

# ÅNDELIG OMSORG VED LIVETS SLUTT

Hjelp til å leve.  
Hjelp til å dø.

Samlet av Gerhard Heilmann  
institusjonsprest i Bærum Kommune  
Redigert av Anne Jørstad

Dette lille heftet inneholder  
bønner, velsignelser og tekster  
fra Bibelen og salmeboken.

Alt kan leses høyt  
for mennesker som søker hjelp  
i den kristne tradisjon og tro.

Noen ganger kan den døende selv  
sette ord på ønsker og behov.  
Andre ganger må vi ta valgene  
ut fra vår kjennskap til den syke.

Velg gjerne tekster fra de ulike kapitlene.

Fks. Fader vår  
En salme eller en bibeltekst  
En velsignelse  
Det behøver ikke å være så mye.

Stillhet kan også være godt.  
Det krever ofte litt øvelse å oppdage.

## INNHold

### DIKT

Ved sykdom og motgang 3

### BØNNER

#### Fader vår

Fader vor (gammel versjon) 4

Fader vår (ny versjon)

Kveldsbønner 5

#### Velsignelser

Velsignelser 6

Velsignelsen av en døende

BIBELSKE TEKSTER 7

ETTER DØDEN: 13

SALMER 14

Så ta da mine hender

O bli hos meg

Jeg er i Herrens hender

Velt alle dine veier

Nærmere deg, min Gud

Alltid freidig

## DIKT VED SYKDOM OG MOTGANG

Av Svein Ellingsen

**Vær sterk, min sjel, i denne tid**

Vær sterk, min sjel, i denne tid  
når du har tungt å bære.

Hold ut i prøvens stund og lid  
de døgn du går i lære.

En dag til slutt blir mørket brutt  
av lyset fra Guds fremtid.

Gi håpet rom i denne tid,  
hvor langt du enn er nede.

Hos dem som taper i sin strid  
er Herren skjult til stede.

Ved Kristi verk skal du bli sterk  
og hvile i Guds fremtid.

Se, mørket blir din modningstid!  
Hold ut til natten vender!

Se bort fra angst og indre splid,  
du er i gode hender!

Se, du er fri og lever i  
Guds løfterike fremtid.

**Så stilner livets jag**

Så stilner livets jag;  
min stund, min korte dag  
på jorden brytes ned.

Før døden setter slå,  
o Herre, la meg få  
ditt lys, din trøst, din fred.

Mitt liv blir snart kledd av.

Min synd, o Gud, begrav  
i Jesu Kristi sår.

Så skal alt vondt jeg vet  
bli vendt til herlighet  
når jeg igjen oppstår.

## BØNNER

### Fader vår (gammel versjon)

Fader vår, du som er i himmelen!  
Helliget vorde ditt navn;  
komme ditt rike;  
skje din vilje,  
som i himmelen, så og på jorden;  
gi oss i dag vårt daglige brød;  
og forlat oss vår skyld,  
som vi og forlater våre skyldnere;  
og led oss ikke inn i fristelse;  
men fri oss fra det onde.  
For riket er ditt, og makten og æren i evighet!  
Amen

### Fader vår (ny versjon)

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 òg 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.

## KVELDSBØNNER

**I dine hender, Fader blid**  
 I dine hender, Fader blid,  
 jeg legger nå til evig tid  
 min sjel og hva jeg er og har,  
 ta du det alt i ditt forvar.

Nicolaus Selnecker 1578

**Med deg vil jeg til hvile gå**  
 Med deg vil jeg til hvile gå,  
 jeg er i dine hender,  
 du vil, min vekter, akte på  
 min sjel, til natten ender.  
 Jeg frykter ingen nød,  
 ei Satan eller død.  
 Når jeg med deg til hvile går,  
 med glede jeg igjen oppstår.

Christian Scriver 1686

## Fra bønneboken for Den norske kirke:

**I fred vil jeg legge meg ned å sove.**  
 For du, Herre, lar meg hvile trygt.  
 La meg våkne glad til en ny dag i samfunn med deg.  
 Lovet være ditt navn  
 for dag som går, og for dag som kommer.

**Herre, min Gud, du har i dag holdt meg oppe**  
 gjennom det som var tungt å bære.  
 Kom meg så nær at uroen i sinnet stilner.  
 Du gir meg trygghet når det mørkner.  
 Ditt navn være lovet!

**Bli hos oss, Herre,**  
 det lir mot kveld og dagen heller.  
 Bli hos oss når det går mot livets kveld,  
 mot tidens kveld.  
 Vær oss nær i tid og evighet.

## VELSIGNELSER

### **Gudstjenestens velsignelse**

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!

4. Mosebok 6,24 - 26

Velsign oss Gud Fader,  
 Velsign oss Guds Sønn,  
 Velsign oss Gud, du Hellige Ånd.

Gud Fader som har skapt meg,  
 velsign meg.  
 Guds Sønn som døde for meg,  
 bevar meg.  
 Guds Ånd som bor i meg,  
 led meg.

## VELSIGNELSER AV EN DØENDE

Du som kjemper den siste strid,  
 gå bort i fred!

Barmhjertige Gud, gi NN din fred.  
 Følg ham / henne med ditt lys  
 gjennom dødsskyggens dal,  
 og gi oss alle å stå opp til din glede.

Herren velsigne deg og bevare deg  
 Og føre deg til det evige liv!  
 I Jesu navn.

**BIBELSKE TEKSTER****Herren er min hyrde, Salme 23**

Herren er min hyrde,  
jeg mangler ingen ting.  
Han lar meg ligge i grønne enger;  
han fører meg til vann der jeg finner hvile,  
og gir meg ny kraft.

Han leder meg på de rette stier  
for sitt navns skyld.  
Selv om jeg går i dødsskyggens dal,  
frykter jeg ikke for noe vondt.  
For du er med meg.  
Din kjepp og din stav, de trøster meg.

**Jeg blir alltid hos deg, Salme 73,23-26**

Men jeg blir alltid hos deg,  
du har grepet min høyre hånd.  
Du leder meg med ditt råd,  
og siden tar du meg opp i herlighet.

Hvem har jeg ellers i himmelen?  
Når jeg bare har deg,  
ønsker jeg ikke noe på jorden.  
Om kropp og sjel forgår,  
er Gud for evig min klippe og min del.

**Lengsel etter Gud, Salme 42, 1-6**

Likesom hjorten stunder  
etter bekker med rennende vann,  
slik stunder også min sjel  
etter deg, min Gud.

Min sjel tørster etter Gud,  
etter den levende Gud.  
Når kan jeg få komme  
og tre fram for hans åsyn?

Mine tårer er blitt min mat  
både dag og natt.  
Dagen lang kommer folk og sier:  
"Hvor er nå din Gud?"

Hvorfor er du full av uro, min sjel,  
hvorfor stormer det i meg?  
Vent på Gud! For enda en gang  
skal jeg takke ham, min frelser og min Gud.

**Guds Ånd omgir meg på alle kanter, Salme 139**

Hvor skal jeg gå bort fra din Ånd?  
Herre, du ransaker meg og kjenner meg.  
Om jeg sitter eller står, så vet du det,  
langt bortefra merker du mine tanker.  
Om jeg går eller ligger, ser du det,  
du kjenner alle mine veier.  
Ja, før jeg har et ord på tungen,  
vet du det, Herre, fullt og helt.  
Bakfra og forfra omgir du meg,  
du har lagt din hånd på meg.  
Det er for underfullt til å skjønne,  
det er så høyt at jeg ikke kan fatte det.

Ransak meg, Gud, og kjenn mitt hjerte,  
prøv meg og kjenn mine tanker.  
Se om jeg er på den onde vei,  
og led meg på evighetens vei.

Salme 139,1 - 6; 23 - 24



**Min sjel, lov Herren**

Min sjel, lov Herren!

Ja, alt som i meg er,  
skal love hans hellige navn.

Min sjel, lov Herren,  
glem ikke alle hans velgjerninger!

Han tilgir all din skyld  
og leger all din sykdom.

Han frir ditt liv fra graven  
og kroner deg med godhet og miskunn.

Barmhjertig og nådig er Herren,  
langmodig og rik på miskunn.

Han anklager ikke for alltid  
og er ikke evig harm.

Han gjør ikke med oss etter våre synder,  
og lønner oss ikke etter våre misgjerninger.

Så høy som himmelen er over jorden,  
så stor er Herrens nåde  
mot dem som frykter ham.  
Så langt som øst er fra vest,  
så langt tar han våre synder bort fra oss.

Fra salme 103

**Mine tider er i din hånd**

Herre, jeg setter min lit til deg;  
jeg sier: "Du er min Gud."

Mine tider er i din hånd;  
La ditt ansikt lyse over din tjener,  
frels meg i din trofasthet!

Salme 31,15 - 17

**BIBELSKE TEKSTER: VÆR IKKE REDD!**

For jeg er Herren din Gud;  
 jeg har grepet din høyre hånd  
 og sier til deg: "**Vær ikke redd!**  
 Det er jeg som hjelper deg."

Jesaja 41,13

Jeg er Herren din Gud:  
**Frykt ikke**, jeg har løst deg ut;  
 jeg har kalt deg ved navn, du er min.

Jesaja 43,1

I dine hender overgir jeg min ånd,  
 du forløser meg, Herre, du trofaste Gud.

Salme 31,6

**FRYKT IKKE!**

Jeus sier: La ikke hjertet bli grepet av angst.

Tro på Gud og tro på meg!

I min Fars hus er det mange rom. Var det ikke slik,  
 hadde jeg sagt dere det. For jeg går for å gjøre i  
 stand et sted for dere.

Og når jeg er gått bort og har gjort i stand et sted  
 for dere, vil jeg komme tilbake og ta dere til meg,  
 så dere skal være der jeg er.

Johannes 14,1 - 14,3

**DEN GODE HYRDEN**

Jesus sier: Jeg er den gode hyrde.

Jeg kjenner mine, og mine kjenner meg,

Og jeg gir dem evig liv; de skal aldri i evighet gå  
 tapt, og ingen skal rive dem ut av min hånd.

Min Far som har gitt meg dem, er større enn alle,  
 og ingen kan rive noen ut av min Fars hånd.

Johannes 10,14; 28-29

**DEN LILLE BIBEL Johannes 3,16**

For så høyt har Gud elsket verden at han gav sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.

**OPPSTANDELSEN OG LIVET**

Jeg er oppstandelsen og livet,  
den som tror på meg, skal leve om han enn dør.  
Og hver den som lever og tror på meg,  
skal aldri i evighet dø.

Johannes 11,25 - 26

**SIKKERHET Romerbrevet 8,38-39**

For jeg er viss på at verken død eller liv, verken engler eller krefter, verken det som nå er eller det som kommer, eller noen makt, verken det som er i det høye eller i det dype, eller noen annen skapning skal kunne skille oss fra Guds kjærlighet i Kristus Jesus, vår Herre.

**DEN NYE HIMMEL OG DEN NYE JORD**

Og jeg så en ny himmel og en ny jord,  
for den første himmel og den første jord var borte, og havet fantes ikke mer.

Og jeg så den hellige by, det nye Jerusalem, stige ned fra himmelen, fra Gud, gjort i stand og pyntet som en brud for sin brudgom.

Fra tronen hørte jeg 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 tørke bort hver tåre fra deres øyne, og døden skal ikke være mer, heller ikke sorg eller skrik eller smerte.

For det som før var, er borte.

Johannes åpenbaring 21, 1-4

**ALLE DAGER**

Jesus sier:

Se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende.

Matteus 28,20

**FORSONING**

Sannelig, våre sykdommer tok han på seg,  
og våre smerter bar han.

Vi trodde han var blitt rammet,  
slått av Gud og plaget.

Men han ble såret for våre overtreddelser  
og knust for våre misgjerninger.  
Straffen lå på ham for at vi skulle ha fred,  
ved hans sår har vi fått legedom.

Jesaja 53, 4 - 6

**FULLBYRDELSE**

Og jeg er viss på at han  
som begynte en god gjerning i dere,  
skal fullføre den —  
helt til Jesu Kristi dag.

Filipperbrevet 1,6

**Å TA FARVEL MED VERDEN**

Herre, nå lar du din tjener fare herfra i fred,  
slik som du har sagt.

Med egne øyne har jeg sett din frelse,  
som du har beredt i alle folks påsyn,  
et lys som blir til åpenbaring for hedningene  
og til ære for ditt folk Israel.

Lukas 2,29 - 32

**ETTER DØDEN:****Dikt når en er død**

Nå er livet gjemt hos Gud.  
 Vi overgir alt til Ham.  
 Håpet er tent i tyngste sorg.  
 Ingen er glemt av Gud.

Gud, vår Far, tar vare på  
 det liv som er revet bort.  
 Kristus har gjort istand et rom.  
 Før oss gikk Han til Gud.

Nå er livet gjemt hos Gud.  
 Vi overgir alt til Ham.  
 Håpet er tent i tyngste sorg.  
 Ingen er glemt av Gud.

Svein Ellingsen

**Fra bønnebok for Den norske kirke**

Herre Jesus, vår Frelser,  
 du er oppstanden og lever.  
 Lyset i et ansikt vi elsket, er sloknet.  
 Takk for alt du har gitt oss gjennom  
*ham / henne* som er gått fra oss.  
 Herre, ta imot NN hos deg.

Livet på den andre siden er skjult for oss.  
 Vi kan ikke følge lenger.  
 Herre og Frelser. De som er gått bort, ser deg.  
 La oss få se deg i troen og i håpet.

Amen.

**FRA SALMESKATTEN  
SÅ TA DA MINE HENDER**

Så ta da mine hender og før meg frem  
Inntil jeg salig ender i himlens hjem!  
Jeg kan ei gå alene, nei, intet sted.  
Hvor du meg fører ene, jeg følger med.

La intet mer meg skille fra nåden din,  
Og gjør meg ganske stille, o Jesus min.  
Ved dine føtter ene er barnet trygt.  
På deg, på deg alene, min tro er bygt.

Selv om jeg ei fornemmer din sterke hånd,  
Min salighet dog fremmer din gode Ånd.  
Så ta da mine hender og før meg frem  
Inntil jeg salig ender i himlens hjem.

Julie von Hausmann 1862

**FRA SALMESKATTEN  
O BLI HOS MEG**

O bli hos meg! Nå er det aftentid,  
og mørket stiger - dvel o Herre blid!  
Når annen hjelp blir støv og duger ei,  
du hjelpeløses hjelper, bli hos meg.

Hver time trenger jeg din sterke vakt,  
kun for din nåde viker mørkets makt;  
hvor skal jeg vandre trygt foruten deg?  
I mulm og solskinn, Herre, bli hos meg!

O la meg se ditt kors i dødens gys,  
driv mørket bort og vær meg livets lys!  
Da skinner morgenrøden på min vei.  
I liv og død, o Herre, bli hos meg!

H.F. Lyte 1847

**FRA SALMESKATTEN**  
**JEG ER I HERRENS HENDER**

Jeg er i Herrens hender når dagen gryr i øst.  
 Hver morgen han meg sender  
 sitt ord med lys og trøst.  
 Hva dagen meg vil bringe av glede og av savn,  
 jeg kan på bønnens vinger få kraft i Jesu navn.

Jeg er i Herrens hender i alt som med meg skjer.  
 I smil og gråt jeg kjenner  
 at Herren er meg nær.  
 Om jeg i dype daler må gå den tunge vei,  
 Fra himlens høye saler hans øye følger meg.

Jeg er i Herrens hender når dagen dør i vest.  
 Min synd jeg stilt bekjenner  
 for ham, min høye gjest.  
 Han gir meg himlens nåde og setter englevakt,  
 for natten han vil råde med hellig guddomsmakt.

Jeg er i Herrens hender når dødens bud meg når.  
 Mens lyset stilt nedbrenner,  
 fra ham jeg hilsen får.  
 Han gir meg stav i hånde, han gir meg trøst i sinn,  
 og glemt er ve og vånde på vei til himlen inn.

Erling Tobiassen 1932

**FRA SALMESKATTEN**  
**VELT ALLE DINE VEIER siste vers**

Gjør en lykksalig ende  
 på all vår strid og nød!  
 Ja, Herre, ta i hende  
 vår sak inntil vår død!  
 La troen vinne seier,  
 og led oss trinn for trinn,  
 så samles våre veier  
 til sist i himlen inn.

Paul Gerhardt 1653

**FRA SALMESKATTEN  
NÆRMERE DEG MIN GUD**

Nærmere deg, min Gud,  
nærmere deg,  
om det et kors enn er  
som løfter meg!  
Synes meg veien trang,  
er det dog all min sang:  
Nærmere deg, min Gud, nærmere deg!

Evige Gud, til deg  
lengter min sjel.  
Herre, du alltid er  
min lodd og del.  
Tung eller lett min gang,  
alltid det blir min sang:  
Nærmere deg, min Gud, nærmere deg!

Sarah Adams 1840

**FRA SALMESKATTEN  
ALLTID FREIDIG**

Alltid freidig når du går  
veier Gud tør kjenne,  
selv om du til målet når  
først ved verdens ende.

Aldri redd for mørkets makt!  
Stjernene vil lyse;  
med et Fadervår i pakt  
skal du aldri gyse.

Kjemp for alt hva du har kjært,  
dø om så det gjelder!  
Da er livet ei så svært,  
døden ikke heller.

Christian Richardt 1867