

## TRÆTHED OG HVILE

*Prædiken sidste søndag i kirkeåret  
23.- 24. nov. 2024 i Kbh og Aarhus. LGJ*

*Salmer: 679v1-5: Dybt hælder året  
#1: Sl 40 Alt mit håb satte jeg til Gud  
456: Du, som freden mig forkynder  
558: O, kommer hid dog til Guds Søn*

-----  
*395: Herre Kristus, dig til ære  
430: O Jesus, søde Jesus, dig  
679v6-8: Dybt hælder året*

**Matthæus 11,28-30:**

*"Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagtmodig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle. For mit åg er godt, og min byrde er let."*

Jesus taler om det, vi alle mærker hver eneste dag: træthed, og om det, vi alle behøver hvert eneste døgn: hvile.

**Træthed** er en følelse, men mere end det: den sidder både i kroppen og i sindet. Er noget virkeligt inden i mennesket.

**Og hvile.** Hvile kan også føles, men er meget mere end følelse. Det er hjælp, når vi er udmattede. Hvile til krop og sjæl. Hvile er hemmeligheden bag at have det godt. Hvile til kroppens arme, ryg, ben, muskler, hjerte, ansigt: afspænding, lindring; Hvile til sindet, tanken, så tempoet fra hverdagen hører op, frygten aftager, bekymringerne lægges bort, svigt og skyld tilgives, og freden indfinder sig.

### 1. Hvorfor bliver vi trætte?

**Jesus siger:** *alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder.*

Trætheden kommer af, at I slider. I slider jer trætte og bærer tunge byrder. Og det siger Jesus ikke som en bebrejdelse. Tværtimod! Han havde jo selv taget disciplene med i det arbejde, som han havde kaldet dem til at gøre. Han havde selv lagt de byrder på dem, som gjorde dem trætte. Det ved vi fra kapitlet forud: *Disse tolv sendte Jesus ud og befalede dem: Gå ud og prædik, Himmeriget er kommet nær! Helbred syge, opvæk døde, gør spedalske rene, driv dæmoner ud. I har fået det for intet. Giv det for intet. (Matt 10).*

## FATIGUE AND REST

*Sermon on the last Sunday of the church year 23-24 Nov. 2024 in Copenhagen and Aarhus. LGJ*

*Psalms: 679v1-5: Deep Pour the Year  
#1: Psalm 40 All my hope I put in God  
456: Thou who declareth peace unto me  
558: O come hither to the Son of God*

-----  
*395: Lord Christ, to your glory  
430: O Jesus, sweet Jesus, you  
679v6-8: Deep pours the year*

**Matthew 11:28-30:**

*"Come to Me, all who are weary and heavy-laden, and I will give you rest. "Take My yoke upon you and learn from Me, for I am gentle and humble in heart, and YOU WILL FIND REST FOR YOUR SOULS. "For My yoke is easy and My burden is light."*

Jesus talks about what we all feel every single day: fatigue, and about what we all need every single day: rest.

**Fatigue** is a feeling, but it's more than that: it's both in the body and in the mind. Is something real inside the human being.

**And rest.** It can also be felt but is much more than feeling. It is help when we are exhausted. Rest for body and soul. Rest is the secret to feeling good. Rest for the body's arms, back, legs, muscles, heart and face: relaxation, relief; Rest for the mind, the thought, so that the pace of everyday life stops, the fear subsides, the worries are put away, betrayal and guilt are forgiven, and peace comes.

### 1. Why do we get tired?

**Jesus says,** *" All you who labor and are heavy laden."*

The fatigue comes from the fact that you are struggling. You are weary and heavy laden. And Jesus does not say that as a reproach. On the contrary! He himself had taken the disciples with him into the work that called them to do. He himself had put the burdens on them that made them weary. We know this from the preceding chapter 10 in Matthew's gospel: *These twelve sent Jesus out and commanded them: Go forth and preach, the kingdom of heaven is at hand. Heal the sick, raise the dead, cleanse the lepers, cast out demons. You have got it for nothing. Give it free. (Matthew 10).*

Også vi har fået et kald fra Gud her i livet. Det hører med til at være menneske. Kaldet til at følge hans bud. Kaldet til at elske ham og være lydige. Og kaldet til at elske vore næste i hjemmet, i naboskabet, i menigheden, i samfundet, i missionen. Derfor arbejder vi og slider i det.

## 2. Tunge byrder

**Lad os overveje sammen, hvad der kan være tungt!**

DET ER TUNGT at gøre noget, som ikke lykkes, eller måske lykkes dårligt. Selvkritikken, bebrejdelseerne! De er en byrde.

DET ER TUNGT at bære byrder, arbejde og slide i det med ting for andres skyld, men at man ikke møder nogen påskønnelse, tak og glæde hos dem. Bare tavshed og en kold skulder. Det gør træt. Og da fristes vi til at kaste byrden af os, sige op, opgive og undgå kontakten til dem, vi dog skulle blive ved med at hjælpe og elske. Men det er jo en falsk hvile.

Og den fører til en form for træthed, som man kan kalde "VELFÆRDSTRÆTHED", nemlig lede ved livet. Livslede. Trætte af livet, trætte af tomheden, meningsløshedens træthed, fordi vi har frigjort os fra dem, som vi hører sammen med: familie, menighed, mennesker i nød.

OG SÅ KAN VI BLIVE "TRÆTTE AF OS SELV". Træt af at jeg svigtede. Og ikke kun træt, men også skyldig. I bibelen kaldes det også "syndserkendelse". Erkendelse af, at jeg har svigtet. Og at jeg skal stå til ansvar overfor Gud, når jeg vendte ryggen til andre mennesker og frasagde mig dem. Så er vi trætte til døden.

Her nytter det ikke med bortforklaringer. Vi ved jo, at det er et bedrag. Der er heller ingen sand hvile i at overdøve skylden med underholdning, nye indkøb, ekstra ferie.

## 3. Hvile fra tunge byrder.

Den sande hvile fra skylden finder vi kun i det personlige møde. Vi må gå til den, vi er skyldig overfor: vor næste, ens bror, søster, far, mor, barn, kristne bror, nabo, arbejdskammerat. Vi må blive sagtmødige og ydmyge. Og det siger Jesus, at vi kan lære hos ham: *lær af mig, for jeg er sagtmødig og ydmyg af hjertet*. Når du ikke synes, at du kan ydmyge dig og bede om tilgivelse, da lær af Jesus! Se, hvordan han ydmygede sig og blev lydige til døden på et kors.

We too have received a calling from God in this life. It's part of being human. The call to follow His commandments. The call to love Him and be obedient. And the call to love our neighbors in the home, in the neighborhood, in the church, in the community, in the mission. That's why we labor.

## 2. Heavy Burdens

**Let's think about what kind of heavy burdens we carry!**

IT'S HARD to do something that doesn't succeed, or maybe succeeds badly. The self-criticism, the reproaches! They are a burden.

IT IS a HEAVY burden, when you work and toil in things for the sake of others, but that you do not meet any appreciation, thanks and joy from them. Just silence and a cold shoulder. It makes you tired. And then we are tempted to throw off the burden, resign, give up and avoid contact with those we should nevertheless continue to help and love. But it is a false rest.

And it leads to a form of fatigue that can be called "WELFARE FATIGUE", namely boredom with life. Tired of life, tired of emptiness, weariness of meaninglessness, because we have freed ourselves from those with whom we belong: family, church, people in need.

AND THEN WE GET "TIRED OF OURSELVES". Tired of me failing. And not only tired, but also guilty. In the Bible, it is also called "acknowledgment of sin". Acknowledgment that I have failed. And that I must be accountable to God when I turned my back on other people and renounced them. Then we are tired to death.

There is no point in excusing here. We know that this is a deception. There is also no real rest in drowning out the guilt with entertainment, new purchases, extra vacation.

## 3. Rest from heavy burdens.

The true rest from guilt is found only in the personal encounter. We must go to the one we are guilty of: our neighbor, one's brother, sister, father, mother, child, Christian brother, neighbor, workmate. We need to become meek and humble. And this is what Jesus says that we can learn from him: *learn from me, for I am meek and lowly in heart*. When you don't think you can humble yourself and ask for forgiveness, learn from Jesus! See how He humbled Himself and became obedient to death on a cross.

Og han siger: **"Kom til mig!"** Gå til din nådige dommer, som bar vore synder på korset. Fortæl det til ham. Og hør tilgivelsen i en prædiken i din menighed. Og i skriftemålet, hvor du får det personligt at høre: Dine synder forlades dig! Det er HVILE.

Det er jo svaret til os – uanset om trætheden skyldes det tunge arbejde, som vi har i vort kald – eller om trætheden skyldes vore svigt, at vi løb fra det, Gud ville bruge os til. Jesus siger: *"Og jeg vil give jer hvile!"* Jesus vil give os det. Og i næste sætning knytter han hvilen sammen med det, han kalder os til at gøre:

#### **4. Åget – trillebøren – vognen med hjul**

*Tag mit åg på jer, og lær af mig, for jeg er sagtnodig og ydmyg af hjertet, så skal I finde hvile for jeres sjæle.*

Han vil give os hvile, samtidig med at han giver os et åg, så vi kan bruge, når vi skal vores byrde. Et åg er jo ikke i sig selv en byrde, men et hjælpemiddel. Det lægges over skulderen, så man kan hænge den tunge byrde der og bære oprejst med hele sin ryg, i stedet for krumbøjjet slæbe byren afsted med sine arme.

Du står med en tung kuffert på 45 kg, hvordan får du den med dig? Jo, hvis en giver dig en vogn, du kan stille den på, så får du den med. Byrden forsvinder ikke. Opgaven er ikke borte, men du har fået et hjælpemiddel, så du kan klare det. Andre eksempler på hjælpemiddel: En trillebør til at køre cementsække og mursten på. En indkøbsvogn til alle dine varer i supermarkedet. En cykel, så du klarer de 7 km i modvind her i november. Det "åg", Jesus taler om, er sådan et hjælpemiddel. Han giver os det i sagtnodighed og ydmyg-hed. *"Så skal I finde hvile for jeres sjæle!"*

#### **5. Hvilen i sig selv – og hvilen efter arbejde**

Hvile kan kun rigtigt mærkes, når der også er et arbejde og en byrde. Byrden giver livet mening. Og når vi så får hjælp til at bære den, da er tjenesten fyldt med glæde, selv om vi sveder og har ondt. Og da er hvilen sød og god. Også midt i arbejdet.

\* Hvilen kommer fra, at vi tilhører Gud og ikke os selv. Lige nu er du hans kære barn ved troen og dåben, som han gav dig.

\* Det giver dig hvile, at Gud har lovet dig, at du må *"vandre i de gerninger, han har lagt til rette forud"* Ef 2,10. Vær på udkig. Han viser dig dem i hverdagen og i Jesu og apostlenes undervisning.

And he says, **"Come to me!"** Go to your gracious judge, who bore our sins on the cross. Tell him. And hear forgiveness in a sermon in your church. And in confession, where you are told it personally: Your sins are forgiven you! Here we have solid and eternal REST.

That is the answer to us – regardless of whether the fatigue is due to the heavy work that we have in our vocation – or whether the fatigue is due to our failures, that we ran away from what God wanted us to do. Jesus says, *"And I will give you rest!"* Jesus will give it to us. And in the next sentence, he links rest to what he calls us to do:

#### **4. The yoke – the wheelbarrow – the trolley with wheels**

*Take my yoke upon you, and learn from me, for I am meek and lowly in heart, and you will find rest for your souls.*

He will give us rest, while he is giving us a yoke to use when we are going to carry our burden. A yoke is not in itself a burden, but an aid. It is placed over the shoulder, so that one can hang the heavy burden there and carry upright with one's whole back, instead of hunched over dragging the burden along with one's arms.

You have a heavy suitcase weighing 45 kg, how do you get it with you? Well, if someone gives you a cart you can put it on, you get it. The burden does not go away. The task is not gone, but you have been given an aid so you can do it. Other examples of aids: A wheelbarrow to drive cement bags and bricks on. A shopping cart for all your items in the supermarket. A bike so you can handle the 7 km in headwind in November. The "yoke" Jesus speaks of is such an aid. He gives it to us in meekness and humility. *"Then you will find rest for your souls!"*

#### **5. Rest in itself – and rest after work**

Rest can only be truly felt when there is also work and a burden. The burden gives life meaning. And when we are helped to bear it, the ministry is filled with joy, even though we sweat and are in pain. And then the rest is sweet and good. Also in the middle of work.

\* Rest comes from belonging to God and not ourselves. Right now, you are His dear child by the faith and baptism that He gave you.

\* It gives you rest that God has promised you that you may *"walk in the works which He has prepared beforehand"* Ephesians 2:10. Be on the lookout. He

\* Og når vi tænker på livet i vores menighed, der er også meget arbejde, giver Jesus os hvile, når han siger: *"Mig er givet al magt i himlen og på jorden."* Så har han magten. Og han slutter missionsbefalingen med løftet: *"Og se, jeg er med jer alle dage indtil verdens ende!"* Det giver en fantastisk hvile, når han nu siger: Gå, Døb, Undervis. Jo, det er et hårdt arbejde at få kontakt til andre. Det er et arbejde at oplære i den kristne tro i familie-andagt. Og for de af os, som bor alene, er det måske et endnu større arbejde at få holdt andagten. Men "Jesus er med dig alle dage!"

\* Det kan også være et tungt arbejde at være mor og far, at være ægtefælle, at være kristen i hverdagen og i menigheden om søndagen? Ja det er! Kan det gøre en træt! Ja, det gør det. Skal vi så give op? Skal vi ophøre med at bære hinandens byrder (Gal 6,1)? Nej. Kristus er hos os og giver os dagligt og rigelige, hvad vi behøver.

Jesus indbyder: *"Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder!"* Brug den ugentlige hviledag til at komme til Jesus Kristus i hans kirke og menighed. Hør Evangeliet sammen.

Når vi er trætte, forkynder han: Jeg er ikke træt af jer. I har trættet mig med jeres synder, men jeg tilgiver jer jeres synder.

Profeten Esajas siger: *Drenge bliver trætte og udmattede, unge mænd snubler og falder. Men de, der håber på Herren, får nye kræfter, de får vinger som ørne. De løber uden at blive trætte, de vandrer uden at udmattes (Es 40,30-31).*

### **Og til sidst:**

Hvilen hos Herren er fuldkommen, fordi han – mens vi hviler – hvisker os i øret og siger: "Jeg har overtaget ansvaret for dig. Når du mislykkes, så lader jeg det alligevel lykkes. Gå bare tilbage til arbejdet. Jeg er hos dig og velsigner dig uanset hvad! Og jeg giver dig evig hvile hos mig, når jeg kommer synligt igen." Sådan er evangeliet! Amen.

shows them to you in everyday life and in the teaching of Jesus and the apostles.

\* And when we think about life in our congregation, there is also a lot of work, Jesus gives us rest when he says, *"All power in heaven and on earth has been given to me."* Then he has the power. And he ends the Great Commission with the promise: *"And behold, I am with you always, until the end of the world!"* It gives a wonderful rest when he now says: Go, baptize, teach. Yes, it is hard work to get in touch with others. It is a work to train in the Christian faith in family devotion. And for those of us who live alone, holding the devotional may be an even greater task. But "Jesus is with you always!"

\* It is also a heavy job to be a mother and father, to be a spouse, to be a Christian in everyday life and in the church on Sundays? Yes, it is! Can it make you tired! Yes, it does. Should we then give up? Shall we cease to bear one another's burdens (Galatians 6:1)? No. Christ is with us and gives us daily and richly what we need.

Jesus invites, *"Come to me, all you who labor and are heavy laden."* Use the weekly day of rest to come unto Jesus Christ in His Church and ward. Hear the Gospel together.

When we are tired, He declares: I am not tired of you. You have wearied me with your sins, but I forgive you your sins.

The prophet Isaiah says: *Boys grow weary and exhausted, young men stumble and fall. But those who hope in the Lord will gain new strength, they will have wings like eagles. They run without being weary, they walk without being weary (Isaiah 40:30-31).*

### **And finally:**

Rest with the Lord is perfect because, while we are resting, He whispers in our ears and says, "I have taken over responsibility for you. When you fail, I let it succeed anyway. Just go back to work. I'm with you and bless you no matter what! And I give you eternally rest with me when I return." That's the gospel! Amen.