



DIAKONHJEMMET
MEDITASJONSHEFTE³⁶

S A N G
Å SYNGE SKAPER FELLESKAP





INGUNN MOSER

ADM. DIREKTØR | FORSTANDER

DEN VAKRESTE JULEGAVEN?

Å synge sammen skaper fellesskap. Når vi synger, skjer det noe med relasjonene mellom mennesker. Det oppstår kontakt, nærhet og samhørighet. Sangen utløser endorfiner, energi og krefter, og den er ofte en sentral kulturbærer i ulike deler av verden. Her hjemme kan vi si at sang utgjør en viktig del av juletradisjonene våre.

Diakonhjemmets ulike virksomheter bruker sang aktivt i arbeidet. Det synges i våre studentmiljøer og med de minste i barnehagene. På sykehjemmene våre arrangeres det babysang, mens prestes, diakon og helsepersonell på sykehuset bruker sang og nynning i møte med pasienter. Forskning viser at noe av det siste som forsvinner er evnen til å beveges av sang og musikk. Mennesker med demens kan plutselig lyse opp når de hører en sang fra barndommen, fordi sang fremkaller minner, følelser og opplevelser. Musikk og sang virker inn på store deler av hjernen på samme tid, og kan være en vei inn til mennesker bak sykdommen.

Sangen kan hjelpe oss å romme sterke opplevelser og gi oss styrke i motgangstider. Det synges i bomberom og skyttergraver i Ukraina. Mennesker sang impulsivt i gatene i Paris da Notre-Dame sto i brann. Folkehavet sang under rosetogene i Norge. 24. desember 1914 tok britiske og tyske soldater en pause fra krigen og sang - sammen. I kirken bærer sangen oss både inn i livet og ut av livet.

Under pandemien mistet vi muligheten til å synge sammen. Fellessang ble forbundet med smittespredning. Også i fjor feiret vi jul uten å kunne samles og synge julesangene sammen. Kanskje er en av de aller vakreste julegavene i år det at vi igjen kan synge sammen? Stå skulder ved skulder, blande stemmene våre og kjenne fellesskapet når vi synger det håpet vi deler: Fred over jorden.

Velsignet jul!

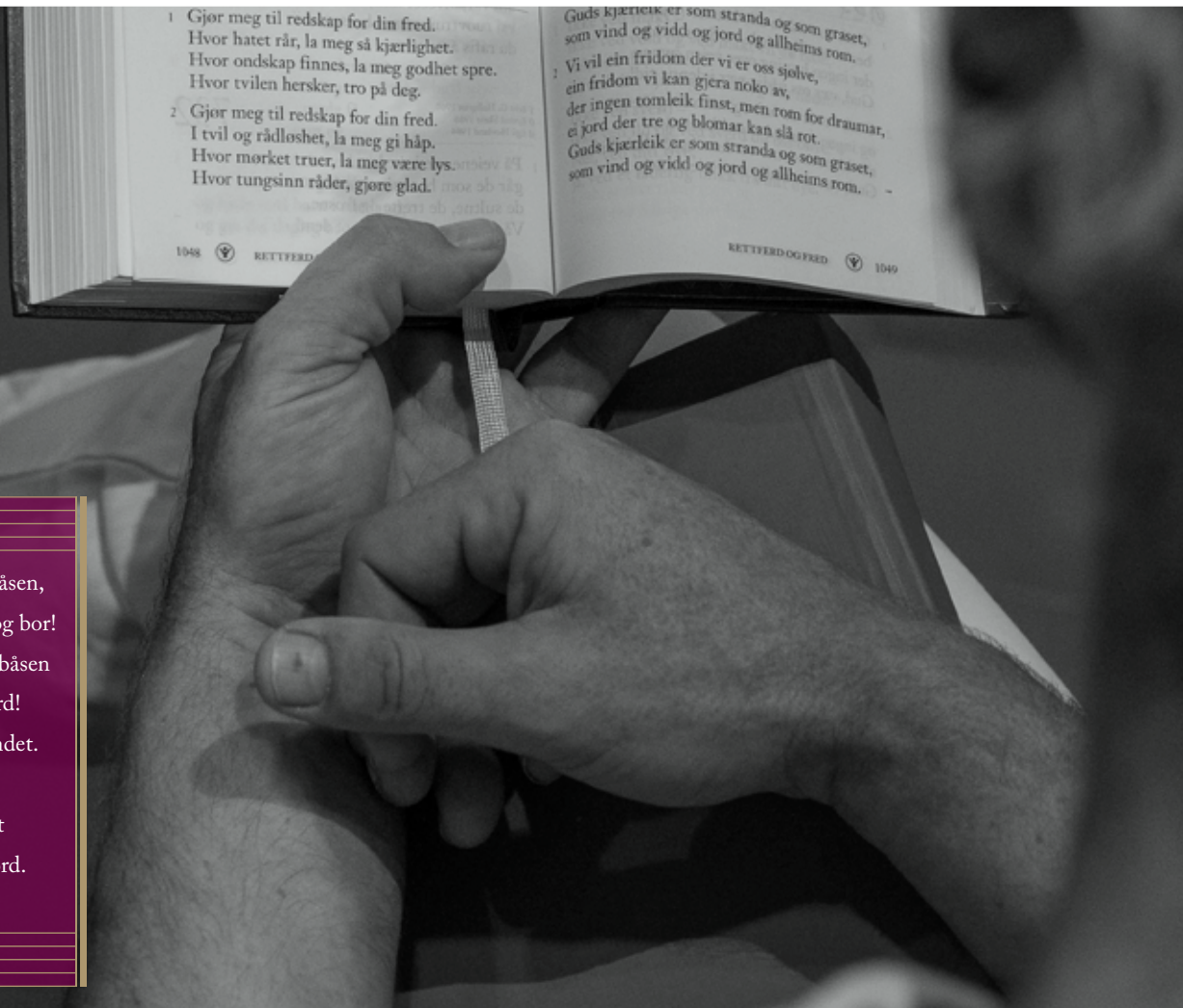
«VELSIGNA DU DAG OVER FJORDAN»

TEKST OG MELODI: TRYGVE HOFF (1985)

Velsigna du dag over fjordan,
velsigna du lys over land.
Velsigna de evige ordan,
om håp og ei utstrakt hand
Verg dette lille du gav oss,
den dagen du fløtta oss hit,
så vi kjenne du aldri
vil la oss forkomme
i armod og slit.

Vi levde me hua i handa,
men hadde så sterk ei tru.
Og ett har vi visselig sanna:
vi e hardhausa vi som Du.
Nu har vi den hardaste ria,
vi slit me å kare oss frem
mot lyset og adventstì a,
d'e langt sør til Betlehem

Guds fred over fjellet og åsen,
la det gro der det bygge og bor!
Guds fred over dyran på båsen
og ei frossen og karrig jord!
Du ser oss i mørketidslandet.
Du signe med evige ord
husan og fjellet og vannet
og folket som leve her nord.





DEILIG ER JORDEN

TEKST: BERNHARD SEVERIN INGEMANN (1850)

MELODI: BRESLAU (1842)

Deilig er jorden,
prektig er Guds himmel,
skjønn er sjelenes pilgrimsgang.
Gjennom de fagre
riker på jorden
går vi til paradiset med sang.

Tider skal komme,
tider skal henrulle,
slekt skal følge slekters gang.
Aldri forstummer
tonen fra himlen
i sjelens glade pilgrimssang.

Englene sang den,
først for markens hyrder;
skjønt fra sjel til sjel det lød.
Fred over jorden,
menneske fryd deg.
Oss er en evig Frelser født.





DU GRØNNE GLITRENDE TRE, GOD DAG!

TEKST: JOHAN KROHN (1866)

MELODI: C.F.F. WEYSE (1833)

Du grønne glitrende tre, god dag!
Velkommen, du som vi ser så gjerne,
med julelys og med norske flagg
og høyt i toppen den blanke stjerne!
Ja den må skinne
for den skal minne
oss om vår Gud,
oss om vår Gud.

Den første jul i et fremmed land
sin store stjerne vår Herre tente;
den skulle vise vår jord at han
den lille Jesus til verden sendte.
I stjerneglansen
gikk engledansen
om Betlehem,
om Betlehem.

Om Jesubarnet fortalte mor
så mang en aften vi satt der hjemme;
vi kan hans bud og hans milde ord,
vi vet at aldri vi dem må glemme.
Når stjernen skinner
om han oss minner
vårt juletre,
vårt juletre.





TENN LYS

TEKST: EYVIND SKEIE (1988)

MELODI: SIGVALD TVEIT (1988)

Tenn lys

Et lys skal brenne for denne lille jord

Den blanke himmelstjerne, der vi og alle bor

Må alle dele håpet så gode ting kan skje

Må jord og himmel møtes. Et lys er tent for det

Tenn lys

To lys skal skinne for kjærlighet og tro

For dem som viser omsorg og alltid bygger bro

Må fanger få sin frihet og flyktninger et hjem

Tenn lys for dem som gråter og dem som trøster dem



Tenn lys

Tre lys skal flamme for alle som må sloss

For rettferd og for frihet. De trenger hjelp av oss

Må ingen miste motet før alle folk er ett

Tenn lys for dem som kjemper for frihet og for rett

Tenn lys

Nå stråler alle de fire lys for ham

Som elsker alt som lever, hver løve og hvert lam

Tenn lys for himmelkongen som gjeterflokken så

Nå møtes jord og himmel i barnet lagt på strå

Tenn lys

For livets rikdom, for jord og luft og vann

Tenn lys for fred og vennskap, for barn i alle land

Må ingen være redde, og mangle hjem og brød

Tenn lys og håp i verden, mot fattigdom og nød

FINN VEIEN, ENGEL

TEKST OG MELODI: KARI BREMNES

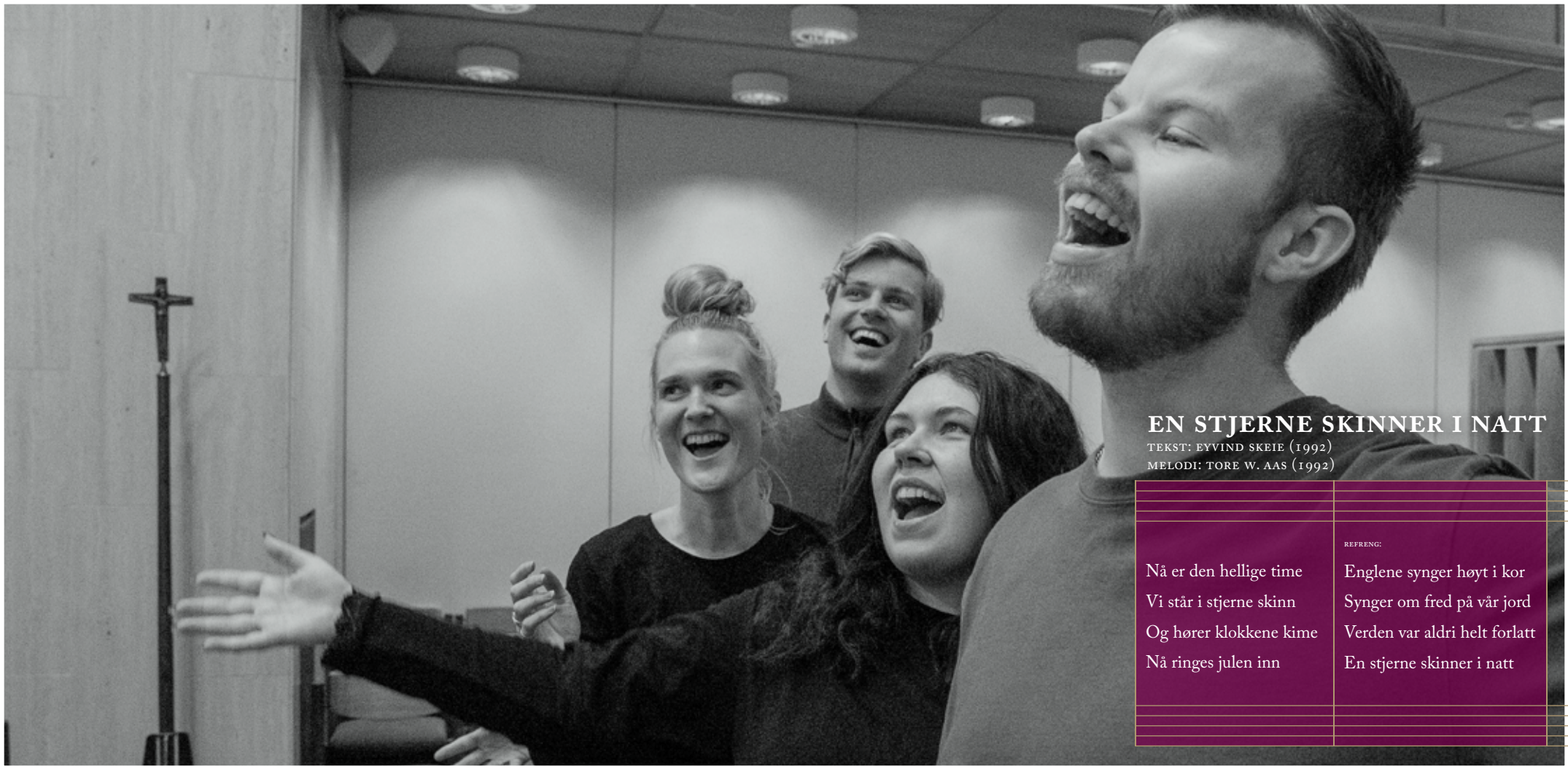
Finn veien, engel
Du har funnet den før
æ ska spille musikk her
æ ska åpne ei dør
æ ska være tålmodig
æ ska sette ut lys
Men æ trur du ska komme snart

Finn veien, engel
Du kan gå etter skrik
Du kan gå etter røyken
Og resta av lik
Du kan gå etter gråten
Du kan gå etter bønn
Men æ trur du ska komme snart

Finn veien, engel
Her e ingen å spørr
Her e ingen som veit
Om vi veit ka vi gjør
Men det er vi som gjør det
Og de så mange som dør
Finn veien, engel
Finn veien, engel
Du har funnet den før

NORSK
SALMEBOK





EN STJERNE SKINNER I NATT

TEKST: EYVIND SKEIE (1992)

MELODI: TORE W. AAS (1992)

Nå er den hellige time
Vi står i stjerne skinn
Og hører klokkene kime
Nå ringes julen inn

REFRENG:

Englene synger høyt i kor
Synger om fred på vår jord
Verden var aldri helt forlatt
En stjerne skinner i natt



En nyfødt kjærlighet sover
Nå er Guds himmel nær
Vår lange vandring er over
Stjernen har stanset her

Se himlen ligger og hviler
på jordens gule strå.
Vi står rundt krybben og smiler
for vi er fremme nå.

Her kan vi drømme om den fred
som vi skal eie en gang,
for dette barn har himlen med,
og jorden fylles med sang!



ØNSKER DU NOEN Å SNAKKE MED?

PASIENT, PÅRØRENDE ELLER ANSATT VED DIAKONHJEMMET SYKEHUS:

Preste- og diakonitjenesten på Diakonhjemmet sykehus er døgnbemannet og nås via sykehusets hovedresepsjon, tlf: 22 45 15 00.

AUD IRENE SVARTVASMO:

aud.i.svartvasmo@diakonsyk.no

JARL BØHLER: jarl.bohler@diakonsyk.no

KJERSTI HAUG HÅLAND:

kjersti.haland@diakonsyk.no

GUDMUND J. WISLØFF:

gudmundjohnsen.wisloff@diakonsyk.no

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

DIAKONHJEMMET OMSORG:

Brukere /pårørende ved våre sykehjem:

Ønsker du å snakke med en prest eller diakon, ta kontakt med virksomheten som formidler

kontakt. Eller spør en av våre ansatte som formidler kontakt med sykehjemsprest Sindre Skeie.

Brukere eller pårørende ved Hjemmetjenesten:

Base øst: TLF 90419123

Base vest: TLF 47918109

STUDENTER / ANSATTE VED VID VITENSKAPELIGE HØGSKOLE:

Studiested Oslo:

Studentdiakon Elisabeth Nilsen Aas: 45877233,
epost: elisabeth.aas@vid.no

Studiested Stavanger:

Studentprest Ine Linn Marthinsen: 901 93 170,
epost: ine.marthinsen@vid.no

Studiested Bergen:

Studentprest Kristin Lødøen Hope
tlf 40433799, epost: Kristin.hope@vid.no

DIAKONHJEMMETS MEDITASJONSHEFTE NR 36 – ADVENT 2022

Diakonhjemmet har siden 2004 utgitt et meditasjonshefte hver advent og påske. Dette heftet er nr. 36 i rekken. Tanken bak disse heftene er at det skal være til oppmuntring og ettertanke, og tematisk kretse rundt våre kirkelige høytider.

REDAKSJONSKOMITE: Aud Irene Svartvasmo, DIAKONHJEMMET SYKEHUS, Elisabeth Nilsen Aas, VID VITENSKAPELIGE HØGSKOLE, Linda Jeppesen, NORDBERGHJEMMET/DIAKONHJEMMET OMSORG, OG Pål A. Berg, DIAKONHJEMMET STIFTELSE (LEDER).

FOTO: Pål A. Berg.

DESIGN: Geir Henriksen, BLÆST DESIGN.

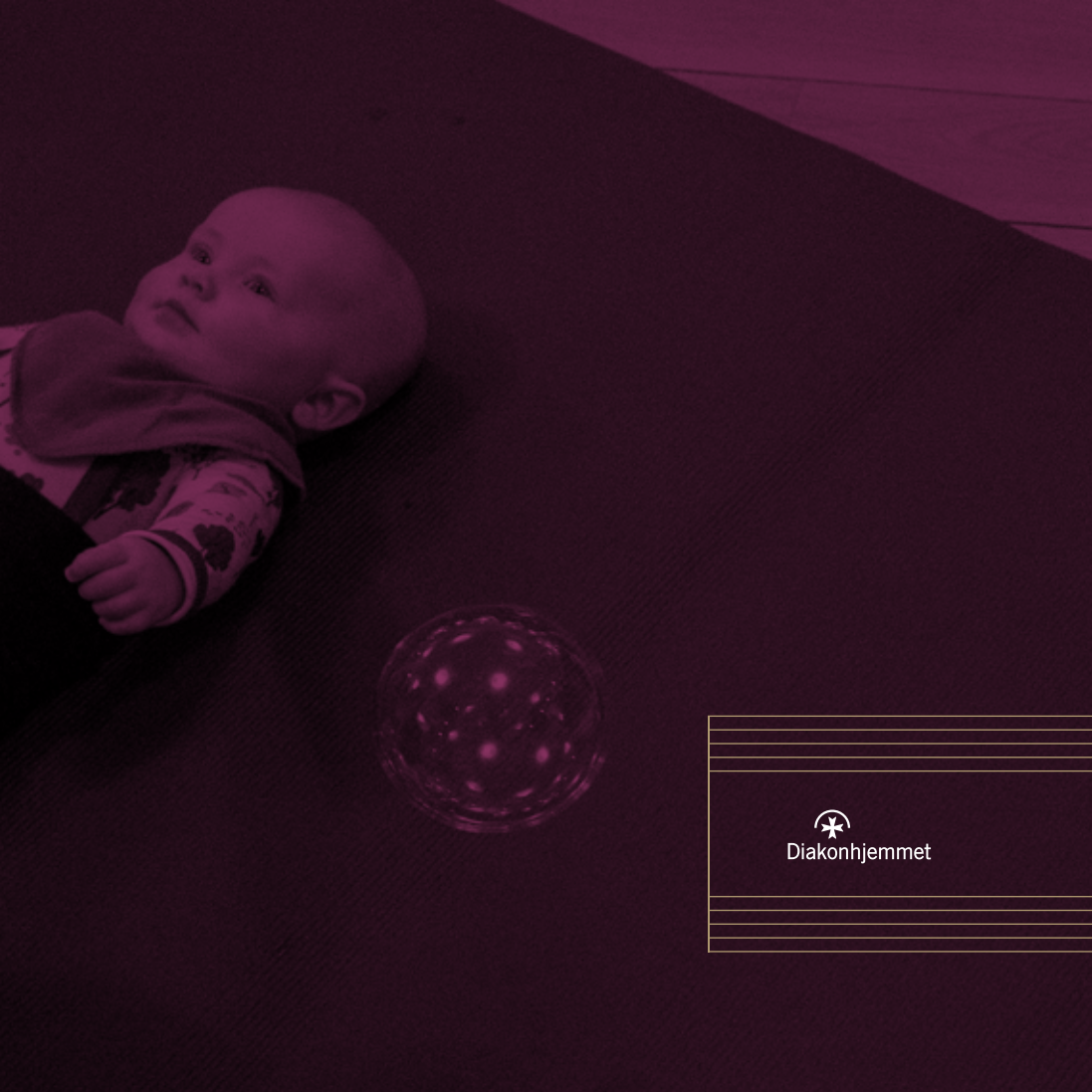
Takk til studenter ved VID vitenskapelige høyskole, barn, foreldre og beboere på Babysang ved Nordberghjemmet, prester og diakon ved Diakonhjemmet sykehus, og barn og ansatte på «Tyrihans» ved Borgenveien barnehage – for at vi fikk lov til å fotografere mens dere på ulikt vis har brukt sang.

Heftet ligger også digitalt på: www.diakonhjemmet.no

For bestilling av flere hefter – epost: stiftelsen@diakonhjemmet.no eller tlf 22 45 17 80

TRYKK: Rolf Ottesen AS

OPPLAG: 3500



Diakonhjemmet