

2. TIMOTEUS

Paulus' siste brev

KAN VI RELATERE TIL TIMOTEUS?

Grunner til motløshet

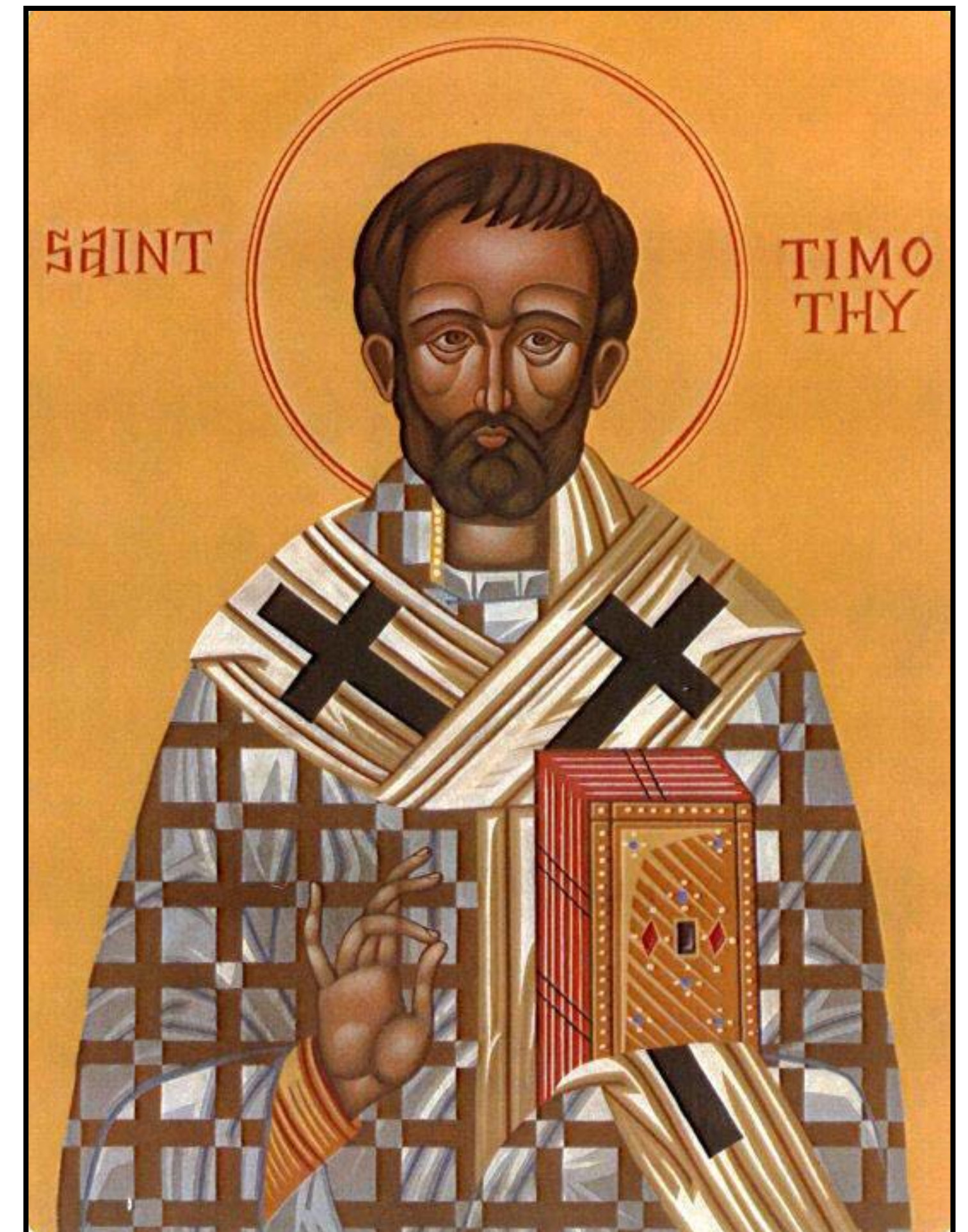
- Mangel på resultater
- Ensomhet
- Kritikk
- Forventinger
- Familieliv
- Lite søvn/dårlig helse
- Depresjon

Tegn på utbrenthet

- Motivasjonen er borte
- Mindre sosial
- Unngår deler av arbeidet
- Blir vanskeligere å komme innpå
- Familieproblemer
- Blir fortere sint
- Åpen for synd
- Mindre produktiv
- Har lyst til å gi opp

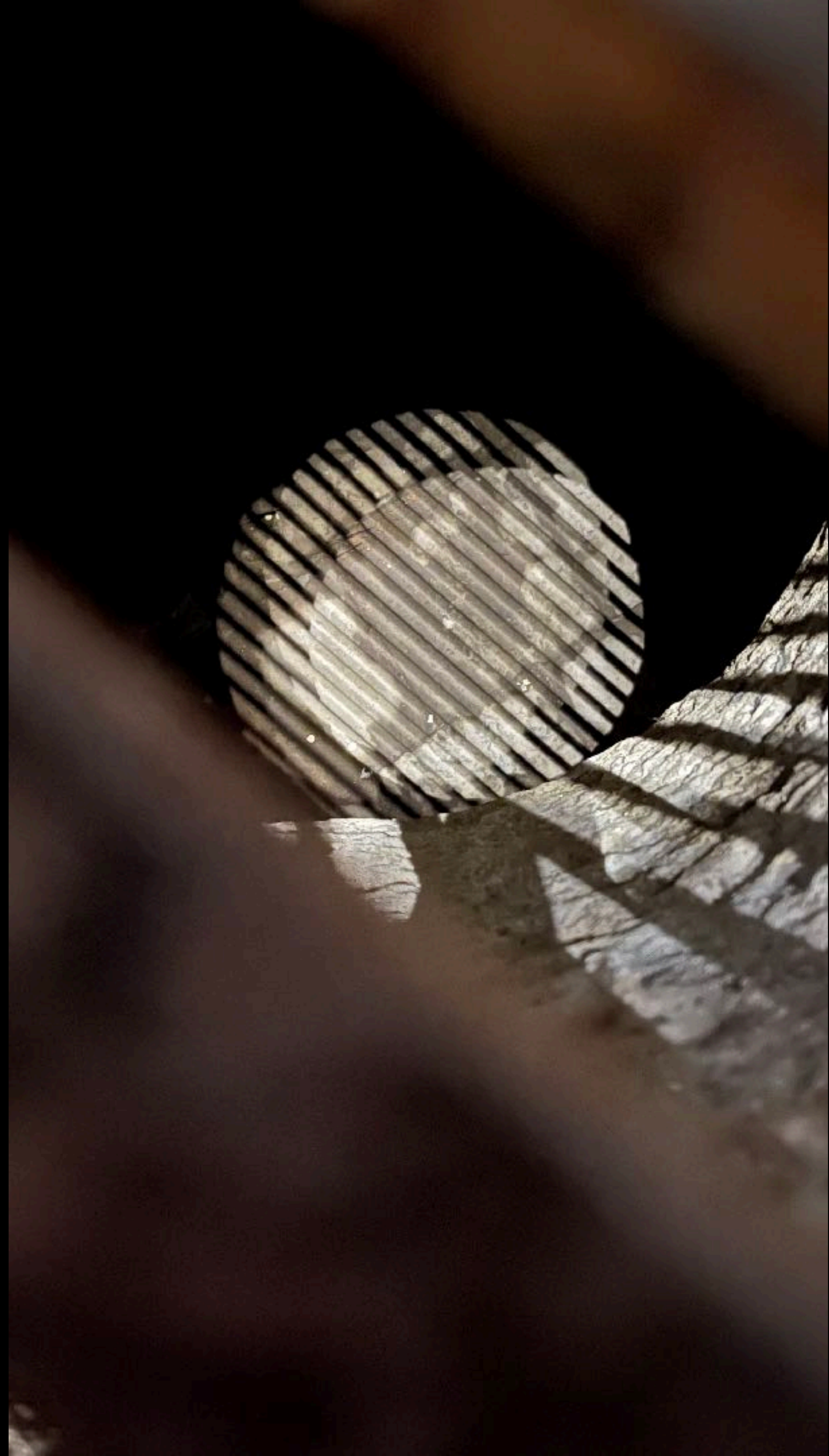
HVA VET VI OM TIMOTEUS?

- Ser ut til å være i Efesus fortsatt. Aleksander nevnes i begge brev (1. Tim 1:20, 2. Tim 4:14-15).
- Oppmuntres til å opptenne nådegaven sin og ikke være motløs (2 Tim 1:6-7)
- Trengte å styrkes (2 Tim 2:1)
- Har fulgt Paulus i “lære og liv, i holdning, tro, tålmod, kjærlighet, utholdenhet, forfølgelser og lidelser” (2 Tim 3:10-11)
- Har blitt opplært i GT fra barndommen av (2 Tim 3:15)



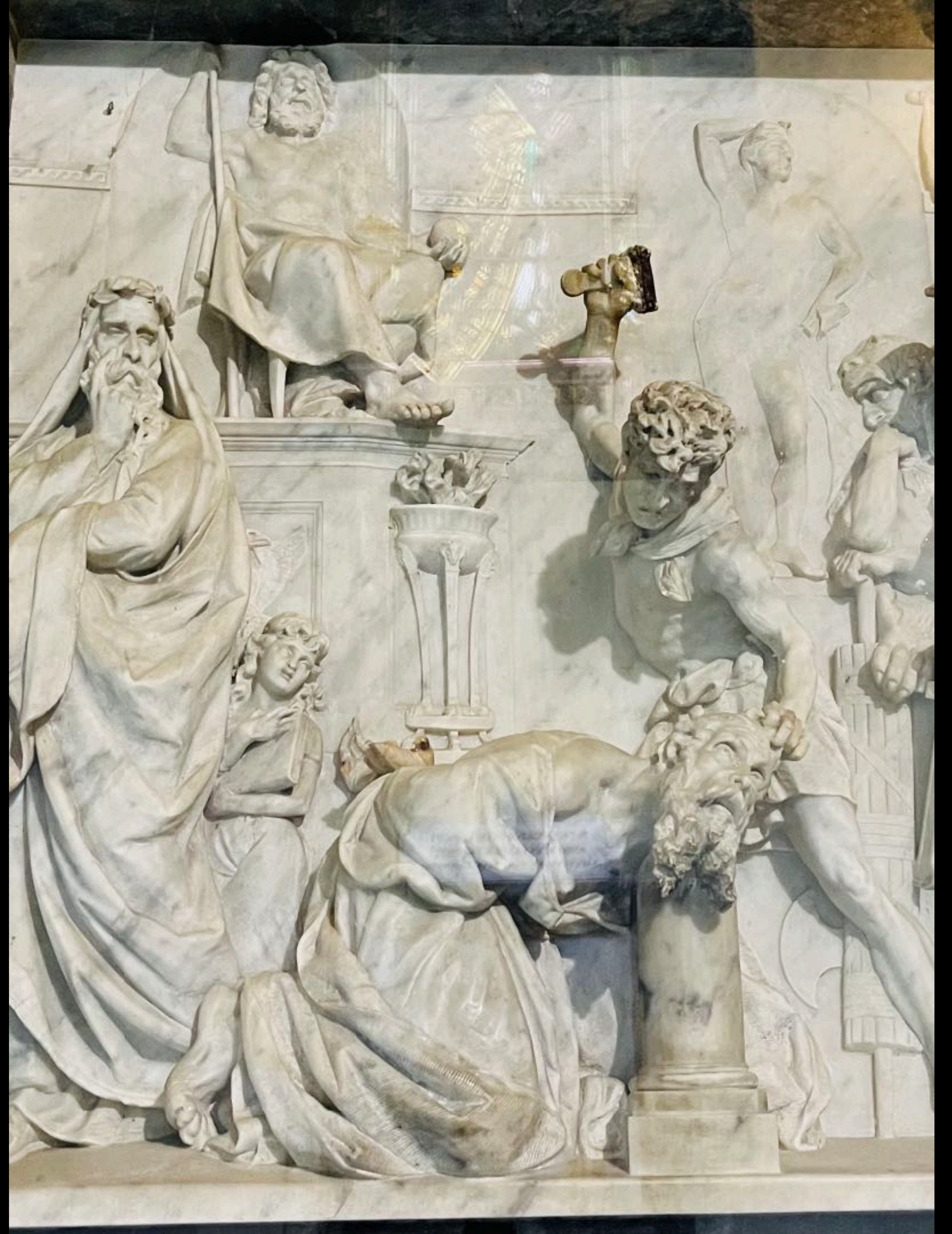
QUESTA È LA COLONNA DOVE STANDO
LEGATI I SS-APOSTOLI PIETRO E PAOLO
CONVERTIRNO I SS-MARTINI PROCESSO
FINIANO C'VSTODI DELLE CARCERI ET
NEL XV AL XVII ALLA FEDE DI CRISTO QVALLI
TEZZORNO C'OP'ACQVA DI QUESTO
MONTE SCATVITA MIRACOLOSTARENTE





QUESTA È LA COLONNA DOVE STANDO
LEGATI I SS. APOSTOLI PIETRO E PAOLO,
CONVERTIRNO I SS. MARTIRI PROCESSO
MARTINIANO, CUSTODI DELLE CARCERI ET
ALTRI XVII ALLA FEDE DI CRISTO. QVALLI
IL TEZZORNO COL'ACQUA DI QUESTO
PONTE SCATVRITA MIRACOLOSAMENTE







SITUASJON

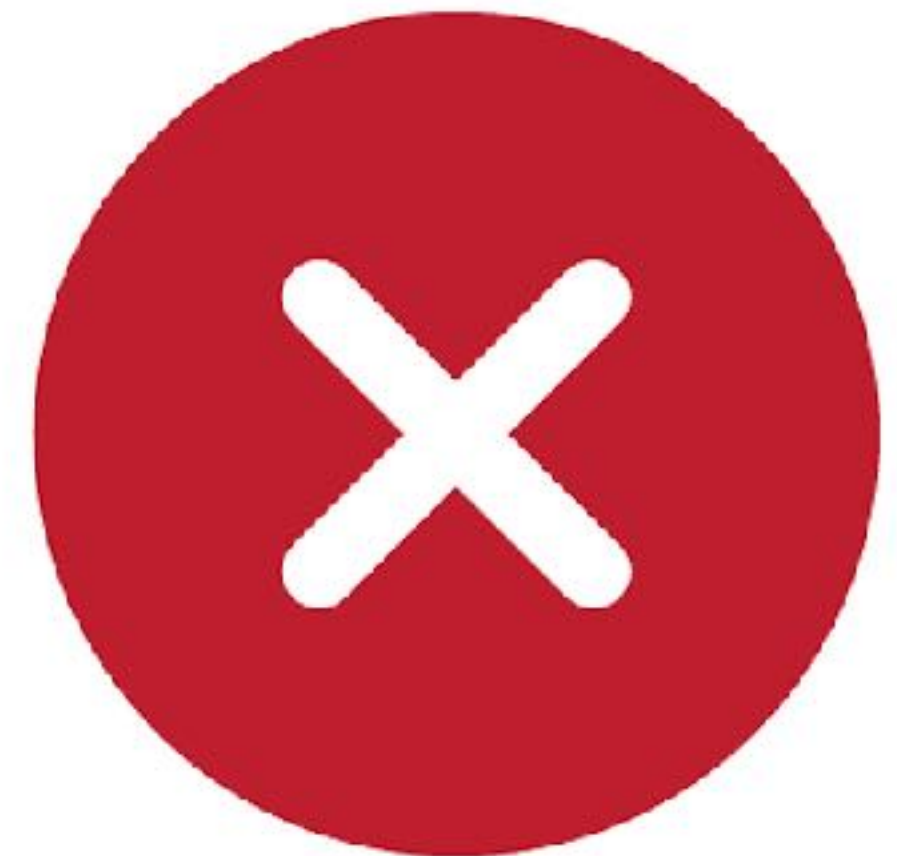
- Paulus er i fengsel igjen, sannsynligvis i Roma (1:17). Første høring i rettssaken har allerede skjedd (4:16).
- Han vet at han snart kommer til å dø. Siste brev og "nest siste" ord til Timoteus (4:6-9)

- Det er vranglærere i Efesus som må bli stoppet.
- Tradisjonelt datert til ca. år 64

QUESTA È LA COLONNA DOVE STANDO LEGATI I 12 APOSTOLI PIETRO E PAOLO CONSERVANDO I 14 MARTIRI PROCELSO INIANDO I VITI DELLE CARCERI E I 12 ANNI ALLA FIDE DI CRISTO QVALLI 12 ANNI COMPAGNA DI QUESTI ANNI SCATVRITA MIRACOLOSAMENTE

SPOR I BREVET

- ordkrig, som virker ødeleggende på dem som hører på (2:14)
- ugudelig og tomt snakk (2:16)
- vranglæren må stoppes før den spres enda mer (2:17)
- Hymeneus og Filetus har forvillet seg bort fra sannheten og sier at oppstandelsen allerede har skjedd (2:17-18)
- tåpelige diskusjoner som ingen lærer noe av (2:23)
- våkne av rusen og komme seg ut av djevelens snare (2:26)
- gudsfrykt i det ytre (3:5)
- får makt over svake kvinner (3:6)
- ødelagt dømmekraft (3:8)
- myter (4:4)



1:1 - 2:13

Oppmuntringer til Timoteus

2:14 - 4:5

Stopp vranglæren!

4:6-22

Paulus' situasjon

OPPFORDRING TIL LOJALITET TIL TROSS FOR MOTSTAND (1:6-14)

1. *Skam deg ikke over:*

A. *vitnesbyrdet om vår Herre*

- pga kraften fra Ånden som er i ham (v. 7)

B. *Paulus som fange for Herrens skyld*

- virket som en kriminell, og alle i Asia hadde vendt seg fra ham (v. 15)
- Paulus selv skammer seg ikke. Han vet at Gud vil vokte det han har betrodd Paulus. (v. 12)

2. *Bær lidelsene for evangeliet*

- Det er vranglærere på ferde, og folk vender seg bort fra Paulus. Timoteus er kanskje ikke akkurat der han burde være. Kanskje han hadde trukket seg litt tilbake (v. 6-7).
- “Ikke vær redd, men ta del i lidelsene!” Han sier ikke at alt vil bli bra, men han peker på den kristne “plikten” om å lide for evangeliet, slik Paulus selv gjør. (v. 8, 12)
- Men: I Guds kraft/Ånd (v. 7, 8, 14)

FØRSTE HENSIKT MED BREVET:

Oppmuntre Timoteus:

1. *Skam deg ikke over:*
 - A. *vitnesbyrdet om vår Herre*
 - B. *Paulus som fange for Herrens skyld*
2. *Bær lidelsene for evangeliet*

V. 15–18: EKSEMPLER PÅ ILLOJALITET OG LOJALITET

➤ illojalitet:

- “...alle i Asia har vendt seg fra meg...” (Apg 19:10)
 - “...blant dem er Fygelus og Hermogenes.”
 - Enten skammet de seg over Paulus, eller de forlot troen helt.

➤ lojalitet:

➤ Onesiforus

- ikke bare “gitt meg nytt mot og skammet seg ikke over mine lenker”
 - selv Paulus trengte oppmuntring
 - men til og med “lette iherdig etter meg til han fant meg”
- Timoteus bør være som Onesiforus og ikke lik resten av Asia (hvor Efesus lå)

OPPFORDRINGEN FORTSETTER (2:1-13)

- Gi evangeliet videre til pålitelige mennesker som kan undervise andre (v. 2)
- Kristi nåde (v. 1) er en kraftkilde til å bli som:
 1. en soldat (v. 3-4): Bær lidelsene (1:8) og ikke glem oppdraget ditt
 2. en idrettsmann (v. 5): “Reglene” inkluderer lidelse
 3. en bonde (v. 6): Jobb hardt og vent tålmodig på resultatene
 4. Jesus (v. 8): Stod opp igjen etter lidelse
 5. Paulus (v. 9-10): Lider som en forbryter, men holder ut alt for de utvalgte skyld
 - *alle forpliktet på noe større enn dem selv og er villige til å ofre og holde ut for et større mål*

Hensikt nr 2...



1:1 - 2:13

Oppmuntringer til Timoteus

2:14 - 4:5

Stopp vranglæren!

4:6-22

Paulus' situasjon



STÅ IMOT VRANGLÆRERNE (2:14-21)

- ▶ v. 14: *Minne dem* om forrige utsagn? For å advare dem og vekke dem opp?
- ▶ v. 14, 16: *Ordkrig o.l.* også i 1 Tim 2:8, 6:4-5, og *ugudelig og tomt snakk* i 6:20. Ser ut til å være vanlig for vranglærerene.
- ▶ v. 15: *legge fram sannhetens ord på en rett måte*: presentere evangeliet uten å bli påvirket av vranglærerene
- ▶ v. 17-18: Hymeneus —> 1 Tim 1:20. *Troen hans har forlist, han spotter og bryter ned andres tro.*
- ▶ v. 18: En del av vranglæren var å hevde at oppstandelsen allerede hadde skjedd. Høres ut som en tidlig form for gnostisisme...
- ▶ v. 19-21: *vende seg bort fra urett... renses seg fra alt slikt*: kanskje spesifikt å vende seg bort fra vranglæren

TIMOTEUS' ANSVAR I LYS AV VRANGLÆREN (2:22–26)

- *Flykt og jag (BGO): vend deg bort fra urett og rens deg selv fra slikt*
- *Ungdommelige lyster (BGO): Kjærlighet for det som er nytt, tåpelige diskusjoner og diskusjoner som fører til krancling?*
- *I stedet for krancling: Fred, ikke ligge i strid, vennlig mot alle, villig til å tåle ondt, ydmykt viser til rette dem som sier imot.*
- *Timoteus bør være det motsatte av vranglærerne. Dette ville være effektivt i å overbevise andre som hadde blitt villedet av vranglærerne.*
- *Det kan også være at vranglærerne selv ville våkne opp og omvende seg, og komme seg ut av djevelens snare. De har blitt fanget av ham og Timoteus bør prøve å få dem tilbake.*

TILBAKE TIL VRANGLÆRERNE (3:1-9)

- v. 1: Dette burde ikke komme som noen overraskelse... (1 Tim 4:1)
- *Gudsfrykt i det ytre, men fornekter gudsfryktens kraft: tom religion*
- v. 1-5 er delvis knyttet til vranglærerne, men tydeligere i v. 6-9:
 - Noen problemer med kvinner i 1. Tim, spesielt de yngre enkene...
 - disse kvinnene forstår aldri evangeliet
 - Jannes & Jambres: Faraos magikere i 2. Mos 7-9 ifølge jødisk tradisjon.
 - Vranglærerne bedrar på samme måte? Dette er dårskap (BGO)...

ANDRE OPPFORDRING TIL LOJALITET OG UTHOLDENHET (3:10-17)

- v. 10: *Men du* - Timoteus som en kontrast til vranglærerne
- Temaer:
 - relasjonen deres (—> 1:4, 6, 13)
 - Paulus som en forbilde i lojalitet (1:8, 11-13, 2:9-10)
 - lidelse (1:8, 16, 2:3-6, 11-12)
 - hans families tro (1:5)
- v. 14: *Men du* - Timoteus som en kontrast til vranglærerne igjen
- Imperativ: *Hold fast på det du har lært!* (v. 14)...ved å:
 - A. Huske fortiden, spes. Paulus' undervisning og eksempel (v. 10-11, 14-15)
 - B. Bruke Skriften (v. 15-17)

A. HVA MENER PAULUS MED "SKRIFTEN"?

- "De hellige skriftene" som Timoteus har kjent fra barndommen: **Det gamle testamente**
- Men hvordan kan GT gi visdom til frelse ved troen på Kristus Jesus?
- Bibelen viser oss Guds frelsesplan hvor poenget og klimakset er "Jesus til alle folkeslag".
- GT peker derfor mot Jesus, men har en åpen slutt...
- *GT kan lede til tro på Jesus fordi Jesus er "svaret" på GT.*



B. MEN KANSKJE OGSÅ MER ENN GT?

- 1. Tim 5:18 - Lukasevangeliet kalles "Skriften" før 2. Tim (ca. år 63)?
- 2. Pet 3:15-16 —> flere Paulusbrev kalles "Skriftene" ca. år 64
- Hvordan kunne de det?
 - Apostlene var klar over sin autoritet og oppgave
 - Ef 2:20 —> Apostlene var en del av kirkens grunnvoll
 - "Skriften" vokste ettersom apostlene skrev. Sluttresultatet ble NT, skrevet av "den apostoliske kretsen".
 - Prinsippet —> nå kan vi si at hele Bibelen er "innblåst av Gud"
- Enda tydeligere at GT + NT gir visdom til frelse ved troen på Kristus. Bibelen skaper tro når den leses.



C. HVA BETYR "INNBLÅST AV GUD"?

- Gresk: "Gudblåst" —> Latin: "inspirert av Gud"

- 1. Mos 2:7, Apg 2:2, Sal 33:6
- Pust = Ånd. Når Gud blåser, skjer det ting.
- Du kan ikke snakke uten å puste.
- Guds Ånd er i Bibelen. Han blåser liv inn i ordene. På en måte blir da ordene hans egne ord.

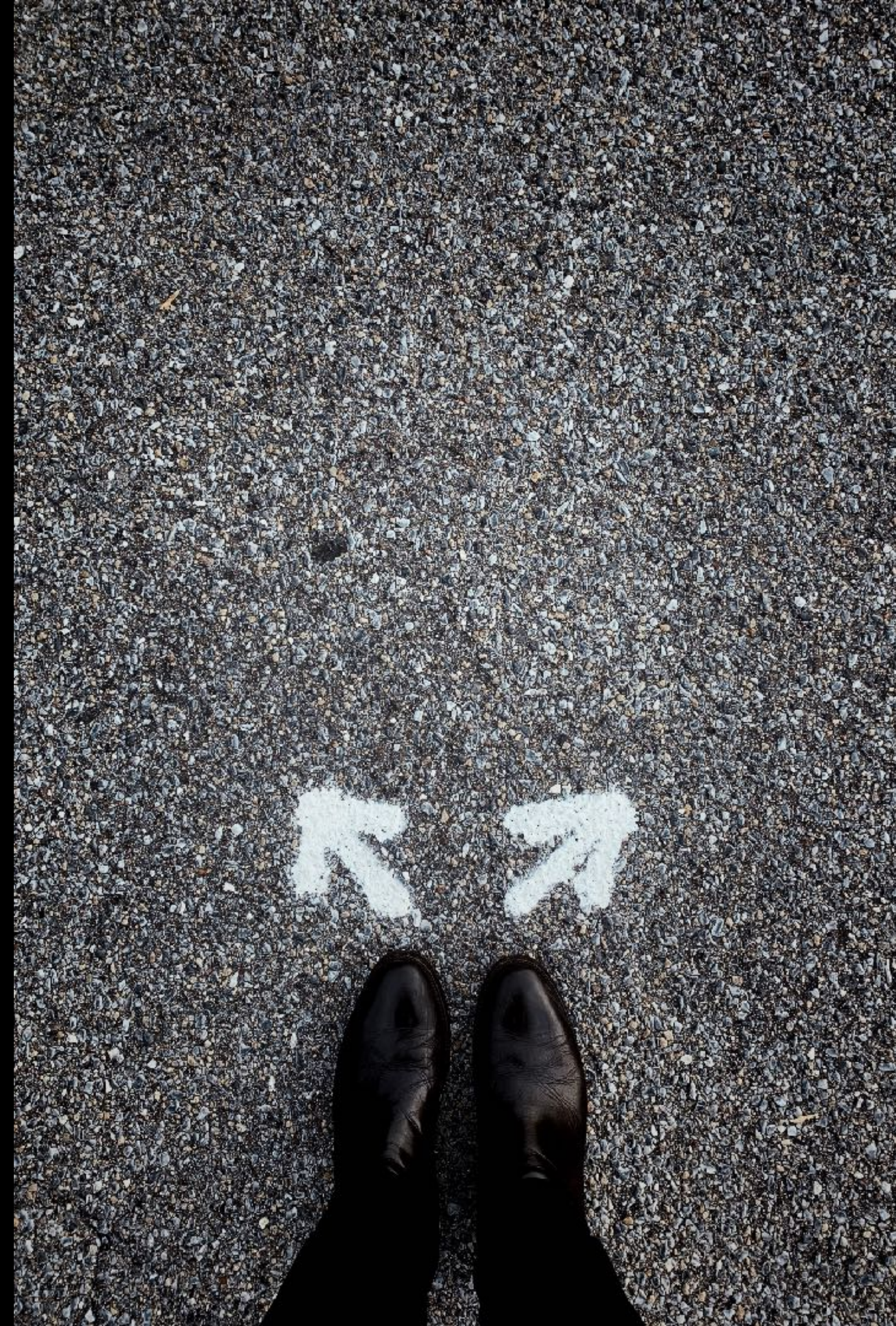
Ordet brukes bare her, men Gud "blåser" andre ganger også

C. HVA BETYR "INNBLÅST AV GUD"?

- På hvilken måte er menneskers ord også Guds ord?
- Poenget er ikke prosessen, men resultatet: **Guds Ånd er i Skriften**
- På en eller annen måte ble Bibelen slik Gud ville det.
- Bibelen virker på oss når vi leser den, fordi Gud har blåst sin Ånd inn i den.

D. HVORDAN VIRKER GUD GJENNOM BIBELEN?

- ***Skriften er nyttig til opplæring (didaskalia):***
 - ▶ “Den sunne lære” nevnes ofte i 1-2 Tim som en kontrast til vranglære.
 - ▶ Oppgaven til Timoteus: *Bruk Skriften til å gi sunn teologisk opplæring i evangeliet*
 - ▶ ***Selvfølge: Bibelen gir oss den rette læren***



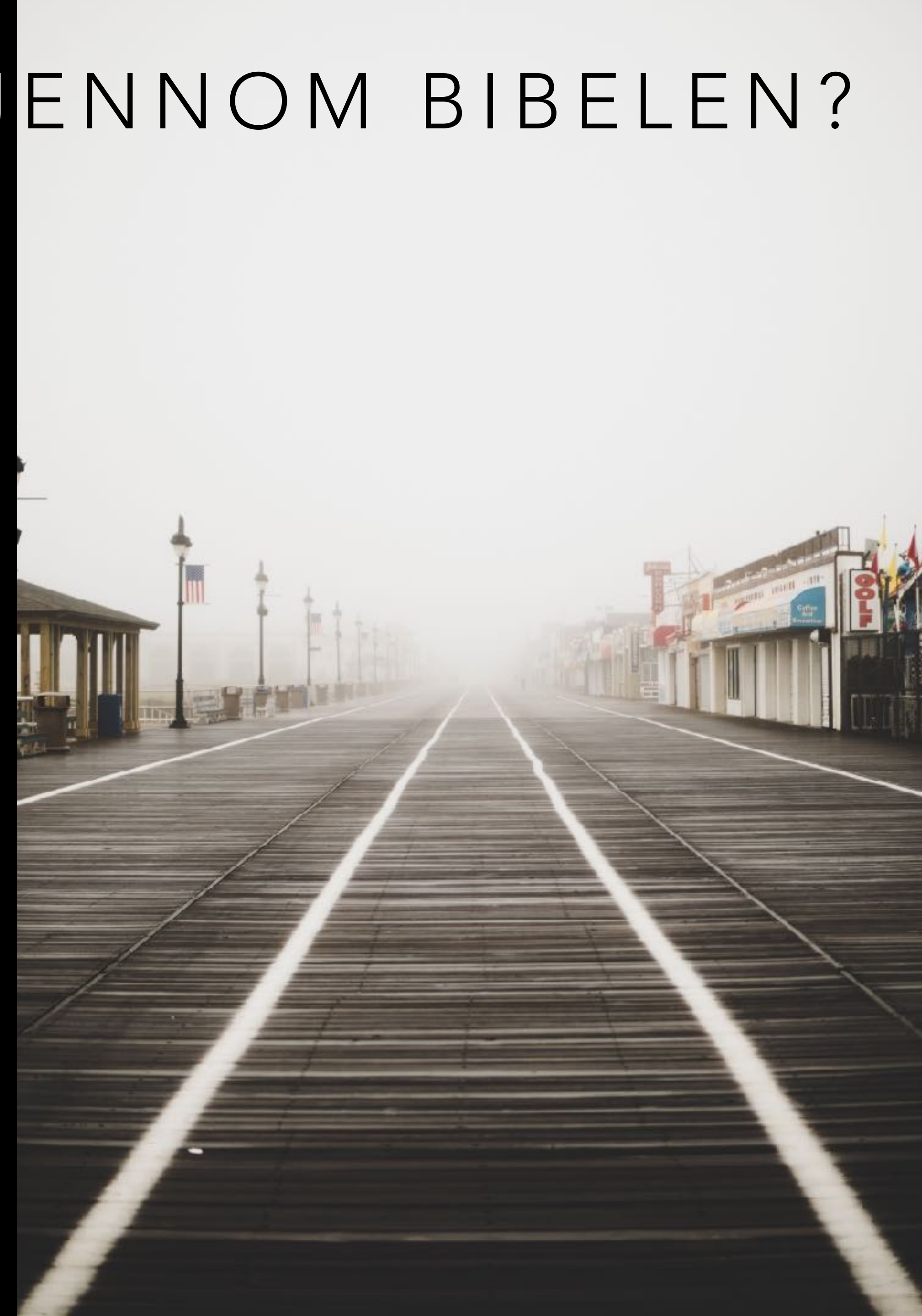
D. HVORDAN VIRKER GUD GJENNOM BIBELEN?

- ***Skriften er nyttig til tilrettevisning:***
 - Vranglærerne har misbrukt Skriftene
 - Timoteus bør bruke Skriften for å avsløre dem
- ***Skriften er nyttig til veiledning:***
 - Noe lignende tilrettevisning men mer etisk (?)
 - Noe lignende ***oppdragelse i rettferd***
 - ***Bibelen viser oss Guds plan og vilje***

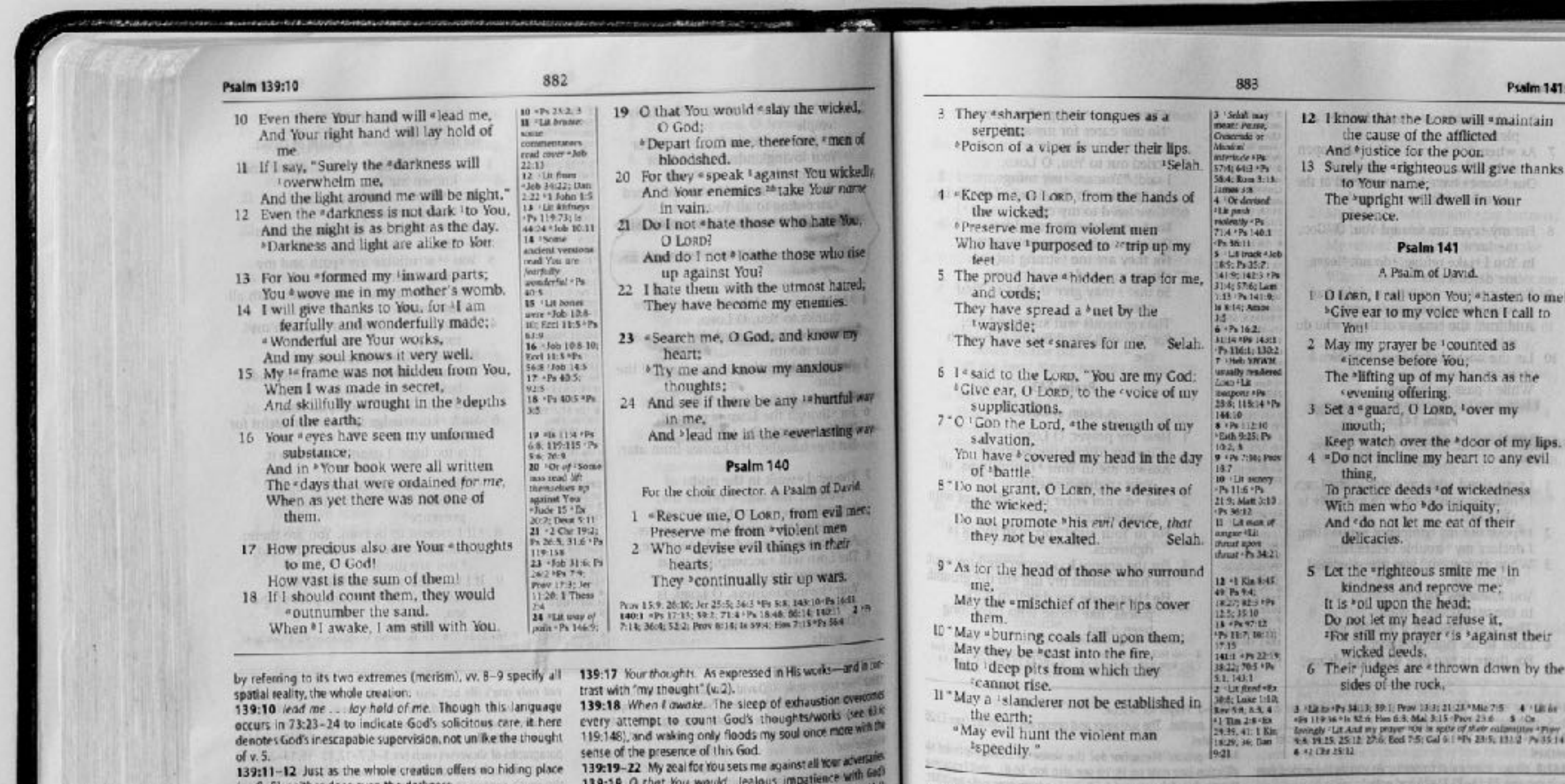


D. HVORDAN VIRKER GUD GJENNOM BIBELEN?

- *så... kan være fullt utrustet...":*
 - = Bibelens hensikt!
- *til all god gjerning:*
 - stoppe vranglærerne og hjelpe menigheten
 - gjøre Guds vilje
- *Hensikten med å studere Bibelen er ikke å få masse kunnskap, men at Gud kan utruste oss til å gjøre hans vilje.*



Når Paulus vet at han snart skal dø, oppmuntrer han Timoteus til å bruke Skriften. Gud virker gjennom den slik at Timoteus kan være fullt utrustet for oppgavene også når Paulus ikke er der lenger. Skriften er alt Timoteus trenger.



10 Even there Your hand will ¹⁰lead me,
And Your right hand will lay hold of me.
11 If I say, "Surely the ¹¹darkness will
overwhelm me,
And the light around me will be night,"
12 Even the ¹²darkness is not dark ¹²to You,
And the night is as bright as the day.
¹²Darkness and light are alike to You.
13 For You ¹³formed my inward parts;
You ¹³wove me in my mother's womb.
14 I will give thanks to You, for I am
fearfully and wonderfully made;
¹⁴Wonderful are Your works,
And my soul knows it very well.
15 My ¹⁵frame was not hidden from You,
When I was made in secret,
And skillfully wrought in the ¹⁵depths
of the earth;
16 Your ¹⁶eyes have seen my unformed
substance,
And in ¹⁶Your book were all written
The ¹⁶days that were ordained for me,
When as yet there was not one of them.
17 How precious also are Your ¹⁷thoughts
to me, O God!
How vast is the sum of them!
18 If I should count them, they would
¹⁸outnumber the sand.
When I ¹⁸awake, I am still with You.

19 O that You would ¹⁹slay the wicked,
O God;
¹⁹Depart from me, therefore, ¹⁹men of
bloodshed.
20 For they ²⁰speak ²⁰against You wickedly,
And Your enemies ²⁰take Your name
in vain.
21 Do I not ²¹hate those who hate You,
O LORD?
And do I not ²¹loathe those who rise
up against You?
22 I hate them with the utmost hatred;
They have become my enemies.
23 ²³Search me, O God, and know my
heart;
²³Try me and know my anxious
thoughts;
24 And see if there be any ²⁴hurtful way
in me,
And ²⁴lead me in the everlasting way.

Psalm 140
For the choir director. A Psalm of David.
1 ¹Rescue me, O LORD, from evil men;
Preserve me from ¹violent men
2 Who ²devise evil things in their
hearts;
They ²continually stir up wars.

by referring to its two extremes (merism), vv. 8-9 specify all spatial reality, the whole creation.
139:10 *lead me* . . . *lay hold of me*. Though this language occurs in 73:23-24 to indicate God's solicitous care, it here denotes God's inescapable supervision, not unlike the thought of v. 5.
139:11-12 Just as the whole creation offers no hiding place for the sinner, neither does even the darkness.

139:17 Your thoughts. As expressed in His works—and in contrast with "my thought" (v.2).
139:18 When I awake. The sleep of exhaustion overcomes every attempt to count God's thoughts/works (see 139:119; 148), and waking only floods my soul once more with the sense of the presence of this God.
139:19-22 My zeal for You sets me against all Your adversaries.
139:19 O that You would. Jealous impatience with God!

3 They ³sharpen their tongues as a
serpent;
³Poison of a viper is under their lips.
³Selah.
4 ⁴Keep me, O LORD, from the hands of
the wicked;
⁴Preserve me from violent men
Who have ⁴purposed to ⁴trip up my
feet.
5 The proud have ⁵hidden a trap for me,
and cords;
They have spread a ⁵net by the
⁵wayside;
They have set ⁵snares for me. ⁵Selah.
6 ⁶I said to the LORD, "You are my God;
⁶Give ear, O LORD, to the ⁶voice of my
supplications.
7 ⁷O God the LORD, ⁷the strength of my
salvation,
You have ⁷covered my head in the day
of ⁷battle.
8 ⁸Do not grant, O LORD, the ⁸desires of
the wicked;
Do not promote ⁸this evil device, that
they not be exalted. ⁸Selah.
9 ⁹As for the head of those who surround
me,
May they ⁹mischievousness of their lips cover
them.
10 ¹⁰May ¹⁰burning coals fall upon them;
May they be ¹⁰cast into the fire,
Into ¹⁰deep pits from which they
cannot rise.
11 ¹¹May a ¹¹slanderer not be established in
the earth;
¹¹May evil hunt the violent man
¹¹speedily."

12 I know that the LORD will ¹²maintain
the cause of the afflicted;
And ¹²justice for the poor.
13 Surely the ¹³righteous will give thanks
to Your name;
The ¹³upright will dwell in Your
presence.

Psalm 141
A Psalm of David.
1 ¹O LORD, I call upon You; ¹hasten to me!
¹Give ear to my voice when I call to
You!
2 May my prayer be ²counted as
²incense before You;
The ²lifting up of my hands as the
²evening offering.
3 Set a ³guard, O LORD, ³over my
mouth;
Keep watch ³over the ³door of my lips.
4 ⁴Do not incline my heart to any evil
thing,
To practice deeds ⁴of wickedness
With men who ⁴do iniquity,
And ⁴do not let me eat of their
delicacies.
5 Let the ⁵righteous smite me ⁵in
kindness and reprove me;
It is ⁵rod upon the head;
Do not let my head refuse it,
⁵For still my prayer ⁵is ⁵against their
wicked deeds.
6 Their judges are ⁶thrown down by the
sides of the rock.

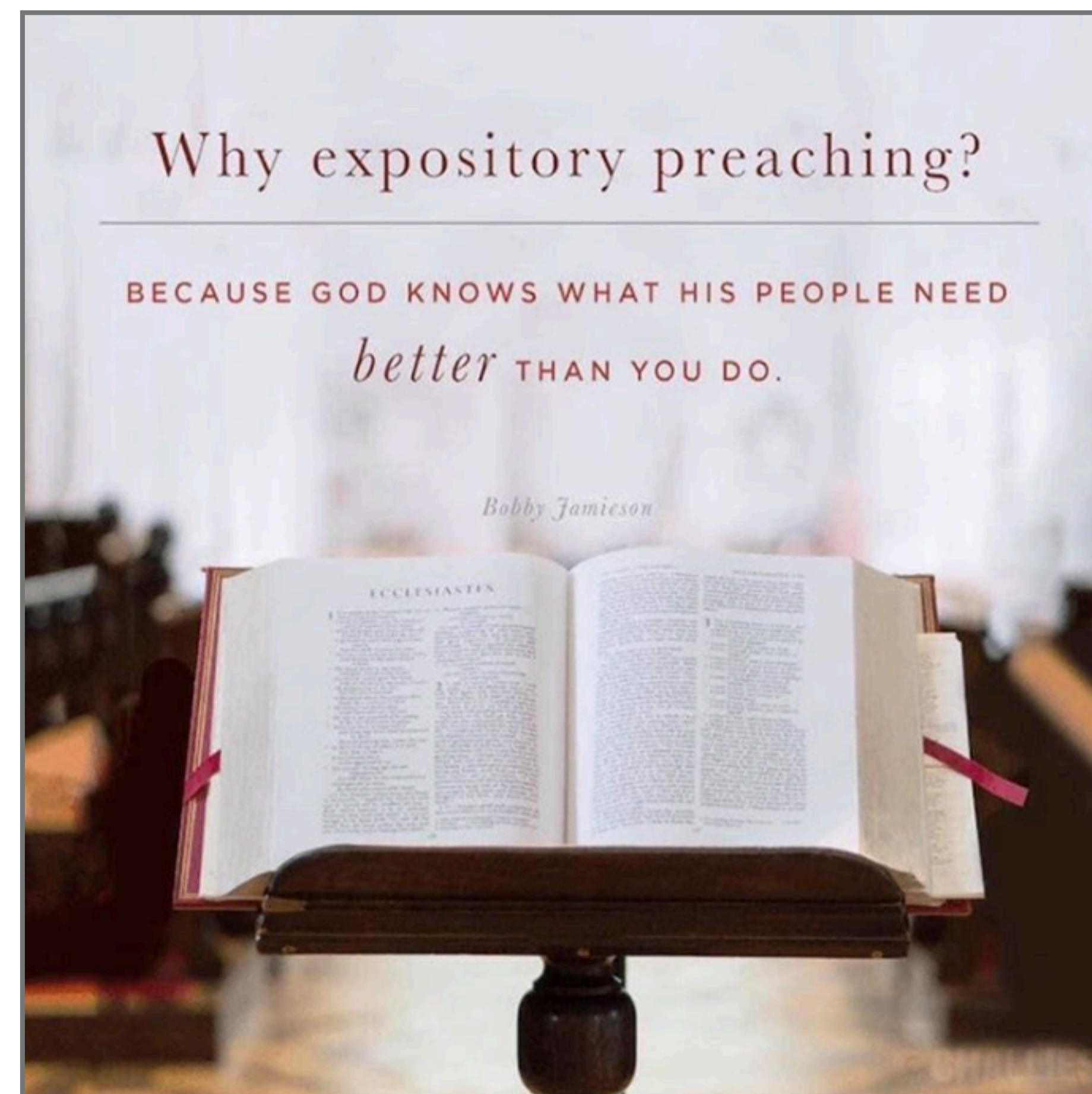
3 Selah may mean: pause, cry out or shout.
12 I know that the LORD will maintain the cause of the afflicted. . . . And justice for the poor. . . . Surely the righteous will give thanks to Your name. . . . The upright will dwell in Your presence. . . .
13 Surely the righteous will give thanks to Your name. . . . The upright will dwell in Your presence. . . .
1 Selah may mean: pause, cry out or shout.
12 I know that the LORD will maintain the cause of the afflicted. . . . And justice for the poor. . . . Surely the righteous will give thanks to Your name. . . . The upright will dwell in Your presence. . . .
1 Selah may mean: pause, cry out or shout.
12 I know that the LORD will maintain the cause of the afflicted. . . . And justice for the poor. . . . Surely the righteous will give thanks to Your name. . . . The upright will dwell in Your presence. . . .

HVA BETYR DETTE FOR OSS?

1. Vi kan tro at Bibelen er Guds ord og la den være standarden for alt annet.
2. Vi må huske at Bibelen handler om Jesus, ikke om oss, og at den viser oss Guds plan for verden (men da også for oss).
3. Vi kan forvente at Guds Ånd virker i oss når vi leser.
4. Vi bør lese Bibelen for å bli kjent med Gud og forstå mer av evangeliet.
5. Vi bør lese Bibelen for å vokse i tro og bli bevart i troen.
6. Vi bør lese Bibelen for å **kjenne** Guds vilje, og for å bli utrustet til å **gjøre** Gud vilje.
7. Vi bør lese Bibelen med ikke-troende fordi den kobler oss på den viktigste personen i universet og skaper tro.

SISTE OPPFORDRINGER TIL TIMOTEUS (4:1-5)

- Eskatologiske overtoner: En viktig oppgave!
- *Forkynn Ordet!* Bruk det til å gjøre det Ordet er nyttig til (v. 2)
 - Den sunne lære vs. det man har lyst til å høre
- Tema: Hold ut i motgang + forbereder det som følger
- Timoteus er fortsatt i kampen - mens Paulus er ferdig (v. 6-8)



1:1 - 2:13

Oppmuntringer til Timoteus

2:14 - 4:5

Stopp vranglæren!

4:6-22

Paulus' situasjon

SITUASJONEN TIL PAULUS (4:6-22)

- Var dette nytt for Timoteus også?
- Timoteus må *fullføre sin tjeneste* (v. 5), fordi Paulus er ferdig (“For *jeg...*”) Han gir stafettpinnen videre til Timoteus.
- Ønsker å se Timoteus før det er for sent (v. 9, 1:4)
- Høres ut som at Tykikus er sendt for å ta over, slik at Timoteus kan komme til Paulus (v. 12)
- Alene (v. 10-12), redd for å fryse (v. 13), mange kristne skammer seg over ham... (v. 16, 1:15)
- Fortsatt ikke bitter (v. 16)
- Finner styrke i Herren når mennesker forlater ham (v. 17)
- Et eksempel på en som led for evangeliet

Tredje hensikt

BREVETS HENSIKT(ER):

I. Oppmuntre Timoteus:

1. Skam deg ikke over:

A. vitnesbyrdet om vår Herre

B. Paulus som fange for Herrens skyld

2. Bær lidelsene for evangeliet (1:8)

I lys av at Paulus snart er død...



II. Vær klar til å ta over etter Paulus (4:5) (inkl. stoppe vranglære)

III. Gi evangeliet videre til pålitelige mennesker som kan undervise andre (2:2)



DEMAS

- *Lukas, vår kjære lege, hilser dere, Demas også. (Kol. 4:14)*
- *Epafras, min medfange for Kristi Jesu skyld, hilser deg, det samme gjør Markus, Aristarkos, Demas og Lukas, mine medarbeidere. (Flm 1:23-24)*
- *For Demas forlot meg fordi han fikk den nåværende verden kjær. Han har dratt til Tessalonika... (2 Tim 4:10)*
- *Vet dere ikke at vennskap med verden er fiendskap mot Gud? Den som vil være verdens venn, blir Guds fiende! (Jak 4:4)*

TIMOTEUS:

- Oppfordres igjen og igjen til å lide for evangeliet som Paulus.
- Ifølge *Timoteus' gjerninger* (5. årh.), ble Timoteus slått i hjel i år 97 (80 år gammel) på en hedensk festival i Efesus.
- Hvis dette stemmer, ble han i Efesus og døde til slutt i tjenesten.



HVA KAN HJELPE PÅ MOTLØSHET?

1. *Oppmuntringer* (1:3-5). Både personlig og åndelig. Motløsheten kommer ikke fra Gud (1:7).
2. *En påminnelse om nådegave og kall* (1:6, 4:5). Har du forsømt dette (1 Tim 4:14-15, 1 Tim 1:18) eller mistet fokuset (2:4)?
3. *Normalisering av vanskelighetene* (1:8, 12, 2:3, 5, 3:11-12, 4:5). Motgang er forventet, naivt å tro at det ikke kommer. Ting kan ta lang tid og kreve mye jobb (2:6). Hold ut vanskelighetene for andres skyld, slik Jesus og Paulus gjorde (2:8-10).
4. *Huske på at Gud tar vare på det han har betrodd oss* (1:12, 14). Spesielt når vi ikke ser resultater eller vi forhindres (2:9). Vi skal ikke bære hele byrden selv. Det er egentlig ikke *din* tjeneste, men Guds. Ikke sammenlign med andres resultater. Ditt ansvar er lydighet - resultatet er Guds ansvar.
5. *Finne styrke i Gud når mennesker svikter så vi ikke blir bitre* (1:7-8, 14, 2:1, 4:16-18). Det blir garantert hardt i egen kraft. Vår identitet, sikkerhet og selvtillit må være i Gud og hans kall til oss. Det blir veldig slitsomt å være avhengig av menneskers tilbakemeldinger og bli satt ut av kritikk og motgang.



ANVENDELSE

1. Paulus sitt liv endte noe trist og ydmykende (sett fra verdens perspektiv). Å følge Jesus er risikabelt og ikke for å gi oss status eller karriere. Er vi klare til å lide for evangeliet og ikke trekke oss tilbake pga vanskeligheter? Hvordan reagerer du på hvordan det endte for Paulus?
2. Hvor går du for å finne styrke når mennesker svikter deg? Finner du styrke i Jesus, slik Paulus gjorde? (4:17)
3. Har du overgitt til Gud det han har betrodd deg? (1:12) Hva om han tok bort tjenesten din, ville du tviholdt på den?
4. Forkynner vi Ordet eller det som klør i øret? (4:2-3) Hva kan du gjøre for å få fokuset på Bibelen?