

**FORVENTNING / ERINDRING**  
**ADVENTSMEDITASJONER**









## HUGSAR DU ...

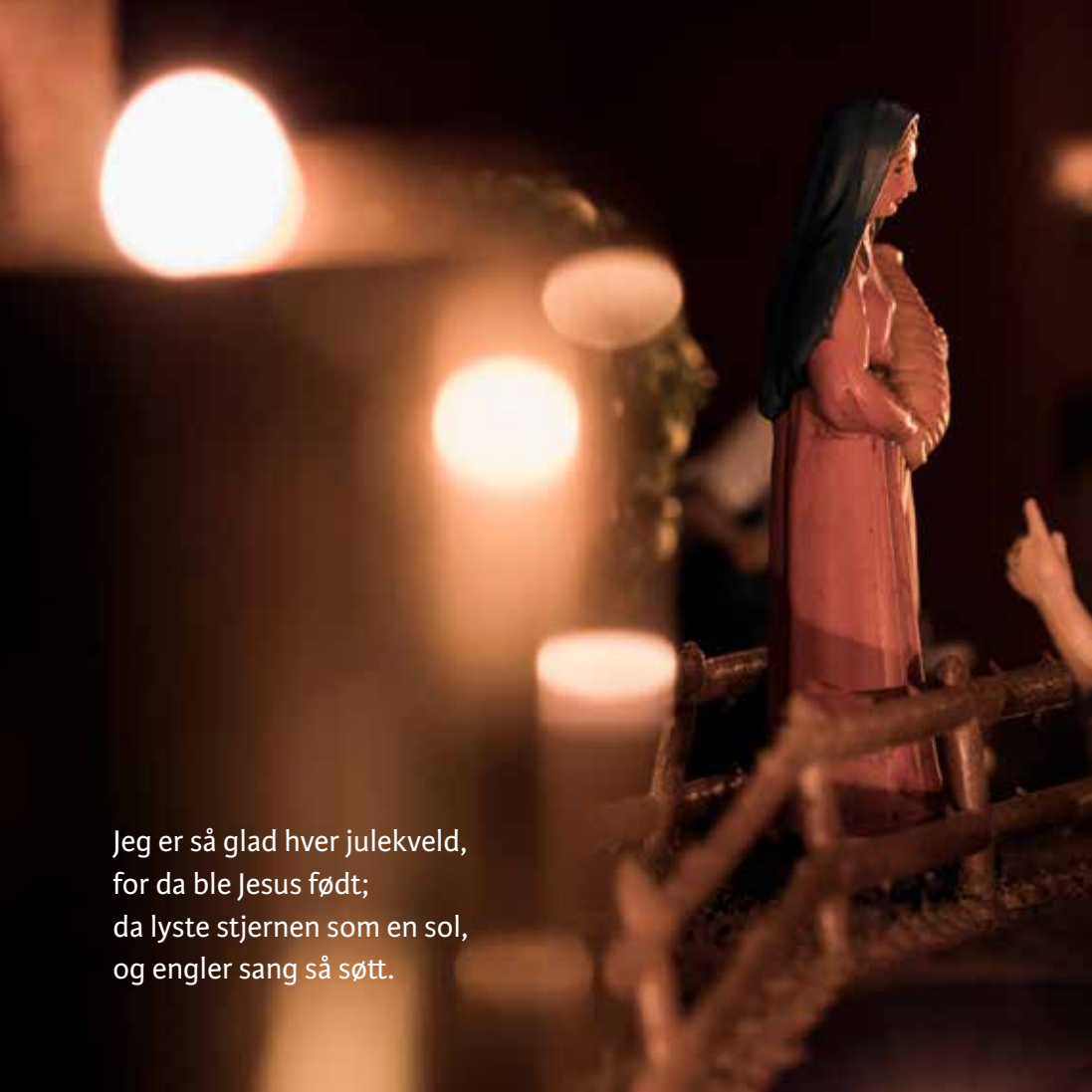
Slik kan gjerne ein samtale om advent og jul åpnast.

Alt var betre før, føyer ein kanskje til. Barndommens jul står i ein spesiell glans for mange. Då var det snø, is og kulde, og ein kosa seg i familiekretsen. Forventningane til jula bygde seg opp i takt med at den eine småkakesorten etter den andre vart trygt forseгла på bokser. I dag ser eg forventningane i tindrande barnebarnauge, sjølv om dei er vel vane med at det korkje er snø eller kaldver. Men presangar er det meir av.

Så er det så viseleg at forventningane til advent og jul er uavhengige av snø, is og kulde – og presangar. Dei er langt eldre enn vår barndoms jul, om det er ti eller åtti år tilbake i tid. Juleforventningane og julebodskapen sprengjer tid og rom, og fortel oss om eit barn som vart født inn i ein travel kvardag, der det ikkje var anna rom ledig enn ein stall. Dette hende for meir enn 2000 år sidan, framleis er det levande i vår verd, og juleforventningane er for svært mange knytta til dette. Julekrybba i dette heftet fortel oss at Kristus vart fødd inn i ein travel kvardag. Han vil også møte oss i vår kvardag – og gjev oss von om liv og framtid.

Signa adventstid.

*Idar Magne Holme, forstandar og administrerande direktør,  
Diakonhjemmet*



Jeg er så glad hver julekveld,  
for da ble Jesus født;  
da lyste stjernen som en sol,  
og engler sang så søtt.





I min familie starter forberedelsene til julekveldens pinnekjøttmiddag tidlig i oktober. Foreldrene mine bestiller lammekjøttet, legger det til salting og henger det til tørk. Prosessen fortsetter helt fram til jul, og underveis følges det nøye opp. Er temperaturen i rommet riktig? Rekker det å tørke nok til jul? Blir det passe salt? Jeg som bor langt unna, får oppdateringer på telefon, og forventningen stiger. Den lange og tradisjonsrike forberedelsesprosessen er med på å gi julekvelden den riktige høytidsstemningen.

I barnehagen vår på Diakonhjemmet har vi i 30 år hatt en fast adventstradisjon. Vi dekorerer takene på avdelingene med en blå himmel og henger opp en ny stjerne hver dag sammen med barna. Samtidig synger vi «Deilig er den himmel blå». Det blir etter hvert en stemningsfull stjernehimmel. Julekrybben settes også fram og fylles gradvis med figurer fram mot jul.

Adventstradisjoner og juleforberedelser er med på å skape forventninger. Forventninger til trygge og lykkelige stunder. Samtidig vet vi at det ikke alltid blir slik for alle. En viktig del av juleforberedelsene kan være å prøve å finne ut hva akkurat jeg kan bidra med for at de rundt meg skal få mest mulig av de trygge, gode opplevelsene. Føle seg sett, ivaretatt og ha en grunnleggende trygghet om at det vil gå godt, selv om ikke alt blir som vi hadde tenkt.

*Lisbet Røsok Maloku, styrer,  
Borgenveien barnehage*





Det lille barn i Betlehem,  
han var en konge stor  
som kom fra himlens høye slott  
ned til vår arme jord.

**A**dvent har alltid vært en spesiell tid for meg. Tida når dagene er korte og nettene er lange, som Prøysen uttrykte det. Den mørkeste tida for oss som bor her oppe i nord.

Jeg kan huske forventningen og spenningen som alltid var til stede i adventstiden under min oppvekst. Endelig skulle vi henge opp julestjerner i vinduene. Mor danderte julekrybben på taffelpianoet innerst i stua, og vi skulle tenne adventslys – først ett, deretter to og til slutt alle fire lysene som fortalte at høytiden nærmet seg.

Som gullsmedsønn ble jeg tidlig klar over at en stor andel av omsetningen finner sted nettopp i forbindelse med julefeiringen. Ville forventningene til desembersalget bli innfridd? Skulle omsetningen nok et år rekke til alle kostnader som forretningsdriften førte med seg? Dette var spørsmål som dukket opp da jeg ble litt eldre. De gjentok seg år etter år og kunne gi grobunn for en viss bekymring.

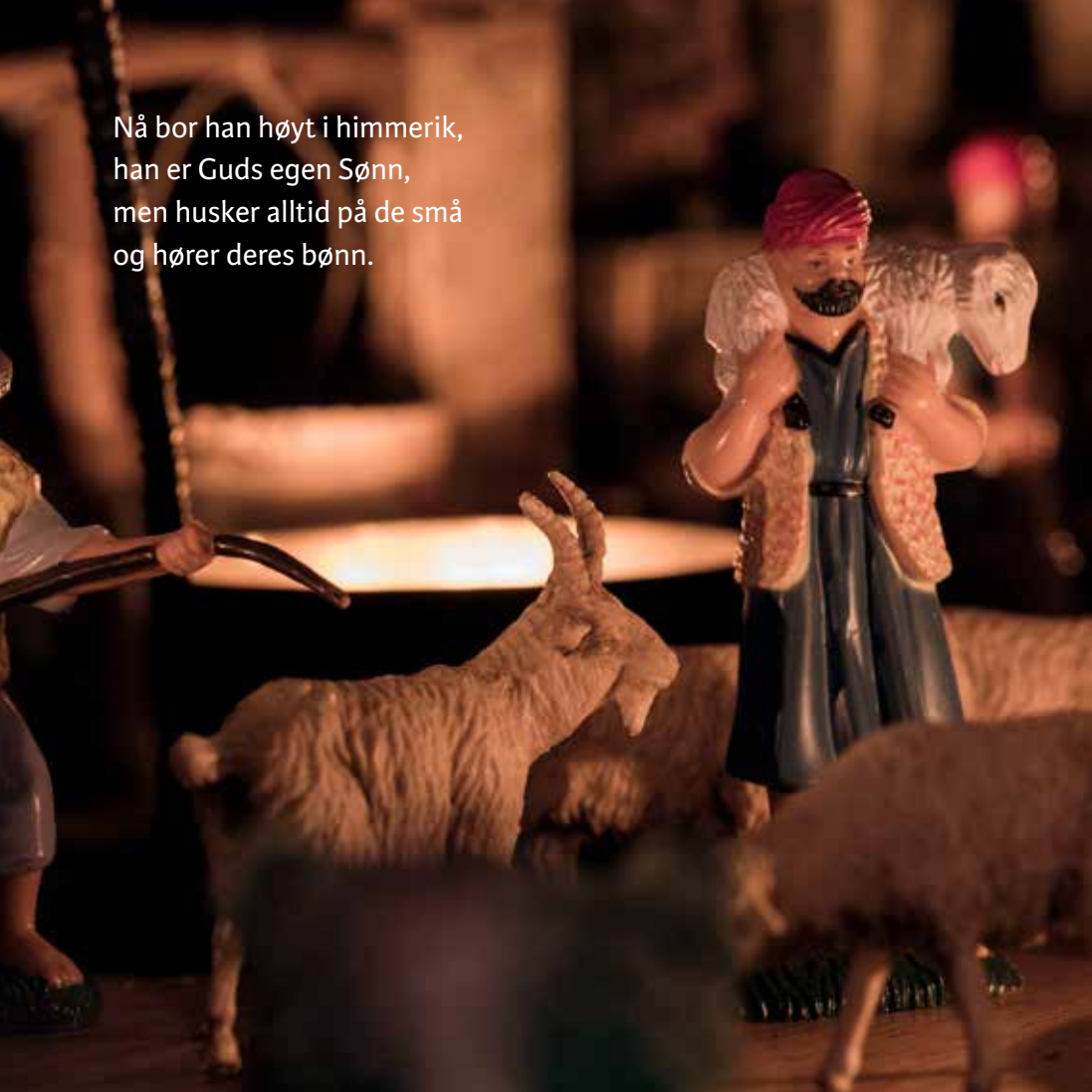
Pynting av juletreet på lille juleaften har også vært en tradisjon i vår familie. Farfar viste alltid stolt frem julegrana si den 23. desember. Dette var høytid. Senere kunne jeg se julestjerneøynene på mine egne barn som ivrig pyntet treet. Når stjerna var festet i toppen, da var endelig julen her. Stjerna som viste vei til Jesusbarnet i krybben – vår frelser.

Når julefreden senker seg på julaften, blir jeg alltid fylt med takknemlighet, for at vi har det så godt, for familie og de som er rundt oss – og sannelig tror jeg omsetningen ble OK enda et år.

*Axel Petersheim, lønns- og regnskapskonsulent,  
Diakonhemmet stiftelse*



Nå bor han høyt i himmerik,  
han er Guds egen Sønn,  
men husker alltid på de små  
og hører deres bønn.







J a, hva forbinder jeg egentlig med advent og julefeiring? Tradisjoner har så mye å si med hvor du kommer fra og åssen du har vokst opp eller hatt det. Hvis man er vant til å gå i kirka på julaften, så fortsetter man gjerne med det. Hadde egentlig kommet fram til at jeg ikke liker julehøytiden i det hele tatt, en tid der jeg aller helst ville ha reist bort, hvis mulig.

Men etter at jeg har tenkt litt, så har jeg kommet fram til at jeg har opplevd jula på forskjellige måter, alt ifra å kjenne glede, ikke vite hvor jeg skal gå, sinne, tristhet, sorg, et ønske om å være en annen plass, til og med ønsket meg et hardt slag i huet, for å sove over hele greia.

Jeg kan jo ikke nekte for at uansett om jeg ikke liker den tiden på året, så har jeg gått rundt med en sårhet og misunnelse på alle de andre som hadde det så bra, iallfall utad. En jul satt jeg alene i en leilighet, med gardinene dratt igjen, måtte bare stenge verden ute. Men jeg gjorde jo ikke det, for det var jo bare vondt allikevel. Å tro at du kunne ruse bort den følelsen, ikke lett det heller, men man kommer seg alltid gjennom det. Men gud hvor glad jeg er når det er hverdag igjen, tilbake til normalen.

Etter at jeg ble nykter sist jul, dro jeg hjem og feiret jul sammen med min mor og venner, noe som ble den beste jula jeg har hatt på mange år. Da fikk jeg føle litt på glede, det er noe med å komme hjem til mor. Hjemme hos oss da jeg var liten, var det alltid sånn at når Sølvguttene hadde sunget julen inn, ja, da var det jul. Så når jeg tenker på det nå, så er vel det en tradisjon som jeg alltid vil forbinde jula med.

*Siv Løvland, medlem av brukerutvalget,  
Diakonhjemmet Sykehus*





Jeg er så glad hver julekveld,  
da synger vi hans pris;  
da åpner han for alle små  
sitt søte paradis.

Forventninger når julen nærmer seg:  
Gudstjeneste, salmer, fullsatt kirke, velsignelse,  
materialisme, overflod av mat, rydding og vasking,  
bursdagssang for Jesus.

Forventninger når to mennesker finner hverandre:  
Et samliv med kjærtegn, omsorg og tjeneste,  
å være overgitt i hverandres hender,  
trygge og sårbare sammen.

Forventninger fra et barn:  
Redsel for at noen skal drikke for mye,  
at noen skal bli slått, nettopp nå når alle tror  
at forventning handler om glede.

Forventninger til deg selv, julen, livet, det nye året  
– de holder oss i live, gir håp om hva livet kan være,  
hvordan alt kan bli, men skaper også press og ubehag.  
Kanskje burde jeg ønske meg evnen til å kaste eller beholde forventninger?

*Simon Molvær Grimstad, student,  
VID vitenskapelige høgskole*



Da tenner moder alle lys,  
så ingen krok er mørk;  
hun sier stjernen lyste så  
i hele verdens ørk.







De gamle julekortene med bilder av vismennene på kameler under en knallblå stjernehimmel, gjorde sterkt inntrykk på meg som liten. En stor stjerne blant de små, som skinte som en sol i nattemørket. Vismennene fulgte stjernen på vei til stallen for å finne Jesusbarnet, den nye kongen.

Jeg har sett den stjerneklare himmelen i Jordans ørken en vinternatt. Det var en magisk opplevelse som minnet om julekortene.

Lyset fra den store stjernen gir nytt håp nå i adventstiden. I stallen fikk fattige hyrder og velstående vismenn fra andre verdensdeler et møte med det hellige, i det nyfødte barnet. Kanskje kan også vi få oppleve noe av det samme denne julen?

«Å dikte» av Tor Jonsson er en tekst som peker på håp, selv om livet kan kaste mørke skygger over oss. Jeg opplever trygghet og slutter aldri å undre meg når jeg ser på julestjernen.

Å dikte er å vera  
det vesle som ein vart  
og sleppe kvite fuglar ut i nattesvart.  
Å leva er å vera  
det store som ein er  
og stå i einsleg undring og høyre fuglar flyge inn frå ukjent verd.

(Tor Jonsson, 1956)

*Torhild Bjerkreim, prodekan, fakultet for helsefag,  
VID vitenskapelige høyskole*



Hun sier at de engler små,  
de synger og i dag  
om fred og fryd på jorderik  
og om Guds velbehag.



Den første jul i et fremmed land ... Slik begynner andre vers i julesangen «Du grønne glitrende tre, god dag». Salmeverset handler om den første jula – om første gang julestjerna skinte og englene danset på markene utenfor Betlehem.

For noen år siden fikk ordene ny betydning for meg. Det skjedde den første jula jeg feiret i fremmed land. Jeg tok meg i å kjenne en barnlig glede over alt som glitret i den nye byen jeg bodde i. Jeg stirret fascinert på skøyteisen og det digre juletreet på Union Square. Jeg nøt kaffe med julesmak fra min lokale kaffebær og smilte av den julepyntede trikken som skranglet forbi.

Jeg var 43 år, og hittil hadde jula alltid vært norsk. Hele mitt voksne liv hadde jeg hadde jeg grudd meg til desember. Det var så mange forventninger: Alt skulle være som i fjor, og i forfjor, og som da vi var små. I stedet for å glede meg over barnas forventninger, ble jeg lammet av skrekk for at jeg ikke skulle klare å innfri dem.

Ingen av oss visste helt hvordan vi skulle lage jul i dette fremmede landet. Det eneste vi hadde med fra Norge, var julekrybben. Den stilte vi opp, og så tok vi det derfra. Jeg fant igjen julegleden i et land langt borte.

*Aud Irene Svartvasmo, sykehusprest, leder for preste- og diakontjenesten,  
Diakonhjemmet Sykehus*



I begynnelsen var Ordet.  
Ordet var hos Gud,  
og Ordet var Gud.

Han var i begynnelsen hos Gud.

Alt er blitt til ved ham,  
uten ham er ikke noe blitt til.

Det som ble til  
i ham, var liv,  
og livet var menneskenes lys.

Lyset skinner i mørket,  
og mørket har ikke overvunnet det.  
(Joh 1,1-5)



Det folket som vandrer i mørket,  
ser et stort lys.  
Over dem som bor i dødsskyggens land,  
stråler lyset fram.  
For et barn er oss født,  
en sønn er oss gitt.  
Herreveldet er lagt på hans skulder.  
Han har fått navnet  
Underfull rådgiver, Veldig Gud,  
Evig far, Fredsfyrste.  
*(Jes 9,2.6-7a)*

Og Ordet ble menneske  
og tok bolig iblant oss,  
og vi så hans herlighet,  
en herlighet som den enbårne Sønn  
har fra sin Far,  
full av nåde og sannhet.  
*(Joh 1,14)*

Slik skal lyset fra det høye  
gjeste oss som en soloppgang  
og skinne for dem som bor i mørke og dødens skygge,  
og lede våre føtter inn på fredens vei.  
*(Luk 1,78b-79)*

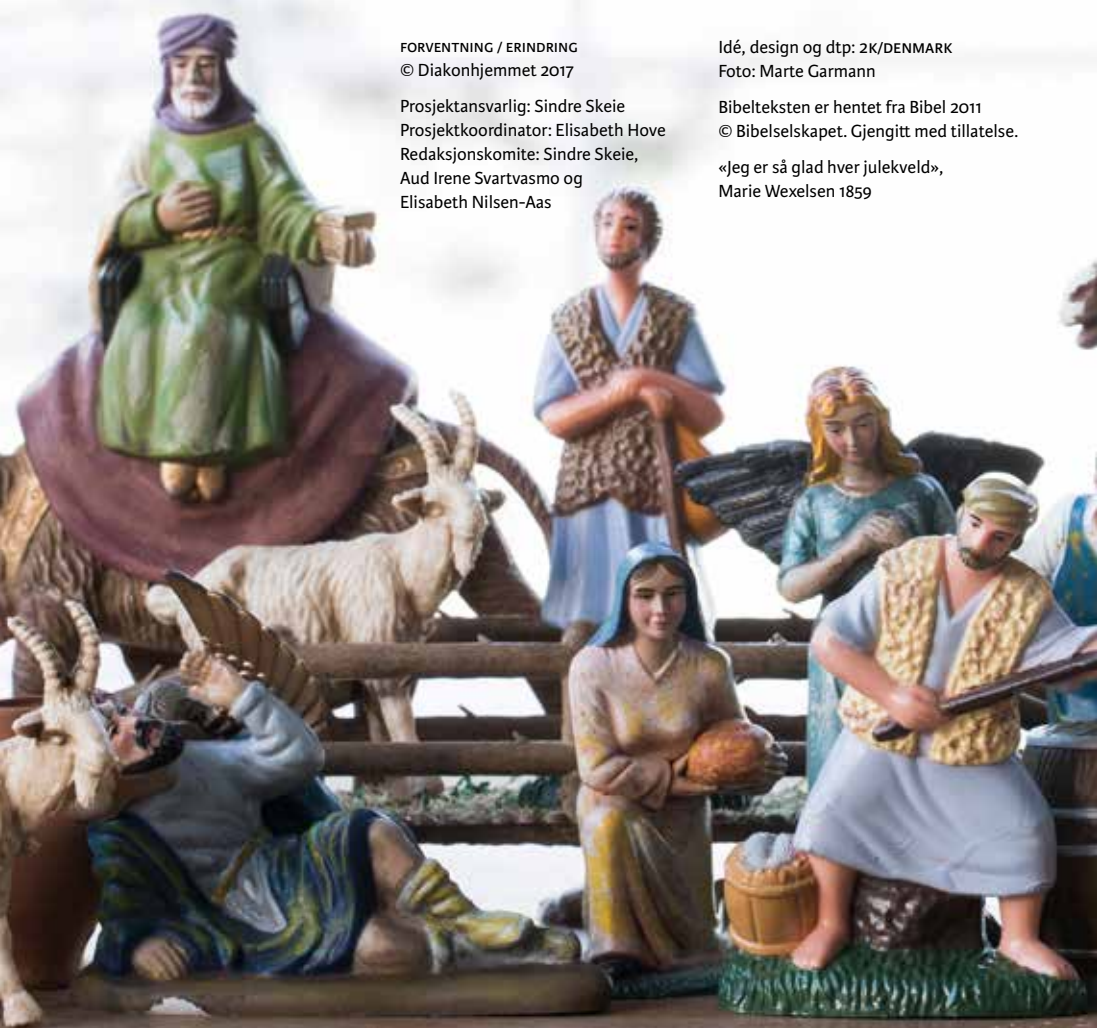
FORVENTNING / ERINDRING  
© Diakonhjemmet 2017

Prosjektansvarlig: Sindre Skeie  
Prosjektkoordinator: Elisabeth Hove  
Redaksjonskomite: Sindre Skeie,  
Aud Irene Svartvasmo og  
Elisabeth Nilsen-Aas

Idé, design og dtp: 2K/DENMARK  
Foto: Marte Garmann

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

«Jeg er så glad hver julekveld»,  
Marie Wexelsen 1859







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

Preste- og diakontjenesten 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:

Gudmund Johnsen Wisløff, tlf: 99 42 86 87,  
e-post: gudmundjohnsen.wisloff@diakonsyk.no

Ønsker du en samtalepartner fra  
et annet tro- 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:

Telefon: 23 62 92 90

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

**Studiested Diakonhjemmet, Oslo:**

Studentprest 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: elisabeth.nilsen.aas@vid.no

**Studiested Stavanger og Sandnes:**

Prest Trygve Hestnes  
(kontor på VID Misjonshøgskolen), tlf. 41 30 37 18

Prest Leni Mæland  
(kontor Universitetet i Stavanger), tlf: 93 01 87 22,  
e-post: leni.maeland@uis.no

**Studiested Bergen:**

Studentprest Inge Høyland, mob: 415 63 972,  
e-post: inge.hoyland@prest.uib.no

Studentprest Marie Grindheim, tlf: 97 60 45 58,  
e-post: marie.grindheim@prest.uib.no



Diakonhjemmet

Diakonveien 14, 0370 Oslo  
22 45 15 00  
[www.diaconhjemmet.no](http://www.diaconhjemmet.no)