



Ord til *trøst*

*A møte mennesker fra forskjellige religioner
og livssyn med ord til trøst og oppmuntring*

*Men hvem sa at dagene våre
skulle være gratis?*

*At de skulle snurre rundt
på lykkehjulet i hjertet vårt
og hver kveld
stoppe på gevinst?*

Hvem sa det?

Hvor hadde vi dét fra?

*Hvem sa at livet vårt
skulle være lett å bygge ferdig?*

*At mursteinene var firkantede ballonger
som føk på plass av seg selv?*

Hvem sa det?

Hvor hadde vi dét fra?

*Det var piller for alt: nerver,
vedvarende hoste og anemi.*

*Men hvem sa at snarveiene
støtt var kjørbare? At fjellovergangene
aldri snødde til? Og at nettopp vi
skulle slippe å stå fast i tunellen?*

Ja, hvem sa det?

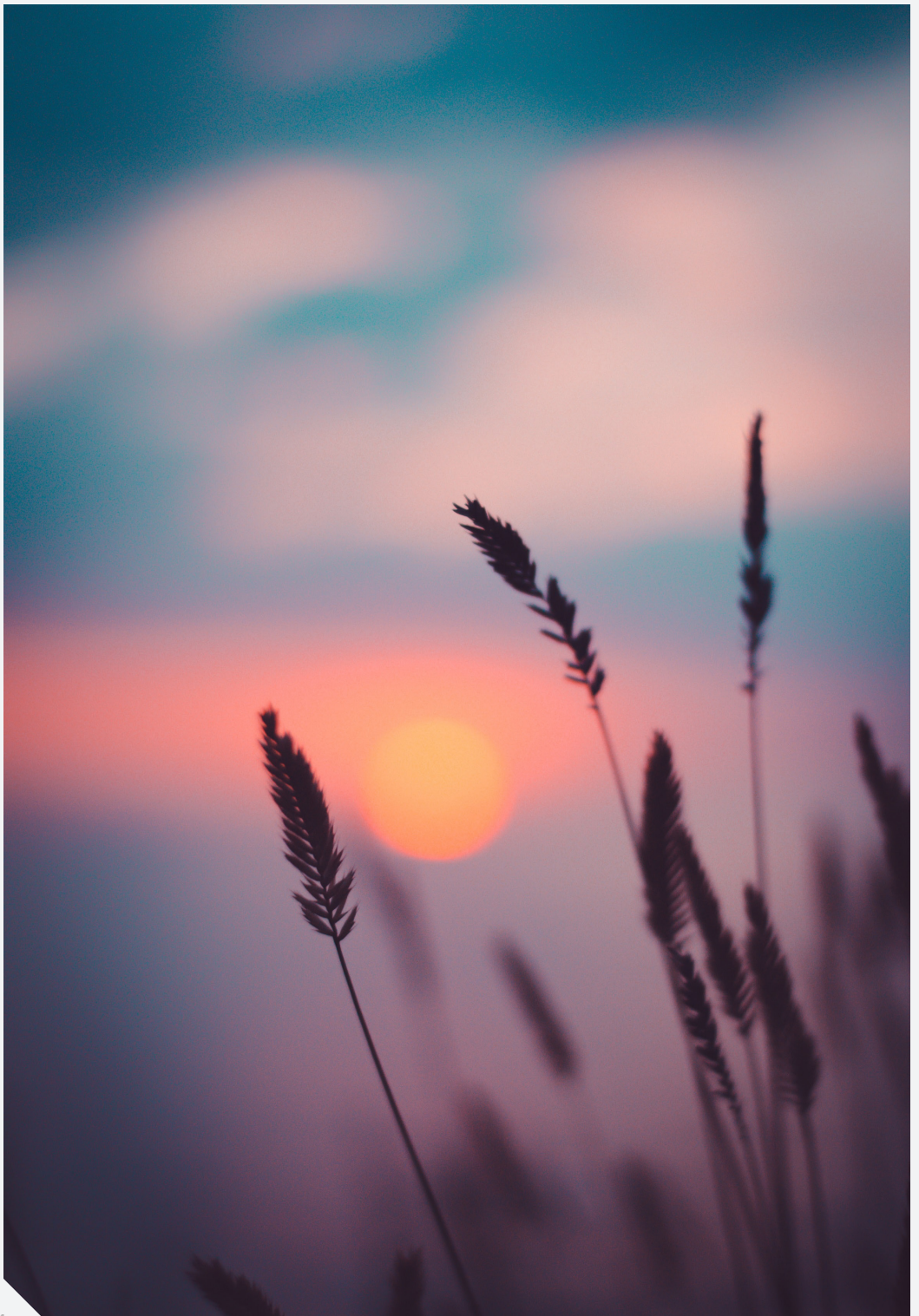
Hvor i all verden hadde vi dét fra?

Kolbein Falkeid

Innholdsfortegnelse

Side:

Innholdsfortegnelse	3
Innledning	5
Buddhismen	7
Hinduismen	15
Human-Etisk Forbund	19
Islam	27
Jødedommen	35
Kristendommen	41
STL – Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn	51



Innledning

Hjelp til tros- og livssynspraksis

Tro og livssyn er en viktig del av mange menneskers liv. For mange er troen eller livssynet selve fundamentet i livet. Det handler om identitet, tilhørighet og verdier. For de som tilhører et trossamfunn, handler det også om trosutøvelse i form av faste ritualer, bestemte lesninger og bønner. Mulighet for eksistensielle samtaler ut i fra tro eller livssyn, hører også med til det vi kaller tros- eller livssynspraksis.

Hvordan den enkelte ønsker å leve ut eller praktisere sin tro eller sitt livssyn, varierer fra person til person. Dette vil også variere gjennom de forskjellige livsfasene. Erfaringen viser at mange mennesker i sykdomsperioder, ved store livsforandringer og ved slutten av livet, søker nærmere kontakt med den tro eller det livssyn de kanskje i perioder opplevde at de hadde et fjernt forhold til.

De fleste av oss har mulighet til selv å praktisere og utøve vår tro

eller vårt livssyn. Vi har mulighet for å gjøre det vi ønsker og har behov for. For mange som mottar helse- og omsorgstjenester er situasjonen annerledes. De er avhengig av bistand fra tjenesteyterne for å få oppfylt sine ønsker og behov. I Norge har tjenesteyterne et særskilt ansvar for å legge til rette for at tjenestemottakerne får muligheten til å praktisere sin tro, uavhengig av hvilken religion eller livssyn tjenestemottaker tilhører.

I dette heftet presenterer seks ulike tros- og livssynssamfunn noen av sine viktigste tekster når det gjelder tros- eller livssynsutøvelse. Tekstene kan tjenesteytere eller andre lese for og med tjenestemottakerne når det er behov for dette. Hvert tros- og livssynssamfunn har også tatt med informasjon om hvor en kan få mer kunnskap om deres tro eller livssyn.

Hefte er redigert av Borg biskop, i samarbeid med Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn.

Atle Sommerfeldt

Biskop i Borg

Fredrikstad den 7. November 2019



Buddhismen

Buddhistiske tekster, symboler og ord til helse og omsorg


Over 20 000 mennesker i Norge er medlem i et buddhistisk trossamfunn.

Med bakgrunn i innvandringsstatistikken kan det samlede tallet anslås til omkring 40 000. De fleste buddhister i Norge har bakgrunn i et land i Asia selv om det også er over 2 000 buddhister med etnisk norsk bakgrunn.

Det er vanlig å oppsøke munk eller nonne når en står overfor vanskelige situasjoner. For disse er samtaler og veiledning med dem som søker kontakt viktige oppgaver. Dette gjelder særlig når en buddhist står overfor alvorlig sykdom og død. Det er vanlig at de også resiterer tekster som en velsignelse for lekfolk, særlig dem som er syke eller døende.

Det finnes mange templer i Norge som tilhører forskjellig retninger innen buddhismen. Buddhistforbundet samler mange av dem og kan kontaktes ved behov på: *kontor@buddhistforbundet.no*, tlf.: 22 17 70 19. Buddhistforbundet har også en hjemmeside med aktuell informasjon: *www.buddhistforbundet.no*.

Tekstene som følger er hentet fra buddhismens kanon på pali-språket. Denne samlingen brukes av buddhister som tilhører Theravada-retningen. Lekfolk leser disse tekstene på sitt eget språk, enten det er norsk eller et annet språk. Munk og nonne leser dem høyt på originalspråket pali.



Ord fra boken Dhammapada i den buddhistiske skriftsamling Tripitaka.

Årvåkenhet *vv. 21 - 23*

*Årvåkenhet er veien til det som ikke dør,
men sløvhet er dødens vei.*

*Den som er årvåken dør ikke,
mens den sløve er alt som død.*

*De vise som til bunns har lært
årvåkenheten å kjenne,
de gleder seg ved årvåkenhet
og frydes i de edles sfære.*

*De vise som stadig mediterer,
som flittig og beslutsomt holder ut,
nirvana finner de, den uforlignelige
frihet fra alt som tynger.*

Den vise *v. 28*

*Når den vise har drevet bort
sin sløvhet med årvåkenhet
og steget opp i visdommens tårn -
selv fri for sorg betrakter han
den sørgende menneskehet.*

*Liksom en som står på en fjelltopp
og ser på folk nedi dalen,
slik betrakter den vise de enfoldige.*

Et temmet sinn v. 35

*Det er herlig å temme sinnet,
som er flyktig og vanskelig å fange,
og farer hvor hen det vil, -
et temmet sinn bringer lykke.*

Dåren vv. 62 - 63

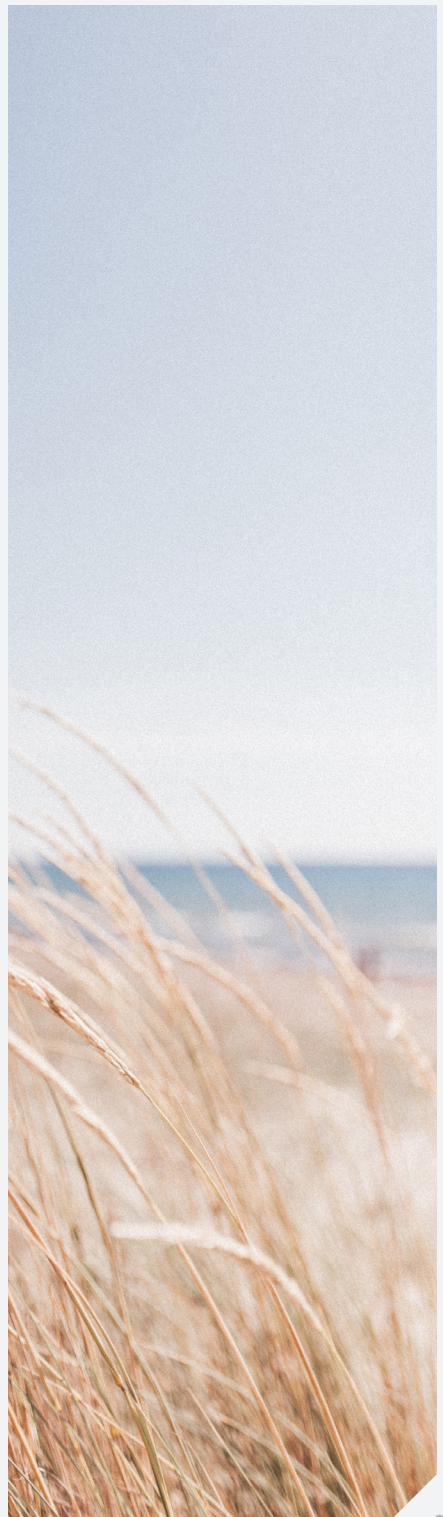
*«Sønner har jeg, og rikdom med!»
slik skaffer dåren seg bry.
For ingen er det som eier seg selv -
hva så med sønner og rikdom?*

*Den dåre som innser sin dårskap,
er nettopp i dette en vismann.
Men dåren som tror han er vis -
han er i sannhet en dåre.*

Den andre bredden vv. 85 - 86

*Få er de blant mennesker
som når den andre stranda,
de aller fleste løper bare
opp og ned langs denne.*

*Men de som lever i samsvar med Læren
når den er blitt vel forklart for dem,
de skal komme seg over, selv om
dødens makt er vanskelig å unnfly.*





Kretsløpet

vv. 95 - 97

*Det finnes intet kretsløp mer for den
som, liksom jorden, intet avviser,
men gjør sin gjerning ydmyk som en dørterskel -
han er liksom en innsjø ren og klar.*

*Tankene hans er harmoniske,
det samme hans ord og gjerninger,
når han gjennom fullkommen kunnskap
har funnet frihet og fred.*

*Den mann som ikke tror og ikke håper,
men gjennom egen innsikt ser det uskapte,
som bryter ut av kretsløpet og ikke lar seg forlede,
han er den største blant mennesker.*

En eneste dag vv. 110 - 114

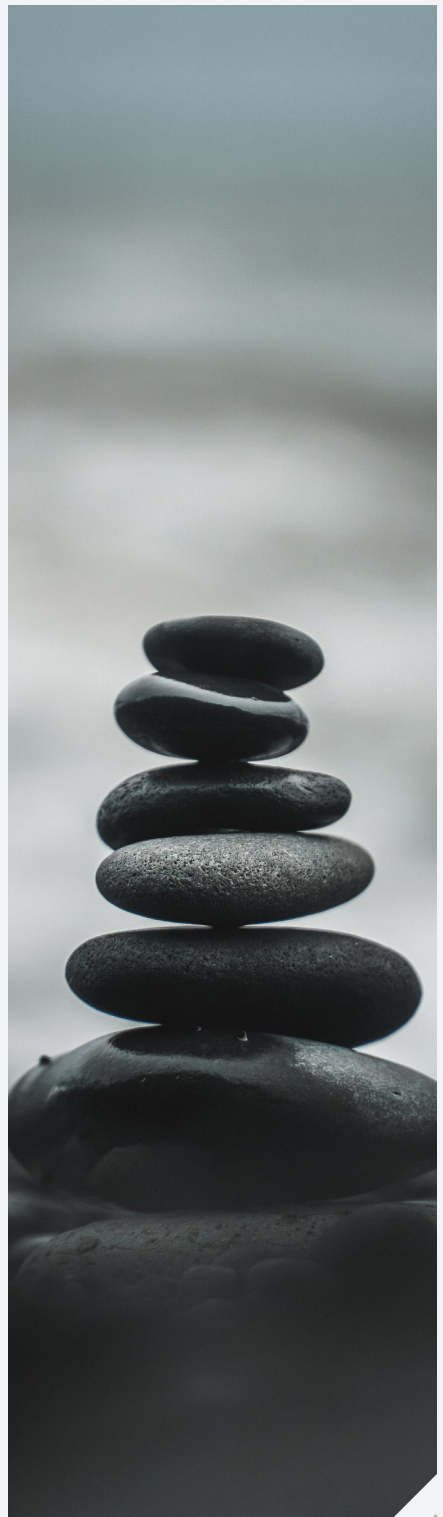
*Du kan leve i hundre år
i ondskap og tankeløshet -
bedre å leve en eneste dag
i godhet og meditasjon.*

*Du kan leve i hundre år
i dårskap og tankeløshet -
bedre å leve en eneste dag
i visdom og meditasjon.*

*Du kan leve i hundre år
doven og tiltaksløs -
bedre å leve en eneste dag
full av energisk innsats.*

*Du kan leve i hundre år
og ikke se oppkomst og undergang -
bedre å leve en eneste dag
og skue oppkomst og undergang.*

*Du kan leve i hundre år
og ikke se den udødelige vei -
bedre å leve en eneste dag
og se den udødelige vei.*



Vannkrukken

vv 212 - 122

*Man bør ikke undervurdere det onde
og tenke: «Det kommer nok ikke til
meg.»*

*For selv ei vannkrukke fylles til slutt
av dråper som faller en etter en,
så selv om han samler det litt etter litt
så fylles en dåre av ondskap.*

*Man bør ikke undervurdere det gode
og tenke: «Det kommer nok ikke til
meg.»*

*For selv ei vannkrukke fylles til slutt
av dråper som faller en etter en,
så selv om han samler det litt etter litt
så fylles den vise av godhet.*



Det onde v. 165

*I den grad du selv gjør det onde
vil du forsøple deg selv.*

*I den grad du selv lar det onde bli
ugjort*

vil du foredle deg selv.

*Renhet og urenhet bor i deg selv,
ingen kan gjøre en annen ren.*

Månen vv. 172 - 173

*Den som før har vært likeglad,
men siden har våknet til klarhet,
han lyser opp denne verden
som månen fra skyfri himmel.*

*Den som med gode gjerninger
gjør opp for det han har gjort av vondt,
han lyser opp denne verden
som månen fra skyfri himmel.*

Veien v. 276

*En Oppvåknet viser veien,
selv må du gjøre det som skal til!
Den som mediterer og følger veien
blir fri fra Maras lenker.*

Den andre bredd v. 348

*Fri deg fra fortiden,
fri deg fra framtiden,
fri deg fra nåtiden likeså.
Sett over til den andre bredd.
Når ditt sinn er blitt fullkomment fritt,
da skal du aldri mer
gjennomgå fødsel og forfall.*

Buddha v. 387

*Sola skinner om dagen,
månen lyser om natta,
fyrsten stråler i all sin prakt,
den høyreiste stråler i meditasjon.
Men Buddha stråler dag og natt
i uforlignelig stråleglans.*

Oversatt fra pali av Kåre A. Lie og
redigert av Egil Lothe



Hinduismen

Det bor ca. 13 000 mennesker fra India i Norge (SSB) med Sanatan Hindu trosretning. Sanatan Mandir Sabha ble registret som hindutempel hos Fylkesmannen i Buskerud i mars 1988. I dag har vi over 2 100 registrerte medlemmer. Sanatan Mandir Sabha er medlem i STL.

Det er vanlig for hinduer å oppsøke Pandit (Prest) når en står overfor viktig faser i livet sitt som sykdom, død, fødsel og bryllup. Det er vanlig at de også resiterer tekster som en velsignelse for lekfolk, særlig dem som er syke eller døende.

Det finnes to indiske hindu-templer i Norge. Det ene er i Drammen, og det andre er Sanatan Mandir Sabha i Slemmestad som er det største i hele Skandinavia. Vår Pandit (Prest) reiser også til Sverige og Danmark ved behov.

Sanatan Mandir Sabha har egen webside www.mandir.no og kan kontaktes på telefon : 31 28 03 13 / 94 87 28 41

Sanatan Mandir Sabha

THE MAHA MRITYUNJAYA MANTAR

- The Life-Giving Prayer

*Om trayambakam yajaamahe
sugandhim pushtivardhanam
Urvaarukamiva bandhanaan mrityor
muksheeya maamritaat.*

(Språk: Sanskrit)

*We worship the three-eyed One (LORD
SHIVA) Who is fragrant and Who
nourishes well all beings; may He liberate
us from death for the sake of immortality
even as the cucumber is severed from its
bondage (to the creeper).*

(Språk: Engelsk)

*Vi tilber Den treøyde Ene (herre Shiva)
som er duftende og som nærer godt alle
vesener; må han befri oss fra døden for
udødelighetens skyld selv om man er
avskåret fra sine.*

(Språk: Norsk)

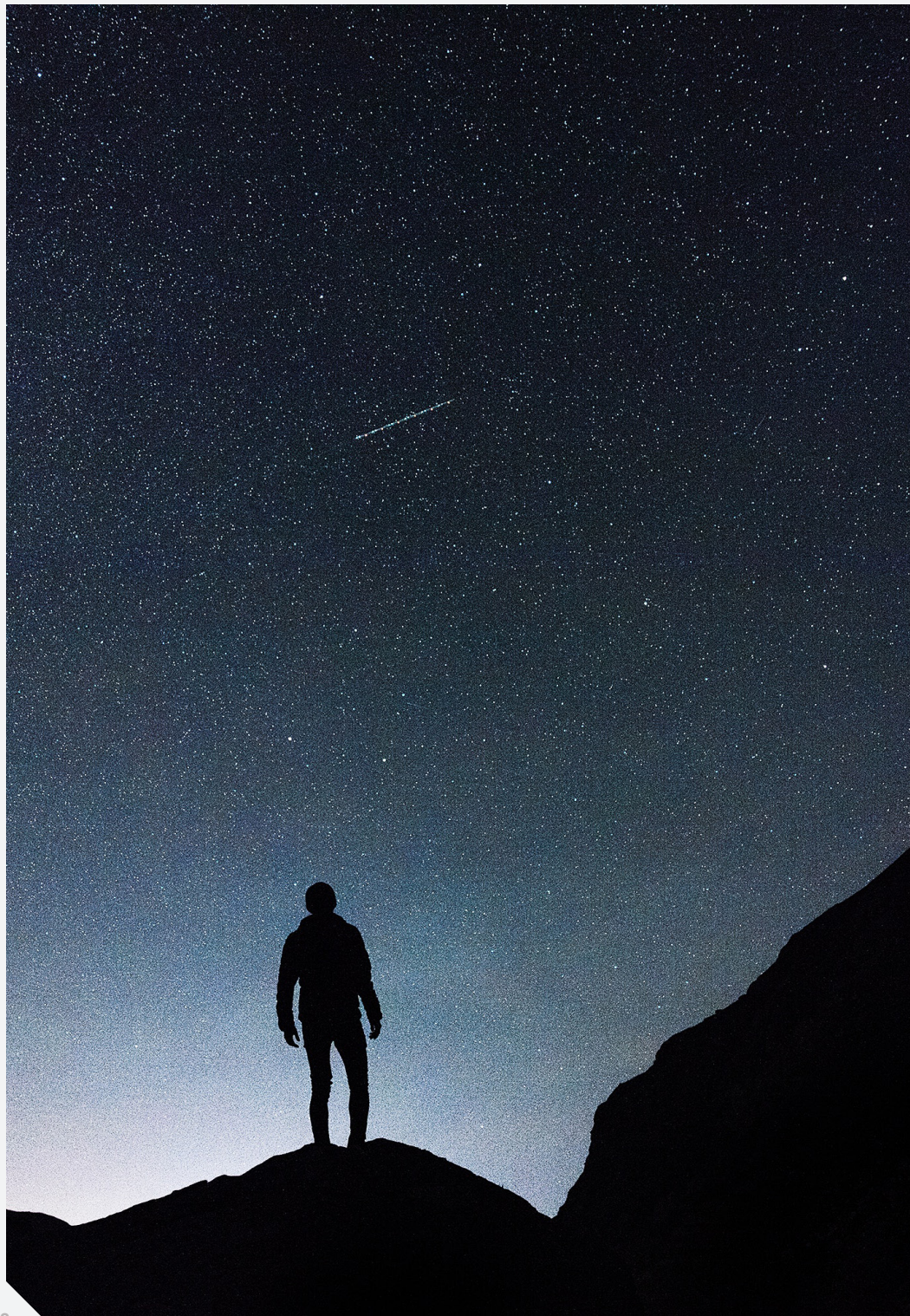


MEDITATION on LORD SHIVA

*Shaantam padmaasanastham
shashadharamakutam
panchavaktram trinetrām,
Shoolam vajram cha khadgam
parashumabhayadam
dakshinaange vahantam;
Naagam paasham cha ghantaam
damaruka
sahitam chaankusham
vaamabhaage,
Naanaalankaara deeptam sphaatika
maninibham
paarvateesham namaami.
(Språk: Sanskrit)*

*I prostrate myself before the five-
faced Lord of Parvati, who is adorned
with various ornaments, who shines
like the crystal jewel, who is seated
peacefully in the lotus pose, with
moon-crested crown, with three eyes,
wearing trident, thunderbolt, sword
and axe on the right side, who holds
the serpent, noose, bell, damaru
and spear on the left side, and WHO
GIVES PROTECTION FOM ALL
FEAR TO HIS DEVOTEES .
(Språk: Engelsk)*

*Jeg legger meg fram for den femfylte
Herren Parvati, som er utsmykket
med ulike ornamenter, som skinner
som krystallsmykker, som sitter
fredelig i lotusposisjonen, med
måneskruet krone, med tre øyne,
iført trident, tordenbolt, sverd
og øks på høyre side, som holder
slangen, nose, bjelle, damaru og
spyd på venstre side, og SOM GIR
BESKYTTELSE MOT ALL FRYKT
FOR SINE.
(Språk: Norsk)*



Human-Etisk Forbund

Human-Etisk Forbund er med sine mer enn 90 000 medlemmer det største sekulære livssynssamfunnet i Norge. Diktene og tekstene som er tatt med i denne boken, er derfor av sekulær, humanistisk art. Disse diktene og tekstene vil samtidig også være gode å bruke i forhold til mennesker fra andre tros- og livssynsamfunn, da de har en allmenn tilnærming til livet.

Human-Etisk Forbund tilbyr per i dag ingen samtalepartnere på linje med prester, rabbinere og imamer. Samtidig arbeider Human-Etisk Forbund nå for å gi pasienter på sykehus og brukere på sykehjem et tilbud om fortrolige samtaler av eksistensiell art. Ønsker noen å snakke med en humanistisk samtalepartner/livsveileder, kan en kontakte Human-Etisk Forbunds fylkeslag som kan gi opplysninger om hvilke tilbud som gis i det aktuelle området.

Diktene på de neste sidene er allmennmenneskelige og kan brukes i møte med tjenestemottakere uavhengig av tros- og livssynstilhørighet.

Diktene er gjengitt etter tillatelse fra rettighetsinnehaver.



Innbying

*Vil du gje meg handa ved månens skin,
lauv du er –
Under open himmel. Over open avgrunn.*

*Som lauv
er du og eg.
Fort skjelvande,
og fort borte.
Kom –*

Tarjei Vesaas

*Jeg holdt en fugl
Varsomt holdt jeg den.
Min puls var dens puls.
Våre hjerter.*

*Lenge holdt jeg den.
Rolig holdt jeg den.
Min hånd var dens hjem
og mitt rede.*

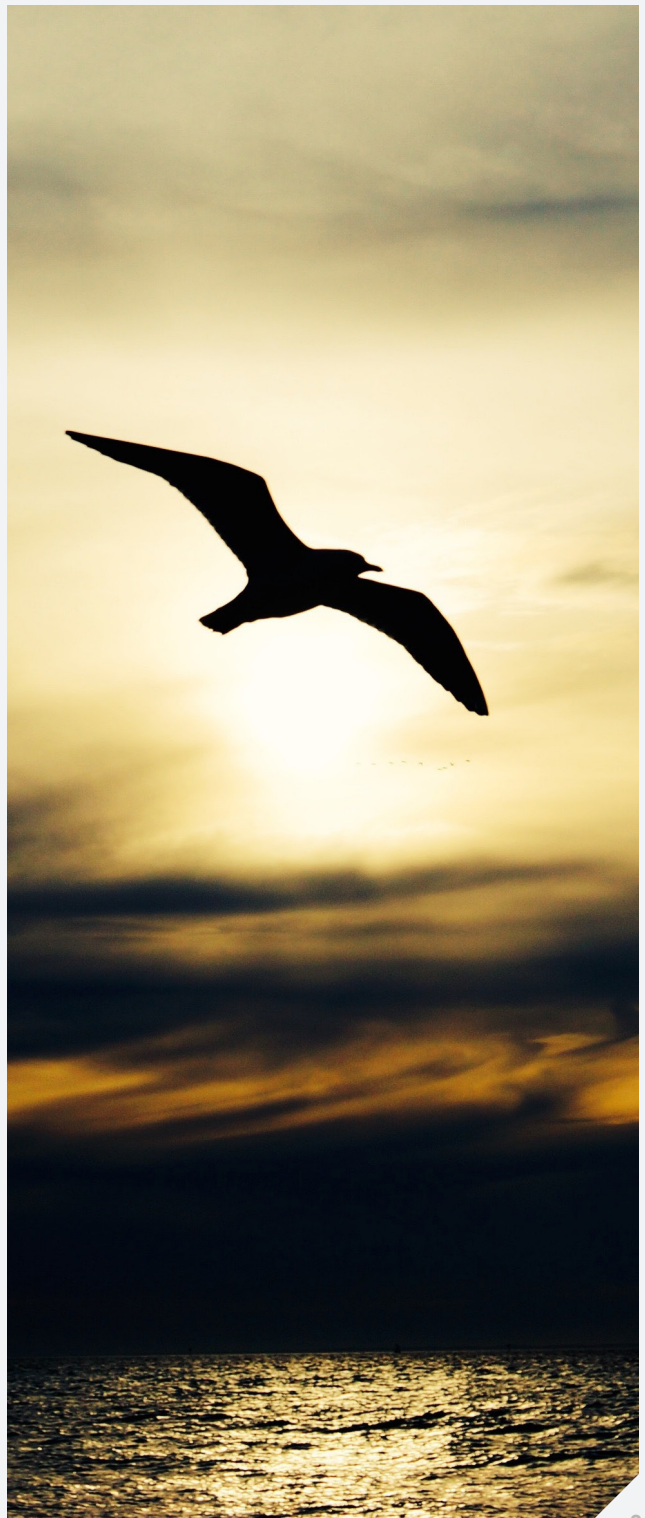
*Lenge ble jeg stående
og se inn i himmelen.*

Så mistet jeg jorden.

*Om jeg fløy eller
falt, vet jeg ikke,
men av takknemlighet
hadde fuglen gitt meg
vinger.*

*Og når det fryser til
om natten, brer jeg
dem rundt meg
og tenker med fortvilelse
på alle vingeløse
som kanskje trengte
dem bedre
enn jeg.*

Sverre Udnaes



Sinnsro-bønn

*Måtte jeg ha tålmodighet til å godta de ting jeg ikke kan forandre,
mot til å endre de ting jeg kan forandre,
og forstand nok til å se forskjellen.*



Ensomhet

*Ensomhet, sier du. Det
er greit med litt
ensomhet bare det ikke
blir for mye. Da åpner jeg døren
og roper ut i natten: kom inn
kom inn – her er ensomhet nok
for to! ja for fire! Og
på riktig ille dager brøler
jeg: her er ensomhet nok
for et helt orkester!*

Arild Nyquist

Noen aforismer og litterære sitater

«Vi har ikke krefter nok til å følge vår fornuft helt til veis ende.»

François de la Rochefoucauld

«Hverken solen eller døden lar seg beskue direkte.»

François de la Rochefoucauld

«Vårt lynne bestemmer verdien av det som skjer oss ved tilfeldighetenes spill.»

François de la Rochefoucauld

«Evig kjærlighet er bare mulig hvis kjærligheten møter hindringer.»

Albert Camus

«Jeg opplever å ha mer til felles med de beseirede enn med helgener. Heroisme og hellighet appellerer ikke så mye til meg. Det som interesserer meg, er å være et menneske.»

Albert Camus (i romanen Pesten)

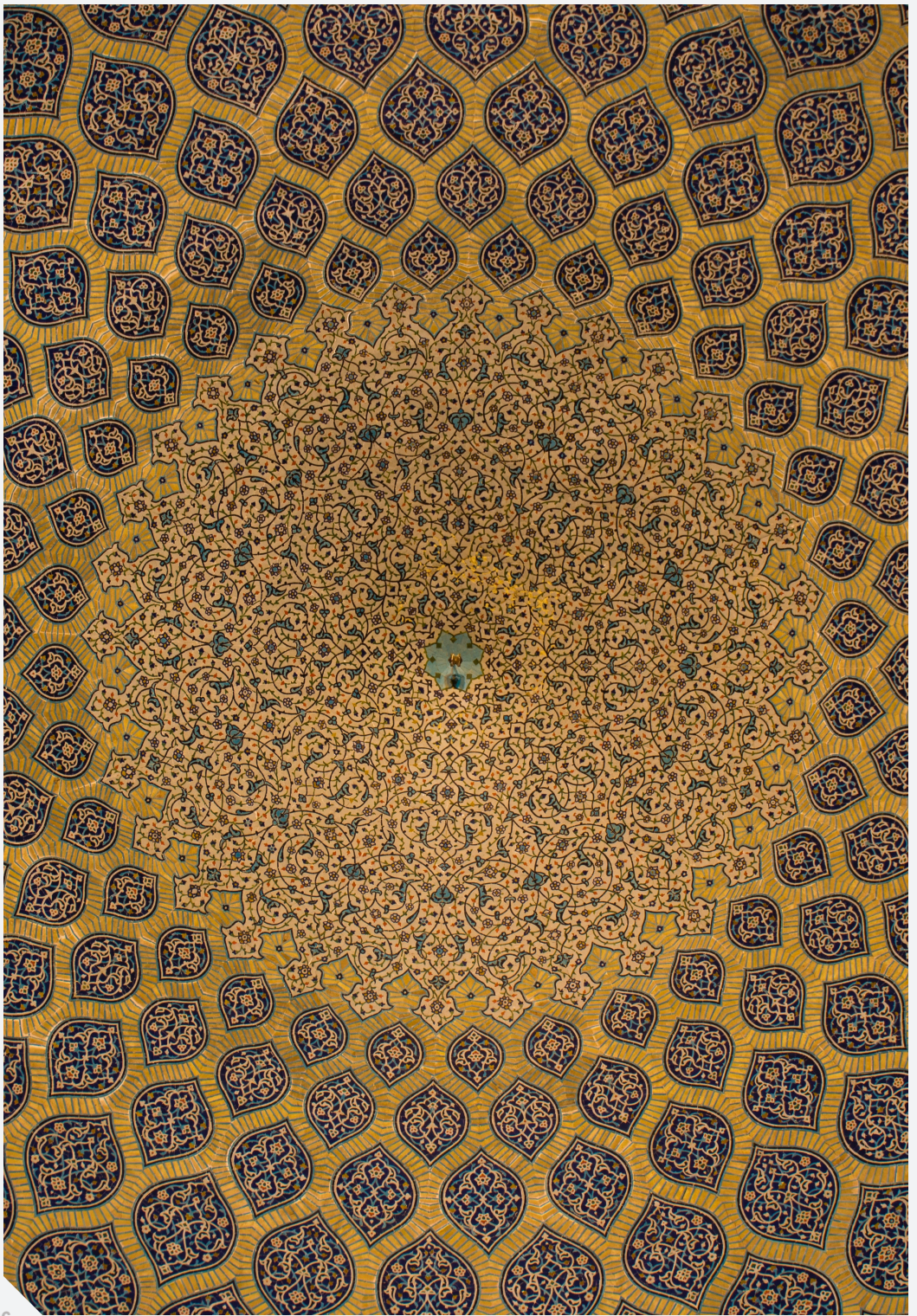
«Det onde i verden skyldes nesten alltid uvitenhet, og godvilje kan gjøre like stor skade som vrangvilje hvis den ikke er opplyst. Folk flest er mer gode enn onde, skjønt dét er på siden av saken. Men de er mer eller mindre uvitende, og dette er hva man kaller last eller dyd, der den verste last er uvitenheten som tror den vet alt, og følgelig gir seg selv rett til å drepe. Morderens sjel er blind, og det finnes ingen virkelig godhet eller ekte kjærlighet uten mest mulig klarsyn.»

Albert Camus (i romanen Pesten)

Teppet

*Vev meg eit teppe, Bodil,
vev det av syner og draumar,
vev det av vind ~
Slik at eg, som beduinen, kan
breida det ut når eg bed,
sveipa det um meg
når eg søv,
og kvar morgon ropa:
Bord duka er!
Vev det til
ei kappe
i kulden,
til eit segl
på min båt!
~ Ein dag skel eg setja meg på teppet
og sigla burt på det
til ei onnor verd.*

Olav H Hauge



Islam

I Norge finnes det i dag ca. 200 000 muslimer spredt over hele landet. Sjelesorg er ikke et kjent ord innen islam. Mesteparten av sjelesorgoppgaven hviler på nærfamilien, men også felleskapet pleier å ta plass i dette arbeidet.

Når man blir syk er det helt vanlig at man leser tekster fra Koranen og ber til Gud på sitt eget språk. Som regel er det den syke selv som leser, men andre kan også lese i hans/hennes nærvær. Her finner du noen tekster fra Koranen som er mer kjente enn andre i denne forbindelsen, men alt annet kan også leses.

Det finnes mange moskeer og muslimske organisasjoner i Norge. Ta gjerne kontakt med den lokale moskeen, dersom det dukker opp behov for hjelp.

For nærmere informasjon, se nettstedet:
http://islam.no/praktisk_info/islam_i_norge/moske



أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ .

Jeg søker tilflukt hos Allah Som hører og vet, fra den utstøtte

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ & الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ &
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ & مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ & إِيَّاكَ نَعْبُدُ
 وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ & اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ & صِرَاطَ
 الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
 عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

I Allahs, Den barmhjertiges, Den nåderikes navn! Lovet være Allah, verdenenes Herre, Den barmhjertige, Den nåderike, Herren over Dommens dag. Deg tilber vi, hos Deg søker vi hjelp! Led oss på den rette vei! Deres vei som Du har beredt glede, ikke deres, som har vakt Din vrede, eller deres, som har valgt den falske lei.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ & الْم & ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ
 فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ & الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ
 الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ & الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا
 أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ وَمَا أَنْزَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ &
 أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ &

alif lam mim! Dette er skriften, - tvil har ingen plass. Den gir veiledning for de gudfryktige, for dem som tror på det skjulte, forretter bønner, og som gir av det som Vi har gitt dem, for dem som tror på det som er åpenbart deg, og som er åpenbart for deg, og som er fullt forvisset om det kommende liv. Disse er det som følger sin Herrs veiledning. Dem vil det gå godt!



Gud! Det er ingen Gud uten Ham, den Levende, Den som Er. Ham griper hverken tretthet eller søvn. Ham tilhører alt i himmel og på jord. Hvem kan vel utøve innflytelse hos Ham, uten Hans tillatelse? Han kjenner det som var før dem, og det som etter dem kommer, men av Hans kunnskap griper de intet, unntatt det Han vil. Hans trones herredømme omfatter himmel og jord, og å bevare dem koster ham intet besvær Han er den Opphøyde, den veldige.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ
لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ
عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا
يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ
الْعَظِيمُ &

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ
بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ
الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ & اللَّهُ وَبِيُّ
الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ
كَفَرُوا أُولَئِكَ يُخْرِجُهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى
الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ &

Der er ingen tvang i religionen. Rett vei er tydelig skilt fra villfarelse. Den som avviser avguder og tror på Gud, han har grepet det påliteligste håndtak, som aldri svikter. Gud hører og vet. Gud er de troendes beskytter og leder. Han fører dem fra mørket til lyset. Men de vantros ledere er avgudene. De fører dem fra lyset til mørket. Disse er Ildens folk, og der skal de være og bli.



حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ & سَمِعَا
 وَعَنْتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا
 & وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ
 ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا &

*Ansiktene bøyer seg ydmykt frem
 for den Levende, Den som Er. Den
 som bærer uretts skyld kommer til
 kort! Men den som lever rettskaffent,
 og er troende, skal ikke frykte
 urettferdighet eller tilsidesettelse!*

(Suratu t-Taha :111-112)

*Gud er nok for meg. Der er ingen Gud
 unntatt Ham! Til Ham setter jeg min
 tillit! Han er Herren over den store
 trone!*

(Suratu t-Tawbah:129)

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ & وَلَهُ
 الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ
 & يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ
 وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ & وَمِنْ آيَاتِهِ
 أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ &
 وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا
 إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
 لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ & وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
 وَأَخْتِلَافَ السِّنِّتِكُمْ وَالْأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِبَلْعَالِمِينَ
 & وَمَنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ
 فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُسْمَعُونَ & وَمِنْ آيَاتِهِ
 يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً
 فَيُخْرِجُ بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
 يَعْقِلُونَ & وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ تَقُومَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ بِأَمْرِهِ
 ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمْ دَعْوَةً مِنَ الْأَرْضِ إِذَا أَنْتُمْ تَخْرُجُونَ & وَلَهُ
 مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ لَهُ قَائِمُونَ &

Gud være lovet, når dere går
 inn i kvelden, og når dere
 møter morgenen. Ham tilhører
 lovprisningen i himmel og på jord,
 i kveldingen og i middagstimen.
 Han frembringer det levende av
 det døde, og dødt av liv, og Han gir
 jorden liv etter dens dvale. På samme
 måte skal dere bli lagt frem. Blant
 Hans tegn er, at Han skapte dere

av støv, og se dere ble mennesker,
 spredt omkring. Blant Hans tegn er
 også at Han skapte for dere hustruer
 av deres egen sort, for at dere kan
 finne ro hos dem. Og Han har lagt
 kjærlighet og godhet mellom dere.
 I dette er jærtegn for mennekser
 som tenker etter..Blant Hans tegn
 er skapelsen av himmel og jord, og
 forskjell i tungemål og farge. I dette
 er jærtegn for dem som vet. Til Hans
 tegn hører sønnen, om natten og
 om dagen, og deres bestrebelse for
 å oppnå noe av Hans goder. I dette
 er jærtegn for dem som hører.
 Blant Hans tegn er lynet, med redsel
 og med håp, og at Han sender vann
 fra oven, og gir jorden liv etter dens
 dvale. I dette er jærtegn for folk som
 forstår. Blant Hans tegn er at himmel
 og jord består av Hans bud, I sin
 tid, når Hans røst kaller dere ut av
 jorden, – se, dere vil komme frem.
 Ham tilhører alle i himmel og på jord,
 – alle er Ham underdanig.

(Suratu r-rum 17-26 [17-25])

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، اللَّهُ
الصَّمَدُ ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ .

*I Guds, den Barmhjertiges, den Nåderikes navn!
Si, 'Han er Gud, En.' Gud den éne Omsorgskilde,
ikke har Han avlet noen, ei heller er Han selv blitt
avlet. Ingen er hans like!*

(Enhetsbekjennelsen)



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ & قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ &
 مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ & وَمِنْ شَرِّ عَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ & وَمِنْ
 شَرِّ النَّفَّٰثَاتِ فِي الْعُقَدِ & وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ &
 (ثلاثا)

*I Guds, den barmhjertiges, den
 Nåderikes navn! Si, 'Jeg søker tilflukt
 hos morgengryets Herre, mot ondt
 fra det han har skapt! mot ondt fra
 mørket når det bryter inn! mot ondt
 fra dem som blåser på knuter (utøver
 magi)! mot ondt fra en misunnelig,
 når han misunner'.
 (Morgengryet)*

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ & قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ &
 مَلِكِ النَّاسِ & اِلٰهِ النَّاسِ & مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ
 الَّذِي يُّوَسْوِسُ فِي صُدُوْرِ النَّاسِ مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ &
 (ثلاثا)

*I Allahs, Den barmhjertiges, Den
 nåderikes navn! Jeg søker tilflukt hos
 menneskenes Herre! menneskenes
 Konge! menneskenes Gud! mot
 ondt fra den smygende frister! som
 hvisker i menneskenes hjerter! - av
 jinner eller mennesker!
 (Menneskene)*



Jødedommen

Det er ca. 1 000 mennesker i Norge som er en del av en jødisk menighet, enten i Oslo eller Trondheim. Likevel det er mange flere, hvor mange vet vi ikke, men vi regner med minst 1 000 til, som ikke er en del av noen menighet. De har kanskje ingen tilknytning til organisert jødisk felleskap i det hele tatt, men ofte når det er sykdom, etc., søker de til det jødiske.

Sjelesorg er egentlig ikke et begrep som er mye brukt i jødedommen i Norge, men felleskapet besøker og prater med de som er syke, etc.

De kan kontakte den jødiske menigheten i Oslo på: adm@dmf.oslo.no eller rabbiner rabbiner@dmf.oslo.no, tlf.: 23 20 57 50.

Man kan også lese mer om jødedommen på jodedommen.no, for inspirasjon og glede.

På de følgende sidene finner man noen tekster fra tradisjonen. Det er tradisjonelt å si bønner på hebraisk, så den originale hebraiske teksten er inkludert, sammen med en translitterasjon og en norsk oversettelse.



«Trosbekjennelsen» Shema:

שמע ישראל, יהוה אחד

*Shema Israel, Adonai eloheinu,
Adonai ehad*

*Hør Israel Herren er vår Gud, Herren
er ÉN*

*Det finnes ingen trosbekjennelse i
jødedommen, men denne setningen
fra Femte Mosebok 6:4 er det
nærmeste man kommer. Det er en
bønn man gjentar morgen og kveld,
og som følger en igjennom hele livet,
fra vugge til grav.*

Salme 121

Salme 121 er en salme man
tradisjonelt sier i vanskelige stunder
og situasjoner

al-jad jemijnecha
jomam, hashemesh lo jakkekka -
vejareach ballajla
Adonai, jishmorcha mikkol ra -
jishmor et nafshecha

א: שיר, למעלות Adonai, jishmor tsetcha uvoecha -

א. אֲשָׁא עֵינַי, אֶל-הַהַרִים מֵאֵין, יבֹא עֲזָרִי meatta vead olam

ב. עֲזָרִי, מֵעַם ה' עֲשֵׂה, שְׁמִים נֶאֱכָץ.

ג. אֶל-יָתֵן לְמוֹט כְּגֶלֶךְ; אֶל-יָנוּם, שְׁמֶרְךָ.

ד. הֲנֵה לֹא-יָנוּם, וְלֹא יִישָׁן-- שׁוֹמֵר, יִשְׂרָאֵל.

ה. ה' שְׁמֶרְךָ; ה' צִלְךָ, עַל-יַד יְמִינְךָ.

ו. יוֹמָם, הַשָּׁמֶשׁ לֹא-יִכְבֶּה; וַיְהִי בַלַּיְלָה.

ז. ה', יִשְׁמֶרְךָ מִכָּל-רָע: יִשְׁמֵר, אֶת-נַפְשְׁךָ.

ח. ה', יִשְׁמֵר-צִדְקָתְךָ וּבֹאֲרָךְ-- מֵעַתָּה, נֶעַד-עוֹלָם.

Adonai, jishmor tsetcha uvoecha -
meatta vead olam

En sang for opphøyelse.

Jeg løfter mine øyne mot fjellene.

Hvor skal min hjelp komme fra?

Min hjelp kommer fra Herren,

Himmelens og Jordens skaper.

Han vil ikke la din fot vakle, din

vokter vil ikke blunde!

Se, han blunder ikke og sover ikke,

Israels vokter.

Herren er din vokter, Herren er din

skygge ved din høyre hånd.

Solen skal ikke skade deg om dagen,

heller ikke månen om natten.

Herren skal bevare deg fra alt ondt.

Han skal bevare ditt liv.

Herren skal bevare din utgang og din

inngang fra nå og til evig tid.

Shir lama'alot

esa enaj el-heharim - me'ajin javo

ezri

ezri me'im Adonai - ose shamajim

va'arets

al-jitten lamot raglecha - al-janum,

shomerecha

hine lo janum, velo jijshan - shomer

jisrael

Adonai, shomerecha, Adonai tsillecha



Bønn for den syke

אָנא יְהוּה רוּפָא כּל בִּשְׂרָה, רַחֵם עָלַי, וּסְעֲדָנִי
בְּחִסְדְּךָ הַגָּדוֹל עַל עַרְשֵׁי דָוִד, כִּי אִמְלֵל אֲנִי.
שְׁלַח לִי תְרוּפָה וּתְעֵלָה, בְּתוֹךְ שְׂאֵר חוּלֵי
יִשְׂרָאֵל. רַפָּא אֶת מַכְאוּבֵי, וּחְדַּשׁ כְּנֶשֶׁר נְעוּרַי.
תֵּן בִּינָה לְרוּפָא, וַיִּגְהָה מִקְנֵי מִזּוּרֵי, וְאַרְוֹכְתִי
מִהֲרָה תְצַמַּח. שְׁמַע: תְּפִלְתִּי, הוֹסֵף יָמִים עַל
יָמַי, וְאַכְלָה שְׁנוֹתַי בְּנְעִימִים, לְמַעַן אוּכַל לַעֲבֹד
אוֹתְךָ, וּלְשַׁמֵּר פְּקוּדֵיךָ בְּלֵב שְׁלָם.

Ana Adonai rofe kol basar, rachem
alay, usadeni bechasdecha hagadol
al eres davi, ki omlal ani. Shlach li
trofa, utala, betoch shear chole jisrael.
Re'fa et machovi, vechadesh kanesher

neurai. Ten bina larofe, vejighe
mimeni mazori, vearuchati mehera
titsmach. Shema, tefilati, vehosef
jiamim al jiamai. veachale, shnotai
banimim, lema'an ochal la'avod otcha,
velishmor pikodecha belev shalem.

Å Herre, som leger alt liv, send
barmhjertighet til meg, og støtt meg
på mitt sykeleie, i din store kjærlighet,
for jeg er svak. Send lindring og
helbredelse til meg og til de andre av
dine barn som er syke. Helbred min
smerte og forny min ungdoms styrke
som en ørn. Gi visdom til legen slik

at han kan kurere min sykdom, slik
at min helbredelse kan komme raskt.
Hør min bønn, forleng livet mitt, og
la meg fullføre årene mine med lykke,
for at jeg skal kunne tjene deg og
helhjertet holde dine bud.

הַפְּאִי ה' נִרְפָּא, הוֹשִׁיעֵנו וְנִשְׁעָה, כִּי תִהְיֶה לָנוּ
אֶתְּךָ, וְנִהְיֶה לְרֵפּוּאָה שְׁלֵמָה לְכָל מַכּוֹתֵינוּ. יְהִי
רָצוֹן מִלִּפְנֵיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּשְׁלַח
מִהֵרָה רֵפּוּאָה שְׁלֵמָה מִן הַשָּׁמַיִם, רֵפּוּאָת
כִּי. (navn). הַנְּפֹשׁ וְרֵפּוּאָת הַגּוּף לְחֻלָּה
אֵל מֶלֶךְ רוֹפֵא נִאֶמֶן וְנַחֲמֵן אֶתְּךָ.

Refaeinu Adonai venerafe, hoshieno,
venevashea, ki tehilatechnu
ata, voha'ale refua shlema lechol
makoteno. Jehi ratson milfanecha
Adonai elohai ve'elohe avotai,
shetishlach mehera refua shelema
min hashamaijm, refuat hanefesh,
verefuat haguf lachole (navn). Ki el
melech rofe ne'eman verachaman ata.

Helbred oss, Herre, og vi vil være
helbredet, redd oss, og vi vil være
reddet, for du er vår lovprisning.
Bring full helbredelse for alle våre
plager. Må det komme velvilje fra deg,
Herre, min Gud og mine fedres Gud,
at du snarlig sender full helbredelse
fra himmelen, helbredelse for sjelen
og helbredelse for kroppen til den
syke (navn). For du er Gud, trofast og
barmhjertig, helbredende konge.



Kristendommen

Rundt 4 millioner av Norges befolkning er medlemmer av et kristent trossamfunn. Av disse er 3,7 millioner (70% av befolkningen) medlemmer av Den norske kirke, i tillegg til antatt 100 000 i utlandet. Et stort flertall av de som mottar helse- og omsorgstjenester vil ha sin tilhørighet til et kristent kirkesamfunn.

Det er forskjeller på hvordan de som tilhører et kristent kirkesamfunn praktiserer sin tro. Noen har en lite tydelig trospraksis, mens andre praktiserer mer eller mindre daglige ritualer knyttet til bønn, bibellesning, salmesang osv. Erfaring viser at mange på slutten av livet eller i vanskelige situasjoner får et tydeligere behov for å praktisere troen sin.

De fleste helse- og omsorgsinstitusjoner for eldre har mulighet for besøk fra sitt trossamfunn. Normalt vil tjenesteyterne legge til rette for besøk, om det ikke allerede er rutiner for dette. Utover besøkene fra sitt trossamfunn, kan det være behov for hjelp med å lese Fader vår, velsignelsen, trosbekjennelse eller synge en salme. I møte med alvorlig syke og døende vil dette kunne gi verdifull livshjelp.

Ved behov kontaktes den lokale kirke, eller det kirkesamfunn der vedkommende er medlem (se kontaktinformasjon på nettet). Ved behov for rask assistanse, f.eks. ved søknebud eller lignende, kan vakthavende prest kontaktes på den nasjonale beredskapstelefonen.



Salme 23

*Herren er min hyrde,
jeg mangler ikke noe.*

*Han lar meg ligge i grønne enger,
han leder meg til vann der jeg finner hvile.*

Han gir meg nytt liv.

*Han fører meg på rettferdighets stier
for sitt navns skyld.*

*Om jeg enn skulle vandre i dødsskyggens dal,
frykter jeg ikke noe ondt.*

For du er med meg.

*Din kjepp og din stav,
de trøster meg.*

*Du dekker bord for meg
like foran mine fiender.*

Du salver mitt hode med olje.

Mitt beger renner over.

*Bare godhet og miskunn
skal følge meg alle mine dager,
og jeg skal bo i Herrens hus
gjennom alle tider.*

Jeremia 29,11

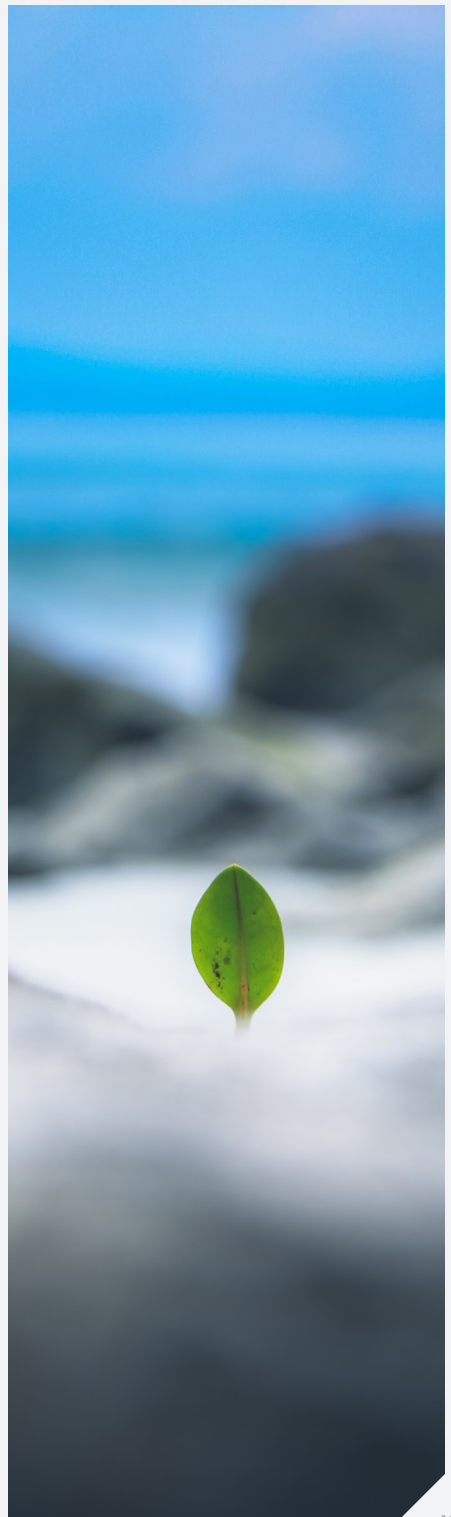
*For jeg vet hvilke tanker jeg har
med dere, sier Herren,
fredstanker og ikke ulykkestanker.
Jeg vil gi dere fremtid og håp.*

Johannes åpenbaring 21,3-5a.

*Og jeg hørte fra tronen en høy røst som sa:
«Se, Guds bolig er hos menneskene.
Han skal bo hos dem,
og de skal være hans folk,
og Gud selv skal være hos dem.
Han skal være deres Gud.
Han skal tørke bort hver tåre fra deres øyne,
og døden skal ikke være mer,
heller ikke sorg eller skrik eller smerte.
For det som en gang var, er borte.»
Han som sitter på tronen, sa:
«Se, jeg gjør alle ting nye.»*

Velsignelsen

*Herren velsigne deg og bevare deg!
Herren la sitt ansikt lyse over deg og
være deg nådig!
Herren løfte sitt åsyn på deg
og gi deg fred!*



Den apostoliske trosbekjennelsen

*Jeg tror på Gud Fader, den allmektige,
himmelens og jordens skaper.*

*Jeg tror på Jesus Kristus, Guds enbårne sønn, vår Herre,
som ble unnfanget ved Den hellige ånd,
født av jomfru Maria,
pint under Pontius Pilatus,
korsfestet, død og begravet,
før ned til dødsriket,
stod opp fra de døde tredje dag,
før opp til himmelen,
sitter ved Guds, den allmektige Faders høyre hånd,
skal derfra komme igjen for å dømme levende og døde.*

*Jeg tror på Den hellige ånd,
en hellig, allmenn kirke,
de helliges samfunn,
syndenes forlatelse,
legemets oppstandelse
og det evige liv.*

Amen.



Fadervår

Fader vår, du som er i himmelen.

Hellige worde ditt navn, komme ditt rike;

skje din vilje, som i himmelen, så og på jorden;

gi oss i dag vårt daglige brød;

forlat oss vår skyld, som vi og forlater våre skyldnere;

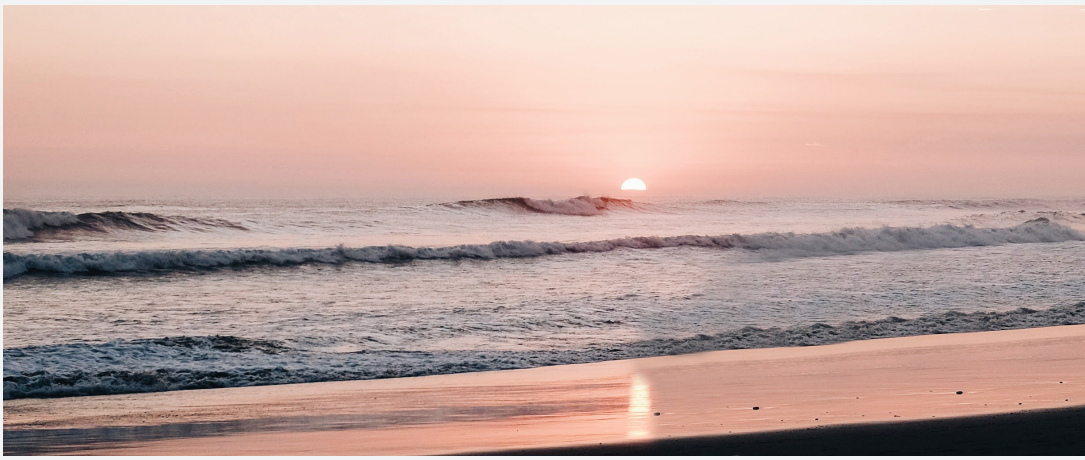
og led oss ikke inn i fristelse;

men fri oss fra det onde.

For ditt er riket og makten og æren i evighet.

Amen.

Eldste utgave (1930)

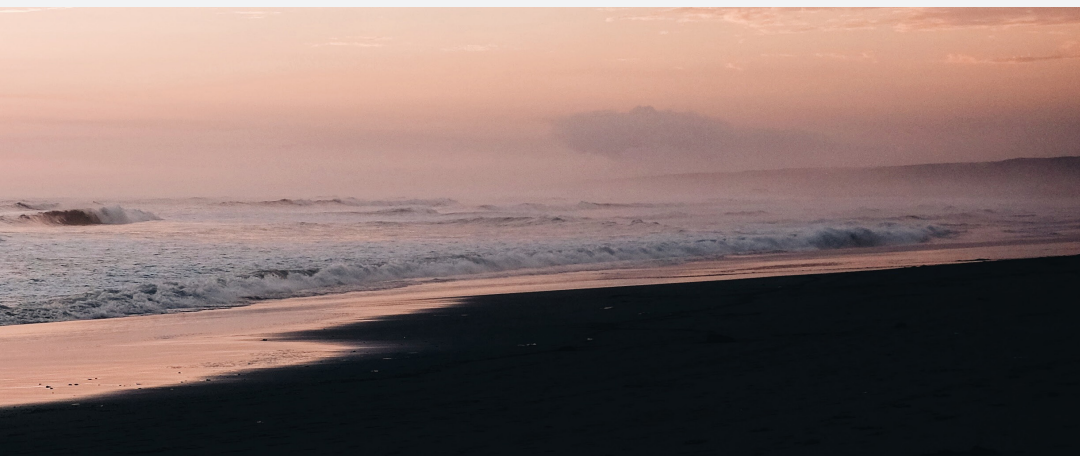


*Fader vår, du som er i himmelen!
La ditt navn holdes hellig. La ditt rike komme.
La din vilje skje på jorden som i himmelen.
Gi oss i dag vårt daglige brød.
Forlat oss vår skyld, som vi og forlater våre skyldnere.
Led oss ikke inn i fristelse,
men frels oss fra det onde.
For riket er ditt, og makten og æren i evighet.
Amen*

Fra 1978

*Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges.
La riket ditt komme.
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.
Gi oss i dag vårt daglige brød, og tilgi oss vår skyld,
slik også vi tilgir våre skyldnere.
Og la oss ikke komme i fristelse,
men frels oss fra det onde.
For riket er ditt og makten og æren i evighet.
Amen.*

Nyeste utgave (2011)



Sangtekster:

*Ingen er så trygg i fare
som Guds lille barneskare,
fuglen ei i skjul bak løvet,
stjernen ei høyt over støvet.*

*Herren selv vil sine berge.
Han er deres skjold og verge.
Over dem han seg forbarmer,
bærer dem på faderarmer.*

*Ingen nød og ingen lykke
skal av Herrens hånd dem rykke.
Han, den beste venn blant venner,
sine barns bekymring kjenner.*

*Våre hodehår han teller,
hver en tåre som vi feller.
Han oss føder og oss kleder,
midt i sorgen han oss gleder.*

*Gled deg da, du lille skare!
Jakobs Gud skal deg bevare.
For hans allmakts ord må alle
fiender til jorden falle.*

*Hva han tar og hva han giver,
samme Fader han forbliver,
og hans mål er dette ene:
Barnets sanne vel alene.*

Tekst: Lina Sandell

Navnet Jesus blekner aldri

Navnet Jesus blekner aldri, tæres ei av tidens tann.

Navnet Jesus det er evig, intet det utslette kan.

Det har bud til unge, gamle, skyter stadig friske skudd.

Det har evnen til å samle alle sjeler inn til Gud.

Navnet Jesus må jeg elske, det har satt min sjel i brann.

Ved det navnet fant jeg frelse, intet annet frelse kan.

Jesus navn, hvor skjønt det klinger! La det runge over jord.

Intet annet verden bringer håp og trøst som dette ord.

For det navn må hatet vike, for det navn må ondskap fly.

Ved det navn skal rettferds rike skyte friske skudd på ny.

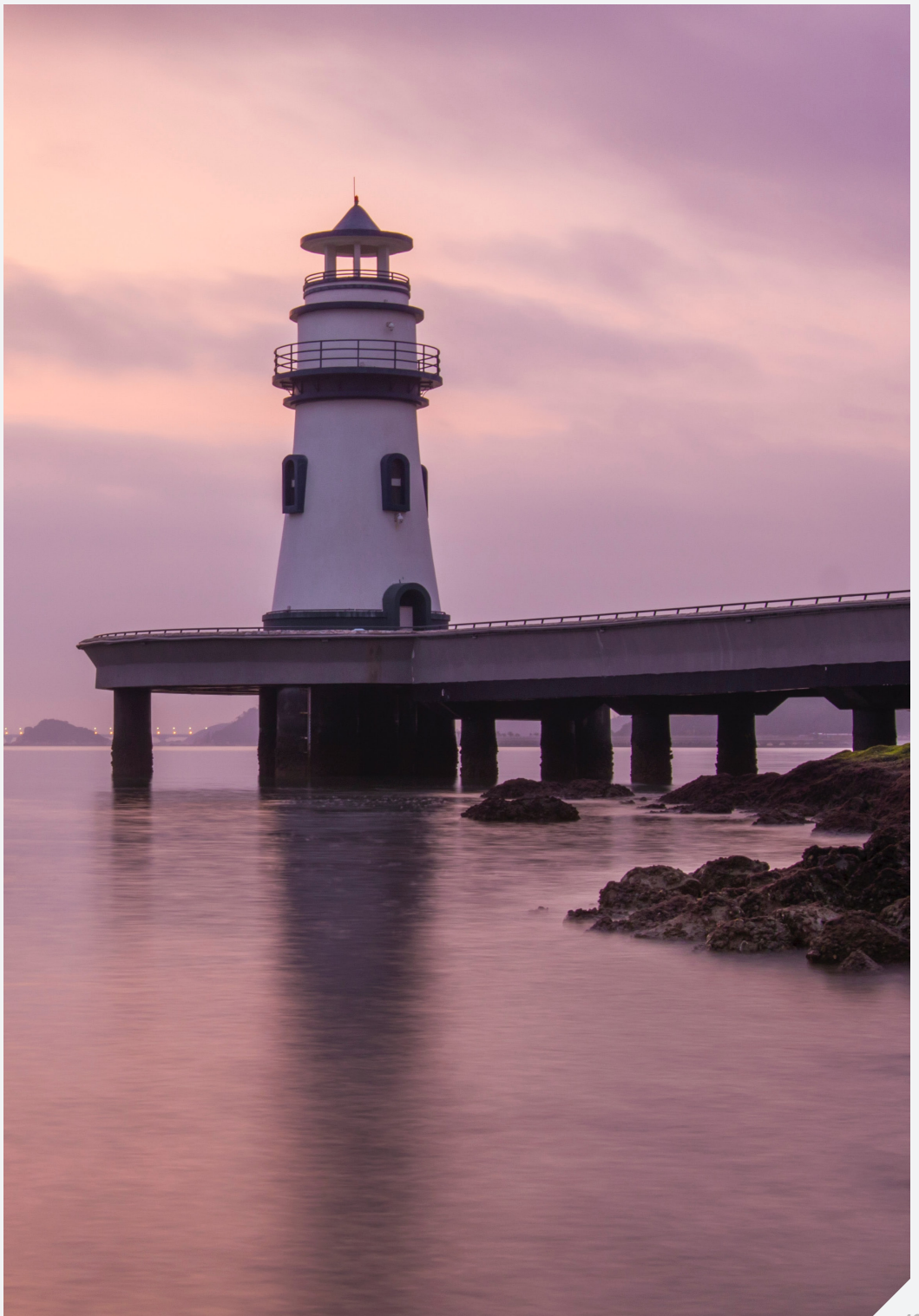
Midt i nattens mørke blinker som et fyrlys Jesu navn.

Og hver hjemløs seiler vinker inn til frelsens trygge havn.

Og når solen mer ei skinner, Jesu-navnet det lyser enn.

Da den frelste skare synger høyt dets pris i himmelen

Tekst: David Welander Trykket med tillatelse.





STL – Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn:



SAMARBEIDSRÅDET FOR
TROS- OG LIVSSYNSSAMFUNN

Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL) er en paraplyorganisasjon for mangfoldet av tros- og livssynssamfunn i Norge og består av 15 religiøse & sekulære livssyn.

STL jobber både politisk og dialogisk for å fremme fellesinteresser og medlemmenes rimelige særinteresser.

STLs mandat politisk er å arbeide for at staten likebehandler alle tros- og livssynssamfunn både i lovverk og praktisk levering av tjenester i alle samfunnssektorer som helse, skole, forsvar, osv.

Religions- og livssynsdialogen i STL er like viktig, da den er konfliktforebyggende og tillitsskapende. Kulturell kompetanse og forståelse av uenighetsfellesskapet er nødvendig kunnskap for integrering.

Et bidrag til et livsinsåpent samfunn fra



DEN NORSKE KIRKE
Borg biskop og bispedømmeråd