



Livets oaser
andagter til fridage

AF THOMAS KRISTENSEN

Thomas Kristensen

Livets oaser – andagter til fridage

Lohse

Indhold

<i>Forord</i>	5	<i>Fordrive</i>	43
<i>Fri</i>	7	<i>Forvandling</i>	45
<i>Forventning</i>	9	<i>Fordøje</i>	47
<i>Forslidt</i>	11	<i>Forfine</i>	49
<i>Forsvinde</i>	13	<i>Forsage</i>	51
<i>Fortrængt</i>	15	<i>Forgylde</i>	53
<i>Forvrænget</i>	17	<i>Forlyste</i>	55
<i>Formørket</i>	19	<i>Formå</i>	57
<i>Forsonet</i>	21	<i>Forpligte</i>	59
<i>Forløsning</i>	23	<i>Forpustet</i>	61
<i>Fordybelse</i>	25	<i>Forsigtig</i>	63
<i>Fortøjet</i>	27	<i>Forstandig</i>	65
<i>Forvaltning</i>	29	<i>Forsyne</i>	67
<i>Forligelse</i>	31	<i>Forsøde</i>	69
<i>Forladelse</i>	33	<i>Forfriske</i>	71
<i>Forundring</i>	35	<i>Forelsket</i>	73
<i>Forbrug</i>	37	<i>Forældet</i>	75
<i>Forbøn</i>	39		
<i>Fortjene</i>	41		

Forord

Arbejde og fritid med hvile hænger tæt sammen. Det oplever vi alle. Og det er helt naturligt, da denne sammenhæng kommer til udtryk allerede i skabelsens første dage: Efter at Gud har brugt seks dage på at skabe verden, bruger han den syvende til at hvile (Første Mosebog 2,2-3). Selv om retten til fridage og ferie altså først blev lovfæstet i sidste århundrede, så har vi faktisk dette behov lagt ned i os helt fra skabelsen af. Kun med en passende rytme for hvile kan vi yde vort bedste på arbejde.

God hvile er at have lov til at være passiv. Men også mere end det. God hvile handler både om at koble fra, at »aflades« – og dernæst at koble til, at »oplades«. Den ugentlige hviledag har i kristen sammenhæng også altid været helligdag, hvor vi kan koble til vore åndelige kilder i kirken, Bibelen og salmebogen. Enkle ting, men med stor kraft og hjælp. De årlige ferier med flere hviledage i sammenhæng beriges ved samme afkobling og tilkobling. I vekselvirkningen mellem arbejde og hvile fornyes vi til den næste etape i vort liv. Samtidig foregriber vi den evige hvile, som Gud har i vente til sit folk.

I denne bog tages nogle af de tanker og sindsstemninger op, som fridage, ferier og endda pensionistlivet møder os med. Forhåbentlig som en hjælp til gode fridage, hvor du beriges til dit videre liv. Ferie og fridage handler om at være såre praktisk, men også om at møde dagene med forventninger, der kan gå i opfyldelse. Ferie handler om at få styrket både sit fysiske, mentale og åndelige velvære og beredskab til de kommende hverdage.

Bogen er til en vis grad bygget op efter en feries tidsmæssige og oplevelsesmæssige forløb med femogtredive afsnit dækkende fem ugers ferie. Men du kan også plukke i bogen, som du finder behov for i din situation netop nu.

God læselyst – og god ferie!

Thomas Kristensen



Fri

Mange spørgsmål kan dukke op, når du endelig får fri. Måske også mere grundlæggende tanker om livet og hverdagen. Der er næsten altid nogle tanker, som i hverdagens travlhed bliver henlagt i skabe og skuffer. Måske åbnes skufferne på klem, når du har weekend, men de lukkes hurtigt igen, når den nye arbejdsuge begynder. Ja, lukkes måske allerede blot ved tanken om, hvad du skal nå af praktiske gøremål i dit hjem, inden klokken ringer ind mandag morgen. Men når du mentalt skifter til fridags- og ferietilstand for ikke at sige en orlovsperiode eller måske endda pensionstilværelsen, så går døre og skuffer ofte op til hengemte drømme og muligheder, men også frustrationer over drømme, som ikke gik i opfyldelse. Ønsker popper op om en bedre sammenhæng i dit liv, men også den indre kamp med dagliglivets fortrædeligheder gør sig gældende.

Udsigten til én eller flere ugers ferie eller fritid er fantastisk. Men denne udsigt har det med at udvide sig, så du også kommer til at kigge til siderne og måske også bagud.

Lidt irriterende med den slags feriestress, når du nu sådan har glædet dig og trænger til at holde fri. Men også et helt naturligt tegn på omtanke og ansvarlighed. Og når nu disse

skuffer og skabe åbner sig, så dvæl blot lidt ved deres indhold. Sortér, gem og smid væk, så du både aflades og oplades til det liv, som er dit med fritid, arbejdstid og andre tider.

I Prædikerens Bog 3,1 står der: »Alting har en tid, for alt, hvad der sker under himlen, er der et tidspunkt.« Og så nævnes en række af livets forskellige tider. Dog nævnes ferier og fritid ikke, for de »tider« fandtes ikke dengang. Men lær alligevel af Prædikereren at gribe dagen – fridagen såvel som arbejdsdagen. Og når eftertankens dag melder sig, så grib den og gør dine fridage endnu bedre.

I en bog med ferieeftertanker må der også peges på berigelsen ved troen og bibelordet. Du er jo både et fysisk og et åndeligt menneske. Og hele din personlighed har brug for feriens afladning og opladning. Derfor rundes både denne og de kommende dages ferietanker af med følgende opfordring:

- Sæt dig ind i en kirke, hvis det er muligt
- Vær stille
- Læs DDS nr. 392 »Himlene, Herre, fortæl din ære«
- Se på alterbilledet
- Bed en bøn



Forslidt

Det er godt nok med ferie og fridage. Men hvor er der dog meget, du skal nå, inden du kan holde fri. Du kan føle dig mere end godt brugt, ja, nærmest nedslidt inden f-dagen oprinder. Forslidt. Det er ikke let allerede fra første time at slippe feriegleden løs. Der er så meget, der stadigvæk dunker i hovedet.

I nogle tilfælde ikke bare fra tiden op til ferien. Måske har du ligefrem »opsparet« nedslidning fra lange tider. Det kan være noget på arbejdet, i familien, i ugerytmen, som bare slider og tærer på kræfterne. Du er tæt på at være udbrændt. Der kan også være en opslidende ubalance i dit eget sind, i den tilværelse, som er blevet din lod. I så fald forbinder du ikke blot f med ferie og frihed, men også med at være forslidt. Hvordan skal ferien så gøre den forskel, du længes efter og har så stærkt et behov for?

Jo, ferie er ikke blot et spejlbillede af de glitrende rejsekataloger. Ferie kan handle om blot at komme til hæfterne igen. Måske er du i en periode i dit liv, hvor du ikke formår at holde overskudsferie, men blot overlevelsesferie. Så gør det! Du får måske ikke så mange spændende oplevelser at fortælle om, når hverdagen blandt kolleger begynder igen.

Men så kan du i stedet fortælle om det pusterum, du fik i din overlevelseskamp. Og nogle af dine kolleger vil sikkert tænke: Jamen, sådan var min ferie faktisk også! Ikke noget stort, men alligevel betydningsfuld for din situation nu!

Efter en travl dag tog Jesus sine disciple med i båden over på den anden side søen, for at de kunne holde lidt fri (Markusevangeliet 4,35ff). Det blev dog en både slidsom og vanskelig sejlads, fordi det begyndte at storme. Først da Jesus greb ind, lagde stormen sig, og fred og frihed kunne indfinde sig. Måske skal du også ud i et stormvejr, for at du kan opleve frihed og fred. Bed så Jesus om at stilne stormene i nogle dage i dit forslidte liv! Husk i den forbindelse også Jesu evigtgyldige ord i Matthæusevangeliet 11,28: »Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile.«

- Sæt dig ind i en kirke
- Vær stille
- Læs DDS nr. 58: »Jesus! Frelser og Befrier«
- Se på alterbilledet
- Bed en bøn



Forløsning

Et forløsende ord – luften renses, og atmosfæren bliver til at ånde i igen. En forløsende handling – dine muskler og sanser slappes, og du færdes med en ny lethed. At blive frigjort fra den snærende kalender med de mange pligter, er det ikke netop, hvad du drømmer om og forbinder med frihed og ferie? Ikke bare mentalt, men også fysisk kan du længes efter at blive løsnet op. Blive forløst.

Ligesom du fra Skaberens hånd er kreeret til at være løst fra arbejdet hver syvende dag, sådan har du fortravlede mennesker også brug for hele uger for at kunne hvile ud og løse op. Du kan altså holde fri og ferie med god samvittighed. For du skulker ikke fra dine pligter ved at holde dine optjente fridage. De er en nødvendig del af din vedligeholdelse som et dueligt menneske. Du er skabt til at veksle mellem arbejde og fritid. Når du holder fri, forløses du til at vende tilbage til arbejdet med fornyede kræfter. Du holder fri for at kunne vende forfrisket tilbage til arbejdet.

Forløsning gør altså noget godt ved dig rent menneskeligt. Forløsning er også en hovedsag for dig som kristen. Jesus Kristus er den store Forløser, som løser os ud af syndens og dødens Djævelens bindinger. Den store Forløser betal-

te ikke blot for at løse dig fra nedslidning, mens du er på arbejdsmarkedet. Han betalte en meget større løsesum for at frigøre dig fra de kræfter, du ikke selv magter. Og med evighedsperspektiv! En hovedsætning i kristendommen er i den forbindelse Jesu ord i Matthæusevangeliet 20,28: »Menneskesønnen er ikke kommet for at lade sig tjene, men for selv at tjene og give sit liv som løsesum for mange.« Og sagt med lignende ord i Første Timotheusbrevet 2,6: »Kristus Jesus gav sig selv som løsesum for alle.«

Forløsning i form af arbejdsgiverbetalt ferie giver dig mulighed for at sænke skuldrene og slappe af. Forløsning i evighedsperspektiv med frihed betalt af Den store Forløser giver dig lov til at glæde dig ind i al fremtid. Kirken er på en særlig måde forløsningens hus. Så derfor:

- Sæt dig ind i en kirke
- Vær stille
- Læs DDS nr. 672 »Jeg ved, på hvem jeg bygger«
- Se på alterbilledet
- Bed en bøn