

1. uge

Livet i et 24/7-samfund

”Min sjæl fortæres af længsel efter Herrens forgårde, mit hjerte og min krop råber efter den levende Gud” (Sl 84,3).

Hovedtanke

I en verden, hvor alting øjensynligt skal gå hurtigere og hurtigere, bliver hvile mere og mere værdifuld. Gud ønsker, at vi skal finde hvile i hans nærhed.

Introduktion

Uret tikkede regelmæssigt og nådesløst. Der var kun to timer til, at sabbatten begyndte. Maria sukkede, mens hun så sig omkring. Hun manglede stadig at rydde op i store dele af lejligheden. Sarah, den yngste datter, lå i sengen med feber, og hun havde lovet at være menighedstjener og være med til at byde folk velkommen i kirken i morgen. Det betød, at de skulle ud af huset en halv time, før de plejede. ”Jeg vil ønske, at jeg kan finde lidt ro i morgen,” tænkte Maria vemodigt.

På samme tid stod Marias mand i kø i den anden ende af byen. Han havde sørget for de ugentlige indkøb, og køen ved kassen var lang. Trafikken var også et mareridt som sædvanligt. ”Jeg har behov for ro og fred. Jeg kan ikke fortsætte på denne måde. Der må da være andet i livet,” tænkte Michael opgivende.

Vores tilværelse styres af myldretid, arbejdstider, lægetider, videomøder, indkøb og skolearrangementer. Inaktivitet opfattes tit som dovenskab. Nogle mennesker arbejder hele året med ferien for øje, hvor de kan flygte fra hverdagens stress og jag i nogle uger, for så igen at blive fanget i det samme hamsterhjul.

Hvordan kan vi finde ro og hvile midt i al den hektiske aktivitet?

Oversigt

Søndag	Udmattet og flad	1 Mos 2,1-3
Mandag	”Mine suk udmatter mig”	Jer 45,1-5
Tirsdag	Hvile i Det Gamle Testamente	5 Mos 31,16; Jos 11,23
Onsdag	Hvile i Det Nye Testamente	Mark 6,30-34
Torsdag	Hvile hos Kristus	Mark 4,35-41
Fredag	Hvileløs og rastløs	1 Mos 4,8-12

Udmattet og flad

1 Mos 2,1-3

Hvorfor skabte Gud en hviledag, før der overhovedet var nogen, der var udmattet?

Hvad kan jeg gøre bedre, for at jeg kan opleve den hvile på krop og sjæl, som Gud ønsker for mig?

Forståelse

Gud vidste, at mennesker altid vil have behov for hvile. Derfor sørgede han helt fra begyndelsen for, at den fik en vigtig plads ved at understrege, at han selv hvilede. "At Gud hvilede er en betydningsfuld tilføjelse til den fuldendte skabelse: skabningen får hvilen som gave i form af en ugentligt tilbagevendende hviledag. Gud helliger den syvende dag. Det vil sige, han erklærer den for sin egen dag, forbeholdt ham. Han velsigner den. Det vil sige, at han lægger sin velsignelse på den helligede dag, ved at skabningen må hvile fra arbejde og fejre samværet med Gud" (SEB 11).

Anvendelse

Burde vi egentlig ikke have meget mere tid til rådighed i en tid, hvor vi har så mange tekniske hjælpemidler? Tværtimod: Forskning peger på, at vi får mindre søvn, og at mange mennesker tyer til stimulanter for at kunne klare hverdagen.

Vedvarende stress kan føre til alvorlige helbreds-mæssige problemer. Man bør derfor være opmærksom og iagttagende sig selv med kritiske øjne.

Kan du selv vurdere, hvor stresset du er for tiden? Her er et link, der i grove træk kan hjælpe dig til at få et indtryk af det:
forebyggestress.dk/stresstest_3.htm

Refleksion

"Arbejde og hvile hører sammen som øje og øjenlåg"
(Rabindranath Tagore, indisk nobelpristager, forfatter, musiker, filosof m.m.).

"Mine suk udmatter mig"

Jer 45,1-5

Hvordan reagerer Gud på Baruks smerte og lidelse?

Hvordan mon det opleves, når man får et skræddersyet budskab fra Gud?

Forståelse

Man kan være fysisk udmarvet, men man kan også være det følelsesmæssigt. Baruk har nået sin grænse emotionelt. Vi kan se ud fra alt det, vi ved om denne tid, at Baruks klage ikke er en overfladisk jamren. Der er gode grunde til, at han er udmattet og modløs. Der sker mange alvorlige ting, og det vil blive værre endnu.

I denne følelsesmæssigt opslidende tid lader Gud dog ikke Baruk i stikken. "Han afslutter sin beretning (kap. 36-45) med et ord fra Gud, som Jeremias selv har overbragt ham til trøst og opmuntring: I dommen, som Gud fælder over hele jorden (*alle mennesker*), gøres der ingen undtagelse med Baruk, men han overlever" (SEB 962).

Anvendelse

Gud går ind på Baruks lidelser, men han viser samtidig, at han selv lider, når han vil "jævne hele dette land med jorden" (v. 4). På samme måde kan Gud hjælpe os, når vi er udmattede og tømt for energi, for vi har en medfølende Gud.

Refleksion

"Stands, og forstå, at jeg er Gud, ophøjet blandt folkene, ophøjet på jorden" (Sl 46,11).

Hvile i Det Gamle Testamente

5 Mos 31,16
Jos 11,23

I disse vers tales der om to slags hvile/fred (Jos 11,23: "fri for krig"). Hvori ligger forskellene? Er der ligheder?

Hvilken form for fred/hvile længes jeg mest efter?

Forståelse

Ro/fred/hvile er et tema, der går som en rød tråd gennem hele Skriften (fx 1 Mos 2,2-3; 2 Mos 20,11; 5 Mos 5,14; 5 Mos 28,65; 1 Kong 5,18; Job 3,13). Den lange liste af skriftsteder, der omtaler hvile med forskellige hebraiske udsagnsord, hjælper os til at forstå, at hvile har flere aspekter. Vi hviler enkeltvis og kollektivt. Hvile erfarer vi både på krop og sjæl såvel som på det mentale, åndelige og sociale plan. Den er ikke begrænset til nogle få timer eller en enkelt dag.

Selv om døden er en fjende, betegnes den ofte med begreber som hvile og søvn. Det sker også i Guds tale til Moses, hvori dennes død nævnes. Hos Josva var landet derimod *fri for krig*. Det var ganske vist ikke Josva, der havde sørget for fred og ro i landet, men Gud selv.

Anvendelse

I begyndelsen af coronapandemien sidste år oplevede mange i første omgang den ufrivillige ro som meget behagelig. Også døden kan opfattes både som uomgængelig og som forløsning. Ofte er vi ikke selv herre over, hvornår vi hviler.

Hvile i Det Nye Testamente

Mark 6,30-34

Hvorfor opfordrer Jesus sine disciple til at hvile sig i forbindelse med deres missionsaktiviteter?

Hvad har min menighed og jeg selv mest behov for: en bremse eller en motor?

Forståelse

Også i Det Nye Testamente findes der adskillige aspekter af begrebet hvile, der ligesom i Det Gamle Testamente forekommer i forskellige sammenhænge (fx Matt 26,45; Luk 23,56; Hebr 4,4). "Kom med ud til et øde sted, hvor I kan være alene og hvile jer lidt" (Mark 6,31), er en tydelig opfordring. Jesus har omsorg for sine disciple og deres fysiske og følelsesmæssige ve og vel. De er netop vendt hjem fra en udvidet missionsrejse. De er opstemte og vil gerne fortælle Jesus, hvad de har oplevet. Men Jesus standser dem med en opfordring til først at få lidt hvile.

Markus kommer med en forklarende tilføjelse: "For der var mange, som kom og gik, så de ikke engang havde tid til at spise" (Mark 6,31). Også disciplene løber en risiko for at blive overbebyrdet med anliggender i Guds tjeneste og gå fuldstændig op i dem. Jesus minder om, at vi bør være opmærksomme på vores helbred og vores emotionelle velbefindende, idet vi også holder planlagte pauser.

Anvendelse

"Ligesom disciplene er vi i fare for at tabe vores afhængighed af Gud af syne og søge frelse i vores gerninger. Vi må konstant have Jesus for øje og gøre os klart, at det er hans kraft, som gør arbejdet" (Ellen White, *Jesu Liv*, s. 313).

Refleksion

Hvem står især i fare for at blive opslugt af arbejdet for Guds sag? Hvilken form for praktisk aflastning og støtte kan være hensigtsmæssig?

Hvile hos Kristus

Mark 4,35-41

I det ene øjeblik ligger Jesus i en dyb søvn, i næste øjeblik tvinger han naturkræfterne til ro. Hvad siger det om Jesus?

Hvorfor er disciplene bange, efter at stormen har lagt sig?

Forståelse

Så voldsom en storm har disciplene sjældent oplevet. Der er fare for, at båden synker. Hvad i alverden skal de gøre? I agterstavnen ligger der en og sover. Han er stærkere end nogen storm. Har de glemt ham? Til sidst vækker disciplene Jesus. Han får stormen til at lægge sig. Egentlig havde de jo ikke behøvet at være bange, for Jesus, redningsmanden, var jo hos dem. Men disciplene var også kun mennesker.

Anvendelse

Vi er også rædselsslagne, når bølgerne slår sammen over hovederne på os, og vi er bange for at drukne. Det, som vi for kort tid siden frimodigt bekendte os til, er som blæst væk, når vores faste holdepunkt trækkes væk under os, og vi ser ud til at miste fodfæste. Mens vi kæmper for livet, sover Herren.

Mon han virkelig sover? Ønsker han måske at blive vækket af os? Lader han os somme tider komme ud i vanskeligheder, for at vi kan komme i tanker om hans mirakuløse kræfter og henvender os til ham? Svarer han måske, inden vi påkalder ham?




På en pude bag i båden hviler Jesus. I overført betydning kan han endda være en "sovepude" i livets storme, forstået som et hvilested, hvor vi kan føle os trygge og være beskyttet.

Hvordan han helt præcist vil stille stormene i vores liv, ved vi ikke, men vi bør aldrig glemme, at han kun er nogle få skridt borte og i stand til at byde "storm og bølger" trods.

Refleksion

"Men du, som stilled stormen / omkring den spinkle båd,
du ved for al min uro / vel også vej og råd.
Jeg kalder på dig, Mester, / gå ej min dør forbi,
men grib om mine hænder, / gør mig af natten fri!"
(Matt 8,23-27; Gustav Biering 1989, DDS 150).

Spørgsmål til drøftelse

- 1 Stress er ikke noget nyt fænomen. Men det lader til at blive stadig mere udbredt. Hvordan har I undertiden oplevet det?
- 2  1 Mos 2,1-3
Hvilken tanke gemmer sig bag det faktum, at sabbatshvilen blev sat i værk, allerede inden mennesket skulle arbejde, og inden synden opstod?
- Vi vil gerne have styr på alting. Vi er altid til rådighed. Vi prøver at leve op til idealer, der hverken er realistiske eller kommer fra Gud. Et sådant pres kan gøre os syge. Hvordan kan vi modvirke det?
- 3  Jer 45,1-5
Prøv at sætte jer i Baruks sted. Hvad er det, der går ham sådan på? Hvilket løfte får han? Hvordan kan vi overføre dette til vores egen situation?
- 4  Mark 6,30-34
Hvad kan vi lære af dette eksempel fra Jesu og hans disciples virke?
- Er det muligt, at man kan være for begejstret og engageret i Guds sag? Hvordan kan det komme så vidt, og hvordan ytrer det sig?
- Hvordan kan man finde balancen mellem aktivitet og hvile?
- 5 Hvordan kan vores menighed blive et "pusterum" for udmattede og stressede mennesker?