







Slekters gang og bortgang

– en gravferdsveileder for et livssynsåpent Norge

Samarbeidsrådet for
tros- og livssynssamfunn

«Gravlegging skal skje med respekt for avdødes religion eller livssyn.»

Fra gravplassloven §1.

Et livssynsåpent samfunn

Det er bred politisk enighet om at Norge skal ha en sekulær stat, men være et livssynsåpent samfunn: «et samfunn der retten til å ha og praktisere en tro eller et livssyn skal kunne være en synlig og legitim del av samfunnet og livet som staten aktivt beskytter – for alle. Det innebærer også å beskytte retten til å la være å ha eller synlig bære uttrykk for en tro eller et livssyn.»

Fra Regjeringens strategi for et livssynsåpent samfunn 2025–2030





Birte Nordahl
Generalsekretær,
STL

Denne veilederen er ment å være et nyttig verktøy som vil gjøre det enklere å snakke med de pårørende om hva slags gravferd de ønsker seg.

Det hviler et viktig ansvar på dere som gravferdskonsulenter for å sørge for at gravlegging skjer «med respekt for avdødes religion eller livssyn», slik det heter i gravplassloven. Men hvordan man kan gjøre det i praksis, er ikke alltid like lett å vite. Mangfoldet i Norge er stort og tradisjonene mange.

Denne veilederen forsøker å gi en strukturert, lettfattelig og god oversikt over hvordan ulike tros- og livssynssamfunn i Norge tenker rundt gravferd. Vårt håp er at den både vil gjøre det enklere for dere, og at den kan bidra til å styrke mangfoldskompetansen i bransjen slik at flest mulig opplever seg sett og møtt på egne premisser i forbindelse med gravferder.

Mange har bidratt for å gjøre denne publikasjonen mulig, takk til dere alle! Og en ekstra takk til forsker Nora Stene som har ledet arbeidet.

God lesing!





Åse Skrøvset
Bransjeleder,
Virke Gravferd

Virke Gravferd er bransjeorganisasjonen for gravferdsbyråene i Norge. Våre medlemsbyråer møter mennesker i noen av livets mest sårbare øyeblikk, og har et stort ansvar for å sikre at gravferden blir gjennomført på en verdig og respektfull måte.

Gjennom Standard for god gravferdsskikk og bransjens etiske regelverk ligger det et tydelig verdigrunnlag til grunn for arbeidet vårt. Et sentralt mål er å sørge for at etterlattes ønsker og behov blir ivaretatt, og at gravferden gjennomføres med respekt for avdødes tro eller livssyn. Dette er både et etisk ansvar og et lovfestet krav.

De fleste av oss vil i løpet av livet oppleve å miste noen som står oss nær. Heldigvis skjer det ikke ofte, og ingen blir rutinerte i å planlegge en gravferd. I en krevende og sorgtung tid velger derfor de fleste å ta kontakt med et gravferdsbyrå for hjelp og veiledning. Noe av det aller første mange gjør når et dødsfall har inntruffet, er nettopp å løfte telefonen og ringe et byrå.

Samtidig lever vi i et samfunn som blir stadig mer sammensatt. Befolkningen preges av et økende mangfold av tro og livssyn, og stadig flere står uten tilknytning til et tros- eller livssynssamfunn. Dette stiller høye krav til gravferdskonsulentenes kompetanse. Rollen innebærer å kunne veilede etterlatte med stor faglig trygghet og respekt – uavhengig av tro eller livssyn, kulturell bakgrunn eller hvilket land familien opprinnelig kommer fra.

På denne bakgrunnen vil jeg rette en særlig takk til Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL) for arbeidet med denne veilederen. Den er et viktig og etterlengtet hjelpemiddel for gravferdskonsulenter. Veilederen gir kunnskap om ulike tros- og livssynstradisjoner, og ikke minst innsikt i mangfoldet som finnes også innenfor det enkelte samfunn. Slik bidrar den til å styrke kompetansen i møtet med etterlatte og legge til rette for gode samtaler slik at hver enkelt familie får den gravferden de ønsker, og den avdøde får en verdig avskjed.

Åse Skrøvset

Introduksjon til veileder

Denne veilederen omtaler alle de store tros- og livssynsgruppene i Norge som er medlemmer av STL (Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn), og dekker dermed de aller fleste.

Innad hos disse gruppene finnes som regel et stort kulturelt mangfold, med ulike retninger og ulike tradisjoner samt forskjeller knyttet til landbakgrunn. Vi mennesker forholder oss også ulikt til den troen eller det livssynet vi tilhører på individnivå.

Dette heftet er derfor ikke en fasit eller en manual for korrekt gravferdspraksis, men en veileder til støtte for dere som har i oppgave å tilrettelegge for oss alle. Den gir praktisk informasjon om ulike typer gravferder.

Ikke alle, aldri og alltid. Men mange, flere eller enkelte.

Arbeidet i et gravferdsbyrå hadde vært enklere om man visste hva samtlige med et bestemt livssyn gjør, eller hvor absolutte grenser går. Men både gravferder og mennesker er unike. Vi mennesker følger ikke alltid helt klare regler – selv om et livssyn kan ha klare regler. Denne veilederen unngår derfor ord som alle, aldri og alltid. Isteden har vi valgt ordene «mange» for å vise hva som er det vanligste, «flere» for å vise vanlig praksis og «enkelte» eller «noen» for å vise hva som kan forekomme

«Pårørende» brukes her om de som har stått avdøde nærmest, og inkluderer gravferdsansvarlige. «Etterlatte» brukes til å beskrive den større sirkelen av sørgende.

Hvordan finne frem i oversikten?

Tros- og livssynssamfunnene omtales i alfabetisk rekkefølge, og relevant informasjon finnes under tydelige underoverskrifter. Mange av disse er selvforklarende, men noen trenger litt utdyping:

Oppfatninger om gravferd

Avsnittene gjengir hva livssynet sier om død og gravferd og hva etterlatte kan legge vekt på, som: Er døden slutten eller en overgang? Er gravferden for de etterlatte eller for den døde? Er det mulig å arrangere en tradisjonell gravferd også for ikke-medlemmer? En større forståelse for ideene bak gravferder kan gjøre det lettere å hjelpe de etterlatte til en verdig gravferd.

Kistebegravelse eller kremasjon

Her finner du også informasjon om hvilken type grav som kan være aktuell, og om «tilrettelagt grav» er etterspurt.

Kiste- eller urneforsendelse

Ofte kalt «hjemsendelse». Her: det å sende en kiste eller urne til et annet land.

Symboler

Symboler kan være aktuelle på bårebiler, som kortesjelys, i programhefter, annonser og ved talestoler. Avsnittene sier også noe om hvilke symboler som ikke brukes, og når nøytrale symboler er å foretrekke.

Tidspunkt for gravferd

Forklarer behovene etterlatte kan ha for å ta seg god tid, få alt gjort så raskt som mulig eller (ideelt sett) la det gå et bestemt antall dager mellom dødsfall og gravferd.

Seremonilokale og seremonileder	Svarer på spørsmål som: Kan alle typer lokaler brukes? Er det vanlig med store gravfølger? Skal det brukes røkelse? Hvem skal lede seremonien? (For mer informasjon om pynting av lokalet henvises til «Gravferdsseremonien» nedenfor.)
Tiden rett etter et dødsfall	Denne perioden kan være full av spesielle tradisjoner. Her har vi samlet alt som er viktig å vite om perioden før og rett etter kistenedlegging, som for eksempel ønsker om utsatt stell og våking ved den døde.
Vask, stell og kistenedlegging	Her finner du informasjon om det er vanlig at pårørende deltar, og om det er spesielle ting å huske på knyttet til klær og kistetyper. Om rituell vask har vi tatt med hva slags vaskerom det er behov for og hvor lang tid vaskingen vanligvis tar.
Syning/samling rundt kisten	Det finnes ulike varianter av syning. Noen grupper kan samle hundrevis av mennesker rundt kisten og vil trenge et eget rom til dette i et avgrenset tidsrom.
Gravferds-seremonien	Beskriver de ulike leddene i seremonien. Disse er ikke utfyllende fordi dette er noe livssynssamfunnene selv organiserer. Her legges vekt på hvor lang tid hvert livssyn ønsker å sette av til en gravferd og viktige detaljer som pynting, plassering av kiste, bruk av musikk, blomster, lys og røkelse. For hvert livssyn har vi spesifisert hva som er siste ledd i seremonien, for å understreke når gravferdskonsulentene skal gjøre seg klare til igjen å aktivt delta.
Barns gravferd	Noen livssyn har spesielle seremonier etter et barns død. Det varierer hvilke aldersgrupper som regnes som «barn». Konkret informasjon må hentes fra pårørende.
Sorguttrykk	Dette vil variere og er knyttet til etterlattes bakgrunn. Dette avsnittet sier noen om hva en gravferdskonsulent kan være forberedt på.
Minnesamvær	Fordi gravferdsbyrået ofte hjelper med å bestille lokaler har vi tatt med informasjon om organisert minnesamvær og servering.
Ved graven, gravfelt og kremasjon	Gravferdskonsulenter samarbeider ofte tett med gravplass- og krematoriumsansatte. Avsnittene har med detaljer om hvorvidt det bør settes frem spader til etterlatte og om pårørende kan ønske å delta inne i krematoriet. «Gravfelt» gir informasjon om det som i lovverket omtales som «særskilt tilrettelagt grav». Slike graver er gjerne samlet i felt og omtales slik i denne veilederen.
Urnenedsettelse, askespredning samt syn på organdonasjon og obduksjon	Noen temaer som ikke direkte er knyttet til gravferdskonsulentenes arbeid er likevel tatt med, fordi de er tett knyttet til gravferder. Spørsmål om dette kan komme opp i samtaler med pårørende.

For å unngå gjentakende informasjon har vi samlet noe av det som gjelder mange her:

Annonsering av gravferder	Bruk av papiraviser er mest vanlig blant den eldste delen av befolkningen og de som har bodd lengst i Norge. Generelt bruker mange nå flere kanaler, som sosiale medier og interne nettverk.
Bruk av et trykket programhefte/ seremoniprogram	Dette har lenge vært vanlig i norsk gravferdskultur, men ikke i alle trossamfunn. Noen pårørende kan likevel ønske slike hefter, eventuelt lage dem selv, sannsynligvis påvirket av norsk tradisjon.
Gravferd med kun urne/ fotografi	Flere grupper kan arrangere gravferd rundt en urne eller et fotografi. Det kan være ulike årsaker til at kisten ikke er til stede, men gravferden følger vanligvis samme mønster som gravferd med kiste.
Livssynsåpne seremonier	Pårørende som velger livssynsåpne seremonier kan ønske å hente inn elementer fra ulike tros- og livssynssamfunn, og kan hente informasjon fra denne oversikten.





Innhold

Ahmadiyya-muslimer 15
Baha'ier 19
Buddhister 23
Den norske kirke 29
Frikirker og frie menigheter* 33
Hinduer 37
Holister 43
Human-Etisk Forbund 47
Jøder 51
Katolikker 57
Kristensamfunnet 63
Muslimer 67
Ortodokse kristne 73
Sikher 79
Siste dagers hellige (tidl. mormonere) 83

Kilder 86
Litteraturliste 87
Om STL 88
Kolofon 90

*Protestantiske kirker og menigheter utenfor Den norske kirke, som for eksempel pinsemenigheter, Frikirken, Misjonsforbundet, Baptistkirken Norge og Metodistkirken.



Ahmadiyya-muslimer

Ahmadiyya-muslimers syn på døden og livet etter døden sammenfaller med andre muslimers syn.

De understreker selv at deres gravferdspraksis er lik den andre muslimer har, noe den sett utenfra på mange områder er. Det henvises derfor til kapittelet om muslimers gravferd.

Oppfatninger om gravferd

Kort oppsummert ønsker ahmadiyya-muslimer rask begravelse, retningsbestemt grav, hjelp via egen moske, rituell vask, svøp og kistenedlegging, mulighet for syning, begravelsesbønn og jordbegravelse. Noen tema er det likevel verd å fremheve som særegne, særlig fordi medlemmer av trossamfunnet Ahmadiyya Muslim Jama'at ikke anerkjennes som muslimer av andre muslimer.

Symbol

Mange bruker nøytrale symboler. Trossamfunnets eget symbol er en hvit minaret, men dette symbolet brukes ikke i gravferder.

Retningsbestemte graver og egne felt

Ahmadiyya-muslimer ønsker, i likhet med andre muslimer, å gravlegge sine døde, også sine (sped)barn, i retningsbestemte graver, det vil si med kistens langside i retning Mekka.

Det kan likevel være svært problematisk å holde gravferd på et felles muslimsk gravfelt. Internasjonalt har det vært flere alvorlige tilfeller av gravskjending og til og med likskjending ved ahmadi-graver. På grunn av et opplevd trusselnivå og for å unngå konflikter ønsker derfor ahmadiyya-muslimer å gravlegges på egne, adskilte felt. I Norge per 2026 er det ett slikt felt som ligger i Oslo. Trossamfunnet ønsker at flere felt kan opprettes, eksempelvis i Kristiansand og Stavanger, hvor det også bor flere ahmadiyya-muslimer

Som for andre muslimer blir gravplassen sett på som et sted hvor alle døde nyter godt av forbønner bedt ved gravene. Å ha et eget felt øker sjansen for slike bønner, og større muligheter for at en grav raskt blir klar, fordi gravplassansatte er kjent med ønsket om rask begravelse.

Et gravfelt med to seksjoner

Et ahmadi-gravfelt er ofte delt i to seksjoner. Den ene seksjonen kalles «wasiyyat» (testament-seksjonen). Å gravlegges der er et privilegium. Dem det gjelder har strevet etter å leve et rettskaffent liv og ofret tid og ressurser for utbredelse av islam via Ahmadiyya Muslim Jama'at. De har også, hvis de har midler, testamentert 10–30 % av sin formue til trossamfunnet. Menigheten understreker at selv om noen har testamentert gaver, har de ikke «kjøpt» gravplassen.

Ved gravferd må det gis beskjed til gravplassmyndighetene om i hvilken seksjon det skal graves ut en ny grav.

Systemet med wasiyyat-gravplasser er teologisk begrunnet gjennom et direktiv fra Ahmadiyyas grunnlegger i publikasjonen Al-Wasiyyat fra 1905: «(...) make this piece of land fit for the graves of those in my Jamaat who are pure of heart and who have in reality become Yours ..." Den første wasiyyat-gravplassen ligger i India, men i dag opprettes slike grav-seksjoner overalt hvor trossamfunnet har menigheter.

Grav i dobbelt høyde/type grav	Trossamfunnet aksepterer graver i dobbel høyde, så sant jordforholdene tillater det. Det som er viktig for dem er ikke typen grav, men at graven ikke slettes, noe de har felles med andre muslimer.
Kisteforsendelse	Skjer sjelden i dag.
Tidspunkt for gravferd	Som andre muslimer ønsker trossamfunnets medlemmer gravferd så raskt som mulig. I enkelte tilfeller kan begravelsen måtte utsettes litt, eksempelvis for å klargjøre en wasiyyat-prosess. Alle klokkeslett/ukedager (også lørdag) er akseptable, så lenge gravferden skjer på dagtid. For noen er fredag før middagsbønnen (ca. kl. 13/14) en ønsket tid. Da samles alle til fellesbønn i moskeen etter gravleggingen.
Seremonilokale	Kisten tas ikke inn i egen moske, men det kan settes opp et telt utenfor moskeen for begravelsesbønn (janaza). Denne bønnen kan også bes på gravplassen ved graven. Værforhold og årstid kan gjøre at noen ønsker å be inne i et kapell. I tråd med ahmadiyya-muslimers generelle pragmatiske innstilling kan alle typer kapell benyttes.
Minnesamling	Hvis det er tid for bønn etter begravelsen, reiser alle som vil og kan til moskeen. Det er ikke vanlig med en minnesamling rett etter gravferden.
Organdonasjon og obduksjon	Trossamfunnets øverste leder har oppfordret til organdonasjon. Om obduksjon, se kapittelet om muslimers gravferd.


Alemtsehay Be

Bahá'íer

For bahá'íer fødes sjelen inn i en ny, åndelig verden fra dødsøyeblikket: «Sjelen begynner en vandring og utvikling mot et evig liv hvor det er stadig større fullkommenhet».

Sjelens overgang kalles også «et gledefylt mysterium». Den åndelige utviklingen mot Guds nærhet skjer når sjelen er befridd fra det fysiske legemet. Kroppen har kun vært «et transportmiddel som er blitt benyttet på ferden gjennom jordelivet og ikke lenger behøves så snart bestemmelsesstedet er nådd» (fra «Lover om bahá'í-begravelse»). Den neste verden er like forskjellig fra den verden vi lever i nå, som vår verden er fra fosterets verden.

Oppfatninger om gravferd

Gravferden har flere formål. Den skal la de etterlatte ta farvel og minnes avdødes jordiske liv. Den skal også lette sjelens vandring ved å samle mennesker til bønn. I tillegg til Guds nåde er nemlig andre menneskers bønn viktig for sjelens etterliv. De etterlatte skal be for sjelen, og avdødes legeme skal stedes til hvile i en atmosfære av ro og harmoni i nærheten av der hun/han døde.

I likhet med andre seremonier innen bahá'í', skal gravferds-seremonien være enkel og verdig, og de etterlatte skal selv stå for utforming av detaljene. De skal være i tråd med den avdødes og familiens ønsker. De troende oppmuntres til å la gravferdene få en individuell form, slik at seremonien ikke blir et fastlagt ritual.

Hvis avdødes familie ikke er bahá'í er, er det viktig for bahá'í-samfunnet at en rådslår med dem og diskuterer om det er mulig å følge bahá'í forskrifter for gravferd (se under).

Alle bahá'íer oppfordres til å skrive et testamente med detaljer om hva slags gravferd de ønsker seg. Hvis avdødes familie ikke vil følge bahá'í -forskriftene blir de troende rådet til å ikke gjøre noen sak ut av dette. Hvis en bahá'í har blitt gravlagt etter et annet ritual enn bahá'í -troens eget, kan den lokale gruppen møtes i etterkant av gravferden og be de foreskrevne bønnene for den døde.

Bahá'í-samfunnet kan også på forespørsel organisere gravferd for ikke-medlemmer. I gravferden inkluderes de leddene som pårørende ber om.

Kistebegravelse

Bahá'í-samfunnet tillater ikke kremasjon. Dette begrunnes med at mennesket ble formet gradvis og må oppløses gradvis.

Symboler

Nøytrale symboler, eventuelt en nitakket stjerne, et symbol på menneskehetens enhet. Noen ganger brukes ordet 'Bahá'í' inne i stjernen.

Tidspunkt for gravferd

Mange bahá'í er er fra Iran og vant med rask begravelse. Under alle omstendigheter blir de troende rådet til å følge statlige reguleringer.

Seremonilokale og seremonileder

Fortrinnsvis et ikke-vigslet rom, det vil si et kapell eller livssynsåpent seremonirom. Seremonien kan også holdes utendørs, ved graven. Seremonileder er en person de pårørende har utpekt eller en representant fra det lokale bahá'í-rådet (bahá'í-troen har intet presteskap). Kontakt formidles via det lokale bahá'í-rådet eller Det nasjonale åndelige råd. I kristne kapell ønsker noen å fjerne/dekke over kristne symboler, men dette er ikke en streng regel. For noen er det viktigere at det er plass til alle og/eller at seremonirommet ligger i nærheten av gravplassen, slik at kisten ikke transporteres unødig. Å bruke egne lokaler er ikke aktuelt i Norge, fordi disse ikke ligger ved gravplassene. Ved større gravfølger ønsker noen å leie rom fra Den norske kirke. Dette har ikke alltid vist seg å være mulig.

Vask, stell og kistenedlegging

Utføres ofte av profesjonelle, og pårørende kan delta. Det er ingen særskilte regler knyttet til dette, men det ansees som viktig å vise respekt for det menneskelige legemet. Avdøde svøpes i fem likkleder av silke eller bomull, som leveres av familien eller skaffes av gravferdsbyrået. Har den avdøde nådd myndighetsalder (dvs. 15 år) settes en gravert ring på en av avdødes fingre. Ringen skaffes fra pårørende eller fra det lokale bahá'í-rådet.

Syning/samling rundt kisten

Hvis etterlatte ønsker, kan de samles rundt kisten for å be, lese eller synge fra deres profet Bahá'u'lláhs bønner. Dette er ikke en fast praksis.

Gravferds-seremonien

Denne varer ofte fra 45-75 minutter, og har ingen fast struktur. De pårørende (eller rådet) er ansvarlige for den praktiske gjennomføringen. De velger selv hvordan rommet skal pyntes (med lys, blomster og/eller andre dekorasjoner) og om siste del skal holdes innendørs eller ved graven. Seremonien inneholder ofte høytlesing/sang av bahá'í-tekster, bønner og musikalske innslag. Minneord fra pårørende og/eller venner er også vanlige.

Avslutningsvis reiser alle seg og står mens de hører gravferdens eneste obligatoriske ledd: «Bønn for den døde»; en ca. 15 minutters lang bønn formulert av profeten Bahá'u'lláh. Bønnen resiteres for alle over 15 år av en person som pårørende har valgt.

Ved graven

Gravfølget har en kort eller lengre samling. Det er vanlig å lese bønner, eventuelt synge/spille musikk (eller høre «Bønn for den døde» om den ikke allerede er lest) før kisten senkes.

Barns gravferd

I prinsippet lik voksnes gravferd, men det brukes ingen gravert ring og «Bønn for den døde» leses ikke hvis barnet er under 15 år. Det er først ved fylte 15 år at ungdommer tas opp som medlemmer av bahá'í-samfunnet.

Gravfelt

Det er særegent for bahá'í at graven bør være så nært til dødsstedet som mulig. Formelt sett vil det si at kroppen ikke bør fraktes mer enn en time, uansett transportmiddel, fra den by eller tettsted hvor dødsfallet fant sted

Noen bahá'íer ønsker å gravlegges med føttene i retning Bahá'u'lláhs grav, slik at blikket er rettet dit. Retningen er mot pilegrimsstedet Bahjí, i Akka, nær Haifa i Israel. I Norge er det minst to retningsbestemte bahá'í gravfelt: Voksen kirkegård i Oslo og på Holt gravplass i Kongsvinger. Flere ønsker imidlertid heller en grav i nærheten av der døden fant sted og der etterlatte bor, og det er ikke pålagt å bruke bahá'í-gravfeltene. I en ideell fremtid ser en for seg at alle graver vil bli lagt i retning Bahjí/Akka.

Sorguttrykk

Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk. I bahá'í-gravferder uttrykkes gjerne også glede over at avdøde nå har kommet til et bedre sted.

Minnesamvær

Etter gravferden er minnesamvær med matservering vanlig.

Organdonasjon og obduksjon

Bahá'í-samfunnet har ingen innvendinger mot organdonasjon eller obduksjon. Ved obduksjon bør alle organer legges tilbake i kroppen før gravlegging. Hvis en bahá'í har donert sin kropp til legevitenskapen, bør levningene til slutt gravlegges.



Buddhister

I buddhismen uttrykkes ideer om død på svært ulike vis. I noen retninger (zen) er død og gjenfødelse noe som skjer hvert øyeblikk, og et individs død ses som en del av tilværelsens hjul. I andre, store retninger kan døden omtales på denne måten: «Den er en fortsettelse på veien mot et mål». Målet er å bli gjenfødt på et høyere nivå og til sist bli frigjort fra gjenfødelser og nå tilværelsens opphør. For noen er målet å gjenfødes utelukkende for å hjelpe andre.

Den avdøde kan oppfattes som fortsatt til stede og hva som skjer rundt ham/henne er derfor av stor betydning. I noen retninger legges det vekt på at man dør inn i en overgangsfase (bardo) på 49 dager eller lenger. I denne perioden er avdøde på vei mot neste gjenfødelse, og pårørende kan via gravferden hjelpe den avdøde på reisen videre.

Oppfatninger om gravferd

Gravferdens hensikt er både å hjelpe avdøde og de gjenlevende. Avdøde får hjelp via chanting (sang) og resitasjon av sutraer (tekster med Buddhas lære). Tekstene skal gi avdøde veiledning om det å forlate sitt legeme og ta gode valg i etterlivet. Også de gjenlevende skal minnes på at døden er en del av livet. Gravferden skal hjelpe dem å leve videre og å minnes og hedre avdøde. Den skal utføres med respekt for tradisjonen og for avdødes og pårørendes ønsker. For praktiserende buddhister strekker gravferden seg over flere dager.

Hvis en buddhist har vært knyttet til andre mennesker med kristen tradisjon (særlig aktuelt ved ekteskap og for konvertitter) er det ikke uvanlig å velge kirkelig gravferd. Det motsatte er også tilfelle: Buddhistisk gravferd kan holdes for avdøde med kristen eller ingen religiøs tilknytning, hvis dette er ønsket. I tråd med buddhistisk lære om å unngå splid blir det lagt vekt på å ta hensyn til alle de involverte. Uttrykt uenighet ansees å kunne forstyrre avdøde.

Kistebegravelse eller kremasjon

Praksis er knyttet til nasjonal bakgrunn og etterlattes ønsker. Et lite mindretall har engasjert seg for alternative gravferdsformer, som vannkremering (nedbryting i væske). Ulike typer graver kan være aktuelle.

Kiste- eller urneforsendelse

Noen, særlig første generasjon, lar (deler av) gravferden skje i et annet land. Her er det store ulikheter etter nasjonal bakgrunn. Gravferdsbyrået hjelper med nødvendig papirarbeid. I buddhistiske land kan urnen plasseres i tempelanlegg, noe flere ønsker. Et alternativ er å transportere urnen til et europeisk land (som Frankrike), hvor buddhistiske templer tar imot urner

Symboler

Noen bruker en lotusblomst eller en sirkel med åtte spiler («Lærens hjul»; en henvisning til den åtte-leddede vei i buddhismens lære). Andre er mindre opptatte av symboler eller har ingen tradisjon for å bruke dem ved gravferder.

Tidspunkt for gravferd

Buddhisme generelt har ingen regler for når gravferd bør finne sted, men etterlatte har ulike tradisjoner.

I vietnamesisk tradisjon regner munkene i templene ut særskilt heldige tidspunkter for den enkeltes kistenedleggelse og gravferd, både dag og klokkeslett. De vil gjerne samarbeide med gravferdsbyrået for å finne ut om det er mulig å følge disse tidspunktene.

I thai tradisjon regnes tredje, femte og niende dagen etter et dødsfall som heldige dager for gravferd. For noen thai buddhister er det viktigste å legge gravferden til etter kl. 13, for å tilpasse den til dagsrytmen til munkene som skal lede seremonien.

Alle forholder seg til hva som er mulig, og informerer gjerne om egne tradisjoner. Buddhistforbundet stiller seg positiv til gravferder på lørdager.

Seremonilokaler

Mange ulike typer lokaler benyttes. Det viktigste er at (noen ganger en liten mengde) røkelse og ett/to stearinlys kan brenne under hele gravferden og for flere er det viktig med plass til å gå rundt kisten. Det varierer hvor viktig det er å dekke til kristne symbol/bilder. Her kan lederskikkelsers ønsker og hva som regnes som estetisk vakkert være avgjørende. Det er ikke vanlig å bruke buddhistiske templer til den delen av gravferden hvor kisten er til stede, særlig ikke hvis tempelet er avsidesliggende eller langt fra krematorium/gravplass. Unntak gjøres etter skjønn for munker, nonner og lederskikkelser

Seremoniledere

Vanligvis en eller flere munker, i noen tilfeller nonner eller andre lederskikkelser. Munker og andre reiser over hele landet for å lede gravferder. Kontakt formidles via lokale templer. Templene prioriterer gravferder, og tar gjerne imot direkte telefonhenvendelser.

Rett etter et dødsfall

Flere buddhister ønsker at pårørende, eventuelt sammen med munker, får god tid sammen med den nylig avdøde, ideelt sett alt fra en dag til flere døgn. Et stearinlys og røkelse skal brenne mens det kun lyder melodisk resitasjon fra mennesker eller et lydanlegg. Ideen

bak er at det tar tid å dø, også etter at en er erklært død av en lege. I denne perioden trenger avdøde ro for å gjøre gode veivalg for neste eksistens, og all berøring regnes som smertefull for avdøde. Likvake blir særlig benyttet av dem med tilknytning til vietnamesisk eller tibetansk tradisjon. Dette kan skje der avdøde døde, eller i et syningsrom. Her er det variasjon mellom tradisjonene.

Vask, stell og kistenedlegging utføres av nær familie eller profesjonelle, helst av samme kjønn som avdøde. Det er få særskilte regler knyttet til dette, men mange ønsker at buddhistisk resitasjon (ofte opptak av dette) fortsetter uten opphør. Avdøde kles i penklær eller enkle drakter fra templene, eventuelt dekkes av et teppe. De fleste munker og nonner kles i egne drakter. Påkledning tilpasses eventuell senere bruk av åpen kiste.

Thai buddhister kan ønske å utføre et særegent tilgivelsesritual like før kistenedlegg. Den døde legges helt eller delvis dekket av et klede, med høyre hånd ut til siden, åpen og fylt med blomsterblader. Like under plasseres en dyp bolle med en blomsteroppsats. Familie og venner går på rekke frem til den døde og heller litt vann over hånden og ned i bollen, mens de sier farvel.

Ved kistenedlegg er det vanlig å la armene ligge langs siden.

Noen buddhister er særskilt opptatte av bærekraft og velger miljøvennlige kister.

Syning/samling rundt kisten

Ulik praksis. Flere har tradisjon for å samles rundt kisten for å be for avdøde og fortsette resitasjonen, gjerne ledet av en munk. Hvor mange som samles og hvor lenge, varierer.

Gravferds-seremonien

Denne kan variere. Her er fellestrekk beskrevet, med nærmere informasjon om de vanligste variantene.

En seremoni varer fra 45 minutter til to timer. Mange bruker åpen kiste. Kjernen i ritualene er alltid å sende «kjærlig vennlighet» til avdøde. Første ledd i samlingen er (hvis mulig) å tenne lys og røkelse. Mengden røkelse kan nedjusteres, f.eks. ved at røkelsespinner raskt slukkes igjen, men for de etterlatte kan det være vanskelig å gjennomføre gravferden uten røkelse. De neste leddene inneholder resitasjon. Ofte gjentar alle tekstlinjer i kor. Tekstene kan handle om å ta sin tilflukt til Buddha, læren og fellesskapet og å være rede til å forlate kroppen. Symbolhandlinger kan også utføres, som at en munk stenker kisten med innviet vann og/eller at alle kommer frem for å bøye seg foran kisten og tenne røkelse. Det er også vanlig at en munk underviser om alle tings forgjengelighet. I dag er det heller ikke uvanlig å inkludere musikkinnslag og minnetaler. Disse legger ofte vekt på avdødes gode egenskaper, og hvordan han/hun har hjulpet andre gjennom sitt liv. Siste ledd i seremonien er at kisten bæres ut, ledet an av munken(e), eventuelt at den senkes inne i kapellet.

Seremoni ledet av en munk fra et viet-namesisk tempel

Alle sitter (hvis mulig) i samme retning bak kisten og et ritual-bord. På bordet plasseres en Buddha-statue, et bilde av avdøde, to stearinlys, en skål til røkelse, blomster og eventuelt frukt. Munken setter seg foran bordet og bak ham de nærmeste pårørende. Før seremonien starter kan pårørende og alle tilstedeværende ta et siste farvel med avdøde før kistelokket legges på. Under seremonien er munkens viktigste oppgave å resitere hellige tekster for å hjelpe avdøde. Han utfører også et ritual hvor han deler ut hvite stoffremser til de nærmeste pårørende. Disse knyttes rundt pannen, og brukes igjen i minneseremonier som finner sted de neste syv ukene. Båndene viser at en bærer sorg. Mot slutten av seremonien kommer alle frem på rekke, tenner røkelse, går rundt kisten og bukker foran avdøde og de pårørende, før kisten bæres ut eller senkes.

Seremoni ledet av munker fra et thai tempel

Munkene sitter bak kisten, vendt mot de sørgende. Munkene er hvis mulig i likt antall, det vil si to eller fire stykker (ev. flere). Foran kisten står et bilde av avdøde og et tent stearinlys. Familien kan eventuelt pynte kisten med blomster og gjenstander som var en del av avdødes liv. På siden av kisten plasseres et ritual-bord med plass til en medbrakt Buddha-statue og røkelseskar. Hvis også nonner deltar sitter de ikke på linje med

munkene. Avdødes eventuelle sønner og gutte-barnebarn kan innvies som munker for gravferdsdagen, og de ankommer da nybarbert på hode og i munkekapper. Munkene tenner først én røkelsespinne og ett lys foran bildet av avdøde. Så sant det er mulig skal disse brenne under hele seremonien. Munkenes viktigste oppgave er å resitere hellige tekster for å hjelpe avdøde. De etterlatte svarer i kor. Mot slutten av seremonien kommer en pårørende frem til Buddha-statuen og tenner røkelse. Andre pårørende donerer munkekapper til munkene, ved å legge dem på kisten, og munkene henter dem herfra. Donasjon av munkekapper kan også gjøres inne i krematoriet.

Seremoni ledet av en kristen prest

Presten gjennomfører kirkens faste gravferdsliturgi. Etter dette kommer en munk/nonne eller representant fra avdødes fellesskap frem og han/hun holder en minne- eller undervisningstale. Han/hun kan også resitere sutraer og bønner, eller utføre en stille mantrameditasjon. Det tas hensyn til både de etterlatte og den lokale kirketradisjonen.

Kremasjon

Når gravferden avsluttes med kremering, ønsker noen å følge kisten og fortsette resiteringen. For flere kan det være viktig å være til stede like før og under kremasjonen. I slike tilfeller er det viktig at munken/e får være med, og at det settes av ca. fem minutter til et siste ritual før kremasjonen starter. Det er ingen tradisjon for å starte ilden selv, så dette overlates til personalet.

Ved graven

Når gravferden avsluttes med jordbegravelse samles gravfølget til et kort ritual ved graven, ofte utført av en eller flere munker like før kisten senkes. Det er vanlig med resitasjon og bønn. Noen brenner røkelse og legger blomster/frukt ved graven.

Barns gravferd

I prinsippet lik voksnes gravferd.

Gravfelt

Noen få gravplasser har egne felt for buddhister. Det er ingen religiøse regler for retning på graven. Å skaffe flere slike felt er ikke en prioritert sak for buddhistiske trossamfunn. For noen grupper er det imidlertid viktig å få urneplasser/urnevegger knyttet til egne tempelkompleks, og flere templer arbeider for at dette skal bli mulig.

Sorguttrykk

Buddhismens lære tilsier at døden skal møtes med ro og resitasjon. Mest mulig ro i møte med døden er idealet, selv om det er aksept for stille gråt. Ideen bak er at når de etterlatte viser ro, blir det lettere for den døde å gi slipp og gå videre. Resitasjonen fra hellige tekster og støtte fra slektninger skal hjelpe dem som sørger.

Minnesamvær

Etter gravferden er minnesamvær vanlig, enten i et lokalt tempel, et privathjem eller i leide lokaler. Det utføres ofte flere ritualer og serveres mat.

Urnenedsettelse

En munk resiterer ofte sutraer ved urnenedsettelse. I noen retninger gjelder egne regler for munker og nonner; deres urner skal ideelt sett oppbevares på et tempelområde.

Askespredning

Velges av flere. Ved askespredning til havs har noen tradisjon for også å spre blomsterblader, gjerne roser og tagetes (fløyelsblomst). Noen ønsker å kunne spre aske på andre områder, som ved et tempel, eller fra en brygge ut i fjorden. Her kan eventuelle endringer i lovverk følges av nye praksiser i fremtiden.

Organdonasjon og obduksjon

Ulike syn. I tråd med buddhismens vektlegging av altruisme kan flere være positivt innstilt til organdonasjon. For andre er organdonasjon svært problematisk, fordi de ser nylig avdøde som fremdeles bevisst sin egen kropp. Den siste gruppen vil også ha problemer med obduksjon. For andre er obduksjon uproblematisk.





Den norske kirke

For lutherske kristne er den døde allerede i et etterliv. Døden skal følges av en oppstandelse og et evig liv. Slik blir dette formulert: «Vi dør med Kristus og skal gjenoppstå med Kristus».

Syn på gravferd

Gravferden har ikke betydning for den avdøde, men regnes som svært viktig for de etterlatte. Den skal være en anledning til å ta farvel og takke for livet som har vært. Gravferd skal også handle om avdøde. Kirken tilbyr en fast liturgisk ramme, men innenfor denne er det mulig med personlige tilrettelegginger. Dette gjør at det finnes noe variasjon på detaljnivå i hvordan gravferder utføres, og pågående endringer (se detaljer under). Liturgien skal alltid uttrykke «håpet om oppstandelsen» og «overgi den døde i Guds hender», men det er ikke noe krav at de etterlatte har en slik tro. Mange prester har lang erfaring også med gravferder for ikke-troende. Gravferd brukes derfor ikke til å ta opp vanskelige teologiske ideer som fortapelse og dom. Fra kirkens side skal en gravferd møte pårørende der de er, være trøstende og bidra til å bearbeide og forløse sorg.

Selv om en gravferd har en fast liturgi/ramme kan prestene bruke skjønn. Prester opplever ofte at de som ikke kjenner kirken innenfra kan tro at reglene er strengere enn de er. Liturgien har en ramme med tre salmer, men på dette området kan det utvises pastoralt skjønn. Fra kirkens side legges det vekt på at musikkinnslag (som levende musikk og sang, gjerne fra en kjent salmetradisjon) skal gi deltagelse, men også forløse følelser i en vanskelig situasjon. Det er en indre debatt i kirken om bruk av nye typer sanger og avspilling av musikk (CD, lydfil).

Den norske kirke er åpen for å holde gravferd for alle som ber om det. Dette gjelder uansett trosbakgrunn eller tilhørighet, men alltid innenfor kirkens liturgiske rammer og med henvisninger til kirkens tro. Kirken er åpen for å bruke alle typer graver, fra tradisjonell kistegrav til anonym minnelund.

Kistebegravelse eller kremering

Begge deler er vanlig i dag.

Symboler

Et kors. Enkeltpersoner kan ønske andre symboler, som due, hjerte eller lignende.

Tidspunkt for gravferd

Dagens system med gravferd i løpet av ca. to uker er tilfredsstillende.

Seremonilokale og seremonileder

Det er vanlig å bruke en lokal kirke eller kapell og en lokal prest. Noen diakoner har biskopens tillatelse til å forrette gravferder. I fortsettelsen omtales den som leder seremonien som «prest». Kontakt formidles via lokal menighet/kirkens nettsider. Presten har alltid en sorgsamtale med pårørende for å planlegge gravferden og forberede en minnetale tilpasset de etterlatte. Presten vil gjerne involveres tidlig i valg av salmer/musikk for sammen med pårørende å finne hva som er best egnet. Via sorgsamtalen får presten gjerne en dobbelt rolle som både sjelesørger og liturgisk leder.

Rett etter et dødsfall

Noen tilkaller en prest før den døde flyttes, for andakt og salmesang (utsynging), særlig hvis dødsfallet skjer hjemme.

Vask, stell og kistenedlegging

Utføres ofte av profesjonelle, men pårørende kan delta. Det er ingen særskilte regler for dette. Pårørende velger klær/påkledning for avdøde. I kisten er det vanlig at avdødes hender foldes på brystet.

Syning/samling rundt kisten

Den norske kirke oppfordrer til syning på sine nettsider, og til at foreldre vurderer om barn også skal være med. Syning skal hjelpe for ro og aksept. En prest kan delta hvis ønsket, for å lede fellessang, holde båreandakt, lyse velsignelse eller be i stillhet sammen med de etterlatte. Det er åpent for å legge blomster eller hilsener i kisten. Samlingen kan skje like etter dødsfallet, ved kistenedlegg eller like før gravferden, eksempelvis for tilreisende slekt. Før gravferden legges kistelokket på.

Gravferds-seremonien

Varer ofte ca. 45 minutter, men kan vare i 30–90 minutter. Innholdet kan variere noe. Noen prester følger kirkens faste gravferdsliturgi tett, andre tilpasser den. Noen avviser mye (som ikke-religiøse innslag eller avspilt musikk), andre tillater mye. Liturgiens tekstforslag

er samlet i kirkens «Gravferd: Alminnelige bestemmelser». Det er forventet en ny gravferdsliturgi i 2027.

Kisten er lukket og plasseres langt frem i rommet, med hodet i retning alteret. Skråstilling av kisten er en moderne trend fra enkelte gravferdsbyråer. Flere prester understreker at en kirke eller et kapell er et ferdig utsmykket rom og at pynt som ekstra lysestaker ikke er nødvendige. Det er vanlig med blomster oppå kisten og buketter og kranser rundt i rommet, ofte med bånd med en hilsen fra giver. Noen setter frem foto av avdøde og eventuelt andre gjenstander til minne om avdøde. Kirkens lys tennes, som symbol på Guds nærvær, inkludert det store Kristus-lyset (påskelyset).

Seremonien har vanligvis disse leddene: Klokkeringing, musikk/preludium, salme/fellessang, innledningsord fra presten med nåde- og intensjonshilsen: «Nåde være med dere og fred fra Gud vår Far og Herren Jesus Kristus.», «Vi er samlet her for å ta avskjed med NN ...».

Deretter minnetale/minneord av prest og/eller pårørende, salme eller musikkstykke, skriftlesninger, prestens tale og bønn med «Vår Far» («Fader vår»). Skal avdøde kremeres utfører presten tre ganger jordpåkastelse på kisten med ordene: «Av jord er du kommet. Til jord skal du bli. Av jorden skal du igjen oppstå». Presten leser så et skriftord og lyser velsignelsen.

Pårørende kan aktivt medvirke, i den grad de selv ønsker. På ulike steder i liturgien kan det eksempelvis legges roser på kisten, leses dikt og/eller presten kan lese sløyfehilsener.

Avslutningsvis kan prest eller pårørende takke for fremmøte og eventuelt invitere til minnesamvær. Siste ledd inkluderer (salme)sang/postludium og klokkeringing, før alle reiser seg i ærbødighet i det kisten bæres ut eller senkes, eventuelt at kisten blir stående mens alle går ut. Ved kistegravlegging skjer jordpåkastelsen og velsignelsen ved graven. Skal kisten kjøres bort samles alle ved bilen for å se kisten en siste gang, før pårørende mottar kondolansehilsener.

Ved graven

Ved kistebegravelse har gravfølget en kort samling. Presten utfører jordpåkastelsen, eventuelt synger alle en salme, før velsignelsen. Sørgefølget fyller ikke graven selv, men lar gravplassansatte gjøre dette. Gjennom kirkens historie har gravenes retning tradisjonelt vært øst-vest (hvis landskapet tillot det) med henvisning til at Kristus skal komme fra øst. Gravretning spiller fremdeles en symbolsk rolle. For noen etterlatte er det viktig å følge tradisjonen og få en grav, eventuelt fotenden av kisten i graven, mot øst.

Barns gravferd

I prinsippet lik voksnes gravferd. Den norske kirke understreker eksplisitt at kirkens gravferdsliturgi også kan brukes for dødfødte.

Sorguttrykk

I allmenn norsk gravferdskultur er sorg gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.

Minnesamvær

Etter gravferden er det vanlig med minnesamvær med matservering.

Urnenedsettelse

Holdes oftest som en privat seremoni, men en prest kan delta om pårørende ønsker det. Kirken har ikke noe fast ritual for urnenedsettelse.

Askespredning

Prest er sjelden involvert, men kan delta om etterlatte ber om det.

Organdonasjon og obduksjon

Trossamfunnet har ingen prinsipielle innvendinger.



Frikirker og frie menigheter

Syn på døden og livet etter døden sammenfaller med andre protestantiske kristnes syn og i stor grad med hvordan dette formidles i Den norske kirke.

Syn på gravferd

Sett utenfra har menighetenes gravferdspraksis store likhetstrekk med Den norske kirkes praksis (se kapittelet om Den norske kirke).

Noen tema er det likevel verd å fremheve som særegne, selv om det ikke er mulig å gå inn på hver enkelt frikirke/menighet. For noen er det en viktig del av deres identitet at de ikke er del av Den norske kirke og at de ikke skal sammenblandes med den.

Kistebegravelse eller kremasjon

Enkelte menigheter har tradisjon for kistebegravelse. For noen medlemmer kan det også være viktig, hvis det er mulig, å senke kisten i retning øst–vest, med føttene mot øst. For andre er gravretning ikke viktig, og kistebegravelse og kremasjon sidestilles.

Seremonilokaler

Det er vanlig å bruke den enkeltes frikirkes/menighets egne lokaler, så sant det er mulig å frakte kisten inn i lokalene, og lokalene har plass til sørgefølget. Alternativt brukes kapell eller lokal kirke (for flere er Den norske kirke et alternativ).

Frivillige seremonileder

Ofte har den enkelte frikirkes/menighets egne ledere/pastorer, men frivillige fra menigheten kan i noen tilfeller lede seremonien. Kontakt opprettes via menighetskontor eller nettsider. Det er viktig å være klar over at ikke alle frikirker/menigheter har fast ansatte, og at ledere kan arbeide på frivillig basis. I så fall må kontakt ofte gå via etterlatte.

Gravferds–seremonien

Kan ha mange likhetstrekk med en gravferdsseremoni i Den norske kirke, inklusiv bruk av blomster/lys og kisteplassering. Tidsrammer kan variere. Mange har ingen fast liturgi og bruker musikk og sanger/salmer fra egen tradisjon. Det varierer hvorvidt det brukes jordpåkastelse. Siste ledd et at kisten bæres ut eller senkes.

Lokaler til utleie

Noen frikirker/menigheter har nybygde lokaler som brukes til utleie, også til gravferder for andre kristne trossamfunn. Enkelte har lokaler som (unntaksvis) kan leies ut til andre tros– eller livssynssamfunn. Hvorvidt det er mulig må undersøkes lokalt. Lokalene kan være uten fast religiøs innredning og har ofte gode parkeringsmuligheter.





Hinduer

For hinduer består et menneske av en evig sjel (atman) og et legeme som skal gå i oppløsning. Kremasjonsilden og askespredningen lar sjelen forlate legemet som blir forenet med det flere kaller naturens fem elementer: ild, luft, vann, jord og eter. Døden sees ikke på som slutten på livet, men som begynnelsen på en gjenfødelse eller frigjøring.

Et menneskes handlinger i dette livet får konsekvenser som også viser seg etter døden. Alle handlinger blir bedømt i forhold til en moralsk lov. Denne ideen kalles karma-loven. Det er karma som styrer menneskets gjenfødelser. Til slutt kan sjelen oppnå frigjøring (moksha) og bli gjenforenet med Altet (Brahman).

Oppfatninger om gravferd

Tiden rett etter et dødsfall starter en lengre periode med gravferdsritualer, ofte kalt «det siste offeret», fordi kroppen ofres til ilden for at sjelen skal bli fri. Hvor mange dager perioden varer er avhengig av familiebakgrunn. Gravferdsritualene skal både gi ære til avdøde og medvirke til at avdøde får en god gjenfødelse eller endelig frigjøring. En god gravferd er også viktig for de etterlatte: Ritualene er en del av deres religiøse plikter og å gjennomføre dem velsigner deres liv. Gravferden skal blant annet løsne båndene mellom de etterlatte og avdøde. Blir ikke gravferden gjennomført på korrekt vis, kan det føre til at den døde blander seg i de levendes tilværelse på en uheldig måte. Flere gravferdsritualer er imidlertid vanskelige eller umulige å gjennomføre i sin helhet i Norge. En viktig endring er at i Asia foregår flere ritualer utendørs under og rett etter kremeringen, mens de i Norge er flyttet før kremeringen, i praksis til et seremonirom. Mange hinduer understreker imidlertid at de er pragmatikere og komfortable med endringer så lenge varianter av ritualene består.

Kremasjon

Dette er den viktigste delen av gravferden. Kistebegravelse kan skje unntaksvis. Se detaljer lenger ned. Det kan være viktig å diskutere foretrukket tidspunkt og ukedag, fordi dette kan ha religiøs betydning.

Kisteforsendelse

Noen, men svært få, transporterer kisten til India eller Sri Lanka. Gravferdsbyrået hjelper med nødvendig papirarbeid. Trenden er gravferd i Norge.

Symbol

Et AUM/OM-tegn; tegnet (eller lyden) for universet. Tegnet staves på ulike vis.

Tidspunkt for gravferd

Mange ønsker kremasjon så raskt som mulig, for avdødes skyld og for at pårørendes hverdagsliv med matlaging og tempelbesøk skal kunne gjenopptas. Noen er villige til å betale for å bruke kapell/krematorium utenbys for å få rask gravferd. Andre ønsker å vente på tilreisende slekt, særlig hvis en av dem skal ha viktige rituelle oppgaver i seremonien. Flere forholder seg til tradisjonelle sorgperioder. Det kan eksempelvis være viktig å fullføre alle gravferdsriter, inklusiv askespredning, før dag åtte, 13 eller 31, alt etter etterlattes bakgrunn.

For mange er følgende punkter viktige:

- → Kremasjon umiddelbart etter seremonien i seremonirommet.
- → Ikke kremasjon på lørdager eller ettermiddager, eventuelt heller ikke dager som er satt av til (lokal) tempeldag.
- → For noen kan det være viktig at kremasjonen ikke starter senere enn kl. 12.

Mange har en pragmatisk holdning og tilpasser seg hva som er mulig.

Seremonilokale

Fortrinnsvis et livssynsnøytralt rom, men viktigere for mange er:

- → Mulighet for å bruke røkelse og oljelampe.
- → Plass til et stort gravfølge, kanskje flere hundre personer.
- → Plass til at alle kan gå rundt kisten, eventuelt også for at et stort ritual-teppe kan ligge på gulvet i nærheten av kisten.
- → For flere: Mulighet til å holde et ritual som kan vare opp til ca. fire timer. Ritualene kan ikke utføres inne i et hindu-tempel, fordi en død kropp regnes som uren og vil gjøre bygningen uren.

Seremoniledere

Ved et dødsfall har eldste sønn, eller en annen nær pårørende etter særskilte regler, ansvar for gravferdsritualene. Han/hun trenger også hjelp av rituelle eksperter. Disse kan være knyttet til lokale templer, men ikke nødvendigvis. Noen tempelprester kan ikke delta i gravferdsritualer fordi det gjør dem urene for annet tempelarbeid. Noen pårørende ønsker spesialprester som kun utfører gravferder, men ingen slike prester har vært bosatte i Norge. Enkelte henter derfor en spesialprest fra et annet europeisk land. Et tempel i Oslo-området (i hovedsak besøkt av tamiler) har nylig ansatt en egen gravferdsprest. Andre templer har prester/lederskikkelser som kan lede gravferder. Et tredje alternativ er lokale organisatorer som ikke selv er prester, men som holder regien i gravferden. Organisatoren henter inn lokale eksperter som kan utføre de ritualene de etterlatte anser som nødvendige.

(Rituell) vask, stell og kistenedlegging

Praksis varierer. Flere overlater alt til profesjonelle, helst av samme kjønn som avdøde. Andre vasker eller deltar selv. Noen ønsker resitasjon fra hellige tekster under stellet. Omfattende stell kan kreve mye vann og rom med sluk i gulvet. Gravferdsbyrå kan hjelpe med å finne rom og bestille tid. Noen bruker også produkter som har symbolsk betydning og skal klargjøre for kremasjonen, som en blanding av blant annet kefir, honning og klaret smør (ghee). Noen knytter sammen avdødes tær og lukker kroppsåpninger med små gullkorn innpakket i bomullspakker, som ører, nesebor og så videre. Ideen bak er å gjøre det lettere for sjelen å forlate legemet på en god måte. Etter vask kles avdøde i pene klær, tilpasset eventuell senere bruk av åpen kiste. Hvis den døde skal kles i sari eller lignende er det ofte nødvendig med hjelp fra pårørende.

Valg av kiste/kistenedlegg må ta hensyn til at det senere kan bli lagt store mengder blomster/kranser og andre ting i kisten før lokket legges på.

Syning/samling rundt kisten

Ulik praksis. Ved dødsfall i hjemmet kan syningen skje der. Den kan vare opp til ett døgn og kombineres med forberedelser til gravferden, som å knytte blomsterkranser. Noen har ikke felles syning, mens andre ønsker å få et syningsrom tilgjengelig for ca. to timer. Flere hundre personer kan komme innom en syning; noen fordi de ikke har anledning til å komme i gravferden. Under syningen kan det resiteres fra hellige tekster og flere symbolske gaver kan legges i kisten. Slike gaver kan være bestemte gressplanter (de viser at slekten har spredd seg), ris, valmuefrø, kokos og/eller sandeltre. Det siste symboliserer kremasjonsbålet.

Gravferds-seremonien

Varierer. Ritualene kan vare fra 45 minutter til fire timer. Her beskrives et elaborert ritual, med informasjon om enklere varianter:

For de mest omfattende ritualene kan etterlatte/organisatorer ønske tilgang til seremonirommet så tidlig på dagen som mulig. Dette gjelder særlig hvis kisten skal plasseres under en pyntet baldakin. Baldakinen kan symbolisere at «sjelen holdes nede under himmelen og fremdeles er til stede hos oss». Det kan ta opptil to timer å gjøre rommet i stand. Først når baldakinen er oppe bæres den åpne kisten inn (ofte ca. kl. 9, samme tid som sørgefølget ankommer). Den åpne kisten plasseres slik at det er lett for alle å bevege seg rundt den. Avdødes føtter plasseres i retning utgangsdøren. Avdøde er pyntet med blomsterkranser og symbolske merker på pannen. En av dem vi intervjuet sa det slik: «Ved å se ham får vi tatt farvel og deltatt i bønnene for ham». Under gravferdsritualet blir kroppen i kisten gjenstand for de samme ofringer som gudestatuene i templene. Det vil si at offergaver fra naturen, som frukt, ris, meieriprodukter og blomsterblader legges frem og senere oppi kisten. Alle som går rundt kisten, går barbent. Som i tempelet er røkelse viktig, men mengden kan tilpasses seremonilokalet. For noen har stearinlys blitt viktige (kanskje inspirert av norsk gravferdspraksis); vanligere er oljelamper og eventuelt batterilys.

I første del av gravferden (ca. en time) utfører prest og medhjelpere offerseremonier (puja) og resiteringer. Presten, medhjelpere og eventuelt pårørende, sitter på et teppe til høyre for kisten. Ved en enklere seremoni kan presten stå og resitere, eventuelt også holde en trøstende preken. I andre del av gravferden (ca. en time) holder pårørende gjerne minnetaler, evt. viser bilder/film. Minnetalene gir rom for å uttrykke sorg. Alle fremmøtte inviteres også frem for å gå rundt kisten. Pårørende holder store kurver med blomsterblader. Alle fyller hendene med blomster, bøyer seg for den døde og legger blomsterblader i kisten. Denne delen av gravferden (å gå rundt kisten med blomster) er noe mange hinduer ønsker å utføre, også om de utelukker andre tradisjonelle elementer. Etter gangen rundt kisten hilses de pårørende med kondolansehilsener. Også dette er en tid for å utrykke sorg. Etter dette kan mange fremmøtte forlate gravferden. Eventuelt føres kisten nå til kremasjon.

I en tradisjonell gravferd forblir de nære pårørende ved kisten i ytterligere en til to timer. Alle fortsetter å sirkulere rundt avdøde. Symbolske offergaver plasseres ved den dødes kropp

og nye blomsterkranser legges om avdødes hode. Rolig resitasjon fortsetter og en oljelampe føres i sirkel over kisten. Et siste ritual samler kun nær familie. Dette ritualet kan utføres på flere vis. Noen lar pårørende holde tente lys mens presten igjen tegner symbolske streker på avdødes panne. Enkelte legger riskorn i avdødes munn og lar sønnen (eller den som er i hans sted) støte i en morter med planter og olje. Ved hvert morterslag sier sønnen: «Jeg gjør for deg det rette, så du kan gå videre». Blandingen fra morteren smøres på avdødes øyelokk. Noen lar nære pårørende gå tre siste ganger rundt kisten. Eventuelt bærer en av dem en leirkrukke fylt med vann. Krukken har et hull og vann pipler ut; vannet samles i en bolle av personen som går bak. I de særlig elaborerte ritualene blir krukken til slutt knust, som tegn på at sjelen slipper fri. Ved noen krematorier er det mulig å utføre sirkelganger rundt kisten ved kremasjonsovnen før innsett, noe pårørende kan sette stor pris på.

Å tenne ilden

Det viktigste punktet i ritualet er å tenne kremasjonsilden. I dag gjøres dette noen steder symbolsk inne i seremonirommet. Noen velger å berøre avdødes hode med gloen fra et stykke sandeltre (uten at gjenstander i kisten tar fyr). Andre bruker en skål og tenner på litt av avdødes hår. Ildtenningen kan følges av at det bankes flere ganger på avdødes panne med en bambuspinne, slik at sjelen symbolsk slipper fri (kapal kriya). Symbolsk ildtenning kan også gjøres inne i krematoriet (se: Kremasjon).

Etter de siste ritene pakkes avdøde inn i et klede. Har gravfølget brukt en baldakin rives den ned og pakkes raskt rundt den døde, før kisten lukkes og eventuelt senkes. Noen har tradisjon for å knytte ekstra bånd rundt kisten og å bære den ut med avdødes hode først, enten til en bårebil eller direkte inn i krematoriet. Noen i familien blir igjen og rydder opp i seremonirommet. De bretter tepper, feier gulv og samler sammen utstyr som kan gjenbrukes.

Kremasjon

Gravferden skjer også i og ved krematoriet. Ca. kl. 12 er et foretrukket tidspunkt for mange. Gravfølget ankommer samlet, og det er ønsket at noen får bli med inn i kistemottaksrommet. De som bærer kisten går barføtt, uansett årstid. Mange ønsker fortsatt bruk av røkelse og oljelamper, men dette er ikke alltid mulig. Fortsatt resitasjon og et kort ritual i kistemottaksrommet er imidlertid alltid mulig. Idealet er som nevnt at sønn eller datter skal få tenne ilden, gjerne sammen med en gruppe slektninger som gir moralsk støtte i et vanskelig øyeblikk. Lokale krematorier har ulik praksis: Noen steder kan en pårørende tenne et lys/ en tennbrikett som plasseres oppå kisten, eller pårørende kan trykke på knappen som starter innsett av kisten. Andre steder inviteres de nære pårørende til et «pårørenderom» (observasjonsrom) med glassvindu mot kremasjonsovnen. Nye krematorier kan også ha glassvinduer hvor en større forsamling får mulighet til å se inn. For flere kan det være viktig for sorgprosessen å se ilden og eventuelt også at kisten ta fyr. Det er viktig med god kommunikasjon mellom pårørende/byrå og krematorium om hva som er mulig / hvilke deler av seremonien som er særskilt viktige for de pårørende, og også hvilke som eventuelt ønskes overført via opptak. Dagens løsninger med ulike varianter av (symbolsk) ildtenning har vært tilfredsstillende for mange hinduer.

Barns gravferd

Barn regnes som rene og uten behov for kremasjon. Det kan også regnes som en for stor påkjenning for foreldre å se kremasjon av sitt barn (se neste avsnitt).

Kistebegravelse

Kan eksempelvis skje ved barnebegravelse eller hvis det blir økonomisk eller praktisk vanskelig å gjennomføre ritualer som skal finne sted på bestemte dager etter en kremasjon, og som kan bli sett på som en del av gravferden. Dette kan eksempelvis være tilfelle når etterlatte bor i ulike land. Et mulig valg kan da bli en gravferdsseremoni, jordbegravelse og å avslutte gravferden samme dag.

Sorguttrykk

Hinduer skal ideelt sett følge sin tradisjon og utføre symbolske gravferdshandlinger. Til dette hører aksept for sterke sorguttrykk. Uttrykt sorg er en måte å vise kjærlighet til avdøde. Avhengig av pårørendes bakgrunn kan siste samling rundt kisten og kremasjonen være tid for å utrykke sorg ved høylytt gråt og klagerop. Det blir derfor lagt vekt på at slektninger må få være til stede, for å hjelpe dem som sørger.

Minnesamvær

Ulik praksis. Hos flere har det blitt vanlig å møtes til et minnesamvær samme dag som gravferden (men ikke nødvendigvis rett etter). Noen arrangerer fellesmåltid senere, når den første perioden etter døden ansees som avsluttet.

Askespredning

Ulik praksis. Noen ønsker rask askespredning, for eksempel fordi de ikke besøker tempelet sitt før asken er spredd eller fordi de ønsker at tilreisende slektninger skal være til stede. Noen ønsker rask utlevering av aske, nettopp fordi alle skal få være til stede. Enkelte ønsker askespredning på en bestemt dag (regnet ut etter egen kalender), eller å vente på tilreisende slekt. Andre ønsker deltagelse av en spesialprest for gravferder.

Det vanligste er askespredning i rennende vann, men det er ingen absolutt regel. Flere ønsker å gjøre det som er mest praktisk, og tar både økonomiske og andre hensyn. Flere fra første generasjon ønsker å spre asken i Ganges i India eller fra et utvalgt sted i India/ Sri Lanka. Når asken spres i Norge det vanlig å leie båt med båtfører og ta med de nære pårørende. Båten drar til åpen sjø før den legges i ro. Vinterstid og når det er mye vind kan dette by på problemer, fordi asken skal spres ved et særegent ritual: Det tennes lys, resiteres og symbolske gaver fra naturen, som blomsterblader, melk og kokosvann spres i sjøen sammen med asken.

For mange fungerer praksisen med askespredning fra båt tilfredsstillende, men noen hindu-templer arbeider aktivt for at de skal få tillatelse til å spre aske fra bredden av en elv eller fjord, helst fra et lett tilgjengelig, tilvist område. I likhet med sikher argumenterer de for en lovendring som kan gi lettere adgang til askespredning i vann, uten at dette forurenser eller er til sjenanse for andre.

Urnenedsettelse og andre gravformer

Noen (få) gravlegger urnen. Noen ønsker norske gravskikker, med «familiegrav» og besøk på graven (eller askespredingsstedet). Noen ønsker å spre noe av asken og gravlegge resten. Blir dette lovlig kan vi forvente flere hindu urne-graver i Norge.

Organdonasjon og obduksjon

Valg om organdonasjon er opp til pårørende. I tilfelle obduksjon: For flere hinduer er det viktig med forsikringer om at alle kroppsdeler blir lagt tilbake på korrekt plass i kroppen før kremering.



Holister

Holistisk Forbund understreker at holister ikke har felles dogmer, men individuelle syn på døden og etterlivet. Ingen vet hva døden er, bare at sjelen går videre og at det kan finnes hinsidige liv.

Oppfatninger om gravferd

De pårørende står ved en av de store overgangene i livet og har derfor behov for ritualer. Gravferden er et slikt viktig ritual, som markerer enden på det fysiske livet og gir avdøde et sted å hvile og «gå tilbake til helheten». Ritualet skal også hjelpe de etterlatte i sorgen og bearbeidingen av overgangen. Døden og sorgen er naturlige deler av livet og seremonien kan gi etterlatte en mulighet til å akseptere dette. En slik aksept gir trøst og ideelt sett en ny dimensjon til livet.

For holister er alle liv like viktige. Et levd liv har sin egen, unike historie. Uansett hvordan livet har blitt levd er det viktig å løfte det frem på en slik måte at pårørende kan gjenkjenne det og føle stolthet og tilhørighet. Selv om gravferden er preget av tap, sorg og savn er det viktig for Holistisk Forbund å løfte stemningen for de pårørende med en avslutning hvor døden ikke er slutten, men en naturlig overgang og en fortsettelse i en annen form. Derfor er det åpent for å bruke andre ord for gravferd, som for eksempel minnestund eller minnefeiring.

Slik oppsummerer Holistisk Forbund gravferdens fire hovedhensyn, med deres egne ord: «Hedre et liv som har vært levd; la en sjel gå videre, la de pårørende få uttrykke sin sorg og ta vare på en kropp».

Holistisk Forbunds arbeid med å tilrettelegge for egne gravferder startet i 2008. Forbundet kan organisere gravferd for alle som ønsker et holistisk ritual. Det er ikke nødvendig å være medlem av Holistisk Forbund.

Kistebegravelse eller kremasjon

Begge deler er vanlig. Ideen er at kroppen og dens grunnstoffer skal tilbakeføres til jorden. Noen holister har uttrykt ønske om vannkremering (nedbryting i væske), gravlegging uten kiste eller andre alternative, naturvennlige gravferdsmåter. Alle typer graver benyttes, fra navnet kistegrav til anonym minnelund. Holistisk Forbund arbeider ikke for egne gravfelt, men flere holister er positive til skogsgravlunder.

Symbol

Et tre, der to hender utgjør stammen. Det skal speile nærhet til og omsorg for naturen, og at mennesket er både natur og ånd.

Tidspunkt for gravferd

Dagens system, med gravferd i løpet av ca. to uker er tilfredsstillende. Holistisk Forbund er åpen for gravferd på lørdager.

Seremonilokale

Fortrinnsvis et livssynsåpent seremonirom som kan tilpasses den aktuelle gravferden. Andre rom kan også benyttes. Noen ønsker tradisjonell innredning, andre ønsker å sitte i halvsirkel og/eller å kunne dempe lyset. Seremonien kan også holdes utendørs. Holistisk Forbund har ikke egne, egnede lokaler.

Seremonileder

Holistisk Forbund har egne ritualledere, som er bosatt over hele landet. Forbundet holder jevnlig kurs for sine ritualledere og nye som ønsker å tre inn i denne rollen. Kontakt formidles via Forbundets nettsider. En holistisk ritualleder må forberede seg godt, både på det ytre og indre plan. Deres særskilte oppgave er å holde taler som skal gi trøst og skape mening i situasjonen. Som del av forberedelsene har ritualleder en sorgsamtale med pårørende for å planlegge detaljer i gravferden.

Vask, stell og kistenedlegging

Holister har ingen felles praksis på dette området. I tråd med et generelt nært forhold til naturen, foretrekker flere miljøvennlige kister.

Syning/samling rundt kisten

Holister har ikke noen felles praksis på dette området. Det er åpent for dette dersom det er ønsket av de pårørende.

Gravferds-seremonien

Kan vare fra 45 til 60 minutter, eventuelt lenger. Idealet er at alle skal føle seg inkludert og ingen provosert. Alle skal også kunne kjenne igjen avdøde i det som blir sagt og gjort. Holister vil selv si at ritualet bør være «enkelt, nært og utført med kjærlighet».

I form er seremonien vanligvis gjenkjennbar og har flere likhetstrekk med livssynsåpne

seremonier og allmenn norsk gravferdsskikk. Seremonien kan også ha særegne elementer, som at seremonileder innledningsvis markerer en sirkel og de fire himmelretningene, for så å «lukke sirkelen» etter at ritualet er over. Noen etterlatte ønsker bruk av røkelse, sjamantromme og/eller symboler for ild, vann, luft og jord og lar det bli en del av seremonien.

Fordi formen er åpen og fleksibel er det mulig å pynte seremonilokalet på alle slags vis og å inkludere elementer fra andre trosretninger eller livssyn. Holistisk Forbund kan også samarbeide med prest/kirke, der de er åpne for dette. Holistiske gravferder tilpasses alltid den avdødes trossystem og/eller de pårørendes behov for markering. Seremonien skreddersys til den enkelte. Alle typer musikk og tekster kan benyttes, både tradisjonelle og moderne. Pårørende kan delta i den grad de selv ønsker.

Seremonien har ofte disse leddene: Inngangsmusikk/åpning med velkomsthilsen; musikk/(felles)sang mellom hvert ledd; personlige minneord fra pårørende eller andre; pårørendes bidrag som for eksempel tekst/diktlesing, nedlegging av blomster ved kisten/urnen, sløyfelesning og/eller takke– og avskjedshilsener og ritualleders tale om holistiske verdier, som minner alle om den store helheten som liv og død er en del av. Seremonien avsluttes gjerne med musikk. Til slutt takker ofte pårørende eller ritualleder alle som har møtt frem, før alle reiser seg i ærbødighet i det kisten bæres ut, senkes eller blir stående i rommet. Skal kisten kjøres bort samles alle utenfor før bårebilen langsomt kjører bort og pårørende mottar kondolansehilsener.

Ved graven	Ingen felles praksis. Noen seremoniledere følger til graven og leder fellessang og/eller blomsternedlegging. Markeringer ved graven kan også ha privat karakter.
Barns gravferd	Kan i prinsippet være lik voksnes gravferd.
Sorguttrykk	Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.
Minnesamvær	Etter gravferden er minnesamvær med matservering vanlig. Flere rituelle markeringer kan være en del av minnesamværet. Hvis ønsket kan seremonileder delta og lede arrangementet.
Urnenedsettelse	Seremonileder fra Holistisk Forbund kan delta om pårørende ønsker det.
Askespredning	Ikke uvanlig. For noen fordi de ikke ønsker grav på en kirkegård, for andre fordi nærhet til naturen eller havet gir mening for avdøde/de pårørende. En ritualleder kan lede et askespredningsritual.
Obduksjon og organdonasjon	Livssynssamfunnet har ingen prinsipielle innvendinger.



Human-Etisk Forbund

Livssyns-humanister forventer ikke et liv etter døden; det er minnene om avdøde som lever videre etter døden. Ved døden har bevisstheten opphørt å eksistere og de døde lever kun videre gjennom de handlinger og valg de har gjort da de var i live.

Oppfatninger om gravferd	Hensikten med gravferden blir av Human-Etisk Forbund (HEF) omtalt som «å skape en verdig og høytidelig markering av det livet som er levd», og «å gi etterlatte en mulighet til å minnes og sette pris på det avdøde har etterlatt seg». Gravferden blir på denne måten en avskjed og en siste ære vist dem som ikke lenger er. De levendes behov står sentralt. Samtidig skal gravferden speile avdødes personlighet og individualitet. En gravferd arrangert av HEF er ikke livssynsåpen, men skal vise felles humanistiske verdier, som enkeltmenneskets verdighet. Dette gjøres ved seremoniledelse og minnetale av en representant fra HEF, bruk av humanistsymbolet og, hvis mulig, bruk av et livssynsnøytralt seremonirom. En humanistisk gravferd skjer vanligvis helt uten religiøse innslag. I dag kan imidlertid noen pårørende ønske humanistisk gravferd og samtidig ville inkludere tekst/musikk som de ikke forbinder med religion, men heller med en felles kulturarv. Avgjørelser om hva som er egnet tas av pårørende og seremonileder i fellesskap. Humanistiske gravferder er med andre ord i endring, i takt med endringer i samfunnet. Human-Etisk Forbund organiserer gravferd for alle som ønsker en humanistisk seremoni. Det er ikke nødvendig å være medlem av HEF.
Kistebegravelse eller kremasjon	Begge deler er vanlig. Alle typer graver kan benyttes, fra navnet kistegrav til anonym minnelund. HEF arbeider ikke for egne gravfelt og er ikke imot å bruke vigslede fellesfelt. HEF arbeider politisk for at forvaltningsansvaret for gravplasser skal være offentlig/kommunalt, og ikke ligge under Kirkelige Fellesråd, det vil si under Den norske kirke.
Symbol	«Happy human»; det internasjonale humanistsymbolet. Bruk av kors og andre religiøse symbol oppleves som uverdige og unødvendige.
Tidspunkt for gravferd	Dagens system, med gravferd i løpet av ca. to uker er tilfredsstillende. HEF er åpen for gravferd på lørdager.
Seremonilokale	Flere ønsker et livssynsåpent seremonirom. Rommet i seg selv ses på som en del av seremonien. Det er derfor en viktig sak for HEF at livssynsåpne seremonirom uten fast religiøs utsmykning blir tilgjengelige for alle, også for store gravfølger. Gravkapell, kultur- og forsamlingshus kan ofte brukes. Hvis det er mulig, er det best å fjerne eller dekke over religiøs utsmykning. Der det er hensiktsmessig kan humanist-symbolet plasseres ved talepulten. Med ett unntak (Tønsberg) har HEF ikke egne egnede seremonilokaler til gravferd. Unntaksvis kan HEF bruke kirker til humanistisk gravferd når det ikke finnes noe annet alternativ. Utsmykninger dekkes da ikke til.
Seremonileder	Tidligere kalt gravtaler. Disse blir kvalitetssikret av HEF, som driver kurs i seremoniledelse. HEF ønsker at det skal være klart at taleren er tilknyttet dem, og dette oppgis derfor i det trykte programheftet. Humanistsymbolet kan også benyttes. HEF har ca. 120 seremoniledere for gravferd, bosatt over hele landet. Kontakt formidles via HEFs nettside. Organisasjonen prioriterer gravferd og bruker normalt kun ett døgn på å skaffe en seremonileder. Seremonileder planlegger gravferden sammen med pårørende (og gravferdsbyrået). Han/hun snakker med pårørende om avdøde, sorgen og livet som skal minnes. Dette skjer ofte ved et hjemmebesøk. Seremonileder trenger vanligvis noen døgn på å forberede en minnetale til gravferden.
Vask, stell, kistenedlegging	Utføres ofte av profesjonelle i gravferdsbyrået. Pårørende kan delta.
Syning/samling rundt kisten	Ikke uvanlig. HEF er sjelden involvert.
Gravferds-seremonien	Varer vanligvis 30 til 60 minutter, eventuelt lenger. Enkelte setter frem et bilde eller en personlig gjenstand ved kisten. Seremonien gis et personlig preg og har ingen fast struktur. Pårørende bestemmer innhold og form selv, som regel med veiledning fra seremonileder.

Mange forholder seg til avdødes uttrykte ønsker eller søker å speile avdødes personlighet. Seremonien følger ofte allmenn norsk gravferdsskikk, med vekt på verdighet og høytidelighet.

Seremonien har en klar begynnelse og slutt. Ofte brukes klokkeringing som start og avslutting (hvis mulig og ønsket). Mulige innslag inkluderer: Velkomsthilsen; musikk av alle typer, eventuelt i opptak; (felles)sang; selvvalgte tekster som diktlesing; personlige minneord; symbolske handlinger som lystenning og/eller å legge blomster på kisten; eventuelt kreative innslag som stående applaus eller at noen hever et glass til en siste skål. Pårørende oppfordres til å ta aktive roller, i den grad de selv ønsker. En humanistisk minnetale fra seremonileder (10–15 minutter) står sentralt. Talen er skrevet av seremonileder og godkjent av pårørende. Idealet er: «Talen skal minnes avdøde innenfor en humanistisk ramme». Den inneholder derfor en beretning om avdødes liv, viser til døden og sorgen som en realitet og understreker det verdifulle ved livet. Alle gravferdstaler er personlige og unike. De har ingen religiøse referanser, men kretser om humanistiske verdier som den mening den enkelt har skapt i sitt eget liv og sine relasjoner.

Avslutningsvis blir seremonien lysere og lettere, med en takk for fremmøte (fra seremonileder eller pårørende) og eventuelt invitasjon til minnesamvær. Siste ledd kan inkludere musikk og klokkeringing, før alle reiser seg i ærbødighet i det kisten bæres ut, senkes eller blir stående i rommet. Skal kisten kjøres bort samles alle utenfor før bårebilen langsomt kjører bort og pårørende mottar kondolansehilsener. Seremonilederen hilser igjen på de pårørende for å marker at seremonien er avsluttet.

En humanistisk gravferd inkluderer ikke troshandlinger fra andre trosretninger eller livssyn. Derfor utelukkes vanligvis forbønner og jordpåkastelse. Skulle det likevel være viktig for de pårørende å bruke jordpåkastelse som en symbolsk handling, kan det inkluderes. Seremoniledere skal som nevnt være lydhøre overfor dem de hjelper. Hvis flere livssyn er til stede blant de pårørende, kan en humanistisk gravferd kobles sammen med en tilstøtende seremoni: eksempelvis kan en muslimsk begravelse følge etter en humanistisk seremoni. Den første seremonien gjenkjennes som humanistisk ved seremonilederens minnetale og eventuelt også bruken av humanistsymbolet.

Ved graven

Hvis gravferd følges av kistebegravelse har gravfølget en kort samling ved graven. Seremonileder kan delta og eventuelt lede noen av leddene nevnt, som sang og avsluttende ord.

Barns gravferd

Kan i prinsippet være lik voksnes gravferd.

Sorguttrykk

Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.

Minnesamvær

Etter gravferden er minnesamvær med matservering vanlig. Hvis ønsket kan seremonileder delta og lede arrangementet.

Urnenedsettelse/ askespredning

HEF tilbyr bistand hvis pårørende ønsker det.

Obduksjon og organdonasjon

Livssynssamfunnet har ingen prinsipielle innvendinger.



Jøder

I jødedom finnes det en tro på at sjelen lever videre i et etterliv. Men om dette etterlivet vet mennesker lite, og det er derfor et større fokus på livet her på jorden. En viktig del av livet på jorden er å ta farvel med sine avdøde på et korrekt og verdig vis.

Oppfatninger om gravferd

Gravferden skal både hedre avdødes liv og trøste de sørgende. Den skal inneholde elementer av håp og vise at en aksepterer Guds vilje. Ideelt sett skal gravferden skje raskt, etter en rituell vask av avdøde og våking ved avdødes side helt frem til gravferden, slik at den døde aldri etterlates alene. Det finnes klare retningslinjer for alle ledd i gravferden, og ortodokse menigheter har det klareste regelverket. Noe diskusjon forekommer, og noen velger vekk ledd, men i en ortodoks gravferd legges ikke nye ledd til. Et viktig prinsipp er enkelhet og likhet for alle. Alt fra rituell vask til kistetype skal være likeartet. Et annet viktig prinsipp er: «Vi gravlegger våre egne», det vil si at det er jøder som steller den døde, bærer kisten til graven og først spar over etter jordbegravelsen. Gravferdsbyrå benyttes kun til å skaffe kister og transportere den døde i bårebil. Alle jøder som ønsker det, kan bli gravlagt i regi av de jødiske menighetene. Det stilles ingen krav til medlemskap, religiøs tro eller livsstil.

Både Oslo og Trondheim har jødiske, ortodokse menigheter, som også har ikke-ortodokse medlemmer. Når det gjelder gravferd legger menighetene arbeid i å finne inkluderende løsninger for alle. Detaljer i denne teksten tar utgangspunkt i hvordan en jødisk gravferd gjennomføres i Oslo.

Ved spesielle anledninger holder Det Mosaiske Trossamfund (DMT Oslo) også gravfred for ikke-jøder, for eksempel for ikke-jødiske ektefeller. Slike gravferder kan inkludere alle de tradisjonelle leddene av en jødisk gravferd, men gravferden ledes av en utvalgt person fra menigheten, ikke av en ortodoks rabbiner eller kantor og graven ligger på et eget område (se under).

Kistebegravelse

Jødedom tillater ikke kremasjon. Kistebegravelse av en (om mulig) intakt kropp er viktig. Denne regelen er slått fast i jødisk, religiøs lov.

Kisteforsendelse

For jødiske tilreisende kan transport av kiste være aktuelt. Gravferdsbyrået hjelper med nødvendig papirarbeid og menighetene gir råd om detaljer.

Symbol

En davidstjerne.

Tidspunkt for gravferd

Så raskt som mulig og senest innen tre dager, men ikke på sabbaten (lørdagen) eller de jødiske høytidsdagene (det kan gjøres unntak når mange høytidsdager følger hverandre). Rask begravelse er nevnt i de hellige tekstene og regnes som det mest respektfulle overfor avdøde, og utsettelser regnes som smertefullt for de etterlatte. Slik kan dette ordlegges: «Det gjør vondt for oss hvis de døde ikke blir behandlet slik vi ønsker». Menigheten ber derfor om at en grav raskt blir klargjort.

Seremonilokale og seremonileder

De jødiske menighetene i Oslo og Trondheim har egne kapeller. Gravferden organiseres via menighetenes begravelseskomiteer (se Rituell vask). Rabbiner eller noen fra begravelseskomiteen møter de pårørende for å forberede en kort minnetale over avdøde. Vanligvis leder rabbiner og/eller kantor seremonien i kapellet. Representanter fra begravelseskomiteen kan også lede.

Rett etter et dødsfall

Hvis begravelse utsettes, utsettes også rituell vask (se under). Avdøde kjøres til et kjølerom etter et forberedende stell.

Rituell vask, svøp, kistenedlegging og likvake

Stell av den døde er en religiøs plikt. Alt bør ideelt sett finne sted like etter dødsfallet/like før gravferden. Arbeidet utføres vanligvis av menighetens begravelseskomite (Chevra Kadisha). Å delta regnes som en ære og et religiøst arbeid. Bønner fremsies før, under og etter stellet og det er kun jøder som deltar. Avdøde vaskes av noen av samme kjønn. Vaskingen krever mye vann og rom med sluk i gulvet. De jødiske kapellene har egne rom for stell av de døde. Sykehuslokaler eller andre vaskerom kan også benyttes. Etter vaskingen kles avdøde i spesialsydde plagg og et hvitt svøp. Menn kles også i sitt bønnesjal. Begravelseskomiteen har et lager av disse plaggene, slik at den alltid er klar for gravferder.

Den døde legges i kiste, med armene langs siden og fingrene rundt tomlene. Kisten må være av enkleste sort, umalt og uten spiker, holdt sammen med trenagler. Gravferdsbyrået skaffer kisten. Hvis avdøde må transporteres over større avstander til den jødiske gravplassen, kan byrået bruke en midlertidig hente-kiste og senere flytte den døde over til korrekt tre-kiste.

De etterlatte som ønsker det, eventuelt også noen fra begravelseskomiteen, våker ved avdøde frem til gravferden. På etterspørsel blir det alltid våket natten gjennom frem til gravferden. Kisten er åpen, og det brenner et lys ved den dødes side.

Syning/samling rundt kisten

Skjer vanligvis i våkeperioden. Tilreisende kan også be om å få se avdøde like før gravferden. Lokket festes like før gravferdsseremonien.

Gravferdsseremoni

Seremoniens første del er inne i kapellet og varer ca. 15 minutter. Det er ikke nødvendig å kjenne avdøde for å delta og alle jøder oppfordres til å møte opp. Det er klare regler for alle ledd i seremonien, men også noe indre diskusjon om hvilke endringer som eventuelt kan tillates, eventuelt kan endres i fremtiden. Verken blomster, pynt eller sang/musikk benyttes. Enkel instrumentalmusikk fra fløyte eller fiolin tillates i dag. Kvinner og menn sitter adskilt. Kantor eller den som leder seremonien ber fastlagte bønner hvor Gud lovprises. Rabbineren eller en fra begravelseskomiteen holder en kort minnetale. Til slutt står de som skal bære kisten oppreist ved kisten mens kantor leser «nådebønnen». Her nevnes avdødes hebraiske navn. Under resitasjon fra Salmenes bok bæres kisten ut og alle følger til graven i prosesjon. Representanter fra begravelseskomiteen eller dem de har utpekt (aldri nær familie av avdøde) bærer kisten.

Ved graven

Her fortsetter gravferden. Hvor lang tid denne delen tar er avhengig av oppmøte. Også her er det forbud mot blomster. Den døde senkes med føttene i retning Jerusalem, slik at «blikket» er rettet dit. De som har båret kisten spar jord over kistelokket. Rabbineren / en fra begravelseskomiteen ber på hebraisk, mens han kaster på jord tre ganger: «HERREN har gitt; og HERREN har tatt: HERRENS navn skal være velsignet». Så kan alle som er til stede kaste jord i graven. Avdødes barn (eventuelt andre) leser Kaddish-bønnen, hvor de lovpriser Gud på avdødes vegne, og slik lar den døde fortsatt virke i verden. Noen knytter bønnen til tradisjonen for å alltid lovprise Gud, også stilt overfor døden. Til slutt hilses de sørgende med en sørgehilsen.

Menighetene setter pris på gravplassansattes tilrettelegging, som en haug jord like ved graven og et sett med spader. Gravplassansatte sørger for at graven blir korrekt gjenfylt.

Barns gravferd

Er i prinsippet lik voksnes gravferd. For dødfødte og barn under 30 dager holdes en enklere seremoni, med kun begravelse og bønn. Foreldre og den lokale rabbineren kommer sammen frem til en løsning som møter både foreldrenes behov og ortodoksiens regelverk.

Gravfelt

Begge menighetene har egne gravfelt, som er innviet og i deres eie. Disse tilbyr graver for alle jøder, men kun for dem som etter ortodoksien regnes som jøder. For å finne en inkluderende løsning har den jødiske gravlunden i Oslo nå et eget område for dem som har tette bånd til menigheten, f.eks. gjennom ekteskap eller konvertering til en ikke-ortodoks retning av jødedom, eller jøder som ønsker en grav sammen med en av de foran nevnte.

Sorguttrykk

Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.

Minnesamvær

Etter begravelsen er minnesamvær med matservering vanlig. Sørgefølget samles ofte i et privat hjem eller et menighetslokale.

Organdonasjon og obduksjon

Organdonasjon er tillatt i jødedom. Å redde eller forlenge liv ansees som en grunnleggende verdi, og dette gir et tydelig religiøst grunnlag for organdonasjon. Også obduksjon er tillatt etter jødisk religiøs lov, særlig når den er nødvendig som del av en etterforskning eller for

å avklare dødsårsak. Jødedommens store respekt for det døde legemet, betyr ikke at obduksjon er forbudt, selv om dette er en vanlig misforståelse.

Samtidig, både når det gjelder organdonasjon og obduksjon regnes det som viktig med tydelig og respektfull kommunikasjon med de etterlatte. Menighetene forventer at sykehus og påtalemyndigheter informerer og involverer pårørende, og at helsepersonell utviser størst mulig hensyn i håndteringen av den døde.





Katolikker

For katolske kristne vil den nylig avdøde «flytte bort fra legemet og komme hjem til Herren». Etter døden renser Gud mennesket og fullfører dets helliggjørelse. I denne perioden ber de etterlatte for avdøde.

Oppfatninger om gravferd

Gravferden er i prinsippet lik for alle, med lite individuelt særpreg. Den oppfattes likevel som dypt personlig fordi det er den enkelte, avdøde som er sentral. Gravferden kalles derfor en forbønnsgudstjeneste, som «overgir den døde i Faderens hender». Den skal også være en trøst og en påminnelse for pårørende om at døden er beseiret ved påskemysteriet: Kristi død og oppstandelse. Katolske prester understreker gjerne at en katolsk gravferd verken er en siste avskjed eller en minnestund, men en tid hvor de etterlatte ber for og med avdøde.

Nattverd, som uttrykker fortsatt samfunn med den døde, kan feires som en del av gravferden. Den kalles da en rekviem-messe. Dette er vanlig hvis flertallet i gravfølget er katolikker, eller hvis avdøde har ønsket det. En enklere gravferd inkluderer ikke nattverd.

Den katolske kirke kan på oppfordring organisere gravferd for ikke-katolikker. Det er også mulig å få en rekviem-messe lest etter en gravferd, som en forbønnsgudstjeneste for avdøde.

Kistebegravelse eller kremasjon

Begge deler er vanlig, praksis er knyttet til nasjonal bakgrunn og pårørendes ønsker. Mange foretrekker tradisjonell grav. Kirken anbefaler navnet grav eller minnelund, for å bevare minnet om individet. Den katolske kirke har tillatt kremering siden 1963. Blant katolikker med tilknytning til Asia, Midtøsten og en del afrikanske land er imidlertid kremering (svært) uvanlig, for noen helt utenkelig.

Kiste- eller urneforsendelse

Noen lar (deler av) gravferden skje i et annet land. Her er det store ulikheter etter nasjonal bakgrunn og botid i Norge. Gravferdsbyrået hjelper med nødvendig papirarbeid.

Symboler

Et kors. I tillegg brukes også ofte en bønn på latin, requiescat in pace (R.I.P.): Måtte han/hun hvile i fred.

Tidspunkt for gravferd

Dagens system med gravferd i løpet av ca. to uker er tilfredsstillende.

Seremonilokale og seremonileder

Fortrinnsvis en katolsk kirke og prest. En diakon kan lede hvis det ikke skal holdes en nattverdsmesse. Kontakt opprettes via lokal menighet / kirkens nettsider. Uten en lokal katolsk kirke kan andre kirker eller kapell benyttes. Prest eller diakon må kunne gå rundt kisten som del av seremonien, tenne lys og bruke (en begrenset mengde) røkelse. Seremonileder kan også ha behov for et bakrom med plass til å henge fra seg seremoniklær og røkelseskar.

Prest eller diakon må tidlig involveres i detaljer rundt gravferdsseremonien for sammen med pårørende å finne ut hva som er best egnet for en katolsk gravferd, og for at det ikke lages avtaler med gravferdsbyrået som viser seg vanskelige å gjennomføre.

Vask, stell og kistenedlegging

Utføres ofte av profesjonelle, men pårørende kan delta. Det er ingen særskilte regler for dette. Avdøde kles i pene klær; noen velger hvite plagg. Munker/nonner kles ofte i sin ordensdrakt. Det er vanlig å legge en rosenkrans i hendene på avdøde, eventuelt et kors og/eller en helgenmedaljong.

Syning/samling rundt kisten

Ulik praksis. Mange har tradisjon for å samles rundt åpen eller lukket kiste for å be for avdøde og ta farvel. Noen tilkaller prest som kan bruke Den katolske liturgi for båreandakt. Hvor mange som samles og hvor lenge varierer. Noen ønsker å frakte kisten til en kirke hvor det er mulig å våke og be over et lengre tidsrom. Slike ønsker kan kreve mye logistikk, fordi kirkene ofte brukes til kveldsmesser og tidlige morgenmesser.

Eksempler på særegne skikker:

- → Katolikker fra Filippinene kan ønske å samles ved åpen kiste i flere timer før begravelsen begynner. Først når gravferdsritualet begynner lukkes kisten.
- → Katolikker fra Vietnam kan ønske å samles til et flere timers langt avskjedsritual ved åpen kiste. Av praktiske årsaker kan dette ritualet legges til en dag før gravferden,

eller samme dag, men i et annet lokale. En prest velsigner og stenker hellig vann på den døde og på kisten og hvis mulig brennes det røkelse. Presten deler ut hvite bånd til nære familiemedlemmer som binder dem om hodet. Båndene viser omverdenen at det har vært et dødsfall i familien.

Gravferds-seremonien

Varer fra 30 til 60 minutter. Kisten, som er lukket og ofte pyntet med blomster, plasseres langt frem i rommet; etter kirkens lære med føttene i retning alteret (for presteviede: hodet i retning alteret). Rommet pyntes med blomster. Lys, inklusiv det store påskelyset tennes. Seremonien inkluderer at prest/diakon, ved nattverdsfeiring også gravfølget, beveger seg rundt i rommet. Det må derfor ikke plasseres blomster eller ekstra lysestaker som kan stå i veien for dette. Flere prester understreker at deres kirker er ferdig utsmykkete rom og at ekstra lysestaker fra gravferdsbyrået ikke er nødvendige.

Vanligvis frarådes ikke-religiøse innslag, som diktlesing og bildefremvisning, det oppfordres heller til at dette tas med i minnesamværet. Det gjøres likevel lokale skjønnsvurderinger og tilpasninger. Det er i dag vanlig med minneord, ofte holdt av pårørende. Pårørende kan velge salmer/musikk, men alltid i samråd med prest/diakon. Det brukes levende musikk, ikke musikk i opptak. Opplesning av sløyfehilsener frarådes, men hvis dette likevel inkluderes leses de gjerne av en gravferdskonsulent etter velkomstord og før de liturgiske bønnene.

Gravferdsliturgien har disse leddene: Klokkeringing. Prest/diakon kommer inn og alle reiser seg. Alle blir stående under det meste av samlingen. Tekster synges eller leses vekselvis mellom prest og menighet.

Ved rekviem-messe med nattverd synger alle først rekviembønnen: «Requiem aeternam ...» (Evig hvile, gi dem, Herre ...»).

Enkel gravferd starter med felles salme og bønn. Presten ber blant annet: «Vi er kommet sammen for å be for avdøde NN. Vi ber Herren gi NN den evige hvile og la det evige lys skinne for ham/henne». Prest eller pårørende leser to bibellesninger.

Etter minneord og en salme fortsetter liturgiens faste ledd. Presten leser en evangelietekst og holder en kort preken. Prest eller pårørende leser forbønner og alle reiser seg. Mange nevnes, blant annet: «For vår avdøde søster/bror N. ... for alle som har forlatt denne verden ... for alle som i dag sørger ... for alle som i dag er samlet ...». Bønnene følges av «Fader vår» og en salme.

I en rekviem-messe følger flere liturgiske bønner og nattverdutdeling. Alle som vil, kommer frem for å motta nattverden eller bli velsignet (det siste gjelder små barn og ikke-katolikker).

Avslutningsvis ber presten ved kisten. Presten går rundt kisten og stenker den med vievann, som skal minne om dåpens vann. Hvis mulig gjør han det samme med et røkelseskar. Røkelsen skal stige opp lik de troendes bønner. Skal avdøde kremeres utfører presten tre ganger jordpåkastelse på kisten med ordene: «Av jord er du kommet, til jord skal du bli, av jorden skal du igjen oppstå». Ved kistebegravelse utføres denne delen ved graven. Til slutt reiser alle seg i ærbødighet i det kisten bæres ut eller senkes, mens alle synger til en gregoriansk melodi: «In paradisium deducant te angeli ...» (Måtte englene føre deg til paradis ...»). Skal kisten kjøres bort samles alle ved bilen for å se kisten en siste gang, før de pårørende mottar kondolansehilsener.

Ved graven

Gravfølget samles med prest/diakon. Kirken har ikke lenger noen regel for at kisten skal legges øst-vest. Med medlemmer fra svært ulike land varier praksis ved graven. Eksempelvis kan katolske irakere ønske å åpne kisten en siste gang. Det er vanlig at prest/diakon velsigner graven med korsets tegn, vievann og røkelse før kisten senkes helt ned og prest/diakon ber jordpåkastelsesbønnen. Alle fremmøtte kan etterpå delta i

jordpåkastelse. Er det mange til stede tar denne delen tid. Avslutningsvis ber alle for avdøde. Som siste ledd velsigner presten gravfølget.

Barns gravferd

I prinsippet lik voksnes gravferd, men bønnene om syndsforlatelse utelates, fordi barn regnes som rene i seg selv. Gravferd holdes uten nattverd, og det velges lesninger som passer til omstendighetene og barnets alder.

Gravfelt

Det er gamle katolske kirkegårder i Tromsø og Alta og egne områder på gravplasser i Stavanger og Oslo for prester og munker/nonner. Den katolske kirke arbeider ikke for egne felt forbeholdt katolikker, men enkeltpersoner kan ønske å bli gravlagt i nærheten av andre katolikker. Dette er særlig aktuelt for dem som holder jevnlige markeringer ved gravene og hvor en lokal prest hvert år (særlig 1.–2. november) går fra grav til grav for å velsigne dem.

Sorguttrykk

Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.

Minnesamvær

Det er vanlig med et minnesamvær med matservering etter gravferden.

Urnenedsettelse

Praksis varierer. Prest deltar ofte og leser fra kirkens samling av faste bønner, før prest og fremmøtte sammen kaster jord i urnegraven.

Askespredning

Frarådes. Lokale biskoper kan gi tillatelse i særskilte tilfeller, men dette er ikke praksis i Norge.

Organdonasjon og obduksjon

Trossamfunnet har ingen prinsipielle innvendinger. Fordi katolikker i Norge har bakgrunn fra mange ulike land, kan pårørende likevel ha ulike oppfatninger.





Kristensamfunnet

Etter Kristensamfunnets lære fører døden til avslutningen på menneskets jordiske livsvei. Mennesket består av en fysisk kropp, en sjel og en ånd. Den fysiske kroppen forlates, men individets sjelelig-åndelige vesen lever videre.

Oppfatninger om gravferd	Et gravferdsritual oppfattes som en hjelp for en videre reise inn i den evige og åndelige verden som avdøde i utgangspunktet kom fra. Slik kan dette ordlegges: «Avdøde vender nå tilbake til en verden som kan være glemt og ukjent. Ordene [i gravferden] er som lys i et ukjent landskap». Ritualet er derfor rettet mot og for avdøde. Samtidig skal det være til trøst for de etterlatte og gjøre sorgen lettere å bære. Ritualteksten er ikke publisert, men finnes i håndskrevne bøker hos hver enkelt prest. Å kopiere slike tekstsamlinger er en viktig del av Kristensamfunnets presteutdannelse.
Kristensamfunnets gravferd har flere ledd	De første tre døgnene etter dødsfallet skal avdøde om mulig ligge i åpen kiste. Deretter følger et kort «utsigningsritual» (se: «Utsigning» lenger ned), før begravelse/bisettelse. I gravferden legges det vekt på at sjel og ånd reiser videre og det jordiske skallet har derfor mindre betydning. Ved graven brukes av den grunn ikke jordpåkastelse, men en kort bønn ved kisten. Kristensamfunnets gravferdsseremoni kan på forespørsel også holdes for ikke-medlemmer.
Kistebegravelse eller kremasjon	Begge deler er vanlig i dag. I prinsippet kan alle typer grav benyttes, fra navnet kistegrav til anonym minnelund.
Symbol	Et kors, eventuelt et kors hvor den øverste delen er rammet inn av en sirkel.
Tidspunkt for gravferd	Tilpasses den individuelle situasjonen og pårørendes ønsker.
Seremonilokale	Fortrinnsvis Kristensamfunnets eget kirkebygg, alternativt lokale kapell/livssynsåpne seremonirom. Rommet bør gi plass til at presten kan gå langs kisten og bruke (en begrenset mengde) røkelse. Seremonileder kan også ha behov for et bakrom med plass til å henge fra seg seremoniklær og røkelseskar. Kristensamfunnet er positiv til å leie lokaler av Den norske kirke eller andre kirker, særlig ved større gravferder, men dette krever lokal tillatelse av prest/biskop.
Seremonileder	Prest fra Kristensamfunnet. Kontakt formidles via lokal menighet/kirkens nettsider. Presten har alltid sorgsamtaler med pårørende og avdødes venner for å planlegge gravferden og forberede en minnetale. Den skal tegne et levende bilde av avdøde.
Rett etter et dødsfall	Kristensamfunnet ønsker at pårørende får god tid i stillhet sammen med den nylig avdøde, og at den døde må få ligge mest mulig i ro.
Vask, stell og kistenedlegging	Utføres ofte av profesjonelle, men pårørende kan delta. Det er ingen særskilte regler for dette. Avdøde kles i pene (ofte egne) klær. Ved dødsfall hjemme kan kistenedlegg utsettes til etter syning/likvake (se neste avsnitt).
Syning/samling rundt kisten	Så sant det er mulig skal den døde få ligge i ro i åpen kiste / på eget leie, og være tilgjengelig for familie og venner. Alle skal få anledning til å ta farvel. Noen er til stede ved den døde i kort tid, andre lengre, og noen kommer tilbake flere ganger. En likvake skal ideelt sett vare i tre døgn, men kan gjøres kortere om omstendighetene tilsier det. Etter Kristensamfunnets tro ser den døde nå sitt liv som i bilder «brettet ut som et stort tilbakeblikk». Med en prests ord: «Vi tror at det sjelelig-åndelige elementet trenger disse tre døgnene for å frigjøre seg fra sitt jordiske og fysiske liv». Likvake skjer i et egnet, kjølig rom, gjerne vakkert pyntet med blomster og lys. I Oslo har Kristensamfunnets kirke et eget bårerom, ellers brukes kapell eller private hjem. De som våker sitter i stillhet eller leser høyt, gjerne fra Det nye testamentets evangelier. Slik får avdøde tid til å forlate sitt legeme på en god måte og de etterlatte tid til å forsone seg med hva som har skjedd.
Utsigning	Avslutter likvaken, gjerne den tredje dagen. Dette er et kort ritual, ofte er bare de nærmeste til stede. Prestens ord skal ledsage avdøde på veien inn i det evige. Avslutningsvis leses «Fader vår» og avdøde stenkes med vievann før kistelokket legges på.

Gravferds-seremonien

Varer ca. 40 minutter. Det fotograferes/filmes ikke. Dersom noen ønsker bilder, må de tas før eller etter seremonien, og kisten må være lukket. Det er vanlig å bruke et seremonirom, men ved kistebegravelse kan hele ritualet også gjennomføres ved graven. Dette avgjøres ut fra praktiske og/eller værmessige forhold. I seremonirommet settes det frem blomster og tennes lys. Kisten plasseres med hodeenden mot alteret. Kisten er ofte pyntet med blomster. Hvis det ikke har vært utsigning tidligere, kan denne holdes nå, men da med lukket kiste. Kisten må plasseres slik at presten kan gå langs den under seremonien. Alle som deltar, også presten, står/sitter i samme retning, med blikket rettet mot kisten og alteret. Gravferden har en fast ritualtekst som alltid leses. Etter individuelle ønsker fra pårørende kan lokale prester gjøre noen tilpasninger, eksempelvis med musikk og sang som innleder og avslutter ritualet.

Ritualet har disse faste leddene: Prest og to medhjelpere kommer inn og finner sine plasser. Presten står ved kistens fotende. Presten korstegner kisten og leser en ritualtekst henvendt til den oppstandne Kristus og avdødes sjel og ånd. Under minnetalen, som nesten alltid holdes av presten, vender presten seg mot forsamlingen. Presten ber så «Fader vår» før hun/han går langs kisten og stenker den med vievann. Et røkelseskar bringes inn i rommet og presten går langs kisten med røkelse. Presten ber om at avdødes sjel og ånd må bli mottatt av den treenige Gud. Ritualet kan avsluttes med musikk, før presten går frem og ber de som skal bære kisten komme frem, eller gjør tegn til at kisten kan senkes. Siste ledd inkluderer at alle reiser seg i ærbødighet i det kisten bæres ut eller senkes. Skal kisten kjøres bort samles alle ved bilen, før de pårørende mottar kondolansehilsener. Påfølgende lørdag (hvis mulig) holdes en siste bønn for avdøde, kalt 'minnehandling'. Denne er del av en ordinær gudstjeneste og regnes som en siste tjeneste for avdøde.

Ved graven

Ved kistebegravelse fullføres siste del av gravferdsritualet her. Som nevnt brukes det ikke seremoniell jordpåkastelse, men en kort bønn. Unntaksvis kan noen pårørende ønske å dekke graven med jord som del av egen sorgprosess, men dette er ikke del av Kristensamfunnet ritualer.

Barns gravferd

For barn under konfirmasjonsalder er gravferdens ytre ramme lik voksnes gravferd, men presten følger en annen ritualtekst med trøstende bønner. Ungdommer over konfirmasjonsalder får en lik gravferd som voksne.

Sorguttrykk

Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.

Minnesamvær

Etter gravferden er minnesamvær med matservering vanlig.

Urnenedsettelse

Prest er sjelden involvert i urnenedsettelse, men kan delta om familien ber om det, for eksempel for å lese Bibeltekster og be «Fader vår» i det urnen senkes. Kristensamfunnet har et eget urnefelt på Vår frelsers gravlund i Oslo. Trossamfunnet arbeider ikke for å få flere lignende felt.

Askespredning

Prest er sjelden involvert, men kan delta om familien ber om det.

Organdonasjon og obduksjon

Avgjørelser om organdonasjon er opp til pårørende. Tradisjonelt har Kristensamfunnet ønsket å unngå rutinemessig obduksjon, men anerkjenner behov for obduksjon hvis det er nødvendig.



Muslimer

Ifølge islam stammer mennesket fra jorden og vender tilbake til den. Men døden er ikke slutten, den er heller en overgang. Livet på jorden har vært en forberedelse og test før det evige liv. På dommens dag blir alle holdt ansvarlige for sine intensjoner og handlinger i dette livet. Fra Koranen (36:51): «Det støtes i basunene, og de iler frem fra gravene, hen til Herren».

Målet er å nå paradiset, som blir beskrevet som en tilstand av evig lykke og fred. Det motsatte, helvete, beskrives som et sted for vedvarende smerte. Under gravferden ber de etterlatte og hele fellesskapet om at den avdøde må få en god dom og minner hverandre på at Allah er «Den barmhjertige».

Oppfatninger om gravferd

Islamsk lovtradisjon har mange regler for gravferd, og det finnes også lokale variasjoner. Noen skillelinjer går mellom sunni- og sjiamuslimer, men mye er likevel felles, som idealet om en enkel gravferd. Enkelhet skal vise at alle er like for Gud og at penger heller brukes på veldedighet (gjerne i avdødes navn). Gravferden skal være lik uansett avdødes status, alder og kjønn. Det ligger på fellesskapet å sørge for at dens fire obligatoriske trinn gjennomføres: Rituell likvask; liksvøping; begravelsesbønn og jordbegravelse (se detaljer under). Felles er også idealet om at gravferden skal gjennomføres raskt. Dette skal både hjelpe den avdøde og de etterlatte i deres sorg. Slik uttrykte en av dem som ble intervjuet dette: «Når du hører nyheten om et dødsfall bør du, av respekt for avdøde, slutte å arbeide og besøke de etterlatte. Du skal støtte, trøste og være med under gravferden. Ikke alle kan gå fra arbeidet, men alle kan vise medfølelse.»

Begravelse

Er obligatorisk. Islam tillater ikke kremasjon. Kroppen ses på som en gave fra Gud, som må behandles med verdighet. Ild, som ved kremasjon, knyttes til ideer om Guds straff, og bør derfor ikke påføres de døde. Hvis avdøde ikke har noen som tar ansvar for gravferden, har det muslimske fellesskapet en religiøs plikt til å sørge for en islamsk gravferd. Det forutsetter at lokale gravferdsmyndigheter legger til rette for dette.

Kisteforsendelse

Enkelte velger kisteforsendelse umiddelbart etter begravelsesbønnen. Gravferdsbyrået hjelper med nødvendig papirarbeid. Trenden pr. 2026 er flere gravlegginger i Norge, men her er det store ulikheter knyttet til nasjonal bakgrunn og botid i Norge. Årsaker til kisteforsendelse kan være ulike, som familietilknytning, praktiske hensyn eller (for noen) ønsket om en fredet grav.

Symbol

En halvmåne er vanlig. Bruk av kors anses som upassende.

Tidspunkt for gravferd

Så raskt som mulig. Islams lære oppfordrer til å ikke utsette gravferden, men fastsetter ingen tidsfrist. Ventetid omtales ofte som en psykisk belastning for de etterlatte; kondolansevisitter stopper ikke og mange uttrykker at egen sorgprosess og videre liv ikke kan starte før etter gravferden. I praksis er svært rask gravferd ikke alltid mulig. Muslimske interesseorganisasjoner arbeider derfor for flere muligheter for raskere gravferd, eksempelvis også på ettermiddager og lørdager. «Så raskt som overhodet mulig» er hva mange muslimske pårørende etterspør. Enkelte ønsker gravferd på en fredag, gjerne etter «middagsbønnen» (ca. kl. 13/14), fordi det da er lett å samle mange for å be for avdøde. Det er verd å merke seg at der mange i det norske samfunnet ser ca. to ukers ventetid før gravferd som et gode, ser et flertall av muslimer ventetiden som en stor påkjenning.

Seremonilokale og seremonileder

Flere moskeer har egne kontaktpersoner for gravferd. Disse kan ofte foreslå et sted for begravelsesbønn og en bønneleder. Kontakt formidles via etterlatte eller en moske, eventuelt et muslimsk gravferdsbyrå, som det i dag finnes flere av i Norge. Disse byråene har nyttig informasjon på sine nettsider.

Rett etter et dødsfal

Avdødes øyne og munn lukkes, armene legges langs siden og eventuelle smykker fjernes for å gis til pårørende. Hvis begravelse utsettes, utsetter mange også rituell likvask (se under). Avdøde kjøres da til et kjølerom etter et forberedende stell, gjerne utført av profesjonelle av samme kjønn som den døde. Noen utfører likvask rett etter dødsfallet. Ved kistebegravelse ser sunni-muslimer gjerne at avdødes hode blir vendt mot høyre før dødsstivheten setter inn. Sjia-muslimer snur ikke hodet mot høyre (se detaljer lenger ned).

Rituell vask og svøp

Dette er en religiøs plikt. Den skal utføres etter bestemte regler og derfor vanligvis kun av muslimer. Arbeidet tar en til to timer, krever mye vann og rom med sluk i gulvet. Noen få (nye) moskeer har egne vaskerom. Sykehuslokaler eller andre vaskerom kan også benyttes. Gravferdsbyrå kan hjelpe med å finne rom og bestille tid. Den teologiske begrunnelsen er å vise respekt for legemet som har vært sjelens bolig. Kroppen skal forberedes som før en tidebønn. Avdøde vaskes med ærbødighet av noen av samme kjønn; slektninger og/eller spesialister på likvask. Moskeer og muslimske gravferdsbyrå kan ha egne likvaskere. Ved vask like etter et dødsfall kan avdødes mageinnhold tømmes ved å løfte overkroppen litt

opp og gi et lett trykk på magen før eventuelt innhold spyles vekk. Kommer avdøde fra et kjølelager er dette ikke nødvendig. Alle kroppsdeler vaskes i en bestemt rekkefølge med klut, lunkent vann og såpe. Et klede dekker kroppen og det vaskes under kledet. Ofte tilsettes velluktende oljer i siste skyllevann og kamfer smøres på de punktene på kroppen som har vært i berøring med jorden under bønn, som panne, hender, knær og føtter. Armene legges langs siden. Til slutt svøpes kroppen i ulike hvite, sømløse likkleder (kafan), som skal symbolisere renhet og enkelhet; tre for menn og fem for kvinner. Det siste svøpet knyttes rundt hele kroppen på en bestemt måte. Ansiktet kan avdekkes om familien ønsker å se den døde senere. Svøp/kafan skaffes av familien eller et muslimsk gravferdsbyrå.

Kiste og kistenedlegging

Tradisjonelt gravlegger muslimer den døde kun i svøp, men i Norge har alle fulgt (det tidligere) kistepåbudet. Flere argumenterer i dag for kistebruk også med henvisning til jordforholdene på gravplassene (kisten beskytter kroppen mot vann) og gravens utforming (se «Retningsbestemte graver»). Også muslimske gravferdsbyrå selger kister. Mange velger en enkel kiste som skal vise at alle er like for Gud. I noen tilfeller kan gravferdskonsulenter bli bedt om å hjelpe til med kistenedlegg. Sunni-muslimer legger den døde på ryggen med hodet vendt mot høyre. Sjia-muslimer legger den døde på høyre skulder, gjerne støttet opp av puter i ryggen, og kan derfor trenge en kiste med ekstra høyde. For alle er det viktig at avdødes ansikt skal rettes mot Mekka.

Syning/samling rundt kisten

Mange/noen kan møte opp og vente utenfor mens vaskingen pågår, for å se avdødes ansikt igjen eller for å be og lese Koranen ved kisten. Et ideal er ro rundt gravferden, men syningen kan også bli svært følelsesladet. Gravferdsbyrået kan avtale med familien hvor mye tid de ønsker til samlingen. Fra ti minutter til en time er vanlig. Også under senere deler av gravferden kan det komme spørsmål om å se den dødes ansikt, og da er det vanlig å ta av kistelokket.

Felles begravelsesbønn (janaza)

Selve bønnen varer ca. fem minutter. Samlingen, særlig hvis den er innendørs og inkluderer et farvel rundt kisten, kan ta ca. 30 minutter. Janaza er en religiøs plikt som ligger på det muslimske fellesskapet, ikke på hvert enkelt individ. Det er sterkt anbefalt å delta, særlig for menn, og det er vanlig å delta også om en ikke kjente avdøde personlig. Et høyt antall deltagere kan derfor møte opp. De fleste foretrekker å holde janaza på et tidspunkt hvor flest mulig kan delta. Janaza bes ved kisten enten i eller ved en moske, i nøytrale lokaler på sykehus-/hjem, eller ved graven/ på en tilrettelagt plass på gravplassen. Både årstid, værforhold og forventet oppmøte spiller inn. Noen moskeer låner ut rom for janaza. Rommet/plassen pyntes ikke. Det viktigste er å kunne stå samlet på rekker i retning Mekka, bak bønnelederen som igjen står bak kisten. Plassen må være stor nok til at de fremmøtte kan stå på minimum tre rekker (dette gjelder sunni-muslimer). Kvinner og menn ber samme bønn, men i ulike rom/grupperinger. Sunni-muslimer forbereder seg som til tidebønn med tradisjonell renselse med vann, også utendørs på gravplassen. For sjia-muslimer tilhører janaza en bønnekategori hvor tradisjonell renselse med vann ikke er obligatorisk.

Ved janaza i en moske tas kisten noen steder først inn i kvinnenes avdeling, for at de skal få ta farvel. Så bæres kisten inn i mennenes avdeling. Kisten kan være lukket og pyntet med blomster eller åpen, eventuelt kun åpen i deler av seremonien. Det er også vanlig å dekke kisten med et vakkert klede, gjerne prydet med vers fra Koranen. Janaza-bønnen ledes av en bønneleder. Bønnen utføres stående uten å bøye seg. Bønnen inkluderer takbir (å uttale «Allah akbar»); å lovprise Gud; be om nåde for alle mennesker og spesielt for avdøde: «Allah! Tilgi våre levende og våre døde ...». I noen tilfeller avsluttes samlingen med at alle går frem i rekker rundt kisten for å se den dødes ansikt en siste gang og ta avskjed. Det spilles ikke musikk og holdes sjelden minneord/taler, men bønneleder kan si noen ord hvor avdødes navn nevnes, før kisten bæres ut.

Ved graven

Samlingen kan ta 30–60 minutter. Kisten bæres ofte av mange sammen, noen ganger av så mange som mulig. Den bæres i hendene eller på skuldrene og ofte med korte skritt mot graven. Det å bære kisten og senere spa igjen graven ansees som en religiøs handling. Før

kisten senkes kan noen be om at den åpnes en siste gang. Hos sjia-muslimer er det vanlig at kisten åpnes for å forsikre seg om at avdøde er korrekt plassert mot Mekka. Kisten senkes vanligvis av de nærmeste, ofte mens bønneleder resiterer fra Koranen. Det er vanlig å resitere blant annet sure 20:55 «Av jord har Vi skapt dere, til den lar Vi dere vende tilbake og fra den vil Vi hente dere frem igjen.». Verset skal minne alle om menneskets opprinnelse, dødelighet og oppstandelse. De tilstedeværende fyller så hele graven med jord. De setter pris på at det settes frem flere spader for dette arbeidet. Mange ser som nevnt det å spa igjen som en religiøs handling og også som en del av sorgprosessen. Tidvis hjelper gravplassansatte til, før gravfølget lager en siste haug på graven. Alle ber igjen om tilgivelse for avdøde og at han/hun tas imot i paradiset. Noen ganger holdes det også en minnetale. Avslutningsvis mottar de etterlatte kondolanser. Fremmøtte forlater gravplassen, mens den nære familie kan bli igjen for å be.

Kjønnsskiller på gravplassen

Ved første del av begravelsen dominerer gjerne menn. Det er ofte (men ikke alltid) bare menn som bærer kisten og spar igjen graven. Kvinner samles gjerne ved graven når mennene har trukket seg tilbake. På dette området er det store ulikheter mellom kulturelle grupper og det skjer endringer over tid.

Barns gravferd

Er i prinsippet lik voksnes gravferd. Fordi barn regnes som uskyldige utelates leddet i begravelsesbønnen om å tilgi dem og det legges til: «Allah! (...) La ham/henne å gå i forbønn for oss og godta hans/hennes forbønn» (oversettelse fra Al-Khidmat gravferdsbyrås «Døden i islam»).

Retningsbestemte graver

Mange ønsker en grav hvor avdødes ansikt er rettet mot Mekka og hvor en muslim er gravlagt i nærheten av andre muslimer. Fordi den døde ligger med ansiktet (eller hele kroppen) mot høyre i kisten, er det langsiden av kisten som skal vende mot Mekka. Slike graver omtales ofte som retningsbestemte. Gravferdskonsulenten bør sjekke om gravlegging på en slik gravplass er viktig for etterlatte. Dersom hjemkommunen ikke kan tilby en retningsbestemt grav, skal gravferdsforvaltningen betale for transport til en kommune som har et slikt gravfelt. For mange er det viktig å bli gravlagt på det de oppfatter som et muslimsk felt, fordi den religiøse læren tilsier at alle døde nyter godt av alle forbønner bedt ved gravene. På et felles felt øker sjansen for slike bønner. Der kan det også være større muligheter for at en grav raskt blir klar, fordi gravplassansatte er kjent med behovet for rask jordbegravelse. Noen pårørende kan imidlertid av praktiske hensyn (heller) ønske gravlegging i nærheten av der de selv bor og kan prioritere nærhet til graven fremfor et felles felt. Endelig beslutning er opp til dem.

Tradisjonelt har muslimske graver hatt andre utforminger enn den rektangulære formen som er normen i Norge. Liket har blitt lagt til rette i graven av noen i følget som selv står nede i graven og tar imot avdøde. De har søkt å unngå at jord faller direkte på den dødes ansikt ved hjelp av nisjer eller plater på skrå over den døde. Noen muslimer i Norge har søkt om å få slike L-formede eller brede graver, men har fått avslag med henvisning til HMS-krav (se Hovedorganisasjonen KA: Gravlegging uten kiste). I dag brukes standard graver på retningsbestemte felt og kisten senkes ved hjelp av tau. Det er også allmenn aksept for dette i muslimske miljøer i Norge i dag. I 2002 fikk Islamsk Råd Norge en aksept fra muslimske lærde i Det europeiske fatwa-rådet for graver i dobbel dybde (overgrav) i Norge, så sant det er et jordlag mellom de to gravene (se Døvings doktorgradsarbeid, 2005, s. 126-128). Imidlertid er ikke alle muslimer i Norge kjent med eller anerkjenner denne typen graver. For noen vil dette kun være akseptabelt som et unntak. Det er heller ikke allment kjent at det på visse vilkår er mulig å gravlegge uten kiste, og få gravferder av dette slaget har funnet sted. Muslimske gravferdsbyrå anbefaler dem heller ikke til sine kunder. Noen pårørende kan likevel ønske dette, og eksempelvis bruke kiste kun til transport, for deretter å gravlegge den døde i sitt svøp, eventuelt med hjelp av enkle planker. Muslimske organisasjoner ønsker at de som arbeider med gravferder skal være fleksible i møte med dem som ønsker tradisjonelle gravferder.

Sorguttrykk

Det er et ideal i islam at dødsfall aksepteres som Guds vilje. Uttrykt sorg er en naturlig menneskelig følelse og en måte å vise kjærlighet til avdøde, men islam fraråder høylytt klage og jammer etter et dødsfall. Likevel er det aksept for gråt og sterke sorguttrykk. Det blir derfor

lagt vekt på at alle skal trøste hverandre og at de sørgende ikke skal være alene. Noen ganger kan en religiøs leder tilkalles for å støtte og veilede dem som tilsynelatende ikke lar seg trøste.

Minnesamvær

Ulik praksis for ulike grupper. Noen kan leie lokaler for minnesamvær rett etter en gravferd. Det er vanligere å arrangere en felles samling senere for å be for avdøde.

Organdonasjon og obduksjon

Muslimske lærde har ulike oppfatninger av organdonasjon. Noen religiøse ledere anbefaler organdonasjon som en god handling. Muslimer ønsker å unngå rutinemessige obduksjoner, for å respektere legemet og unngå utsettelser av begravelsen. Nødvendig obduksjoner aksepteres, men etterlatte kan oppleve dette som en stor påkjenning. Noen kan ha behov for å få diskutert obduksjonen med en religiøse leder.



Ortodokse kristne

For ortodokse kristne er døden overgangen til det evige liv. Tiden rett etter dødsfallet regnes av mange som en tid hvor den avdøde er ekstra nær de etterlatte. Sjelen er fremdeles knyttet til kroppen, og gravferden bør derfor ikke utsettes.

En av dem vi intervjuet uttrykte dette slik: «Avdøde er først på et ukjent sted – før den endelige hvile. De trenger de etterlattes og prestenes forbønn.»

Oppfatninger om gravferd

Den ortodokse gravferden er en forbønnsgudstjeneste som skal medvirke til avdødes evige frelse. Gravferden skal også styrke de troendes fellesskap med Gud. Å be for den døde er viktig, og gravferden ansees som en religiøs plikt. Under bønnene fremheves tro, håp og kjærlighet, og det bes om tilgivelse for alle synder. For mange er det svært viktig at gravferden organiseres på korrekt vis med ortodoks prest og mulighet for bruk av stearinlys og (mye) røkelse. De ulike ortodokse kirkene har ulike lokale tradisjoner og praksis varierer. Detaljer kan også variere etter ønsker blant de etterlatte, og ulike muligheter for tilrettelegging i seremonilokalene.

Gravferdsritualet er vanligvis forbeholdt dem som var ortodoks døpt; i noen kirker dem som var aktive i kirken. For andre benyttes gjerne en forenklet forbønnsamling. En biskop kan innvilge unntak, eksempelvis for ikke-ortodokse ektefeller som hadde tette bånd til fellesskapet.

Kistebegravelse

Alle ortodokse kirker tar avstand fra kremasjon. De ortodokse kirkene arbeider ikke for egne gravfelt, men flere ønsker å gravlegges i nærheten av andre ortodokse, også for at prestene senere kan holde forbønns-seremonier ved gravene.

Noen pårørende (eksempelvis dem som ikke er aktive i kirken) kan ønske kremasjon, ofte kombinert med urneforsendelse. Det er opp til lokale prester om de da utfører første del av en ortodoks gravferd. Noen etterlatte som ønsker kremasjon, henvender seg til et annet kirkesamfunn eller organisasjon for gravferd.

Kiste- (urne) forsendelse

Enkelte lar (deler av) gravferden skje i et annet land. Gravferdsbyrået hjelper med nødvendig papirarbeid. Her er det store ulikheter etter nasjonal bakgrunn og botid i Norge.

Symbol

Et ortodoks kors med tre eller fire streker, eventuelt et vestlig to-streket kors.

Tidspunkt for gravferd

Ideelt sett tre dager etter dødsfallet, som parallell til Jesu oppstandelse, men ikke på en ortodoks festdag. Ventetid ut over tre dager / en uke oppleves av mange som tungt. I likhet med andre trossamfunn (som muslimske og jødiske) kan ortodokse kristne ha sterke ønsker om gravferd så raskt som mulig. For noen kan ønsket om begravelse i et annet hjemland være viktigere.

Seremonilokaler og seremonileder

Fortrinnsvis en ortodoks kirke og prest. Kontakt med presten må ofte gå via etterlatte. Ikke alle ortodokse menigheter har menighetskontor og/eller nettsider på norsk. Presten bør kunne gå rundt kisten som del av seremonien, tenne mange lys og bruke (mye) røkelse. Røkelsen og lysene er med på å utrykke forbønnene for avdøde. Uten dem kan pårørende oppleve gravferden som «halvveis». Noen betaler for å transportere kisten til nærmeste ortodokse kirke. Alternativt kan andre kirker/kapell benyttes, med en tilreisende prest. Hvis transport av kiste blir for dyrt eller ortodoks prest ikke rekker frem, velger enkelte gravferd i Den norske kirke, og holder eventuelt en ortodoks forbønnsgudstjeneste senere. Ved bruk av alternative lokaler kan seremonileder også ha behov for et bakrom med plass til å henge fra seg seremoniklær og røkelseskar. I noen nasjonale grupper, særlig fra Etiopia og Eritrea, er det vanlig med stort oppmøte.

Vask, stell og kistenedlegging

Utføres ofte av profesjonelle, men pårørende kan delta. Det er ingen særskilte regler for dette. Avdøde kles i pene klær og sko, eller dekkes av et hvitt klede, ofte tilpasset eventuelt senere bruk av åpen kiste. Noen får et korssmykke rundt halsen. Prester, munker og nonner kles i sine egne kapper.

Syning/samling rundt kisten

Ulik praksis. Flere har tradisjon for å samles rundt en åpen eller lukket kiste for å ta farvel og be for avdøde, hvis mulig sammen med en prest. For andre skjer syningen under selve begravelsen.

Ortodokse fra Etiopia og Eritrea kan ønske at prest er til stede for forbønn ved alle forflytninger av den døde. Det vil si når den avdøde forlater sitt hjem eller siste oppholdssted og ved forflytninger til og fra kjølerom, kirke eller kapell.

Gravferds-seremonien

Denne har felles ledd for alle ortodokse, men også nasjonale særtrekk. Seremonien kan vare fra 30–60 minutter, i noen tilfeller lenger. Hvis seremonien holdes i en ortodoks kirke vil mange gjenstander være plassert rundt i kirkerommet, og det kan være vanskelig å finne plass til blomsterkranser. Kisten plasseres alltid midt i rommet med mulighet til å gå rundt den. Fotenden av kisten plasseres mot alteret slik at avdøde symbolsk ser mot alteret.

Mange har åpen kiste og forklarer dette med at døden er naturlig og at det er godt for de levende å se den døde. Andre foretrekker lukket kiste. Etiopisk/eritreisk ortodokse holder kisten lukket og pynter den med et dekorert teppe.

Det er vanlig å sette frem et bilde av avdøde og legge gjenstander i eller på kisten når den ankommer, som et ikon i hendene eller et kors på brystet til avdøde. Russisk ortodokse bruker et (papir)bønnebånd på avdødes panne med teksten: «Hellige Gud. Hellige Sterke. Hellige Udødelige. Forbarm deg over oss». Presten leser en absolusjonsbønn og plasserer arket med bønneteksten i avdødes hånd.

For å forberede seg til gravferden kan sørgefølget ønske å gå tidlig inn i seremonilokalet. Få er vant til gravferdsbyråers ønsker om å gjøre «alt klart» først. For prester kan det være en påkjenning om byrået ankommer med blomster og/eller kiste lenge før begravelsen begynner, fordi de fra da av også selv må være til stede. På dette området er det viktig at byrå, etterlatte og prest gjør gode avtaler.

Seremonien kan variere, men har vanligvis disse leddene: Ved starten står presten ved kisten. Sørgefølget står vendt mot kisten eller ikonostasen, med tente, smale vokslys. Deres lys viser bønnene som blir bedt for avdøde. Alle (bortsett fra syke og eldre) forblir stående under hele samlingen. Ett eller tre store, tente lys står ved kisten. Ritualet er komplekst og inneholder skriftlesinger samt vekselsang mellom prest og en forsanger/et kor. Noen bønner bes høyt i fellesskap. Presten går rundt kisten med røkelse flere ganger. Bønnene veksler mellom å lovprise Gud, uttrykke sorg over døden og be om syndsforlatelse for avdøde. Tekstene inneholder velsignelser, takksigelser for frelsen i Kristus, og sang til Guds ære. Avdødes navn nevnes flere ganger, fordi bønnene handler om ett bestemt individ. Hver bønn følges av røkelseskarets bevegelser. Ritualet inkluderer ofte en kort preken om døden og håpet om oppstandelsen.

Noen ønsker minneord, selv om dette ikke er en del av den tradisjonelle gravferden. Talen kan holdes av etterlatte før de siste bønnene, eller under minnesamværet etter gravferden. Det benyttes sjelden sang eller instrumental musikk utenom de kirkelige vekselsangene. Når dette likevel gjøres, har den lokale presten tilpasset det til seremonien.

Avslutningsvis kommer de tilstedeværende frem en etter en for å ta farvel ved kisten. De bøyer og korser seg foran avdøde og berører eller kysser de utvalgte gjenstandene som ligger i eller på kisten, som pannebåndet eller ikonet. Før kisten lukkes korstegner presten den døde. Prester kan også velsigne avdøde med hellige vann og/eller hellig olje og synge bønnen «Det evige minnet». Noen ganger brukes også jordpåkastelse inne i kirken. Det er da viktig at en jord-kasse med spade er gjort klar. Noen familier har tradisjon for å legge et stort likklede med bilde av den oppstandne Kristus over den døde. Siste ledd er at kistelokket lukkes og kisten føres ut.

Ved graven

Gravfølget går i prosesjon frem til graven hvor de har en kort samling. Presten leder an med et røkelseskar. Han velsigner graven med røkelse før kisten senkes helt ned. Presten ber for den døde før han (igjen) starter jordpåkastelse med ord fra Salme 24:1: «Jorden hører Herren til -og alt som fyller den, jorderike og de som bor der». Noen prester bruker ordene: «Av jord er du kommet. Til jord skal du bli. Av jorden skal du igjen oppstå». Pårørende kan kaste jord i graven etter presten. Noen kommer også med den tradisjonelle hilsenen: «God reise til paradiset».

For noen er en grav øst–vest viktig, og at kisten senkes med føttene mot øst, slik at «blikket» er rettet mot Kristus som skal komme fra øst. Andre etterlatte/prester er mindre opptatt av gravens/kistens retning, fordi dette ikke alltid er mulig å oppfylle på norske gravplasser eller fordi de legger mer vekt på andre deler av gravferden. Noen blir stående ved graven mens den fylles igjen av gravplassansatte.

Barns gravferd

I prinsippet lik voksnes gravferd, men bønnene om syndsforlatelse utelates, fordi barn regnes som rene i seg selv. For udøpte barn holder presten en kortere gravferd, med særskilte bønner til trøst og lindring, enten på gravplassen eller i kirken. Udøpte barn legges hvis mulig i en familiegrav eller i en minnelund for barn.

Sorguttrykk

Gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.

Minnesamvær

Etter gravferden er minnesamvær med matservering vanlig. Noen tar også med (hjemmelaget) mat til samlingen i kirken, og serverer alle i kirken eller ved graven.

Organdonasjon og obduksjon

De ulike ortodokse kirkene har ikke et felles standpunkt angående organdonasjon. Tradisjonelt har ortodokse kirkesamfunn ønsket å unngå rutinemessige obduksjoner, for å unngå utsettelser av begravelsen. Nødvendig obduksjoner kan foretas, men etterlatte kan oppleve dette som en stor påkjenning.





Sikher

Ifølge sikhismen forsvinner sjelen fra kroppen i dødsøyeblikket. Sjelen tilhører den ene Gud, omtalt som Waheguru, og etter et liv som menneske forenes sjelen med guddommen.

Slik kan dette uttrykkes: «Vi tror ikke på gjenfødelserog mange liv – vi håper på Guds rike.» Gravferden utføres derfor ikke for den avdøde, men først og fremst for de etterlatte.

Oppfatninger om gravferd

En gravferd skal ideelt sett samle hele familien slik at de kan støtte og trøste hverandre. Gravferdens hensikt er også at de etterlatte skal gjøre ære på og ta farvel med avdøde og sammen minnes livets forgjengelighet. Det resiteres derfor tekster som skal minne alle på at døden er naturlig og Guds vilje. Tekstene fokuserer ikke på smerte eller sorg, men på Guds nåde. Dette skal være en hjelp slik at døden kan møtes med ro. Gravferden kalles «de siste riter». Den skal i form være enkel, men kan også strekke seg over flere dager, selv om det er sjelden i dag.

Kremasjon

Foretrukket praksis. Unntaksvis velger noen kistebegravelse, gjerne i anonym grav.

Symboler

Khanda, sikhismens eget symbol, med flere sverd i kryss. Alternativt kan nøytrale symboler benyttes. Bruk av kors anses som upassende.

Tidspunkt for gravferd

Ingen foretrukne tidspunkter, men første fase av sørgetiden er tradisjonelt på ti dager, og kremasjon innenfor denne rammen ansees som en god ting. Mange ønsker å vente på tilreisende slekt. Andre ønsker rask kremering, slik det skjer i India. Det viktigste er kremasjonen umiddelbart etter seremonien i seremonilokalet, fordi nær familie kan ønske å være til stede under kremasjonen og fordi ritualene fortsetter etter kremasjonen. Sikhsamfunnet er i prinsippet åpen for gravferd på lørdager.

Seremonilokale

Fortrinnsvis et livssynsnøytralt rom, men viktigere for mange er:

- → Kort avstand til krematoriet der seremonien skal fortsette.
- → Plass til et stort gravfølge, kanskje flere enn hundre personer.
- → Plass til at alle kan gå rundt kisten.

Et sikh gudshus, en gurdwara, benyttes ikke til den delen av gravferden der kisten er til stede.

Seremonileder

Seremonien kan i prinsippet ledes av enhver sikh som kan holde tale / resitere fra de hellige tekstene, men ofte ledes den av en eller flere av de etterlatte eller en representant fra trossamfunnet. Kontakt formidles via de etterlatte eller gurdwaraenes nettsider.

(Rituell) vask, stell og kistenedlegging

Skal skje i en fredfull atmosfære hvor det resiteres fra de hellige tekster. Mantraet med Guds navn («Waheguru») gjentas. Like etter dødsfallet stelles avdøde ofte av profesjonelle, ofte sammen med noen fra trossamfunnet, helst av samme kjønn som avdøde. På kremasjonsdagen, eller dagen før, skjer den rituelle vasken, som kan ta 20–30 minutter. En representant fra gravferdsbyrået er ofte til stede og flere pårørende/representanter fra sikh-samfunnet deltar på selve vaskingen. Hvis mulig brukes et rom med utstyr for vasking og sluk i gulvet. Gravferdsbyrå kan hjelpe med å finne rom og bestille tid. Det er tradisjon for å vaske først med en kefirblanding, så med såpe. Alt hår ansees som Guds gave og skal verken klippes eller barberes. For å vise respekt for legemet som har vært sjelens hjem, kles avdøde i nye klær og sikhsamfunnets symboler; turban for menn, turban eller hodesjal for kvinner, et stålarmbånd, og for dem som har avlagt sikh-løfter også korte underbenklær, en kam av tre og en liten dolk. Påkledning tilpasses eventuell senere bruk av åpen kiste. Etter vask kan flere personer delta i kistenedlegg. Flere foretrekker enkle kister fordi det er et ideal å kunne gi penger til veldedighet etter et dødsfall.

Syning/samling rundt kisten

Umiddelbart etter rituell vask kan etterlatte samles i et syningsrom (ofte 15–30 minutter) for å resitere og be om velsignelse, ofte ledet av en representant fra trossamfunnet. Mange legger blomster i den åpne kisten. Eventuelt legges et klede på kisten, som senere tas av før kremasjonen. Sorgfargen hvitt, samt oransje/safrangul (farger tradisjonelt knyttet til sikhsamfunnet) er vanlige, men her er det ingen faste regler. Når samlingen er avsluttet, reiser alle seg og ber en felles bønn. Syning kan også skje i seremonirommet like før gravferden.

Gravferdsritualet

Kan ta fra 45 minutter til to timer. Kisten fraktes til et kapell, fortrinnsvis i nærheten av krematoriet. Rommet pyntes slik familien selv ønsker, ofte med blomster som beskrevet over. Noen familier ber om at det ikke brukes penger på blomster, men at det heller gis

donasjoner til gode formål. Den åpne kisten plasseres slik at det er mulig for alle å gå rundt den. Det er også vanlig å sette frem et stort fotografi av avdøde i nærheten av kisten. Kvinner og menn sitter adskilt og både kvinner og menn har tildekket hode. Det deles ut hodeplagg til gjester, og de gjøres oppmerksomme på hvilke deler av seremonien hvor det er obligatorisk å dekke hodet (ved siste bønn, bedt stående). Det benyttes ikke musikkinstrumenter eller røkelse, men ofte musikk via et lydanlegg. Det er derfor ønskelig med et godt lydanlegg og i noen tilfeller også mulighet å vise bilder/film. Den/de som resiterer/taler står ved en talestol ved siden av kisten. Viktige hymner spilles ofte av digitalt. Tekstene som resiteres skal minne alle på sikhenes idealer og Wahegurus nåde. I første del av samlingen resiteres ofte kun ordet: «Waheguru, Waheguru, Waheguru ...».

Seremoniens ramme er resitasjon og bønn. Følgene ledd er ofte med: «Kveldbønnhymnen»; minneord; felles stående bønn; gang rundt kisten og kondolanse-hilsener. Seremonilederen starter med å resitere kveldsbønn-hymnen, som alle sikher ber hver kveld. Bønnen tar ca. 10 minutter og handler om enhet med Gud og at Guds navn utsletter all smerte. Etter hymnen kan flere komme frem og holde minneord over den avdøde, eventuelt vise bilder eller film om avdødes liv. Mot slutten reiser alle seg til felles bønn. Avslutningsvis går alle frem, først mennene, så kvinnene, for å gå rundt kisten og ta farvel. Deretter hilser de på pårørende og uttrykker sin medfølelse og ord om at avdøde nå er i Guds nåde. Den nærmeste familie blir igjen når alle går ut. Siste ledd er at kistelokket legges på før kisten senkes eller bæres ut til bårebil eller direkte inn i krematoriet

Kremasjon

Noen pårørende ønsker å følge kisten helt frem til kremeringsovnen og ideelt sett tenne ilden selv. Sikher understreker at dette er et ønske, ikke et krav. Ønsket har eksempelvis blitt møtt ved at en pårørende, ofte eldste sønn, trykker på knappen som starter innsett av kisten eller at han/hun tenner et lys og plassere det oppå kisten. Noen sikher avviser det å tenne ilden selv, fordi de ikke vil forveksles med hinduer. Flere ønsker likevel å bruke et «pårørenderom» med glassvindu. Herfra kan de se kremasjonen starte. Det er ikke uvanlig at nær familie blir igjen ved krematoriet under første del av kremeringen, før de slutter seg til minnesamlingen.

Barns gravferd

I prinsippet lik voksnes gravferd. For spedbarn holdes ikke nødvendigvis gravferd med kremasjon, og nyfødte kan gravlegges uten seremoni.

Minnesamvær

Etter gravferden inviteres alle til gurdwaraen eller et privat hjem, hvor gravferden fortsetter. Til slutt deler alle et felles måltid (langar), laget i stand ved dugnad, noe som i seg selv er en religiøs handling.

Sorguttrykk

Sikhers lære tilsier at en skal møte påkjenninger med ro. I dag er det åpent for å vise sorg og gråte høyt, men det er et ideal at gråt ikke skal ta overhånd under gravferden. Resitasjonen fra hellige tekster og støtte fra slektninger skal hjelpe dem som sørger.

Askespredning

Etter sikhismens lære bør asken etter kremasjonen spres i rennende vann for å tilbakeføre kroppens elementer til naturen. Grunnideen er at menneskets kropp kommer fra jord og skal vende tilbake til jord via rennende vann. Frem til i dag har dette vært vanskelig å få gjort i Norge på en måte som er tilfredsstillende for sikher. Deres behov for askespredning er en del av det økende behovet i Norge for dette alternativet. Mange sikher frakter urnen til India for å spre asken i elva Kirtpur Sahib. Noen (svært få) sprer asken på øde områder i skogen eller på fjellet i Norge. Sikhenes representanter arbeider aktivt for at de skal få tillatelse til å spre aske fra bredden av en elv eller fjord, helst fra et tilvist område som er lett tilgjengelig for alle. De ønsker ikke å spre aske ulovlig og argumenterer, i likhet med hinduer, for en lovendring som kan gi lettere adgang til askespredning, uten at dette forurenser eller er til sjenanse for andre.

Urnenedsettelse

I noen (få) tilfeller kan de etterlatte velge urnenedsettelse. Dette skjer uten seremoni og gjerne (men ikke alltid) i anonyme minnelunder.

Organdonasjon og obduksjon

Trossamfunnet har ingen prinsipielle innvendinger. Mange etterlatte ønsker forsikringer om at etter obduksjon er alle kroppsdeler returnert til den dødes kropp før kremasjon.



Siste dagers hellige (tidl. kjent som mormonere)

Siste dagers hellige ser på døden som en overgang til det evige liv. Sjelen går videre «som når en hånd forlater en hanske». Alle får et evig liv i ulike himmelriker, alt etter hva slags liv de har levet på jorden. Kun de som ikke vil angre sine onde gjerninger går til et sted kalt «åndenes fengsel».

Det øverste himmelriket er for barn under åtte år (de uskyldige) og dem som holdt seg til paktene de har lært om i Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige. Undervisning om den rette lære kan skje både i dette livet og i en tilværelse som følger etter jordelivet. I himmelriket vil familiemedlemmer møtes igjen og leve videre sammen. Sløyfebånd kan derfor ha tekster som «Til vi sees igjen» og «På gjensyn».

Oppfatninger om gravferd

Gravferden er ikke avgjørende for hva som skjer med avdøde, men den kan være viktig for etterlatte. I tiltro til en allmektig Gud holdes en lys og håpefull gudstjeneste som blant annet handler om Kristi forsoning og oppstandelse; menneskers sorg i møte med døden, men også gleden over at avdøde får treffe igjen dem som har gått i forveien. Strukturen i gravferden følger ofte tradisjonell, norsk gravferdstradisjon og detaljer overlates til de etterlatte.

Siste dagers hellige kan på forespørsel organisere gravferd for ikke-medlemmer som var knyttet til en menighet. I tilfeller der medlemmer dør og pårørende ikke er medlemmer, søker kirken samarbeid for å finne en god løsning. Den endelige beslutningen er alltid opp til pårørende. Fordi gravferd ikke er avgjørende for avdødes neste liv, byr ikke alternative gravferder på problemer.

Kistebegravelse eller kremasjon

Begge er i dag likestilt fra kirkens side, men det oppfordres ikke til kremasjon. Kirken ønsker ikke egne gravfelt, men flere kan ha et sterkt ønske om å gravlegges i nærheten av andre kirkemedlemmer eller slektninger. Selv om kistegrav er det vanligste, er det også noen som benytter minnelunder av ulike slag.

Symboler

Nøytrale symbol. Siste dagers hellige bruker ikke kors, men protesterer sjelden om et kors ved vanvare blir brukt, fordi kors kan vise deres tilhørighet til den kristne familie. Kirkens eget symbol er en Kristus logo, men den brukes ikke ved gravferder.

Tidspunkt for gravferd

Dagens system, med gravferd i løpet av ca. to uker er tilfredsstillende.

Seremonilokale og seremonileder

Fortrinnsvis kirkens eget møtelokale/kirkebygg og en lokal leder som har prestedømmets rang. Leder er tilgjengelig via lokal menighet/kirkens nettsider. Noen møtelokaler er for små eller ikke egnet for gravferder. Andre mulige lokaler er lokale kapell og livssynsåpne seremonirom. Lokalet bør ha et orgel eller piano. Har lokalet et flyttbart kors, blir det flyttet, men ikke flyttbare kors ansees ikke som et problem. Siste dagers hellige er positive til å leie lokaler av Den norske kirke eller andre kirker, særlig ved større gravferder, men dette krever tillatelse fra den aktuelle menigheten. Tillatelse blir noen ganger gitt, men ikke alltid.

Vask, stell og kistenedlegging

Forberedende stell utføres ofte av profesjonelle, eventuelt deltar kirkemedlemmer med helsefaglig bakgrunn. For siste stell, påkledning og kistenedlegg deltar flere slektninger eller kirkerepresentanter, av samme kjønn som avdøde. Påkledning med hvite klær er vanlig. Hvis avdøde var tempelinnviet skal andre tempelinnviede kle dem i deres hvite, hellige tempelklær. Denne påkledningen skjer hvis mulig med kun kirkemedlemmer til stede. Klærne ses på som et ytre uttrykk for avdødes indre forpliktelser overfor Gud, inngått i tempelet. Hvis det er umulig å ta på tempelklærne, kan de legges ved i kisten.
Hvis avdøde allerede er lagt i kiste, skal et kirkemedlem forsikre seg om at avdøde er kledd på rett vis.

Syning/samling rundt kisten

Ulik praksis. Ved dødsfall i hjemmet kan noen velge å sitte en stund ved den døde. Kirken gir ingen særskilte råd til sine medlemmer angående syning.

Gravferds-seremonien

Varer vanligvis ca. 45–60 minutter, men den kan også vare lenger. Rommet og kisten pyntes med blomster og kranser. Stilen er enkel og det tennes ikke stearinlys. For dem som ønsker er batterilys mulig. Denne stilen preger alle gudstjenester hos Siste dagers hellige. Seremonien er preget av alvor, men også av håp og glede. Rammen er uten fast liturgi, og ligner en søndagsgudstjeneste. Seremonien har vanligvis disse leddene: Inngangsmusikk; velkomstord; salme valgt av pårørende; bønn ledet av en i menigheten; bønn og tale over Jesu Kristi læresetninger; musikk/salmesang; ett eller flere minneord; høytlesinger av sløyfehilsener; avslutningssalme og en siste bønn ledet av en i menigheten. De pårørende velger selv hvilke deler de vil inkludere og hvordan de selv eventuelt vil delta aktivt. Siste ledd er at alle reiser seg i ærbødighet i det kisten bæres ut av nær familie, eller eventuelt senkes. Skal kisten kjøres bort samles alle ved bilen, før pårørende mottar kondolansehilsener.

Ved graven	Gravfølget har en ca. ti minutter lang samling. Lederen for gravferden ønsker velkommen. Alle synger en salme før kisten senkes (helt eller delvis) og lederen ber en innvielsesbønn, og inkluderer eksempelvis ordene: «Jeg innvier dette gravsted som et siste hvilested for NN og ber om at stedet må være helliget og beskyttet inntil oppstandelsens dag». Ordlyden betyr ikke at jordstykket er innviet (for all tid), men at graven er innviet for den aktuelle begravelsen. Alle synger siste del av salmen og lederen ber om trøst for de etterlatte og avslutter med «I Jesu Kristi navn». Siste dagers hellige benytter ikke jordpåkastelse og har ikke behov for jord/spader, eller fat med jord inne i kapellet.
Barns gravferd	Kan være likeartet som voksnes. Noen foreldre velger en privat seremoni. Barn er ikke tempelinnviet og gravlegges (i motsetning til tempelinnviete voksne) i klær familien selv har valgt ut.
Sorguttrykk	Norsk gravferdskultur er gjerne neddempet, med stillhet/stille gråt. Ulik kulturell bakgrunn i sørgefølget preger hvordan sorgen får uttrykk.
Minnesamvær	Ulik praksis. Gravferden kan avsluttes i møtelokalet, ved graven eller med et minnesamvær med matservering. Eventuelt møtes kun den nærmeste (ofte store) familien.
Urnenedsettelse	Holdes oftest som en privat seremoni.
Organdonasjon og obduksjon	Trossamfunnet har ingen prinsipielle innvendinger.

STL vil gjerne uttrykke en stor takk til alle som på ulike måter har medvirket til at vi har kunnet lage denne veilederen. Teksten bygger på 45 intervjuer og lengre samtaler, i tillegg til en rekke kortere samtaler samt observasjoner av gravferder. Vi har i særlig grad snakket med medlemmer og ledere i ulike tros- og livssynssamfunn, men også med gravferdskonsulenter, gravplass- og krematoriumsansatte samt ansatte i gravplassforvaltningen. Alle kilder har fått være anonyme. Noen steder er korte sitater fra medlemmer i ulike tros- og livssynssamfunn brukt for å gjøre teksten levende. Sitatene knyttes ikke til én person, men sier noe om hva som er viktig for mange.

Innsamlingen av kilder er gjort i tidsrommet høst 2023 til vinter 2026, med mesteparten av intervjuene i 2025.

Vi har sammenlignet vår informasjon med hva som har vært publisert tidligere. En liste med nyttig litteratur er samlet på neste side.

Litteraturliste

Døving, Cora Alexa (2005), Norsk-pakistanske begravelsesritualer – en migrasjonsstudie. PhD, IKOS, avd. religionshistorie, Universitetet i Oslo.

Døving, Cora Alexa og Ingvill T. Plesner (red.) (2009), Livsfaseriter. Religions- og livssynspolitiske utfordringer i Norge. Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn.

Eggen, Eivind (2025), Å ta farvel. Den lille boken om humanistisk gravferd. Humanist forlag.

Hadders, Hans (2013), Hindu urn burial in Norway: an option for the future? Mortality 28:2, 195–213.

KA- kirkelig arbeidsgiver og interesseorganisasjon. Gravlegging uten kiste.

Kjeldsen, Bjarne og Øystein Dahle (2014), En verdig gravferd for alle, KA- kirkelig arbeidsgiver og interesseorganisasjon.

Kjeldsen, Bjarne (2025), Møte med mennesker. Studiehefte for gravplasskolen.

Lovdata: Lov om gravplasser, kremasjon og gravferd (gravplassloven).

NOU (2014:2), Lik og likskap. Om betaling for kremasjon, gravlegging og grav.

Oslo Kommune (2020), Tro det eller ei. Fremtidens tros- og livssynspolitikk i Oslo. Tros- og livssynsutvalget.

Oslo Kommune (2024), Gravferd i helgene. Kartlegging, oktober 2024. Tros- og livssynsutvalget.

Oslo Universitetssykehus: Obduksjon, organdonasjon, ritualer ved dødsleie og ivaretaking av den døde. Ulike religioner, tros- og livssynssamfunn.

Regjeringen.no: Gravlegging og gravplasser. En veileder til trossamfunnsloven.

Regjeringen.no: Veiledning vedrørende saker om spredning av aske.

Ruud, I.M. (2008), Den som dør får se. Gravskikker og forestillinger om døden i noen religioner og kulturer, Universitetsbiblioteket i Oslo.

Saxegaard, Fredrik m.fl. (2023), Forhandlinger ved graven: samspill og spenning mellom pårørende, gravferdsbyrå og Den norske kirke lokalt, Menighetsfakultetet vitenskapelige høyskole, Rapport 1: 2023.

Sommer, Ingeborg (2020), Har Gud alle tider i sin hånd? Om personlig tilrettelegging av gravferder i det 21. århundret, Olavsstipend-rapport fremlagt for Bispemøtet i DNK 10/2 2020.

Statsforvalteren i Vestfold og Telemark: Gravplassveilederen.

Viestad, Andreas og Vibeke Maria Viestad (2021): Dødeboka – livet med døden. Spartacus.

Masteroppgaver:

Nesvold, Anette (2011), «En kvalitativ studie av det muslimske gravfeltet i Norge», Masteroppgave i Kunst og kulturvitenskap, Universitetet i Stavanger.

Fjalestad, Marit Fiske (2022), "Flerreligiøse og flerkulturelle begravelsesseremonier. «... Se der, det er det Bano vil ha ...» ", Masteroppgave i Religion og Samfunn, TF, Universitetet i Oslo.

Østenstad, Kathrine L. (2022), Forestillinger om døden og praktisering av dødsritualer blant hinduer i Oslo og omegn. Masteroppgave religionsvitenskap, HF, Universitetet i Oslo.

Sammen for et livssynsåpent samfunn

STL (Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn) ble dannet i 1996 for å samle mennesker fra ulike religioner og livssyn i et dialog- og interessefellesskap.

Hos oss er vi alle likestilte. Både majoritet og minoritet, både tro og livssyn, har en like viktig stemme. Det gjør oss unike, også i internasjonal sammenheng.

Til sammen utgjør vi nesten 75 % av landets befolkning og speiler på mange måter det mangfoldige Norge. Ikke bare i hva vi tror eller ikke tror på, men også i etnisitet, landbakgrunn og kultur.

Vårt mål er et livssynsåpent samfunn, hvor alle trygt kan leve ut sin tro eller sitt livssyn som frie og likestilte mennesker.

Vi erkjenner at dagens samfunn også preges av fordommer og frykt for det vi ikke kjenner. Nettopp fordi samfunnsdebatten blir stadig mer polarisert ser vi at kunnskap og dialog trer frem som vår tids viktigste demokrativerktøy.

STL er den sentrale arenaen for dialog mellom våre medlemssamfunn, men også mellom oss og myndighetene, både lokalt og nasjonalt. Dialogen mellom våre medlemmer drives ikke av en ambisjon om å oppnå enighet, men av en vilje til å forstå hverandre bedre. Vi er et uenighetsfellesskap.

Gjennom å lytte med åpenhet og respekt for hverandres syn, bygger vi broer og river ned fordommer, konflikter og fiendebilder. Dialogen gjør oss i stand til å finne en felles vei sammen.

STL kjemper også for en rettferdig likebehandling av alle religioner og livssyn slik det er nedfelt i Grunnloven og i FNs universelle menneskerettigheter. Ved å insistere på å behandle alle likt styrker vi det demokratiske prinsippet om at alle er like mye verdt.



Kolofon

Redaktør og medforfattere: Oversikten er utgitt av STL (Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn). Tekstene er skrevet av førsteamanuensis i religionsvitenskap Nora Stene (IKOS, Universitet i Oslo), som har samarbeidet med rådgiver Alasdair McLellan fra STL.

Forarbeid i form av bacheloroppgaver i religionsvitenskap ved IKOS, Universitetet i Oslo, er gjort av: Edvard M. Enoksen, Henrikke M. Furu, Maryam Hashemi, Felix Henriksen, Daniel Jordet, Peter Koren, Sjur Tomter og Ashley Tsioutsioulis. May-Linn Røisgård Hjertnes og Aouatef Maria Said har deltatt som vitenskapelige assistenter.

Bilder: Omslag, s. 4, 5, 14, 36, 42, 56, 61, 62, 72, 78, 88–89: Kai Erik Westergaard/STL · s. 18, 32, 35, 50, 55: Alasdair McLellan/STL · s. 12, 46: Nora Lie/Human-Etisk Forbund · s. 22, 27: Phramaha Decha/Buddhistforbundet · s. 28: Jan Lillebø/Bergen Gravplassmyndighet · s. 66: STL · s. 78: Nora Stene · s. 82: Øystein Amundsen

Desgin av gravferdsheftet er satt opp av Sean Vincent Huertas. Satt i Regesto Grotesk (Regular og Medium). Heftet er trykket hos Nilz og Otto. Trykket på Amber Graphic 120 gr. og 240 gr.

Forfatter: Nora Stene
Utgiver: STL (2026)
ISBN: 978-82-997426-1-0 (trykt)
978-82-997426-2-7 (PDF)