

TEMA

# Ær Gud med din krop!

AF CARSTEN HJORTH PEDERSEN

*Med vores daglige arbejde i hjemmet eller på arbejdspladsen, med vores diakoni, ja, ved at dyrke motion, kan vi ære Gud og tjene næsten.*



**Carsten Hjorth Pedersen,**  
f. 1955

Daglig leder af Kristent  
Pædagogisk Institut  
chp@kpi.dk

**N**år det gælder om at ære og tjene Gud, tænker vi vist ofte helt spontant, at det drejer sig om noget specifikt åndeligt. Ud over at bruge vores sangstemme, kan vi så ære Gud med vores krop?

Ja, det kan vi – og det bør vi gøre.

Paulus siger jo: "Ær derfor Gud med jeres legeme!" (1 Kor 6,20). I den konkrete tekstsammenhæng handler det om, at vi skal ære Gud med vores krop ved at afholde os fra utugt. Men sagen vedrører mange andre dele af den kristne etik og – endnu bredere – af den grundlæggende bibelske tanke, at vi med hele vores fysiske væren og virke i verden skal ære Gud og tjene vores næste. Præcis som det gælder for vores sjæl og ånd.

Det drejer sig naturligvis *også* om at bruge sin sangstemme, men den bruger vi trods alt ikke hele tiden. Det udelukker selvfølgelig heller ikke mere spirituelle tjenester såsom bøn og tungtale. Men det drejer sig primært om noget langt mere fundamentalt, nemlig at vi med vores dag-

lige arbejde i hjemmet eller på arbejdspladsen, med vores diakoni, ja, ved at dyrke motion, kan ære Gud og tjene næsten.

For at komme på indersiden i denne bibelske grundtanke, må vi se på, hvordan Bibelen ser på forholdet mellem krop, sjæl og ånd.

Vores krop er nemlig ikke noget, vi *har*. Den er noget, vi *er*. På godt og ondt. Nøjagtig, som jeg er min sjæl og min ånd, sådan *er* jeg min krop. Den er ikke et hylster, som den finere sjæl eller ånd bor i. Gud skabte nemlig mennesket af noget så fysisk som jord, som han blæste sin livsånde ind i (1 Mos 2,7).

Vi er altså skabt af Gud som en helhed af krop, sjæl og ånd.<sup>1</sup>

## Krop, sjæl og ånd er skabt og opretholdt af Gud

*Kroppen* er vores fysiske væren. *Sjælen* (psyken) er – groft sagt – vores tanker, følelser og vilje, mens *ånden* er vores selvbevidsthed, relations-

og kulturevner og gudsforhold, herunder vores opfattelse af det gode, det sande og det smukke. Mens man til nød kan tale om *dyrepsykologi*, er ånden alt det, der er unikt ved mennesket.

Det giver mening at se på disse tre hver for sig, fx når vi er syge. Lidt firkantet sagt: Hvis vores krop er syg, går vi til lægen. Hvis vores sjæl er syg, går vi til psykiater eller psykolog. Hvis vores ånd er syg, går vi til sjæle(!)sørger eller skrifte.

På den anden side kan krop, sjæl og ånd ikke adskilles. Sker der noget med vores krop, sjæl eller ånd, sker det også med de to andre. Det kan der gives flere eksempler på: Efter en vellykket operation bliver vi glade. Hos psykiateren kan man få piller (ren kemi!), der giver psykisk hjælp. En god sjælesørger eller en god prædiken kan være til gavn for både sjæl, krop og ånd. Eller tag alle vores relationer til andre mennesker; de er et uigennemskueligt sammensurium af det kropslige, sjælelige og åndelige.

Krop, sjæl og ånd er i lige høj grad skabt og opretholdt af Gud. Til stor glæde og nytte for andre mennesker og os selv. Tænk på glæden ved at bruge sin krop til fysisk arbejde eller på den seksuelle akt. Tænk på, hvor stor nytte din næste har af, at du viser varme følelser for hende, deler opbyggelige tanker eller sætter din vilje ind på at hjælpe ham. Og tænk på, hvor meget godt og nyttigt den menneskelige ånd har frembragt lige fra velsmagende mad og fantastiske bygningsværker til smukke malerier og gode film.

### **Krop, sjæl og ånd er faldet og genløst**

Men krop, sjæl og ånd er ikke blot skabt og opretholdt af Gud. De er også dybt mærket af syndefaldet.

Kroppen er underlagt forkrænkelighed

og død. Fødderne kan bruges til at sparke til andre; hænderne til at vise sin foragt for andre. Følelser, tanker og vilje er ikke fejlfrie vejvisere. Og med dem kan vi såre andre. Vores ånd er også ramt af faldet, så vores selvopfattelse kan blive forskruet, vores gudsforhold perverteret, og vi kan blive redskaber for det onde, løgnagtige og grimme.

Men samtidig gælder Guds stærke genløsning ved Jesus Kristus både krop, sjæl og ånd – for tid og evighed. Bemærk fx, at Åndens frugt, der omtales i Galaterbrevet 5,22f både har med krop, sjæl og ånd at gøre. Men fuldkommenheden hører den nye verden til. Når Kristus kommer igen og opretter sit evige rige og lader os opstå i herligheden, skal krop, sjæl og ånd være fuldt i overensstemmelse med Guds gode vilje. Bemærk, at vi bekender troen på *kødets* opstandelse.

Derfor har troen heller ikke kun med sjæl og ånd at gøre, men også med kroppen. Jesus og apostlen Johannes taler jo om, at troen får følger i form af gerninger gjort med vores krop (Matt 25,34-40. 1 Joh 3,15-18). Det har med trofast og pålidelig brug af kroppen i det daglige arbejde at gøre. Det kan også handle om at give et grædende barn et kram.

Her vil vi særlig se på *kroppen* i forhold til Gud og andre mennesker.

### **Gud blev krop**

Det er meget vigtigt, at vi ser på vores krop som en fuldverdige del af vores personlighed. Det fremgår med stor tydelighed af skabelsesberetningen. Men det fremgår endnu stærkere derved, at Gud selv blev krop, da hans søn blev undfanget i Marias mave og født som et rigtigt menneske julenat: "Ordet blev kød og tog bolig iblandt os" (Joh 1,14). En stærke-

## *Kropsforagt og kropforherligelse er to alen af det samme dårlige stykke*

re markering af kroppens betydning kan ikke tænkes.

Lad mig nævne fem konsekvenser heraf:

### **1. Nej til kropsforagt og kropforherligelse**

Kropsforagt og kropforherligelse er to alen af det samme dårlige stykke. Begge dele lægger overdreven vægt på kroppen. Vi møder det i dag i form af spiseforstyrrelser og i mediernes enorme fokus på den perfekte kvindelige og mandlige krop. Men dermed æres skabningen frem for Skaberen, og vi bryder det første bud.

Hvis min og andres kroppe derimod er gaver fra Gud – selv i en ufuldkommen verden med skæve næser, små bryster og øjne, der sidder for langt fra hinanden – så giver det grobund for at *være* sin krop og sige nej til kropsforagt og kropforherligelse. Det kan tage tid og være et knokkel-arbejde at komme dertil. Men det er en god og meningsfuld kamp.

Endnu mere meningsfuldt bliver det med vores – ufuldkomne – kroppe, fordi de efter Guds vilje kan bruges til at gøre godt med. Vi kan gøre rent og rydde op med vores krop, så vores trivsel i hjemmet og familien øges. Vi kan have dejlige slås- og kildekampe med vores børn. Vi kan bage boller til naboen.

Hvor er det godt og nyttigt, at vi er krop,



FOTO: PEXELS.COM

*Jeg får lov at ære Gud og tjene min næste i mit daglige arbejde, hvor vi jo alle bruger vores krop, hvad enten det er hovedet eller hænderne.*

og hvor er det en stor lettelse, at vores kroppe ikke skal være Gud i vores liv.

## 2. Fysisk arbejde, diakoni og en løbetur

Jesus blev krop for at tjene os. Vi er krop for at tjene vores næste. Det gælder ikke blot det arbejde, vi gør over for familie og venner, men også det, vi får løn for, eller som vi gør i menighedens regi. I Romerbrevet 12,1 skriver Paulus: ”Så formaner jeg jer, brødre, ved Guds barmhjertighed, til at bringe jeres *legeme* som et levende og helligt offer, der er Gud til behag”.

I reformationsjubelårsåret er det oplagt at nævne den lutherske kaldstanke som en tydelig konsekvens af kroppens høje værd: Jeg får lov at ære Gud og tjene min næste i mit daglige arbejde, hvor vi jo alle bruger vores krop, hvad enten det er hovedet eller hænderne. Lønarbejdet – spændende eller kedeligt – er ikke noget, der bare skal gøres, inden jeg bagefter kan ære og tjene Gud.

Sygeplejersken, slagteren, softwareudvikleren og skraldemanden bruger alle deres krop til gavn for andre. Netop derfor skal man også passe godt på den. For hvis man sjusker med

kroppen – fx gennem overdrevent mad- eller alkoholforbrug – går det både ud over én selv og andre.

Også i menigheden er vores krop uundværlig. Det åndelige befinder sig ikke udelukkende nord for halsen. Sand åndelighed har også med kroppen at gøre. Vi kalder det diakoni: Det kristne fællesskabs tjeneste for svage, nødstedte medmennesker. Diakoni kan kombineres med ord; men dens styrke ligger i den kærlighed, den udøver gennem kroppens – samt sjælens og åndens – tjeneste for andre.

Men også vores eget velvære og almenmenneskelige kropsudfoldelse er det gudvelbehageligt at tage hånd om. En times fysisk gymnastik eller hjerne-gymnastik med kryds-og-tværsen. Det er også gudstjeneste og ansvarlig omgang med den gave, som kroppen er.

## 3. Hvile

Men kroppen – såvel som sjælen og ånden – trænger også til hvile. Mange mennesker misbruger desværre deres krop ved ikke at unde sig tilstrækkelig hvile. Det er synd. Både i almen og åndelig forstand.

Jeg er kommet i en alder, hvor jeg flere gange om ugen tager en middagslur. Det er velsignet! Ikke sjældent falder jeg i søvn med en tak til min skaber på læben. Så frydefuldt, at han har givet mig en krop, der kan hvile!

Men det er selvfølgelig en balance. Guds skabte en egentlig dag til hvile, men seks til at arbejde i. Jeg elsker at arbejde, så jeg er vældig glad for, at Gud ikke skabte seks hviledage og én arbejdsdag. Jeg tror, den gode rytme i livet er at arbejde ca. 6/7 og hvile ca. 1/7 af dagene.

Hvile er imidlertid andet end søvn og middagslur. Jeg hviler også, når jeg beskæftiger mig med andet end mit daglige arbejde. Det kan være læsning af en roman, en gåtur eller en tur på kunstmuseum. Vi har hver vores foretrukne måder at hvile og slappe af på. Og dem skal vi hver især finde ind i. Vi ærer Gud, tjener vores næste<sup>2</sup> og glæder os selv, når vi lader vores krop hvile.

#### 4. Seksualitet

Vores seksualitet er tæt forbundet med vores krop. Et ja til kroppen som gudskab er derfor også et ja til seksualiteten som gudskab. Det er derfor – også – til Guds ære, når vi har sex med hinanden i ægteskabet. Tænk på det, næste gang du hygger dig med ægtefællen!

Her har pietismen ofte haft et problem. Det er min vurdering, at en del missionsfolk har lidt – og fortsat lider? – under en uheldig kombination af krops- og seksualforskrækkelse. Den ytrer sig i en overdreven blufærdighed og en tabuisering af seksuelle temaer. Mange voksne har så lidt sprog for det seksuelle, at de hverken kan tale med deres ægtefælle eller deres børn om det. Det er ikke i pagt med det bibelske syn på kroppen, som fx viser sig i Højsangens åbenhjertige – men også respektfulde – poesi.<sup>3</sup>

Derfor er det også vigtigt, at vi taler med vores børn om krop, sex og intimitet, så de bliver trygge ved deres egne kroppe og seksuelle reaktioner. Jeg kender fx en mor, der gav sine piger en lille gave, da de havde haft deres første menstruation. Ikke at alle skal gøre sådan. Men det er en af mange måder, hvorpå man kan gøre sine børn fortrolige med deres krop og seksualitet.

Når dertil kommer, at seksuallivet kan bære frugt, ved at nye kroppe bliver til og efter ni måneder inde i moderens krop bliver født, gør det jo blot endnu tydeligere, at krop og seksualitet efter skaberens vilje er på livets side. Selv om også seksualiteten er dybt mærket af syndefald og ufuldkommenhed.

#### 5. Lovpris Gud for tid og evighed

Lad mig til slut nævne, at Skriften mange steder opmuntrer os til at bruge vores krop til direkte lovprisning og ophøjelse af Gud: "Lovpris Gud med hornets klang, lovpris ham med pauker og dans (...) Alt hvad der ånder, skal lovprise Herren". (Sl 150) "Syng med tak i jeres hjerte til Gud. Hvad I end gør i ord eller gerning, gør det alt sammen i Herren Jesu navn, og sig Gud Fader tak ved ham!" (Kol 3,16f)

Så også på denne direkte måde skal vi bruge vores kropssprog og stemme til at ære og ophøjede Gud. Måske vælger vi at ligge på knæ eller stå med løftede hænder, når vi beder til Gud.

Men det er også noget kropsligt at læse, bede og tænke. Også det kan og skal bruges i vores tjeneste for Gud og næsten. Fordi han tjente os ind i døden med sin krop. Og stod op i kødet. Og lige nu er krop i Guds Himmel, hvor han går i forbøn for os.

Derfor ligger det i forlængelse af Guds vilje med at skabe, opretholde og frelse os, at han også en dag – ved troen på Jesus Kristus – vil lade os opstå i kroppen til et evigt liv på den nye jord. Det skal blive Paradis på ny. Men uden forfald, forkrænkelighed, synd og død. Da skal vi med krop, sjæl og ånd lovprise og ære ham i evighedernes evighed.

#### Guds ære, næstens gavn, min glæde

Hvert af disse fem punkter kunne uddybes, og flere kunne nævnes. Antallet og dybden af disse konsekvenser af det bibelske kropssyn vidner i sig selv om, hvor enestående og godt det er, at Gud har skabt, opretholdt og genløst os som de kroppe, vi er.

Til ære for ham. Til gavn for vores næste. Og til glæde for os selv. ■

- 
- 1 Den tredeling møder vi i NT (1 Thess 5,23), men GT tænker i en todeling, hvor sjæl og ånd er omtrent synonyme med kroppen som den anden del.
  - 2 For hvis ikke du hviler i tilstrækkeligt omfang, kan du ikke efterfølgende yde en arbejdsindsats for din næste.
  - 3 Se Henrik Nymann Eriksen: *Min elskede er min og jeg er hans*, Lohse 2015.