

TILBAGE TIL LIVETS RYTME



tilbage
til livets
rytme



HISTORIEN BAG

FÅ 10 FEDE RÅD, SÅ DU KAN FINDE RO.

den ældgamle rytme ...

I dette hæfte skal vi læse nogle udpluk fra en ældgammel fortælling. Vi vil se på, hvilken betydning hvilen og hviledagen havde i de samfund, der bliver beskrevet i Bibelen¹, og hvilke konflikter det medførte. Vi kommer ikke til at tage stilling til, om Bibelens beretning er sand eller falsk, en historisk beretning eller myte, men vi vil blot prøve at lade teksten fortælle sin egen historie og lytte til, hvad den siger.

Som en hyldest til pausen og hviledagens betydning og med udgangspunkt i Bibelens fortælling om Gud, vil vi sammen prøve at udforske den ældgamle rytme, der er nedlagt i mennesket – hvile og arbejde.



FORFATTER
HENRIK JØRGENSEN

Henrik er præst i Adventistkirken og interesserer sig for den bibelske fortælling om Gud. Han er vokset op med den ældgamle 6+1 livsrytme og ser arbejde som godt og gavnligt og hvilen som "velsignet".

PAUSENS BETYDNING

05 I BEGYNDELSEN

Hvad en af de allerførste beretninger siger om hvile.

07 SENERE I DEN BIBELSKE FORTÆLLING

Hvad er sammenhængen mellem at fejre livet, frihed og hvile?

11 MANNA I ØRKENEN

En underlig beretning om mad og hvile.

TIL KAMP FOR HVILEN

13 JESUS OG HVILEDAGEN

Jesu opgør med traditionen.

14 EN MAND MED EN VISSEN HÅND

Jesus helbreder på hviledagen.

16 EN LAM MAND

Jesus sætter livet på spil for hviledagen.

KONKLUSION



¹ Ordet *bibel* er egentlig græsk og betyder bog. Vi kender også ordet fra *bibliotek*, der er en samling af bøger. Og Bibelen er faktisk en bog fuld af bøger, 39 i Det Gamle Testamente og 27 i Det Nye Testamente. Og det er den anden ting, der gør Bibelen til en usædvanlig bog. For selv om Bibelen på den måde er en gammel bog, så er den også en nutidig bog. Den er blevet til for mange år siden, og fortæller derfor om mennesker for mange år siden. Men samtidig fortæller den også om mennesker i dag. Bibelen fortæller nemlig om de grundlæggende forhold, som vi mennesker lever under til alle tider: Liv og død, glæde og sorg, ondskab og lykke, tvivl og tro, had og tilgivelse, jalousi og kærlighed. På den måde kan mennesker til alle tider spejle sig i Bibelen og dens mennesker. Og måske blive klogere på sig selv og sit eget liv.

Du kan blandt andet læse mere om Bibelen på: bibelselskabet.dk/om-bibelen-menu-indhold/verdens-mest-usaedvanlige-bog

² Morten Albæk er uddannet filosof og har arbejdet som virksomhedsleder i bl.a. Joe & the Juice.



pausens betydning

Men lad os allerførst tænke over den måde vi lever på i dag. Med den hastighed vi lever livet, kan vi let miste respekten for livets pauser. De pauser, hvor vi tænker over, hvem vi er, hvor vi kommer fra, hvor vi er på vej hen, og hvordan man lever et meningsfuldt liv. Morten Albæk² skriver i sin bog *Ét liv, én tid, ét menneske* på side 56:

”Det er på mange måder med livet, som det er med musikken: Hvis ikke der var pauser, ville det bare være støj. Det er pauserne, stilheden, der skaber melodien og nuancerne.”

DET ER PÅ MANGE MÅDER MED LIVET, SOM DET ER MED MUSIKKEN: HVIS IKKE DER VAR PAUSER, VILLE DET BARE VÆRE STØJ. DET ER PAUSERNE, STILHEDEN, DER SKABER MELODIEN OG NUANCERNE.

I BEGYNDELSEN

Når vi læser Bibelens begyndelsesfortælling, også kendt som skabelsesberetningen, er det egentlig interessant, at det netop er pausen – hviledagen – Gud opretter som noget af det allerførste. Som en fejring af, at skabelsen er færdig, og livet er blevet til, gør han hvile og hviledagen til noget helt specielt. Skabelsesberetningen, som beskrevet i Første Mosebog kapitel 1, slutter på denne måde:

”På den måde blev himlen og jorden og alt liv skabt. Skaberværket var nu fuldført, og Gud hvilede på den syvende dag. Han velsignede den og indviede den til hviledag“ 1 Mos 2,1-3 (*Bibelen på hverdagsdansk*).

Ifølge beretningen var mennesket lige blevet skabt. Det havde ikke udført noget arbejde, det havde ikke gjort sig fortjent til noget andet end at blive til. Og det er i den sammenhæng Gud opretter hviledagen.

Senere siger Jesus i evangelierne³ om hviledagen:

”Sabbatten blev til for menneskets skyld – mennesket blev ikke til for sabbattens skyld”
Mark 2,27 (BPH).

Ifølge denne beretning er hvile eller hviledagen den første gave mennesket får. Alle skulle nyde godt af den. Som en del af den universelle skabelsesberetning kan det også forstås som en gave til alle mennesker, til alle tider. Den bliver ikke givet som en pligt, der skal opfyldes, eller en præmie man skal gøre sig fortjent til. Det er en tid til at fejre og nyde livet.

”Sabbatten blev til for menneskets skyld.” Sagt på denne måde kan det forstås, som den altid vil være aktuel. Lige meget hvilket mærkat man bruger til at betegne sig med – dreng, pige, dansker, skoleelev, lærer, humor, hjemløs, buddhist, jøde, kristen, ateist – siger Bibelens begyndelsesfortælling, at hviledagen er til for menneskets skyld.

Af en eller anden årsag siger Gud, som noget af det allerførste, at hvile og at have en hviledag er vigtigt. At mennesket hver uge har behov for en dag til afkobling, ro, refleksion, fællesskab. Tænk lidt over hvor ofte, hvornår og hvordan du tager tid til at slappe af fra opgaver, slid og jag?

Du og jeg lever i en tid, hvor vi kommer hurtigere frem end nogensinde før. Vi får hurtigere biler, hurtigere tog, hurtigere skibe og hurtigere fly. Computere, smartp-

hones, spillekonsoller og anden teknologi bliver hurtigere og hurtigere. Grænsen mellem skole/arbejde og fritidsaktiviteter bliver mere flydende, da det forventes, vi er på 24/7.⁴

Vi vokser op i et konkurrencesamfund, hvor vi hele tiden må præstere og vise vores værd, så vi på et tidspunkt er klar til at træde ind på arbejdsmarkedet. Det er, som om hastighed og præstation er blevet til ”gud”. Derfor kobler vi sjældent af fra hverdagens jag og krav. Jeg skal jo hele tiden være med og være på, så jeg ikke går glip af noget. Som et resultat er der i dag flere ødelagte nerver, mere stress og angst end nogen sinde før.

Som Morten Albæk skriver videre, lever vi i dag i et samfund, hvor vi aldrig før har haft så høj velstand. Vi lever længere, er mere velstående, bedre uddannede, har flere muligheder og er mere forbundet end nogensinde før. På trods af det er vi ikke nødvendigvis blevet bedre til at leve livet.

³ Evangelie betyder ”gode nyheder”. Når vi taler om evangelierne refererer vi til de første fire bøger i Det Nye Testamente, som hovedsagelig omhandler Jesu liv.

⁴ Se også hæftet ”hvile i skolen”.

For på trods af den velstand, rigdom og alle de materielle goder, der ligger for os, fortsætter Morten Albæk med at sige:

”... at vi næppe på noget tidligere tidspunkt i historien synes at have haft mere ondt i livet og været mere depressive, mere angste, mere medicinerede og mere ensomme, end tilfældet er i dag” (side 19).

I Bibelens fortælling om det liv, Gud oprindeligt skabte mennesket til, var hensigten med hviledagen, at der skulle være tid til fred, hvile, refleksion og afkobling. En dag, hvor der ikke skulle præstere. En dag til at fejre livet og til blot at være.

SENERE I DEN BIBELSKЕ FORTÆLLING

Går vi lidt længere ind i Bibelens fortælling, kan man læse om israeliternes⁵ liv i Egypten og senere befrielse.

I Anden Mosebog kapitel 1 får vi en beskrivelse af, hvordan et folk gik fra at have en særstilling i riget til at blive slaver, der blev udsat for hårdt tvangsarbejde. De skulle bygge Faraoens forrådsbyer Pitom og Ramses.

”De var skånselsløse i deres krav og tvang dem til at lave mursten og mørtel til de egyptiske byggeprojekter foruden al slags hårdt markarbejde og drev i det hele taget rovdrift på deres arbejdskraft” vers 14 (BPH).

I flere århundreder oplever de slavens ubarmhjertige tilværelse og tvangsarbejdets hårde betingelser. Livet uden pause. Hvilen og hviledagen var glemt, og livet meget anderledes end det skabelsesberetningen lagde op til.

Da israelitterne senere under Moses⁶ ledelse bliver befriet, skal de til at lære at leve livet som frie mennesker. I den forbindelse bliver de givet 10 leveregler⁷, der skulle være grundlaget for deres nye tilværelse i frihed.



⁵ Israelitterne var det folk som store dele af beretningerne i Det Gamle Testamente handler om. Du kan bl.a. læse mere om, hvem Israelitterne var på da.wikipedia.org/wiki/Israelitter

⁶ Moses er i Bibelen den person, der regnes som israeliternes befrier fra trældommen påført dem af Farao i Egypten. Han var deres leder i den tid, de var i ørkenen og regnes som en af de vigtigste personer i Bibelen. Han er også en af de vigtigste profeter i jødedommen, kristendommen, islam, Bahá'í, og adskillige andre religioner, idet han modtog instrukser om israeliternes religion og den lov, der blev kendt som Moseloven.

⁷ Du kan læse de ti bud i Anden Mosebog 20,3-17 og i Femte Mosebog 5, 7-21

Som introduktion til de 10 bud taler Gud til dem:

”Jeg er Herren, jeres Gud, som reddede jer fra slaveriet i Egypten” 2 Mos 20,1 (BPH).

Det er indledningen til disse nye leveregler og dermed sammenhængen, de bliver givet i: Husk I var slaver, hvor livsbetingelserne var tvangsarbejde. Nu er I frie!

Som en del af de 10 leveregler for det frie liv bliver der blandt andet sagt til dem:

”Du skal holde hviledagen hellig. Du har seks dage om ugen til at udføre dit arbejde og dine daglige gøremål, men den syvende dag er en hviledag, som er indviet til Herren, din Gud. Den dag må du ikke udføre nogen form for arbejde. Det gælder også dine sønner, dine døtre, dine slaver, dine husdyr og eventuelle fremmede, som bor hos dig. Jeg brugte seks dage til at skabe jorden, himlen, havet og alt hvad der findes i dem, men jeg hvilede på den syvende dag. Derfor velsignede jeg hviledagen og gjorde den hellig” 2 Mos 20,8-11 (BPH).

Gud siger her til folket, der lige har fået deres frihed: Husk at fejre livet! Arbejdet er ikke længere jeres mester. Tænk, hvilken musik det må have været for deres ører, et folk, der var vant til slavepiskerens magt syv dage i ugen? Det var ikke blot noget, de fik lov til at gøre, hvis de havde lyst. Nej, det blev pålagt dem, at hvis de virkelig ønskede at mærke friheden, var der behov for én

dag i ugen til afslapning, fred, refleksion og nærvær. Specielt for tidligere slaver var der behov for en dag, hvor de tænkte over livet som en gave, hvem de var, og hvor de kom fra, både umiddelbart som slaver og ultimativt som mennesker skabt til at nyde livet fra Gud. Pausen, hviledagen er vigtig for at mærke livet og sætte arbejdet i perspektiv.

I bogen *The Sabbath: A guide to Its Understanding and Observance* beskriver forfatteren I. Grunfeld en rørende beretning fra 2. verdenskrig om en gruppe jøder, der var på vej til koncentrationslejre i en godsvogn på et tog:

”Toget kørte videre med sit menneskelige gods. Presset sammen som kvæg i de fyldte vogne, kunne de uheldige ombordværende ikke bevæge sig. Atmosfæren var kvælende. Som fredagen gik, sank jøderne i denne nazitransport længere og længere ned i deres elendighed. Pludselig fik en ældre jødisk kvinde, med stor anstrengelse, åbnet den sæk, hun havde fået med i farten. Møjsommeligt trak hun to lysestager og to challot⁸ frem. Hun havde lige forberedt dem til sabbatten, da hun blev hevet ud af sit hjem den morgen. De var de eneste ting, hun havde haft anledning til at tage med. Snart lyste sabbatslysene de torturerede jøders ansigter op. Sabbatten med dens fredelige atmosfære faldt over dem alle sammen.”

I deres elendighed havde de glemt, at det var sabbat⁹. Da lysene blev tændt, blev de mindet om friheden og fandt freden i deres elendighed.



⁸ Challah (flertal challot) er et specielt brød, som jøderne spiser ved specielle anledninger, bl.a. ved sabbattens begyndelse fredag aften. Prøv at se om du kan finde en opskrift på dette brød på internettet.



MANNA I ØRKENEN

Gennem alle de fyrre år israelitterne vandrede i ørkenen holdt Gud fast i denne hviledag. Man ser det måske tydeligst i fortællingen, da Gud sendte manna¹⁰ til dem fra himlen.

Da der var mangel på mad i ørkenen, lå der hver morgen manna på jorden, og de kunne samle alt det, de behøvede. Men hvis de samlede mere end til én dags behov, rådnedes den for dem. Men på den sjette dag i ugen skulle de samle dobbelt så meget for også at have nok til sabbatten. Og det holdt sig friskt.

”I seks dage kan I samle mad, men den syvende dag er sabbat, og derfor er der intet at finde.’ Nogle af dem gik alligevel ud for at samle, selv om det var sabbat. Men de fandt ikke noget” 2 Mos 16,26-27 (BPH).

Det var, som om Gud sagde til dem, at den dag skal I ikke bekymre jer om at samle føden. Der er serveret. Den dag skal der ikke arbejdes. Den dag skal der ikke præsteres. Da skal livet blot nydes. Det er også den hændelse, Jesus senere henviser til i samtalen med Djævelen, idet han citerer Femte Mosebog 8,3:

”... at et menneske ikke lever af brød alene, men af hvert ord, som Gud taler” (BPH).

Altså der findes mere til livet end arbejde for føden, som der skal arbejdes for. Hvilten, pausen, refleksionen, freden, afslapningen var ifølge fortællingen fortsat en vigtig, integreret del af det meningsfulde liv, som Gud ønskede israelitterne skulle leve.



⁹ Du kan læse mere om, hvordan jøder i dag holder deres sabbat på religion. [dk/viden/den-j%C3%B8diske-sabbat](https://www.religion.dk/viden/den-j%C3%B8diske-sabbat)

¹⁰ Manna er navnet på den mad, som ifølge Anden Mosebog faldt ned fra himlen til jøderne under deres vandring i ørkenen

**DISSE GAMLE
BERETNINGER
KAN MÅSKE
LÆRE OS NOGET
OM DEN MÅDE
VI LEVER PÅ I
DAG UDEN
PAUSER OG
UDEN HVILE.**

Men det var ikke blot mennesket, der skulle hvile, koble af og holde en pause. Det skulle husdyrene også have en chance for. Kan du huske, hvad vi læste i de 10 leveregler israelitterne fik:

”Den dag må du ikke udføre nogen form for arbejde. Det gælder også dine sønner, dine døtre, dine slaver, dine husdyr og eventuelle fremmede, som bor hos dig”
2 Mos 20,10 (BPH).

En anden ting som denne gamle beretning fortæller os er, at jorden også har brug for hvile. Hvert syvende år måtte jorden ikke dyrkes. Den skulle have lov til at hvile og

samle kræfter, så den fortsat kunne give afgrøder de følgende år. Det vil sige, at jorden ikke måtte udpines og udnyttes på kort sigt for at give mest mulig profit. Du kan læse mere om det i Tredje Mosebog 25. Disse gamle beretninger kan måske lære os noget om den måde, vi lever på i dag uden pauser og uden hvile. Naturen og klimaet har også behov for en pause for at kunne give os den beskyttelse, vi mennesker behøver, for at kunne leve et balanceret og meningsfuldt liv. Måske kan det være interessant at tale med din biologilærer om naturens behov for hvile for at kunne holde sig i balance. Se hæftet *Hvad fortæller naturen os om hvile?*

til kamp for hvilen

JESUS OG HVILEDAGEN

Nu springer vi flere århundreder frem til de første fire bøger i *Det Nye Testamente*, som fortæller om Jesus. Som vi har hentydet lidt til, var denne pause i hverdagen også vigtig for ham. Blandt andet kan man læse i Lukasevangeliet:

”Da Jesus kom til Nazaret, hvor han var vokset op, gik han den følgende sabbat hen til synagogen, som han plejede.” Lk 4,16 (BPH)

Jesus havde tilsyneladende også brug for den styrke hviledagen ville give ham. Derfor gjorde han det til en vane at gå i synagogen¹¹ på sabbatsdagen. Han brugte altså en del af dagen til at tænke over, hvem Gud var og hvem han var. Han lagde sit daglige arbejde til side og var til stede ved gudstjenesten.

Jesus anvendte også hviledagen til at gøre den speciel for andre. Han helbredte ofte

syge og opmuntrede modløse. Den måde Jesus holdt hviledagen på var dog meget kontroversiel og anderledes end jøderne på det tidspunkt traditionelt holdt den.

Det resulterede i mange konfrontationer mellem Jesus og datidens religiøse ledere. Disse sammenstød handlede aldrig, om hvorvidt sabbatten skulle helligholdes. Det var ikke spørgsmålet. Men disse opgør handlede i særdeleshed om, hvordan sabbatten skulle holdes.

¹¹ Synagoge er den generelle betegnelse for jødiske bede- og forsamlingshuse. Du kan f.eks. læse om synagogen i København på <https://joediskinfo.dk/>

I DEN ÆLDGAMLE BIBELSKE FORTÆLLING ER PAUSEN - HVILEDAGEN - EN FEJRING AF LIVET.



EN MAND MED EN VISSEN HÅND

På et tidspunkt udfordrer Jesus farisæerne¹² med spørgsmålet¹³:

”Hvad siger Guds lov? Skal hviledagen bruges til noget godt eller til noget ondt, til at redde liv eller til at ødelægge liv?” Mark 3,4 (BPH).

Spørgsmålet Jesus stiller er: hvad skal man bruge sabbatten til? Er det en dag til at fejre livet og alt godt, eller er det blot en selvisk, indadrettet tid, hvor jeg kun fokuserer på mig selv og de regler, som nogen andre har sat op?

Da farisæerne ikke vil tage udfordringen op - ”de tav” - siger han til en mand med en visnen hånd:

”Ræk hånden frem!” Det gjorde han - og straks blev hånden rask” Mark 3,5 (BPH).

Med den handling stiller Jesus ikke spørgsmål ved hviledagen som en grundregel. Men han har et opgør med alle de regler og love, som datidens religiøse ledere (farisæerne) havde bygget op omkring helligholdelsen af hviledagen. Konfrontationen begynder med et spørgsmål om, hvad der er tilladt på hviledagen, altså hvordan man holder den? Hvad går denne dag ud på? Drejer den sig om liv eller om at ødelægge liv?

Man får nærmest fornemmelsen af, at den måde farisæerne holdt sabbatten på, med alle deres love og regler, var mere ødelæggende end livgivende. For Jesus var sabbatten livsbekræftende, en fejring af livet, som Gud havde skabt det. Derfor helbreder han manden med den visne hånd. Manden skulle få lov til at fejre livet, som Gud havde givet.



¹² Farisæerne var et stort religiøst parti, som gik meget op i, at man fulgte en masse regler om, hvordan man levede. Specielt hvordan sabbatten skulle holdes hellig.

¹³ Du kan læse hele historien om Jesus og farisæernes opgør om sabbatten i Markusevangeliet 2,23-3,10.

**BERETNINGERNE
LÆGGER OP TIL,
AT HVILEN ER SÅ
VIGTIG FOR ET
MENINGSFULDT
LIV, AT DEN ER
VÆRD AT KÆMPE
FOR.**

EN LAM MAND

Det er også derfor, han ved en anden anledning helbreder en mand, der havde været lam i 38 år, og som lå ved Betesda dam i håb om at kunne opleve livet igen.¹⁴

Ved at gøre det går Jesus virkelig ud på en dødsensfarlig sti og sætter sit eget liv på spil. For hver gang han har dette opgør med farisæerne om hviledagens formål – er den til liv eller til død? – ender det med farisæernes overbevisning om, at det handler om død – Jesu død.

”Farisæerne rejste sig øjeblikkeligt og forlod

synagogen. Kort efter mødtes de med herodianerne for at drøfte, hvordan de kunne få skaffet Jesus af vejen” Mark 3,6 (BPH).

”Derfor anklagede de Jesus for at overtræde loven ved at arbejde på hviledagen ... Den udtalelse gjorde de jødiske ledere endnu mere opsatte på at slå ham ihjel, fordi han ikke blot overtrådte sabbatslovene, men også kaldte Gud for sin Far og dermed gjorde sig til ét med Gud” Joh 5,16.18 (BPH).

Men for Jesus er hviledagens værdi af så stor betydning, at han er villig til at sætte sit liv på spil for den.¹⁵

konklusion

Det, som disse ældgamle beretninger fra Bibelen siger, er, at hvis ikke man har denne pause i livet, som Gud oprettede ved livets begyndelse som en fejring af livet, risikerer man at tabe livet. Beretningerne lægger op til, at hvilen er så vigtig for et meningsfuldt liv, at den er værd at kæmpe for.

Med den hastighed vi lever livet i dag, risikerer vi let at miste respekten for livets pauser. De pauser, hvor vi reflekterer over, hvem vi er, hvor vi kommer fra, hvor vi er på vej hen, og hvordan man lever et meningsfuldt liv.

Ifølge den bibelske beretning giver sabbaten, hviledagen, pausen i ugen liv og kan bruges som en anledning til at minde os om, hvem vi er i et samfund, hvor man mere og mere bliver behandlet som maskiner. Med frihed fra arbejdet kan mennesket

være, hvad det er skabt til at være. Det er ikke blot et led i maskineriet, en kode i en computer, men et menneske. I den ældgamle bibelske fortælling er pausen – hviledagen – en fejring af livet. Livet som Gud i begyndelsesfortællingen havde skabt mennesket til!

Hviledagen er til for menneskets skyld!



¹⁴ Du kan læse hele historien i Johannesevangeliet kapitel 5,1-10.

¹⁵ Ifølge fortællingen ender Jesus med at blive henrettet, bl.a. fordi han holdt fast i, hvordan hviledagen skulle bruges.

noter



Syvende Dags
Adventistkirken