



&lt;

Som soldat er Samuel ofte afsted på øvelse, og her ryger den daglige rutine med bibellæsning af og til. Bibel-appen har været en stor hjælp for ham til at komme tilbage i en god rytme.

# Samuel bruger bibel-app som træningsmakker

28-ÅRIG PREMIERLØJTNANT LYTTET TIL BIBEL-APP MENS HAN LØBER. "DET HJÆLPER MIG TIL AT VÆRE VEDHOLDENDE I MIN BIBELLÆSNING, NÅR JEG FÅR EN PÅMINDELSE PÅ MIT UR OM AT HUSKE AT FÅ LÆST."

TEKST KARIN BORUP RAVNBORG FOTO PRIVAT

Skærmtidsfunktionen på vores smartphones afslører, at mange af os – ikke mindst den opvoksede generation – bruger adskillige timer i døgnet på vores telefon. Udfordringen er, at vi let bliver distraheret og kan have svært ved at finde ro til bibellæsning.

Men for 28-årige Samuel Christensen fra København har en app på telefonen faktisk hjulpet ham til at få læst endnu mere i Bibelen. Appen hedder YouVersion og er en international platform fyldt med bibellæseplaner og over 3.000 bibelversioner på utallige sprog.

Samuel arbejder i forsvaret og elsker at løbe og styrketræne. For ham er der mange fordele ved at have bibel og skærm "samlet i ét".

## SUND BIBEL-MOTION

"Jeg løber rundt med et ur, der er koblet op på min mobil, og her kommer en notifikation om, at jeg skal huske at få læst i min bibellæseplan. Ligesom uret kan spore ens motionsaktivitet i løbet af dagen, kan appen minde en om, at det er sundt at få læst dagligt i sin bibel."

Bibellæsning har altid været en god vane for Samuel. Lige siden han var barn, har han læst et stykke i Bibelen, før han gik i seng om aftenen. Det har været lidt forskelligt, om det har været efter en bibellæseplan eller andet, som har gjort bibellæsningen regelmæssig.



^

Samuel elsker at løbe og er konkurrencemenneske. For ham er bibel-appens udfordringer en god motivationsfaktor.



## Når den daglige rutine ryger i perioder, og det kan være svært at få læst regelmæssigt i Bibelen er bibel-appen en hjælp til at komme tilbage i en god bibellæser-rytme.

Men fordi Samuel som soldat er afsted på øvelse på mange forskellige tidspunkter af døgnet, ryger den daglige rutine i perioder, og det kan være svært fortsat at få læst regelmæssigt i Bibelen. Her har bibel-appen været en hjælp til at komme tilbage i en god bibellæser-rytme, siger han og viser nogle af de mange forskellige funktioner, den har:

”Der ligger en masse gode bibellæseplaner, som er struktureret efter forskellige temaer. Lige nu er jeg i gang med at følge en læseplan fra Bibellæser-Ringen over Første Johannesbrev. Der er først en andagt og derefter selve bibelteksten. Man kan også få den læst op, så man kan høre den, mens man løber eller står og vasker op eller andet. Jeg synes, det er meget overkommeligt at få læst,” siger han og nævner muligheden for at markere og understrege forskellige bibelpassager på telefonen, ligesom man kan tage et bibelvers og

sammenligne det med andre oversættelser.

### KONKURRENCE MOTIVERER

En anden ting ved bibel-appen, fortæller Samuel, er, at man kan opnå forskellige "achievements" – belønninger ligesom spejdermærker – hvis man har læst et bestemt antal bibellæseplaner eller delt et bibelvers med andre.

”Lige da jeg startede med at bruge appen, var der en 21-dages udfordring, hvor man skulle læse 21 bibellæseplaner i løbet af en bestemt periode. Det taler måske især til mig, fordi jeg har lidt af et konkurrencegen. Det kan være en motivationsfaktor, hvis man ikke lige kan finde motivation ved selve bibellæsningen,” siger han og fortsætter:

”Det var i hvert fald noget, der motiverede mig og gjorde, at jeg fik læst rigtig meget i min bibel – mere, end jeg ellers ville have gjort. Man kan også invitere andre til at læse den samme bi-

bellæseplan og dele tanker og refleksioner med hinanden i appen.”

Som et billede på det sammenligner han med sin egen passion for løbetræning.

”Der er dage, hvor jeg mangler motivation til at løbe, fordi det regner, eller jeg er træt – på trods af, at jeg ved, det er godt for mig. De dage kræver det stor disciplin at komme afsted, og det kan være hårdt at opretholde den disciplin selv. Så kan det være en kæmpe hjælp at have en træningsplan eller en træningsmakker lige ved hånden,” siger han og klapper sig sigende på lommen, hvor telefonen ligger.

### SKÆRMTID BLIVER TIL BIBELTID

Selvfølgelig er der en udfordring i, at ens bibellæsning kan blive noget fragmenteret, når den foregår digitalt, erkender Samuel.

”Til hvert stykke er der udvalgt nogle bibelvers. Det er selvfølgelig taget ud af en sammenhæng, medmindre man går ind og læser hele kapitlet eller en længere passage. Men sådan vil det jo altid være, når man følger en bibellæseplan, og appen behøver jo ikke stå alene. Den kan sagtens være et supplement til den fysiske bibel, hvis man foretrækker det,” argumenterer han.

”Man kunne godt holde en brandtale, hvor man giver folk dårlig samvittighed over, hvor meget tid de bruger på deres skærme sammenlignet med deres bibeltid. Men det undgår man her ved at lægge bibeltiden ind under den tid, man alligevel sidder med sin telefon. Det er da god skærmtid!” ■



### FIND BIBELLÆSERRINGEN PÅ YOUVERSION

BLR er nu at finde på bibel-appen YouVersion.

Læs mere om det på side 32.

Du kan hente bibellæseplaner fra BLR gratis til din smartphone, tablet og computer.

Hent appen, hvor du plejer at hente apps.