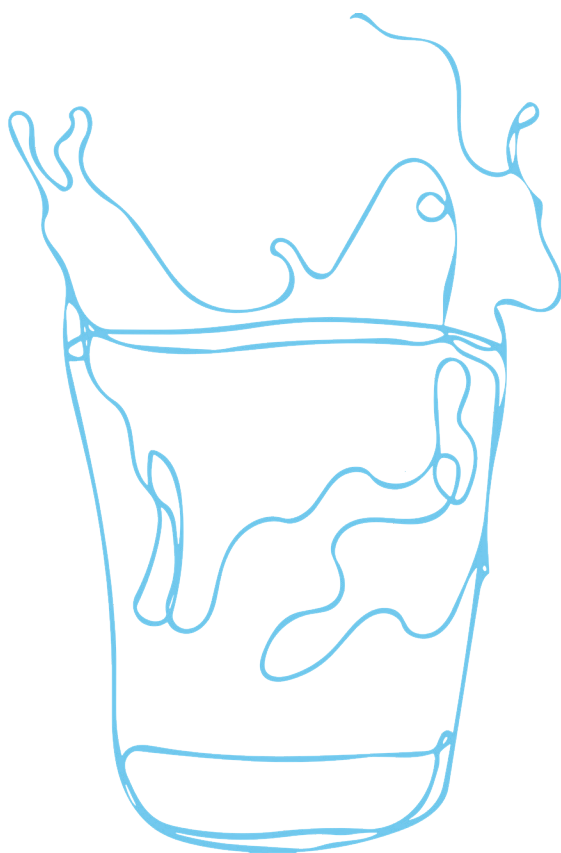


# DRIKK

FEM ANDAKTER I EN HVERDAG FULL AV SKJERMER





---

# Kjære leser



Jarle Haugland, forfatter  
av *Drikk* og daglig leder i  
Tro & Medier

Takk for at du lastet ned denne «mini-versjonen» av *Drikk*. Disse fem andaktene er hentet fra andaktsboken med samme navn, som har 40 «andakter i en hverdag full av skjermer». I denne digitale kortversjonen får du også refleksjons/samtale spørsmål som du kan bruke i eget andaktsliv eller som opplegg i fem samlinger for en smågruppe.

Håper tekstene kan gi deg en fornyet, god tørst etter Gud, kan som er kilden til kjærlighet, frihet og liv.

Ønsker deg Guds rike velsignelse.

Jeg gir den slitne rikelig å  
drikke og metter alle som lider nød.

(Jer 31,25)



bydelen der jeg bodde i Bergen heter kjøpesenteret Oasen. En oase er en vannkilde i en ørken. Et sted for liv, vekst og hvile for trette reisende. Oasen kjøpesenter er en av vår tids katedraler. Andre kjøpesentre i Bergen heter Lagunen, Gullgruven – og tidligere hadde vi også Arken. Steder for rikdom, lykke, tilfredshet ... og frelse?

Hvis forbruk skal stille vår tørst og nye ting skal mette vår indre nød, er det rart vi er slitne? Både vi og kloden vår. Hjertet roper og er urolig, og mennesker forer det med shopping. Underholdning. Litt sosiale medier. Jobb og karriereklattring.

### Han står klar med drikke til deg. Rikelig med drikke. Utømmelige kilder av liv

Vi tåler ikke et slikt liv. Vi tror myten om at det finnes en gryte med gull i enden av regnbuen, men hver gang vi tror vi nærmer oss, har regnbuen flyttet seg. Livet blir et evig jag etter noe der framme. Finnes virkelig lykken der? Eller finnes den kanskje heller her? Hos Gud, som er til stede her og nå. Som venter på at du skal bli til stede i eget liv. Han står klar med drikke til deg. Rikelig med drikke. Utømmelige kilder av liv. Og mat. For å mette din sult etter mening, trygghet, lykke og frelse.

«Du har skapt oss til deg, Gud, og vårt hjerte er urolig inntil det finner hvile hos deg», skrev Augustin – og ordene er like sanne i dag. Gud er hos deg i dag. Er du også der?

## SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON ELLER SAMTALE

- Når var du sist sliten? Hva gjorde du da for å komme ut av det? Og hvilken rolle har Gud for deg i slike situasjoner?
- Les bibelverset en gang til. Eller tre ganger. Pust dypt med magen og pust rolig ut igjen. Hva kjenner du på når du leser det? Frustrasjon, fordi det virker livsfjernt? Håp? Glede over at du lever dette i din hverdag? Har du noen tanker om hvordan dette i større grad kan bli en frigjørende sannhet i ditt liv?
- Hva tenker du om setningene: «Gud er hos deg i dag. Er du også der?»

### Hvis du vil lese mer

- *Salm 23*
- *Salm 107*
- *Matt 11,28*

Hvor dyrebar er din kjærlighet, Gud!  
I skyggen av dine vinger søker menneske-  
barna ly. De får nyte overfloden i ditt hus,  
du lar dem drikke av din gledes bekk.

(Sal 36,8–9)



Gudsbildet er et av de viktigste bildene vi har i livet. Hvem er han for deg? Fraværende, ikke interessert i deg? En kald, beregnende Gud som innerst inne kjenner en glede over å dømme, avsløre feil hos deg? Gudsbildet formes av oppvekst, foreldre

og det kristne fellesskapet. Av populærkulturen og venner. Av erfaring – og ikke minst av Guds ord. Noen ganger er det dessverre altfor stor avstand mellom Bibelens sanne bilde av Gud og oss kristnes måte å leve det ut på.

La dagens bibelvers synke inn i deg. Inn i hodet, ned i hjertet og ut i alle kroppens lemmer. La det forme ditt bilde av hvem Gud er:

- Guds kjærlighet er dyrebare
- Som en fuglemor brer ut sine vinger for å beskytte ungene, slik gir Gud oss ly i sin nåde og omsorg
- Gud gir oss av sin overflod for at vi skal nyte den. For at vi skal dele den
- Og som om ikke det var nok, så leder han oss til gledens bekk der vi kan drikke. Gledens bekk – er ikke det et nydelig begrep?

### Gudsbildet er et av de viktigste bildene vi har i livet

Psykologen Rick Hanson hevder i boka *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence* at vi trenger å stoppe opp og bruke tolv sekunder på å ta inn det gode, på å la positive inntrykk feste seg i hjernen. Kanskje du i dag kan bruke tolv sekunder på hvert av de fire punktene over og la det synke inn i deg, i hjernen og i hjertet?

### SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON ELLER SAMTALE

- Hvis du skal gi en ærlig beskrivelse av hvordan du tenker Gud er, hvordan vil den bli? Altså, en ærlig beskrivelse, på godt og vondt. Gud tåler ærlighet, bare les Salmenes bok. Skriv gjerne ned en fortsettelse på dette: «Jeg har et bilde av en Gud som er ...»
- Er det noen av de fire punktene som beskriver Gud som rører, provoserer, overrasker eller gleder deg?
- Sånn generelt i livet: Er det gode situasjoner eller opplevelser du ønsker skal feste seg i langtidshukommelsen din, men der du sjelden tar deg den tiden som trengs?

### Hvis du vil lese mer

- *Salme 103*
- *Job 1,14-18*

Du gjester jorden og lar den drikke dypt,  
du gjør den overdådig rik. Guds bekk er  
full av vann.

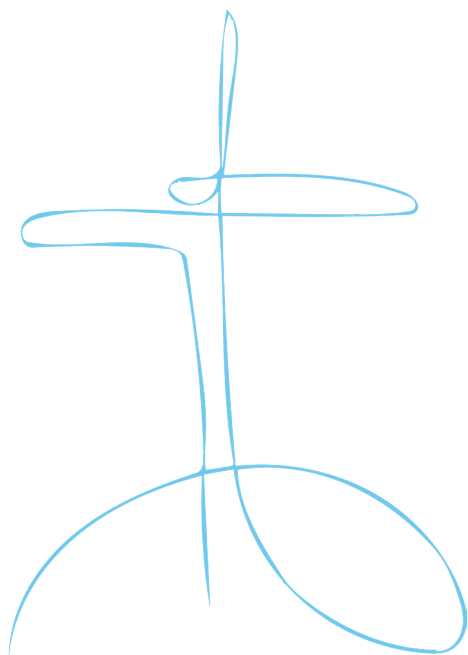
(Sal 65,10a)

**R**eklamen fra bryggeriet Ringnes lyser mot meg. En kvinne står med armene mot himmelen. Teksten forkynner: «Tørst etter det beste.» Denne dagen fikk bryggeriet levere en hilsen fra Gud til meg.

Hva velger du når du er tørst? Melk? Vann? Eller er du blant dem som mener at Pepsi Max er den beste tørstedrikken? Rekk opp hånden du som velger saltvann. Ingen? Hvorfor ikke? Fordi den gjør deg mer tørst, og om det er din tørstedrikk, dør du.

Hva oppsøker du når du tørster etter mening i livet? Etter glede? Etter bekreftelse? Altfor mange velger den åndelige versjonen av saltvann: populærkulturens flimrende og tiltrekkende lys, pornografiens korte tilfredsstillelse eller sosiale mediers bekreftelser.

«Vi morer oss til døde», advarte Neil Postman på 80-tallet og hevdet at fjernsynet gjør alt om til underholdning. Det er et stort spørsmål om denne samfunnsanalysen er riktig.



Men om vi zoomer inn: Er det sant i ditt liv? Det er sant dersom mediene – eller andre områder i livet – har blitt steder du går for å dekke behovene Gud har lagt i oss, behov bare han kan fylle på dypet.



Vi er skapt med et behov for å bli elsket. Vi er skapt med et behov for bekreftelse. Vi er skapt med et behov for tilhørighet. Hvordan dekker du disse behovene? Tørst etter det beste, og drikk av det beste!

I Jeremia 2,13 sier Gud om sitt folk: **For onde ting har folket mitt gjort: De har forlatt meg, kilden med levende vann, og hugget seg brønner, sprukne brønner som ikke holder vann.**

Ikke la det være overskriften over ditt liv. Ta imot invitasjonen fra Jesus: **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 7,37–38).

**Hva oppsøker du når du tørster etter mening i livet?**

### Hvis du vil lese mer

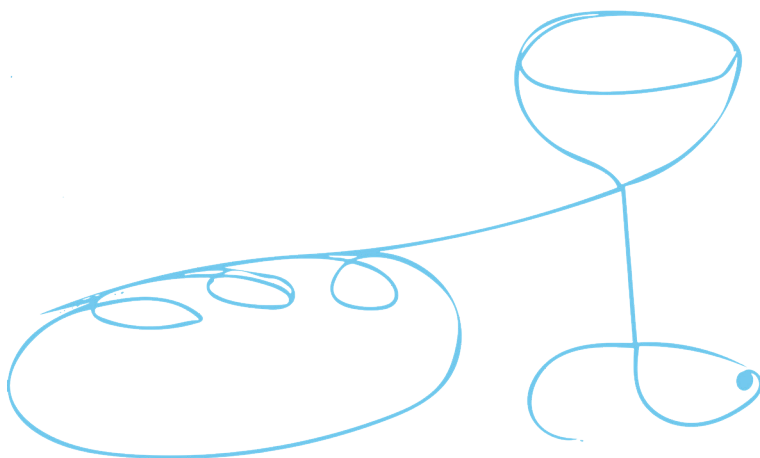
- *Salm 1*
- *Job 4,1-26*

## SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON ELLER SAMTALE

- Hva gir mening i livet for deg? Eller trygghet og håp? Siden du får spørsmålet her, er det fort å gi søndagsskolesvaret: Jesus. Men ta en tur inn i bankkontoen din. Tidsbruken din. Dine gleder og bekymringer. De vil utvide bildet, og det er helt fint. For alle menneskers bilde av “mening” er sammensatt. Det er relasjoner, helse, fritidsinteresser, jobb og så videre. Men spørsmålet er kanskje like mye: Er det noen punkter på “meningslista” di som skulle blitt plassert lavere eller høyere? Hvor hører Gud hjemme her?
- Har du noen tanker om hvordan vi kan snakke om dette uten å fore mennesker med dårlig samvittighet og “burdisme”, men invitere til et liv der Gud er vår hovedkilde for mening?
- Et tankeeksperiment: Hvis Guds kilder av vann hadde vært en fysisk kilde, hvordan ville den drikken ha smakt? Og hva ville den gjort med den som drakk av den?

Jesus svarte: «Jeg er livets brød. Den som kommer til meg, skal ikke hungre, og den som tror på meg, skal aldri tørste.»

(Joh 6,35)



I dokumentaren Garantert kort levetid fra 2010 avdekkes det hvordan ideen om «planlagt foreldelse» har preget markedet i vår tid. Ideen dukket opp på 1920-tallet, men ble popularisert gjennom den amerikanske industridesigner Brooks Stevens, som mente at man skulle lære folk å «ønske å eie noe litt nyere, litt bedre, litt tidligere enn

nødvendig». Slik fikk vi et forbrukersamfunn som gjør at vi stadig jager etter det nyeste. Tanken er at dette skal skape vekst i økonomien.

Slik sett er det en elendig forretningsidé Jesus kommer med i dagens ord: å gi noe som dekker behovet for godt, slik at vi aldri mer blir sultne eller tørste.

Forbrukerkulturen har misnøye som viktig drivkraft. Alltid noe nytt, finere, bedre. Nye utgaver, oppgraderinger og designforbedringer som gjør at det fullt brukbare vi eier kasseres, og vi skaffer oss det splitter nye. Uten at det gir oss lykke. For misnøyen er aldri langt unna.

Jesus kaller oss til omvendelse. Han tilbyr tilfredshet. Takknemlighet. En fred som varer. Liv. Han tilbyr det gjennom sitt ord, i nattverden, i bønner og i det kristne fellesskapet, **som er Kristi kropp, fylt av ham som fyller alt i alle** (Ef 1,23).

### Jesus lar deg aldri gå sulten eller tørst bort

Spis! Nyt Guds velsignede retter i Ordet, nattverden, bønner og menigheten! Drikk! Drikk dypt av Ordet, av nattverden, av bønner og av livet i menigheten. Den hellige ånd kommer deg i møte og **metter ditt liv med det gode** (Salme 103,5a).

Jesus gir deg aldri noe med planlagt foreldelse. Hans gaver varer helt inn i evigheten. Og Jesus lar deg aldri gå sulten eller tørst bort. Men det kan hende du må vente litt hos ham. Ta deg tid til ham. Være stille hos ham. For han tilbyr relasjon og fellesskap, ikke en drive in-restaurant.

La oss gjøre som David sier i Salme 65,5b: **Vi vil mette oss med det gode i ditt hus, med det hellige i ditt tempel.**

### SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON ELLER SAMTALE

- Er det områder i livet ditt der du kjenner deg misfornøyd? Har du noen tanker om hvordan det kan snus til takknemlighet og tilfredshet?
- Hvilken hunger tror du Jesus ønsker å mette hos oss?
- Kan du nevne fem ting du er takknemlig for? Formuler det gjerne som en bønn til Gud. Og om du husker: Gjør det gjerne til en vane å daglig telle hverdagens velsignelser og takke Gud for dem.

### Hvis du vil lese mer

- 1. Tess 5,16-18
- Fil 4,4-8
- Ef 3,14-21

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)



Hvorfor tar ikke mennesker imot invitasjonen fra Gud? Når vi ser på tv, skroller gjennom sosiale medier, ser mennesker i vår omgangskrets og er ærlige med oss selv, kan vi se at mennesker tørster. Hvorfor griper vi ikke begjærlig Guds gaver, en overflod av vann, vin og melk – som vi får helt gratis?

Bjørn Eidsvåg synger i «Floden» om vannet som renner gjennom livet hans, hvor godt det gjør ham når

han drikker av det. Men likevel drikker han sjelden av vannet. Han undrer seg:

*Eg lure nå på koffor drikk eg  
ikkje meir av det  
Koffor, koffor når eg kjenne det  
goa du gjør med meg  
Det kan nesten virke som om  
eg prøve å unngå det  
Og eg føle meg redd for nåden  
og glea du skjenke meg  
Forunderleg, forunderleg*

Det finnes en djevel som samarbeider godt med vår gamle natur. Derfor er det kanskje ikke så forunderlig. For han er ekstremt god til å forvrenge, forvirre og forstyrre, helt til vi tror løgnen om at vannet finnes alle andre steder. I mellomtiden dør vi av tørst.

## Det finnes ingen annen kilde

I Narnia-boken Sølvstolen møter vi Jill som holder på å gjøre nettopp det. Dø av tørst. Hun kommer til et vann, men der står løven Aslan, så hun våger ikke å gå til vannet for å drikke, av frykt for å bli spist.

*«Jeg tør ikke komme og drikke», sa Jill.*

*«Da kommer du til å dø av tørst»,  
sa løven.*

*«Å, kjære!» sa Jill og tok enda et skritt  
nærmere.*

*«Jeg går ut fra at jeg må lete etter en  
annen elv, da.»*

*«Det finnes ingen annen elv», sa løven.*

Invitasjonen går til oss, til naboen, til arbeidskollegaen og til studiekameraten. Kom, alle tørste, kom til vannet! Det finnes ingen annen kilde. Der vil du møte den hellige, nådige, kjærlige Gud. Du vil dø – eller rettere sagt, du vil dø fra deg selv – men gjennom døden får du liv (Rom 6,3–11).

## SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON ELLER SAMTALE

- Hva tenker du om påstanden om at mennesker tørster? Er du enig? Og hva er det de tørster etter?
- Hvis Gud er den kilden han – og Bibelen – hevder at han er, hvorfor drikker ikke flere av disse livgivende, rike og frigjørende kildene, helt gratis?
- Dersom du skulle fortalt din venn om hvordan Gud stiller din tørst, hva ville du sagt da?

## Hvis du vil lese mer

- Jes 12
- Jes 44,1-5
- Åp 22,17



**Vi ønsker å gi alle mennesker verdens beste budskap gjennom mediene. Vi ønsker at Guds utømmelige kilder av godhet, kjærlighet og en livsforvandlende nåde, skal være tilgjengelig der mennesker er.**

Derfor lager vi nettkurs, leser Bibelen inn på podkast, er til stede for mødre på Snapchat og mye mer. For å nå enda flere på enda flere unike måter trenger vi deg med på laget.

Derfor spør vi frimodig: **Vil du være med som fast giver i Tro & Medier?** Med et valgfritt beløp i måneden er du med på å gjøre Jesus synlig i mediene, slik at mennesker kan møte Ham som er.



## **Bli fast giver**

**Bli med å gjøre Jesus synlig i mediene ved å spre godhet, sannhet og tro der folk er!**



**For å motta t-skjorten, send oss epost til [post@troogmedier.no](mailto:post@troogmedier.no) med ønsket str.**

*(OBS: t-skjorten er stor i str. Gå ned en til to str)*

**Tro & Medier** (formelt navn: Senter for tro og medier) er en tverrkirkelig organisasjon som arbeider for kristen tro og gode verdier i mediehverdagen.

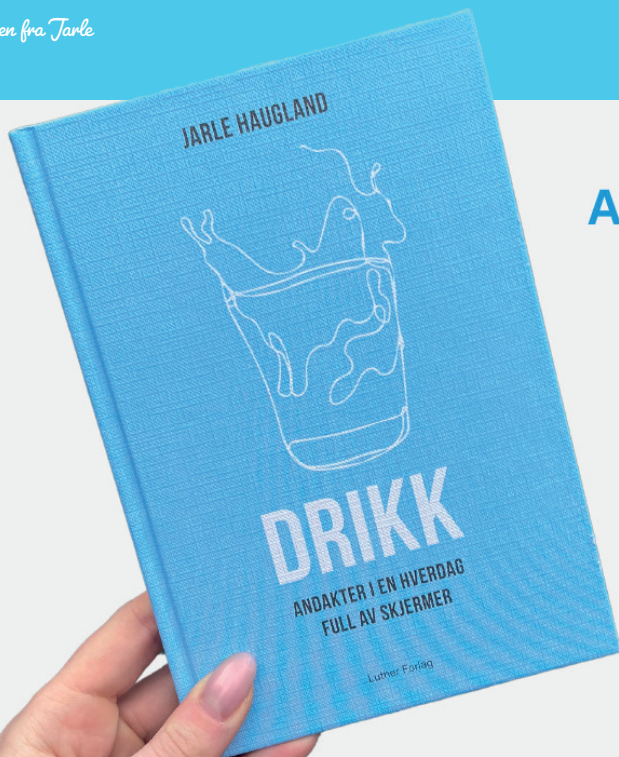
Tro & Medier har 36 kristne organisasjoner og trossamfunn i ryggen. Vi har også et styre som representerer en stor bredde av disse. En oversikt finnes på [troogmedier.no](http://troogmedier.no).

## Hei!

Håper du har hatt glede av disse fem andaktene som er hentet fra andaktsboka *Drikk – andakter i en hverdag full av skjerner*. Som en ekstra bonus i dette heftet, la vi også til samtale spørsmål og ekstra bibeltekster.

Min bønn for boka er at den må vekke en tørst etter Gud og alt han har å gi til oss. Han inviterer oss til å drikke av gledens bekk og nyte overfloden i hans hus (Salme 36,9). Det kan være vi må slå av skjermen eller logge oss av sosiale medier for å rydde plass til å drikke. Samtidig kan det være vi også kan bruke skjermen og innhold som finnes i mediene til å la oss fylle av Guds godhet, kjærlighet, nåde og sannhet. Invitasjonen fra Gud står fortsatt ved lag. Valget er ditt. Vil du drikke?

*Hilsen fra Jarle*



## ANBEFALING

40 LETTLESTE  
OG AKTUELLE  
ANDAKTER SOM KAN  
LEDE DEG TIL  
HVERDAGSHVILE  
HOS GUD.

BESTILL IDAG  
TIL 200KR

Porto tilkommer

