

VÅGE Å VÆRE SÅRBAR OG NÆR

Bakgrunnstekster: Jesaja 53,1-5 og 2 Kor 12,9-10

Brené Brown, forsker på empati og skam: *Grunnen til at vi er her, er relasjoner, vi er skrudd sammen for fellesskap med andre. Det gir hensikt og mening til livene våre. Uten relasjoner, lider vi.* Sårbarhet som grunnlag for relasjoner. Kultivere mot, medlidenhet og selvfølelse og la perfeksjonismen fare.

1 Mos 2,25: ... *de skammet seg ikke.* Alle som lever etter syndefallet er sårbare; sykdom, konsekvenser av synd, utfordringer vi ikke har kontroll over. Ingen av oss er fullkomne, uberørte eller usårbare. Sårbarhet også på det som er godt og dyrebart; kaste perler for svin.

Hvis vi ikke er sårbare, har vi ikke bruk for Jesus: *Guds nåde og kraft utløses i møte med vår erkjente sårbarhet.* Jes 53,4-5. Jesus valgte ekstrem sårbarhet for vår skyld. Mark 2,16-17; ikke alle synes å trenge Jesus. Luk 18,14: Gud premierer sårbarhet. 1 Joh 1,7-9 inviterer til sårbarhet og et liv i lyset.

Alle er rammet, til kropp, sjel og ånd, vi lar oss friste der vi er sårbare.

Kathrine Aspaas: *Sårbarhet er styrke og mot, ikke svakhet!* Hva hindrer oss i å vise sårbarhet? Skam = frykten for at noen skal oppdage hvem vi virkelig er. Skammen lever av taushet og hemmelighet; jf. Davids erfaring i Salme 32,3-5.

Beste medisin mot sårbarhet er ekthet; tørre å eie egen styrke og svakhet, både det behagelige og det ubehagelige. Ekthet er verken hykleri eller brutal åpenhet, men å kunne dele ærlig og med selvkontroll. Ekthet krever tillit. Viktigheten av å lytte. 1. Joh 4,18.

Fordeler ved ekthet. I møte med

- Andre: Dypere og mer fortrolige relasjoner, lettere å oppdage og oppklare misforståelser. Respekt og ærefrykt.
- Meg selv: Avsløre blindsoner og vokse i selvinnsikt, som igjen gir rom for endring.
- Gud: Får et mer personlig forhold, får se hvem han virkelig er - for meg. Tilgivelse og legedom.

2. Kor 4,7 og 12,9-10 *Min nåde er nok for deg!*

VÅGA Å VERA SÅRBAR OG NÆR


DAGENS UTFORDRING:

Er det eit område du er særskilt sårbar på nett no? Med kven og kva kan du dela med ein du lit på som kan vera med å gje deg styrke og støtte på nett dette området?

NOKRE SPØRSMÅL FOR SAMTALE I HUSGRUPPENE, ANDRE FELLESKAP ELLER RUNDT MIDDAGSBORDET:

1. Start gjerne med å dele med kvarandre tankar etter talen om å våge å vera sårbar og nær.
2. Når kjenner de dykk mest sårbare, når det hadde vore godt å dela det smertefulle og vanskelege eller det gode og dyrebare? Har de tankar om kvifor?
3. Les gjerne Jes 53,1-5. Snakk saman om dei to utsegna: *Viss vi ikkje er sårbare, har vi ikkje bruk for Jesus og Guds nåde og kraft utløses i møte med vår erkjente sårbarhet.* Kva gjer dei med forholdet ditt til det å vera sårbar?
4. Kva fordelar ser de ved å vera ekte? Er det eit av dei tre områda som vart nemnt - andre, meg sjølv, Gud - der du tenkjer du har meir å gå på, som kan verta til velsigning for deg sjølve og andre?
5. Les gjerne 2. Kor 4,6-7 og 12,9-10. Kva seier dei orda dykk om å leva ekte, sårbart og nært?

Ressursar:

 Brené Brown: *Uperfekt og Reis deg med styrke* og div på engelsk

TED-talk med Brené Brown, teksten til norsk: Kraften av sårbarhet:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=nb