

Essä: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Ahlström Nilsson, A (2024) Välsignad vila. *Sömn och Hälsa*, 12, s. 61–63. <http://doi.org/10.59526/soh.12.57289>

Välsignad vila

Anna Ahlström Nilsson, Präst i Svenska kyrkan i Södra Sandby

”Ora et labora” – (Bed och arbeta). Mottot eller uppmaningen tillskrivs St Benedikt av Nursia och ligger till grund för mer än en klosterregel. Och märkligt nog är det som att just den uppmaningen har överlevt som motto också in vår protestantiska kyrka och vårt sekulära samhälle än idag, och kanske då främst den senare delen av uppmaningen – arbeta. För det är så lätt att tänka att det viktigaste är att arbeta och prestera, att köra på oavsett om vi orkar eller inte. Vi har tappat bort uppmaningen att be och vad värre är, vi har tappat bort vilan, den finns inte ens med som en uppmaning till oss och då är det lätt att tro att vilan inte har någon betydelse i en kristen kontext. Men det har den.

Faktiskt är den så viktig att vi möter den redan i den första delen av Bibeln. Det tar inte många sidor innan vi som avslutning av skapelseberättelsen hittar en beskrivning av hur Gud själv vilar efter att ha skapat färdigt. Och inte nog med det, Gud gör dagen helig och viger den helt åt vilan, för på den dagen vilar Gud själv efter väl förrättat verk. ”Den sjunde dagen hade Gud fullbordat sitt verk, och han vilade på den sjunde dagen efter allt han hade gjort. Gud välsignade den sjunde dagen och gjorde den till en helig dag, ty på den dagen vilade Gud sedan han utfört sitt skapelseverk.” 1 Mos 2: 2–3

Och går vi fram en bit i Bibeln, till platsen där Moses får de 10 buden av Gud – de levnadsregler som än i dag grundar mycket av hur vi ska bete oss, så hittar vi faktiskt ett budord om just vila. Det tredje budordet handlar om just det och där står det: ”Tänk på att hålla sabbatsdagen helig. Sex dagar skall du arbeta och sköta alla dina sysslor, men den sjunde dagen är Herrens, din Guds, sabbat.” 2 Mos 20:8–10. Vilan är alltså så viktig att den kvalar in bland de tio budorden, till skillnad från

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Ahlström Nilsson.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.57289>

vikten att arbeta eller presentera som inte nämns med ett ord bland de bud som Gud ger sin mänsklighet.

Också i nya testamentet (dvs den senare delen av Bibeln) pratas det om vikten av vila. Jesus uppmanar oss att komma till honom för att få vila, ”Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila.” Matt 11:28. Och Jesus uppmanar också sina närmaste vänner att dra sig undan för att få vila, ”Han sade till dem: »Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite.« Det var så många som kom och gick att de inte ens fick tid att äta” Marcus 6:31.

Så när vilan och vikten av vilan löper som en röd tråd genom hela Bibeln, varför gör vi det då så svårt för oss själva? När till och med Gud själv vilar efter väl förrättat verk, och Jesus uppmanar sina närmaste vänner att dra sig undan för att få vila och hämta kraft varför har vi så svårt att unna oss vilan? Kanske är det ”Ora et labora” som spökar, eller så är det vårt protestantiska arv och tanken om att ”göra rätt för sig” som envist biter sig kvar. Och visst ska vi göra det vi kan där vi är men vi ska också unna oss vilan. För om vi inte tar hand om oss själva på de sätt vi kan, så kan vi inte heller göra något för andra de gånger det behövs. För att orka vara vårt bästa jag i relation med andra måste vi också ta hand om oss själva och just unna oss vilan. Och vila kan ju se ut på så många olika sätt beroende på var vi är i livet. Sömn och den fysiska vilan är en del av det men vila handlar ju också om att fylla på det andliga och själsliga. Att ladda batterier med det vi mår väl av och som ger oss kraft här och nu. Vad det är och hur det ser ut varierar från person till person, det viktigaste är nog att vi gör det, att vi tar oss tiden att vila och påminner varandra om det. För i en vardag som i många fall kan vara nog så krävande är det lätt att prioritera bort just vilan, kanske framför allt när vi behöver den som mest. Och det är lätt att känna det som ett misslyckande att behöva ta en paus och vila. Men om det gör det, om det känns som ett nederlag att behöva vilan då får vi påminna oss om att till och med Gud själv vilade och uppmanar oss att vila. Och när till och med Gud behöver vila, ja då är det inte så konstigt att vi som de människor vi är behöver en paus då och då. För vi ju är faktiskt människor och inga maskiner eller AI produkter som kan rusa på utan uppehåll. Så hur tungt produktivitetens arv än kan tynga våra axlar får vi försöka lägga det åt sidan av och till och unna oss vilan, på det sätt som

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Ahlström Nilsson.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.57289>

är bra för just oss. Ibland handlar det om att sova en stund, en annan gång om att ta en promenad, lyssna på den där favoritmusiken eller ta en stund med en vän. Hur vi väljer att vila är kanske inte det viktigaste utan att vi tar Bibelns löpande uppmaning om att vila på allvar. Att vi unnar oss vilan när vi behöver den, utan att skämmas över det eller ha dåligt samvete över att vi vilar utan faktiskt njuter av den och låter batterierna laddas om fullt ut. När vi gör det då kan vilan bli till välsignelse, både för oss själva och andra och att det är gott, det får vi lita på och vila i.

Kontakt: Anna Ahlström Nilsson,
anna.ahlstrom-nilsson@svenskakyrkan.se

Datum för inskick: 2024-06-04

Datum för acceptering: 2024-06-05

Datum för publicering: 2024-10-21