

Prædiken til midfaste søndag 2024

Spis fisk. Spis grønt. Spis groft. Spis varieret. Spis mindre af det søde og mindre af det fede. Spis ikke for meget. Sådan lyder de. Kostrådene. Og det er vigtigt, hvad vi spiser. Det er vigtigt for vores helbred. For vores sundhed. Vi får det bedre af at spise fornuftigt. Uden at vi dermed skal blive kostfanatikere. Så giver en god og varieret kost os ny energi. Men er det alene den mad du spiser, der giver dig ny energi? Kan det ikke også være en frisk gåtur? Når du får et glimt af forårssolen eller hører lærken synge? Eller en samtale, som handler om mere end vejret og naboen? Når du lytter til eller spiller et stykke smuk musik? Eller hvad med ord? Er der nogen, der siger noget til os, der går lige i hjertet, ord, der rører os, glæder os muntret os op, giver det os så ikke også ny og god energi? Derfor er det så vigtigt, at vi husker at sige dem de gode og kærlige ord til hinanden. De kan meget let drukne i alle de hæslige og

grove og sårende ord som lyder alle vegne. Og selvfølgelig er det ikke uden betydning, at vi siger gode ord om dem, der ikke er her mere. Men er det ikke endnu mere vigtigt, at vi husker at gøre det imens vi stadigvæk har hinanden? Hvorfor skal vi vente til begravelsen med at sige tak for alt? Kan vi ikke sige det imens vi er her sammen. Tak for alt det du er - alt det du betyder for mig. Gode ord giver os ny energi ligeså meget som en skive fuldkornsrugbrød til frokost. Det handler om brød i dag. Jesus har lige udført et under. Han har stået og talt til en meget stor forsamling af mere end 5000 mennesker. Og nu er de blevet sultne. Hvordan skal de nu skaffe mad til så mange? Imens disciplene tænker over det så kommer der en lille dreng hen til dem med fem brød og to fisk. Pænt af ham det er det ganske vist, at han vil dele det han har med alle de andre. Men hvad nytter det? Det nytter altid noget at ville dele med andre. Af det man selv har. Da Jesus får brødet

og fiskene i sine hænder hvad gør han så? Han beder en takkebøn. Han siger tak for den mad han står med i sine hænder. Han glemmer ikke taknemmeligheden. Gør vi det? Husker vi at sige tak for den mad vi får? Vi må ikke glemme at være hverdags - taknemmelige. I Jesus hænder bliver der mad nok til at alle kan blive mætte. Det som Jesus gør det er et tegn. Et tegn på, hvem han er. Jesus kan det han kan fordi han er den han er. Kristus. Guds søn. Vi hørte før om, hvordan Gud sørgede for, at Moses og sit folk på vandringen igennem ørkenen på underfuld måde blev mætte. Og nu hører vi om, at Jesus mætter flere tusind. Er det ikke et tegn på, at Gud handler igennem Jesus? At Gud er i Jesus. Det er de blinde for. De har kun et i tankerne. Og det er, at gøre Jesus til konge. For hvem vil ikke gerne have en konge, der kan mætte de sultne. Men Jesus er ikke her i verden for at give de sultne brød at spise. I hvert fald ikke sådan helt konkret. Jesus taler om en anden slags brød.

Han siger om sig selv: "Jeg er livets brød." Den, der kommer til mig skal ikke sulte og den, der tror på mig skal aldrig tørste." At komme til Jesus det betyder, at tro på ham, der kan forbinde os med det dybeste i tilværelsen. Gud. At tro på ham det er at tage imod. Åbne sit hjerte for det han vil give os. Sine ord. Sin livsvisdom. Sin kærlighed. Sit nærvær. Sin tilgivelse. Sin fred. Hvordan står det til med din mentale sundhed? Selvom vi har det godt rent fysisk er friske og raske så kan vi godt føle, at vi ikke trives indeni. Vores mentale helbred kunne godt være bedre. At få en sund krop. Det handler om at skabe sunde og gode vaner. Motionere ½ time hver dag. Gå mindst 10.000 skridt. I forhold til vores mentale sundhed. I forhold til, hvordan vi har det indeni. I vores sjæl og sind. Så handler det også om at skabe sunde og gode vaner. Skabe små åndehuller af ro midt i vores travle hverdage. Give Gud opmærksomhed. Lytte efter Guds stemme. I stilheden. Sende en tanke eller

to afsted imod ham. Begynde dagen med en morgenbøn og slutte dagen med en tak til Gud for det gode du fik i dag. Hvile ud hos Gud. Hvile i Guds kærlighed. Tror vi på, at Gud er med os, at vores liv er i Guds hænder så får vi nye kræfter og energi indeni. Kræfter og energi til at virke for det som gør livet godt og værdifuldt. Ikke bare for os selv. Men også og især for dem, der er omkring os. Amen. Ære være faderen og sønnen og Hå som det var i begyndelsen så nu og altid og i al evighed. Amen