

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.

Dag 1: I stillhet og tillit skal deres styrke være. *Jes 30,15*

Dag 2: Herren skal stride for dere, og dere skal være stille. *2. Mos 14,14*

Dag 3: Du skal ikke ha andre guder enn meg. *2. Mos 20,3*

Dag 4: Stans og innse at jeg er Gud! Jeg er opphøyet over folkene, opphøyet på jorden. *Salme 46,11*

Dag 5: For et barn er oss født, en sønn er oss gitt. Herreveldet er lagt på hans skulder. *Jes 9,6*

Dag 6: Søk først Guds rike og hans rettferdighet, så skal dere få alt det andre i tillegg. *Matt 6,33*

Dag 7: Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. *Matt 11,28*

mennesket lever ikke av brød alene

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.

Dag 8: Jeg gir den slitne rikelig å drikke og metter alle som lider nød. *Jer 32,15*

Dag 9: Han metter ditt liv med det gode. *Salme 103,5a*

Dag 10: Hvor dyrebar 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*

Dag 11: Du gjester jorden og lar den drikke dypt, du gjør den overdådig rik. Guds bekk er full av vann. *Salme 65,10a*

Dag 12: 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*

Dag 13: 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*

Dag 14: 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.

Dag 15: Vend blikket mot ham og strål av glede, så skal dere aldri rødme av skam! *Salme 34,6*

Dag 16: 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*

Dag 17: Vend blikket mitt bort fra tomhet, gi meg liv på din vei! *Salme 119,37*

Dag 18: 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*

Dag 19: Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig! *4. Mos 6,25*

Dag 20: Herren løfte sitt ansikt mot deg og gi deg fred! *4. Mos 6,26*

Dag 21: ...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*

i stillhet og tillit

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.

Dag 22: Se, Guds lam, som bærer bort verdens synd! *Joh 1,29b*

Dag 23: 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*

Dag 24: 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*

Dag 25: Gud sendte ikke sin Sønn til verden for å dømme verden, men for at verden skulle bli frelst ved ham. *Joh 3,17*

Dag 26: Han er en soning for våre synder, ja, ikke bare for våre, men for hele verdens. 1. *Joh 2,2*

Dag 27: Men Gud viser sin kjærlighet til oss ved at Kristus døde for oss mens vi ennå var syndere. *Rom 5,8*

Dag 28: 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*

Dag 29: 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.

Dag 30: Så langt som øst er fra vest, tar han syndene våre bort fra oss. *Salme 103,12*

Dag 31: 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*

Dag 32: 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*

Dag 33: Vask meg ren for skyld og rens meg for min synd! *Salme 51,4*

Dag 34: Salig er den som får sine lovbrudd tilgitt og sine synder skjult! *Salme 32,1*

Dag 35: Han gjorde dere levende sammen med Kristus da han tilga oss alle våre misgjerninger. *Kol 2,13b*

Dag 36: 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*

Dag 37: 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*

Dag 38: Da Jesus hadde fått vineddiken, sa han: «Det er fullbrakt!» Så bøyd han hodet og utåndet. *Joh 19,30*

Dag 39: Så er det da ingen fordømmelse for dem som er i Kristus Jesus. *Rom 8,1*

Dag 40: Jeg er korsfestet med Kristus; jeg lever ikke lenger selv, men Kristus lever i meg. Det livet jeg nå lever som menneske av kjøtt og blod, det lever jeg i troen på Guds Sønn, som elsket meg og ga seg selv for meg. *Gal 2,19b-20*

SKJERM FRI

Vi inviterer deg til å bli med og ta en uke skjermfri 5. til 12. april. Skru av og se hva som skjer! Bli med og ta blikkontakten tilbake. Fellesskapet. Tilstedeværelsen. De gode opplevelsene. Relasjonene. Noen ganger trenger vi en pause fra skjermen for å få livets små pustehull tilbake.