

Fælles åndelig gudstjeneste søndag den 13. januar kl.10.00

Prædiken

I galaterbrevet taler Paulus om Åndens frugter som kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse. Disse frugter genkender vi i kirken som dyder, og med et fint ord kunne vi kalde dem åndelige fænomener og med det mere almindeligt ord værdier. Hvad end vi kalder dem mener jeg at de er grundlæggende bestanddele i et fællesskab båret af ånd, og vi oplever dem som levende i relation til andre og i vores indre.

Åndens frugter kendetegnes ved at de har varighed og er konstante på trods af livets storme. Det er upåvirket tilstede i vores indre liv og i vores åndelige fællesskab. Det kendetegner dem også at de ikke kræver anstrengelse og at de er tilgængelige for alle. De er således fordi de ikke skabes og bæres af os, men af Gud. Åndens frugter er altså Guds frugter som han lader spire og blomstre både i vores fællesskaber og i vores indre liv.

Det er vigtigt at kunne se, genkende og spejle åndens frugter. Og i dag vil jeg sætte fokus på en af dem, nemlig glæde. Paulus siger til os: Vær altid glade, bed uophørligt og sig tak under alle forhold. Han siger Glæd jer altid i Herren. Faktisk optræder ordet glæde mange steder både i biblen og i vores salmer og lovsange. Og det er næppe en tilfældighed.

På dansk har vi et ord for glæde, men på engelsk deles ordet glæde op i happiness og joy. Happiness er den glæde som kommer og går, vi får en gave og bliver glade, men happiness er ikke varig, men mere spontant og vi skal bevæges før den opstår. Joy derimod er en dybere glæde, den kommer tættere på det Paulus taler om, en varig glæde som ikke påvirkes og som altid er tilgængelig for os, hvis vi giver os selv mulighed for at slippe kontrollen og mærke den.

Det kan være en god øvelse at tænke lidt over den vedvarende glæde, hvordan oplever jeg den?

Glæde er i vor tid en overset værdi, vi tænker ofte at glæde er noget banalt og selvfølgeligt. Der er ikke skrevet meget om glæde. Vi har en tendens til at fokusere mere på alt det svære i livet, meget er der skrevet om sorg, krise og lidelse. Vi tager ikke altid glæden seriøst, og ser den som en vigtig værdi, nogle tænker glæde er vel mest for børn, men når vi tænker mere over glæde så er den faktisk ret vigtig for vores livskvalitet og mening med livet. Gud glædede sig da han skabte, så glæde er en del af Guds skabelse, og derfor også lagt i os, som et grundvilkår eller en kilde vi konstant har til rådighed. Glæde er ofte fulgt af taknemmelighed, og glæde kræver at vi kan hengive os, slippe vores eget ego og kontrol en tid og blot glædes. Mange af os kender glæden ved en solop- eller nedgang, en glæde når solen skinner og varmer vores krop, glæden ved at sidde i ro over en kop kaffe, eller gå en tur i skoven. Fordi i de øjeblikke slipper vi og giver os hen.

Men mange af os har ikke nemt ved glæde, og det er der mange grunde til. Den første grund er at vi ikke er opmærksomme på glædens betydning for vores liv og fællesskaber. En anden grund er at vi ofte bærer rundt på negative billeder af os selv, som hæmmer glædens mulighed for at dukke op.

Hver af os har oftes 2-4 negative grundsætninger om os selv. Det er sætninger vi ofte siger til os selv, og ofte er ikke opmærksomme på dem og deres betydning. Det kan være sætninger som: Jeg duer ikke til noget, jeg er dum eller jeg laver også altid fejl, eller ingen kan lide mig.

Det kan være vigtigt at overveje hvilke negative sætninger som jeg har over for mig selv. Sætninger som er fulde af selvhad, selvnedgørelse og smerte. De negative billeder og sætninger om os selv er et brud på buddet om at vi skal elske os selv. Det går imod Guds ord om at han har skabt os i hans billede og vi er han elskede børn. Det er sætninger som kan gøre vores forhold til andre vanskeligt, det er sætninger som ikke skaber åndeligt fællesskab.

I grunden er de sætninger syndige tanker, som Jesus siger tænk ikke idiot om din næste, ligeså kan tilføjes tænk ikke idiot om dig selv.

På samme måde ser kirken glædesløshed som en synd. Synd er ikke et begreb vi skal bruge til at slå os selv eller andre i hovedet med, men det er et begreb som fortæller os når noget vi tænker, føler eller gør går imod Guds hensigt, eller sagt på anden måde synd er åndens modsætning.

Åndens frugter er modsætninger til syndens. Det er vigtigt at kende både til Ånd og også lidt til synd. For det giver os mulighed for at vælge, vælge hvad som skal styre i vores liv og fællesskaber.

Vi vil gerne have en god indre relation til os selv og se på åndens frugter, giv plads til glæden, og giv mindre fokus til det som fjerner og ødelægger glæde. Det samme gælder i vores fællesskaber, tab ikke glæden af syne selv når livet er svært og alvorligt. Og det kræver ingen anstrengelser, det kræver blot at tro på, stole på og hengive sig til glæden, til ånden. For ånd er konstant og levende tilstede i os og imellem. Tro er at have tillid til Guds ånd, give plads til Ånd, give plads til glæde, kærlighed, mildhed og venlighed.

Og her om lidt vil være mulighed for at gå op og tænde et lys i lysgloben, og det kunne være en ide at tænde et lys for en af åndens frugter som du gerne vil give plads til at blomstre mere i dit liv. Eller du kan måske tænde et lys for en negative og syndig sætning som du siger til dig selv, men som du gerne vil skal have mindre magt over dig. Tænd et lys for hvad dit hjerte fortæller dig.