

Fri til at hvile

Ugens vers

"Herren er mit lys og min frelse, hvem skal jeg da frygte? Herren er værn for mit liv, hvem skal jeg da være bange for?" (Sl 27,1).

Introduktion

Mange af de mennesker, Jesus mødte, mens han arbejdede på jorden, var syge og nogle gange dødsyge. De flokkedes om Jesus for at blive helbredt og finde hvile fra deres lidelser. Og de fik det altid.

Nogle gange sagde han kun et ord, og de blev helt raske. Andre gange rørte han ved de syge, og de blev mirakuløst helbredt. Af og til sendte han dem af sted, og helbredelsen skete, mens de var på vej. Jesus helbredte mænd, kvinder, børn, jøder, ikke-jøder, rige, fattige og beskedne. De værste tilfælde af spedalskhed og blindhed var ikke uden for hans rækkevidde. Han helbredte også dem, der var ramt af den allerværste "sygdom", nemlig døden.

I denne uge skal vi se på to meget forskellige eksempler på helbredelse. I det ene var den syge så hårdt ramt, at han ikke engang var i stand til at komme til Jesus på egen hånd. Hans symptomer var tydelige for alle. I det andet eksempel var der ingen tydelige symptomer. Men i begge tilfælde skete helbredelsen på Guds måde og til hans tid.

Når vi studerer hvile fra smerte og lidelse, vil vi også overveje det spørgsmål, som vi alle på et eller andet tidspunkt i vores kristenliv har mødt. Hvad sker der, når vores bøn om helbredelse ikke bliver besvaret?

Hvordan finder vi da hvile?

Ugens tekster

- Mark 2,1-12
- 1 Kong 18
- 1 Kong 19,1-8
- Matt 5,1-3
- Es 53,4-6
- 2 Kong 2,11

Lægende hvile

Der er næppe noget værre tidspunkt, hvor vi har brug for hvile, end når vi er syge. Vi har brug for fysisk hvile, så vores krop kan styrke vores immunforsvar.

Ofte har vi også brug for mental hvile. Nogle gange handler det om noget så almindeligt som forkølelse eller migræne. Vi ligger der og forsøger ikke at tænke på alt det, vi burde gøre, men slet ikke har kræfter til. Andre gange, hvis det måske drejer sig om en livstruende situation, ligger vi vågne og bekymrer os over, hvad de medicinske prøver vil vise. Og ofte begynder vi at spekulere over, hvorfor. Har min usunde livsstil endelig indhentet mig? Var det de narkotiske stoffer, jeg tog for 20 år siden? Skyldes det de ekstra kilo, jeg har båret på de seneste år? Straffer Gud mig for den hemmelige synd, som ingen andre kender til?

Mark 2,1-4

Hvad sker der her?

For den lamme i denne beretning var årsagen oplagt. I Ellen Whites *Jesu liv* (s. 183-186) får vi baggrunden. Den lamme havde gjort visse ting, som han ikke var særlig stolt over. Hans syndige liv var årsag til hans sygdom, og de åndelige eksperter trak en lige linje fra årsag til virkning. Han var selv skyld i sygdommen på grund af sin synd, og der var ingen helbredelse.

Vi kan ofte være grebet af tanker om, hvem der er skyldig. Hvis der er begået en forbrydelse, skal nogen bøde for det. Hvis der sker en ulykke, bør nogen straffes. Men at give en syg skylden for sin tilstand bringer ikke helbredelse eller sundhed til den syge.

Guds oprindelige plan indbefattede ikke smerte og lidelse. Sygdom kom til vores klode sammen med synden. Derfor har Gud givet os vejledning om sund levevis, så vi kan opnå en bedre livskvalitet her og nu. Men så længe vi befinder os i denne verden, er der ingen garanti for sundhed, uanset hvor nøje vi følger sundhedsprincipperne.

Den gode nyhed er, at Gud kan give os hvile, enten vi er syge eller sunde, uanset om vores sygdom er en følge af vores egne handlinger eller andre menneskers forsømmelse, vores gener eller en følge af at leve i denne syndige verden.

Til eftertanke

At give nogen skylden for sygdom fremmer ikke helbredelse. Men hvorfor kan det i nogle tilfælde være et vigtigt skridt på vejen til helbredelse, at man forstår årsagen til ens sygdom?

Rodbehandling

Den lamme var blevet firet ned foran Jesus. Alles øjne var rettet mod Jesus. Ville han vælge at helbrede en person, der tydeligt var en synder? Ville han komme med en rettesættelse for sygdommen?

Mark 2,5-12

Hvordan helbreder Jesus den lamme mand? Hvad er det første, han gør for ham?

For di vi ofte er uvidende om en sygdom, indtil vi ser symptomerne, har vi en tendens til at betragte sygdommen kun som symptomerne. Vi tror, at vi bliver raske ved at komme af med symptomerne. Jesu holdning til sygdom er anderledes. Han ved, hvad der er roden til al lidelse og sygdom, og han ønsker først at behandle den.

I tilfældet med den lamme gik Jesus direkte til roden af det, der plagede den lamme mest i stedet for at helbrede ham med det samme. Den lamme var tynget af sin skyld og adskillelse fra Gud mere, end han følte sygdommen. En person, som hviler i Gud, er i stand til at udholde enhver fysisk lidelse, der rammer i denne syndige verden. Så Jesus gik direkte til roden og tilbød først tilgivelse.

De religiøse ledere var chokerede, da de hørte Jesus udtale tilgivelse. Jesus vidste, hvad de tænkte og stillede dem et spørgsmål.

Mark 2,8-9

Hvilken udfordring giver Jesus de skriftkloge? Hvad handler hans spørgsmål egentlig om?

Tale er ofte værdiløs, men ikke når Gud taler. Alt blev i begyndelsen skabt ved Guds mægtige ord (1 Mos 1). Og selv om tilgivelse ikke er noget, vi kan se, koster den meget. Tilgivelse kostede Guds søns liv på korset. Alt andet er underordnet. Og for at vise tilgivelsens kraft og virkelighed vælger Jesus at helbrede den lamme.

Gud ønsker at helbrede vores indre først. Og nogle gange vælger han derefter at give umiddelbar fysisk helbredelse også, ligesom med den lamme. Men nogle gange er vi nødt til at vente til opstandelsens morgen for at opleve fysisk helbredelse. Uanset, så ønsker vores frelser, at vi skal blive i stand til at hvile i forvisningen om hans kærlighed og nåde og tilgivelse her og nu, selv midt i al lidelse.

Til eftertanke

Hvordan kan vi finde hvile og fred, også når vores bønner ikke bliver besvaret, i hvert fald ikke nu?

På flugt

Data fra verdenssundhedsorganisationen WHO viser, at den mest almindelige sygdom i verden, der rammer mere end tre hundrede millioner mennesker hvert år, ikke altid har tydelige symptomer. Depression forårsager invaliditet hos mange og bidrager dermed til den globale sygdomsbyrde.

Desværre taler man ikke meget om depression i kristne kredse, for det kan blive betragtet som et tegn på manglende tro. Skal de kristne trods alt ikke altid være fulde af glæde og lykke? Er depression ikke et tegn på, at der er noget galt med vores forhold til Gud?

De fleste ved, at dette ikke er sandt. Selv trofaste kristne kan til tider kæmpe med depression, især efter en traumatisk begivenhed, og det er ikke et tegn på manglende tro eller tillid til Gud. Vi kan læse Salmernes Bog og se den smerte, lidelse og kval, som Guds trofaste folk oplevede.

En depression kan komme langsomt og stille, og vi opdager det først, når den strammer grebet. Andre gange rammer den hurtigt som fx efter en særlig udmattende følelsesmæssig eller fysisk hændelse. Guds trofaste profet Elias var fuldstændig udmattet både følelsesmæssigt og fysisk efter begivenhederne på Karmels bjerg.

1 Kong 19,1-5

Elias netop oplevet Guds mirakel, hvor ild kom ned fra himlen. Der var kommet regn som svar på hans bøn efter tre og et halvt års tørke. Hvorfor reagerede Elias på Jezabels trusler ved at flygte?

Det havde været et udmattende døgn for Elias. Sammen med den brutale opvågningen og dødstruslen satte oplevelsen på bjerget en depression i gang hos Elias. Han havde også været til stede, da omkring 850 Ba'al-profeter blev slagtet. Måske havde han selv været med til at gøre det (1 Kong 18,40).

Så Elias begyndte at løbe for at komme væk. Nogle gange løber vi til køleskabet og forsøger at spise os glade igen. Andre gange forsøger vi at sove vores følelsesmæssige udmattelse væk. Nogle gange leder vi efter et nyt parforhold, et nyt job eller et nyt sted at bo i vores forsøg på at flygte. Og andre gange begraver vi os i endnu mere arbejde, flere tidsfrister og aftaler, idet vi forsøger stadig mere ivrigt at flygte fra det navnløse problem, som tapper os for al glæde og hvile. Mange bruger forskellige former for medicin i deres forsøg på at dulme smerten. I sidste ende skjuler de kun symptomerne. De løser ikke problemet, og ofte kan det gøre situationen værre.

For træet til at løbe

Elias var blevet for træet til at løbe videre. Så han bad igen. Denne bøn var meget anderledes end den trosfyldte bøn, som Gud besvarede på Karmels bjerg (1 Kong 18,36-37) foran alle Ba'als-præsterne og profeterne, kongens hof og almindelige mennesker. Denne gang var det en enkel, kort og desperat bøn.

1 Kong 19,4

Elias siger, at han ikke er mere værd end sine fædre. Hvad mener han med det?

Da Elias endelig var faldet til ro, blev han overvældet af skyldfølelse. Han indså, at hans flugt ødelagde det, der kunne have været en gylden anledning til reformation i Israel. Han indså, at han havde skuffet dem, der havde brug for ham. Og han var ikke i stand til at gøre noget ved det. I et smertefuldt øjeblik af selvransagelse og med kendskab til sit folks historie så han sig selv som det, han virkelig var.

Det kan være en smertefuld erfaring for os alle, når vi indser, hvordan vi virkelig er. Men vi kan være taknemmelige for løftet om, at Gud vil se os, som han ser Jesus, uanset hvor syndigt vores liv er. I tro kan vi modtage Kristi retfærdighed (se Fil 3,9).

Depression har en tendens til at suge os ned i en mørk strømhvirvel af selvforagt. Og nogle gange tænker vi, at døden er den eneste udvej. Sådan var det for Elias. Det var for meget for ham. Han sagde: "Det er nok, Herre! Tag mit liv, for jeg er ikke mere værd end mine fædre" (1 Kong 19,4).

Den gode nyhed er, at Den Store Læge ikke fordømmer Elias. Gud forstår bedre os, hvad vi står over for, når vi kæmper med depression.

"Måske har vi ikke på det tidspunkt noget overvældende bevis for, at Frelserens ansigt er bøjet over os i medfølelse og kærlighed, men det er faktisk tilfældet. Vi mærker måske ikke hans synlige berøring, men hans hånd hviler på os i kærlighed og medfølelse omhed" (Ellen White, *Vejen til Kristus*, s. 107).

Gud ved og forstår, at "vejen bliver for lang" (1 Kong 19,7) for os, men nogle gange bliver han nødt til at vente, til vi holder op med at flygte. Så kan han gribe ind.

Til eftertanke

Hvilket håb og hvilken trøst kan du finde i følgende bibeltekster: Sl 34,18; Matt 5,1-3; Sl 73,26; Es 53,4-6?

Hvile og mere til

Gud vidste, at Elias var blevet træt af at løbe så langt og så længe. Gud vidste, at han var mere end fysisk træt. Han var også følelsesmæssig udmattet og bar en enorm byrde af skyld. Men ligesom Jesus mange år senere gjorde for den lamme i Kapernaum, tørrede Gud tavlen ren og gav Elias hvile. Endelig kunne han virkelig sove og blive udhvilet og frisk.

Vi ville måske forvente, at det var afslutningen på historien, men det er det ikke. Guds hvile er ikke en engangsbegivenhed. At få del i Guds hvile indebærer helbredelse, at vi langsomt ændrer negative tanke-mønstre og ødelæggende vaner. Gud jager ikke med helbredelse.

1 Kong 19,5-8

Hvor er Elias nu på vej hen, og hvorfor?

Efter sin hvile er Elias igen på vej. Men denne gang styrer Gud hans flugt. Gud forstår, at livet i denne syndige verden kan og vil give depressioner. Han forstår vores indskydelse til at flygte, men han ønsker at styre vores flugt. I stedet for alle de selvødelæggende overlevelsesmekanismer, vi forsøger os med, ønsker Gud, at vi flygter til ham. Og når vi begynder at løbe hen til ham, ønsker han at lære os at lytte til den "sagte susen" (1 Kong 19,12), som vil give os hvile. Elias havde ikke kræfter til at løfte sig selv op og foretage rejsen for at møde Gud. Gud giver kræfter til at møde ham, og Gud lover en bedre dag i morgen.

Mens Elias lå under sin gyvelbusk og ønskede at dø, troede han, at hans bedste dage var forbi.

1 Kong 19,15-16
2 Kong 2,11

Hvad var der endnu i vente for Elias?

Gud vidste, at der var bedre dage i vente for Elias. Helbredelse ville komme til profeten, når han lærte at regulere sit liv efter Guds rytmer og acceptere Guds hvile. Der var stadigvæg konger, der skulle salves og en efterfølger, der skulle udvælges. Gud kendte allerede Elisa, som skulle blive næsten som en søn for Elias. Gud vidste, at i tro ville Elias igen nedkalde ild fra himlen (2 kong 1,10). Der skulle ikke være en desperat død under gyvelbusken for Elias. I stedet skulle han opleve en tur i en ildvogn til himmelsk hvile.

Til eftertanke

Hvad kan vi fra beretningen om Elias lære om, hvorfor vi med Guds kraft må forsøge ikke at opgive, uanset hvor dårligt vi har det?

Til videre studium

"Med den konstante forandring i vores vilkår kommer der forandringer i vores erfaring, og under disse forandringer bliver vi enten begejstrede eller deprimerede. Men forandringen i vores vilkår har ikke magt til at forandre Guds forhold til os. Han er den samme i går, i dag og i al evighed. Og han beder os om at have urokkelig tillid til hans kærlighed" (Ellen White, *In Heavenly Places*, s. 120).

"Bliv ved med at se hen til Jesus, opsende stille bønner i tro og gribe fat i hans styrke, hvad enten du føler det eller ej. Gå fremad, som om hver bøn, der er bedt, er nået frem til Guds trone og besvaret af ham, hvis løfter aldrig svigter. Gå fremad med sang og syng lovpris til Gud i dit hjerte, selv om du er deprimeret og har en følelse af tungsind og bedrøvelse. Jeg kan fortælle dig af egen erfaring, at der vil komme lys. Glæde vil blive os til del, og tågen og skyerne vil forsvinde. Vi vil gå fra skyggernes og mørkets knugende magt ind til hans nærheds klare solskin" (Ellen White, *Selected Messages*, 2. bd., s. 242-243).

Spørgsmål
til drøftelse

- 1. Det kan ofte være vanskeligt at hjælpe en, der lider af en mental sygdom. Hvad kan din lokale menighed gøre for at lære, hvordan I bedre kan hjælpe mennesker, der lider af depression?**
- 2. Vi kæmper ofte med at være åbne og ærlige over for Gud. Læs nogle kapitler Salmernes Bog og læg mærke til, hvor åbne og ærlige forfatterne var over for Gud. Hvordan kan vi udvikle en atmosfære af åbenhed og ærlighed i vores lokale menighed?**
- 3. Bøn kan ofte være vanskelig, når vi er deprimerede. Hvordan kan forbøn hjælpe dem, der ikke er i stand til at bede for sig selv?**
- 4. Hvorfor er det vigtigt at huske, at tro ikke er følelser? Bare fordi vi er deprimerede, nedtrykte, bange og bekymrede, betyder det ikke, at vi mangler tro eller tillid til Gud. Det betyder kun, at vi i øjeblikket er deprimerede, nedtrykte, bange og bekymrede, ligesom alle på et eller andet tidspunkt har været det. Hvordan kan vi lære i sådanne perioder i vores liv at række ud i tro og have forbindelse med andre, uanset hvor vanskeligt det synes?**
- 5. Hvilket håb kan du finde i beretningen om den lamme, især hvis syndige vaner har ført til sygdom i dit liv?**

