



# EVANGELIET OG DEN JØDISKE VERDEN

Israelsmissionens magasin - nr. 4 - dec. 2019



TEMA: HVILE



Gud velsignede den syvende dag og helligede den, for på den dag hvilede han efter alt det arbejde, han havde udført, da han skabte.

1. Mos. 2,3

Pause er at samle kræfter.

Pause er, at noget nyt kan blive til.

Lotte Lyngby

Den Danske Israelsmission  
Katrinebjergvej 75  
8200 Aarhus N  
Tlf: 7356 1270  
Email: kontor@israel.dk  
www.israel.dk

Reg. nr. 0994  
Kontonr. 3054500  
Mobilepay: 30503  
www.israel.dk/medlem  
www.israel.dk/giv

Forsidebillede: Ukendt  
Tryk: Øko-Tryk (oplag 3600)  
Layout: Maria Bach Jensen

Redaktion: Kirsten Lang (red.),  
Arne Pedersen, Maria Strøm, Bodil  
Skjøtt, Solveig Klitlund

Oplysninger om medarbejdere og  
landsstyret kan findes på israel.dk



# LEDER

## Hvile handler om relation før religion

Når jeg kigger på vores samfund i dag, ser jeg en gud, som vi forsøger at tilfredsstille. Det er præstationsguden, vækstguden, vi-skal-alle-sammen-bidrage-guden. Der har længe været en diskurs om, at vi har travlt. "Hurtigere, højere, stærkere" er ikke længere blot mottoet for de Olympiske Lege, men for vores samfund. Det hele handler om, hvordan vi lige kan stramme skruen lidt mere, så vi alle kan løbe lidt hurtigere og være lidt mere effektive.

Udmattende. Det er, hvad det er.

Og denne travlhedsgud synes at flytte med over i kirken. Her hvor det burde være anderledes. Her hvor mennesker ikke bliver målt på, hvor meget de bidrager, eller hvor travlt de har, er det alligevel sådan, vi lever.

Måske overdriver jeg. Men det er virkelig lang tid siden, jeg har spurgt et menneske om, hvordan de havde det, hvor ordet "travlt" ikke bliver nævnt som svar i en af de tre første sætninger. Det er som om, vi finder vores værdi i, hvor travlt vi har. En fyldt kalender er lig med vigtig. Og hvem kan ikke lide at være vigtig?

Sådan er det i forhold til mennesker, men måske arbejder vi også på at få vores fars anerkendelse? Ikke vores far her på Jorden, men vores himmelske far. Vi ved jo alle sammen, at Gud elsker os, men det skal han jo, for han er Gud, og Gud skal elske alle mennesker.

Men kan han li' mig? Usikkerheden

kryber ind... Er jeg god nok? Gør jeg nok? Får jeg nok ud af livet?

Udmattende. Det er, hvad det er. Som det altid er, når religionen kommer før relationen.

Og det har en pris at leve på den måde. Både i samfundet og i kirken. Stress, depression og angst fylder, og mange kender en, som er "gået ned", som vi så fint kalder det – med stress, depression eller angst. Som om, det er noget, man ikke kan blive stående oprejst med...

Men husk; du behøver ikke leve sådan. For ind i alt dette kommer Jesus og inviterer: "Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile."

Den tidligere biskop i Oslo Christian Kvarme har fortalt om, hvordan han på et tidspunkt boede i Israel og en dag blev inviteret hjem til en jødisk familie for at fejre sabbatmåltid med dem. Han kom ind til et festmåltid, og da de satte sig til bords og skulle til at spise, stillede Kvarme det spørgsmål til faren i huset, som vi altid stiller hinanden: "Hvad laver du så?" Han blev mødt med undren og formaningen: "Unge mand, på sabbatten bør vi tale om Gud!"

Det kan man godt vælge at høre som en streng regelret udtalelse. Men det tror jeg ikke, det er. Det er endnu en brik i forståelsen af, hvad det er, hvilen kan. Den kan få os til at re-fokusere på noget af det, som også er vigtigt. For hvile er ikke at

lave ingenting. Når vi taler om hvile, er det helt afgørende, at vi er bevidste om, hvad vi sætter i stedet for travlheden.

Jesus siger, at det er hos ham, der er hvile. Vi må komme til ham. Vi må bruge tid med ham og det gode, han har givet os. Jeg tror ikke "at komme til Jesus" kun betyder bibellæsning, bøn eller at gå til gudstjeneste. I en jødisk tradition handler sabbatten om fællesskab. Med mennesker – og med Gud. En dag, hvor vi bliver mindet om, hvem vi er i Guds perspektiv, og hvorfor vi er her på jorden.

Du ved, du har hvilet, når relationen og tilliden til Jesus er styrket. Og når bevidstheden om din egen værdi som skabt og elsket står klarere end før.

I en fortravlet verden, i en fortravlet hverdag og i et fortravlet sind er der evangelium i at høre, at det faktisk er meningen, at relationen skal komme før religionen.

For kun sådan kan vi finde hvile.



*Arne Pedersen*

Arne Pedersen, generalsekretær



# Fortællingen om hvile, der skrev sig selv

---

📖 | Tekst: Elisabeth Serner, udsendt i Jerusalem af Israelsmissionen

Jeg sad i flyet på vej til Danmark og skrev på denne tekst. 'Hvile' havde jeg skrevet som overskrift - og måtte smile for mig selv ved tanken om, hvordan jeg minutter forinden havde siddet og sovet og vækket mig selv med min egen højlydte snorken.

Der var lidt trangt på stolerække 18, hvor jeg var blevet flyttet ned efter at have afgivet min plads, så et forelsket par kunne få lov til at sidde ved siden af hinanden. Jeg genkendte manden på min venstre side fra lufthavnsbussen, hvor vi også havde siddet ved siden af hinanden. Han var optaget af at læse i sin hebraiske bønnebog, og jeg tænkte i mit stille sind, at han nok var en religiøs jøde fra Israel. Derfor fik jeg også et mindre chok, da han begyndte at tale til mig på dansk. Han havde set ordet 'Hvile' i mit røde hæfte og fortalte mig kort om, hvordan han havde sovet rigtig skidt på det sidste og samtidig havde smerter i ryggen.

Jeg havde en stærk fornemmelse af, at ordet 'hvile' var til ham, og at jeg skulle bede for, at han måtte få en god nattesøvn og at smerterne måtte gå væk. Derfor samlede jeg alt mit mod og spurgte, om det var okay, selvom han måske ikke troede, at Jesus var Messias. Han grinede lidt, og sagde, at han stadigvæk ventede på Messias, men at jeg gerne måtte bede for ham alligevel. Da jeg sagde 'Amen', var folk på vej ud af flyet, og vi skiltes med glæde og et lille håb om, at vi måske ville ses i det næste fly.

Denne gang fik jeg en vinduesplads på række 18, og selvom flyet langsomt var ved at blive fyldt op, blev pladsen ved siden af mig ved med at være tom. Da jeg

fik øje på min ven fra det første fly, som søgende gik forbi ude i midtergangen, for derefter at stoppe op ud for min række, kunne jeg ikke lade være med at le højt. Hvad var chancerne for, at vi skulle sidde ved siden af hinanden igen? Det blev nogle fornøjelige timer mod København, hvor vi snakkede og lyttede uafbrudt. Vi var begge to klar over, at dette møde ikke var tilfældigt.

"Det blev nogle fornøjelige timer mod København, hvor vi snakkede og lyttede uafbrudt. Vi var begge to klar over, at dette møde ikke var tilfældigt."

Tilbage sad jeg med mine håndskrevne noter om hvile og følte pludselig, at historien havde skrevet sig selv og udspillet sig for mine egne øjne. Tænk, at jeg helt bogstaveligt havde fået en god lur i ti kilometers højde, hvorefter jeg havde mødt et utroligt interessant menneske, som helt konkret havde brug for søvn, og som efterfølgende skrev til mig, at min bøn var blevet hørt, og at han var kommet til hægterne igen.

I Johannesevangeliet kap. 4, 6 står der: "Træt af vandringen satte Jesus sig så ved kilden". Når jeg læser dette, ved jeg, at det er okay at være træt, og at det er okay at sætte sig ned. Sådan var det også for Jesus. Og lige efter han havde hvilet sig, kom der et stort gennembrud i den nærvedliggende landsby. Jeg tror, at hvile er et kraftfuldt våben i Guds rige.





# Det levende bevis på en levende Gud

---

 | Tekst: Kommunikationsmedarbejder Maria Strøm Risbjerg

*Det er en torsdag morgen i slutningen af august 2019. Klokken er lidt i 9.00, og en ung kvinde i 20'erne nærmer sig Israelsmissionens kontor i Aarhus. Hun har ikke været der før, hun taler ikke dansk, og hun er faktisk heller ikke helt sikker på, hvad der vil møde hende - men hun ved, at Gud har en plan for hendes liv. Meget har forandret sig, siden hun rev mange års levet liv i Edinburgh op for at flytte til Aarhus og arbejde som professor i økonomi på BSS. Men én ting har hun taget med - ønsket om at se flere jøder få øjnene op for Jesus som Messias, og det gav hende nysgerrigheden til at opsøge Israelsmissionens arbejde.*

Siden dette første møde har Sarah trofast samledes med andre fra kontoret til en times morgenbøn hver torsdag. Her beder de for mange ting - men i centrum for det hele befinder kærligheden til det jødiske folk sig, der de seneste år har fyldt store dele af Sarahs trosliv.

”I bønnerne lægger vi skinnerne til togsporet, så toget kan komme frem. Vi ved ikke, hvad Guds planer er endnu, men det har været utroligt velsignet at kunne mødes og bede sammen indtil videre. Så må vi vente på, hvad Gud har af planer.”





"Jeg håber, at Gud må blive ved med at samle de mennesker, som har et hjerte for at bede for det jødiske folk. Jeg tror på, at det her er begyndelsen på noget stort."

#### Gud ville mere

Sarah er vokset op i Tyskland med en tysk far og en mor fra Zimbabwe med britiske rødder. Hun er opvokset i et kristent hjem, men på et tidspunkt forandrede alt sig for hende. "Jeg følte, at Gud bad mig om mere. At jeg skulle dybere ind i relationen med ham."

Da Sarah i forbindelse med sin kandidat og efterfølgende Ph.d. flyttede til Edinburgh, læste hun i sin bibel og forundredes over alle de fantastiske historier, den rummede. Og hun kunne ikke forstå, hvorfor hun ikke selv oplevede alt dette, indtil hun indså, at forskellen på hende og personerne i Bibelen var, at de satsede det hele. Så hun spurgte sig selv, om det ikke var tid til at gå "all in":

"Edinburgh blev det sted, hvor jeg fik lov til at opleve Gud, når jeg satsede alt på ham. Og det var intet mindre end fantastisk," fortæller hun.

Jo dybere Sarah oplevede relationen til Gud vokse, jo mere oplevede hun også, at hendes fokus flyttede sig fra hende selv og til et større perspektiv.

#### Vil Gud også dele det, der tynger hans hjerte?

"Jeg oplevede, at jeg bad for mange ting i mit eget liv – og Gud svarede på det hele. Men på et tidspunkt måtte jeg stoppe op. Hvad med Gud? I 1. Mosebog står der, at vi blev skabt i Guds billede. Med kapaciteten til at elske, at kunne glædes og have fred. Og jeg undrede mig. Vi mennesker oplever sorg og skuffelse, så hvis Gud er den ultimative version af kærlighed, glæde og alle de her ting, så må han også opleve sorg og skuffelse – et tyngt hjerte. Og jeg tænkte på, om Gud mon ville dele den del af sig selv med mig; de ting, der ligger tungt på hans hjerte," fortæller Sarah.

Dette indledte en fase i Sarahs liv, hvor hun bad Gud om også at dele hans hjerte med sig.

#### Det jødiske folk – min fortabte storebror

"Mens jeg læste i Bibelen, fortalte Gud mig, at hans folk lå ham på hjerte. Selvfølgelig elsker Gud alle mennesker, men vi som kirke har ofte mistet vores rødder – vores hebraiske rødder. Vi glemmer konteksten for den tro, vi har fået givet," fortæller hun.

Sarah beskriver Guds kærlighed til sit folk med et billede på familien:

"Der er et særligt sted i Guds hjerte for hans folk. Det er lidt ligesom med en familie – hvis du forestiller dig, at du er den yngre søster til din storebror, og han ikke er klar over, hvem hans frelser er, så ønsker du på en særlig måde, at din brors øjne må blive åbnet."

#### Jeg glæder mig over, hvad Gud lægger i mine hænder

Det nye tiltag med morgenbøn har skabt en nyfunden glæde i Sarah, men hvad der helt konkret kommer til at ske i hendes liv, og hvordan det jødiske folk skal fylde, ved hun endnu ikke.

"Det, som Gud lægger i mine tomme hænder, glæder jeg mig over. Bare det, at jeg er her i Danmark, må betyde, at han vil bruge mig. Jeg håber, at Gud må blive ved med at samle de mennesker, som har et hjerte for at bede for det jødiske folk. Jeg tror på, at det her er begyndelsen på noget stort. Jeg ved ikke hvad, men jeg ved, at jeg må være tro i det små, og det betyder blandt andet at dukke op hver torsdag morgen. Jeg håber, at Gud hører vores bønner, at der vil ske en forandring i vores by, at alle de mennesker, vi beder for – jøder og hedninge – må komme til tro, at mere lys vil skinne over os. Det er min forventning, at Gud arbejder i vores liv individuelt, men også i vores fællesskaber."





*"Det, som Gud lægger i mine tomme hænder, glæder jeg mig over," fortæller Sarah, der hver torsdag mødes med en lille gruppe på Israelsmissionens kontor i Aarhus og beder for det jødiske folk.*

Nogle gange kan det dog være udfordrende at dele sin tro i omgivelser, hvor Gud ikke er det rationelle valg.

#### **Livet er Guds kald til os**

"Jeg ved, at religion er en privat ting i Danmark og det ikke er almindeligt at tale åbent om den del af sit liv. Men lidt ligesom med ny forskning, så bliver vi nogle gange nødt til at konfrontere mennesker med ting, de ikke har overvejet endnu. Vi er det levende bevis på en levende Gud. Du er måske netop den person, der gør, at mennesker vil overveje Gud som en mulig sandhed. Nogle gange er det ikke engang nødvendigt at bruge ord, men også vores handlinger kan få mennesker til at stoppe op og overveje, om der måske er noget om snakken: "Måske er hun sindssyg, men måske er der noget om det?" Tænk, hvis vi kan få mennesker til at stille sig selv det spørgsmål," siger Sarah med et smil på læben.

Sarah underviser og forsker i økonomi ved Aarhus Universitet, og hun ønsker også at få succes med sit arbejdsliv: "Jeg drømmer ofte om, at jeg kan gøre indtryk gennem min forskning, og jeg når toppen. Men det er ikke Guds vision for mit liv. De visioner og drømme, Gud har for mit liv, er så meget større end livet," fortæller Sarah og fortsætter:

"Som en kristen er vores identitet først og fremmest at

være børn af Gud. Det glemmer vi ofte. Så tænker vi, at vi er studerende, ansat et sted eller noget helt tredje. Men først og fremmest er vi Guds børn. Det bliver jeg nødt til at minde mig selv om hver eneste dag. Så jeg spørger Gud, om han ikke vil vise mig igen, hvad der er på min to-do-liste. Ikke bare på arbejde, men at jeg må have et åbent hjerte og åbne øjne for det, Gud har gang i omkring mig. Ultimativt er livet Guds kald til os. Det handler om de mennesker, der er i vores hverdag. Vi er alle sat i vores eget missionsfelt."

#### **Har jeg forstået, hvor meget Gud elsker mig?**

Skal Sarah trække én ting frem, som hun ønsker, at lige netop du skal overveje, før du lægger magasinet til side og tænker på noget helt andet, så handler det om vores forståelse af Guds kærlighed.

"Jeg kan ikke gribe om det selv. Hvor meget Gud elsker mig. Det tror jeg ikke, vi har forstået fuldt ud. Hvis vi virkelig havde forstået det, ville vi ændre vores holdning til ham og hinanden. Vores bønsliv ville se helt anderledes ud. Hvis du har prøvet at være forelsket engang, så prøv at huske den fornemmelse. Gud føler endnu stærkere for hver eneste af os."

Den kærlighed ønsker hun, at alle – også det jødiske folk – må opleve. Derfor beder hun hver torsdag. Skriv til [kontor@israel.dk](mailto:kontor@israel.dk), hvis du vil bede med og modtage bedeemner på email.





# Lotte Lyngby: "Vi trænger til et hvile-oprør"

---

📄 Tekst: Kommunikations- og fundraisingansvarlig Kirsten Bitsch Lang

*"Måske skal vi få flyttet rundt i vores hoved, så det ikke kun er præstation, der har værdi. At det ikke kun er det at gøre, der har værdi, men det at være, der er dybt værdifuldt," mener Lotte Lyngby.*



Et enligt stearinlys skinner på to kaffekopper og en lille skål med småkager. Et lys, som på mange måder er tiltrængt i novembers mørke, der gør sit indtog uden for vinduet på kirkekontoret ved Frejlev Kirke. Bag den ene kaffekop sidder Lotte Lyngby. Hun er lige nu præst i Frejlev og Sønderholm kirker og har tidligere arbejdet som hospitalspræst på Aalborg hospital.

Hun virker som en rolig, nærværende og reflekteret kvinde. En kvinde, man har lyst til at betro sig til. Men også en kvinde, der har oplevet, at livet giver knubs, da hun to gange har været ramt af stress. Første gang i 2002 og anden gang i 2010.

Da Lotte var stressramt, blev hun mødt af god behandling på Aalborg sygehus. Men samtidig følte hun, der manglede noget. Hun blev sat til at lave mindfulness og læste bøger om andre stressramte. Men hvor var den viden om stress, der tog afsæt i den kristne tradition? På den baggrund fik hun lyst til at skrive en bog om, hvad Bibelen har at gøre godt med, når man er stressramt. Den kom til at hedde "Kære Martha - Ord om Gud til et liv med stress". Her gør hun blandt andet op med, at mindfulness er den eneste vej til at finde hvile.

#### **Bøn, mannakorn og det at blive sat på plads**

"Mindfulness hjalp mig et stykke ad vejen, men det var alligevel lidt anfægtende for mig som præst i Folkekirken, at vi skulle lære at finde ro og stilhed gennem en teknik, der var hentet så langt væk. Jeg syntes, vi havde glemt at få fortalt mennesker, at kirken havde noget at byde ind med her."

Personligt oplevede Lotte, at det var hendes bedstemors mannakorn, der virkelig kom til at flytte noget i forhold til stressen:

"Jeg slog op i Bibelen og fandt en lille bitte sætning at tygge drøv på. Og her oplevede jeg, at det satte mig på plads. Det mindede mig om min rette størrelse i forhold til, hvor langt et menneske skal bære. Og at der også er noget, der er større end mig, der bærer," fortæller Lotte.

Lotte havde glemt, at der var grænser for hendes magt og kræfter. Og at hun nogle gange måtte lade sig bære af noget større. Hun kunne mærke, det var godt at give plads til et personligt andagtsliv - et andagtsliv, hun havde glemt, selvom hun var præst:

"Det med at tygge drøv på ord fra Bibelen hjalp mig ind i en bøn, der handlede om at være stille med Gud. At hvile i et nærvær, hvor jeg ikke skulle præstere. Det aflastede mig virkelig på det sted, hvor stressen sad," fortæller hun og fortsætter:

"Mange tænker på bøn som en slags ønskeliste, man siger højt og afslutter med et "Amen", men den stille bøn hører også med til den kristne tradition. Det har man vidst i klostervæsenet, hvor det var sat i system, men det har vi bare glemt."

Bønnen er ikke det eneste redskab, hun fandt i kristendommen. Hun opdagede, at Jesu egne måder at gøre tingene på, kunne være en stor inspiration til hvilen.

#### **Jesus som stresscoach**

"Blandt alt det, som Jesus også er, så er han også en slags vejviser, der kan hjælpe os til at blive sat på plads. Og det kalder jeg måske lidt poppet for en stresscoach," fortæller Lotte.

Det, der særligt har fyldt noget for Lotte, er, at selvom Jesus var Guds søn på mission på Jorden og havde en stor opgave alligevel satte grænser for sin egen formåen:

"Han hjalp ikke alle. Der var grænser for, hvad han kunne, og det vilkår delte han med os, fordi han var i en menneskekrop. Og der farer jeg ofte vild og tænker, at vi som kristne skal være nogen, der hjælper, når der er brug for hjælp. Men vores kræfter rækker bare ikke altid til det."

Derfor har Lotte øvet sig i at sætte grænser for sine opgaver. At nogle gange sige nej – også selvom den opgave, der ligger, er vigtig.

"Hvis jeg siger ja og ja og ja, er min erfaring, at jeg slider mig så træt, at jeg ikke kan være til gavn overhovedet. Så er det godt at have en autoritet, der hjælper mig til at sige, at nogle gange – og ret tit – er jeg nødt til at sige nej. Også selvom jeg gerne ville sige ja."

Og det betyder ikke, at det ikke giver skyld og dårlig samvittighed at sige nej til opgaver eller gå forbi mennesker, der har brug for hjælp. Men når Jesus var nødt til at gå forbi, så må vi forstå, at vi også nogle gange bliver nødt til det.



"Når Jesus kunne tage hvilen så alvorligt, så må vi også godt i vores liv - det bliver man ikke nogen Doven-Robert af. Det er simpelthen livsvigtigt, at man giver sig tid til at samle kræfter," mener Lotte og fortsætter:

"Ofte beskriver evangelisterne, hvordan Jesus baner sig vej gennem folkeskaren for at komme ud til et øde sted og finde hvile. Og det er der virkelig dyb visdom i. At hvile er en væsentlig del af at være menneske," pointerer Lotte. Og hvilen bliver prioriteret allerede på de første sider i Bibelen.

### **Pausen er en glæde og kilde til kreativitet**

"Når Bibelen skal gøre det begribeligt for os, hvad skabelse er, så kan vi læse, hvordan Gud skaber verden med sit ord på seks dage. Men på den syvende dag hviler Gud sig. Selv Gud må hvile sig. Og han bruger ikke hviletiden på at tænke på, hvad han ikke nåede. Han glæder sig over det, han har skabt," fortæller Lotte.

Også da Gud skaber Adam af ler, har hvilen stor betydning. Her skaber Gud alle dyrene, men der mangler stadig en hjælper til Adam. Derfor lader han en dyb hvile falde over Adam - og ud af den hvile bliver Eva til.

"Her er en dyb visdom gemt," mener Lotte. "For hvile handler ikke bare om at glæde os over alt det, vi har nået, men det handler også om at få nye ideer til det, vi skal. Her er hvilen en forudsætning for kreativitet og skabelse. At noget nyt kan blive til. Der er noget, vi går glip af, når vi ikke under os tid til hvile."

For Lotte er det ikke afgørende, hvornår man holder pause. Det handler lige så meget om en omrokering.

### **En medarbejder, der er god til at lave én ting ad gangen**

"Måske skal vi få flyttet rundt i vores hoved, så det ikke kun er præstation, der har værdi. At det ikke kun er det at gøre, der har værdi, men det at være, der er dybt værdifuldt," mener Lotte og fortsætter:

"Vi er oppe imod vores tid - en tid, hvor man virkelig værdsætter præstation. Man ser ikke mange jobopslag, hvor man søger en medarbejder, der er god til at holde pause og som kan nøjes med at lave én ting ad gangen.

Vi vil have medarbejdere, der kan holde til rigtig meget. Og der tænker jeg, at vi trænger til en slags oprør. For vi mennesker kan ikke holde til, at vi kun har værdi i det, vi gør. For vi slider os trætte."

For Lotte er det derfor vigtigt, at man beslutter sig for, at hvilen har værdi. Men også at den kan se forskellig ud for den enkelte:

"For nogen er det måske godt at strikke eller hække eller snitte i en pind. Andre har måske glæde af at hvile, mens man går eller laver noget andet aktivt. Og andre af os, vi har fundet ud af, at det virkelig er godt at have sådan en

hvile, hvor man bare lige sætter sig ned og hviler sit hoved," fortæller Lotte.

Når Lotte har en lille pause, slår hun lyden fra på sin telefon og en alarm til, og så sætter hun sig. Hun sidder stille med lukkede øjne og trækker vejret ind og mærker, hvordan det er at være i sin krop. Slapper af. Og tre eller fem minutter kan være nok.

"For mig er det godt at vide, at jeg har givet mig selv et tidsrum, hvor

jeg er i bøn eller stilhed. Nogle gange er det roligt indeni, og andre gange myldrer tankerne rundt. Men lige meget hvad, er der noget i mig, som samler kræfter i sådan en lillebitte pause," fortæller hun. Og i hvilen og stilheden findes der noget helt særligt:

"Det, jeg opdager i stilheden, er, at jeg mærker Gud, tro, en følelse af fred - et pust af noget, der er varmt og godt, og som handler om, at jeg må være her i verden med alle mine begrænsninger. Det er der noget vældigt stort i. Der står jo i Bibelen, at Guds ånd bor i os. Jeg tror, man skal være stille og i ro for helt at mærke, det er sandt," fortæller hun.

### **Det er i orden at være svag**

"Omsorg er noget, som den for tiden stærke skylder den for tiden svage." Sådan har Jan Lindhardt, den tidligere biskop i Roskilde stift beskrevet det. For Lotte slår denne definition hovedet på sømmet:

"Nogle gange er jeg den, der har kræfter til at tage affære over for den, der har brug for hjælp. Og nogle gange er jeg den, der er svag. Og heldigvis er det også i orden at være den svage. Det er hele kristendommens grundlag, at vi har lov; at der er tilgivelse over for vores uformåenhed," fortæller Lotte.

"Det med at tygge drøv på ord fra Bibelen hjalp mig ind i en bøn, der handlede om at være stille med Gud. At hvile i et nærvær, hvor jeg ikke skulle præstere. Det aflastede mig virkelig på det sted, hvor stressen sad."



At holde fokus på hvile betyder ikke, at vi aldrig må have travlt. Men vi skal bare vide, at det fortravlede menneske også går glip af noget:

"Hvis man trives med at have rigtig mange jern i ilden, så er der jo ikke noget forkert i det. Men travlhed har den pris, at der er en fordybelse, man kan gå glip af. Intet menneske kan få alting," forklarer Lotte og fortæller videre, at der også ligger en ydmyghed i hvilen, som kan være vigtig:

"Det menneske, der virkelig formår at være i virksomhed hele tiden, kan måske også have lidt svært ved at forstå svaghed. At svaghed også er en måde at være menneske på, som har værdi." Derfor er det også vigtigt for Lotte at pointere, at hun ikke tror, vi skal være ens:

"Det er godt for verden, at der er nogen, der overkommer at have vældig travlt. Og måske er det også muligt at veksle. For måske er det i hvilen og stilheden, at der kan hentes mulighed for at overkomme meget i andre perioder, hvor man så har noget overskud at gøre godt med," forklarer Lotte.

#### **At have rødder i stedet for fødder**

"Vi vil rigtig meget. Vi er blevet sådan ret livsglubske og synes, at vi skal opnå alt muligt. Og jeg er ikke sikker på, at den dybeste glæde findes i at vinge opgaver af, som man har opnået," fortæller Lotte. Men det kan være svært, når der hele tiden er noget, der vil os noget:

"Det kan være mennesker, opgaver, noget vi skal

forholde os til, klimakrise. Der er meget lidt pause. Jeg tror, mange af os har oplevelsen af, at når vi færdes i vores liv, så er der meget lidt tid, hvor vi bare er - uden, at der er noget, der vil os noget."

Og det har også at gøre med vores fornemmelse af tid, og at den tid hele tiden bliver forstyrret:

"Vi kan hele tiden tjekke, om der er kommet en mail eller en sms på telefonen. Og jeg ser det både hos mine konfirmander, hos mine forældres generation og hos mig selv. Og min erfaring er, at når jeg tjekker min telefon, så tager det ene det andet, og pludselig er der gået halvanden time. Så kommer vi til at lade tiden løbe væk mellem fingrene på os uden, at den gør os godt. For det, jeg laver i den tid, er en belastning af mit sind. Det er ikke noget, der er hvile i. Samtidig med, at jeg faktisk slapper lidt af på en eller anden måde," fortæller Lotte.

Og måske ligger udfordringen til hvile også i dette? At når vi holder sabbat eller søndag, så skal vi slukke for vores tilgængelighed og prøve at trappe ned.

"Der er sådan en hektiskhed. Vi er bange for at gå glip af noget af det, som livet kan byde os. Det er bare et eksistensvilkår, at vi *må* gå glip af rigtig meget, som livet byder os. Og hvis vi vil det hele, så går vi også der glip af noget. Vi går glip af den følelse af at være rodfæstede i noget, der er lige her. Hvor man også under sig tid til at opdage, hvad det har at byde mig, det jeg er i," fortæller hun.

For hende selv har hun fundet den dybeste glæde i at være, hvor hun er, og mærke, hvad der er - lige der i det nære.

*Lotte Lyngby er præst i Frejlev og Sønderholm Kirker og har tidligere været sygehuspræst på Aalborg Sygehus.*

*Hun har udgivet flere bøger, blandt andet "Kære Martha – ord om Gud til et liv med stress" og senest "Den mor jeg var" fra 2017.*



# Ildsjæle i Den Danske Kirke:

## "Det er livsbekræftende, når et menneske griber troen"

 Tekst: Solveig Klitlund, praktikant i Israelsmissionen Foto: Maria og Casper Vestergård

"Hej! Vi hedder Maria og Casper. Vi er lige flyttet ind. Hvad hedder I?" For to år siden kunne man finde dette nygifte unge par i en opgang i Aalborg, hvor de ringede dørklokker hos deres nye naboer. Maria og Casper Vestergård er nemlig ikke bange for at møde nye mennesker. Tværtimod. De opsøger mødet. De ser det som en oplagt mulighed for at vise Guds kærlighed til hans elskede børn. Den mission stiller de sig gerne til rådighed for.

I øjeblikket er Maria og Casper dog langt væk fra deres fælles hjem i Aalborg. Havnefronten og Aalborgtårnet er skiftet ud med Grædemuren og Klippemoskéen. Siden august har de været kirkevolontører i Den Danske Kirke i Jerusalem. Her har de ansvar for missionspiloterne. At undervise og tage dem med på guidede ture. Ugentligt mødes de med dem for at tage temperaturen på, hvordan de har det. De følger dem på helt tæt hold. De vandrer sammen.

### "Det slog klik for mit hjerte"

"Vi elsker at være sammen med mennesker og snakke med folk. Om det er om tro, eller om det bare er livet, det er for så vidt ligegyldigt," siger Maria smilende. En stor del af deres rolle som kirkepraktikanter er at samtale og vejlede missionspiloterne. Det passer perfekt til Maria og Casper, som brænder for discipelskab. De er optaget af at følges med unge mennesker i deres trosvandring. Caspers passion for discipelskab afspejler sig også i hans drøm om at blive præst. Gennem arbejdet som kirkepraktikant får han mulighed for at afprøve noget af den praksis.

En særlig oplevelse har gjort indtryk på Casper og Maria i deres vandring med missionspiloterne. De afsluttede en guidet tur i Jerusalem med en opsamling,

hvor missionspiloterne kunne dele deres tanker, indtryk og oplevelser.

"Besøget i Gravkirken havde sat overvejelser i gang hos nogle af missionspiloterne: 'Hvad gør jeg egentlig med det her? At Jesus er opstået fra det her sted. Hvad betyder det for mig i dag?' Når disse spørgsmål bliver stillet, slår det klik for mit hjerte. De kom et skridt tættere på Gud i deres trosvandring. Det er netop her, arbejdet betyder noget. Når vi kan være på rejse sammen og komme tættere på Jesus."

### Præsteparret inspirerer i en dynamisk kirke

Maria og Casper henter meget inspiration hos præsteparret i Den Danske Kirke:

"Elisabeth og David ønsker at formidle evangeliet til de folk, der kommer, selvom de måske ikke får lov til at følge dem fra vugge til grav. De er passionerede om at være nærværende, og det er meget inspirerende," siger Casper.

Maria er enig og tilføjer, hvordan udskiftningen i Den Danske Kirke skaber en unik dynamik:

"Nogle gange kan kirker blive meget lukkede om sig selv, fordi de består af et fast fællesskab. Man holder sig til sine egne, og det bliver en hyggeklub, som ingen må forstyrre. Men i Den Danske Kirke bliver man nødt til at acceptere, at folk kommer og går. Og så må vi nyde mennesker, mens de er her. Vi må snakke med dem og lære dem at kende, og så er det i orden, at de tager afsted igen. Det er David og Elisabeth hammergeode til."

### Hjemmet danner ramme for relationer

Tilbage til opgangen i Aalborg. Maria og Casper hilser ikke blot, men inviterer ind til et fællesskab. Det er dog vigtigt for dem, at det virker naturligt, og at ønsket om



"Det skal ikke være noget, der bliver presset ned over nogen. Det er ikke sådan, vi ønsker, det skal blive. Det er vigtigt, at jeg mærker, at dem vi snakker med, også ønsker at snakke med os," fortæller Maria, der til daglig studerer Kristendom, Kultur og Kommunikation på tredje år.

Naboer og flygtninge bliver inviteret til julehygge og hyppige måltidsfællesskaber, og Maria og Casper bruger deres hjem som ramme.

"Vi er begge to optaget af at have vores hjem åbent. At folk kan komme og være en del af det."

### "Vi bliver nødt til at fortælle det videre"

Maria og Casper er engageret i flere missionale initiativer. For tre år siden startede de en bibelstudiegruppe sammen med en gruppe andre unge. Casper, som er færdiguddannet teolog til sommer, siger, at samtalen altid endte samme sted: "Vi kom hele tiden frem til den konklusion, at vi også bliver nødt til at fortælle det til andre."

Maria nikker og supplerer:

"Vi havde lyst til at finde nogen, som ikke kom i kirken. Det er jo nemt nok at finde nogen, vi kender."

Bibelstudiegruppen udviklede sig til et ungdomsarbejde under navnet "Dagligstuen."

Fællesskabet er vokset hastigt, og Casper fortæller glad, at der i dag gennemsnitligt deltager 60 unge hver gang. Der opstår nye møder med Gud, og mange har taget imod troen på Jesus.

"Det største, der kan ske, er at se et menneske gribe troen. Dybest set ændrer det jo evigheden. Det er så livsbekræftende og forvandlende at se den transformation. Derfor er det vigtigt for os at bruge tid på".

Om tre måneder rykker Maria og Casper igen tilbage til Havnefronten og Aalborgtårnet - til "Dagligstuen" og naboerne. Indtil da vil både missionspiloterne, Den Danske Kirke i Jerusalem og mange andre få glæde af deres åbne hjerter og invitationer til fællesskab.

Trosvandringen bliver de aldrig færdige med. Og vi kan lade os inspirere af deres historier. Sammen med missionspiloterne og Maria og Casper kan vi dagligt stille os selv spørgsmålet:

"Hvad betyder det for mig i dag, at Jesus er opstået?"



# Troen handler om relationen mellem mig og Gud

---

 Tekst: Kommunikationsmedarbejder Maria Strøm Risbjerg

*Små gader snørkler sig gennem høje slidte bygninger, og graffiti i alle verdens farver og former får murene til at virke levende. En lille kaffebar stikker næsen ud på hjørnet - naboen er tatovør, og genboen huser et kunstgalleri. Duften af krydret hummus og livlig snak fylder den varme middelhavsluft.*

*En ung messiansk jøde og ejendomsmægler har fundet vej til dette helt særlige område. Mellem den gamle bydel Jaffo i syd og Tel Avivs moderne liv i nord gemmer Florentinerkvarteret sig – et område, der siden 1980'erne har givet mange unge kunstnere og ildsjæle i Israel en ny begyndelse. Ejendomsmægleren hedder Eli Birnbaum, og han er i praktik hos missionsorganisationen Jews for Jesus, hvor han har sagt ja til at hjælpe dem med at købe en ejendom i Florentinerkvarteret. Ejendommen skal være centrum for et nyt missionsarbejde, der skal fokusere på at skabe relationer ved at bidrage positivt til lokalsamfundet.*

*Men da købet er blevet gjort, og han tror, han skal videre, bliver han tilbudt jobbet som leder af det nye sted. Det takker han ja til, og det skal senere vise sig at blive et helt konkret vendepunkt i Elis liv, som kommer til at ændre den måde, han forstår både sin relation til Gud og til mennesker på.*





### Kvarteret, der banede vej for nye erkendelser

Det er snart ti år siden, den unge ejendomsmægler fandt sin vej ind i Jews for Jesus gennem en tilfældig bygning i Tel Aviv, og i dag kan han kalde sig leder af organisationen på nationalt plan. Og der er ingen tvivl om, at mange af Elis vigtigste åndelige erfaringer tager sit udspring i oplevelser fra dette sted.

At tilbringe tid med Gud kan nemlig tage mange former, og det er blandt andet en af de erkendelser, der på mange måder har vendt op og ned på Elis gudsforståelse. Det kommer både til udtryk i den måde, han tjener Gud på, men det kommer også til udtryk i den måde, han aktivt vælger hvilen til - og hvordan han tilbringer tid med Gud:

"Spiritualitet er altid blevet beskrevet som en meget endimensionel ting for mig. Men jo mere jeg indså, at min tro handlede om en relation, jo mere sat fri følte jeg mig. Min relation til Gud må ikke være den mærkeligste relation i mit liv. Da jeg indså det, forandrede alt sig for mig."

Denne tankegang har i høj grad også præget den

*"Selvfølgelig tror vi på, at vi som Jesustroende har den største gave at give videre. Men hvis vi glemmer, at andre mennesker også har noget at give, så går vi glip af noget fundamentalt," fortæller Eli.*

ledelsesstil, Eli lagde for dagen på Moishe Rosen Center. For hvis troen handler om relationen til Gud, så handler mission måske også om noget mere end bare at missionere?

### Det handler om at turde modtage, før vi giver

Det vrirler med mennesker, ja bygningen er faktisk propfuld. 15 israelere udstiller fotografier under titlen "Indien med den rejsendes øjne", og det vækker opmærksomhed i lokalområdet. Indien er en populær destination for mange unge israelere, der ofte tager rejsen efter at have tjent nogle år i militæret. Derfor er der mange, der kan spejle sig i udstillingens budskab og æstetik. Dette er blot en af mange begivenheder, der foregår i Moishe Rosen Center - et sted, der har som formål at være relevant og inkluderende og har fokus på, hvordan det kan bidrage positivt til lokalsamfundet.

"Mennesker har delt deres kunst med os - deres ideer, koncepter og drømme. Det har haft stor betydning for vores arbejde her. I stedet for at se det, som om vi gør nogen en tjeneste, når vi lægger hus til deres kunst, så lægger vi vægt på, at folk faktisk gør os en tjeneste ved at dele deres kreativitet med os. Når først man begynder at forstå det på den måde, så åbner der sig en



helt ny verden,” forklarer Eli og fortsætter:

”En bygning er, hvad du gør den til. I stedet for at lave alle mulige programmer og handlingsplaner, så er det vigtigste at være åben som menneske. I mange kirkefællesskaber vil vi gerne række ud til andre, mens vi egentlig er meget lukkede som mennesker. Jo mere åben du er, jo flere muligheder får du for at nå mennesker. Men du bliver nødt til at lade mennesker give dig noget, før du kan give noget igen,” fortæller Eli.

Det lyder helt bagvendt, men for Eli er det blevet en af hans vigtigste erfaringer i processen med at skabe nye relationer:

”Selvfølgelig tror vi på, at vi som Jesustroende har den største gave at give videre. Men hvis vi glemmer, at andre mennesker også har noget at give, så går vi glip af noget fundamentalt. Vi ønsker, at vores fællesskab er formet af, at vi ikke kun kigger indad, men at vi også lytter til andres ideer og tanker.”

Det hænger ifølge Eli sammen med den ydmyghed, vi får i evangeliet. Når vi forstår, at alt, vi har, er en gave, vi modtager i Jesus, så ændrer det vores perspektiv. Også når det kommer til at være kirke. Netop, fordi vi forstår, at det alligevel ikke er os, der giver. Og det frigør os fra at skulle præstere på en særlig måde.

”Ofte vil mennesker i mit liv faktisk slet ikke have min hjælp, hvis jeg hele tiden fortæller dem, at jeg ikke selv har brug for noget. Som mennesker vil vi gerne føle, at vi kan bidrage med noget.”

Hele tanken om at kunne modtage før vi giver, gør sig også gældende for Elis forståelse af hvile. Hvilen udspringer af vores forhold til Gud, og her må vi først og fremmest starte med Jesus.

#### Hvilen er også en gave

Det havde været nogle fantastiske dage. Helbredelser og store undere. Mennesker i tusindtal blev mættet af fem brød og to fisk. Men nu var det blevet tid til stilhed. Jesus sender skaren væk, beder disciplene om at gå i forvejen og går selv op på et bjerg for at bede. For Jesus



Moishe Rosen Center er mødested for et væld af mennesker. Øverst ses de ansatte hos Jews for Jesus, mens det nederste billede viser en kunstudstilling i huset.



var hvilen nemlig også en essentiel del af menneskelivet.

"Jeg tror, Gud gav os hvilens cyklus i skabelsen," siger Eli. Derfor kan vi også finde meget inspiration i at læse om Jesus.

"Vi har også brug for ting i vores liv, som vi nyder og som optager os. Men hvis de fylder al den tid, vi skulle have brugt på hvilen, så bliver det problematisk. Især i dag, hvor vi konstant kigger på vores telefoner og er så tæt forbundne med internettet, der giver adgang til endeløse muligheder for underholdning og andre distraktioner. Vi har ikke tid til at være alene, hvor vi bare er os selv med vores tanker."

Men ligesom hvilen er en gave, vi får givet, så er det også en gave, vi til tider må opgive for andre.

#### Der er forskel på hvile og nydelse

"Det er vigtigt at hvile, men hvilen er også givet til os, så vi kan tilsidesætte den," forklarer Eli og uddyber:

"Vi har brug for tidspunkter i vores liv, hvor vi er tilgængelige. Det er okay, hvis jeg bruger min søndag på at hjælpe nogen, eller hvis jeg skal give ekstra af min tid. Jeg ser i øjeblikket to generationer i missionsarbejdet. Der er den ældre generation, som aldrig hviler. De står altid til rådighed, og du kan se, det tærer på dem. Men blandt den yngre generation er hvilen ofte alt for vigtig. Det er okay at give sin fredag aften væk for at hjælpe nogen – det er faktisk derfor, vi har den. For mange unge mennesker er hvilen blevet en rettighed – noget, der er mit. Så bliver det svært at tilsidesætte den for andre."

Men hvordan ser denne hvile så ud praktiseret i en hverdag? Det handler om de små øjeblikke og gode vaner.

#### Bøn som en hverdagspraksis – og en hvilepraksis

Klokken er 6.00 om morgenen. Det første lys kommer ind ad vinduet, og en træet Eli er netop blevet vækket af sin yngste søn en time før, han egentlig skal op. Selvom

han har en umiddelbar trang til at kigge på telefonen, lader han den ligge og bruger i stedet en times tid på bøn og hvile. Bønnen er det seneste stykke tid blevet en stor del af den måde, han ser hvilen på.

"På den måde starter jeg dagen veludhvilet, selvom jeg burde være træt. Det er de små praksisser, jeg prøver at skabe plads til i hverdagen. Nogle taler om, at bønnen skal være struktureret, for ellers får man det ikke gjort. For mig handler det mere om at finde de der små øjeblikke i løbet af en travl dag, hvor man kan tage tid til at hvile og bede."

Det kræver øvelse og tålmodighed at lære disse øjeblikke at kende:

"Hvis jeg oplever en trang til at kigge på min telefon, så prøver jeg i stedet at bruge øjeblikket på at bede. Måske får jeg endorfiner fra Gud og ikke fra telefonen."

I stedet for at bekæmpe hverdagens trummerum skal vi i stedet bruge den kreativt i vores relation til Gud.

"Hvad nu, hvis vi begynder at se bøn som hvile? For hvis bøn bare bliver endnu en opgave, jeg skal nå

hver dag, så gør jeg det måske, men jeg oplever det i hvert fald ikke som noget afslappende. Jeg har billedet af en god ven i hovedet. Når vi bruger tid sammen, så tænker jeg ikke over det – og jo tættere man er, jo mindre behøver man at planlægge forud. Jeg siger ikke, at vi ikke skal planlægge vores tid i bøn, men mange unge mennesker er vant til at SMS'e og altid være i respons til mennesker, der er tæt på dem. Hvad nu, hvis vi ser bøn på samme måde? At vi kontinuerligt sms'er til Gud dagen igennem? Måske kan det hjælpe unge mennesker til at få et mere personligt forhold til bøn."

At prioritere hvilen er også noget, Eli tænker ind i sit arbejdsliv på et mere strukturelt plan. I organisationen Jews for Jesus har man nemlig også fokus på, at det er vigtigt for medarbejderne at hvile.

#### Hvilepraksisser på organisatorisk plan

"Når vi gennemgår perioder under højt pres – blandt andet

"Min hjerne kan lide at være aktiv – så hvis jeg kan lave mad, løbe en tur eller spille fodbold, er det faktisk nogle af de tidspunkter for mig, hvor det er allermest naturligt at søge Gud."



under vores missionskampagner – så giver vi vores medarbejdere en ekstra hviledag efterfølgende, så de kan lade ordentligt op.

Derudover tager hele organisationen hvert sjette år tre måneders sabbatshvile. Her opmuntres vi vores missionærer til at tage en spirituel retræte, hvor der bare er tid til at hvile og tilbringe tid med Gud.”

For Eli har virkeligheden været, at han mange år måtte arbejde både fredag og det meste af lørdag, og her tog han ikke fri på et andet tidspunkt i stedet.

”Men de sidste par år har jeg besluttet at holde søndagen fuldstændig fri. Her prøver jeg at hvile uden at tænke på alt det, jeg burde gøre.”

Der findes ikke en manual for, hvordan vi skal hvile, for det kan se vidt forskelligt ud i menneskers liv.

**”Gud bliver ikke fornærmet over, at jeg går imens”**

”Nogle mennesker har brug for hjælp til at hvile og andre ikke. Man ved bedst selv, hvad der giver energi, og hvad der tager energi. For mit eget vedkommende hviler jeg ikke, når jeg laver ingenting. Min hjerne kan lide at være aktiv – så hvis jeg kan lave mad, løbe en tur eller spille fodbold, er det faktisk nogle af de tidspunkter for mig, hvor det er allermest naturligt at søge Gud. Hvis jeg virkelig vil tage mig tiden til at hvile, begiver jeg mig ofte ud på vandreture. Ligesom jeg taler med mennesker løbende hver dag, kan det også få lov at gøre sig gældende i mit gudsforhold. Hvis jeg vil bruge hele dagen med en ven, så laver jeg mad med ham eller går en lang tur. Gud bliver ikke fornærmet over, at jeg ikke sidder ned, når jeg taler til ham – selvom det også kan være dejligt.”

Eli har fundet ud af, hvordan hvilen og bønner virker for ham:

”I stedet for at bekæmpe mine naturlige instinkter, bruger jeg dem til at søge Gud. Det plejede jeg faktisk at have lidt dårlig samvittighed over, fordi jeg havde et meget rigtigt billede af, hvordan jeg burde søge Gud. Men det er her, jeg igen og igen må vende tilbage til erkendelsen af, at min tro først og fremmest handler om relationen mellem mig og Gud,” siger han.





Jane og Palle Kure på orlov i Israel.

# Hvilen er en mangelvare

## Jane og Palle trak håndbremsen og tog på retræte

✝ | Tekst: Solveig Klitlund, praktikant i Israelsmissionen

Vækkeur, træning, reklamer, overfyldt indbakke, deadlines, sengetider, opgaver, sms'er, madplaner, møder, myldretrafik, regninger, tilgængelighed, rengøring og...

Når hverdagen flyver afsted, bliver det ofte trægt med tid til at søge Gud i stilheden. Travlhed og stress kender størstedelen af os til, og hvilen er en mangelvare. Jane og Palle Kure fandt modet til at trække håndbremsen. De har i otte uger holdt orlov i Israel med det formål at sætte fokus på hvile og samvær med Gud.

"I min hektiske hverdag med mange aktiviteter har jeg manglet stilhed og hvile. Opholdet i Israel har været en mulighed for retræte. En mulighed for at blive taget til

side og have tid til at læse i Bibelen. Det har været virkelig dejligt," fortæller Jane, der til daglig er lærer på en kristen friskole på Bornholm.

### Nye fortegn for bibellæsningen

Palle Kure arbejder til daglig i Indre Mission. Han er vant til at dykke ned i Bibelen med henblik på at undervise og forkynde i kristne fællesskaber. Bibellæsningen i Israel har dog været med andre fortegn. Her har der ikke været en deadline og et slutmål, hvor teksterne skulle udlægges. Formålet har blot været at søge Guds nærvær og lade ordet tale til ham.

"Sandheden er, at jeg ikke altid synes, det er let at søge Gud i dagligdagen. Det kan være noget nemmere, når man trækker stikket ud."



*"Der er en tid til stilhed, en tid til bøn og en tid til at være. Ikke for alle mulige andre og for alle mulige projekter, men bare fordi du er et menneske."*

Palle Kure

Jane har også erfaret vigtigheden af hvilen:

"Vi kan bare mærke, hvor godt det er. At have rigtig god tid til at læse og bede. Til netop at være stille og lytte til, hvad Gud vil sige gennem det, vi læser. Jeg har lært, hvor vigtig den personlige andagt er. Hvor vigtigt det er at prioritere tid til hvilen. Ikke kun sporadisk, men faktisk hver dag."

Palle tilføjer, at det er okay at slappe af:

"Der er en tid til stilhed, en tid til bøn og en tid til at være. Ikke for alle mulige andre og for alle mulige projekter, men bare fordi du er et menneske. Du har faktisk en gudsgiven ret til at slappe af. For dig selv. Sammen med Gud. Og sammen med dine nærmeste."

**Du behøver ikke flytte til et andet postnummer**

"En orlovs-periode kan være et lille laboratorium. Et eksperiment, hvor man gør noget, man ikke plejer at gøre. Og så finde ud af, at det også godt kunne gå. Det er en inspiration, vi har fået med derfra," siger Palle.

Jane og Palle kunne unde alle at tage en orlov med fokus på hvile. Selvom det måske er lettere at eksperimentere ved at rejse langt væk fra hverdagslivet, gør de dog opmærksom på, at det ikke behøver at være så drastisk. Og de deler gerne råd ud:

"Et råd kan være en form for faste. Det behøver ikke bestå i at flytte til et postnummer, som ligger meget langt væk, eller hvor det er 32 grader varmt. Faste kan

også være at lukke ned for, at folk kan bombardere én med henvendelser på telefonen og de sociale medier. Nogle gange er det små ting, der skal til for at skabe det rum, hvor der er fred, ro og hvile til fordybelse," siger Palle. Han tilføjer samtidig, at de har oplevet opbakning fra venner og familie og opmuntrer andre til at tage et skridt mod en roligere hverdag:

"Folk kan og vil gerne respektere, at det er en rimelighed. Så det kan faktisk godt lade sig gøre."

**Erfaringerne integreres i hverdagen**

Jane og Palle er igen landet på den bornholmske jord. Nu skal erfaringerne integreres.

"Hvordan kan vi få taget det med hjem, når nu den hektiske hverdag starter igen? Hvor der måske er program fra morgen til aften? Vi vil forsøge at huske, at vi kan mærke, hvor godt det er at hvile. Ikke kun den ene sabbatsdag i ugen, men hver dag give lov til stilhed med Gud. Fordi det gør noget ved dig. Du får så meget igen. Når du investerer tiden sammen med Gud, vil du meget konkret opleve, at Gud taler til dig, viser dig ting og bruger dig.

Jane og Palle slipper håndbremsen, drejer nøglerne og sætter motoren i gang igen. Denne gang er det dog med en lidt lavere hastighed, hvor stilhed, bøn og hvile finder indpas imellem læreplaner og forkyndelse.





# PRAKSISGUIDE

## Sådan kan du fejre sabbat i Danmark

✚ | Tekst: Kommunikations- og fundraisingansvarlig Kirsten Lang Liturgi: Generalsekretær Arne Pedersen

*Overvejer du at holde sabbat eller fejre hviledag med dit fællesskab eller din familie, så giver vi en guide til, hvordan det kan se ud. Du kan også få én fra Israelsmissionen til at lede sabbatten i dit fællesskab eller downloade en længere liturgi fra vores hjemmeside. Men lad dig først inspirere af Gunvor og Erik Nikolajsen.*

Gunvor og Erik Nikolajsen har været præstepar i Den Danske Kirke i Jerusalem, udsendt af Israelsmissionen. Her oplevede de, at sabbatten gjorde dem godt, og de besluttede derfor at lade deres søndagsfejring inspirere af den jødiske sabbat, da de kom til Danmark. Derfor blev fredag aften en særlig aften, hvor de gav sig selv lov til at tage stikket ud og være sammen med familien.

"Fredag aften spiste vi ikke i køkkenet, men i stuen med dug, lys og god mad, og så havde vi et lille sabbatsritual, hvor vi tændte lys, læste søndagens tekst, sang og bad en bøn. Nogle gange inviterede vi også gæster," fortæller Erik og fortsætter: "Jeg tror, vores børn stadig kan huske, at den aften var anderledes. Vi prøvede at være bevidste om at gøre denne aften til noget særligt. Et tidspunkt på ugen, hvor man bare skulle være og ikke præstere."

Erik er præst, så hverken lørdag aften eller søndag var særlig rolige tidspunkter for ham. Derfor fungerede det godt for familien at holde sabbats- eller søndagsmåltid om fredagen. Men det er ikke dagen, der er vigtig. Det er rytmen.

"Rytme og ritualer kan hjælpe os med at huske den treklange, som hviledagen rummer; nemlig gudstjeneste, fest og hvile. Hviledagen behøver ikke være kedelig. Den må gerne have et præg af fest og være en dag, hvor vi er sammen og også rækker ud til dem, der måske sidder alene. Vi kan åbne vores hjem ved måltidet fredag eller lørdag aften. Eller til en kop kaffe søndag eftermiddag. Efter jødisk tradition skal ingen sidde alene på sabbatten, og det kan vi lære af," fortæller Erik og slår fast: "Gør vi det, kan det blive en stor gave til både dem, der inviterer, og også til de inviterede."



## DU SKAL BRUGE

To lys  
Vin  
To brød  
En bibel  
Et festmåltid efter eget valg

## LITURGI

**Bøn:** Evige Gud. Du lod lyset bryde frem på den første dag, og du så, at det var godt. Skil lyset fra mørket i os og lad os leve et liv til din ære. Tak Jesus, at du inviterer os til at finde hverdagshvile hos dig – midt i vasketøjet, lektierne, arbejdspresset og præstationen. Helligånd, lad denne sabbat blive til hvile for os, så vi bliver mindet om, at vi er elsket, fordi vi er, og ikke fordi vi gør.

### Der skænkes vin i et glas eller et bæger

**Bøn:** Evige Gud. Tak for alle dine gode gaver. Lad dem blive til velsignelse – ikke bare for os, men for alle vi møder og har fællesskab med. Tak Jesus for den frihed, du har købt os gennem din død og opstandelse. Helligånd, hjælp os at leve opstandelseliv lige her, lige nu, midt i verden.

Vinen drikkes af enten et bæger eller af glas.  
Brødene løftes

**Bøn:** Evige Gud. Du har skabt alt liv og ophav til alt, der eksisterer. Tak for livet, du giver os. Tak Jesus, at du inviterer os til at leve et liv i fællesskab med dig, hvor vi kan følges ad. Helligånd, mind os om dem i dag, som ikke har det daglige brød. Hjælp os at dele både brød, liv og tro med dem.

Brødet deles rundt, og alle brækker et stykke af og spiser det

**Bøn:** Evige Gud. Du har skabt os til en rytme mellem arbejde og hvile indtil den dag, du henter os hjem til den evige sabbatshvile. Tak Jesus, at du har besejret døden, så den ikke længere har magt over os. Helligånd, hjælp os at leve i håbets virkelighed om, at en dag sætter den levende Gud igen sine fødder på denne jord, gør alting nyt og lader sit lys skinne overalt. Da skal vi kende fuldt ud og se ham ansigt til ansigt.

Læs eventuelt søndagens prædiketekst

Festmåltidet spises, og der ønskes shabbat shalom/god hviledag



## Ses vi til årsfest d. 14. marts?

Israelsmissionens årsfest bliver i Aarhus på Torvet. Tilmeld dig på [kontor@israel.dk](mailto:kontor@israel.dk) og:

- Vær med til at sætte retningen for det fremtidige arbejde i Israelsmissionen
- Få masser af input fra Israelsmissionens arbejde, besøg fra Israel og bliv klogere på, hvordan antisemitisme i Danmark opleves
- Fejr Guds mission sammen med os med lækker mad, gudstjeneste og masser af fællesskab
- Lad dine børn få koncert med Pasta Party og opleve et lækkert børneprogram



## Den Danske Kirke i Jerusalem på P1

D. 17. november kunne man høre David Serner prædike i radioen, da P1 sendte gudstjeneste direkte fra Den Danske Kirke i Jerusalem, hvor Anders Laugesen fra DR transmitterede.

Har du lyst til at lytte med, kan du finde gudstjenesten her:

<https://www.dr.dk/radio/p1/gudstjeneste-radio/gudstjeneste-pa-p1-75/>



## Andy bad for fred med sine naboer

I november blev der sendt raketter mod Tel Aviv i Israel, og Andy Ball, der er leder af bibelbutikken, fortæller:

*Jeg hørte sirenen og skyndte mig hen til bibelbutikken, hvor vi har et sikkerhedsrum. Da jeg kom, var mine naboer glade for at se mig. "Andy, vil du gerne bede for vores sikkerhed?", spurgte de. Jeg var meget forundret over det, og jeg priser Gud for, at vi kan være et lys i Tel Aviv i den slags situationer. Bed gerne for vores område og for, at arabere og jøder vil se, at den eneste vej til fred, er gennem Jesus.*



## Yoel indsat i Immanuelkirken

D. 2. november 2019 blev Yoel Ben David indsat som præst i Immanuelkirken i Tel Aviv. Yoel er Jesustroende jøde, og han har i særlig grad lokalsamfundet på hjerte.

Indsættelsen var et festligt arrangement, hvor Jan Mortensen (tidl. præst i Immanuelkirken) igen var tilbage i præstekjolen på sin gamle arbejdsplads.

Vær med til at bede for Yoel, hans kone Adel og resten af menigheden





# Fejr påsken i Israel

Mærk den særlige stemning i byen, hvor påskens begivenheder fandt sted. Gå ad 'Via Dolorosa' til den tomme grav i Gravhaven. Oplev hvordan Bibelens beretninger udfolder sig på en ny måde.  
7. - 14. april. *Sæt kryds i kalenderen allerede nu*

Følg med på  
[felixrejser.dk/paaske](http://felixrejser.dk/paaske)  
eller ring på 7592 2022




**MÆRK  
GULDET  
TÆÆÆT PÅ**

Det bliver varmere, det bliver vaaarmere. Du kommer helt tæt på og får høj faglighed, givende øjeblikke, fantastiske venner oooog Gud tæt på.

Derfor siger vi  
#dufårguldmedhjem!

**tjek  
[djurslands.dk](http://djurslands.dk)**



## Vil du støtte Den Danske Kirke?

"Gennem Den Danske Kirke har vi været til stede i Jerusalem over mange år. Det gør, at vi på en særlig måde får mulighed for at række Guds kærlighed ud til mennesker."

HENRIETTE ENGBERG JENSEN,  
KIRKEVOLONTØR FORÅRET '18



### Mobilepay 30503

Skriv "kirke" i beskedfeltet

### Overførsel

Reg. 0994 konto 3054500





Foto: Amir Appel, Flickr

"Der er en tid til stilhed, en tid til bøn og en tid til at være. Ikke for alle mulige andre og for alle mulige projekter, men bare, fordi du er et menneske."

Palle Kure

