

SKJERMFRI UKE 18.–24. FEBRUAR (1.UKE I FASTETIDEN)

Slik bruker du ukeplanen:

Sett deg alene eller sammen med de du praktiserer skjermfri uke sammen med. Snakk gjerne sammen om hvordan deres synes det går. Les Tenk-delen og del refleksjonene dine i gruppen eller skriv det ned. Les dagens tekst, en eller flere ganger og del eller skriv ned tankene den gir deg. Snakk med Jesus om det du har oppdaget og be en bønn for dagen. Hvis du ønsker å bruke mer tid i Bibelen kan vi anbefale å lese et kapittel fra Salmenes bok hver dag, denne uken.

Lykke til!

Hilsen Rune Tobiassen, daglig leder i Tro & Medier, og William Matteus Fonn, NKSS Laget.

DAG 1: GÅ AVSIDES!

Tenk: Tenk på alle tomrommene i løpet av dagen fyller med å kikke på en skjerm. Hva vil du fylle tomrommene med denne uka?

Les: Lukas 5, 16: Men selv trakk han [Jesus] seg ofte tilbake til øde steder og ba.

.....

DAG 2: ERSTATT UVANER MED NYE VANER!

Tenk: De fleste sjekker mobilen av gammel vane, ikke fordi de bevisst bestemmer seg for det. Har du begynt å kjenne at du strekker deg mot den tomme lomma? Hva kan du strekke deg etter i stedet?

Les: Romerne 12, 2: Innrett dere ikke etter den nåværende verden, men la dere forvandle ved at sinnet fornyes, så dere kan dømmes om hva som er Guds vilje: det gode, det som er til glede for Gud, det fullkomne.

.....

DAG 3: OPPDAG VERDEN RUNDT DEG!

Tenk: Visste du at bare det å ha en smarttelefon i nærheten kan svekke oppmerksomheten og konsentrasjonen din, selv om du ikke bruker den. (Goldilockeffekten) Hvordan kan du se små ting rundt deg på nytt?

Les: Matteus 6, 22- 23: Øyet er kroppens lampe. Om øyet ditt er klart, er det fordi kroppen er fylt av lys. Men om øyet ditt er sykt, er det fordi kroppen er fylt av mørke. Er nå lyset i deg mørke, hvor dypt blir ikke da mørket!

.....

DAG 4: HVA STYRER VALGENE DINE?

Tenk: En gjennomsnittlig nordmann bruker smarttelefonen sin 3 timer om dagen. Hva annet skulle du ønske du hadde 21 timer til ukentlig?

Les: Matteus 6, 24: Ingen slave kan tjene to herrer. Han vil hate den ene og elske den andre, eller holde seg til den ene og forakte den andre. Dere kan ikke tjene både Gud og Mammon

.....

DAG 5: HVA LAR DU DEG PREGES AV?

Tenk: Nyhetsbildet både i nettavisene og på sosiale medier preges av alt som går dårlig i verden. Å lese for mange negative nyheter på for kort tid gjør oss mer apatiske enn det gjør oss handlekraftige og håpefulle til å gjøre noe med det. Å starte dagen med nyhetsstrømmen kan gjøre oss motløse gjennom hele dagen.

Les: Matteus 6, 25-27: Derfor sier jeg dere: Vær ikke bekymret for livet, hva dere skal spise [eller hva dere skal drikke], heller ikke for kroppen, hva dere skal kle dere med. Er ikke livet mer enn maten og kroppen mer enn klærne? Se på fuglene under himmelen! De sår ikke, de høster ikke og samler ikke i hus, men den Far dere har i himmelen, gir dem føde likevel. Er ikke dere mer verdt enn de? Hvem av dere kan vel med all sin bekymring legge en eneste alen til sin livslengde?

.....

DAG 6: ELSK DIN NESTE!

Tenk: Innhold som vekker sinne spres 3 ganger raskere enn annet innhold på sosiale medier. Dette har ført til et samfunn der vi ser på meningsmotstandere som fiender og der uenighet har blitt til hat. Sosiale medier gjør det lett å mene mye om mennesker vi aldri har møtt. Hvilke mennesker som du er uenig med kan du ta initiativ til å treffe ansikt til ansikt?

Les: 1. Peter 4, 8-9: Framfor alt skal dere elske hverandre inderlig, for kjærligheten skjuler en mengde synder. Vær gjestfrie mot hverandre uten å klage.

.....

DAG 7: SETT DEG MÅL OG MØT DEG SELV MED NÅDE!

Tenk: Endring skjer sjelden lineært. De fleste som prøver å endre skjermvaner, faller tilbake flere ganger før nye mønstre setter seg. Men for å slippe å lene deg på egen viljestyrke kan det være lurt å sette noen regler for seg selv. Hvilke regler og rammer vil du ha resten av dette året?

Les: 2 Korinterbrev 12,9: Min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet.
Efesuser 5, 15-16: Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som ukloke mennesker, men som kloke, så dere bruker den dyrebare tiden godt, for dagene er onde.

.....