

Tema: Mod til at være sårbar

- vejen til et helhjertet liv, der bærer frugt

Det kræver et stort mod, en stærk medfølelse og godt fællesskab at være i, før vi tør åbne vores hjerte, tør blive sårbare og tilgængelige, blive en der elsker, uden sikkerhed for at blive elsket tilbage, uden mulighed for at være i kontrol, før vi tør leve uden nogen sikkerhedslinje.

Men dette er, hvad vi bliver inviteret til, fordi vi som fællesskab, som kirke, som håbets og kærlighedens folk, selv er blevet mødt med denne form for kærlighed og modige sårbarhed af Gud, vores himmelske far, af Jesus ansigt til ansigt og af Guds kærlige nærvær igennem Guds ånds nærvær i vores hjerte.

Skal vi gøre en forskel i verden, for vores medmennesker og for vores omgivelser, så begynder det med, at vi forstår hvem vi er, hvor vi hører til og hvordan vi kan gøre en forskel, hver især og som fællesskab.

Lovprisning af Guds store frelsesplan

3 Vi takker og priser Gud, som er Far til vores Herre, Jesus Kristus. Han har jo gennem Kristus velsignet os med alle Himlens åndelige velsignelser.

4-5 Allerede i tidernes morgen besluttede Gud på grund af sin kærlighed og efter sin egen fuldkomne plan, at han gennem Jesus Kristus ville gøre os til sine børn.

Endnu før han grundlagde universet, udvalgte han os til at få lov at stå som rensede og skyldfri foran ham i kraft af, hvad Kristus ville gøre for os. 6 Og nu priser vi Gud for den fantastiske nåde, han viste imod os ved at ofre sin elskede Søn.

7 Da Kristus døde i vores sted, blev vi løskøbt og alle vores synder tilgivet. Så storlådet er Guds nåde. 8 Den udøste han over os i rigt mål tillige med al mulig visdom og indsigt. 9-10 Han besluttede af egen fri vilje at gøre os bekendt med det mysterium, som hans frelsesplan hidtil har været. Når tiden er inde, vil han fuldføre sin plan ved at lægge alle ting i himlen og på jorden ind under Kristi herredømme.

11 Gud gennemfører alt, hvad han har sat sig for, og han har for længst bestemt, at vi gennem Kristus skulle blive hans ejendomsfolk. 12 Vi jøder har i lang tid set frem til, at Messias skulle komme en dag, og nu kan vi fryde os over hans herlige frelsesplan.

13 Men også I ikke-jøder har hørt sandhedens ord, budskabet om frelse. I er kommet til tro på Kristus og er blevet beseglet med Helligånden, som Gud lovede at sende. 14 Helligånden giver os en forsmag på alt det, vi vil få i eje, når vi som Guds ejendomsfolk opnår den endelige befrielse. Lad os lovprise den herlige Gud, vi har. (Ef 1,3-14)

Sårbarhed

Igennem de sidste 4 år, hvor vi har haft gudstjenester og kirke, har jeg delt ud af mange personlige historier, som har formet mig som menneske, som har været smertefulde, lærerige, som har gjort mig til den jeg er.

Jeg tog et valg i min rolle som præst, at jeg ville være sårbar, at jeg ville være den jeg er, at jeg ikke ville gemme på mig selv, holde tilbage på de områder i mit, som har været forbundet med skam eller nederlag eller glæde og succes.

Og det er fordi jeg er overbevist om dette: At vælge at være sårbar, er helt grundlæggende for om jeg lykkes som menneske!

Og jeg kan se at det har bredt sig ud i kirken, fordi I kommer hen og fortæller, hvad I har oplevet efter I har prøvet at handle på nogen af de udfordringer og invitationer, som er blevet givet igennem årene.

Hver eneste gang vi fortæller den slags historier til hinanden, så sker der en forvandling af vores hjerte og vores sind. Vi får lyst til at gøre mere, være mere, elske mere... være mere autentiske eller sårbare. Så bliv ved med at fortælle historier til hinanden, til mig.

Sårbarhed er kernen i vores udvikling af skam og angst og vores kamp for at finde vores egen værdighed, hvis vi ikke føler, at vi er værd at elske. Her skal vi minde hinanden om, at vi er skabt i Guds billede og værdifulde i Guds øjne. Dette er kilden til enhver form for grundlæggende selvværd.

Men sund sårbarhed, det at være sig selv, være autentisk, er også kilden til glæde, kreativitet, oplevelsen at høre til, erfaringen af kærlighed og muligheden for rigtig at være en del af et fællesskab.

Livet gør ondt

Vi lever i en brydnings-tid, hvor vi laver undersøgelser, der viser, at vi er det mest lykkelige folk i verden... og samtidig så viser andre undersøgelser, at vi er den mest... forgældede, medicinerede, overspiste og fordrukne... generation i Danmarks historie.

For godt og vel et år siden startede jeg 2 firmaer, som arbejder med henholdsvis psykologisk rådgivning og med coaching og lederudvikling. I den tid har jeg haft hundredvis af samtaler med mennesker – unge og ældre – som slås med mange former for angst, ensomhed, diagnoser, underskud, tab af kontrol, manglende livs-strategier.

Der bliver levet mange liv, hvor livet er fyldt med usikkerhed og mangel på kontrol og det slår hårdt. Det er så svært at begribe for os, at vi reelt ikke har særlig megen kontrol over vores liv og livsbane. Vi prøver at skabe kontrol, men vi falder igennem, og vi slår os.

Så prøver vi at beskytte os selv – vi bedøver vores følelser på mange forskellige måder.

Konsekvensen ved at blive følelses-lam er bare, vi ikke kun lukker det svære ude... men også det gode.

Men man kan ikke selektivt bedøve dele af ens liv... alle de negative ting... angst, frygt, kritik, u-overskuelige forventninger osv.

Når vi bedøver de negative sider, så bedøver vi samtidig glæde, taknemlighed, lykke, nærvær, livs-gnisten.

Og så bliver vi deprimerede og så søger vi en mening med livet... og så trøster vi os... og så kører det rundt i en ond cirkel... og så bliver vi mere bedrøvede...

Hvad gør bedøvelse ved os... det gør, at vi får sort/hvid tænkning... indenfor religion, politik... alt bliver enten rigtig og forkert, vi peger fingre af hinanden og bliver smagsdommere i hinandens liv.

Vi gør os perfekte... plastik-operationer... vi VIL leve perfekte liv... og vores børn skal også være perfekte... og vi sætter os alle mulige mål.

Vores børn er klar til udfordringer og problemer i verden... de er u-perfekte, men klar til udfordringer... de skal ikke være perfekte, men de skal vide de er værdifulde og værd at elske og blive elsket... sådan er det også med os.

De gode nyheder

Men hvad er løsningen:

- ❖ At lade os selv blive set, virkelig set - som vi er
- ❖ At elske helhjertet, med hele hjertet - selv om der ikke er nogen garantier...
- ❖ At praktisere taknemlighed og glæde/lykke... midt i livet.
- ❖ At huske vores værdi er bestemt af Gud
- ❖ At tro er vi er gode nok...

... når det sker, så holder vi op med at skrig og begynder at lytte... vi begynder at se hinanden.

Og så er der plads til mere kærlighed i vores hjerte til os selv, til andre, til Gud... men der bliver også mere plads til at modtage kærlighed fra andre, fra Gud, fra os selv.

Fra Bibelen ved vi, at vores højeste formål som mennesker er at elske Gud, hinanden og os selv med ubetinget kærlighed... agape-kærlighed. Det giver et fantastisk udgangspunkt for at skabe en ramme, hvor vi kan føle os forbundet, værdige og gode nok...

Når Jesus bliver det omdrejningspunkt, som samler det himmelske og det jordiske, så har vi et omdrejningspunkt, som samler os alle – både på jorden, men også det himmelske...

Dette skaber et rum, hvor vi tør begynde være sårbare, hvor vi kan blive helstøbte, og helhjertede i vores måde at være mennesker på...

Uden et ståsted, er vi overladt til os selv... uden et kærligt centrum i vores liv, bliver alt afhængig af os selv.

Evangeliet – de gode nyheder – er, at Gud har skabt en kærlighedens ramme, hvor vi kan udfolde os... blive dem, vi er skabt til at blive... menneskelige mennesker, der tør være sårbare... modige nok til at elske Gud, andre, sig selv uden at være sikker på udfaldet, på at få noget tilbage... ubetinget... med en agapekærlighed.

Og så er vi der, hvor vi kan gøre en forskel i verden, som kirke og som sårbare modige mennesker, med nogle rigtig gode nyheder.

4-5 Allerede i tidernes morgen besluttede Gud på grund af sin kærlighed og efter sin egen fuldkomne plan, at han gennem Jesus Kristus ville gøre os til sine børn.

Lad os bede!

Link på TED Talks med Brene Brown:

http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html