



Syv andakter i Skjermfri uke

av Jarle Haugland

«De store kristne revolusjoner kommer ikke ved oppdagelsen av noe som ikke er kjent fra før. De skjer når noen radikalt griper tak i noe som alltid har vært der» H. Richard Niebuhr

Kanskje ikke disse syv andaktene bereder grunnen for en revolusjon. Eller, hvem vet. Vi har jo med Gud å gjøre, som «kan gjøre uendelig mye mer enn det vi ber om og forstår» (Ef 3,20). Men revolusjon eller ikke, andaktene bringer ikke noe nytt. Samtidig er det nettopp det de gjør. For evangeliet er alltid nytt, friskt, levende og livgivende. Det bringer håp, kjærlighet og nåde til mennesker som – enten de vet det eller ikke – er desperate etter å få drikke av de guddommelige kildene.

Forhåpentlig kan disse korte tekstene bidra til at du kan ta litt tid sammen med Gud i Skjermfri uke. Jeg håper ikke det oppleves som en pliktøvelse, men som en god tid sammen med han som er Livet, han som elsker deg og fyller deg med det som er godt.

1. Valg

I en mediehverdag der det slåss om vår oppmerksomhet, er det vi som må ta de gode valgene i eget liv; hva jeg skal tro på, basere livet mitt på og fylle med meg.

Se, i dag har jeg lagt fram for deg livet og det gode og døden og det onde.
5.Mos 30,15

Livet består av valg. Uten at jeg er historiker, vil jeg tro at vi står overfor enormt flere valg enn tidligere generasjoner. Valgmulighetene er utallige, både når det kommer til utdannings- og jobbvalg, matvarer i butikken eller hva vi vil se på tv.

Flere valgmuligheter kan være en glede, men kan samtidig bidra til å komplisere livet. For hva hvis du velger feil? Så står vi der, venter i det

lengste med å velge – for et «ja» til noe innebærer nødvendigvis også et «nei» til noe annet. Stressnivået øker, forvirringen over hva du skal velge er støy i tilværelsen. I verste fall kan du ende opp med å ikke velge selv. Da overlater du heller det til andre og blir et offer for deres vilje – familiemedlemmers, venners eller markedskreftenes vilje.

Det samme opplever vi i møte med mediene. Skjermene omgir oss og roper på vår oppmerksomhet. De slåss om tiden vår, for den kan omdannes til profitt. Hva velger vi?

I en kompleks hverdag, der vi marineres i medieteknologi og informasjonsstrømmer, trenger vi av og til å rydde bort alle valgmulighetene. Vi trenger å skrape bort alt det ytre og komme

til kjernen av hvem vi er og hva vi er skapt til. Slik Gud gjør i dette bibelverset. To valg. Livet og det gode – eller døden og det onde.

Jesus sier det samme i Bergprekenen: Gå inn gjennom den trange porten! For vid er porten og bred er veien som fører til fortapelsen, og mange er de som går inn gjennom den. Men trang er den porten og smal er den veien som fører til livet, og få er de som finner den. Matt 5,13f

Og i Didache, en av de eldste kristne tekster vi kjenner til, begynner teksten slik: «Det finnes to veier; den ene er livets vei, den andre dødens. Og det er stor forskjell mellom de to veiene.»

«Det enkle er ofte det beste» sier

Rema 1000, og kanskje er det dette vi møter her. Til syvende og sist handler det om det sentrale valget i møte med Gud: Har du valgt ham eller ikke? Det er ikke mulig å forholde seg nøytral. Enten velger vi Gud, Livet, det gode – eller vi velger døden og det onde.

Skjermfri uke er en god tid til å komme inn til kjernen i tilværelsen. Til å rydde bort mye av støyen i hverdagen, hvor mye glede det enn gir. Og når alt kommer til alt, er spørsmålet: Hva har du valgt? Når du står for Guds trone: Hva har du valgt?

2. Stillhet og tillit - del 1

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.

I stillhet og tillit skal deres styrke være. Jes 30,15

Pushvarsler på mobilen, utrolig spennende tv-serier, sosiale medier som må sjekkes – flere ganger – og nyheter som må følges med på. Tid og tilstedeværelse er en mangelvare når medier og teknologi får bestemme. I 2015 ble det gjort en undersøkelse i Norge som viste at vi i gjennomsnitt sjekket mobilen 150 ganger i døgnet. Utfordringen er ikke bare antall minutter, men antall distraksjoner i døgnet.

«Stillhetens og dermed også oppmerksomhetens største fiende er distraksjonen,» uttalte Peter Halldorf i bladet På Bølgelengde. Og vi lever i distraksjonens tidsalder. (En tastefeil gjorde at jeg først skrev «tidsalter». Kanskje en profetisk skrivefeil ...)

Joda, medier har mye godt å gi oss. Men bibelordet i dag er viktigere. Når stillheten uteblir, gir vi medienes budskap definisjonsmakt i våre liv. Og tilliten til Gud avtar. For han blander seg ikke inn i alle stemmene som roper på din oppmerksomhet. Han venter til vi er stille nok til at han kan snakke nåde og sannhet dypt inn i våre liv. Til at han kan vekke tro og tillit i våre hjerter. Der skal vår styrke være. Det er hos ham våre liv kan hvile.

Hvilke valg vil du ta i dag for å skape rom for stillhet og tillit?

3. Stillhet og tillit - del 2

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

Vi oppfører oss som hamstere. Vi løper i hjulet. Hele tiden. Men jeg er spørrende til om det fører oss noe fremover. Gud kaller oss til å ta et skritt til siden, ut av hjulet og innse noe essensielt: Han er Gud.

«Raskere, høyere, sterkere», er valgspråket til de olympiske leker. Det spørs om ikke de har smittet over på hverdagen vår også. Og medienes budskap, som hyller vinnere og pusher forbruket. Ambisjoner, dårlig samvittighet eller ønsket om å fremstå lykkelig – ikke minst i sosiale medier – driver oss fremover. Vi løper, men kommer oss kanskje ikke videre i det løpet som heter «livet», det som Gud har skapt oss til. Der er det kjennskap til og tilbedelse av Gud som er kjernen, og relasjoner til andre som er frukten. «Og dette er det evige liv, at de kjenner deg, den eneste sanne Gud, og ham du har sendt, Jesus Kristus», ber Jesus i Joh 17,3.

Når vi løper gjennom livet – raskere, høyere, sterkere – lider vår tillit til Gud. Gradvis blir vi bærere av eget liv, en byrde vi aldri var ment å bære.

Stans, bruk Skjermfri uke til å gå ut av løperhjulet, innse at Gud er Gud – og finn friheten der.

4. Den gode lengsel - del 1

Mediene gir oss tusenvis av kommersielle budskap som forteller om alt du «mangler» for å være lykkelig. Skjermfri uke kan hjelpe oss til å vende oppmerksomheten mot ham som fyller oss med alt som er godt.

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

Ringnesreklamen lyser mot meg. En kvinne står med armene rakt opp mot himmelen. Teksten forkynner: «Tørst etter det beste». Denne dagen fikk bryggeriet bære en hilsen fra Gud til meg.

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

Hva velger 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 tilfredsstillende, eller sosiale mediers bekreftende likerklipp.

«Vi morer oss til døde», skrev Neil Postman på 80-tallet. Vi kan ikke male med bred pensel og si at det gjelder menneskeheten. Men er det sant i ditt liv? Er mediene – eller andre områder i livet – steder for å dekke behovene Gud har lagt i oss, behov som dypest sett bare han kan fylle?

Vi er skapt med et behov for å bli elsket. Vi er skapt med et behov for bekreftelse. Vi er skapt med behov for tilhørighet. Vær en som tørster etter det beste, og som drikker av det beste.

I Jer 2,13 sier Gud om sitt folk:

For to 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 7,37f)

5. Den gode lengsel - del 2

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

For en elendig forretningside: Å gi noe som gjør at behovet blir dekket, slik at de aldri mer er sultne eller tørste. Nøkkelen til store deler av forbrukerkulturen, er misnøye. Alltid noe nytt, noe finere, noe bedre. Nye utgaver, oppgraderinger og designforbedringer som gjør at det fullt brukbare man eier kasseres og det nye kjøpes inn. Uten at det gir oss lykke. For misnøyen kommer alltid tilbake.

Jesus tilbyr tilfredshet. Takknemlighet. En fred som varer. Liv.

Gjennom sitt ord, i nattverden, ved sin Ånd, i bønn, fylt av sin kjærlighet og til stede hos Kristi kropp, som er menigheten. Spis! Nyt Guds velsignede retter i ordet, i nattverden, i bønningen, i Ånden og i menigheten! Drikk! Drikk dypt av ordet, av nattverden, av bønningen, av Ånden og av livet i menigheten.

Jeg har en følelse av at vi som er Guds folk ikke aner hvilke rike kilder vi har i Kristus. Dermed tar vi til takke med å ta en slurk nå og da av hans levende vann.

I en preken i 1941 sa C. S. Lewis: «Vi er halvhjertede skapninger, som roter rundt med drikking og sex og selvhevdelse når vi blir tilbudt uendelig glede. Vi er som et uvitende barn som ønsker å fortsette å lage sølekaker i slummen, fordi det ikke kan forestille seg hva tilbudet om en ferie ved sjøen innebærer. Vi blir altfor lett fornøyde.»

Jesus lar deg aldri gå sulten eller tørst fra ham. Men det kan være du må vente hos ham. Ta deg tid til ham. Være stille hos ham. For han vil ha relasjon og felleskap, ikke en drive in-restaurant.

Ta deg tid til å la tørsten slippe til, og gå til Jesus for å få den slukket.

6. Blikkontakt - del 1

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.

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

I dag skal vi åpne døren til et rom som inneholder skatter vi aldri har drømt om kan være sanne. Inkaenes skatter, Skrues pengebinge eller Tempelridernes enorme rikdommer blekner i møte med dette.

Gå inn i rommet gjennom den åpne døren. Ser du ikke noe, sier du? Det er fordi det er mørkt. Skuffelsen og frustrasjonen senker seg over deg. Var dette noe å skryte av? Et mørkt rom? Altfor mange går raskt ut igjen, tilbake til hverdagens oppgaver. Men ikke du. Du gir det noen minutter til. Og der, i mørket, i stillheten, i ventingen, begynner sakte et lys å skinne opp rommet. Du aner at kilden til lyset er i Guds ord, og du kjenner at det befinner seg i hjertet ditt. Øynene begynner å skimte mer og mer:

Håpet – det mest dyrebare vi menneskene har. Et anker som holder fast også i stormene. Et håp som forteller om en fremtid i evig glede, uten tårer, smerte, nød eller ondskap. Håpet om et evig liv med Kristus.

En herlig arv – «Alt mitt er ditt», hvisker Lyset til deg der i rommet. «Du er mitt barn. Du er ikke bare på besøk i dette Håpets land. Det er ditt hjemland. Det er din arv.»

Overveldende kraft – når du går ut igjen av rommet, bærer du ikke bare med deg håpet om arven. Du tar med deg en kraft som kan flytte fjell, smelte is, bære frukt og vinne mennesker for Håpets rike.

Må Gud gi oss dette lyset i dag.

7. Blikkontakt - del 2

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

Vi er skapt med et behov for å bli sett. Det har ligget i oss som en lengsel helt fra tidenes morgen: Å bli sett, bekreftet og elsket. Å tilhøre, å kommunisere, å forstå og bli forstått. Fra starten av, da Gud gikk sammen med Adam og Eva i hagen, var behovet dekket. Fullkomment. Men etter syndefallet har vi søkt til feil kilder for å få dekket behovet for å bli sett. Noen klatrer på karrierestigen. Andre kjøper nye ting for å bli beundret. Andre vil bli sett og anerkjent på grunn av vekt, kroppsfasong eller utseende. Og for mange er sosiale medier en glimrende og brutal kanal for å bli bekreftet eller forkastet.

Det er ikke godt å si om det er en flukt fra Guds blikk vi driver med. Eller en forblindet sjel som tror at lykken og tilfredsheten faktisk finnes i disse surrogatene. Det er på tide å reorientere våre blikk.

Jeg husker at jeg som liten flere ganger lå i sengen om kvelden med dårlig samvittighet for noe galt jeg hadde gjort. Samvittigheten gnagde, og jeg visste at løsningen var å bekjenne min synd for mamma eller pappa. Ofte havnet jeg i pappas fang, gråtende, bekjennende. Pappa så på meg, og han tilgav meg. Jeg tror pappa hadde Guds blikk de kveldene. Han snudde seg ikke bort, avviste meg ikke. Men åpnet sine armer, møtte min synd med nåde. Min skam med frihet. Slik er Gud. Han som lar sitt ansikt lyse over deg og er deg nådig. En nåde som rommer så mye kjærlighet at vårt behov for å bli sett, blir dekket av Den Allmektige.