

8. uge **Helbredende (u)ro**

”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).

Hovedtanke

Mismod og udbrændthed kan lade os falde i et dybt hul, som det ikke er til at komme op af igen. Men Gud baner en vej, hvor vi ingen udvej kan se.

Introduktion

Eliteidrætsfolk og gravide kender det lige så godt som dem, der kæmper sig over en stor opgave. Målet er nået – sejren er tilvejebragt, barnet er født, eksamenskaraktererne er modtaget, konferencen blev en succes – og så oplever man, hvordan begejstringen viger for en depressiv stemning. I stedet for at glæde sig gribes man af manglende drivkraft, tristesse og føler sig nedslået.

Når livet derimod forløber den gale vej – fx ved en uhelbredelig sygdom eller selvforskyldt adfærd – så slukkes håbet om bedring og heling eller en ny begyndelse sommetider helt.

To bibelske eksempler skal stå i denne uges fokus. Det ene drejer sig om en kronisk sygdom, der lammer kroppen, men også har godt fat i det indre. Det andet tilfælde opleves af én, der mister al sin drivkraft og livsglæde som lyn fra en klar himmel. Begge bliver helbredt – den ene omgående, og den anden trinvis. De kan bevidne: ”Herren er hos dem, hvis hjerte er knust. Han løfter dem, hvis sjæl er nedbrudt” (Sl 34,19 2020).

Og når miraklet udebliver? Så gælder Asafs ord: ”Selvom min krop og min forstand skal dø, er du min klippe og mit sted” (Sl 73,26, Bibelen 2020).

Oversigt

Søndag	Uro har forrang	Mark 2,1-4; Luk 5,17-19
Mandag	Rodbehandling	Mark 2,5-12; Luk 5,20-26
Tirsdag	Burnout	1 Kong 19,1-4
Onsdag	Terapiplan	1 Kong 19,5-10
Torsdag	Helbredende stilhed	1 Kong 19,11-14
Fredag	”Vend tilbage ad vejen”	1 Kong 19,15-21

Uro har forrang

Mark 2,1-4

Hvad mon de folk, der har omringet Jesus for at høre ham, tænkte?

Luk 5,17-19

Var det rimeligt, hvad mændene gjorde for den lamme set i lyset af hans kroniske sygdom?

Forståelse

Scenen virker helt uvirkelig. Huset, som Jesus opholder sig i, er fyldt med mennesker. Selv udenfor stimler de sammen for at opsnappe blot nogle få ord eller måske endda blive vidner til et helbredende mirakel. Mens Jesus forkynder Guds ord (ordr. *han talte ordet*), opstår der uro udenfor huset. Fire mænd maser sig gennem mængden med en syg mand på en bære, stiger op ad husets udvendige trappe og ud på det flade tag. Der bryder de et hul for at sænke båren ned med den syge. Hvordan vil Jesus reagere på det?

I Markusevangeliet er der for huset, som Jesus opholdt sig i, brugt udtrykket, at han var *hjemme*. Muligvis drejer det sig om Simon og Andreas' hus, hvor Jesus bor, mens han opholder sig i Kapernaum (Mark 1,29; 9,33). Oven i uro og forstyrrelser kommer tingskader, som ikke dækkes af nogen forsikring. Teksten siger intet om ejernes reaktion.

Anvendelse

I gudstjenesten bør der herske andagtsfuld stilhed til eftertanke. I bønnen før prædikenen høres af og til: "Kære Gud, hold alle indre og udefra kommende forstyrrelser fjernt!" Ja, hvis Gud ville gøre det, så kunne vi i al stilhed holde gudstjeneste og bagefter i ro og mag gå hjem. Men hvordan kan Guds Ord nå vores indre uden af og til at skabe uro, ja endog bringe det i kog?

Børn og tilråb i gudstjenesten – "uro" eller tegn på liv?

Refleksion

"Indtil Johannes Døberen kom, havde I kun loven og profetbøgerne at rette jer efter. Nu bliver det proklameret, at Guds kongerige bliver virkelighed, og alle forsøger at kæmpe sig vej ind i det" (Luk 16,16, Bibelen 2020).

Rodbehandling

Mark 2,5-12

Hvorfor helbreder Jesus den indre lammelse *før* den ydre lidelse?

Luk 5,20-26

Gælder fuldmagten til syndsforladelse også for os? Hvordan skal det i givet fald forstås?

Forståelse

Mændenes adfærd er aldeles uhørt. Men for tilhørerne er Jesu reaktion topmålet af frækhed. Med hans udsagn: "Menneske, dine synder er tilgivet dig," gør han krav på guddommelig fuldmagt – det er gudsbespottelse, og vandreprædikanten fra Nazaret er en uromager!

Jesu selvforståelse og -retfærdiggørelse kommer til udtryk i ordet *Menneskesøn*, som minder om det himmelske væsen i Dan 7, som Gud overdrager Riget til (Dan 7,13-14). I bevidstheden om denne autoritet tilsiger Jesus den lamme syndernes forladelse og helbreder ham.

Anvendelse

Langt fra alle sygdomme er følger af egen skyld. Men i dette tilfælde ser det faktisk ud til, at der foreligger en årsag-virkningssammenhæng. Derfor befrier Jesus den syge først fra sin indre lammelse, for at også kroppen derefter kan helbredes.

Nogle fysiske lidelser kan mildnes og sommetider helt overvindes, når den syge finder den indre fred og hvile. Omvendt bringer nogle sygdomme indre blokader for dagen, der beror på negative tanker, forkert adfærd, ikke tilgivet skyld eller et ustabil forhold til Gud.

Fornemmelsen for andres reelle nød og deres behov er en del af sjælesorgen. Ægte hvile finder vi først, når vi får fred med Gud. Hvem har ikke brug for indre heling?

Refleksion

"'Fred være med jer! Som Faderen har udsendt mig, sender jeg også jer.' Da han havde sagt det, blæste han ånde i dem og sagde: 'Modtag Helligånden! Forlader I nogen deres synder, er de dem forladt, nægter I at forlade nogen deres synder, er de ikke forladt'" (Joh 20,21-23).

Burnout

1 Kong 19,1-4

Hvordan kan Elias' pludselige sammenbrud forklares?

Hvordan hænger selverkendelse og dødstrang sammen?

Forståelse

Elias har lige vundet en overvældende sejr. Uden frygt står han foran Akab. Guds tegn som svar på hans bøn har vist folket Jahves magt og vendt deres hjerter, så det bekender: "Det er Herren, der er Gud!" Elias lader de 850 Ba'al- og Ashera-profeter henrette. Sejr over hele linjen. Hvad skulle Jezabels trussel kunne udrette mod ham?

Men pludselig bliver Elias totalt modløs. Han gribes af panik og ren-der for sit liv. Han gemmer sig i ørkenen og ønsker sig død. "Det er nok, Herre! Tag mit liv..." Elias erkender, at han er lige så frygtsom og fej som konge og folk. Skam og skyldfølelse kommer over ham. Mest af alt ønsker han at synke i jorden. Hans livsværk er mislykket, hans tro er hul og tom, og hans ry og rygte som en modig bekender er ødelagt. "... for jeg er ikke mere værd end mine fædre."

Anvendelse

Så længe vi surfer på succesens bølgetoppe, er vi kålhøgne – især når vi yder noget for Gud og menighed. Magt og indflydelse fører imidlertid let til fromt selvbedrag. Fiasko over hele linjen konfronterer Elias med sit andet jeg (og vi med vores?): ikke helten, men kyl-lingen, ikke forbilledet, men taberen. Den, der har oplevet fiaskoer, lærer at se sig selv og andre med nye øjne.

Refleksion

Hvilken Elias er "den sande"? Den, der optræder modigt, eller den, der flygter i panik? "Hvem er jeg?", spurgte Dietrich Bonhoeffer sig selv, mens han sad i fængsel. "Jeg er din, o Gud," var hans svar.

Terapiplan

1 Kong 19,5-10

Hvordan hjælper Gud den udmattede profet af med fortvivlelsen?

Hvordan kan jeg hjælpe andre, der befinder sig i en lignende situation?

Forståelse

Den udmattede Elias lægger sig til at sove under en skyggefuld gyvelbusk. Da han vågner, ser han ved siden af sig et nybagt brød og en krukke med vand. Han kan ikke modstå den fristende duft. Da han har spist, overmandes han igen af træthed og fortsætter sin "helsesøvn". Efter endnu et styrkende måltid, vandrer han 40 dage og nætter til bjerget Horeb (Sinaj). Her havde Gud åbenbaret sig for folket og sluttet pagt med det (2 Mos 19-24). Hvad driver ham? Hvorfor får han ingen ro?

Ankommet ved *Guds bjerg* står Elias overfor spørgsmålet: Hvad vil du her, Elias? Hans svar genspejler, hvad hans indre er optaget af: Mit engagement for Gud var forgæves, min trofasthed var ikke møjen værd, alle har forladt mig, og nu trues jeg af døden. Hvad skal jeg dog her? Elias er i en dyb eksistentiel krise.

Anvendelse

Guds "terapiplan" for sin udbrændte tjener indeholder tre gode råd, som også nu til dags hører til i behandlingen af depressioner forårsaget af burnout: få nok søvn, spis mådeholdent og motionér. Vekselvirkningen mellem afslappende hvile og fysisk aktivitet har en helbredende virkning.

Dette er et eksempel på, hvad der bidrager til at genskabe fysisk og psykisk styrke. Dog er dette ikke en erstatning for den professionelle hjælp, der måtte være nødvendig!

Refleksion

"Selv om vi ikke lige nu har synlige beviser for, at vores frelser bøjer sig ned til os i kærlighed og barmhjertighed, så gør han det alligevel. Vi fornemmer måske ikke hans nærvær, men hans hånd hviler kærligt og medfølelse på os" (Ellen White, *Der bessere Weg*, Hamburg 1993, 72).

Helbredende stilhed

1 Kong 19,11-14

Hvad skal denne scene vise den deprimerede profet?

I hvilke situationer har Guds nærvær været tydeligt for mig?

Forståelse

Ud over de afprøvede husråd bruger Gud nu sit mest effektive lægemiddel. Han lader Elias fornemme sit nærvær! I modsætning til Karmelbjerget, da Guds kraft blev synlig i en skræmmende, fortærende ild, oplever Elias ham ikke i naturens kræfter: storm, jordskælv, ild. Først den "svage susen" (2020), "hvisken af et sagte vindpust" (NZB), "lyden af en svævende tavshed" (NEÜ) lokker ham ud af hulen og får det oprørte sind til at falde til ro. Sandelig en "himmelsk" oplevelse!

Alligevel står Elias stadig overfor spørgsmålet: Hvad vil jeg her? Han pines stadig af den øjensynlige fiasko. Men mødet med Gud har forandret ham. Dødstrangen er overvundet, og den totale udmattelse er forbi. Elias er dukket frem fra sin "hule" – sit refugium – og kan på ny møde livet og menneskene.

Anvendelse

Vores verden er fuld af støj. Hylende motorer, drønende højttalere, tordnende fly og gennemtrængende udrykningshorn ... Sommetider flygter vi ind i larmen, fordi vi ikke kan holde stilheden ud. Men det er netop i den, Gud ønsker at møde os. Dog findes der næppe noget mere velgørende end "lyden af en sagte susen".

"Efterhånden som omstændighederne ændrer sig, kommer der også ændringer i vores erfaringer. Gennem disse forandringer bliver vi enten opstemte eller deprimerede. Men skiftende omstændigheder har ikke magten til at ændre Guds forhold til os. Han er den samme i går, i dag og i al evighed. Og han beder os om at have ubetinget tillid til hans kærlighed" (Ellen White, *In Heavenly Places*, 120; Brief 24, 1888).

Refleksion

"Den største åbenbaring er stilheden" (Lao-Tse).

”Vend tilbage ad vejen”

1 Kong 19,15-21

I hvor høj grad er den nye opgave, som Elias skal tage på sig, en del af hans helingsproces?

Først flygter han for Jezabel, så løber han i 40 dage til bjerget Horeb, og slutteligt går han på Guds bud til Damaskus. Hvad er forskellen på disse veje?

”Se hen til Jesus og vend dig i stille bøn til ham. Grib fat i hans styrke, uanset hvad dine følelser måtte være. Gå lige fremad i visheden om, at ingen af dine bønner vil undlade at blive hørt ved Guds trone. Herren kan ikke skuffe dem, der tillidsfuldt vender sig til ham. Syng af hjertet en takkesang til Gud, når du føler dig trist og nedslået. Jeg siger det, som en der ved det, at lyset vil komme, glæden vil blive vores, tåge og mørke skyer skal rulles bort. Vi vil da forlade alle dystre og mørke undertrykkende kræfter og gå ind i Guds nærværs klare lys” (*Für die Gemeinde geschrieben. Ausgewählte Botschaften von Ellen G. White, Band 2, 245. Engelsk: Selected Messages-2, R&H, p. 242-243*).

Resumé

Der findes en rekreativ uro, som ved Guds hjælp vil føre os til den sande hvile.

Egne tanker

Spørgsmål til drøftelse


1 Kender I til "rekreativ uro" – "rekreativ hvile"? Fortæl om det.

2  Mark 2,1-12

Foretag en udveksling af synspunkter om denne historie: set med Jesu øjne, tilhørernes, de fire mænds, den syge mands og husejernes øjne. Lav et resumé af jeres synspunkter.

Hvilke erfaringer har I personligt gjort jer i forholdet til sygdom og skyld?


Hvordan kan vi hjælpe hinanden i denne proces?

3  1 Kong 19,1-10

Hvilket kapitel er mest betydningsfuldt for jer: kap. 18 (den modige Elias) eller kap. 19 (den modløse Elias)? Begrund jeres opfattelse. Læg mærke til, hvilken rolle egne erfaringer og bestemte livsafsnit spiller her.

Hvordan vil I forklare Elias' adfærd i disse ti vers?

Hvad kan vi i dag lære af Guds "terapiplan"?

4  1 Kong 19,11-15a

Hvornår har I tydeligst oplevet Guds nærvær?

Hvilken erfaring har I gjort med "lyden af en svævende tavshed"?

Hvor kunne vi (mere) bevidst finde plads til den i gudstjenesten?

5 **Forslag til aktivitet:**

Ordstyreren giver alle deltagere et ark i størrelse af postkort, hvor disse skriftsteder er citeret: Sl 27,1; 34,19 og 73,26 (jf. introduktionen). Derefter læser gruppen skriftstederne højt for hinanden og afslutter samtalen med en bøn.