



Pust
Fryktløs



1. FRYKTLØS 03:32

Se, snøfnuggets dans
Små speil som flyr bort med vinden
Fri, virvler jeg rundt
Uten takt, mens du står vakt

Bli, hjelp meg å si
alle ord, du tror, kan få alt i bane
Syng meg en sang, jeg dykker der du sa
Og søker på ny, spenner vingene ut

Over byen
Stuper ned, tar deg med
Over skyen
Danser vi så lett avsted

Kom, lek her med meg
Vis ditt smil og glem all fare
Si, alt hva du vil ha
Snurr karusell til det blir kveld

Over byen...

Se, hjerter av glass
Skåler i fryd, fylles opp av drømmer
Hør, svalenes sang
Svermer i sky, det er vår på ny

Tekst: Elisabeth Anvik/Camilla Susann Haug

Melodi: Elisabeth Anvik

Arr: Elisabeth Anvik

Solo: Jostein



2. NYT STILLHETEN 03:25

Ord kan skad oss, ord kan knus oss
drep stillheten i vårres univers
Såra hjerte. Va det verdt det?
Ord tok strupetak, vi søng på siste vers

Ord bi løfta, løftan brytes
kaldt og hjerterått, ord bi meinigslaus
Alt e verdt det; tvil og smerte
Ord bi triviell, la oss ligg her taus

Alt som eg har ønska
alle mine drømme
ligg her i min favn
Vi ligg stille, ord gjør ille
Meir ord skap berre savn

Ord kan skad oss, ord kan knus oss
drep stillheten i vårres univers
Såra hjerte. Va det verdt det?
Ord tok strupetak, vi søng på siste vers

*Tekst: Camilla Susann Haug
Melodi: Martin Gore (Original versjon:
«Enjoy the Silence» med Depeche Mode)
Arr: Camilla Susann Haug
Solo: Camilla*

3. TENK OM 04:44

Tenk om alt regn etter sol vasket vei, lagde rettesnor
Og fikk rosende ord til å gro, sette spor innerst der du bor
Tenk om det vakre du så, kunne gis til en venn
Pakkes i bomull og brukes igjen og igjen

Tenk om litt salt i et sår smakte søtt, gjorde hjertet bløtt
Om det som var lite helt først, ble til størst når et håp var født
Tenk om hvert hjerte var godt, om det holdt når du falt
Om varmen fra sola fant frem der det var alt for kaldt

Mine tanker, eget anker
Mine tanker, eget anker

Tenk om hver sky dro forbi når den så at det regnet inn
til barn som løp rundt i en ring for medalje i vakkert sinn
Tenk om vi kunne forstå ved å røre en hånd
om vår medisin kunne være å knytte et bånd

*Tekst: Elisabeth Anvik
Melodi: Anne Hilde Grøv/Kenneth Kaland Fjellstad
Arr: pust
Solo: Anne Hilde*

4. HYMNE 03:08

*Melodi: Elisabeth Anvik
Arr: Elisabeth Anvik
Solo: Elisabeth*

5. PLASS I HJERTET 03:09

Dele tanker ment for to
Sammen vende tvil til tro
Vite at du ser meg som
Den du bryr deg om

Tåka siger sakte på
Små nyanser i det grå
Når jeg strever er ditt svar
Å gi meg alt du har

La meg stå i skyggen din
Få trekke pusten litt
La meg finne styrken min
En plass i hjertet ditt
En plass i hjertet ditt

Når du nikker og forstår
Hver dag – i måneder og år
Møter meg med åpent sinn
En varme som når inn

*Tekst: Øyvind Ebbesvik
Melodi: Jostein Hasselgård
Arr: Jostein Hasselgård
Solo: Jostein*

6. FRED 03:36

Den flyter så stille
En god tankestrøm
Blir med dit den fører
Jeg – og en drøm

Jeg samler små kjærtegn
Er i medvind med deg
Jeg vender tilbake
Går aldri lei

Hva lengter du etter
I søvnløse netter
Når tvilen tar troen
Og du mister roen
Når sola går ned – i vest et sted

Små ord som varmer
Befriende tanker
To kjærlige armer
Et hjerte som banker
For deg – for fred

*Tekst: Øyvind Ebbesvik
Melodi: Elisabeth Anvik
Arr: Elisabeth Anvik
Solo: Elisabeth*



7. SLITT PYJAMAS 02:56

Det e lenge sia du har sett sol
Du veit det sjøl, men sett i kottet ditt
med nattdrakta di på, på en stol
Dag og natt stirr du inni mørke
Sett og stur, veit teng må snu
Du sku ha vært på jobben klokka sju
Veit at mora di ser med gru
på møllspiste sømma og frafalt tru

Så du sett i kottet ditt i en slitt pysjamas
Har satt ditt liv på vent
mens folkan rundt deg går bananas
Så skynd deg ut før å sjå
ka livet kan by deg på
Skynd deg ut før å sjå
ka livet kan by deg på

Ka med alle fine kjolan du kjøpt, men aldri bruk;
den vintage gule
Den som han bemerka satt som støpt; fikk han tent
Ihvertfall en smule
Den heng i skapet, sammel støv
minn deg om alt som du behøv
Den trange lufta gjør deg sløv
Mens livet og sola tar tak sett du og søv

Så du sett i kottet ditt...

Kom og sjå ka livet kan by på!

*Tekst: Camilla Susann Haug
Melodi: Camilla Susann Haug
Arr: Camilla Susann Haug
og Jostein Hasselgård
Solo: Camilla*

8. SKIP FRÅ SØR 03:00

Eitt steg fram, to tebake
Jobbe hardt før å få kake
Ramle frå toppen, miste eit tak
Du når det nesten, men må innsjå; du æ før svak

Hugse eit postkort som alder vart sendt
Hadde du sendt det, kem veit ko som ville hendt
Leva livet som Sisyfoss
Lure på ko det kjem te å bli tå øss

Å koma på ein draum enn ein kamerat
Noko du sku ha gjort enn ein du sku ha sett att snart
Vente på ei reise te eit anna land
Gløyme alt, og krølle teo i sand

Vente på eit skip frå sør
Eit du ikkje har tatt før
Vente på ein redningsmann
Som kan dra de i land

Ha eit møte med ein det kunne blitt,
men la det gå før livet æ før stritt
Leske strupin på ein glovarm dag
Ta ei pause frå eit evig jag

Å vara før varm, og ta eit bad
Plukke prestekragin stille bla før bla
Ser du skogen før berre tre,
leve du no, æ det her du æ?

Vente på eit skip frå sør...

*Tekst: Knut Hauland/Anne Hilde Grøv
Melodi: Anne Hilde Grøv
Arr.: Jostein Hasselgård
Solo: Anne Hilde*





9. ALT JEG KAN 03:38

Hva hvis du har reist
Og jeg ikke kan nå deg
Jeg savner stemmen din
Og famler etter trøst

Ydmykt må jeg bøye av
Hvis frykten min blir sann
La meg løfte blikket
Når jeg har gjort alt jeg kan

Hva hvis det blir kaldt
Der jeg før kjente varme
Du vender ryggen til
Alt det jeg har å gi

Gi meg et håp og en mening
En ro til å legge bort det
jeg ikke får gjort noe med

Hva hvis det tar slutt
Før det lysner av morgen
Smilene som sa god natt
Blir et fint farvel

*Tekst: Øyvind Ebbesvik
Melodi: Jostein Hasselgård
Arr: Jostein Hasselgård
Solo: Jostein*

10. LØFT 03:30

Du rørte meg, og for en stund
Levde jeg i hvert sekund
Den du var, ord du sa
Ga meg alt jeg trengte da

Du ga meg tid, du så min frykt
Jeg holdt meg fast til alt var trygt
Anstendigheten bøyde av
En vakker hevn mot mine krav

En dag vil jeg fortelle deg
Om eviggrønne ord
En dag vil jeg fortelle deg
Små lysglimt setter spor

Du ga meg puls, da alt sa stopp
Jeg ba deg om å gi meg opp
Om natten min var mørk og lang
Ble du hos meg til soloppgang

*Tekst: Øyvind Ebbesvik
Melodi: Elisabeth Anvik
Arr: Elisabeth Anvik/Jostein Hasselgård
Solo: Elisabeth*



11. ROT SOM GLIMRA 02:58

Eit rom æ fylt med gamle skatta
Kasso vitna om ukjent liv
Kem æ det no mø følge ette
Gammal håndskrift på gulna papir
Søke svar på ko spørsmålet egentle æ
i skatølet med skuffo og skåp
Kjenne lukte tå innestengd luft frå i går
Lyfte sløret tå noko som får ein ny vår

Fordums glans
Mange minno
Ta vare på
enn reise i frå
Norgesglas og
gummistrikka
Heklabrikko
ko ser mø då

Eit vegamot -
alle mimra. Æ det
gammalt rot
enn gull som glimra

Ein sletin pels og farfar si pipe
Mjølkekasso og raude sko
Mahogny bord med ripo
Borde mø hella finne på noko
Gamle drauma bli nye ved skifte tå følk
Livet levast om att på nytt. Men
koss kan mø spire i ly tå eit tusenårstre
Kem bestemme om mø ska sjå opp enn ne

Tekst: Anne Hilde Grøv/Knut Hauland
Melodi: Anne Hilde Grøv
Arr.: Pust/ Håkon Iversen
Solo: Anne Hilde

12. VANDRING 04:10

Je er sterk, men sår,
viljan min får meg tæll å gå
langt hemifrå,
ei vandring som tar mange år
før je smiler av ei ny
morrargry.

Væ et tre, væ ei elv der vann fornyer hver kropp
vil je nyte hver solnedgang, men så vakne opp
tæll en ny dag der tanker blir født og tar meg mæ
på ei ørskeslaus vandring tæll et helt anna sted,
der je håper at du tar meg imot.

Je har langt å gå,
væger som deler seg,
ei sol som viser meg
uendeligheta i å nå
dæ som fyller ælle savn.
Men en gong skar je få se

at du venter på
dæ je har håp om at
je skar få sagt, når nok
en solnedgang lar mørket få
vente helt tæll du kan se
at je ler.

Væ et tre, væ ei elv der vann fornyer hver kropp...

Je har tid tæll å gå, stier som tråkkes opp
av drømmer om at du kan følge der det røyner på,
vara hos meg når det skjer, mer og mer.

Væ et tre, væ ei elv der vann fornyer hver kropp...

Tekst: Håvard Gravdal
Melodi: Nik Kershaw (original versjon: «The Riddle»)
Arr: Håvard Gravdal
Solo: Håvard

13. EG VIL VENT 02:59

Om det tar førr alltid vil eg vent på deg
Sjøl om sommran går så vil eg vent på deg
Heilt tel du e heime , ligg ved sia meg
og eg veit at du aldri vil gå

Kor du enn mått vander, kor hen du mått fær
husk kver dag på at eg vent og e deg nær
Heilt tel du e hos meg ska eg børa bær
Heilt tel du ligg og vugg meg i søvn

Hør klokka tikk og stjel av tia vi sku hatt
En dag vil all ventinga vær slutt, min skatt
Da vil du kom heim og søv hos meg kver natt
i arman mine

Klokka tikk og stjel av tia vi sku hatt
En dag vil all ventinga vær slutt, min skatt
Da vil du kom heim og søv hos meg kver natt
Her i min mjuke favn

Om det tar førr alltid vil eg vent på deg
Sjøl om sommran går så vil eg vent på deg
Heilt tel du e heime, ligg ved sia meg
og eg veit at du aldri vil gå

*Tekst: Camilla Susann Haug
Melodi: Michel Legrand (Original versjon:
«Je ne pourrai jamais vivre sans toi» fra
"Paraplyene i Cherbourg")
Arr: Jostein Hasselgård
Solo: Camilla*



PUST – Fryktløs

PUST – seks stemmer

Anne Hilde Grøv – sopran
Camilla Susann Haug – sopran
Elisabeth Anvik – alt
Jostein Hasselgård – tenor
Håvard Gravdal – baryton
Mads Iversen – bass

www.pust.org
www.facebook.com/pust6voices
Twitter: @pust_sixvoices
Instagram: pust_sixvoices

PUSTnoter kan kjøpes på
Musikk-Husets Forlag A/S
www.musikk-huset.no

For English:
www.pust.org/node/479

Produsent/lydtekniker:
Håkon Iversen
Mastering:
Audun Strype, Strype Audio
Forside cover:
Tuva Synnevåg
Coverdesign:
Håkon Ims
Foto:
Johs. Bøe

Spilt inn våren 2013

PUST vil takke:
Produsent Håkon Iversen for en
fantastisk jobb. Familie og venner
for uendelig god støtte.
Alle som hører på, liker og
kjøper musikken vår.

Tusen takk!



- 01** FRYKTLØS 03:32
- 02** NYT STILLHETEN 03:25
- 03** TENK OM 04:44
- 04** HYMNE 03:08
- 05** PLASS I HJERTET 03:09
- 06** FRED 03:36
- 07** SLITT PYJAMAS 02:56
- 08** SKIP FRÅ SØR 03:00
- 09** ALT EG KAN 03:38
- 10** LØFT 03:30
- 11** ROT SOM GLIMRA 02:58
- 12** VANDRING 04:10
- 13** EG VIL VENT 02:59

GRAPPA

GRCD 4417. ISRC: NOFGG1317010 - NOFGG1317110. © 2013 Grappa Musikkforlag AS. All trademarks and logos are protected. All rights of the producer and of the owner of the work reproduced reserved. Unauthorised copying, hiring, lending, public performance and broadcasting of this record prohibited.