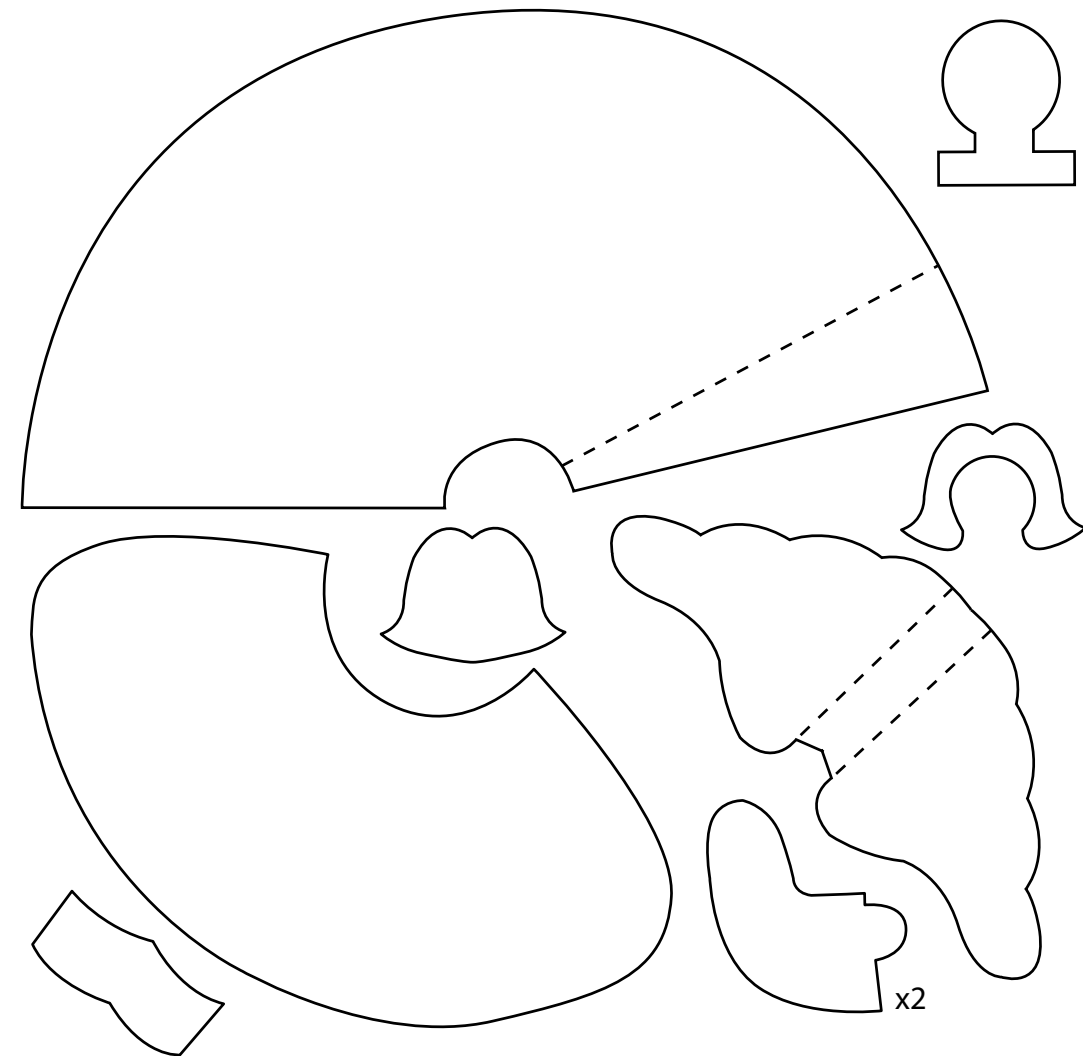
Det var nokre jetarar som heldt vakt om natta over sauene sine utanfor Betlehem. Brått vart dei redde, for Herrens herlegdom lyste kringom dei. Gud grip igjen inn i historia – det skjer med kraftig lys i natta, og eit bod om ei stor glede: barnet som er verdas Frelsar var født. Lyset skein i mørket, og mørket har ikkje overvunne det. Det fortel om noko som hende – lyset som skein i mørket. Det fortel om noko som gjeld i dag – mørket har ikkje overvunne lyset. Bodskapen gjeld også oss.

I dette meditasjonsheftet er fokus på kva julepynt eigentleg fortel oss. Tradisjonane er nært knytta til julas bodskap – om lyset som braut inn, og mørket som måtte vika.

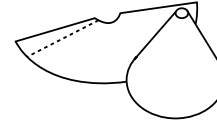
I sanning, det vart lys! Det kan også lysa opp våre liv.

Signa julehøgtid!

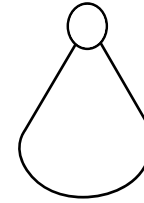
Idar Magne Holme
forstandar/administrerende direktør



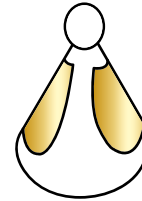
1.



2.



3.



4.a



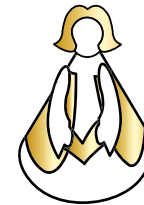
4.b



5.



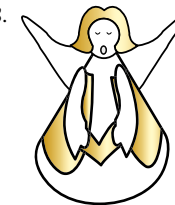
6.



7.



8.



Syngende engel

Sjablongene klippes eller skjæres til. Det skal brukes både en for- og bakside til håret. Husk dessuten to armer.

1. Brett kjeglen for å lage engelens kropp. Den stiplede linjen på mønsteret viser hvor kantene på arket skal overlappe og limes.
2. Bøy flikene i bunnen av hovedformen og fest bunnen av hodet i toppen av kjeglen. Fest evt. håret først.
3. Svøp kappen rundt kjeglen med midten av kappen lagt over de overlappende kantene på baksiden av kjeglen. Unngå at det blir overlapping foran.
4. a) Brett salmeboken på midten.
b) Fest salmeboken til innsiden av hver hånd.
5. Plassér armene rett over kanten av kappen på hver side av hodet. Lim armene på engelen ved skuldrene.
6. Fest for- og baksiden av håret med lim.
7. Brett vingene ved de stiplede linjene som vendes mot kappen, og lim dem på der.
8. Med en blyant eller penn kan du tegne øyne og munn.

Engel

«Det finst verkelege ting som ikkje kan formidlast med ord. I staden viser dei seg. Dei er det mystiske», skriv språkfilosofen Ludwig Wittgenstein. Mellom anna undrar han seg over at det i det heile eksisterer noko i staden for slett ingenting.

Sendebodet som viste seg for Maria og fortalte at ho skulle bli berar av nytt liv – til ein ny, namngiven og handlande vilje i verda, måtte beint fram ha vore ei merkeleg oppleving. «Høyr! Du skal bli med barn og få ein son, og du skal gje han namnet Jesus.»

Vi – som les og høyrer dette, har slik fått noko å undre oss over; noko vi stendig lyt pakke ut – på nytt – og på nytt. Måtte det vi finn der, gi oss kraft – til å handle godt.

Jogeir Berg,
høgskolelektor, institutt for sykepleie og helse

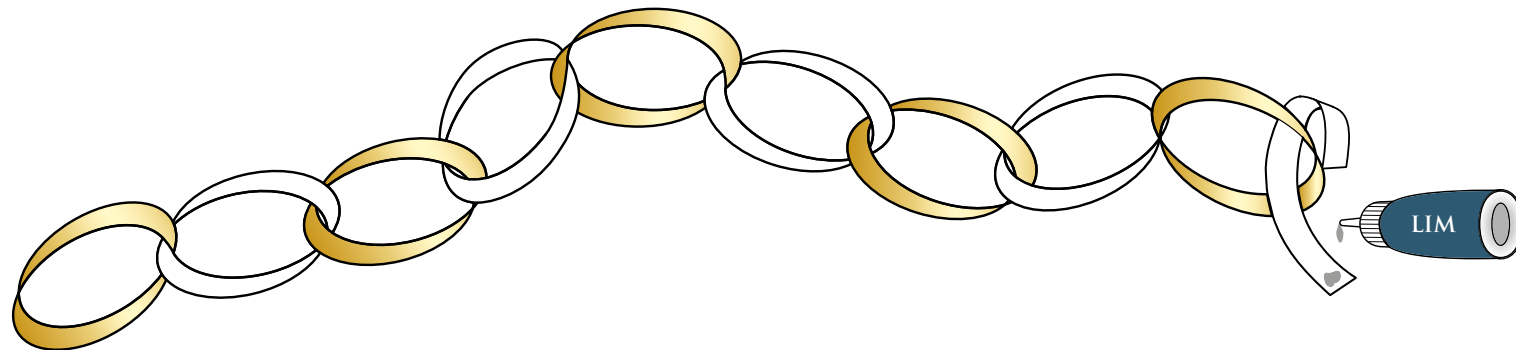


Lenkene

Lages av strimler i valgfri lengde og bredde. Lager du lenker av papir med ulike farger og trykk, får du lenker i forskjellige farger og mønstre.

1. Begynn med å finne materialer i ønskede farger og trykk.
2. Fortsett med å klippe eller skjære det ønskede antall strimler i de ønskede størrelser.
3. Deretter er det bare å lime eller flette strimlene inn i hverandre.

Man kan bruke tape, men det enkleste er å lime dem sammen. Vil eller kan du ikke bruke lim, kan du flette dem sammen ved å klippe av begge endene på strimlene som vist på tegningen.





Lenkene

«Så knytter vi kjærlighets hellige bånd, og lover å elske hverandre.» Slik lyder strofen i en kjent julesang. Når vi går rundt juletreet, holder hverandre i hendene og synger, skaper vi en julelenke. Lenkene er et uttrykk for at vi er knyttet sammen i fellesskap. Fellesskapet symboliseres når lenkene lages i glanspapir i ulike farger og størrelser av små og store hender.

De ulike ringene tres i hverandre, limes sammen og henges til pynt.

For at lenkene skal holde sammen, er alle leddene like viktige. Alle mennesker bidrar med noe inn i fellesskapet. Å vise nestekjærighet og solidaritet, er det som i kirkelig sammenheng kalles diakoni.

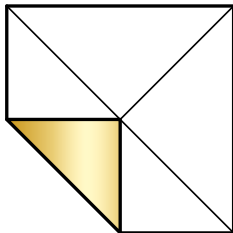
Maria og Elisabeth som vi hører om i opptakten til juleevangeliet opplevde fellesskap. Den unge Maria og den eldre Elisabeth er i slekt med hverandre og begge venter sin førstefødte. De finner fellesskap i ventetiden, og deres familielenke viser hvordan Gud knytter mennesker sammen og skaper noe nytt.

Luk. 1, 39-41a

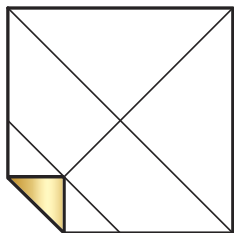
Solfrid Sønsteby,
student på master i diakoni, diakoniprogrammet

Kari Jordheim,
studieleder

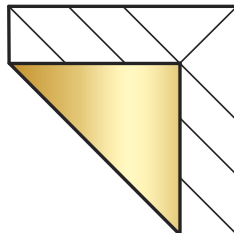
1.



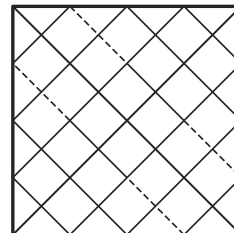
2.



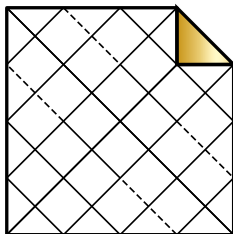
3.



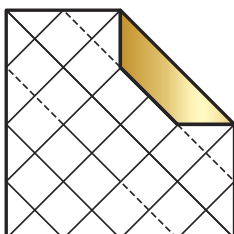
4.



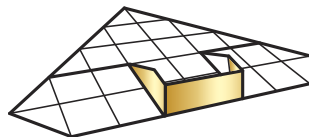
5.



6.



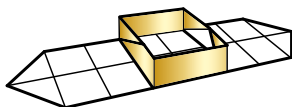
7.



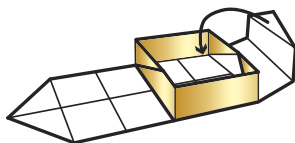
8.



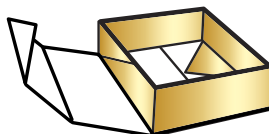
9.



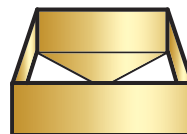
10.



11.



12.



Pakker

Brettes av et kvadratisk papirark.

Mulighetene for å pynte pakkene er utallige, man kan både tegne, lime på pynt eller lage esken av papir med forskjellig trykk og mønster.

1. Lag to bretter over midten. Brett hjørnet opp slik at spissen berører midtlinjen. Gjør det samme på alle fire hjørner.
2. Brett hjørnet slik at spissen berører den sist brettede folden. Lag samme brett på alle fire hjørner.
3. Brett hjørnet inn slik at spissen rammer den nestytterste bretten. Genta bretten på alle fire hjørner
4. Klipp langs de stiplede linjene på tegningen.
5. Brett inn det ytterste hjørnet på den ene siden.
6. Fortsett med å brette inn hjørnet.
7. Bøy bretten opp og brett inn hjørnene.
8. Brett det første hjørnet inn i motsatt side. Fortsett med å brette inn hjørnet.
9. Løft folden opp og brett inn sidene.
10. Nå kan du ta den ene av de resterende sidene. Brett siden over den eksisterende siden, legg spissen flatt ned i bunnen av esken.
11. Gjør det samme med den siste siden. Fest evt. med lim/tape.
12. Slik – den ene delen av esken er ferdig. Genta punktene med et annet papirark som er 2-3 mm smalere og bruk den delen som pakkens underdel.

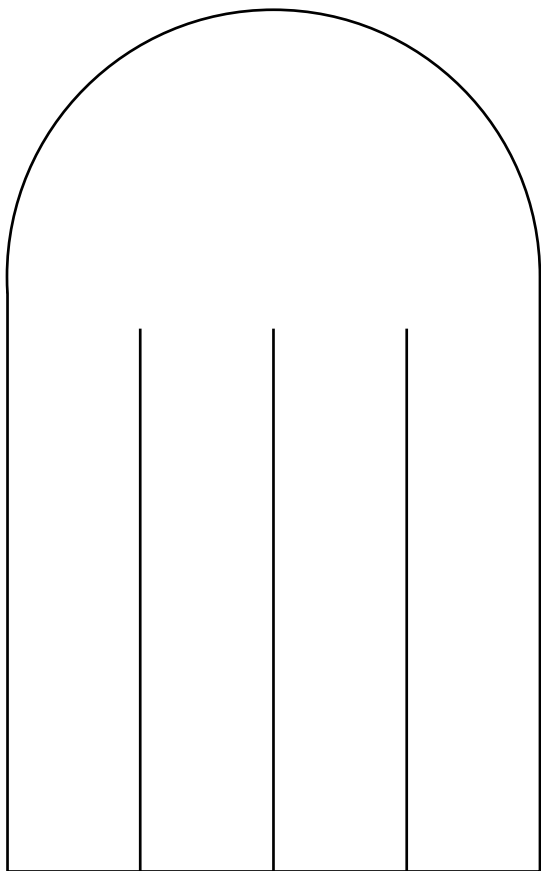
Pakken

Pakkene som ligger under juletreet er et synlig tegn på relasjoner av kjærlighet og omtanke. Vi ønsker at pakken skal være gitt i glede, ikke av plikt, og at den skal si noe om den godheten vi kjenner for hverandre. Derfor er det noen ganger slik at det ikke er pakkens innhold, men rammen omkring den som betyr mest. På den måten bidrar pakken til julestemning og julefeiring.

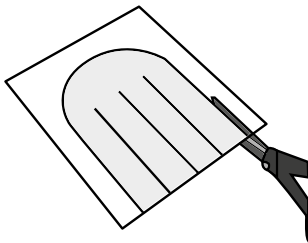
I den kristne tro blir pakken også et tegn på julens kjæreste julegave: At Gud sendte sin Sønn som gave til verden. Slik viser Gud sin kjærlighet og omsorg, for at vi kan tro, håpe og elske. Og når det gjelder denne pakken, er det virkelig innholdet som gjelder.

Kjell Nordstokke,
professor Institutt for diakoni og ledelse

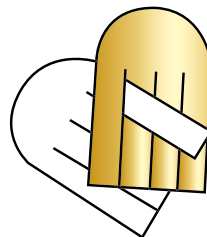




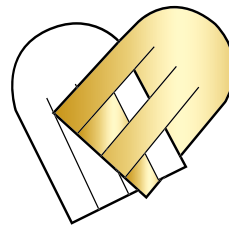
1.



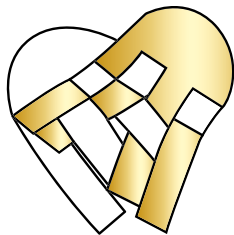
2.



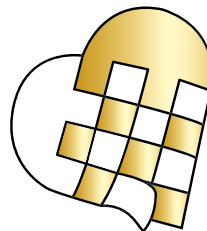
3.



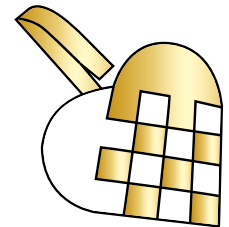
4.



5.



6.



Juleherte

Flettes av to brettede papirark med hver sine farger eller mønster.

1. Brett arket og klipp etter sjablongen. Bretten skal være i bunnen av sjablongen. Gjenta med et annet papirark.
2. Dra en ende fra venstre side inn i høyre halvdel.
3. Flett endene vekselvis inni og utenpå hverandre, slik at samme mønster oppstår både på for- og bakside.
4. Gjenta med alle fire ender.
5. Fest til slutt den siste enden i den siste enden fra den andre halvdel av hjertet.
6. Klipp en papir-strimmel til hank, og fest den med dobbeltsidig tape eller lim.



Ære være Gud i det laveste

Det skjedde i de dager
om natten
langt fra de store beslutningene og alt det viktige i verden
ute på marken

en himmelsk hærske av engler lyste opp den mørke natten
og himmelkoret sang: Ære være Gud i det høyeste!
så ble det mørkt
så ble det stille
så ble alt som før
noen forskremte gjeterer hørte og så
Da de fortalte
gjemte Maria ordene i sitt hjerte og grunnet på dem
troen som kan løfte fjell
håpet om det vi ikke ser
kjærligheten som er sterkere enn døden
alt dette kan et lite hjerte romme
for det største er gjemt i det minste
det høyeste i det lave
det sterkeste i det sårbare
ikke se opp
se ned
mot det lille
det minste
det lave

ære være Gud i det laveste

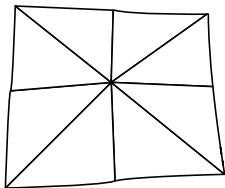
Jarl Bøhler,
sykehusprest

Papirfugl

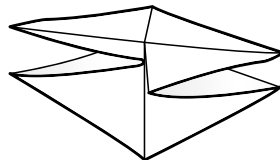
Begynn med en kvadratisk serviett eller papirark.
Snu yttersiden ned.

1. Brett to ganger diagonalt, snu arket og brett to ganger på tvers.
2. Brett arket til $\frac{1}{4}$ kvadrat med åpningene nederst.
3. Brett det øverste laget mot midtlinjen fra begge sider.
Snu arket og gjenta på andre siden.
4. Brett den øverste spissen ned slik at det blir en trekant.
5. Brett flikene ut igjen, som vist på ill. 5.
6. Den bakerste trekanten "holdes nede" mens den fremste delen løftes opp.
7. Begge sidene brettes inn, så du får en "ruter"-fasong.
8. Løft den nederste spissen opp og brett sidene inn, slik at du får en "ruter"-fasong. Brett inn den bakerste trekanten, så formen kan legges flatt og glattes ut. Gjenta på motsatt side.
9. Nå har du en dobbeltspiss med to selvstendige spisser nederst, en til høyre og en til venstre.
10. Dra hver spiss opp mellom vingene, slik at de skråner lett oppover. Trykk flat. Brett den flat og glatt ut. Gjenta på den andre siden.
11. Brett den ene spissen ned mellom vingene, slik at fuglens hode kommer frem.
12. Brett vingene nedover og fuglen er "flyvedyktig".

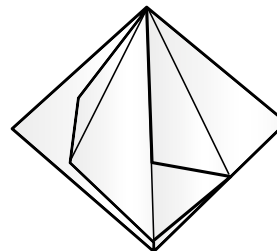
1.



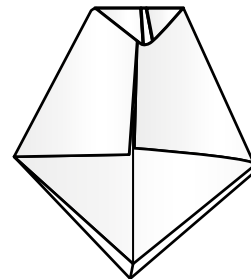
2.



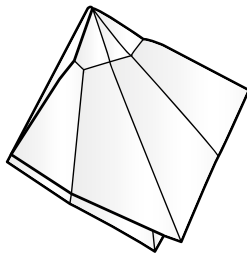
3.



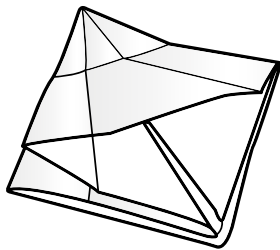
4.



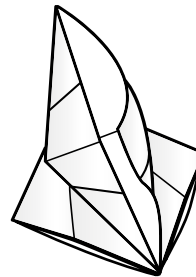
5.



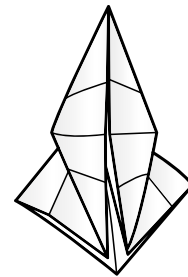
6.



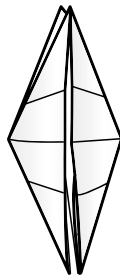
7.



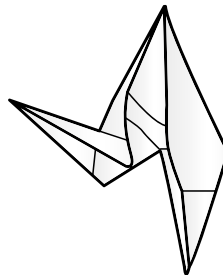
8.



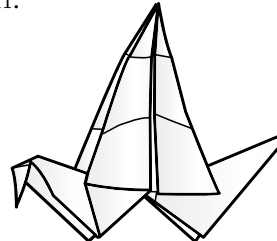
9.



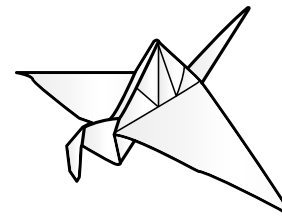
10.



11.



12.



Fuglen

Jeg ble helt målløs da jeg så Maria. Hun bøyde seg ned på sine knær og jeg hørte henne si:

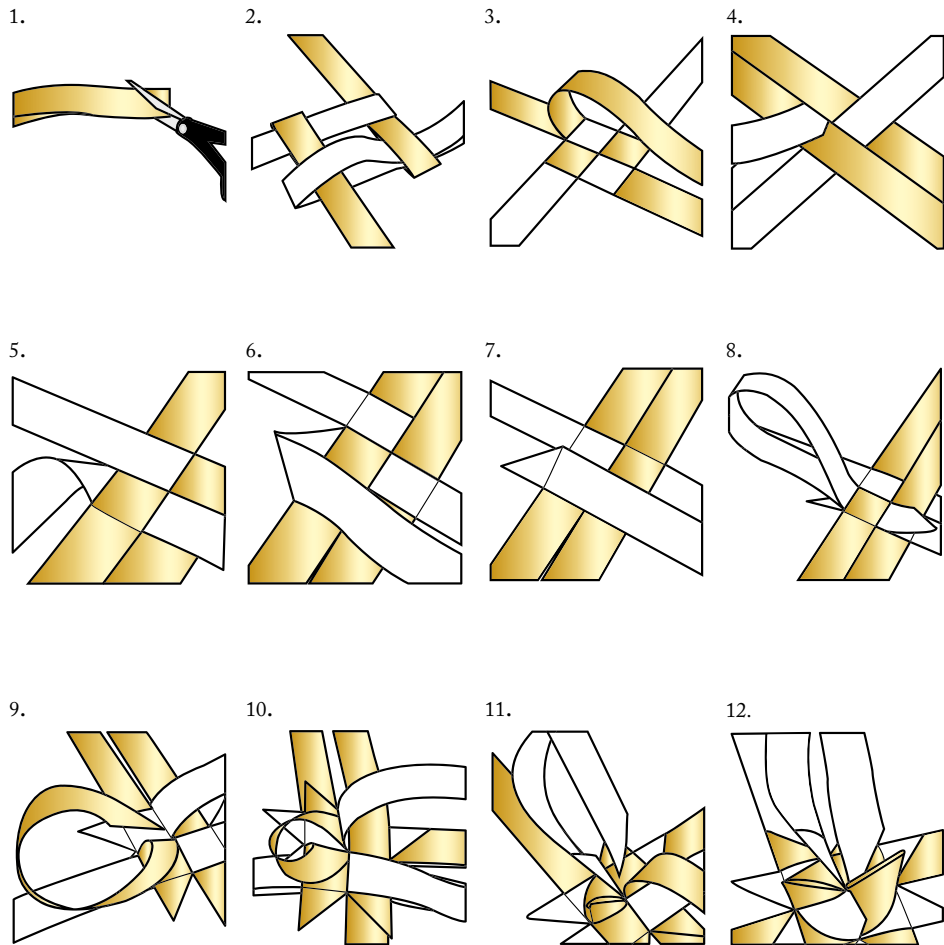
”Gud, du kommer som en due på min hånd
Freden jeg trenger blir gitt meg ved din Ånd
Jeg kjenner meg uverdigg
Men du kaller meg rettfærdigg
Det håp som jeg skal bære,
vil jeg gjøre til din   re.”

Jeg undret meg og tenkte – har hun lagt fra seg all bekymring? Jeg så ansiktet gl  de av et nærvær som så ut til    fyll   hele henne. Duen fløy bort. Ut i det ukj  nte, med budskap om et håp. Et barn skal bli født.

Solfrid Haraldseid,
3.  rs student, sosialt arbeid i samtale med

Kjell Roar Storm Kj  r,
høgskolelektor

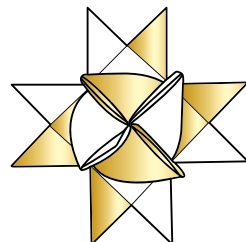
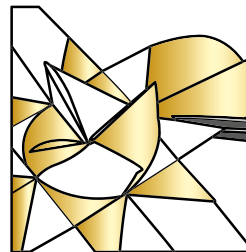




Julestjerne

For å komme i gang, trenger du 4 papirstrimler, hver på 30 cm. Du kan gjerne bruke ulike farger.

1. Brett strimlene sammen på midten og skråklipp endene.
 2. Flett de fire strimlene inn i hverandre slik at de danner et kvadrat.
 3. Bøy den ene halvdelen av den første strimmelen forover og fortsett på samme måte med alle de fire strimlene.
 4. Lås den fjerde strimmelen ved å føre den gjennom den første sammenbrettede strimmelen. Snu stjernen over til motsatt side.
 5. Ta den venstre liggende strimmelen og bøy bakover og bort. Trykk deretter flat.
 6. Bøy strimmelen ned og trykk flat, slik at de to trekantene ser ut som et tak.
 7. Legg den venstre liggende strimmel over den andre og trykk flat.
 8. Løft strimmelen, stikk den ned i hullet foran og dra ut. Gjenta med de tre neste venstre liggende strimler og snu stjernen. Gjenta bøyning osv. på denne siden.
 9. Ta en strimmel, vri den bakover og deretter stikker du den inn under strimmelen ved siden av.
 10. Dra strimmelen hele veien gjennom, slik at den kommer ut gjennom en av de flate spissene og dra til.
 11. Fortsett på samme måte med de neste tre spissene.
 12. Den siste stikkes inn under den første spissen. Snu stjernen og gjenta punkt 5 til 12.
- Klipp strimlene av helt inne ved de flate spissene.





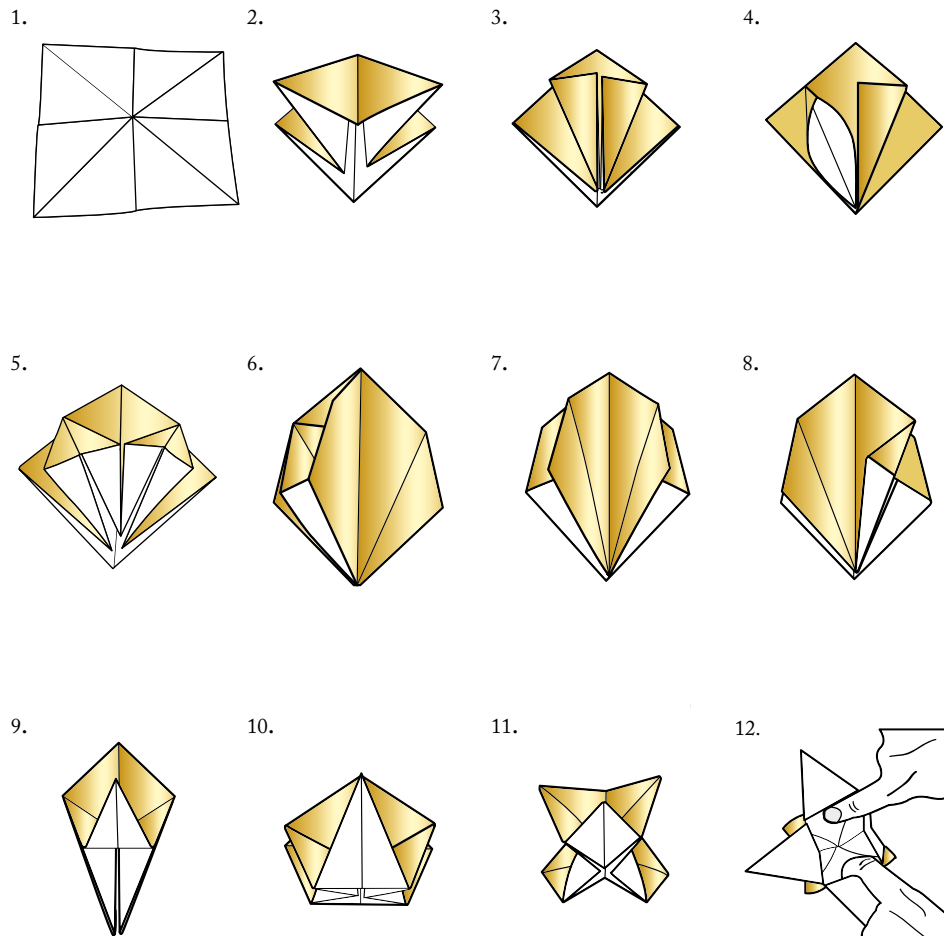
Stjernen

For mange mennesker er stjernen et symbol på lysets kamp mot mørkets krefter. Stjernen på juletreet symboliserer Betlehemstjernen som vismennene fulgte for å finne Jesusbarnet.

Julen er en ettertankens tid. En tid som rommer både takknemlighet og savn. En tid til å tenke på hvilke ledestjerner vi selv har i livet. Vismennene festet blikket på himmelen og fant veien til barnet. Hvor fester vi blikket? I en krevende verden trenger vi gode ledestjerner som hjelper oss til å kjempe for kjærlighet, rettferdighet, solidaritet og fellesskap.

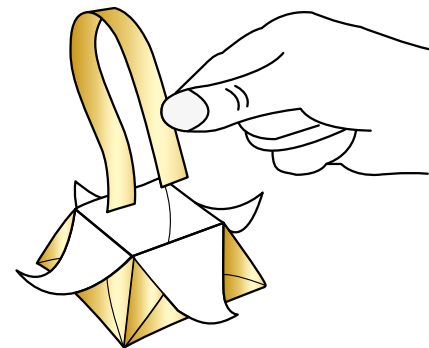
Hvilke ledestjerner vil du følge i ditt liv?

Haakon Brænden,
direktør for e-helse



Julekurv

Brettes av et kvadratisk papirark. Du kan gjerne bruke papir med forskjellige farger og trykk. Begynn med å snu yttersiden av papiret, og dermed kurven, ned mot underlaget (se ill.1)



1. Brett diagonalt to ganger, snu arket og brett to ganger på tvers.
2. Samle spissene.
3. Brett inn til midten fra begge sider.
4. Åpne og trykk flat.
5. Gjenta på høyre side.
Snu arket og gjenta pkt. 3-5.
6. Vipp øverste, høyre klaff mot venstre.
7. Snu arket og gjenta pkt. 6., slik at foldene fra pkt. 5. ligger inn mot hverandre.
8. Brett inn til midten fra den ene siden, og deretter fra den andre siden. Snu arket og gjenta.
9. Brett spissen opp som vist.
10. Gjør tilsvarende med de tre resterende spissene.
11. Vinkle sidene som vist.
12. Stikk fingrene ned i esken og skyv den forsiktig i fasong.
Klipp en strimmel og sett på som hank.
(Bruk lim eller dobbeltsidig tape)



Det skjedde i de dager at det gikk ut befaling fra keiser Augustus om at hele verden skulle innskrives i manntall. Denne første innskrivningen ble holdt mens Kvirinius var landshøvding i Syria. Og alle dro av sted for å la seg innskrive, hver til sin by.

Josef dro da fra byen Nasaret i Galilea opp til Judea, til Davids by Betlehem, siden han var av Davids hus og ætt, for å la seg innskrive sammen med Maria, som var lovet bort til ham, og som ventet barn. Og mens de var der, kom tiden da hun skulle føde, og hun fødte sin sønn, den førstefødte. Hun svøpte ham og la ham i en krybbe, for det var ikke husrom for dem.

Det var noen gjeterne der i nærheten som var ute på marken og holdt nattevakt over flokken sin. Med ett sto en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble overveldet av redsel. Men engelen sa til dem: “Frykt ikke! Se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket: I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Messias, Herren. Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.” Med ett var engelen omgitt av en himmelsk hærskare, som lovpriste Gud og sang:

“Ære være Gud i det høyeste,
og fred på jorden
blant mennesker Gud har glede i!”

Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til himmelen, sa gjeterne til hverandre: “La oss gå inn til Betlehem for å se dette som har hendt, og som Herren har kunngjort for oss.” Og de skyndte seg av sted og fant Maria og Josef og det lille barnet som lå i krybben. Da de fikk se ham, fortalte de alt som var blitt sagt dem om dette barnet. Alle som hørte på, undret seg over det gjeterne fortalte. Men Maria tok vare på alt som ble sagt, og grunnet på det i sitt hjerte. Gjeterne dro tilbake. De lovet og priste Gud for alt de hadde hørt og sett; alt var slik som det var sagt dem.

Lukas 2,1-20

Teksten er hentet fra Bibelselskapets oversettelse ©BIBEL|2011



Diakonhjemmet

Diakonveien 14
Postboks 23 Vinderen
N-0319 Oslo
22 45 15 00
www.diaconhjemmet.no