

Tänk till – om *Vilodagen*

Inledning

Människan är skapt för att arbeta och kunna göra någon meningsfull sysselsättning i vardagslivet. För att kunna göra detta behöver vi tid av vila. Oavsett om vilodagen infaller på söndagen eller någon annan dag, så behöver vi påminna oss om den naturliga rytmen som bibeln förespråkar till hela skapelsens nytta, och det ännu mer i vårt samhälle med ett högt uppskruvat livstempo, höga krav och kommersialisering.

Från stressforskningsinstitutet på Stockholms universitet publicerade man statistik 2014 i Sverige som säger att fler än 10 % har allvarliga sömnproblem, vilket är en fördubbling på 30 år. Det innebär att man har problem med sömnen minst tre gånger/vecka under minst tre veckors tid som dessutom påverkar på det dagliga livet negativt.

Vidare visar man på att sömnproblem i allmänhet har ökat på 30 år, bland män från 10 % till 20 % och bland kvinnor från 15 % till 30 %.

Största ökningen står gruppen unga kvinnor mellan 16–24 år från 8 % till 24 %.

Den viktigaste anledningen till ökningen är vårt förändrade sätt att leva. 24h-samhället innebär att jag kan vara uppkopplad dygnet runt och globaliseringen har suddat ut dag och natt i fråga om att arbeta mot andra länder med andra tidszoner.

Om sömnbrist får fortgå finns ökad risk för depression, utbrändhet, hjärt-kärlsjukdomar, fetma och diabetes.

Presentation

Frälsningsarmén bejakar skriftens undervisning att Gud som är vår skapare, har avsatt en dag i veckan som vilodag. Enligt skapelseberättelsen skapade Gud jorden på sex dagar och vilade på den sjunde. Det är en livsrytm som är till nytta för oss för vila och återhämtning. Människan kom in i bilden när jorden redan var skapad och det första man fick njuta av var vilodagen.

Tomas Sjödin skriver i boken *Det händer när du vilar*: ”*Den [vilodagen] är skapad och därmed en del av uppdraget att vara människa. Därför kan man säga att den som vilar tar livsuppgiften på allvar. Den som underskattar vilan tar lätt på uppdraget.*”

2 Mos 20:8–11 handlar om sabbatsbudet. Där uppmanas vi att inte utföra något arbete som har med vårt vardagliga levebröd att göra. Den sjunde dagen avskilde Herren för vila och välsignade den.

”*Att fira sabbat är i det judiska tänkandet inte bara ett sätt att avstå från arbete. Det är framför allt ett sätt att vara tillsammans, skapa fest och öppna sig för andra krafter än marknadskrafterna.*” - Sjödin

I sitt erkännande av söndagen som sabbat, förenar sig Frälsningsarmén med den första kyrkans tradition, vilken var den dagen man firade Herrens uppståndelse.

”*Vila är inte främst att göra ingenting. Vila är att göra det man njuter av eller mår väl av.*” - (Sjödin)

För ett långsiktigt hållbart liv handlar vilodagen om så mycket mer än att återhämta sig eller sova ut helt utmattad efter veckans arbete.

Frågeställningar:

- Vad får dig att känna dig utvilad efter en ledig dag?
- Vad tror du Jesus menar när han säger ”*Sabbaten blev till för människan och inte människan för sabbaten*” (Mark 2:27)?
- Vad tänker du är viktigt att fylla vilodagen med för innehåll så den blir en välsignelse från Gud?
- Hur kan min livsrytm bli mer hållbar i detta samhälle där jag förväntas vara ständigt tillgänglig, uppkopplad, prestera på topp så jag inte går på tomgång eller bränner ut mig?
- Om du arbetar på söndag/ helgdag, hur ser du till att vårda din vilodag?

Fördjupning:

- Tomas Sjödin, (2013). *Det händer när du vilar*, Libris förlag.
- <https://www.stressforskning.su.se/>
- <https://stressmottagningen.se/>

