

Baggrund:

Når Jesus udfordrer os til at følge ham – så betyder det blandt andet, at vi også må lade de livsrytmer, vaner og praksisser, som han havde, få plads i vores liv. En af dem er sabbatshvilen. "Sabbat" er et hebraisk ord, der betyder "at stoppe". Sabbatten i jødisk kultur starter med solnedgang fredag og varer til solnedgang lørdag og er grundlæggende et døgn, der er helliget hvile, familie- og venner, fejring og samling i synagogen samt bøn, lovsang og taknemmelighed. I De 10 Bud står sabbatsbuddet som det 4. bud i 2. Mos 20, 8-11 – og i den jødiske tradition var dette bud med tiden blevet fulgt op med forbud mod alt muligt for at sikre, at buddet blev holdt helligt. Til sidst var sabbatshvilen blevet helt væk. Dette går Jesus i rette med – og hjælper os tilbage til intentionen bag sabbatten og inviterer os ind i den som en del af efterfølgelsen. Han inviterer os til at STOPPE – HVILE – GLÆDES – LOVPRISE. Sabbat handler ikke om at lægge noget til – men netop stoppe og hvile i Guds nærhed; i alt godt og smukt i skaberværket. I sabbatten oplever vi, at Guds fremtid bryder ind i vores nutid – med fred, heling og nærvær.

Gå i gang:

Førend I kaster jer over teksterne – så start med 1 minuts stilhed, hvor I hver især trækker vejret dybt og inviterer Guds fred ind i jeres sind.

1. Læs sammen teksten fra **Mark 2, 23-28 + 3, 1-6**
 - o Start med at læse den højt.
 - o Fortsæt med at læse den stille hver for sig.
 - o Og læs den igen højt sammen.
2. Tag nu en runde, hvor alle får lov til at komme til orde – undlad at kommenter alt for meget på hinanden; men giv plads til at alle får lov til at fortælle om:
 - a. Hvad lagde jeg mærke til?
 - b. Hvilket ord bed jeg mest fast i? Hvorfor?
 - c. Hvad var det mest udfordrende i teksten? Hvorfor?
3. Herefter kan I åbne snakken mere op generelt fx om følgende spørgsmål:
 - a. Jesus afskaffer tydeligvis ikke sabbatten – men fylder den med omsorg og helbredelse.
 - i. Har jeg et tidspunkt på ugen, hvor jeg stopper op, hviler, laver noget godt og glædeligt og retter min taknemmelighed mod Gud? Del gerne jeres erfaringer – også de helt konkrete
 - b. Hvad skulle der til, for at du kom i gang?
4. Slut samtalen af med en refleksion over, hvad I vil tage med jer fra teksten ud i jeres hverdagsliv og trosliv og del gerne den refleksion med hinanden.
5. Tag udfordringen op og lav en ramme omkring en sabbatstid i løbet af din uge, hvis du ikke har det og del dine erfaringer ved jeres næste samling.

Hvis I har rigtig god tid, kan I også supplere med at læse det 4. bud i 2 Mos 20, 8-11