

ALMA NYMANN BERGGREN

Hvil ud hos Gud

Om stress, præstation og livgivende hvile

CREDO

Indhold

Indledning **7**

Kapitel 1: En stresset discipel **11**

Kapitel 2: En svær kultur **23**

Kapitel 3: Et begrænset barn **45**

Kapitel 4: En hvilende discipel **59**

Kapitel 5: En bæredygtig discipel **81**

Det er dig, som skaber freden **95**

Litteratur **96**

Om forfatteren **96**

Indledning

Jeg havde ikke troet, at *stress* skulle blive en del af overskriften for mine ungdomsår, men selv om de seneste år har været både svære og ubehagelige, har de samtidig været velsignede og livsforvandlerende i en meget positiv forstand. I mødet med udbændthed har Gud ledt mig ind i en større erkendelse af, hvad menneskelivet rummer af både glæder og begrænsninger, og jeg har på ny måttet indse, at jeg i den grad har brug for Gud og den sandhed, han fortæller om den verden, vi lever i. De seneste års følelser, tankeprocesser og bibelstudier har medført et utal af samtaler om tro, stress og hvile, både med gode venner og med de teenagere og unge, jeg har haft med at gøre på Skovbo Efterskole og i Kristeligt Forbund for Studerende (KFS). Derudover har jeg i forskellige kristne sammenhænge fået mulighed for at holde seminarer, oplæg og andagter under overskriften: *En stresset discipel*. På den måde har mødet med stress både rokket ved min selvforståelse og ved ind-

retningen af min hverdag. Bøger og samtaler har også ført mig i spændende retninger, og det er blevet lagt på mit hjerte at snakke om livets sårbarhed og de gaver, Gud giver os midt i erfaringen af den sårbarhed. Her har Gud peget på hvilen, som vi møder den i Bibelen, og den er blevet en gave, en kær ven, et frirum, som jeg ønsker at dyrke og samtale med mennesker om i endnu højere grad. Denne bog er blevet til med et ønske om, at endnu flere inviteres ind i en refleksion og samtale om, hvordan et sundt, glædesfyldt og hvilende kristenliv ser ud. Derfor vil der efter hvert kapitel være nogle spørgsmål til eftertanke. En mulighed er også at læse bogen sammen med andre og bruge spørgsmålene til dialog. Bogen er opbygget sådan, at kapitel 1 beskriver min personlige erfaring med at være presset, ung og kristen – og blive sygemeldt med stress. I kapitel 2 reflekterer jeg over, hvordan kulturen omkring os påvirker vores hverdag og syn på os selv. I kapitel 3 dykker jeg ned i den kristnes identitet som et Guds barn, der samtidig er begrænset. Denne erkendelse kan nemlig være et fundament for os i mødet med kulturens pres. Kapitel 4 hand-

ler om Guds gode gave til begrænsede mennesker, nemlig hvilen – stedet, hvor vi får lov til at lære Gud og os selv godt at kende. Det sidste kapitel handler om tjenesten for Gud, da det ofte er dette aspekt af kristenlivet, der fører til udbrændthed. Her vil jeg dele mine tanker om, hvad en bæredygtig tjeneste for Gud består i.

Mit håb er, at denne bog vil være til opmuntring for dig, der føler dig presset eller længes efter mere hvile. Derudover håber jeg, at Guds gode tanker om menneskelivet må stå klart og blive bærende for alle læsere.

God læsning, refleksion og hvile!