



Á hverjum degi

Á hverjum degi þörfnumst við fæðu. Við erum alin upp við mikilvægi þess að fá staðgóðan morgunmat. Hafragrautur er fyrsta val margra. Svo fylgja fleiri máltíðir og vonandi hlaðnar næringarefnum ef aðstæður eru hagstæðar eins og hjá flestum okkar sem búum á Íslandi. Á hverjum degi þörfnumst við líka hvíldar. „Svefninn er besti læknirinn“ sagði pabbi alltaf þegar eitthvað bjátaði á. Flestum okkar líður best ef við sofum sjö til átta klukkutíma. Dagleg hreyfing og útivera er þriðja atriðið sem oft er nefnt sem grundvallaratriði heilsusamlegs lífennis, til dæmis að fá sér ferskt loft í hádeginu. Það þarf ekki að vera flókið að hlú að heilsu sinni, einn dag í einu: Holl næring, hvíld, hreyfing. Allt þetta snertir manneskjuna alla, anda, sál og líkama.

Andleg næring

En meira þarf til. Við þurfum að nærast, hvílast, hreyfast á dýptina. Ég veit ekki með þig, lesandi góður, en mér er andleg næring, hvíld og hreyfing lífsnauðsynleg. Allt þetta finn ég í mínum daglega biblíulestri, samfléttuðum bæn. Á hverjum degi les ég einn Davíðssálm. Þar fæ ég næringu á dýptina, finn sálinni hvíld. Lesturinn hreyfir við mér, oft svo um munar, á sviði tilfinninga, viðhorfa og tengsla. Svo les ég einn kafla í öðru riti í Gamla testamentinu og nokkur vers í Nýja testamentinu. Gamla testamentisritin eru fjölbreytt, sum til dæmis full af dulúð og ljóðrænum sögnum, önnur miðla sögulegum fróðleik og spakmælum. Nýja testamentið geymir orð Jesú Krists og frásöguna af lífi hans og þess hóps kvenna og karla sem varð hin fyrsta kirkja.

Heilnæmt líkamanum

Sammerkt eiga þessi rit að andlegir leyndardómar og trúarlegar tilvísanir eru yfir og allt um kring. Ég staldra við hvert orð, íhuga nærveru Guðs í Jesú Kristi sem ég fæ að samsama mig í gegn um orð ritninganna. Þannig nærast ég á hverjum degi af ást Guðs í Orðinu fyrir andann sem Guð gefur. Á hverjum degi þessa afmælisárs Hins íslenska biblíufélags gleðst ég yfir því að eiga óheftan aðgang að Biblíunni sem miðlar návist Guðs sem nærir mig, hvílir og hreyfir við mér. Á hverjum degi leitast ég við að fylgja ráðleggingum ritninganna, treysta Drottni af öllu hjarta og forðast illt því það er *heilnæmt líkama mínum og hressing beinum mínum* (Orðskviðirnir 3. 5-8).

Sr. María Ágústsdóttir