



PABLO MARTINEZ

PAS
GODT
PÅ DIG
SELV

OM AT OVERLEVE OG TRIVES I EN KRISTEN TJENESTE

PABLO MARTINEZ

*Pas godt
på dig selv*

OM AT OVERLEVE OG TRIVES
I EN KRISTEN TJENESTE

CREDO I SAMARBEJDE MED
EVANGELISK ALLIANCE
I DANMARK

Indhold

Forord til den danske udgave af Thomas Bjerg Mikkelsen	7
Forord af Lindsay Brown	9
Kapitel 1: “Lerkar”	15
Kapitel 2: Det tomme bassins syndrom: Når dit output overstiger dit input	31
Kapitel 3: Forebyg fejl, der kan tømme dit bassin	49
Kapitel 4: Vogt din vingård: Sådan tager du vare på dig selv.....	75
Kapitel 5. “Vær stille og kend, at jeg er Herren”: den sundeste fornyelse.....	93
Epilog	119
Appendiks: Når fortiden plager	121
Spørgsmål til studium og eftertanke.....	133
Om forfatteren.....	135
Lausannebevægelsen	136

Forord til den danske udgave

af Thomas Bjerg Mikkelsen

Når man som ansvarlig kristen ser sig omkring i verden, er kriserne til at få øje på, og det er naturligt at tage arbejdet på sig. Konsekvensen bliver let overbebyrdede mennesker, som glemmer at hvile ud og give plads til egenomsorg.

Dertil kommer, at vi lever i et samfund, der nu i flere årtier har haft fokus på rationaliseringer, effektivisering og nye ledelsesformer uden tilstrækkelige etiske overvejelser. Denne tendens har sat sine dybe spor langt ind i kirken, hvor flere og flere sunde og raske mennesker ender i en menneskelig eller åndelig ubalance. For ikke længe siden sad jeg over for et ungt menneske, som i sin menighed var stillet over for så urimelige krav, at det mest af alt lignede et utilsigtet overgreb. Nu følte han sig udslidt, fremmedgjort og utilstrækkeligt taget vare på.

Pablo Martinez har skrevet en velgørende bog til ham og alle os andre, der har prøvet at stå i en lignende situation, hvor egne idealer og krav fra omverdenen bragte os et sted hen, hvor vi næsten ikke kunne mærke og værdsætte os selv uafhængigt af vores arbejde og lederopgaver.

Med sin store psykologiske og teologiske indsigt formår han at proportionere kristenlivet og sætte det ind i en sund ramme, hvor livet får lov til at strømme fra Kristus, og hvor der også er plads til oprejsning og tilgivelse.

Thomas Bjerg Mikkelsen

Formand for Evangelisk Alliance

Kapitel 1: “Lerkar”

*“Al menneskelig ulykke udspringer af én ting:
at de ikke ved, hvordan man skal hvile.”*

Pascal¹

*“De satte mig til at vogte vingårdene;
min egen vingård vogtede jeg ikke”*

Højs 1,6b

Nogle mennesker tænker aldrig på andre og er prototyper på det egoistiske menneske. Så er der andre, som aldrig tænker på sig selv, og de bliver prototyper på det udmarvede menneske, der ingen hvile kan finde. Ingen af de to måder at leve på er Gud velbehagelig, selv om den sidstnævnte virker mere ‘åndelig’.

Da Robert Murray McCheyne, en ung skotsk præst, lå for døden i en alder af niogtyve år, vendte han sit ansigt mod en ven og sagde: “Gud gav mig et budskab at bringe og en hest at ride på. Desværre har jeg slået hesten ihjel, og nu kan jeg ikke aflevere budskabet.” Hans ord tegner et dra-

1 Blaise Pascal: *Pensees*, red. Michel Le Guern, Folio classique (Paris: Gallimard, 1977), fragment 126, 118.

matisk billede af en åndelig ildhu, der kan føre til dødelig overanstrengelse.

Billy Graham blev engang spurgt: "Hvad ville du gøre anderledes, hvis du kunne leve dit liv om?" Han svarede: "Jeg ville nøjes med at prædike én gang om dagen." Vi kan lade disse ord fra denne højt respekterede Guds tjener minde os om den sandhed, at en tjeneste ikke behøver være tæt pakket med aktiviteter og rastløs stræben for at bære gode frugter.

Efter at jeg i mange år har rådgivet medarbejdere i kristne foretagender om farerne ved nedslidning, og hvordan den forebygges, er jeg nået til nogenlunde samme konklusion som Billy Graham: Problemet er ikke, at mennesker arbejder for meget, men at de hviler for lidt. Formålet med denne bog er derfor ikke at få dig til at arbejde mindre, men at hjælpe dig til at hvile mere og finde mere fornyelse.

Vi er ikke, hvad vi udretter

Mange gange forsømmer vi at tage os af vores 'vingård', fordi vi ikke anerkender og vedkender os Guds oprindelige plan for vores liv. Han skabte os til at *være* mere end til at *gøre*. Vores identitet og værdi over for Gud består først og fremmest i, hvem vi er, og ikke i, hvad vi udretter. Guds oprin-

delige plan for os indebærer en balance mellem arbejde og hvile, mellem at give og at modtage. Hvis denne balance forstyrres, er der fare for, at vi ligesom Højsangens forfatter kommer til at forsømme vores egen vingård, mens vi arbejder i andres.

At tage vare på sit eget liv vil sige at vogte over sit fysiske, følelsesmæssige og åndelige velbefindende. Ifølge Bibelen er dette ikke bare en ret, men også en pligt; det er en nødvendig del af tjenesten som forvalter at drage omsorg for sig selv. Sagt med andre ord: Ligesom vi har en tjeneste, har vi også brug for en 'rasteplads'; en tid og et sted, hvor vi kan hvile og være stille og samle kræfter. Det vil være til stor gavn for vores offentlige tjeneste, hvis vi lærer at bruge mere tid på vores private rasteplads.

At tage sig af sin egen vingård: spild af tid eller en klog investering?

Hvorfor er det at passe sin egen vingård ikke bare en ret, men også en pligt? I et *egoistisk* samfund, hvor det at føle sig godt tilpas og være lykkelig er blevet en afgud for mange, lyder det jo lidt som mere af samme selvcentrerede skuffe.

Men Gud taler meget om det at drage omsorg for sig selv. Vi har brug for at genfinde den guddommelige visdom vedrørende dette aspekt uden

at lade os indfange af den hedonisme, verden af i dag er ved at kvæles i. Gud har forordnet arbejdet, men han har også forordnet hvilen. Der findes en hel bibelsk lære – en teologi – om arbejde og hvile.

Den bibelske beskrivelse af mennesket – den bibelske antropologi – forklarer, hvem vi er, og, ikke mindst, *hvordan* vi er – vores tilstand – efter den store ødelæggelse, som syndefaldet har forårsaget. Fra denne beskrivelse af virkeligheden kan vi uddrage tre gode grunde til, at vi skal tage vare på os selv.

- › Fordi det er Guds vilje for os: Eftersom vi blev skabt i Guds billede, hænger dette sammen med Guds oprindelige *design*. Gud inkluderede hvilen i sin skabelse, og han befalede sine skabninger at hvile. Derfor er det et udtryk for lydighed mod Gud at tage vare på sig selv.
- › På grund af vores skrøbelighed: Vi er lerkar, ikke kar af jern. Når vi skal drage omsorg for os selv, har det også med vores *tilstand* at gøre. På den måde bliver selv-omsorgen også et udtryk for ydmyghed – en erkendelse af vores afhængighed af Guds nåde.

- › Fordi det er en del af vores forvaltertjeneste: Vi er templer for Helligånden, og derfor er det en del af vores *ansvar* at pleje os selv. Det er et udtryk for åndelig modenhed.

Samlet set er det at hvile og tage vare på sig selv således ikke en egoistisk handling, men et udtryk for gudsfrygt og helliggørelse.

Hvis du ikke tager dig af din egen vingård, kan det få skadelige eller ligefrem katastrofale følger. Det vil også gå ud over andre end dig selv, især dine kære, og det vil gå ud over din tjeneste (1 Tim 5,4.8). Det er således på ingen måde særlig åndeligt at forsømme sig selv. Det er tværtimod en alvorlig fejltagelse og kan ligefrem være syndigt. Paulus formanede Timotheus til at tage dette budskab til sig, da han endnu var ung og under oplæring. Paulus' formaning: "Giv agt på dig selv" (se 1 Tim 4,16) er en nøgle til forståelse af kristen tjeneste. Bemærk rækkefølgen: Først skal man sørge for sit eget velbefindende, og derefter kommer tjenesten (her undervisningen). Hvis tjeneren ikke befinder sig godt, vil det påvirke hans tjeneste negativt. En sund ordets tjener har de bedste muligheder for at tjene på en sund måde og bære frugt i sin tjeneste.

Det er værd at bemærke den fine balance i Paulus' tale om dette emne. Hans råd til Timotheus følger umiddelbart efter en formaning til at arbejde helhjertet og flittigt: "Tag dig af alt dette, lev i det, så alle kan se, at du gør fremskridt" (1 Tim 4,15). En klar opfordring til at leve i hengivelse efterfølges af en lige så klar opfordring til at tage vare på sig selv (se vers 16). Det er netop den balance, vi alle har så hårdt brug for i vores liv!

Gud være lovet for fritiden

Det virker måske overraskende, men mange kristne føler ligefrem skyld, når de hviler sig. De har en helt fejlagtig opfattelse af hvilen og tror, at Gud vil have dem til hele tiden at *gøre* noget. Her er det vigtigt at forstå, at hvile og dovenskab er to helt forskellige ting.² Dovenskab er forkert, fordi det er spild af tid; hvile derimod kan være en klog måde at bruge sin tid på. Når du dovner den af, foretager du dig ingenting; når du hviler, er du aktivt engageret i at forny dig selv og genvinde din fysiske, følelsesmæssige og åndelige energi. Og ved at hvile adlyder du Gud, bekræfter din

2 Til videre studie af dette emne vil jeg anbefale Leland Rykens bog *Work and Leisure in Christian Perspective* (Leicester: Inter-Varsity Press, 1987).

afhængighed af hans nåde og handler som en god forvalter af din tid og dit liv.

“Lerkar”

“Men denne skat har vi i lerkar, for at den overvældende kraft skal være Guds og ikke vores” (2 Kor 4,7).

Vi er lerkar og ikke jernkar eller knuste kar! Den kristne arbejder må være opmærksom på hans tjenestes herlige karakter – “denne skat” – men også på tjenerens skrøbelighed. Vi må begynde her i erkendelse af vores naturlige tilstand. Det vil kunne redde os fra at begå alvorlige fejltagelser, der kan have en dyb og varig indflydelse på vores liv. Bemærk, at de to yderligheder er lige forkerte: Vi er ikke jernkar, mægtige og fejlfrie personer, men Gud ønsker heller ikke, at vi skal blive knuste kar. Derfor må vi vogte os både for at fantasere om vores almægtighed og for at dyrke udmattelsen som et vidnesbyrd om åndelig ildhu og hengivelse.

Skrøbeligheden tjener et formål

Hvad er fordelene ved, at vi er “lerkar”? Ler er et skrøbeligt materiale, som nemt bliver ødelagt. Vores skrøbelighed gør os helt afhængige af, at

Gud hver dag skænker os sin nåde og styrke, “for at den overvældende kraft skal være Guds og ikke vores” (2 Kor 4,7).

På den måde gør vores begrænsninger og skrøbelighed det samme for vores sjæl, som sult og tørst gør for vores legeme. De er advarsler om, at det er på tide at ‘tanke op’ hos Gud. Det er i kraft af vores skrøbelighed – og ikke på trods af den – at Gud kan realisere sine planer for vores liv og tjeneste.

Forsigtighed

Vi må erkende vores egen skrøbelighed, før vi kan begynde at drage ordentlig omsorg for os selv. Hvis vi ikke indser vores sårbarhed, forstår vi heller ikke vores behov. Vi behandler en skrøbelig ting med forsigtighed, fordi vi ved, at den let går i stykker. Sådan er det også med vores eget liv. Vi må være forsigtige med os selv, fordi Gud har skabt os som kar af ler. Jeg er helt overbevist om, at vores Herre ikke vil have knuste tjenere. Tværtimod har det altid været Guds mening at beskytte vores skrøbelige legemer og sind mod alt, hvad der kunne skade dem.

Som læge er jeg fascineret af de ti bud, som er en suveræn opskrift på social, åndelig og personlig sundhed. Hvis du studerer hvert af budde-

ne grundigt, vil du få syn for deres uforlignelige præventive (profylaktiske) værdi. Deres formål er at bevare og fremme god livskvalitet på alle planer. Gennem de ti bud sender Gud os et klart, trefoldigt budskab: Drag omsorg for dit forhold til Gud, drag omsorg for dine forhold til andre mennesker, og drag omsorg for dig selv.

Gud ønsker at nå sine mål gennem skrøbelige og ligefrem svage tjenere – lerkar – men ikke gennem udbrændte og udasede tjenere – knuste kar. De knuste kar har brug for hurtig reparation, for den guddommelige hensigt med os mennesker er, at vi skal være sunde og hele, ikke sønderknuste.

På den anden side er arbejdere, der regner sig selv for kar af jern, tilbøjelige til at overvurdere deres egen formåen og undervurdere deres begrænsninger. Det kan nemt føre til problemer som praleri og selvtilstrækkelighed, de fristelser, Paulus måtte kæmpe med. “For at jeg ikke skulle blive hovmodig af de overmåde store åbenbaringer, blev der givet mig en torn i kødet” (2 Kor 12,7). Opmærksomhed på vores egne begrænsninger er en stor hjælp til at sætte fornuftige grænser i vores program for livet.

Nu har vi set på vores tilstand: hvordan vi er. Lad os nu se nærmere på et andet vigtigt forhold,

hvad vores omsorg for os selv angår: det liv, Gud ønsker, vi skal leve.

“Sæt en ære i at leve stiltfærdigt”

Ordene overrasker umiddelbart. Endnu mere overraskende er den sammenhæng, ordene falder i, nemlig i en redegørelse for et gudvelbehageligt liv: “I øvrigt, brødre, beder vi jer om og formaner jer i Herren Jesus til at gøre endnu mere fremgang i at leve sådan, som I lærte af os, Gud til behag, hvad I da også gør. I ved jo, hvilke påbud vi gav jer ved Herren Jesus” (1 Thess 4,1). Det klinger alvorsfuldt. I slutningen af dette stykke, i vers 11, tilføjer Paulus så: “[Sæt] en ære i at leve stiltfærdigt.” Stilhed synes altså at være et element i det gudvelbehagelige liv. Det er ikke bare godt for os selv, det behager også Gud.

Hvad vil det så sige at leve ‘stiltfærdigt’? Vi kan lade Paulus selv besvare spørgsmålet ud fra hans eget vidnesbyrd. I apostlens Andet Brev til Korintherne, det mest selvbiografiske brev i Bibelen, åbner Paulus sit hjerte for os og kommer med nogle personlige bekendelser, som kan være til stor hjælp for os.

Et stiltfærdigt liv er ikke et liv uden problemer.
“Vi ... anbefaler os selv som Guds tjenere på alle

måder: ved stor udholdenhed under trængsler, nød, angst, pinsler, fængsel, uro, møje og besvær, søvnløse nætter og sult ...” (2 Kor 6,4-5). Paulus er meget realistisk. Kristen tjeneste er ikke nogen dans på roser, men hårdt arbejde! Paulus lægger ikke skjul på, hvad livet som discipel kan koste et menneske. Frelsen koster os ikke noget, men et liv som Jesu discipel har sine omkostninger.

Et stilferdigt liv er ikke et liv uden stress. “Hertil kommer det, som dagligt trykker mig: bekymringen for alle menighederne” (2 Kor 11,28). Tryk og bekymring kan også oversættes som belastning og ængstelse. Det bedste moderne ord for denne kombination af følelser er vel ‘stress’. Der er ingen tvivl om, at vanskeligheder og stress også kan være en del af hverdagen for den kristne arbejder, der tager sit kald alvorligt.³ Man oplever ingen velsignelse, hvis ikke man er parat til at ofre noget. Farer, vanskeligheder og prøvelser følger ofte med et liv i kristen tjeneste.

Vores mål som Guds tjenere er ikke at leve et liv, der er fri for vanskeligheder og bekymringer.

3 For en nærmere redegørelse se den erfarne missionær og psykiater Marjory F. Foyles bog *Honourably Wounded: Stress among Christian Workers* (London: Monarch Books, 2001).

Det er ikke det billede, Bibelen tegner, og det er heller ikke en realistisk forventning. Målet må være at undgå en permanent stresstilstand. Lejlighedsvis stress kan være et hjælpemiddel til at overvinde vanskeligheder og hårde tider, men permanent stress er en fjende, der dræner os for energi og udtørrer vores vingård. Et liv i permanent stress kan umuligt behage den Gud, der forordnede forskellige former for hvile ved skabelsen (se kapitel to). Permanent stress er en fjende, vi må besejre. Den er et signal om, at der er noget galt med vores liv; noget, der skal rettes op på.

Et stilfærdigt liv er et liv uden omvæltninger. Det græske ord, der oversættes med 'stilfærdigt', betyder faktisk helt bogstaveligt: 'uden omvæltninger'. Det formidler en forestilling om stilhed (det blev brugt til at beskrive nattestilheden), fred, ro og hvile. Det indebærer en ro, som er det modsatte af stress. Et stille liv afspejler den dybe fred og hvile, som vokser ud af at erfare Guds nærvær.

Udmattelse gør os ikke mere bellige. I 2 Kor 8 og 9 præsenteres vi for et vigtigt princip i forbindelse med givertjeneste og selvopofrelse: Gavnigheden skal ikke måles på den mængde, du giver, men på din holdning og dit formål. Om menighederne i Makedonien står der, at de er

“strømmet over i den rigeste gavmildhed ... på eget initiativ ... de gav sig selv ved Guds vilje, først til Herren og så til os” (2 Kor 8,2.4.5). Paulus anerkender og roser først og fremmest den ånd, gaven blev givet i.

***Ildhu for Herren
betyder ikke stress for dig!***

Vi er tilbøjelige til at tænke, at jo mere vi giver os selv hen og ofrer – jo mere tid og energi vi lægger i tjenesten – jo mere helliggjorte er vi. Men mængde i sig selv giver ingen ‘åndelige point’. En tjeneste i gavmildhed og selvopofrelse kræver ikke en masochistisk ånd, der fører dig lige lukt ind i udmarvelsen. Det kan umuligt være Guds vilje for hans tjenere, at de skal sætte deres helbred eller familieliv over styr for hans skyld. Opofrelse i tjenesten for Gud står ikke i modsætning til den orden og balance, som Gud har forordnet for sit skaberværk og sine skabninger. Bemærk, at ‘orden’ (*kosmos*) er et adelsmærke i Guds verden. Derfor bør orden og balance også være et adelsmærke for Guds tjenere.

***Et stilfærdigt liv er et liv
med herlige paradokser***

Det stilfærdige liv er ikke uforeneligt med livet som discipel og dets omkostninger. Paulus ville aldrig have formanet thessalonikerne eller Timotheus så indtrængende, hvis han ikke mente, at formaningen faktisk lod sig efterkomme. Apostlen tænkte dybt over tingene, men som hyrde havde han også hjerte og sans for det praktiske.

Et skriftsted som 2 Kor 4,8-9 kan give os en bedre forståelse for harmonien mellem det stilfærdige liv og den kristne tjenestes genvordigheder: "I alt er vi trængt, men ikke stængt inde. Vi er tvivlrådige, men ikke fortvivlede. Vi forfølges, men lades ikke i stikken. Vi slås til jorden, men går ikke til grunde." Bemærk, at denne tekst følger lige efter ordene om, at vi er "kar af ler". En paralleltekst til denne er 2 Kor 6,9-10, hvor der står: "... som ukendte og dog velkendte, som døende, og se, vi lever, som tugtede, men ikke pint til døde, som bedrøvede, dog altid glade, som fattige, der dog gør mange rige, som de, der intet har og dog ejer alt."

Disse herlige paradokser viser os, at hemmeligheden bag det stille liv ikke er fraværet af problemer, men at Kristus står ved vores side

gennem alle vanskeligheder. Guds nåde og trøst i Kristus gør det muligt for os at leve et stille liv selv midt i den værste storm. Det er dette, Paulus taler om i kapitel 1: "Lovet være Gud ... som trøster os i al vor trængsel, så vi kan trøste alle dem, der er i trængsel, med den trøst, vi selv trøstes med af Gud" (2 Kor 1,3-4). Vi kan ikke undgå storme i den kristne tjeneste, men vi kan undgå stormenes omvæltninger.

Et 'lille' spørgsmål med store konsekvenser

"Døde fluer kan få salveblanderens olie til at stinke og boble; en smule dårskab kan veje tungere end visdom og ære" (Præd 10,1).

Du tror måske, at det er ligegyldigt, om du forsømmer din vingård lidt. Måske synes du, at du har vigtigere ting at tage dig til end at pleje dig selv, og derfor bliver du ved med at udsætte det og ikke søge hvile og fornyelse. Pas på! Den mindste fjende kan blive din værste fjende. Lille er ikke det samme som ubetydelig.

Bibelens visdom advarer os om, at ligesom en flaske parfume kan ødelægges af en død flue, således kan "en smule dårskab ... veje tungere end visdom og ære". Hvis du forsømmer din egen

vingård, er det i dine øjne måske blot “en smule dårskab”, men det kan få store, negative konsekvenser.

Naturen, som er en uudtømmelig kilde til praktiske belæringer, bekræfter visdommen i Bibelens ord. Vidste du, at et lillebitte dyr som myggen hvert år er ansvarligt for flere dødsfald blandt mennesker end krige og drab? Et lille insekt, som forekommer os ubetydeligt, er farligere end de vilde rovdyr. Pas godt på ‘myggene’ i kristenlivet! Djævelen er en mester i at udnytte vores svage punkter. Selv når vi føler os stærke, eller måske netop når vi føler os stærke, gør vi klogt i at lytte til formaningen: “Derfor skal den, som tror, at han står, se til, at han ikke falder” (1 Kor 10,12).

Det er ikke en biting at tage vare på sin egen vingård. Din families velbefindende, kvaliteten af din tjeneste og selve dit liv står på spil. Gud vil have sine tjenere til at vogte deres egne vingårde godt, for det er en af forudsætningerne for, at vores tjeneste velsignes og bærer frugt.