

## Samtaleopplegg: Lavmælte samtaler i smågrupper

På de neste sidene finner du et samtaleopplegg til hver av de fem hovedkapitlene i boka. Opplegget er bygget opp rundt strukturen **OPP-INN-UT**, som benyttes av mange husfelleskap og cellegrupper i Norge.

Hvert opplegg starter med en **ISBRYTER** som er relatert til temaet. Isbryteren er særlig viktig når ikke alle i gruppen kjenner hverandre så godt.

**OPP** handler om å rette blikket mot Gud i bønn og gi ham vår oppmerksomhet.

**INN** er stedet hvor vi lytter til Bibelen og hverandre og forsøker å trenge dypere inn i temaet.

**UT** fokuserer på våre handlinger og hvilke mål vi setter oss for at det vi har lyttet til, lest og snakket om kan få praktisk betydning for oss selv og andre utenfor gruppen.

## **Kapittel 2: Tommelen berører** **– den treenige Gud er nær**

### **ISBRYTER**

Del en drøm du har som ennå ikke har gått i oppfyllelse.

Alternativ: Lek «tommel opp – tommel ned»<sup>96</sup>.

### **OPP**

En i gruppen leser «Tommelens stemme». La det etterpå være rom for å be frie bønner knyttet til innholdet i disse ordene, eller la det være stille et par minutter.

Mitt elskede barn,  
jeg blir så glad når jeg ser deg.  
Jeg lengter etter å være nær  
der du er  
Til stede i alle dine rom.  
Takk for at du er hjemme hos deg selv  
og tar imot  
når jeg besøker deg  
og søker å berøre deg.

### **INN**

Hvis dette er første gang dere møtes for å snakke om Disippel-rytmer i gruppen, er det fint om en av dere kan ta en kjapp oppsummering av alle fingrene, gjerne basert på introduksjonen s. 17. Les sammen innledningen til kapittel 2: «Tommelens rytmer» på side 29. Er det noen i gruppen som har lest én eller flere av betraktningene knyttet til «Tommelen», del gjerne noen tanker med de andre.

---

<sup>96</sup> Hele gruppen står og holder fram begge tomlene. Du gir befalingene: «tommel opp», «tommel ned», «opp» eller «ned». Deltakerne skal følge dine ordrer så lenge du sier «tommel» først. Men dersom noen tar tommelen opp og ned uten at du sier «tommel» først, må de sette seg og er ute av leken. Lederen av leken kan ta tommelen opp og ned uten å følge egne befalinger. Den/de to som står igjen til slutt, er tommelmester! (Hentet fra Ressursbanken.no)

Les teksten i 1. Mosebok 18,1–15 og bruk *LOGG* hver for dere (ca. 10 min). Del tanker med hverandre.

**Les** bibelteksten, gjerne langsomt, gjerne flere ganger.

**Oppdag** bibelteksten, finn noe viktig, noe vanskelig, noe verdt å huske.

**Gjøre**mål bibelteksten minner deg på; noe å gjøre, snakke med noen om, eller tenke på.

**Gjensvar** som du kan gi til Gud.

Boka snakker om såkalte «tynne steder» (s. 38) der himmel og jord berører hverandre. I deres troshistorier, er det noen av dere som har erfaringer med at Gud har vært sterkere til stede noen steder enn andre?

Hvordan forstår dere dette utsagnet: «Nei, Gud lar seg ikke begrense til 'tynne steder', men vi som er Jesu disipler, kan trenge noen tydelige markører som hjelper oss til å være til stede der vi er, til å gjøre oss klare for Guds berøring».

Hvordan kan «disippelrytmer» være til hjelp for å identifisere slike «tynne steder»?

## **UT**

Når jeg ser på tommelen min, skal jeg huske på at Gud er nær meg. I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg merker det.

### **Kapittel 3: Lillefingeren berøres** **– daglig tid med Gud**

#### **ISBRYTER**

Hvor langt har tankene dine vandret en gang du var i bønn? Ble det komisk, eller konstruktivt?

#### **OPP**

En i gruppen leder «Lillefingerens bønn». La det etterpå være rom for å be frie bønner knyttet til innholdet i bønnen, eller la det være stille et par minutter.

(La tommelen berøre lillefingeren)

Far, her kommer jeg.

Ditt elskede barn. Berør meg.

Gjør meg helt trygg i din kjærlighet.

Uten frykt, i din omsorg.

For mine tider er i din hånd.

#### **INN**

Les sammen innledningen til kapittel 3 «Lillefingerens rytmer» på side 47. Er det noen i gruppen som har lest én eller flere av betraktningene knyttet til «lillefingeren», del gjerne noen tanker med resten av gruppen.

Les teksten i Lukas 10,38–42 og bruk *LOGG* hver for dere (ca. 10 min). Del tanker med hverandre.

**Les** bibelteksten, gjerne langsomt, gjerne flere ganger.

**Oppdag** bibelteksten, finn noe viktig, noe vanskelig, noe verdt å huske.

**Gjøremål** bibelteksten minner deg på; noe å gjøre, snakke med noen om, eller tenke på.

**Gjensvar** som du kan gi til Gud.

La oss våge tanken at Jesus hadde irttesatt Maria. Det hadde tatt seg ut! Eller – hva ville Jesus da ha sagt?

Maria tok disippelens plass, sittende ved Jesu føtter. Hvilke forventninger tror du hun hadde til dette øyeblikket?

Jesus er mer interessert i deg enn i din tjeneste. På hvilken måte kan all fokus på nåde ha gjort oss blinde for ansvar for eget trosliv?

Hvordan kan du endre fokus fra at bønn og bibel er noe du må, til at dette er noe du trenger?

«Den gode del skal ikke tas fra henne», sier Jesus om Maria. Hva kan dette bety for deg i ditt trosliv?

Drøft følgende avsnitt fra *Et liv i fellesskap* (Luther Forlag, 2012) av Dietrich Bonhoeffer:

«I virkeligheten er det viktigere for oss å vite hva Gud har gjort mot oss i Jesus Kristus, enn det er å forvise seg om hva Gud har tenkt å gjøre med oss i dag.»

## **UT**

Når jeg kjenner tommelen berøre lillefingeren, skal jeg huske på min daglige tid med Gud.

I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg bruker denne daglige tiden.

## **Kap 4: Ringfingeren berøres** **– fellesskap med andre**

### **ISBRYTER**

Fortell om et sted hvor du ble tatt godt i mot.

### **OPP**

En i gruppen leder «Ringfingerens bønn». La det etterpå være rom for å be frie bønner knyttet til innholdet i bønnen, eller la det være stille et par minutter.

(La tommelen berøre ringfingeren.)

Jesus, her er vi.

Fellesskapet rundt Bålet.

Berør oss.

Kom til oss i Ordet,  
i den lavmælte samtalen,  
i brødet som vi deler.

For hos deg er livets kilde.

I ditt lys ser vi lys.

### **INN**

Les innledningen til kapittel 4: «Ringfingerens rytmer» på side 79. Er det noen i gruppen som har lest en eller flere av betraktningene knyttet til «Ringfingeren», del gjerne noen tanker med resten av gruppen.

Les teksten i Apg 2,42–47 og bruk *LOGG* hver for dere (ca. 10 min).  
Del tanker med hverandre.

**L**es bibelteksten, gjerne langsomt, gjerne flere ganger.

**O**ppdag bibelteksten, finn noe viktig, noe vanskelig, noe verdt å huske.

**G**jøremål bibelteksten minner deg på; noe å gjøre, snakke med noen om, eller tenke på.

**G**jensvar som du kan gi til Gud.

Fire tall fra Jesu liv: 3, 12, 72 og 5000. Husker du noen bibelfortellinger der disse tallene nevnes?

Menighetsfellesskapet består av store og mindre grupper. Hva er det beste med gudstjenesten? Hva er det beste med smågruppen?

Hva i fellesskapet gir troen din næring? Teksten peker på flere viktige sider, ikke bare fra vers 42.

Sammen rundt Bålet – deler vi Brød og Brensel. Les Johannes 21,1–14.

Hva kan være uttrykk for Brød som du har fått for å dele med andre?

Hva er uttrykk for Brensel som du skal få kaste på Bålet?

Hva kan du bidra til selv for at deltakelse i gudstjeneste og smågruppe blir eller fortsetter å være en god vane i ditt liv?

## **UT**

Når jeg kjenner tommelen berøre ringfingeren, skal jeg huske på at Gud møter meg i det kristne fellesskapet. I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg prioriterer dette fellesskapet.

## **Kap 5: Langfingeren berøres - tjenesten og oppdraget**

### **ISBRYTER**

Når og hvor føler du deg mest til nytte eller til hjelp for andre?  
Hva gjør det med selvfølelsen å vite at «her gjør jeg en forskjell»?

### **OPP**

En i gruppen leder «Langfingerens bønn». La det etterpå være rom for å be frie bønner knyttet til innholdet i bønnen, eller la det være stille et par minutter.

(La tommelen berøre langfingeren)  
Hellig ånd,  
her går jeg  
med mine gaver,  
med min tjeneste,  
med oppdraget du har gitt meg.  
Berør meg i dag,  
så jeg går i dine ferdiglagte gjerninger.  
Kom til meg i disse dine minste.  
Og la ditt rike komme  
på jorden som i himmelen.

### **INN**

Les innledningen til kapittel 5: «Langfingerens rytmer» på side 127. Er det noen i gruppen som har lest én eller flere av betraktningene knyttet til «Langfingeren», del gjerne noen tanker med resten av gruppen.

Les teksten i Lukas 10,1–12 og bruk *LOGG* hver for dere (ca. 10 min). Del tanker med hverandre.

**Les** bibelteksten, gjerne langsomt, gjerne flere ganger.

**Oppdag** bibelteksten, finn noe viktig, noe vanskelig, noe verdt å huske.



**Gj**øremål bibelteksten minner deg på; noe å gjøre, snakke med noen om, eller tenke på.

**Gj**ensvar som du kan gi til Gud.

«Ta ikke med dere ...» Hva er det som stjeler tid og oppmerksomhet som du helst ville brukt på andre?

«Fred være med dette hjemmet.» Hvilke tanker får du rundt det å møte folk med fred?

«Bli, flytt ikke fra hus til hus». På hvilke områder i livet er det behov for din trofasthet? Hva gjør at det er utfordrende å forplikte seg til tjeneste over tid? Kan du gjøre noe med det?

«Helbred de syke der.» Hvordan kan du hjelpe folk til å bli friske/få det bedre/finne håp?

## **UT**

Når jeg kjenner tommelen berøre langfingeren, skal jeg huske på tjenesten og oppdraget som Gud kaller meg til. I tiden som kommer vil jeg tenke over til hvem og hvor jeg er sendt.

## **Kapittel 6: Pekefingeren berøres – hvile fra hverdagen**

### **ISBRYTER**

Hvordan ser en vanlig hverdag ut for deg?

### **OPP**

En i gruppen leder «Pekefingerens bønn». La det etterpå være rom for å be frie bønner knyttet til innholdet i bønnen, eller la det være stille et par minutter.

(Tommelen berører pekefingeren)

Far, Sønn og Hellig ånd,  
her stanser jeg for å hvile.  
Berør meg nå.

Gi meg en ny og stødig ånd  
så jeg ikke beveger meg  
bort fra deg  
men nærmere deg  
på min reise videre.

### **INN**

Les innledningen til kapittel 6: «Pekefingerens rytmer» på side 169. Er det noen i gruppen som har lest én eller flere av betraktningene knyttet til «Pekefingeren», del gjerne noen tanker med resten av gruppen.

Les teksten Markus 6,30–44 og bruk *LOGG* hver for dere (ca. 10 min). Del tanker med hverandre etterpå.

**L**es bibelteksten, gjerne langsomt, gjerne flere ganger.

**O**ppdag bibelteksten, finn noe viktig, noe vanskelig, noe verdt å huske.

**G**jøremål bibelteksten minner deg på; noe å gjøre, snakke med noen om, eller tenke på.

**G**jensvar som du kan gi til Gud.

Selv Jesus og disiplene hans klarte ikke å gjennomføre sin plan om å reise bort for å hvile. Hvilke erfaringer har du med å prioritere hvile og avkobling? Hva hindrer deg?

Hvor vil dere begynne for å bevege dere ett eller flere skritt i ønsket retning?

Hvordan kan dere være til hjelp for hverandre i å finne disse gode rytmene?

Pekefingeren handler om hvile fra hverdagen, om å trekke seg tilbake fra verden eller legge ut på kortere eller lengre reiser.

Del gjerne tanker om hvor din neste «pilegrimsreise» skal gå hen. Blir det en full natts søvn? Kjærestekveld? Retreat? Gå pilegrim? En annerledes ferie? Konferanse? Reise til et misjonsland?

## **UT**

Når jeg kjenner tommelen berøre pekefingeren, skal jeg huske på at Gud gir meg hvile fra hverdagen. I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg finner denne hvilen.