



Digital faste

40 dage med mindre støj og mere ro

#1
Vers & bøn



**“Vær stille, og kend,
at jeg er Gud.”**

Salmernes bog, kapitel 48 vers 11

Herre, når jeg fylder mit liv
med støj og travlhed,
så hjælp mig til at finde øjeblikke af
stilhed
– og lad mig opleve, at du også er der.

digital faste

#1
Vers & bøn



**“Vær stille, og kend,
at jeg er Gud.”**

Salmernes bog, kapitel 48 vers 11

Herre, når jeg fylder mit liv
med støj og travlhed,
så hjælp mig til at finde øjeblikke af
stilhed
– og lad mig opleve, at du også er der.

digital faste

#2
Tips



**Ingen skærm
den første time
om morgenen.**

Lad dagen begynde,
før verden begynder.

digital faste

#2
Vers & bøn



**“Herre, om morgenen
hører du min røst.”**

Salmernes bog, kapitel 5 vers 4

Gud, du som ser mig, som jeg er,
hjælp mig i denne fastetid
at skrælle det væk,
som gør mit hjerte tungt.
Lær mig at leve enklere,
så der bliver mere plads til dig.

digital faste

#3
Tips



**Telefonfri
måltider.**

Et bord uden skærme
giver plads til nærvær.

digital faste

#3
Vers & bøn



**“Mennesket lever ikke
af brød alene.”**

Matthæus evangeliet, kapitel 4 vers 4

Lær mig at faste med hjertet,
ikke kun med vaner.
Vis mig, hvad jeg skal give slip på,
og hvad jeg skal tage imod.

digital faste

#4
Tips



**Slet én app
midlertidigt.**

Ikke alt, der fylder,
giver liv.

digital faste

#4
Vers & bøn



**“Alt
har sin tid.”**

Prædikerens bog, kapitel 3 vers 1

Gud, giv mig tålmodighed i ventetiden.
Når svarene udebliver,
så lær mig at stole på,
at du virker i det skjulte.

digital faste

#5
Tips



**Ingen nyheder
efter kl. 18.**

Verden
kan godt vente
til i morgen.

digital faste

#5
Vers & bøn



**“Kast al jeres
bekymring
på ham.”**

1. Peters brev, kapitel 5 vers 7

Gud, når jeg føler mig utilstrækkelig,
så mind mig om, at jeg er elsket.
Ikke for det, jeg præsterer,
men fordi jeg er dit barn.

digital faste

#6
Tips



**Ingen telefon
i soveværelset.**

Giv natten ro.

digital faste

#6
Vers & bøn



**“I fred
vil jeg lægge mig
og sove.”**

Salmernes bog, kapitel 4 vers 9

Herre, giv mig styrke til at bære
de byrder, der er mine at bære.
Ikke med bitterhed, men med tillid til,
at du går ved min side.

digital faste

#7
Tips



**Én skærmfri aften
om ugen.**

Hvile er ikke tomgang.

digital faste

#7
Vers & bøn



**“Kom til mig,
alle I,
som slider jer trætte.”**

Salmernes bog, kapitel 4 vers 9

Herre Kristus, jeg bærer på fejl
og fortrydelser.
Tak, at jeg ikke behøver skjule dem for dig.
Tak for, at din nåde er større end min skyld
og din kærlighed stærkere end min skam.

digital faste

#8
Tips



**Byt 20 minutters
scrolling
med 20 minutters
stilhed.**

Små pauser gør en forskel.

digital faste

#8
Vers & bøn



**“I stilhed og tillid
skal jeres styrke
være.”**

Esajas, kapitel 30 vers 15

Når jeg mister retningen,
så vær mit faste holdpunkt.
Mind mig om, at vejen mod paske
går gennem både mørke og håb.

digital faste



VIBORG STIFT
FOLKEKIRKEN I MIDTVEST





Digital faste

40 dage med mindre støj og mere ro

#9
Tips



Gå en tur
uden telefon.

Lad blikket hvile.

digital faste

#9
Vers & bøn



“Herren er min
hyrde.”

Salmernes bog, kapitel 23 vers 1

Herre, før mig gennem denne fastetid
med ærlighed og ydmyghed.
Gør mit hjerte parat til at tage imod
opstandelsens glæde.

digital faste

#10
Tips



Svar ikke
på beskeder
med det samme.

Alt behøver ikke ske nu.

digital faste

#10
Vers & bøn



“Mit åg er godt,
og min byrde
er let.”

Matthæus evangeliet, kapitel 11 vers 30

Gud, gør mig sagtdmodig af hjertet.
Fri mig fra behovet for at imponere.
Lær mig at finde glæde i det skjulte.

digital faste

#11
Tips



Sæt telefonen på
gråtoner.

Farver former
opmærksomhed.

digital faste

#11
Vers & bøn



“Se på
himlens fugle.”

Matthæus evangeliet, kapitel 6 vers 26

Gud, lær mig at være taknemmelig.
Hjælp mig til midt i det almindelige
at få øje på dine små gaver.

digital faste

#12
Tips



Én dag
uden sociale medier.

Ikke som flugt
– men som gave.

digital faste

#12
Vers & bøn



“Ret jeres sind
mod det,
som er i det høje.”

Kolossenerbrevet, kapitel 3 vers 2

Herre, vær hos mig i mine fristelser.
Når jeg vil vælge den nemme vej,
så styrk mig til at vælge det gode.

digital faste

#13
Tips



Søndag
som digital hviledag.

Kun det nødvendige
– resten får ro.

digital faste

#13
Vers & bøn



“Kom hviledagen
i hu.”

2. Mosebog, kapitel 20 vers 8

Herre, gør min faste til kærlighed i
handling.
Lad det, jeg giver afkald på,
blive til velsignelse for andre.

digital faste

#14
Tips



Vær offline
i korte
mellemrumms-rum.

Lad telefonen ligge,
når du står i kø.
Små pauser
kan give plads til nærvær.

digital faste

#14
Vers & bøn



“Den, der venter på
Herren, får nye
kræfter.”

Isaías bog, kapitel 40 vers 31

Gud, når mørket føles tæt,
så hold mit håb levende.
Mind mig om, at påskens morgen
vokser frem af langfredagens nat.

digital faste

#15
Tips



Scroll mindre.
Læs mere.

Vælg én tekst
og læs den langsomt.
I stedet for mange,
du kun når forbi.

digital faste

#15
Vers & bøn



“Tag imod mit ord og
gem mine bud i dit
indre.”

Ovdsapergenes bog, kapitel 2 vers 1

Du livets Gud, du kærlighedens kilde,
Kald håbet og glæden frem på ny
der, hvor tvivlen og mismodet tager over.
Hjælp mig til at leve af din nåde.

digital faste



De næste dage
skruer vi ned.
Fasten går ind i sin
stille fase.

Vi deler færre planlagte opslag frem
mod påske.
For stilheden er også en del af
forberedelsen.

Vi ses på den anden side
– i påskens lys.

digital faste



Kristus
er opstanden.

Stilheden var ikke tom.
Den gjorde plads til glæden.

Glædelig påske.

digital faste



VIBORG STIFT
FOLKEKIRKEN I MIDTVEST

