

I stillhet og tillit...

I en mediehverdag med mange distraksjoner, trenger vi å skape de rommene der Gud kan tale til oss og vår tillit til ham kan vokse.

- 1. mars: *I stillhet og tillit skal deres styrke være.* Jes 30,15
- 2. mars: *Herren skal stride for dere, og dere skal være stille.* 2. Mos 14,14
- 3. mars: *Du skal ikke ha andre guder enn meg.* 2. Mos 20,3
- 4. mars: *Stans og innse at jeg er Gud! Jeg er opphøyet over folkene, opphøyet på jorden.* Salme 46,11
- 5. mars: *For et barn er oss født, en sønn er oss gitt. Herreveldet er lagt på hans skulder.* Jes 9,6
- 6. mars: *Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg.* Matt 6,33
- 7. mars: *Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile.* Matt 11,28

Mannsket lava ikke av brød alone...

Mediene gir oss tusenvis av kommersielle budskap, som forteller om alt du «mangler» for å være lykkelig. Fastetiden hjelper oss til å vende oppmerksomheten mot ham som er livets brød.

- 8. mars: *Jeg gir den slitne rikelig å drikke og metter alle som lider nød.* Jer 32,15
- 9. mars: *Han metter ditt liv med det gode.* Salme 103,5a
- 10. mars: *Hvor dyrebare er din kjærlighet, Gud! I skyggen av dine vinger søker menneskebarna ly. De får nyte overfloden i ditt hus, du lar dem drikke av din gledes bekk.* Salme 36,8f
- 11. mars: *Du gjester jorden og lar den drikke dypt, du gjør den overdådig rik. Guds bekk er full av vann.* Salme 65,10a
- 12. mars: *Jesus svarte: «Jeg er livets brød. Den som kommer til meg, skal ikke hunge, og den som tror på meg, skal aldri tørste.»* Joh 6,35
- 13. mars: *Den som tørster, skal komme til meg og drikke! Den som tror på meg, fra hans indre skal det, som Skriften sier, renne elver av levende vann.* Joh 7,37f
- 14. mars: *Kom, alle tørste, kom til vannet! Dere uten penger, kom og kjøp korn og spis! Kom, kjøp korn uten penger, vin og melk uten betaling!* Jes 55,1

Blikkontakt

Blikket er et av de viktigste redskapene vi har for å bygge relasjoner, for å gi andre vår oppmerksomhet. Bibelen sier mye om å vende blikket mot Gud – og at Gud lar sitt nådige blikk være på oss.

- 15. mars: *Vend blikket mot ham og strål av glede, så skal dere aldri rødme av skam!* Salme 34,6
- 16. mars: *Må han gi dere lys til hjertets øyne, så dere får innsikt i det håp han har kalt dere til, hvor rik og herlig hans arv er for de hellige og hvor overveldende hans kraft er hos oss som tror.* Ef 3,18f
- 17. mars: *Vend blikket mitt bort fra tomhet, gi meg liv på din vei!* Salme 119,37
- 18. mars: *Jeg vil gjøre deg vis og lære deg den veien du skal gå, jeg vil la mitt øye hvile på deg og gi deg råd.* Salme 32,8
- 19. mars: *Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig!* 4. Mos 6,25
- 20. mars: *Herren løfte sitt ansikt mot deg og gi deg fred!* 4. Mos 6,26
- 21. mars: *...så la oss (...) med utholdenhet fullføre det løpet som ligger foran oss, med blikket festet på ham som er troens opphavsmann og fullender, Jesus.* Hebr 12,1f

Se, Guds lam...

I en mediehverdag der skjermene kjemper om din oppmerksomhet, kan det være vanskelig å sjelne mellom det viktige og det artige, mellom det nødvendige og det interessante. La oss bevege oss inn mot troens sentrum, og der – i lyset fra Kristi kors – se klart.

- 22. mars: *Se, Guds lam, som bærer bort verdens synd!* Joh 1,29b
- 23. mars: *Og slik Moses løftet opp slangen i ørkenen, slik må Menneskesønnen bli løftet opp, for at hver den som tror på ham, skal ha evig liv.* Joh 3,14f
- 24. mars: *For så høyt har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.* Joh 3,16
- 25. mars: *Gud sendte ikke sin Sønn til verden for å dømmen verden, men for at verden skulle bli frelst ved ham.* Joh 3,17
- 26. mars: *Han er en soning for våre synder, ja, ikke bare for våre, men for hele verdens.* 1. Joh 2,2
- 27. mars: *Men Gud viser sin kjærlighet til oss ved at Kristus døde for oss mens vi ennå var syndere.* Rom 5,8
- 28. mars: *Jeg stryker bort dine lovbrudd som en tåke og dine synder som en sky. Vend om til meg, for jeg løser deg ut!* Jes 44,22
- 29. mars: *Verdig er Lammet som ble slaktet, verdig til å få all makt og rikdom, visdom og styrke, ære og pris og takk.* Åp 5,12

... som bærer bort verdens synd

Menneskenes eneste håp er Jesus, hans død for våre synder. Se på ham, gi ham dine synder, bli rensset hos ham og la livet bli en lovsang til din frelser.

- 30. mars: *Så langt som øst er fra vest, tar han syndene våre bort fra oss.* Salme 103,12
- 31. mars: *Kom, la oss gjøre opp vår sak! sier Herren. Om syndene deres er som purpur, skal de bli hvite som snø, om de er røde som skarlaget, skal de bli hvite som ull.* Jes 1,18
- 1. april: *Da bekjente jeg min synd for deg og skjulte ikke min skyld. Jeg sa: «Jeg vil bekjenne mine lovbrudd for Herren.» Og du tok bort min syndeskyld.* Salme 32,5
- 2. april: *Vask meg ren for skyld og rens meg for min synd!* Salme 51,4
- 3. april: *Salig er den som får sine lovbrudd tilgitt og sine synder skjult!* Salme 32,1
- 4. april: *Han gjorde dere levende sammen med Kristus da han tilga oss alle våre misgjerninger.* Kol 2,13b
- 5. april: *Gjeldsbrevet mot oss slettet han, det som var skrevet med lovbud; han tok det bort fra oss da han naglet det til korset.* Kol 2,14
- 6. april: *Han kledde maktene og åndskreftene nakne og stilte dem fram til spott og spe da han viste seg som seierherre over dem på korset.* Kol 2,15
- 7. april: *Da Jesus hadde fått vineddiken, sa han: «Det er fullbrakt!» Så bøyd han hodet og utåndet.* Joh 19,30
- 8. april: *Så er det da ingen fordømmelse for dem som er i Kristus Jesus.* Rom 8,1

SE OG BLI SETT

- et hjem med skjermfrie soner og perioder



Alle goder har potensiale til å ta for mye plass eller oppmerksomhet. Skjermfrie soner og perioder kan hjelpe til med å justere bruken slik at utbyttet blir mest mulig positivt for alle. Vi inviterer til å prøve det ut for å se hvordan det preger samholdet, tilstedeværelsen og oppmerksomheten.

Definer hvilke soner (soverom, stua – når flere enn en sitter der eller lignende) og perioder (måltid, gitte tidspunkt eller dager) dere ønsker å ha skjermfrie – for oppmerksomhet, refleksjon eller samtaler.

SKJERMFRIE SONER I HJEMMET:

SKJERMFRIE PERIODER I HJEMMET:

TIPS TIL SKJERMFRIE SONER OG PERIODER:

- La mobilen hvile et fast sted hjemme, mer enn en armlengdes avstand fra deg. For eksempel kan du få deg en mobilhylle eller en eske som mobilparkering.
- Slå av varsler på mobiltelefonen. I verste fall: slett apper du bruker for mye.
- Vær bevisst på hva du bruker skjermfri til. Se hverandre. Snakk med noen. Be. Sett pris på stillheten.
- Psykologen Rick Hanson hevder at vi trenger 12 sekunder til å la positive inntrykk feste seg i langtids-hukommelsen, mens det som er negativt fester seg med en gang. Bruk skjermfri til å takke og gi det gode tid til å feste seg.
- Oppsøk aktivt det som er godt og gir deg overskudd.
- Stikk på svømming eller ta en tur i badstu.
- Les en god bok.
- Inviter en venn eller to eller tre på besøk.
- Gå en tur i naturen.
- Spill et spill med venner eller familie.
- Hent frem gitaren du lærte tre grep på da du var student. Overrask/imponer noen med en sang!

Det er mulig du blir rastløs når skjermene legges bort, men vi kan nesten garantere at du i det lange løp vil få stor glede av det!