

Världsböndagen

” Kom: Jag skall skänka er vila.”

Matteus 11: 28 – 30

Förberett av Världsböndagskommittén i Nigeria

6 mars 2026

Bibelstudium

Intention/bakgrund

Det här programmet kallar oss alla att komma närmare Gud och finna vila i honom. När vi fullkomligt litar på och har förtröstan på Gud blir våra bördor lätta och vi finner vila. Programmet är skrivet av en grupp ekumeniska kristna nigerianska kvinnor utifrån temat: ” Kom: Jag skall skänka er vila”. (Matt. 11:28-30). Vi funderade tillsammans på temat utifrån våra erfarenheter som kristna nigerianska kvinnor. Vi hoppas att vi kan inspirera andra kvinnor i världen att samlas och be som ett folk. När vi litar på Gud, han som bär våra bördor, blir vi en kropp i Kristus, som tar emot och delar ut vila till världen.

Inledning

” Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila. Ta på er mitt ok och lär av mig, som har ett mildt och ödmjukt hjärta, så skall ni finna vila för er själ. Mitt ok är skonsamt och min börda är lätt” (Matt. 11:28-30).

De här Jesus orden kommer efter en tid av undervisning och mirakel i Galileen. Trots att Jesus möts av ifrågasättande och tvivel från olika grupper fortsätter han att inbjuda människor att förstå Guds rike på ett nytt sätt. Hans kallelse att ”komma” och finna vila är inte bara en tillfällig lättnad utan en inbjudan till ett nytt sätt att leva i gemenskap med Gud.

Begreppet ”ok” kan verka främmande för oss idag, men det var en vanlig bild i judisk undervisning. Ofta symboliserade det lagen om religiös förpliktelse. Men Jesus erbjuder ett annat slags ok – ett som medför vila snarare än bördor.

När vi nu fördjupar oss i den här studien, låt oss öppna våra hjärtan och höra Jesus inbjudan igen och utforska vad som menas med att lämna alla bördor till Honom och finna sann vila för våra själar.

Vad betyder ordet vila för dig i din nuvarande livssituation?

Öppningsbön:

Kärleksfulle Gud, när vi nu börjar vårt bibelstudium, öppna våra hjärtan och sinnen för ditt ord. Hjälp oss att åter höra din inbjudan till vila. Led vår förståelse och diskussion så att vi dras närmare till dig och finner den vila våra själar behöver. I Jesu namn vi ber, Amen.

Matteus 11:28-30

För att bättre förstå Jesu inbjudan till vila, kommer vi att utforska Bibeltexter som belyser olika aspekter på vila. Först ska vi titta på hur vila är invävt i själva skapelsen och Guds befallning om människans utveckling. Sedan skall vi upptäcka hur vishetstraditionen talar om att finna vila genom lärande och genom att vänta på Gud. Till sist ska vi titta på hur Jesus definierar vila genom att byta fokus från stela regler till frigörande nåd.

1 Vila i Guds design

"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)

"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)

"Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära". (Psalm 23 2-3).

Dessa tre texter belyser Matt. 11: 28–30 genom att visa att vila är invävd i själva skapelsen och det börjar genom Guds eget exempel. Budet att hålla sabbaten helig visar på att vila inte bara är ett förslag utan är något nödvändigt för vår hälsa och för vår gemenskap med Gud. Herdebilden i psalm 23 visar att verklig vila kommer när vi tillåter oss själva att bli ledda av Gud, litandes på gudomlig vägledning och omsorg, precis som Jesus inbjuder oss till att lära oss av hans milda och ödmjuka hjärta.

Diskussionsfråga

Hur kan de här tre olika bilderna av vila – Gud som vilar efter skapelsen, budet att helga vilodagen, och att bli ledd av en herde- hjälpa oss att bättre förstå Jesus inbjudan: "Kom till mig..... och jag skall skänka er vila"?

2 Vila och vishet

"Lycklig den som funnit vishet, den som nått fram till insikt. Ty visheten är mer värd än silver, den vinst hon ger är bättre än guld. Hon är dyrbarare än pärlor inga skatter går upp mot henne. I sin högra hand har hon långt liv, i sin vänstra rikedom och ära. Hennes vägar är ljuvliga att gå, alla hennes stigar är trygga. För dem som håller sig till henne är hon livets träd – lycklig den som håller fast vid henne". (Ordspr. 3:13-18)

" Detta går mig till sinnes, därför våndas jag. Men Herrens nåd tar inte slut, hans barmhärtighet upphör aldrig. Varje morgon är den ny - stor är din trofasthet. Min andel är Herren, det vet jag, därför hoppas jag på honom. Herren är god mot den som kommer till honom, mot den som sätter sin lit till honom. Det är gott att hoppas i stillhet på hjälp från Herren. Det är gott för en man att bära ok som ung. Må han sitta ensam och tyst när Herren lägger oket på- Må han trycka ansiktet mot marken – kanske finns det ännu hopp. Må han vända sin kind mot den som slår och blir överöst med hån". (Klagovisorna 3:21–30)

"Jag riktade in mitt sinne mot den (visheten), och tack vare min renhet fann jag den. Med den fick jag genast ett gott förstånd, och därför blir jag aldrig övergiven. Mitt innersta brann av min strävan efter den; så gjorde jag också ett gott förvärv. Herren lönade mig med talets gåva, och med den vill jag prisa honom. Kom hit till mig, ni olärda, och bli gäster i lärdomens hus. Varför lider ni ännu brist på detta, varför låter ni era själar törsta så? Jag har tagit till orda och talat, förse er nu utan kostnad. Böj nacken under oket, så skall era själar få lärdom; den kan ni finna på nära håll. Se på mig: en kort tid ansträngde jag mig, och jag har vunnit stor frid." (Jesus Syraks vishet 51:20–27)

Dessa texter belyser Matt 11:28-30 genom att binda ihop Jesu inbjudan med den gamla judiska vishetsläran, där Visheten själv inbjuder folket att komma och lära. Avsnitten visar att finna vila innefattar att aktivt förvärva vishet och förståelse, inte bara passivt lätta på bördor. Tillsammans,

föreslår de att Jesu "lätta ok" är ett ok av helig vishet, vilket för med sig både vila och förståelse till dem som söker, även i hårda tider och tider av väntan.

Diskussionsfråga:

På vilket sätt utmanar eller fördjupar kopplingen mellan vishet och vila din förståelse för Jesu inbjudan att "ta på er mitt ok och lär av mig"?

3 Jesus omdefinierar vila

"En sabbat gick Jesus genom några sädesfält, och hans lärjungar började rycka av axen där de gick. Då sade fariséerna till honom: "Se! Varför gör de sådant som inte är tillåtet på sabbaten?" Han svarade: "Har ni aldrig läst vad David gjorde när han och hans män var i nöd och blev hungriga? Han gick in i Guds hus på översteprästen Ebjatars tid och åt skådebröden, som bara prästerna får äta, och gav dessutom till dem som var med honom." Sedan sade han till dem: "Sabbaten skapades för människan och inte människan för sabbaten. Alltså är Människosonen Herre också över sabbaten". (Mark. 2:23-28)

"Vid den tiden gick Jesus genom några sädesfält på sabbaten. Hans lärjungar var hungriga och började rycka ax och äta. Men fariséerna såg det och sade till honom: "Se! Dina lärjungar gör sådant som inte är tillåtet på sabbaten". Han svarade dem: "Har ni inte läst vad David gjorde när han och hans män blev hungriga? Han gick in i Guds hus och de åt skådebröden, som varken han eller de som var med honom fick äta utan bara prästerna. Eller har ni inte läst i lagen att prästerna i templet på sabbaten bryter mot sabbaten och ändå är oskyldiga? Jag säger er: Här är något som är större än templet. Hade ni förstått vad detta betyder: Jag vill se barmhärtighet och inte offer, då skulle ni inte döma de oskyldiga. Människosonen är sabbatens Herre". (Matt. 12:1-8)

Dessa parallella texter belyser Matt. 11:28-30 genom att visa Jesu tolkning av vila – inte som en börda av regler utan som en gåva till mänsklig uppbyggelse. De visar att Jesus, som sabbatens herre, har makten att inbjuda oss till en förståelse av helig vila som prioriterar människans behov före strikt religiös lydnad. Dessa historier ger en bakgrund till förståelsen för Jesu "lätta ok" att vilan Han erbjuder är frihet snarare än begränsning.

Diskussionsfråga:

Hur hjälper Jesu uttalande att "sabbaten är gjord för människan och inte människan för sabbaten" oss att förstå vad Han menar med att Hans ok är milt och Hans börda är lätt?

Vila för varje börda

För varje tidsålder har människor burit olika sorters bördor, varje börda har varit tung för kropp, själ och sinne. Genom att titta på fyra specifika bördor – skam, systematiskt förtryck, religiöst förtryck och fattigdom och förtvivlan upptäcker vi hur Guds löfte om vila talar till oss i våra svåraste stunder. Dessa bördor, belysta av våra nigerianska systrar i gudstjänstprogrammet, hjälper oss att förstå både vikten av mänskligt lidande och den djupa vilan som Gud erbjuder.

1 Bördan av skam och lågt självförtroende

Så många av oss lider av lågt självförtroende. Vår omgivning dömer oss ofta hårt, vi är inte bra nog – som student, som förälder eller som troende. Skammen tynger ner oss och gör det svårt att finna den ro som vi längtar efter.

Bibeln påminner oss om att i begynnelsen tittade Gud på allt Han skapat, även människan, och fann att det var "mycket gott" (1Mos. 1:31). Vårt värde beror inte på vad andra tänker om oss utan på

kärleken från vår skapare. När vi kommer till Jesus och tar upp hans lätta ok, kan vi lämna vår skam som tynger oss. Vår tro befriar oss så vi kan ta emot vår identitet som Guds älskade barn.

Diskussionsfråga

Hur kan vi genom att påminna oss om att vi är ”mycket bra” i Guds ögon, lätta bördan av skam som påverkar så många människor i olika kulturer och sammanhang?

2 Bördan av förtryck

Många i vår värld idag möter ett hårt systematiskt förtryck – socialt, ekonomiskt och/eller politiskt, system som obarmhärtigt förtrycker vissa grupper. De här bördorna berövar folket dess självkänsla, möjligheten till medverkan och att blomstra. Vare sig det är effekten av kolonisation, utnyttjande av fattiga, religiöst förtryck eller förtryck av etniska minoriteter, dessa omänskliga system kan göra att det verkar omöjligt att finna sann vila och frihet. Vishetstraditionen i Bibeln, speciellt i Ordspråksboken, talar direkt om bördan av systematiskt förtryck. Den gamla undervisningen påtalar vikten av att behandla alla rättvist, att ha omsorg om de svaga och att medverka till rättvisa för de förtryckta. Genom att verka mot utnyttjande av de fattiga, visa vänlighet mot änkor och visa god moral i alla sociala kontakter förespråkar vishetsläran en vision av ett rättvist samhälle. När vi tar till oss av visheten upptäcker vi de andliga resurser och den moraliska klarsyn som behövs för att bemöta och avslöja de orättvisa system som förtrycker vårt samhälle. Genom att uppmärksamma Guds uppmaning att komma och finna vila bidrar vi till att tillsammans bygga en mer jämlik värld där alla kan finna verklig vila.

Diskussionsfråga

Hur kan den etiska undervisningen och visionen om rättvisa som finns i de bibliska vishetsböckerna ge oss makt att utmana och förändra det systematiskt nedtryckande som fortsätter att väga så tungt i vår värld idag?

3 Bördan av religiös förföljelse

Jesu ord i Matt. 5:44 – ”Älska dina ovänner och bed för dem som förföljer dig”- talar till dem med tunga bördor av att vara förföljda, antingen för sin tro, etnicitet eller andra orsaker i deras ursprung. I en värld som ofta utpekar och förtrycker dem som anses annorlunda, ger dessa ord en klar kallelse att svara med medkänsla snarare än hämnd.

Kärlekens väg som Jesus förespråkar ger andlig styrka att möta fiendskap och motstånd. När vi förföljs kan vi finna ro hos Gud, inte genom att nära hat eller intolerans utan genom att låta Kristi kärlek flöda genom oss. När vi gör detta val finner vi att bördorna verkligen lättar och vi får vila i honom.

Diskussionsfråga

Hur kan Jesu budskap att ”älska våra fiender och be för dem som förföljer oss” inspirera och ge kraft åt dem som blir förföljda?

4 Bördor av fattigdom och elände

Summan av bibelns ord om Guds omsorg och omtanke för de fattiga och utstötta står i kraftfull motsats till den tunga bördan av fattigdom och elände. Bilden i Psalm 23 av att bli ledd till gröna ängar och stilla vatten visar på en Gud som önskar ett överflödande liv åt alla, inte bara de rika och privilegierade. Den här bilden talar direkt till den verklighet som så många i vårt samhälle lever i, de som kämpar för att få vardagen att gå ihop och känner sig överväldigade av hopplöshet.

Men även vid skrämmande ekonomiska problem uppmanar skriften oss att hålla fast vid löftet att ” de som blir nedtryckta skall lyftas upp”. Istället för att bara överleva är vi inbjudna att leva i tro att hålla våra ögon stadigt på sanningen att Gud kommer att öppna nya dörrar och ge oss nya vägar där det inte verkar finnas några. Även om vägen inte blir lätt kommer vår stadiga förtröstan på Gud ge oss andlig styrka, samhällets stöd och en vision att hålla oss kämpande mot en ljusare framtid. I vår kamp blir vi kanske tyngda men vi behöver inte bli knäckta – för vi har en Gud som önskar att fylla våra liv med överflöd.

Diskussionsfråga

Hur kan Bibelns och skrifternas syn på Guds omsorg om de fattiga få oss att hålla fast vid tron även då vi möter ekonomiska svårigheter, hur kan vi inspireras att möta orsakerna till fattigdom och elände i vårt samhälle?

Avslutningsbön

Barmhärtige Gud, våra bördors bärare, vi kommer inför din nådes tron, med hjärtan fyllda av tacksamhet trots vår ängslan.

Du ser att dina barn bär tunga bördor: bördor av skam som får oss att glömma ditt löfte om godhet, förtrycket som krossar våra familjer och vårt samhälle, förföljelsen som dagligen testar vår tro och fattigdomen som får så många att förtvivla.

Mäktige Gud, du som skapade vilan som en gåva för alla människor, vi prisar dig för din vishet som leder oss på rätta vägar. Vi gläds åt att Jesus visar oss sann vila, utan hårda lagar, men med rättvisa, nåd och barmhärtighet.

Kärleksfulle Fader, ge oss mod att lämna våra bördor till dig, ödmjukhet att lära oss av Jesus vår milde lärare och styrka att hjälpa andra att finna vila. Gör oss till redskap för din frid.

Vi litar på dig, för du är densamme igår, idag och alltid. Led oss till lugna vatten, O Herde för våra själar. Ge oss åter hopp och led oss på rätta vägar, så vi finner ro på vår resa.

I Jesu mäktiga namn, som kallar oss att komma och finna vila. AMEN.