

FASTETIDEN



---

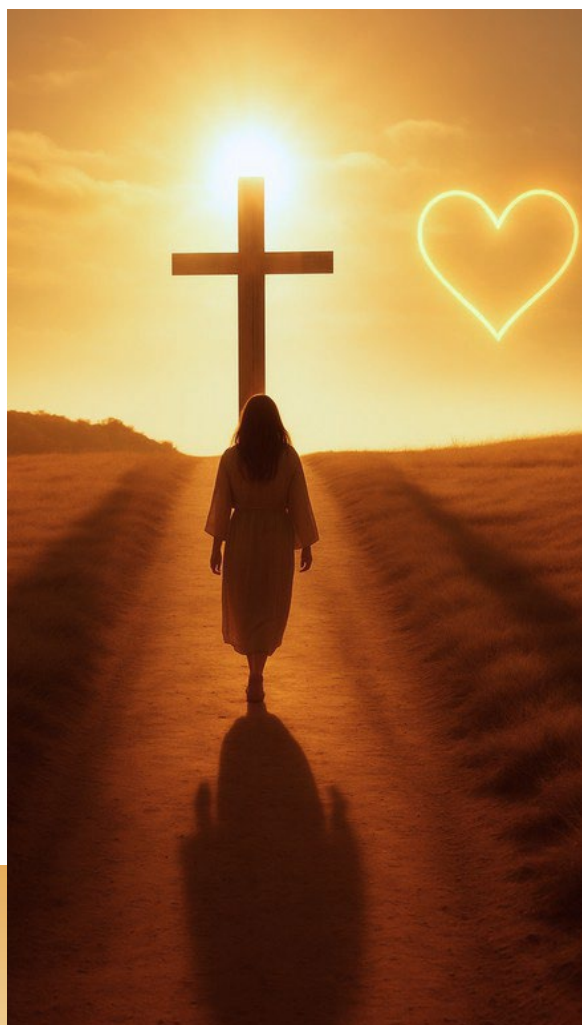
Love

Det finnes ingen større kjærlighet enn denne ...

Story

Du er elsket av Gud

# Fastetid – tid for å se Guds kjærlighet



Faste er ikke bare en tid for forsakelse,  
det er en vandring for å se at **du er elsket**.

I løpet av fastetidens seks uker, inviteres du til å følge veien Jesus viste oss: Et liv preget av gleden ved å dele, tjeneste, tilgivelse, gjenopprettelse, overgivelse, lidelse og seier over døden.

Hver uke utforskes ulike uttrykk for Kristi kjærlighet som leder deg fra refleksjon til handling – gjennom enkle daglige øvelser som gjør kjærligheten synlig. Dette handler ikke om hva vi skal gi slipp på – det handler om hva vi overgir til Gud, slik at hans kjærlighet kan forvandle vår måte å se, tjene og leve livet på.

Hensikten er å:

- **å utdype vår forståelse av Kristi kjærlighet.**
- **å gjøre tanker om til handling gjennom daglig praksis av omsorg for andre.**
- **forberede våre hjerter på påskens radikale budskap – kjærligheten får alltid det siste ordet.**

• Andaktene er en invitasjon til deg om å senke tempoet, lene deg tilbake og la kjærligheten vise veien i fastetiden.

•

«Kjærligheten er tålmodig, kjærligheten er velvillig, den misunner ikke, [kjærligheten] skryter ikke, er ikke hovmodig. Kjærligheten krenker ikke, søker ikke sitt eget, er ikke oppfarende og gjemmer ikke på det onde. Den gleder seg ikke over urett, men har sin glede i sannheten. Kjærligheten utholder alt, tror alt, håper alt, tåler alt.»

**1 Korinterbrev 13,4-7**

«Den som ikke elsker, har aldri kjent Gud, for Gud er kjærlighet .» **1 Johannes 4,8**

*(Alle bibelhenviisningene er hentet fra Bibel 2024)*



### Hva er ekte kjærlighet?

På korset viste kjærligheten sitt sanne ansikt. Jesus snakket ikke bare om kjærlighet, han viste oss ekte kjærlighet. Tålmodig i lidelsen, vennlig, også mot sine anklagere, ydmyk, lydig og tilgivende selv mot dem som forfulgte ham. Han ga alt. Han kunne ha tilkalt makt, slik som han også kunne ha gjort i ørkenen da han ble fristet i 40 dager, men han valgte å overgi seg. Der han kunne ha søkt rettferdighet, viste han barmhjertighet. Der han kunne valgt fordømmelse, valgte han å i stedet å vise omsorg og kjærlighet.

Korset er ikke bare et symbol på offer, det er også målestokken for kjærligheten som beskytter, tror, håper og tåler. Mens vi går gjennom fastetiden, får vi muligheten til å se på korset og oppleve sann kjærlighet: den gir, den tjener, den tilgir, den gjenoppretter, den overgir seg, men noen ganger medfører det også lidelse ... fordi ekte kjærlighet svikter aldri og den vil alltid seire til slutt.



**TORSDAG**

**Vis tålmodighet**

Vis kjærlighet til noen ved å vise tålmodighet i dag.  
«*Kjærligheten er tålmodig ...*» **1 Korinterbrev 13:4**

**FREDAG**

**Vis velvillighet**

Vis kjærlighet til noen gjennom en vennlig handling i dag.  
«*...kjærligheten er velvillig,*» **1 Korinterbrev 13:4**



### LØRDAG

#### Vis ydmykhet

Vis kjærlighet i dag ved å møte andre på en god måte, gi positiv respons og være imøtekommende.

*«Kjærligheten krenker ikke, søker ikke sitt eget, er ikke oppfarende og glemmer ikke på det onde.»*

**1. Korinterbrev 13:5**

### SØNDAG

**Når vi tar en pause denne søndagen, bruk noen minutter på å reflektere over hva kjærlighet er.**

Hva betyr kjærlighet for meg?

Hvordan viser jeg kjærlighet til  
andre?



«*En strør ut og får mer igjen, en annen er gjerrig og ender i fattigdom. Den gavmilde får gode dager, den som øser ut til andre, får rikelig tilbake.*»

**Ordspråkene 11:24-25**

«*Ingen har større kjærlighet enn den som gir sitt liv for vennene sine. Dere er mine venner hvis dere gjør det jeg befaler dere.*»

**Johannes 15:13-14**

«*Enhver skal gi det han har bestemt seg for i sitt hjerte, ikke med ulyst eller av tvang, For Gud elsker en glad giver.*»

**2 Korinterbrev 9:7**

«*Men la ikke min vilje skje, men din!*»

**Lukas 22:42**



## Kjærligheten holder ikke noe tilbake; den gir uten betingelser

Ordspråkene 11:24 minner oss om et paradoks: «*En strør ut og får mer igjen, en annen er gjerrig og ender i fattigdom.*» I Guds rike blir ikke gavmildhet regnet som tap – det gir vinning. Ekte kjærlighet beregner ikke, den klynger seg ikke fast; men åpner hendene og stoler på Gud vil sørge for sine barn.

Da Jesus ga sitt liv, **holdt han ikke noe tilbake**. I Johannes 15:13 står det: «*Ingen har større kjærlighet enn den som gir livet for vennene sine.*» Hans kjærlighet var ikke tilbakeholden men betingelsesløs; Han gav seg selv uten forbehold. Videre sier han i vers 14: «*Dere er mine venner hvis dere gjør det jeg befaler dere.*» Dette er ikke en ubalansert dynamikk der noen utnytter den andre. Jesus ga først! Han kom ned til jorden, forlot evigheten og herligheten for å leve ydmykt blant oss, for å berike oss og gjøre oss til sine!

Den samme kjærligheten kaller oss **til å gi av deg selv**, selv **når det kjennes utfordrende**. Noen ganger frykter vi at hvis vi gir alt, vil vi ende opp tomhendte. Men Skriften forsikrer oss om at «*den som øser ut til andre, får rikelig tilbake.*» (Ordspråkene 11:25). Guds økonomi fungerer annerledes enn verdens. Det vi gir i tro, kommer mangedoblet tilbake i nåde.

Å gi med glede, er mer enn en handling; det er en holdning preget av tillit. Den sier: «*Far, alt jeg har kommer fra deg, jeg stoler på DEG.*» I Getsemane ba Jesus: «*Men la ikke min vilje skje, men din*» (Lukas 22:42). Det er kjærlighetens hjerte – overgivelse. Når vi gir alt til Gud, så går ingenting virkelig tapt. Han snur offer til vinning, tomhet til overflod.

Spør deg selv i dag: Hvor holder jeg tilbake? Hva betyr det å elske med åpne hender? Husk at en kjærlighet som gir uten forbehold, gjenspeiler Kristus. Jesus ga alt, når vi gir, vil vi oppdage at vi får langt mer enn vi kunne ha forestilt oss.

Oberstløytnant Gerardo Góchez

*Hva kan jeg gjøre denne uken for å vise et gavmildt hjerte?*



#### TIRSDAG

##### Gi oppmuntring

Skriv en lapp, et kort eller en melding til noen som du tenker trenger oppmuntring. Forsøk å bringe nytt håp inn i deres situasjon. Minn dem på deres verdi og Guds kjærlighet.

*«Derfor må dere oppmuntre og oppbygge hverandre, som dere også gjør.»*

**1. Tessalonikerbrev 5:11**

#### ONSDAG

##### Gi tid

Ta kontakt med noen som kanskje er ensomme eller isolerte. Gi dem litt av din tid... en telefonsamtale, et besøk eller til og med en melding som sier «Jeg tenker på deg».

*«Bær byrdene for hverandre og oppfyll på den måten Kristi lov.»*

**Galaterne 6:2**

#### TORSDAG

##### Gi sjenerøst

Gi en liten gave eller noe meningsfullt til noen som kan behøve en oppmuntring. Det trenger ikke å være en stor gave ... det er selve handlingen som teller. Gi med glede, ikke av plikt.

*«Enhver skal gi det han har bestemt seg for i sitt hjerte, ikke med ulyst eller av tvang, For Gud elsker en glad giver.»*

**2 Korinterbrev 9:7**



## FREDAG

### Vær takknemlig

Uttrykk takknemlighet til noen som har gjort en forskjell i livet ditt. La dem få vite at du er takknemlig for deres innflytelse.

*«...takk Gud under alle forhold! For dette er Guds vilje med dere i Kristus Jesus».*

**1 Tessalonikerbrev 5:18**

## LØRDAG

### Gi glede

Se etter noen som virker sliten eller lei seg i dag... og gi dem et gjør det du kan for å gi litt glede. Det kan være et varmt smil, et vennlig ord, en liten gave eller en enkel gest av vennlighet. La din tilstedeværelse være en påminnelse om at kjærlighet ser, kjærlighet bryr seg og kjærlighet gir glede.

*«Strålende øyne gleder hjertet, et godt budskap gir marg i bein» Ordspråkene 15:30*

## SØNDAG

**Når vi tar en pause denne søndagen, bruk noen minutter på å reflektere over hva kjærlighet er.**

Hva betyr kjærlighet for meg?

Hvordan viser jeg kjærlighet til

andre?

## BØNN

*Herre, lær meg å gi slik du gir – fritt, med glede og uten å holde tilbake.*

*La min gavmildhet være en fri handling, ikke noe jeg tvinges til –*

*Som et speilbilde av ditt gavmilde hjerte. I Jesu navn, amen.*

En kjærlighet  
som tjener

Du er elsket  
UKE 2: SKRIFTSTEDER

«Når du gir en slik gave, skal ikke den venstre hånden vite hva den høyre gjør, for at det kan være en gave i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.»

**Matteus 6:3-4**

«Dere, søsken, er kalt til frihet. La bare ikke friheten bli et påskudd for det som kjøttet vil, men vær lik slaver som tjener hverandre i kjærlighet,»

**Galaterne 5:13**



## Tjeneste – Et glimt av Kristi kjærlighet

### Å tjene Gud og mennesker i det skjulte.

Tenk deg hvor mye en enkel handling kan bety: en dør som holdes åpen, en bønn hvisket til noen i nød, et måltid servert uten å forvente takk. Jesus kaller oss ikke bare til å tjene, men til å strekke oss etter den kjærligheten som gjør det vanlige til noe guddommelig. I en verden som hvor alle vil ha oppmerksomhet er godhet og omsorg gjort i det stille en gjerning etter Guds hjerte.

*«Når du gir en slik gave, skal ikke den venstre hånden vite hva den høyre gjør, for at det kan være en gave i det skjulte. Og din Far, som ser i det skjulte, skal lønne deg.» (Matteus 6:3-4).*

Disse ordene har gitt gjenlyd gjennom århundrene og minnet oss om at selv de minste handlinger, gjort i det stille, likevel kan ha evig betydning. I det skjulte kan vi med våre liv være med å peke på Jesus, lyset som verden aldri kan slukke.

Jesus, vårt store forbilde, vasket disiplenes føtter. Det er en handling som ingen ville forventet, et øyeblikk hvor guddommeligheten bøyer seg ned for å vise hva det betyr å elske sin neste.

*«Forstår dere hva jeg har gjort for dere?»* spør han. (Johannes 13:12). Jesu ydmyke handling viser at ekte kjærlighet ikke handler om status, men om å gi seg selv. Når vi tjener andre, speiler vi himmelen her på jorden.

Kjærligheten tåler å bli misforstått av mennesker, oppdraget er gitt av Gud selv. Den søker ikke anerkjennelse, men finner mening i å møte behov og plante håp der fortvilelsen råder. Å gå modig inn i andres smerte, å gi og tilgi, å stå i lidelsen – fordi Faderens øyne alltid er usynlig tilstede. Disse skjulte gjerningene er frø til forvandling, som gir innhøstning for evigheten.

La din kjærlighet tale høyest når ingen ser på. Galaterbrevet 5:13 oppfordrer oss: *«Tjen hverandre i kjærlighet og ydmykhet.»* Hver handling, uansett hvor liten, uansett hvor hemmelig, blir et vitnesbyrd om Kristus i oss. Verden legger kanskje aldri merke til det, men himmelen gleder seg, og liv blir forandret i kjølvannet av din stille trofasthet.

Ta imot kallet til å tjene med overgivelse, i tillit til at Faderen gleder seg over godhet gjort i det stille. Måtte du i dag vandre i Jesu fotspor og la din kjærlighet skinne på de skjulte steder, i visshet om at himmelens applaus er uendelig mye søtere enn alt denne verden kan tilby.

Kommandør Susan Bukiewicz

*Hvordan kan jeg vise Guds omsorg til andre?*



## TIRSDAG

### Vis vennlighet

Gjør enkle handlinger som kan gjøre dagen bedre for andre: Hold opp døren, lag en kopp te, gi et kompliment eller hjelp til med en oppgave. La dine handlinger tale om kjærligheten.

*«Vær gode mot hverandre ...»*

**Efeserne 4:32**

## ONSDAG

### Tjen med takknemlighet

Skriv et takkebrev til dem som bærer ansvar i ditt korps/kirke. La dem vite at de blir sett, verdsatt og satt pris på.

*«Vi takker alltid Gud for dere alle når vi husker på dere i våre bønner.»*

**1. Tessalonikerbrev 1:2**

## TORSDAG

### Tjen med målsetning

Spør: «Hva kan jeg gjøre for å hjelpe deg i dag?», og gjør det.

*«Alt arbeid skal dere gjøre helhjertet, for det er Herren og ikke mennesker dere tjener. Og dere vet at Herren skal gi dere sin arv som lønn. Tjen Herren Kristus.»* **Kolosserne 3:23-24**



## FREDAG

### Tjen med bønn

Be for andres behov i dag. Du kan fortelle dem at du ber for dem, eller bare løfte dem stille opp for Gud. Bønn er en hellig tjenestehandling.

*«...be for hverandre, så dere kan bli helbredet. Et rettferdig menneskes bønn er virksom og utretter mye.»*

**Jakob 5:16**

## LØRDAG

### Tjen i ydmykhet

Gjør helst noe bak kulissene... noe som ikke blir lagt merke og rost. Rydd opp, hjelp til eller støtt noen i det stille. Tjen uten å søke bekreftelse.

*«Gjør ikke noe av selvhevdelse og tom ærgjerrighet, men vær ydmyke og sett de andre høyere enn dere selv.»*

**Filipperne 2:3-4**

## SØNDAG

**Når du tar en pause denne søndagen, bruk noen øyeblikk til å reflektere over denne uken.**

Hvordan har Jesu kjærlighet virket i meg?

Møter jeg andre med godhet?

## BØNN

*Herre, lær meg å tjene slik du tjente – ydmykt, villig og med et glad hjerte.*

*La min tjeneste være en handling av kjærlighet, ikke plikt*

*En gjensvar på ditt tjenende sinn i meg.*

*I Jesu navn, amen.*

«Jesus sa: «Far, tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør.»...»

**Lukas 23:34**

«For av nåde er dere frelst, ved tro. Det er ikke deres eget verk, men Guds gave. Det hviler ikke på gjerninger, for at ingen skal skryte av seg selv.»

**Efeserne 2:8-9**



## Kjærlighet som tilgir – Tilgivelse setter hjertet i frihet

Ved foten av korset, midt i smerte, svik og lidelse, uttalte Jesus ord som gir ekko gjennom tid og evighet.: *«Far, tilgi dem ...»* (Lukas 23:34).

I det øyeblikket knuste guddommelig KJÆRLIGHET hatets makt. Den uskyldige Guds Sønn valgte nåde fremfor fordømmelse, viser at TILGIVELSE ikke er tegn på svakhet, men Guds måte å vise det dypeste uttrykk for sin KJÆRLIGHET til mennesket han skapte!

TILGIVELSEN finnes i sentrum av Guds hjerte. Det er «nådens språk» som hjelper til å helbrede der bitterhet har ødelagt – en nåde som ikke kan fortjenes eller kjøpes, men som gis gratis (Efeserne 2:8-9). Men for mennesker er det ikke, og har det aldri være lett å tilgi. Våre sår er ofte dype, og minnene om urett kan holde oss fast i det bitre. Når vi holder fast ved urett, blir det våre egne hjerter som forblir fengslet. Jesus inviterer oss til å legge ned byrdene og komme til han med vår smerte.

Apostelen Paulus minner oss om: *«Som Herren har tilgitt dere, skal dere tilgi hverandre»* (Kolosserne 3:13). Tilgivelse frigjør oss. Den løsner fortidens grep og lar Guds fred herske der det før var uro. Når vi tilgir, unnskylder vi ikke urettferdighet; vi overgir den til den eneste som kan helbrede og gjenopprette.

Bruk fastetiden til å vandre veien mot korset og lytt til Jesu milde stemme: «Gi slipp på byrdene, jeg har allerede båret dem» Det finnes ingen sår som er for dype, ingen urett som er slik at Kristi KJÆRLIGHET ikke kan gjenopprettes! Når vi åpner våre hjerter for å tilgi, vil vi oppleve frihetens mirakel. Et hjerte som en gang var bundet av bitterhet, kan igjen bli satt fri til å ELSKE!

Må denne fastetiden bli en reise for oss alle mot frigjøring og fornyelse. La oss som kristne tilgi slik vi er blitt tilgitt (slik Jesus lærte oss i Herrens bønn), og ved å gjøre det viser vi Jesu hjerte, et hjertet fylt med KJÆRLIGHET og TILGIVELSE.

Oberst Nihal Hettiarachchi



*Hva kan jeg gjøre denne uken for å vise et hjerte som tilgir?*

## TIR

### Tenk over hva Guds tilgivelse betyr for deg.

Bruk tid på stille refleksjon eller skriv gjerne ned dine tanker. Les Salme 103:8–12. Tenk på hvor dypt du har blitt tilgitt av Gud. Hvordan kan vi møte andre slik vi møtes av Gud?

*«Hvem er en Gud som du, en som tar bort skyld og tilgir synd for den resten han eier? Han holder ikke evig fast på vreden, for han vil gjerne vise miskunn. Herren skal igjen vise barmhjertighet mot oss og trå vår skyld under fot. Du skal kaste alle våre synder ned i havets dyp.» Mika 7:18-19*

## ONSDAG

### Er det noen du ikke har tilgitt?

Sitt stille sammen med Gud og be ham om å minne deg om en person du ikke har tilgitt. Be om styrke til å tilgi og gi slipp på naget.

*«Men når dere står og ber, og har noe å anklage en annen for, så tilgi ham, for at deres Far i himmelen kan tilgi dere misgjerningene deres.» Markus 11:25*

## TORSDAG

### Be om tilgivelse

Er det noen du har gjort urett eller såret? Ta et skritt mot forsoning. Du kan sende en melding eller et brev der du skriver «Jeg er lei meg» uten unnskyldninger eller forklaringer. *«Om du bærer offergaven din fram til alteret og der kommer til å tenke på at et av dine søsken har noe imot deg, så la gaven ligge foran alteret og gå først og bli forlikt med din bror eller søster. Så kan du komme og bære fram offergaven din!»*

**Matteus 5:23-24**



## FREDAG

### Tilgi deg selv

Vi stiller ofte urimelige krav til oss selv. I dag kan du velge å snakke vennlig til deg selv. Slipp taket i skyldfølelsen eller skammen du har båret på. Ta imot Guds nåde på nytt.

«Så er det da ingen fordømmelse for dem som er i Kristus Jesus.» **Romerne 8:1**

## LØRDAG

### Prøv å vise nåde i små konflikter

Hvis det oppstår uenighet eller spenning på jobben, hjemme eller andre steder i dag... velg å vise forståelse og nåde. Ro ned situasjonen, velg å lytte og svare med mildhet. La kjærligheten være synlig.

«Milde svar demper sinne, sårende ord vekker harme.» **Ordspråkene 15:1**

## SØNDAG

### Når du tar en pause denne søndagen, bruk noen øyeblikk til å reflektere over denne uken.

Hvordan har Jesu kjærlighet virket i meg?

Møter jeg andre med godhet?

## BØNN

*Herre Jesus, lær meg å tilgi slik du har tilgitt meg. Helbred sårene i mitt hjerte.*

*Fri meg fra bitterhet og fyll meg med din fred.*

*Jeg ber om at din kjærlighet må strømme gjennom meg til andre og bringe frihet og fornyelse i denne fastetiden! Amen.*

«Så sier han for tredje gang: «Simon, sønn av Johannes, har du meg kjær?»

**Johannes 21:17**

«...i mildhet, ydmykhet og storsinn, så dere bærer over med hverandre i kjærlighet.»

**Efeserne 4:2**

«Vær gode mot hverandre, og vis medfølelse og tilgi hverandre, slik Gud har tilgitt dere i Kristus.»

**Efeserne 4:32**

«Men han svarte: «Min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet.» Derfor vil jeg helst være stolt av mine svakheter, for at Kristi kraft kan ta bolig i meg.»

**2 Korinterbrev 12:9**

«Han leger dem som har et knust hjerte, og forbinder sårene deres.»

**Salme 147:3**



## Guds kjærlighet leger det som er knust.

Vi har alle øyeblikk vi ønsker vi kunne ta tiden tilbake – ord som vi sa å tenke oss om, handlinger vi angret på, svik mot dem vi elsker og Gud. Apostelen Peter kjente denne følelsen veldig godt. Etter å ha proklamert med stor selvtillit at han aldri ville fornekte Jesus, gjorde han nettopp det – tre ganger – fordi han ble overmannet av redsel. Skammen over dette sviket må ha vært en tung byrde for Peter.

Jesus møter våre feilsteg med nåde, ikke fordømmelse. Til tross for Peters anger etter fornektelsen, stilte Jesus ham tre ganger et enkelt, men dyptgripende spørsmål: «*Elsker du meg?*», og Peter fikk en ny en sjanse til å bekrefte sin kjærlighet og hengivenhet til Jesus. Dette viser Jesu sanne hjerte, han ønsker å gjenopprette og gjenoppbygge, ikke dømme den som feiler.

I en verden som kommer med raske reaksjoner men også lett bærer nag til andre, gir Paulus' ord til efeserne i kapittel 4 en helt annen standard for livet: lev et liv preget av mildhet og tilgivelse. Disse dyder er ikke tegn på svakhet, men tvert imot viser Kristi styrke og kjærlighet som virker i oss.

Vi oppfordres til å velge ydmykhet, mildhet og tålmodighet, og vise barmhjertighet og nåde overfor andre. På samme vis som Gud tilgir oss i Kristus, Han frigjør oss fra bitterhet og åpner døren til helbredelse og gjenoprettelse gjennom sin tilgivelse.

Vi bærer alle på sår som ingen menneskelig innsats kan helbrede. Livets skuffelser, svik, tap og våre egne mangler kan etterlate dype, ofte usynlige, arr i våre hjerter, men Guds kjærlighet ser vårt potensiale, ikke bare våre feil eller sår, og tilbyr hjelp. Bare han kan forvandle våre svakheter til et vitnesbyrd om at han er sterk og full av nåde (2. Korinterbrev 12:9).

Gud inviterer oss til å bringe våre nederlag til ham, for hans kjærlighet kan helbrede dype og usynlige sår. Han vil forvandle oss med kjærlighet og nåde og gjøre vår svakhet om til skjønnhet, styrke og håp. Våre sorger kan han gjøre om til dans og vår smerte kan forvandles og bli til vitnesbyrd om Guds makt og storhet.

Guds kjærlighet «leger dem som har et knust hjerte og forbinder sårene deres.» (Salme 147:3).

Oberstløytnant Christian Azubuike

*Hvordan kan jeg være med å formidle at Jesus fremdeles leger mennesker?*



## TIRSDAG

### Gjenopprett kontakten

med noen du har mistet kontakten med. En venn, et familiemedlem eller en tidligere nabo. Vennskap kan få en ny start om kontakt blir gjenopprettet.

*«...i mildhet, ydmykhet og storsinn, så dere bærer over med hverandre i kjærlighet. Sett alt inn på å bevare Åndens enhet, i den fred som binder sammen.» Efeserne 4:2-3*

## ONSDAG

### Gjenopprett gleden

Gjør noe som kan glede noen andre. Det kan være en liten overraskelse, en vennlig gest eller et besøk. Gleden kan komme tilbake gjennom omtanke fra en annen.

*«Den gavmilde får gode dager, den som øser ut til andre, får rikelig tilbake.» Ordspråkene 11:25*

## TORSDAG

### Gjenopprett med omsorg

Finn noe som er ødelagt, slitt eller forsømt. Det kan være en ting, et klesplagg, en plante eller til og med en ødelagt fotoramme. Ta deg tid til å vaske, reparere eller gjøre om til noe nytt. Mens du gjør det, tenk på at kjærlighet kan bringe helbredelse og helhet. Ikke ved å kaste det ødelagte, men ved å ta vare på og fornye det med omhu.

*«Dine gamle ruiner skal bygges opp igjen, du skal gjenreise grunnmurer fra eldgamle slekter. Du skal kalles Den som murer igjen revner, Den som setter i stand veier så folk kan bo der.» Jesaja 58:12*



### FREDAG

#### Gjenopprett fred

Ta kontakt med noen du har hatt spenninger med eller avstand til. Del ord som kan skape fred... kanskje kun et enkelt «Jeg tenker på deg». Kjærligheten kan gjenopprettes ved å bygge broer.

«Salige er de som skaper fred, for de skal kalles Guds barn.» **Matteus 5:9**

### LØRDAG

#### Gjenopprett håp

Del et bibelvers, en bønn eller et personlig vitnesbyrd med noen som har det vanskelig. Håpet kan gjenopprettes ved å peke på Guds trofasthet.

«Må håpets Gud fylle dere med all glede og fred i troen, så dere kan bli rike på håp ved Den hellige ånds kraft.»

**Romerne 15:13**

### SØNDAG

**Når du tar en pause denne søndagen, bruk noen øyeblikk til å reflektere over denne uken.**

Hvordan har Jesu kjærlighet virket i meg?

Møter jeg andre med godhet?

## BØNN

*Herre, takk for at du er en Gud som heler ødelagte relasjoner.  
Der det er smerte, bring helbredelse – og la oss være redskap for din fred og forsoning.  
Må den måten jeg elsker på, gjenspeile din kraft til å helbrede,  
fornye og gjøre alle ting nye.  
I Jesu navn, amen.*

# En kjærlighet som gir seg selv

Du er elsket.  
UKE 5: SKRIFTSTEDER

*«Far, om du vil, så ta dette begeret fra meg! Men la ikke min vilje skje, men din.»*

**Lukas 22:42**

*«Han var i Guds skikkelse og så det ikke som et rov å være Gud lik, men ga avkall på sitt eget, tok på seg slaveskikkelse og ble mennesker lik. Da han sto fram som menneske, fornedret han seg selv og ble lydlig til døden – ja, døden på korset!»*

**Filipperne 2:6-8**



### Kjærligheten som gir seg selv

Overgivelse er ikke et naturlig instinkt i menneskets hjerte. Vi klamrer oss fast, vi beskytter, vi insisterer og vi prøver å beholde kontrollen selv. Å overgi seg føles som å tape – innrømme nederlag eller vise svakhet. Men i Jesus ser vi en annerledes vei. I ham er overgivelse ikke tegn på svakhet; det er slik kjærligheten er når den er ren og hellig.

I Getsemane kneler Jesus ned for Faderen. Ordet, gjennom hvilket alle ting ble skapt, bøyer seg ned i lydighet. Hans overgivelse er ikke påtvunget; den er fritt valgt. «Guds vilje er ikke noe som Jesus utsettes for, men noe Jesus selv gir seg inn i. Her overgir kjærligheten seg fullstendig - ikke av resignasjon, men i fullkomment fellesskap med Faderen.»

Dette er evangeliets mysterium. Selv om han var likestilt med Gud, brukte han det ikke til egen fordel, men overga seg selv i lydighet (Filipperne 2:6-8). Jesus satte sin egen autoritet til side, til og med sin rett til å slippe unna. Gjennom Jesu overgivelse til døden er Guds kjærlighet til mennesket gjort synlig.

Fordi Kristus overga seg selv, er vår overgivelse ikke en handling som viser vår viljestyrke, men vi svarer bare på hans. Vi faller ikke inn i det ukjente; vi legger våre liv i hendene til han som ga seg selv for oss. Vår overgivelse som kristne betyr å gå inn i tillit og lydighet til Kristus, som gikk foran oss og fortsatt vandrer sammen med oss.

Overgivelse vil koste oss noe. Det vil utfordre vår stolthet, ta bort illusjonen om at vi har kontroll og avsløre vår totale avhengighet av Gud. Men det fører til fred når vår vilje er i samsvar med Gud som elsker med en grenseløs kjærlighet.

I vår fastevandring følger vi Kristi selvoppofrende kjærlighet – kjærligheten som overgir seg selv for å redde en fortapt verden. Og vi oppdager at enhver overgivelse til Gud blir, i hans tid, en dør til oppstandelsen.

Kommandør Lisbeth Andersen

*Hva kan jeg gjøre denne uken for å dele budskapet om vi er elsket av Gud?*



## TIRSDAG

### Gi slipp på kontrollen

Velg ett område i livet ditt hvor du har en tendens til å holde hardt på egen kontroll, og overgi det i bønn til Gud i dag. Stol på at han er arbeider, selv når du ikke orker.

*«Stol på Herren av hele ditt hjerte, og støtt deg ikke til din egen innsikt! Tenk på han hvor du enn ferdes, så gjør han stiene dine jevne.» Ordspråkene 3:5-6*

## ONSDAG

### Slutt å sammenligne deg med andre

Unngå å sammenligne deg med andre, enten det gjelder utseende, suksess eller åndelighet. Si sannheten om deg selv: «Jeg er elsket, jeg er god nok», fordi Gud sier at jeg er det!

*«Hver og en skal bedømme det han selv har gjort, og få ros for sin egen innsats, ikke for det andre har gjort.»*

**Galaterbrevet 6:4**

## TORSDAG

### Tid for overgivelse

Gi opp noe som stjeler av tiden din. Det kan være sosiale medier, TV eller no annet du bruker unødig mye tid på. Bruk heller tiden til å be, lese i Bibelen eller hjelpe andre.

*«Lær oss å telle våre dager, så vi kan få visdom i hjertet!» Salme 90:12*



## FREDAG

### Bruk tid på Guds rike

Gi dagen din til Gud. Spør: «Hva vil du jeg skal gjøre i dag?» Vær åpen for avbrytelser, små dytt eller uventede muligheter til å bry deg om noen som trenger det akkurat nå.

*«I hjertet tenker mannen ut sin vei, men det er Herren som styrer skrittene hans.» Ordspråkene 16:9*

## LØRDAG

### Overgi deg til nåden

Motta Guds nåde på nytt i dag. Glem skyld, skam og selvfordømmelse. Kjærligheten overgir seg til sannheten om at du er dypt elsket og tilgitt.

*«Men han svarte: «Min nåde er nok for deg, for kraften fullendes i svakhet.» Derfor vil jeg helst være stolt av mine svakheter, for at Kristi kraft kan ta bolig i meg.» 2. Korinterbrev 12:9*

## SØNDAG

### Når du tar en pause denne søndagen, bruk noen øyeblikk til å reflektere over denne uken.

Hvordan har Jesu kjærlighet virket i meg?

Møter jeg andre med godhet?

## BØNN

*Herre, takk for at du har vist meg at ekte kjærlighet hviler i nåden.  
Hjelp meg å overgi meg i fred og tro, i visshet om at det jeg legger i dine hender er hos deg.  
Må min overgivelse være en handling i kjærlighet, ikke et nederlag,  
men et ønske om å ligne Jesus, som overga alt til deg.  
I Jesu navn, amen!*

*«Men han ble såret for våre lovbrudd, knust for våre synder. Straffen lå på ham, vi fikk fred, ved hans sår ble vi helbredet.»*

**Jesaja 53:5**

*«Så blir de stående disse tre: tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.»*

**1 Korinterbrev 13:13**



## Kjærligheten holder ut gjennom smerte og offer

Det ligger et dypt mysterium i **agape**, den guddommelige kjærligheten som både er en gave og en frukt av Den Hellige Ånd. Jesus åpenbarte agape gjennom sitt liv, sin død og oppstandelse, og i det store oppdraget han ga til disiplene før han dro opp til himmelen.

Agape er uten frykt fordi det er den fullkomne kjærlighet. Som Skriften sier:

*«I kjærligheten finnes det ikke frykt: Den fullkomne kjærligheten driver frykten ut. For frykten bærer straffen i seg, og den som frykter, er ikke blitt fullendt i kjærligheten» (1. Johannes 4:18).*

Korset ble sett på som et symbol på straff av de vantro jødene, og som en nedverdiggelse av grekere og romere. Men ikke av Jesus. Han omfavnet det på grunn av sin kjærlighet til oss. Midt i lidelsen på korset, forsikret han røveren om om at han skulle være med ham til paradiset. Ved korset møttes lidelse og glede, røveren så og forstod hvem Jesus var. En frelser som kom for å frelse syndere.

Tro og håp ga gjenklang da Jesus ropte ut: «Tetelestai!» («Det er fullbrakt!»). Frelseren som led på korset hadde fullført sitt oppdrag.

Jesus led og døde for menneskeheten, og han kaller oss til å forkynne håp til de som er fortvilte, å være venn med de venneløse og skinne som salt og lys i en mørk og forlatt verden. Jesu kjærlighet, som strekker seg ut for å frelse andre er mye sterkere enn det vi måtte møte av utfordringer og farer for å dele Guds frelsesplan med andre.

Dette er Jesu invitasjon – å være med i oppdraget å fortelle om Jesu død og oppstandelse. Guds frelsesplan for menneskeheten er fullbrakt. Gå ut og fortell!

Oberst David Oalang

*Når jeg vandrer gjennom påskedagene, gi meg visdom til å forstå Jesu lidelse slik at jeg kan møte andre med empati, ydmykhet og kjærlighet.*



## TIRSDAG

### Stå sammen av noen som strever

Ta kontakt med noen som går gjennom en vanskelig tid. Du trenger ikke å gjøre mye. Bare være til stede. Lytt. La dem vite at de ikke er alene.

*«Velsignet være Gud, vår Herre Jesu Kristi Far, den Far som er rik på barmhjertighet, vår Gud som gir all trøst! Han trøster oss i all vår nød, så vi skal kunne trøste dem som er i nød, med den trøst vi selv får av Gud.» 2.*

**Korinterbrev 1:3-4**

## ONSDAG

### Gi et ord om håp

Gi ord til oppmuntring. Vær oppriktig og møt den andre på en god måte. Et ord om håp kan være, «Jeg ser deg» eller «Jeg ber for deg».

*«Uro i hjertet tynger mannen, et godt ord gjør han glad.» Ordspråkene 12:25*

## TOR

### Vis medfølelse.

Besøk noen på sykehuset, meld deg som frivillig i en gruppe som kan utfordre deg, eller engasjer deg i andres smerte i livet. La kjærligheten lede deg ut av din komfort sone.

*«Men en samaritaner som var på reise, kom også dit hvor han lå, og da han fikk se ham, fikk han inderlig medfølelse med ham. Han gikk bort til ham, helte olje og vin på sårene hans og forbandt dem. Så løftet han mannen på eselet sitt, og tok han med til et herberge og pleiet ham.» Lukas 10:33-34*



## FREDAG

### Bær andres byrder

Tilby å hjelpe noen som bærer tungt ... enten det er praktisk eller følelsesmessig. Kjærlighet betyr noen ganger å ta på seg andres byrder og om mulig lette dem.

*«Bær byrdene for hverandre og oppfyll på den måte Kristi lov.» Galaterbrevet 6:2*

## LØRDAG

### Be for de som lider

Bruk tid på å be for dem som lider. Tenk på mennesker i ditt lokalsamfunn, i din kirke og i andre deler av verden. La ditt hjerte få tid til å føle med en verden som lider. Forbønn er en viktig del av vårt oppdrag.

*«Herren er nær hos dem som har et nedbrutt hjerte, han frelser dem som har en knust ånd.»*

**Salme 34:19**

## BØNN

*Herre, takk for at du led fordi du elsket oss for mye til å la oss gå fortapt.  
Når omsorg koster meg noe, minn meg på at du vet og forstår.  
La min smerte bringe meg nærmere ditt hjerte, der smerten gir mening.  
I Jesu navn, amen.*

En kjærlighet som  
seirer

Du er elsket  
PÅSKEDAG: SKRIFTSTED

*«Han er ikke her, han er reist opp.» – Lukas 24:6*



### Kjærligheten seirer

Påskan minner oss om den fantastiske sannheten: kjærligheten har seiret.

Fredagen før påske så det absolutt ikke ut til å bli noen seier. Jesus ble korsfestet. Hans tilhengere var redde og forvirrede. Alt de hadde håpet på, så ut til å gå i oppløsning foran øynene deres. Korset så ut til å bli slutten på historien.

Og likevel... Gud hadde gjort noe det de ikke kunne se.

Tidlig søndag morgen gikk noen kvinner til graven. De forventet nok ikke et mirakel. De skulle ikke feire. De skulle ta seg av et liket og salve det. Sammen med salver og krydder bar de med seg sorg, spørsmål og sannsynligvis var de overveldet over alt som hadde skjedd.

Men da de kom fram, var steinen rullet bort. Og budskapet de fikk, var helt uventet:

**«Han er ikke her, han er reist opp!» (Lukas 24:6).**

Den tomme graven forteller oss at ingenting – ikke død, ikke frykt, ikke skuffelse – var sterkt nok til å stoppe Guds kjærlighet.

Påskan er ikke bare et mirakel som skjedde for lenge siden. Det handler om hva oppstandelsen betyr for oss i dag.

Vi vil alle oppleve tap, anger og ubesvarte spørsmål og bønner. Øyeblikk hvor livet føles som en langfredag: tungt, usikkert og smertefullt.

Men påskan minner oss om at langfredag ikke er slutten på historien!

Påskemorgen ble alt forandret! Jesus sto opp fra de døde, og hans seier betyr at synd, død og frykt ikke har det siste ordet – det er det **kjærligheten** som har.

Fordi Jesus lever, gir håpet mening. Nytt liv er en mulighet for alle som setter sin lit til han!

Så i dag, kan og skal vi feire og takke. Kristus er reist opp, og fordi han lever, vil kjærligheten fortsatt seire.

*Hvordan kan jeg vise Guds kjærlighet til mine medmennesker?*



Jesus lever! La oss feire oppstandelsen.



Tilbe og lovpris Jesus i takknemlighet!

Ta med deg påskens budskap i din hverdag.  
**Du er elsket.**  
Og oppdraget:  
**Bring det videre,**  
**budskapet gjelder alle mennesker.**



Når påsken nærmer seg slutten, ta deg tid til å stoppe opp og se tilbake på reisen du har gjort gjennom fastetid og påske. Reflekter over hvordan Guds kjærlighet har møtt deg på steder , tjent og blitt fornyet.

## Refleksjon:

- **Hvor ville jeg vært uten Guds fullkomne og ubetingede kjærlighet?**
- **Har denne fastetiden ført meg nærmere hans hjerte?**
- **Hva betyr Jesu frelsesverk på korset for mitt liv i dag?**
- **Hvilken del av livet ditt føles fortsatt som «langfredag», og hvordan ville det se ut å ta påskens håp også inn i mine utfordringer?**
- **På hvilke måter kan du vise Guds kjærlighets triumf til andre?**

La disse spørsmålene lede deg til takknemlighet og tilbedelse. Historien om korset ender ikke i sorg og fortvilelse – historien åpner seg mot oppstandelsens under. Fordi Jesus lever, har kjærligheten det siste ordet, og hvert overgitt hjerte er invitert til å begynne på nytt.

Må kjærligheten som seiret på korset og kraften som reiste Jesus til liv fylle dine dager med fred, mening og glede. Lev frimodig i oppstandelsens håp, la hans kjærlighet lede deg og åndens liv skinne gjennom deg.

## BØNN

*Herre, takk for at kjærligheten alltid seirer.*

*Når jeg møter utfordringer eller tvil, minn meg på at din kjærlighet allerede har seiret. Fyll meg med mot til å fortsette å elske, håpe og tro til seieren kommer.*

*I Jesu navn, Amen.*



Denne serien inneholder refleksjoner skrevet av kommandør Patti Niemand og Larissa Heath fra Frelsesarmeens internasjonale team for åndelig utvikling, samt gjesteskribenter fra hele verden. For mer informasjon om Frelsesarmeens internasjonale team for åndelig utvikling, besøk [sar.my/spirituallife](http://sar.my/spirituallife).

Tilgjengeliggjort på norsk av oberstløytnant Tone Gjeruldsen/Åndelig Livsutvikling  
Sitatene fra Bibelen er hentet fra Norsk Bibel 2024 Bibelselskapets oversettelse. Copyright ©  
Brukt med tillatelse. Alle rettigheter forbeholdt over hele verden.  
Alle bilder er hentet fra Canva og pexels.com