



Hvile

Å være forelder er både gledelig og utfordrende på samme tid! Hvordan hviler vi i Gud i de utfordrende øyeblikkene og dagene?

Runden

Beskriv en situasjon der du opplevde ekstrem utmattelse.

Samtalen

Tretthet kan ta mange former: fysisk, emosjonell, sosial, mental og åndelig. Alle er utmattende.

- + Hva er dine favorittbibelvers som oppmuntrer deg når du sliter?

Hvilke setninger nedenfor gir deg særlig oppmuntring?

- + **Matteus 11,28-30:** “Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet, så skal dere finne hvile for deres sjel. 30 For mitt åk er godt og min byrde lett.”
- + **Salme 116,1.2:** “Jeg elsker Herren, for han hørte mitt rop om nåde. Han vendte øret til meg, jeg vil kalle på ham alle mine dager.”
- + **1 Joh 4 ,4:** “Men dere, mine barn, er av Gud og har seiret over dem. For han som er i dere, er større enn han som er i verden.”
- + **Salme 56,12:** “Jeg stoler på Gud, jeg er ikke redd. Hva kan et menneske gjøre meg?”
- + **Salme 37,7:** “Vær stille for Herren og vent på ham!”

Refleksjon

Les følgende avsnitt i stillhet, og marker de ideene som er mest meningsfulle for deg. Legg merke til hva som trøster deg, oppmuntrer deg eller overrasker deg. Hvilke spørsmål dukker opp for deg?

Legg dine ønsker, gleder, sorger, bekymringer og frykt fram for Gud. Du kan ikke tynge Ham; du kan ikke gjøre Ham trett. Han som teller hårene på ditt hode, er ikke likegyldig overfor sine barns behov. Hans kjærlige hjerte blir rørt av vår sorg – ja, selv når vi setter ord på den. Bring alt som forvirrer sinnet, til Ham. Ingenting er for stort til at Han kan bære det, for Han bærer verdener og styrer hele universets anliggender. Ingenting som angår vår fred, er for lite til at Han legger merke til det. Det finnes ingen del av vår livshistorie som er for mørk for Ham å lese, ingen forvirring som er for vanskelig for Ham å løse.

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

Salme 147,3. Forholdet mellom Gud og hver enkelt sjel er like personlig og fullt som om det ikke fantes et eneste annet menneske på jorden å dele Hans omsorg med, ikke en eneste annen sjel for hvem Han ga sin elskede Sønn. (Ellen G. White, *Steps to Christ*, s. 100).

Utfordringen

Ta deg tid i dag (om mulig) til å finne et privat sted. Gi Gud de følelsene som har dominert livet ditt den siste tiden. Vit at du verken "kan tynge ham" eller "trette ham".

Bønnen

Snakk med Gud om dine bekymringer, engstelser og de problemstillinger du har for deg selv eller barnet ditt. Be Ham om å gi deg fred, hvile, styrke og visdom mens du navigerer i foreldrerollen og livet generelt. Gjør krav på noen av Hans løfter som en del av bønnen din.

