

Studieoplæg Sabbatten – Fri til at holde fri

Af Christian Vestergård

Intro

Dette studieoplæg åbner op for den betydning, Sabbatten har i Bibelen. Der skal igennem oplæget læses flere bibeltekster. Efterfølgende er der stillet spørgsmål til samtale om hvile og vaner. Afslutningsvis er der et lille ritual med forskellig slags åndelig praksis.

-

Tænk sig aldrig at holde fri, altid være bundet op på et møjsommeligt slidsomt arbejde, altid løfte tunge byrder, altid svede dagen lang for igen at svede den næste, altid nogle der forlanger mere. Jeg tror, det var den rytme, Israelitterne var underlagt under slaveriet i Egypten. Langt hårdere end en 37 timers arbejdsuge uden krav om 6 ugers ferie samt to ugentlige fridage.

Pludselig træder den store almægtige kærlige Gud ind, handler og redder israelitterne fra det konstante slid og de hårde piskeslag, og kalder dem til at holde fri.

Gud sender ikke israelitterne ind i en ny slavetilværelse, men Gud sender dem tilbage til den ugentlige rytme, som var fra altings begyndelse, hvor der var sat tid af til at hvile og feste.

Tænk sig at Gud er sådan, at han foranstalter en dagligdag, hvor man kan holde fri og feste - Tænk sig at Gud sætter folk frie til at holde fri.

Spørgsmål til refleksion og samtale: Hvordan ser den perfekte hviledage ud for dig?

Bøn (sagt stående i kor):

Treenige Gud

Lær os at høre, fremfor at blive hørt

Velsign os med venlighed og tålmodighed

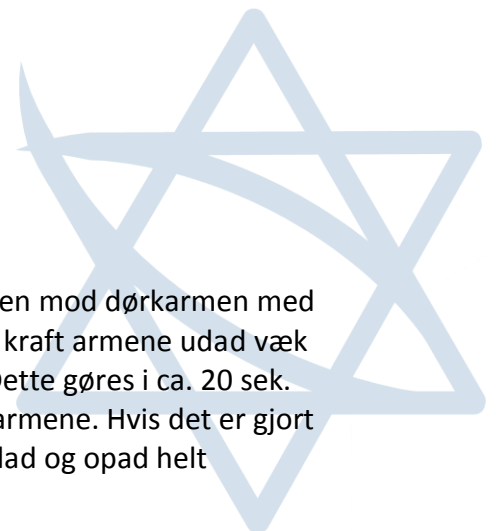
Form dette fællesskab efter dit billede

I Jesu navn

Øvelse - Vanens magt:

Man stiller sig en døråbning. Man står med ydersiden af hånden mod dørkarmen med armene strakt omkring hoftehøjde. Nu presser man med max kraft armene udad væk fra kroppen, som man prøver at skubbe karmen væk fra sig. Dette gøres i ca. 20 sek.

Så snart man er færdig går man væk fra hullet og slapper af i armene. Hvis det er gjort rigtigt, vil man opleve at armene automatisk vil bevæge sig udad og opad helt ubevidst.



Sabbatten I det Gamle Testamente:

Læs følgende bibeltekster:

2. mos 20,8-11

5. mos 5,15

1. mos 2,3

Sabbatsdagen er særlig vigtig for Gud - 1. mos 2,3 "Gud velsignede den syvende dag og helligede den, for på den dag hvilede han efter alt det arbejde, han havde udført, da han skabte". Fordi Gud hviler, velsigner og helliger han Sabbatten. Hviledagen er velsignet og hellig og den rigdom er stadig gemt i sabbatten for kristne i dag. Sabbattens formål er at give rum til at være – at være sammen med Gud. Heri ligger den bedste og sikreste hvile, hvor man ikke er defineret af, hvad man laver, men af hvem Gud siger, man er - nemlig hans barn.

Sabbatten i det Nye Testamente:

Læs følgende:

Mark 2,27-28

Joh 5,10-18

Heb 4,9-11

Sabbatten er på mange måder en konkret handling i tro. Det bliver et tydeligt ydre tegn med praktiske konsekvenser. Det er nemt ikke at bruge sin frihed på at holde fri, eller blot tænke at hvilen er en god ide. Hviledagen kommer til at ligge derude et sted som en mulighed, der er god, men den bliver ikke nogen særlig ugentlig festdag. Det er en udfordring at nå frem til en sabbatspraksis, men jeg tror, at man må starte i det små. Finde nogle små ritualer eller konkrete foranstaltninger, som viser, overfor en selv, at man går ind i en særlig tid - en hellig tid. Man kan gå i kirke, tænde lys, inviterer til middag, skrælle kartoflerne i god tid, læse fra bibelen. Sabbatsstemningen kan på mange måder minde om juleaften. De kræver begge noget forberedelse for at kunne nyde god mad og sidde i nærvær for at fejre Guds storhed. Tanken om en ugentlig juleaften uden gaveræsset, vil måske hjælpe os med at træde ind i en ugentlig hviletid. Det Nye testamente i Bibelen fastholder stadig Sabbatten som vigtig, og at mennesket har brug for hvilen. Selv om det er en udfordring og fjernt for det moderne mennesker, er der måske en velsignelse af hente.

Spørgsmål til refleksion og samtale:

- Fortæl om nogen i din omgangskreds der har inspirerende vaner

- Del med hinanden gode og dårlige vaner som du befinder dig i lige nu

- Hvis i er nysgerrige på mere, og vil lege med Sabbatten i praksis, planlæg en dag til et sabbatsmåltid i jeres fællesskab. I kan altid invitere IU forbi til at lede måltidet! ☺

I kan finde litturgi til Sabbatsmåltidet her: <https://israel.dk/vitilbyder/spis-med-os/sabbatsmaltid/>)

Afslutning:

- **Bibelvers:** Mark 2,27' "Sabbatten blev til for menneskets skyld, og ikke mennesket for sabbattens skyld" Mark 2,27
- **Tænd en syvarmet lysestage eller 7 lys¹. Når alle lys er tændt siger lederen - "Jesus siger: "Jeg er verdens lys. Den, der følger mig, skal aldrig vandre i mørket, men have livets lys"."**
- **Be for hinanden**
- **Fredshilsen² (Giv hinanden et håndtryk med ønsket om Guds fred – shalom)**

¹ Den 7-armede lysestage eller menorah er et tydeligt udtryk for Guds nærvær i det Gamle Testamente og kan i denne sammenhæng minde om Helligåndens nærvær lige nu.

² Igennem kirkens historie har kristne mødt hinanden med en fredshilsen. Der er i løbet af historien ofte været tale om et fredskys. Ved at hilse på denne måde udtrykker man Guds fred i fællesskabet, samtidig med at man kigger tilbage på alle kristne, som tidligere har hilst på hinanden med en fredshilsen.