

Sånger i Sofia – Titelmelodin handlar om de berättelser och sånger vi alla bär inom oss, en andlig vishet som får representeras av "Sofia" men finns i oss var och en. Ger vi varandra plats? Ger vi oss själva plats? Det är frågan i Sofia kyrka och i alla andra kyrkor och sammanhang. Sången kan framföras både som solosång, i grupp eller med kör.

Bon Camino – kom till under pilgrimsvandring till Santiago de Compostela med gymnasiekonfirmander ifrån Fryshuset. "Bon Camino" är hälsningsfrasen man hör överallt längs vägen, en önskan om en god vandring till medvandrare från hela världen. Texten bär bilder från berättelserna och legenderna om S:t Jakob och förundran i närhet till skapelsen. Sången är enkel och fungerar bra i en grupp utan särskild sångvana.

Syster Måne, Broder Sol – kom till på konfirmandläger i pilgrimsorten Assisi, i Italien. Här är berättelsen om Den heliga Franciskus och S:ta Clara i centrum. Det handlar om livsval, om social omsorg om människor i utanförskap och om förundran inför natur och djurliv. Sången är trallvänlig och lättsjungen i en konfirmandgrupp t ex.

Gå med Gud - Psalm 826 i Psalmer i 2000-talet är en välsignelse/sändningssång som därför ofta avslutar andakter och gudstjänster men lika gärna kan användas i t ex en inledning. Hela livet är en vandring och att "Gå med Gud" väcker frågor om vem, eller "vad" Gud är? Sången kan vara ett slags mantra för att öva tillit till en Gud som går med oss trots allt, eller innebära en utmaning för oss att själva gestalta en positiv Gudsnärvaro i en värld full av lidande. Sången fungerar i alla åldrar och grupper.

Det jag gjorde var fel – är en "förlåtelsesång". Texten av Mika Wallander är enkelt inkluderande och passar bra som solosång eller i grupp. En central distinktion i texten är orden "Förlåt, inte för den jag är, men för det som blev fel..." Det är viktigt att inte be om förlåtelse för fel saker; inte fyllas av skuld och skam för att jag är människa. Vi kan aldrig *vara* fel, bara *göra* fel! är en devis i Fryshuskyrkan. Men vi behöver ibland få säga förlåt för våra misstag, för att gå vidare i livet.

Lätta skorna på – är ett slags "Gloria". Alltså lovsång eller det som i gudstjänsten kommer efter "Kyrie" och syndabekännelse där du och jag får ge uttryck för vår smärta. I verkliga livet känslan efter det som kan vara ett bra samtal med en vän, terapeut eller en själavårdare. "Nu när jag fått ur mig skiten" – så känns mina steg lättare igen, som texten säger. Det finns ett spirande hopp och tro på något nytt! Sången passar bra att skapa en danskoreografi till med hjälp av unga dansare, amatörer eller proffs. Rap-partiet kan användas som det är, eller ges i uppgift till lokal rap-kille eller tjej att skriva om med egna ord på samma tema.

Tokar och dårar – Nils Ferlins text om den tidiga kyrkan väcker många tankar och möjliga samtal om vad vi värdesätter högst idag och igenom historien. Kyrkan som institution idag med sina hierarkier - i perspektiv till Jesu vandring och undervisning till fots bland samhällets utstötta. Sången har en enkel "körstämma" som alla kan lära sig. Den liknar sång från Ronja Rövardotters rövarband, medan melodin sjungs bäst av en eller flera solister.

Kyrkan i kroppen – påminner oss om att andlighet och Gud inte bor i särskilda hus utan inom oss själva. Men vi behöver varandra och vi behöver överenskommelser, riter och platser där vi kan söka inåt tillsammans. Sången är en solosång eller duett men har körpartier och framförallt slutet kan sjungas i grupp som ett mantra om och om igen om man vill: "andas djupt broder, andas djupt syster, andas djupt, Universum i dig, Universum i mig..."

Vår Fader, Allas Moder – en tonsättning av Herrens bön rakt av, samt ett försök att tolka bönen med nya ord. Inte så mycket för att översätta som för att se innebörden i något jag lärt mig som en utantilläxa och då lätt slutar tänka och känna inför. Jesus lärde sina lärjungar att be till en Gud lika nära som en kärleksfull pappa i ett samhälle där religion var makt och Gud en härförare långt ifrån det mänskliga livet. En vidaretolkning i denna text är att Gud är roten i oss alla, eller att Gud liknar bilden av en god moder. Sången kan inspirera en grupp till egna tolkningar av samma bön. Allsångskänsla.

Över vilket hyreshus? – är en sång med jultema. Hur ska vi förstå den bibliska berättelsen i vår tid och i vårt samhälle? Ett möte med ett ungt par med brokigt förflutet som desperat sökte lägenhet just före jul och var gravida, blev till en statusuppdatering på facebook med frågan om någon vän där ute kände till något om en ledig lägenhet? En av kommentarerna till denna uppdatering var att detta lät som ett bekant jultema; ett ungt par som är gravida och söker boplats. Det blev idén till denna sång. Julens budskap utmanar oss till att ta ansvar och att inkludera människor som inte har en varm plats att vara på. Sången är en solosång med körpartier i första hand, men går också att sjunga unisont.

Om det är möjligt – är en sång med påsktema med ursprung i den bibliska berättelsen om Getsemane trädgård där Jesus och hans vänner befann sig just innan Jesus greps och dagen efter dömdes till döden. Texten försöker leva sig in i kvalet som beskrivs som den svåraste ångest, som att svettas blod. Det finns ett livsval och en möjlighet att välja en lättare väg eller gå in i det som känns rätt, men också innebär lidande. Det handlar sällan om dödsstraff för de flesta av oss, men vi kan relatera till vardagliga val och kval, i smått och ibland stort, livsavgörande. Sången skrevs och har använts i påskdrama och påskvandring i kyrkan för skolklasser. Det finns en "Jesusroll" att sjungas av en person och en nutidsperson att sjungas av en annan. I slutet kommer en kör in som kan tänkas vara änglar eller vår "inre röst".

Alla får va med i Taizé! – Det här är lite av en "lägereldssång" med bilder från klostret Taizé, vallfärdsorten för tusentals, där främst unga människor från hela världen, möts varje vecka! Sångerna från klostret i Taizé som sjungs och sprids i hela världen är enkla körer, det här är mer än berättarsång som handlar om fenomenet och upplevelsen som mängder av svenskar delar och känner igen, precis som ungdomar från Sofia kyrka. Refrängen är möjligheten för alla att "skråla med" i en lika inkluderande text som melodi: "Alla får va meeee, i Taizéee"...

Om Gud är ett hav – kom till på en pilgrimsvandring med gymnasiekonfirmander från Fryshuskyrkan och Sofia församling. En av ungdomarna på vandringen; Hedda, höll en andakt väl framme i Santiago de Compostela. Hon var uppfylld av vandringen och detta att "gå inuti Gud" och hon använde bilden av Gud som ett hav där vi alla är droppar. Vi är alltså enligt denna tanke både unika individer och en del av; tillsammans Gud. Den tanken innebär att också Gud är unik, eftersom Gud är summan av allt och av oss. Detta är en enkel bild med stora djup. Sången är lika enkel att sjunga unisont, och vill man kan man leka med enkla stämmor; terser och kvinter.

Help! – klassisk Beatlessång i nedtonad version. Ett exempel på hur upplevelsen av en sång förändras med kontexten. I en kyrklokal eller i en andakt fungerar den bra som en bön. Och texten om att ju äldre vi blir, desto mindre vet vi och desto mer behöver vi hjälp är något många känner igen sig i. Går att sjunga både som solo och som allsång.