

SE OP

”Skærmfaste” i December – skal du være med?

”Når der ikke er noget der fanger min opmærksomhed er det første jeg gør at række ud efter min telefon.”

– 77% af unge voksne*

Det overrasker os vel knap nok - men er der måske en anden, der også håber på min opmærksomhed?

I december vil jeg gerne invitere dig med i en skærmfaste. Adventstiden er lidt en glemt fastetid, men den handler om at stoppe op og blive klar til at tage imod den frelser, der bliver født. I vores tid er der særligt en udfordring for det: **distraction**. - Så lad os se om vi ikke kan gøre noget ved det.

Det vigtige er, hvad der så sker med den tid, du får igen.

Jeg håber du får lyst til at lægge bøn og bibellæsning i en eller anden form ind i stedet, men måske også invitere en ven ud på kaffe og en snak om, hvordan det går med at undvære.

Hver søndag bliver vi hængende i kirkesalen efter gudstjenesten og tager en snak om hvordan det går og hvad næste uge bringer. Fasten er nemlig delt op i fire uger, så vi giver os selv lidt tid til at finde ind i alternativerne.

Jeg glæder mig og jeg håber, der er nogen, der har lyst til at være med.



Skub for at slukke

* if. undersøgelse fra Microsoft 2022

Selvom vi mennesker ikke engang har haft smartphones i 20 år, er de nærmest allerede blevet en slags ekstra kropsdel. Vi bliver utrygge, hvis vi ikke har den inden for rækkevidde. I gennemsnit bruger vi mennesker 4 timer og 37 minutter om dagen med at kigge på den, heraf 2 timer og 23 minutter på sociale medier – og de timer går jo fra noget andet. Det gør vi selvfølgelig til dels fordi den har gjort vores liv nemmere og smartere på mange måder, men der er måske også en portion af de timer vi egentlig gerne ville være foruden, og hvor vi faktisk oplever selv at have mistet kontrollen?

I adventstiden vil jeg prøve at faste fra noget af det og se hvad der så sker i mit liv.

Faste er at give afkald på noget godt i en begrænset periode, for at give mere plads til det bedre.

En af de store udfordringer ved at lægge den til side er jo alle de ting man potentielt går glip af, men lige netop i December burde det måske være en god chance til at bruge tiden bedre sammen med mennesker – også når man nu ved at der er andre fra ens kirke, der også har tid til overs.

Jeg håber du har lyst til at være med. Der er mere end én måde at gøre det på. Mulighederne kan f.eks. være at:

- Slette alle (eller nogle) sociale medie apps fra din smartphone
- Slet mobilspilsapps fra din smartphone (eller computerspil?)
- Putte telefonen i en kommodeskuffe kl 8 om aftenen (sammen med børnene)
- Droppe Netflix og andre streamingtjenester
- Eller bare: Skærmfrie måltider - det er dig der bestemmer, hvor det giver mening at sætte ind!

Fasteforløb

Første uge (2/12-8/12): Farvel

Find ud af hvad du vil gøre. Gå i gang med at slette apps, du vil undvære eller læg dem ind i en mappe med lås på langt inde i telefonen. Måske har du brug for apps eller idéer til at tage kontrollen. Denne hjemmeside har en masse ressourcer: <https://www.humanetech.com/take-control>

Det kan være du langsomt skal sætte den skærmfri tid op i løbet af ugen og se hvad du kan klare. Husk fasteregel nummer 1: Hellere noget mindre du faktisk kan gennemføre end noget svært du giver op på for hurtigt.

Min egen plan er at slette Facebook, Instagram, Twitter og spil på telefonen (eller låse mig ude med en af apps'ene fra linket ovenfor) og give mig selv en halv time hver dag på internetbrowseren til evt. arbejde mm. Dvs. jeg beholder Messenger og Netflix. Målet er at bruge 20 minutter hver morgen i bøn og stilhed i stedet og ellers se, hvad den ekstra tid gør i mit liv.

Anden uge (9/12-15/12): Opdag

Du burde nu have noget mere tid. Giv dig selv tid til at opdage, hvad der sker her. Måske genoptager du en hobby, du havde forlagt. Måske er der mere tid til venner. Måske får du sovet noget mere. Forhåbentlig bliver det også til noget tid med Gud, men det skal egentlig ikke forceres. Der er jo en vis risiko for tilbagefald eller given op i denne uge, men så er det bare at få revideret planen og komme op på hesten igen.

Tredje uge (16/12-22/12): Glæde

I denne uge er det tid til rigtig at opsøge glæden. Gå en tur og glæd dig over Guds skaberværk. Kom forbi kirken og få en meningsfuld samtale om, hvor glæden er. Opsøg nogle gode mennesker og brug ellers tid på noget du ved giver din sjæl næring.

Fjerde uge (23/12-29/12): Beslutninger

Hvad tager du med videre? Det er det tid til at finde ud af. Måske har du savnet Instagram (og relationerne der), men ikke Facebook, så nøjes du med at geninstallere det. Måske gjorde det godt med 20 minutters bøn om morgenen, og hvis det faktisk gjorde det, skal du måske blive ved med (eller gå ned på 10 min)? Hvad er det for nogle principper, du gerne vil lægge dine digitale vaner efter? Hvad tager du med ind i det nye år?

29/12 er fasten færdig og du er ikke længere forpligtet på noget af det du satte dig for i uge 1, men måske er der en eller to ting du skal blive ved med at gøre alligevel?

“The reason we live in a culture increasingly without faith is not because science has somehow disproved the unprovable, but because the white noise has removed the very stillness in which it might endure or be reborn.”

– John Mark Comer, Lærer og forfatter
tidl. præst i Bridgetown Church i Portland, Oregon.