



retning rytme
røtter
reisefølge
raushet

veigrep

Nyttår til påske 2024

"... fordi jeg selv er grepet ..." Fil 3,12

TI SAMTALEOPPLEGG FOR HUSGRUPPER



innsikt
vidsyn
utsikt
oppsett

godsikt

Påske til sommer 2024

"Så dere får innsikt i det håp han har kalt dere til..."
Efes 1,18

VEIGREP

"Dem som hørte til Veien".

(Navn på de første kristne. Apg. 9,2)

«Kjøretøy må ikke brukes uten at det er sikret tilstrekkelig veigrep i forhold til føret.»

(Fra vegtrafikklovens forskrift om bruk av kjøretøy)

Hva påvirker veigrepet?

Retningen på et bildekk henger sammen med dekkmønsterets dybde og struktur. Veigrep er dekkets gripeevne på veien, i den retningen føreren ønsker. Godt veigrep bidrar til stø kurs. Sånn er det også i kristenlivet. Retning er første tema i denne serien.

Raushet som det andre temaet i veigrepsbildet, kan sammenlignes med temperaturen i bilens omgivelser og dens påvirkning på veigrepet. Føreforholdene har vi ingen kontroll på. Men hva med temperaturen mellom trafikantene? Viser vi raushet? Deler vi veien med andre eller tar vi all plassen selv? Når alle gir etter evne, lages det rom for alle.

Rytme handler om å tilpasse farten etter kjøreforholdene. I kristenlivet handler det om et hensiktsmessig tempo og nok hvile, om en rytme som tåler en lang reise og reduserer faren for ulykker og havari.

Røtter er kanskje ikke noe du forbinder med bilkjøring og bevegelse. Men tenk på hvor vesentlig kjøretøyets vekt og et solid underlag er for godt veigrep. I denne sammenhengen symboliserer røtter det grunnlaget vår kristne tro er bygget på. Dette året feirer vi tusen år med kristenrett i Norge. Hvilken betydning har våre røtter, og hva skjer hvis grunnlaget forvitrer?

Reisefølge er siste tema i denne serien. Visste du at i bilsport behøver man ikke å være 18 år for å delta? Men alle under 18 må ha en voksen ledsager enten inni kjøretøyet eller på sidelinjen. Ledsager er veileder, støttespiller og oppmuntrer. I livet generelt trenger alle generasjoner, - barn, ungdom og voksne å ha ledsagere på reisen som både kan lese kart, klappe og korrigere.

GOD SIKT

"Må han gi dere lys til hjertets øyne, så dere får innsikt i det håp han har kalt dere til, hvor rik og herlig hans arv er for de hellige og hvor overveldende hans kraft er hos oss som tror." (Efes 1,18-19)

Se hva Gud gjør!

Innsikt kan handle om å se inn i eget liv. En ofte hardt tilkjempet egenskap, slik den var for apostelen Peter. Jesus viste ham mildt og tydelig hvor hans blindsoner var. Men at nåden var der også. Så kunne han kalles til større oppgaver. (Joh 21,17) Like viktig er "innsikt i håpet", slik det står om i Efeserbrevet 1,18. Det er noe annet enn kunnskap om den ytre verden. Det er å "se med hjertet". For håpet er ikke alltid synlig for det fysiske øyet.

Vidsyn handler i denne sammenheng om å "fatte bredden og lengden, høyden og dybden, ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all kunnskap". (Efes 3,18-19). Når vi tror vi har sett det vi trenger å se, er Guds perspektiv alltid større.

Oppsikt betyr ikke all verden for bilkjøring. For den kristne vandringen har det derimot symbolsk betydning å "se oppover". Likevel er det noe annet enn å stirre mot den fysiske himmelen. Det fikk disiplene høre av to engler etter at Jesus var tatt bort for øynene dere. "Hvorfor står dere og ser mot himmelen?" (Apg. 1,11). Hva betyr Kristi himmelfart for vår trosreise?

Utsikt mot en større verden enn sine lokale omgivelser, det fikk disiplene beskjed om å ha. "Dere skal være mine vitner i Jerusalem og hele Judea, i Samaria og helt til jordens ende.» (Apg. 1,8) Hvor langt utover ser vi?

Samtaleoppleggene til serien er utarbeidet av:

Morgan Fjelde, Håvard Høie,

Oddbjørn Stangeland og Vidar Mæland Bakke

("Raushet" er en revidert versjon av opplegg brukt i heftet for våren 2017, der det var flere bidragsyttere,

se <https://www.bymenigheten-sandnes.no/main/grupper.html>)

Redaksjon og layout: Vidar Mæland Bakke

Foto: Unsplash.com

INNHOOLD

FORORD	s. 1
OPPBYGGNINGEN AV HEFTET	s. 4
TEMA 1: “Retning”	s. 5
TEMA 2: “Raushet”	s. 9
TEMA 3: “Raushet” (2)	s. 13
TEMA 4: “Rytme”	s. 17
TEMA 5: “Røtter”	s. 21
TEMA 6: “Reisefølge”	s. 25
TEMA 7: “Innsikt”	s. 29
TEMA 8: “Vidsyn”	s. 33
TEMA 9: “Oppsikt”	s. 37
TEMA 10: “Utsikt”	s. 41
TILLEGG	
“Fra Ord til handling” (“Operatio Divina”)	s. 45



OPPBYGNINGEN AV HEFTET

Dette heftet er ment å knytte sammen undervisning på gudstjenester, samtale i smågrupper og tro på hjemmebane.

"FRA ORD TIL HANDLING"

Helt bakerst i heftet etter de ti gruppeoppleggene, finner du det velprøvde hjelpemiddelet "Fra Ord til handling" (Operatio Divina) som dere kan variere gruppeopplegget med.

SAMTALEOPPLEGG

Samtaleoppleggene er bygget opp rundt strukturen Opp-Inn-Ut, et mye brukt verktøy for å beskrive viktige dimensjoner i livet som disipler. Trekantene gjennom heftet er en påminnelse om de tre sidene av husgruppas liv.

OPP

Handler om tilbedelse og fokusendring. Opp-delen kan skje på forskjellige måter. Lytte til en salme eller lovsang på Spotify? Syngesammen? Be en bibelsk salme som veksellesing? Våre forslag til "Ukas bønn" under "Tro på hjemmebane" kan gjerne benyttes i Opp-delen i gruppeopplegget.

INN

Stedet for bibellesning, samtale og bønn for og med hverandre. Her møter vi den levende bibelfortellingen og lar den tale til oss! Innledningen og spørsmålene er ment som ressursmateriale dere kan benytte slik det passer.

UTFORDRING

Ikke hopp over dette punktet, men la dere utfordre til å bety en forskjell for noen. Kan dere inspirere og motivere hverandre til å leve ut misjonsbefalingen i hverdagen? Kan dere som fellesskap bety noe for andre? I dette heftet gir vi forslag til en konkret utfordring som du kan handle på de neste ukene. Det er ment som inspirasjon til egne forslag.

TRO PÅ HJEMMEBANE

Skal ord bli handling, er det til stor hjelp om gudstjeneste, husgruppe og hverdagsliv henger sammen. Ta bibeltekstene frem mellom samlingene! Du som har flere generasjoner på hjemmebane inviteres til å finne måter å formidle fortellingene på i familien, for eksempel under et måltid. Hva skjer hvis du som voksen innlemmer barna i ukas utfordring? Andres øyne kan bidra med nye innfallsvinkler, og barna kan ansvarliggjøre dere. "Ukas bønn" og "Ukas Bibelboost" er best egnet for voksne og ungdommer.

TEMA 1: RETNING

Retningen på et bildekk henger sammen med dekkmønsterets dybde og struktur. Veigrep er dekkets gripeevne på veien, i den retningen føreren ønsker. Slik sett bidrar godt veigrep til stø kurs. Sånn er det også i kristenlivet. Retning er første tema i denne serien.



Tekst: Luk 10,25-37

Kjernevers: Luk 10,27

INNLEDNING:

"TRE VEIGREPSFORTELLINGER"

Ved starten av et semester tar mange menigheter frem visjonen og ser på den. Kan husgruppa også gjøre det?

Sjekk mønsterdybde på gruppas og menighetens bildekk. Har vi en form og en struktur som hjelper oss til å ha grep om veien og stø kurs i rett retning?

I Lukas 10 står tre fortellinger etter hverandre som hver på sin måte snakker om essensen av det å leve som disipler og være kirke:

- Utsendelsen av de 72
- Den barmhjertige samaritan
- Jesus hos Marta og Maria.

Alle tre handler om retning for disippellivet, om fokus og prioriteringer. Det er som om de er plassert ved siden av hverandre for å utfylle og korrigere hverandre:

- «*Stans ikke på veien for å hilse på folk.*» Dere har et sted dere skal til. Ett oppdrag. Ikke flytt rundt. Bli ikke avbrutt av all verdens gode formål. Hold retningen!
- «*Nå traff det seg slik at en prest kom samme vei. Han så ham, men gikk utenom og forbi.*» I vår verden ville trolig presten scoret bra den dagen på å være målrettet og fokusert. Men han bommet på retningen. Samaritanen ble avbrutt og forsinket. Han traff rett. Hva gjorde presten feil?
- «*Marta, Marta! Du gjør deg strev og uro med mange ting. Men ett er nødvendig.*» Måten Maria ga Jesus rom og oppmerksomhet på var riktig. Hva gjorde Marta feil, hun som gjorde alt for å ære Jesus med et godt måltid?

SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Er nyttårsløfter en god eller dårlig idé? Kjør debatt!

OPP

Forslag: Lytt til en lovsang fra Spotify e.l. Syng gjerne med!
Be "Ukas bønn" eller "Trekantbønn" på neste side.

INN

Les **Luk 10,25-37** og innledningen på forrige side. Til denne fortellingen kan dere gjerne bruke metoden "**Fra Ord til handling**" (se bakerst i heftet), eller ta utgangspunkt i følgende spørsmål:

Hva traff dere særlig i denne kjente bibelfortellingen i dag?

*"Du skal elske **Herren din Gud... og din neste som deg selv**".*
Hvordan henger disse tre budene sammen?

Hvor er vi på vei med denne gruppa?

Hvilke avbrytelser og forstyrrelser ønsker vi å unngå?

Hva er "hellige avbrytelser" som tvert i mot bidrar til stø kurs?

Hvordan gir vi Jesus rom og oppmerksomhet i alt vi gjør?

Hvor ønsker vi å være når dette semesteret er over?

Hva håper vi da å ha oppnådd?

UTFORDRING

Ungdommene kaller det for "challenge" når de blir enige om en praktisk ting de skal utføre eller strekke seg mot. For hvert tema fremover ønsker vi at dere skal dele mulige praktiske utfordringer med hverandre og spørre hverandre neste gang hvordan det har gått. Vi håper at utfordringen skal bidra til å virkeliggjøre det dobbelte kjærlighetsbudet og misjonsbefalingen i vår hverdag.

Forslag: *De neste ukene vil jeg be Gud vise meg hva det betyr å være en barmhjertig samaritan og minst én gang skal jeg stanse opp for noen.*

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Lukas 10,25-37**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hvordan responderer jeg på “utfordringen”?

UKAS BØNN

Åpne mine øyne for det du gjør denne dagen

ditt blikk på meg, fylt av nåde og kjærlighet

ditt blikk for andre

så jeg kan skille din stemme fra alle de andre stemmene

og følge deg til mennesker som trenger deg .

UKAS BIBEL-BOOST

Lukas 10, 1-42

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

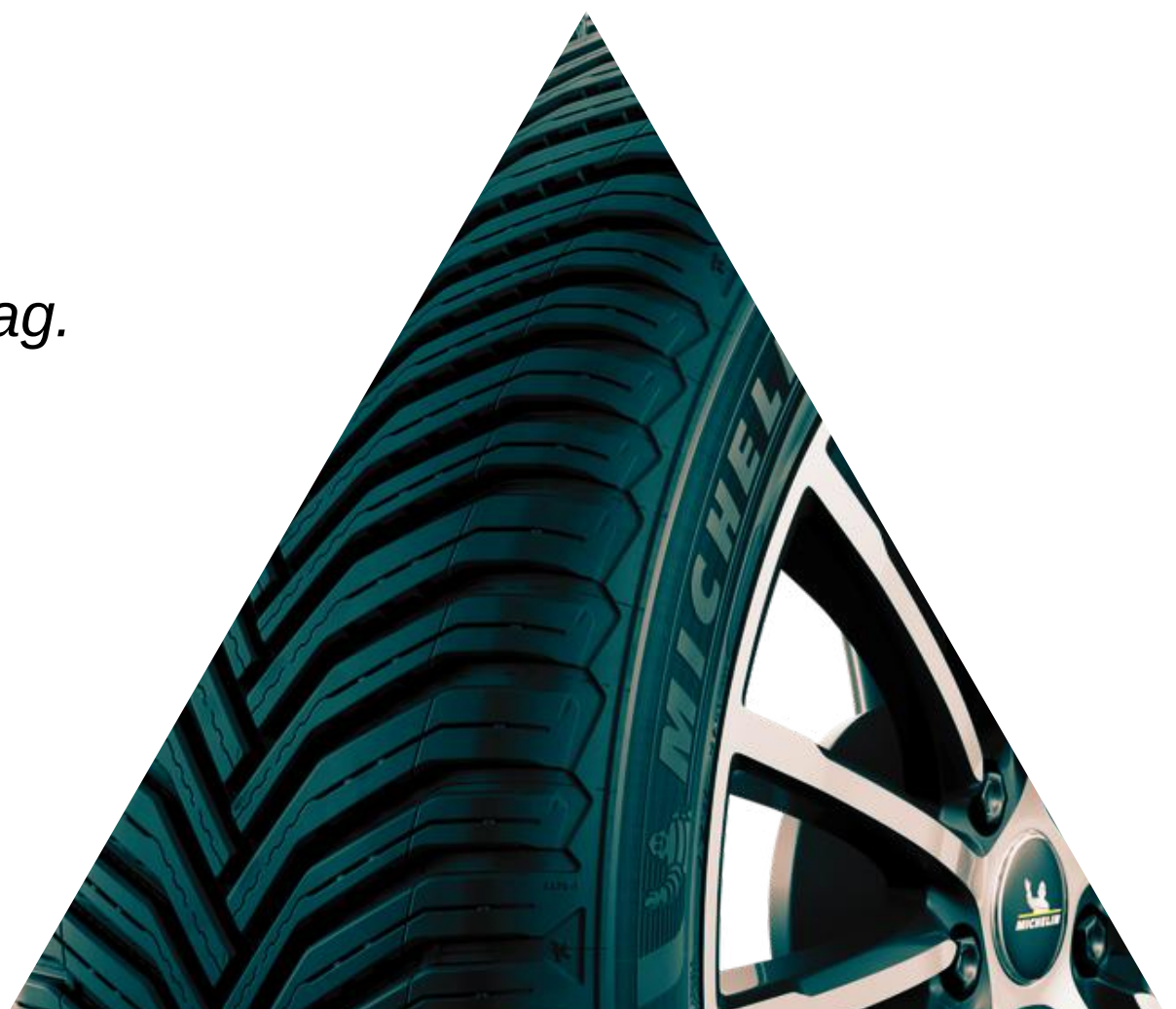
Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 2: RAUSHET - del 1

Raushet som det andre temaet i veigrepsbildet, kan sammenlignes med temperaturen i bilens omgivelser og dens påvirkning på veigrepet. Føreforholdene har vi ingen kontroll på. Men hva med temperaturen mellom trafikantene? Viser vi raushet? Deler vi veien med andre eller tar vi all plassen selv? Når alle gir etter evne, lages det rom for alle.



Tekst: 1 Tim. 6,17-19

Kjernevers: 1 Tim. 6,18

INNLEDNING: "ER DU RIK?"

Det er to minner som dukker opp når jeg tenker tilbake på følelsen av å være rik. En onkel hadde utfordret meg til å svelge ei diger flue for 100 kr. Som sagt, så gjort. 100 kr rikere. Wow – jeg følte meg rik. Den andre opplevelsen var første gang jeg fikk feriepenger – plutselig var det bare kr. 867 på kontoen uten at jeg hadde regnet med dem eller gjort noe for å «fortjene» dem. Wow – jeg er rik!

Er du høy eller lav? Er du ekstrovert eller introvert? Er du musikalsk? De fleste av oss vil kunne gi et ganske kjapt og greit svar på spørsmålene. Hva med spørsmålet: Er du rik? Noen av tekstene i Bibelen henvender seg til «dem som er rike» eller til «dere som er rike». Gjelder det deg?

En amerikansk undersøkelse fra noen år tilbake viser at de aller fleste svarte «nei» på spørsmålet: Er du rik? Oppfølgingsspørsmålet var dette: Hvem regner du som rik? Mange i undersøkelsen svarte sin egen inntekt x 2 og oppover. For den som tjente kr. 25 000 i måneden, var svaret kr. 50 000 og oppover. For den som tjente kr. 50 000 var svaret kr. 100 000 og oppover. Alle fant noen å sammenligne seg med som lå langt over deres nivå.

Når familieinntekten til nordmenn flest sammenlignes med internasjonale oversikter, er vi nesten alle å regne som rike. Hva vi føler kan være noe annet.

Er du rik? Når du ikke føler deg rik, så kommer du heller ikke til å oppføre deg som rik. Fordi du ikke oppfatter deg selv som rik. Og du går kanskje glipp av Jesu budskap til «dere som er rike».

Temaet "Raushet" starter med å se på sammenhengen mellom tanke, handling og følelse. Vi utfordres til å sette Gud først i tanke og handling.

"Å leve enkelt for å ha overskudd til å kunne være sjenerøs, det er et fantastisk utgangspunkt for en etterfølger", sier Per Eivind Kvammen i den første av to podkaster om "Økonomi og disippelskap":

PODKASTRESSURS:

"Presten og pinsepastoren:
Økonomi og disippelskap - del 1":



SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Har du noen minner om hva du tenkte om det å være «rik» som barn?

OPP

Be ukas bønn, og formuler gjerne egne ord i forlengelsen av disse. (Se neste side).

INN

Les **1 Tim. 6,17-19** og innledningen på forrige side. Podkasten om økonomi og disippelskap (del 1) kan evt. høres på forhånd som en ressurs. Bruk eventuelt “Fra Ord til handling” som metode. (Se bakerst i heftet). Del tanker med hverandre.

Når i livet har dere følt dere mest rike? Føler du deg rik i dag?
Hvorfor/ hvorfor ikke? Hva holder dere tilbake fra å «føle» at dere er rike?
Føler du deg raus? Hvorfor / hvorfor ikke?
«Forman dem som er rike». Hva er deres definisjon på det å være rik?
Hvordan kan det å regne seg som rik påvirke våre holdninger og handlinger i forhold til penger?

Les v.18 på nytt og bytt ut «de» med «jeg».
Hva betyr det i praksis for dere å sette Gud først, også når det gjelder penger?
Å innrømme at vi er rike, leder til takknemlighet, i følge teksten. Hvordan virker takknemlighet annerledes enn dårlig samvittighet og skam?

UTFORDRING

Vil dere ha en utfordring som gruppe? Snakk om hvor stor dere tenker giverprosenten bør være! Hva er “gulvet”? Finnes det et “tak”?

Hvor mye av giverprosenten er det rimelig at lokalmenigheten skal ha?
Hvor mye ønsker dere selv å disponere til andre formål?

Lag en plan for din givertjeneste før neste samling, for eksempel ved å regne ut tienden - eller gjøre en evaluering av den planen du har nå.
(Hvis du deler økonomi med noen, husk å snakke sammen før dere tar valg!)

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Les teksten: **1 Tim. 6,17-19**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer teksten meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

Livgivende Gud, gi oss idag vårt daglige brød, så alle får det de trenger til kropp og sjel, og vi deler med glede dine gaver ut over hele din vide jord. For riket er ditt og makten og æren i all evighet. Amen

UKAS BIBEL-BOOST

Matt 6,19-34

Matt 25,14-30

1 Tim 6,6-21

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 3: RAUSHET (del 2)

For Jesus er det ikke noe midt i mellom. Er vi først og fremst forvaltere, da forholder vi oss til alle penger og eiendeler som om de tilhører Gud. Er vi først og fremst forbrukere, da tror vi at vi selv styrer, men i praksis har vi gitt Mammon – pengene – styringsretten over våre liv.



Tekst: 2 Kor 9,6 – 14

Kjernevers: 2 Kor 9,7

INNLEDNING: "MER ENN MITT"

Det skjedde noe med den første kristne menigheten i Jerusalem. Apostlenes gjerninger forteller oss at de troende der hadde alt felles. Ingen kalte det de eide for sitt eget (Apg 2,44; 4,32). Det beskrives som en ren idyll.

Stemningen er helt annerledes i Korint 20 år etterpå. Her var det mange rike, men de var ikke kjent for å dele, ikke engang med sine medkristne (1. Kor 11,21). Likevel driver Paulus pengeinnsamling akkurat her. Ikke til seg selv, men til «de hellige» i menigheten i Jerusalem (jf. 9,11.18). Og Paulus vet at det kreves en viss kløkt å samle inn penger i Korint.

Senhøsten 2016 kom pengeinnsamling i fokus i norske medier. NRK Brennpunkt stilte i dokumentaren «Pengepredikanten» TV Visjon Norge til ansvar for hvordan kanalen forvalter store giverinntekter, og lover velsignelser i retur. Hva gjør det med oss, å omgås penger på den måten som vi gjør? Hvordan styrker våre dyre vaner, biler og hytter vårt forhold til Gud og vår neste?

Når Paulus snakker om penger, så går han til kjernen: Alt vi eier tilhører deg, Gud, av ditt eget gir vi deg tilbake. Givertjeneste handler om å gi oss selv til Gud og til fellesskapet. Det handler ikke bare om en tjeneste, men om tilbedelse.

Givertjeneste i GT var knyttet til tienden, takkofferet og de fattige. NT knytter menneskets givertjeneste sammen med budskapet om Jesus, som har gitt oss alt. Derfor er vi frie til å gi mer enn minimum! Dette får vi rom for i menigheten, der alle gode vaner kan øves og styrkes, også det å gi. Vi gir ikke bare av vårt eget. Vi gir tilbake til Gud og Guds rike.

“Tiende som praksis er en fantastisk vaksine mot materialisme”, sier Per Eivind Kvammen i den andre podkasten om “Økonomi og disippelskap”:

PODKASTRESSURS:

“Presten og pinsepastoren:
Økonomi og disippelskap - del 2”:



SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Hva var det tabu å snakke om da du var liten?

Hva er det tabu å snakke om nå?

OPP

Forslag: Lytt til en lovsang fra Spotify e.l.

Be "Ukas bønn" eller "Trekantbønn" på neste side.

INN

Les **2. Kor 9,6 – 14** og innledningen på forrige side. Podkasten om økonomi og disippelskap (del 2) kan dere gjerne høre på forhånd som en ressurs. I arbeid med teksten, bruk eventuelt "Fra Ord til handling" som metode. (Se bakerst i heftet). Del tanker med hverandre.

Er det tabu å snakke om personlig økonomi med andre? Hvorfor / hvorfor ikke? Hvordan forholder du deg til givertjenesten i menigheten?

Et kjennetegn på en falsk profet i den første kristne kirken var en som drev med egenvinning (jf. 2. Kor 2,17; 4,2; 11,13). Hvordan skal vi forholde oss til dette i lys av «Pengepredikanten»? Skal slike historier hindre oss i å gi?

Diskuter følgende påstand: Mennesker med lite penger gir mer enn mennesker med mye penger. Er det bare større inntekt som skal avgjøre om du og din familie skal gi mer av deres eget?

UTFORDRING

Hvis noen av dere gjorde alvor av utfordringen fra sist med å lage en plan for givertjeneste, hvordan har det gått? Kan dere dele erfaringer med hverandre?

(Ja, det kan være å bryte ett av gruppas tabuer, men husk at Jesus snakket mye om økonomi og disippelskap. Lykke til!)

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **2. Kor 9,6 – 14**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer teksten meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

Du som har gitt meg så mye; gi enda en ting; et takknemlig hjerte. Ikke et hjerte som takker når det passer meg, som om din velsignelse hadde magre dager, men et hjerte som banker i lovprisning til deg.

UKAS BIBEL-BOOST

2 Mos 13,12-13

3 Mos 23,10

Malaki 3,8-12

Matt 23,23

Lukas 21,1-4

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 4: RYTME

Rytme handler om å tilpasse farten etter kjøreforholdene. I kristenlivet handler det om et hensiktsmessig tempo og nok hvile, om en rytme som tåler en lang reise og reduserer faren for ulykker og havari.

'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.' Matt 11,29



Tekst: Matt 11,25-30

Kjernevers: Matt 11,29

INNLEDNING: "Å FINNE RYTMEN"

"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." (Matt 11,29)

Det finnes mange typer rytmer. I musikken er rytme helt essensielt. I et band er rytme helt nødvendig for at musikken skal fungere. Har man en trommeslager som følger sin egen rytme, blir låtene deretter. I ulike former for sport er det viktig med rytme. En løper eller skiløper presterer best når han eller hun finner den gode rytmen. I fotballens verden finner man det beste spillet hos lagene som har en god rytme.

Helt fra første kapittel i Bibelen, leser vi at Gud legger ned en rytme i selve skaperverket. Han deler dagene inn i en uke og siste dag ender med sabbat, en hviledag. Dette skulle være selve livsrytmen for Guds folk. Seks dager med arbeid og siste dag i uken skulle være en hvile- og helligdag. Gud lager også et skille mellom natt og dag. Ut fra dette forstår vi at natten er tiden for søvn og dagen for å virke.

Disse livsrytmene tar vi ofte for gitt, men de er innstiftet av Gud. Han vet at vi trenger rytme i livet for å fungere. Det har vært gjort forsøk i ulike samfunn til ulike tider på å kutte ut hviledagen i uken for å øke arbeidskraften, men erfaringene i disse samfunnene er at arbeidskraften svekkes når hviledagen uteblir.

Jesus sier at vi skal ta på oss hans åk og lære av han, for slik skal vi finne hvile for sjelen. Dette innebærer både de åndelige rytmer som å jevnlig ta til seg av Jesu ord og be til ham, men det innebærer også å følge ham i de menneskelige rytmer som innebærer en god balanse mellom arbeid og hvile i livet.

VIDEORESSURS:

[«Sleep is your superpower»](#)
[TED-talk med Matt Walker](#)



SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Har du en morsom episode der du selv eller andre mistet rytmen innenfor musikk, idrett eller dans?

OPP

Be denne bønnen under og slapp av mens dere hører på en lovsang

Bønn: «Vokt meg så jeg ikke blir offer for stress og mister syn og sans for de nære ting.»

INN

Les **Matt 11,25-30** og innledningen på forrige side. I arbeid med teksten, bruk eventuelt “Fra Ord til handling” som metode. (Se bakerst i heftet).

Forskning på helsegevinster viser at hvile og da spesielt søvn er helt fundamentalt for våre liv. Se Ted talk: «Sleep is your superpower» med Matt Walker (19 min, QR-kode forrige side) og samtal over disse spørsmålene:

Når søvn er en så fundamental del av livet, hvorfor kan det å sove lite bli et ideal for noen?

Hvordan kan vi hjelpe hverandre i menigheten til å finne en god balanse mellom hvile og arbeid?

Hva tror dere Jesus mener når han sier at vi skal ta på oss hans åk?

Hvordan er Jesus et forbilde på hvile og arbeid?

Snakk sammen om hvordan vikan finne en god rytme for bønn og Bibel i hverdagen!

UTFORDRING

En av de store utfordringene i vårt samfunn er at mange er slitne og har lite energi. Årsakene er sammensatte. Hvordan kan vi som menighet møte denne utfordringen? Hvordan kan du dele Guds gode evangelium med en som er sliten de neste ukene?

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) teksten som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Matt 11,25-30**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer fortellingen meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

Vokt meg så jeg ikke blir offer for stress og mister syn og sans for de nære ting.

UKAS BIBEL-BOOST

Matteus 11

Matteus 12

Matteus 13

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 5: RØTTER

Røtter er kanskje ikke noe du forbinder med bilkjøring og bevegelse. Men tenk på hvor vesentlig kjøretøyets vekt og et solid underlag er for godt veigrep.

I denne sammenhengen symboliserer røtter det grunnlaget vår kristne tro er bygget på. Dette året feirer vi tusen år med kristenrett i Norge. Hvilken betydning har våre røtter, og hva skjer hvis grunnlaget forvitrer?



Tekst: Salme 1 /

Jeremia 17,7-8

Kjernevers: Salme 1,2

INNLEDNING:

“RØTTER GJENNOM HISTORIEN”

Hoffskriveren Bardasian i Edessa (nåværende Syria) skrev på begynnelsen av det 3. århundret om de ulike lovene folkeslagene i verden hadde. Lovene til kinesere, keltere, afghanere, indere, syrere og romere blir beskrevet.

“Alle nasjoner har sine særtrekk og sine lover”, skriver han, før han fortsetter: “De kristne holder seg til Kristi lov. Samme hvor de befinner seg i verden, kan ingen få dem til å oppgi Kristi lov.”

For Norge ble det mer og mer tydelig. Etter at de første munkene kom over fra England med evangeliet, spredde det seg både blant vanlige folk og styresmaktene. Og for nøyaktig 1000 år siden, ble den såkalte kristenretten vedtatt på tinget på Moster og etterhvert på andre ulike ting rundt i Norge. “Kristi lov” gjennomsyret denne retten. Her ble kirken gitt en betydelig plass i samfunnet. Alle skulle døpes, det ble forbud mot å sette ut barn i skogen og reglene rundt ekteskapet ble tydelige. *

En kan si mye om hvordan kristenretten ble innført i Norge. Men at det har hatt en stor betydning for landet vårt, er utvilsomt. Vi har noen røtter i samfunnet som strekker seg gjennom historien, via kristenretten, helt til en tømmermannssønn fra Nasaret.

Vi har mye å være takknemlige for når det gjelder kristendommens historiske plass i Norge. Samtidig er det mange endringer som skjer i samfunnet nå 1000 år senere. Og selv om vi har historiske røtter som strekker seg bak i historien, er de viktigste røttene våre de som strekker seg mot det levende vannet. Både Salme 1 og Jeremia 17 utfordrer oss på dette.

For “velsignet er den mann som stoler på Herren og setter sin lit til ham. Han er lik et tre som er plantet ved vann og strekker røttene mot bekken.”

*Kilde:

www.moster2024.no

FOR HISTORIE-INTERESSERTE:
PODKAST OM MOSTER OG DET
STORE RELIGIONSSKIFTET



SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Ta en runde på hva i vår samtid som har en kristen påvirkning.

Se gjerne følgende link: <https://damaris-skole-grs.no/kapittel-13-kristen-pavirkning-norsk-kultur/>

OPP

- Lytt gjerne til Nasjonalsangen eller Fedrelandssalmen. (Se "Ukas bønn")
- Takk Gud for det som kommer frem i disse sangene
- Tilbe Gud sammen
- Bruk gjerne Spotify til å lytte til en eller flere lovsanger

INN

Bakgrunnsverktøy: Innledningen på forrige side og podkast-ressursen.

Les teksten fra **Salme 1** og **Jeremia 17,7-8**. Bruk god tid på å lese teksten hver for dere. Skriv så opp en tanke eller to for hvert av spørsmålene under. Del så svarene deres med hverandre

- Hva ser du i teksten?
- Hva likte du i teksten?
- Hva trenger du i forhold til teksten?
- Hva utfordrer denne teksten deg på?

I ingressen ser vi hvordan "Kristi lov" har påvirket samfunnet vårt. Dersom du ser bakover i slekten din, hvilken påvirkning har kristen tro hatt på generasjonene før deg?

Hva betyr det å "strekke røttene mot bekken" for deg?

Visjonen for 1000 års jubileet til kristenretten er: Feire fortid, forme framtid. Barn og unge er hovedmålgruppa for jubileet. Hvordan kan vi som kristne være med å "forme framtiden" i årene fremover!

UTFORDRING

- Ut fra dagens tekst, er det noe du kan si videre til noen?
- Ut fra dagens tekst, er det noe du kan gjøre for noen?

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Salme 1 og Jeremia 17,7-8**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer fortellingen meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

*Gud signe vårt dyre fedreland
og lat det som hagen bløma!
Lat lysa din fred frå fjell til strand
og vetter for vårsol røma!
Lat folket som brøder saman bu,
som kristne det kan seg søma.*

*Vil Gud ikkje vera byggningsmann,
me fåfengt på huset byggja.
Vil Gud ikkje verja by og land,
kan vaktmann oss ikkje tryggja.
Så vakta oss Gud så me kan bu
i heimen med fred og hyggja.*

*No er det i Noreg atter dag
med vårsol og song i skogen.
Om sædet enn gror på ymist lag,
det brydder då etter ploget.
Så signa då Gud det gode såd,
til groten ein gong er mogen!*

(Elias Blix, 1890)

UKAS BIBEL-BOOST

2 Mos 19

2 Mos 20

Matteus 5

Matteus 6

Matteus 7



TEMA 6: REISEFØLGE

Reisefølge er siste tema i denne serien. Visste du at i bilsport behøver man ikke å være 18 år for å delta? Men alle under 18 må ha en voksen ledsager enten inni kjøretøyet eller på sidelinjen. Ledsager er veileder, støttespiller og oppmunttrer. I livet generelt trenger alle generasjoner, - barn, ungdom og voksne, å ha ledsagere på reisen som både kan lese kart, klappe og korrigere.



Tekst: Apg. 11, 19-26

Kjernevers: Apg. 11,23-24

INNLEDNING:

“REISEKAMERATEN BARNABAS”

«...kom Jesus selv og slo følge med dem.» Emmausvandrerne Lukas 24.
«De holdt seg trofast til apostlenes lære og fellesskapet, til brødsbrytelsen og bønnene.» (Apg. 2:42)

Hva har «reisefølge» med «veigrep» å gjøre? Å ha en passasjer i bilen, kan noen ganger være forstyrrende. Men et godt reisefølge kan bidra til å oppmuntre og ansvarliggjøre sjåføren. Reisefølget kan være kartleser. Reisefølget kan holde sjåføren våken.

Vi skal se nærmere på Barnabas - en god mann, men heller ikke han uten feil og mangler. Slik er det med reisefølgene våre i det kristne fellesskapet. De gjør oss godt, men vi må også lære å tåle ulike personligheter, uenighet og skuffelser.

Han het egentlig Josef og kom fra Kypros, men disiplene kalte han for Barnabas, han som trøster og oppmuntrer. Vi får en fin beskrivelse av ham i dagens tekst: «Da han kom dit (Antiokia) og fikk se hva Guds nåde hadde gjort, ble han glad, og han oppmuntret alle til å holde fast ved Herren av hele sitt hjerte. For han var en god mann, fylt av Hellig Ånd og tro.» Apg. 11,23-24.

Hva mer vet vi om Barnabas?

Han solgte ei tomt og gav pengene til menigheten i Jerusalem. (Apg 4,37) Da Paulus ble møtt av Jesus på veien til Damaskus og kom tilbake til Jerusalem, våget ikke menigheten å stole på ham. Barnabas var den som gikk imellom og overbeviste dem om at Paulus virkelig hadde møtt Jesus. (Apg 9,26ff) Mange år etter hører vi at Barnabas igjen tar kontakt med Paulus og hjelper han i gang med tjenesten. (Apg 11,25) De blir av de kristne i Jerusalem omtalt som «våre kjære brødre Barnabas og Paulus, menn som har våget sitt liv for Herren Jesu Kristi navns skyld» (Apg 15,25-26).

Før den andre misjonsreisen ble Paulus og Barnabas uenige. Lukas kaller det en «så bitter uenighet at de skiltes fra hverandre» (Apg 15,39). Det gnistret av temperament, stolthet og behov for å ta et familiemedlem i forsvar. (Barnabas var onkel til Johannes Markus).

SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Fullfør setningen: «Jeg ønsker å bli husket for...»

OPP

Les Salme 1. Vær litt stille mens du følger pusten – inn, ut og den lille pausen imellom. Si ordene inni deg sammen med pusten: “Et tre – plantet ved rennende vann – vil jeg være”.

INN

Les innledningen og **Apg. 11, 19-26**. Er det et ord eller en setning som fanger oppmerksomheten din? (legg merke til uten å kommentere).

Benytt eventuelt stegene i "Fra Ord til handling" (se s. 46) eller samtal ut fra følgende spørsmål:

Hva gjorde Barnabas så glad i møte med menigheten i Antiokia? Hva var det han la merke til?

Hva gjorde at Barnabas tok kontakt med Paulus etter så mange år? Har du opplevd å bli minnet på noen? Hva skjedde?

Å være reisefølge betyr å følge (opp) noen spesielt. Hvordan kan dette se ut i praksis i ditt liv?

Paulus og Barnabas skilte lag for en periode på grunn av uenighet. Hvordan kan vi hjelpe hverandre til å leve med (og gjennom) konflikter og skuffelser?

Hvilket ord eller hvilken setning fanget oppmerksomheten din i teksten i starten på kvelden? Sier det noe om å «holde fast ved Herren av hele sitt hjerte»?

UTFORDRING

Forslag: Prøv å se for deg noen som trenger å bli invitert inn i en tjeneste eller et team i menigheten. Tenk over hva din rolle kan være som «reisefølge» før du inviterer. Ta et initiativ før neste gang.

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Apg. 11, 19-26**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer fortellingen meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

Kjære Gud.

Takk for de som er gode forbilder for meg. Hjelp meg å leve som du vil, og til å være et forbilde for andre. Led meg på dine stier.

Takk for at vi får ha fellesskap som kristne, og leve sammen i troen på deg. Hjelp oss til å være sannheten tro i kjærlighet, og rettlede, irettesette og oppmuntre hverandre, for ditt navns skyld.

Amen

(Eivind Bø, kilde: iTro.no)

UKAS BIBEL-BOOST

Apg 11

Apg 12

Apg 13

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 7: INNSIKT

Innsikt kan handle om å se inn i eget liv. En ofte hardt tilkjempet egenskap, slik den var for apostelen Peter. Jesus viste ham mildt og tydelig hvor hans blindsoner var. Men at nåden var der også. Så kunne han kalles til større oppgaver. (Joh 21,17) Like viktig er "innsikt i håpet", slik det står om i Efeserbrevet 1,18. Det er noe annet enn kunnskap om den ytre verden. Det er å "se med hjertet". For håpet er ikke alltid synlig for det fysiske øyet.



Tekst: 1 Mos 28,1-4 + 10-22

Kjernevers: 1 Mos 28,16-17

INNLEDNING: "HERRE, DU VET ALT"

"Herre, du vet alt.... Du vet at jeg har deg kjær".

Disse ordene fra Peter rommer mye innsikt. For den som følger Peter gjennom alle evangeliene, er det ganske åpenbart at Peter hadde noen blindsoner. Han skjønnte for eksempel ikke hvorfor Jesus måtte oppsøke lidelse og fare i Jerusalem. Kunne ikke veien gå utenom slike vanskeligheter? Da fikk han en kraftig reprimande av Jesus. Langfredag lammes Peter av frykt på gårdsplassen etter at Jesus var ført bort. Han fornekter Jesus. Det må ha vært et mørkt kapittel i Peters liv.

Her på stranden, etter oppstandelsen, tvinger Jesus Peter til å se inn i egen blindsoner. Å innse egen tilkortkommenhet og behov for tilgivelse handler ikke om å si de rette ordene. De fire ordene, "Herre, du vet alt", rommer alt som trengs. Han sier egentlig: "Du kjenner hjertet mitt, Jesus, på godt og vondt".

Med tilkjempet innsikt i det som hadde vært blindsoner hos Peter både i forståelsen av seg selv og av Jesus, er han klar for større oppdrag: "Fø mine lam!" Den som aldri blir konfrontert med egne blindsoner, kan gjøre stor skade på andre mennesker i Guds rike.

Men selvinnsett er ikke alt. Når vi blir kjent med vårt eget hjerte og vår avhengighet av Jesu nåde, kan Jesus gi lys til det samme hjertets øyne, så vi begynner å ser ut over oss selv. Innsikt i håpet han har kalt oss til, arven for de hellige, kraften hos oss som tror. (Efes. 1,18-19).

Da ligger veien åpen for disipler av Jesus.

SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Har du noen gang utsatt deg selv eller andre for fare i trafikken?
Hva skjedde? Hva lærte du?

OPP

Forslag: Lytt til en lovsang fra Spotify e.l.

Be "Ukas bønn" eller "Trekantbønn" på neste side.

Lytte til en salme eller lovsang på Spotify. Syng gjerne sammen!

Eller finn en bibelsk salme som dere leser som veksellesing.

Se evt "Ukas bønn" under "Tro på hjemmebane", neste side.

INN

Les **Joh 21, 1-19** og innledningen på forrige side.

Benytt eventuelt stegene i "Fra Ord til handling" (se s. 46) eller samtal om følgende spørsmål:

- Hva gjorde mest inntrykk på deg da du leste (om igjen) denne oppstandelses-fortellingen i dag?
- Hva er gjenkjennelig i Peters historie (jf. innledningen). Hva oppleves fremmed?
- Hvis dere er fortrolige nok til å dele: Fortell om blindsoner dere har hatt i eget trosliv, og hvordan dere fikk større innsikt underveis.
- Drøft hva som menes med utsagnet fra innledningen: *"Den som aldri blir konfrontert med egne blindsoner, kan gjøre stor skade på andre mennesker i Guds rike."*
- Der erfaringen av nåde ofte ble trukket frem før, er det dem som mener at i 2024 er det kristne håpet det som gjør mest inntrykk på dem som ikke har en tro. Hva vil det egentlig si å få "innsikt i det håp han har kalt dere til"? (Efes. 1,18)

UTFORDRING

Forslag: Tenk på oppdraget om å "fø mine lam", og ta en brainstorming på hva det kan bety i deres hverdag konkret de neste ukene. Del med hverandre én ting hver dere vil forsøke å gjøre.

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Joh 21, 1-19**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer fortellingen meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

*Gud, når jeg åpner Bibelen min,
åpner jeg også hjertet mitt.*

Bla i meg, Gud.

*For når jeg leser om deg,
leser du alltid meg.*

(Fra 157 bønner, Luther forlag)

UKAS BIBEL-BOOST

Salme 51

Salme 139

Luk 5,1-11

Matt 26,30-35

Luk 22, 31-34

Matt 26,69-75

1 Pet 2,21-25

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 8: VIDSYN

Vidsyn handler i denne sammenheng om å "fatte bredden og lengden, høyden og dybden , ja, kjenne Kristi kjærlighet, som overgår all kunnskap". (Efes 3,18-19). Når vi tror vi har sett det vi trenger å se, er Guds perspektiv alltid større.



Tekst: 1. Kor 13

Kjernevers: 1. Kor 13,12

INNLEDNING:

“Å SE MED GUDS KJÆRLIGE BLIKK”

Se for deg dagen som har gått, la den gå litt i revy:

- Hva gjorde det godt å være deg i dag?
- Hva er du takknemlig for?
- Hva var krevende eller utfordrende?

Stans litt opp og tenk at du er under Guds kjærlige blikk, med det som var godt og med det som var krevende. Sammen. I Guds nåde, som tåler alt. En kjærlighet som aldri tar slutt.

I sin nye bibeloversettelse har Pater Kjell Arild Pollestad valgt et annet ord for «stykkevis» i dagens tekst. Han oversetter det med «glimtvis». Som glimt av lys langs veien. Nå forstår jeg glimtvis. Nå erfarer jeg glimtvis:

- Fra barn til voksen til gammel
- I det konkrete og i helheten
- Alene og sammen med andre

Kapittel 13 i 1. Korinterbrev er presset inn mellom to kapitler om nådegaver og tjenester i menigheten. «Så søk å bli rike på gaver som bygger opp menigheten» (14,12). Og ikke glem det grunnleggende – tro, håp og kjærlighet. Vidsyn handler kanskje om å se helheten, en kjærlighet som er og som handler.

Til ettertanke, i min tjeneste og i min omsorg for andre:

- Søker jeg mitt eget?
- Er jeg tålmodig?
- Krenker jeg?
- Gjemmer jeg på det onde?
- Misunner jeg?

SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Ta en runde med ros! Fortell om noe du er takknemlig for ved den personen som sitter på din venstre side.

OPP

“Gud, jeg legger dagen i dine hender. Du ser min svakhet og min styrke. Du ser det jeg ser fram til med glede, og det jeg vegrer meg for. Du ser meg når jeg er alene og når jeg er sammen med andre. Alt dette bærer du i hendene dine. La alt som møter meg, forme meg så jeg mer og mer kan bli den du har skapt meg til å være. Hjelp meg å se meg selv og andre med ditt kjærlige blikk”

(Fritt etter en bønn av Ulla Käll)

INN

Les **1. Korinterbrev 13** og innledningen på forrige side. Ta gjerne med 12,31 og 14,1.

Benytt eventuelt stegene i "Fra Ord til handling" (se s. 46) eller samtal om følgende spørsmål:

- «Tro. Håp. Kjærlighet» Velg ett av ordene nå og kjenn etter: Hva betyr det for deg akkurat nå?
- «Under Guds kjærlige blikk, for deg selv og andre». Hvor trenger du å bli berørt av Gud nå?
- «Nå forstår jeg glimtvis. Nå erfarer jeg glimtvis.» Hva ønsker du å se mer av i tiden som kommer? Hva lenger du etter?

UTFORDRING

Forslag: Bruk bønnen i opp-delen daglig de neste to ukene. Se tilbake på dagen og skriv ned en setning eller to om hva det betydde å ha med deg denne bønnen i dag. Tenk etter – hva er det Gud inviterer deg til?

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **1 Korinterbrev 13**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer teksten meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

Kjære Jesus,

du sier det hele tiden, at jeg er bra.

At jeg er god nok, elsket og dyrebar.

*Men det setter seg ikke i ryggmargen,
finner ikke plass i hjertet mitt.*

*Kom til meg, og jag bort det som har tatt plassen
der dine gode ord skulle bo.*

Ta plass i ryggmargen,

i sjelen,

i hjertet,

så jeg kan bli glad i meg selv

nesten like glad i meg selv som du er .

(Fra 157 bønner, Luther forlag)

UKAS BIBELBOOST

1 Kor 12

1 Kor 13

1 Kor 14

1 Kor 15



TEMA 9: OPPSIKT

Oppsikt betyr ikke all verden for bilkjøring. For den kristne vandringen har det derimot symbolsk betydning å "se oppover". Likevel er det noe annet enn å stirre mot den fysiske himmelen. Det fikk disiplene høre av to engler etter at Jesus var tatt bort for øynene dere. "Hvorfor står dere og ser mot himmelen?" (Apg. 1,11). Så hva betyr Kristi himmelfart for vår trosreise?



Tekst: Apg. 1,6-14

Kjernevers: Apg. 1,11

INNLEDNING: "KRISTI HIMMELFART"

For noen dramatiske uker det må ha vært! Disiplene opplever sorg og redsel. Deres venn og ledestjerne ble tatt til fange og drept. Så opplevelsen av oppstandelsen. En hendelse som sprenger alle grenser. Hvordan kunne det skje? Så er det ulike møter med den oppståtte. Han som bare plutselig kunne stå der i rommet, eller være der på stranden.

Så var de samlet 40 dager etter den dramatiske oppstandelsen. Og der, rett foran øynene deres ble han løftet "opp mens de så på, og en sky tok han bort foran øynene deres!" (Apg 1,9).

Jeg ser for meg øyeblikket: Disiplene er helt stille. De bare stirrer opp, og lurer på hva som i all verden har skjedd. Ingen av dem våger å si noe. Hodet fullt av kaos. Hva skulle de gjøre nå?

To menn i hvite klær dukker opp. "Hvorfor står dere og ser mot himmelen?" spør de. De visste svaret på spørsmålet, men ønsket å løfte disiplenes perspektiver på det som var skjedd.

Og hvilke perspektiver? Hva er det Kristi himmelfart egentlig forteller oss? I vår tid er det raskt bare blitt en torsdag førti dager etter påske. Men dagen er så mye mer. Det er ikke en dag som lukker, men som åpner. Åpner for noe større, som vi kan ta med oss, den den dag i dag!

For hva var det han hadde sagt, like før dette skjedde? Jo, dere skal få kraft når Den hellige ånd kommer. Kristi himmelfart representerer ikke et fravær, men et nærvær. Ett guddommelig nærvær også 2000 år senere.

Du har hørt om julegleden:

Gud gjestet jorden som et lite barn.

Du har hørt om påskekleden:

Syndens og dødens lenker ble sprengt i stykker.

Men har du hørt om himmelfartsgleden?

Det var da Jesus gikk fra å være hos de elleve til å være hos oss alle.

SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Hva liker du best med våren?

Hvilke forventninger har du til sommeren?

OPP

Gjør ett eller flere av følgende punkter

- Syng sammen en eller flere sanger. (Spotify har sanger som er synkronisert med tekst dersom det ikke er noen som spiller instrument)
- Lytt til en eller flere sanger (Finn gjerne frem teksten for å få med innholdet)
- Vær i stillhet og lytt til hva Den hellige ånd ønsker å si til deg eller andre i gruppa.

INN

Les høyt fra **Apg 1,6-14** og innledningen på forrige side. Les så hver for dere og noter gjerne det du opplever Gud taler til deg i møte med teksten.

Benytt eventuelt stegene i "Fra Ord til handling" (se s. 46), eller samtal om følgende spørsmål:

- Hva ser du i teksten?
- Hva likte du i teksten?
- Hva trenger du i forhold til teksten?
- Hva utfordrer teksten deg på?

Hvilket forhold har du/dere til Kristi himmelfartsdag?

Det er 3 dimensjoner med Kristi himmelfart og vår tro på Jesus. Snakk sammen om hva de ulike dimensjonene kan bety i dag:

- Fra synlig til usynlig
- Fra noen til alle
- Fra begrenset til ubegrenset

Dersom dere har dette opplegget før Kristi Himmelfart, er det noe dere kan gjøre som gruppe for å feire denne dagen i år?

UTFORDRING

- Ut fra dagens tekst, er det noe du kan si videre til noen?
- Ut fra dagens tekst, er det noe du kan gjøre for noen?

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Les Apg 1,6-14**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer fortellingen meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

Allmektige Gud, du har opphøyet din Sønn Jesus Kristus og satt ham ved din høyre hånd. Vi ber deg: Gi oss din Ånd, så vi kan forkynne evangeliet for alle folkeslag, inntil Kristus kommer igjen og gjør alle ting nye, han som med deg og Den hellige ånd lever og råder, én sann Gud fra evighet til evighet.

UKAS BIBEL-BOOST

Lukas 24

Apg 1

Apg 2

Apg 3

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



TEMA 10: UTSIKT

Utsikt mot en større verden enn sine lokale omgivelser, det fikk disiplene beskjed om å ha. "Dere skal være mine vitner i Jerusalem og hele Judea, i Samaria og helt til jordens ende." (Apg. 1,8) Hvor langt utover ser vi?



Tekst: Apg 9,1-19

Kjernevers: Apg 9,4-5

INNLEDNING: "Å FORFØLGE JESUS"

«Han falt til jorden og hørte en stemme som sa: «Saul, Saul, hvorfor forfølger du meg?» «Hvem er du, Herre?» spurte Saul. Og svaret lød: «Jeg er Jesus, han som du forfølger.» (Apg 9,4-5)

Historien om Jesu møte med Saulus er den mest kjente omvendelsen i kirkens historie. Det begynner med et strålende lys, og liggende på jorden hører Saulus stemmen ««Saul, Saul, hvorfor forfølger du meg?» På Saulus sitt spørsmål om hvem det er som sier dette, er svaret «: «Jeg er Jesus, han som du forfølger.»

Jesu spørsmål til Saulus er veldig selvransakende for ham. Det leder til hans omvendelse, som igjen fører til et liv i misjon for Jesus.

Utsikten til Saulus, han som fikk navnet Paulus, ble forandret i møte med Jesus. Han så at det var mange som ikke kjente Jesus, og derfor måtte Paulus reise for å fortelle om ham. Legg merke til at denne utsikten fikk han først etter en ny innsikt. Den kom ved Jesu ord: «Jeg er Jesus, han som du forfølger.» Paulus forfulgte de kristne. Derfor forfulgte han Jesus. Han ble omvendt fra å være en forfølger til å bli en etterfølger av Jesus.

Enhver kristen trenger fra tid til annen å høre disse ordene, «Jeg er Jesus, han som du forfølger.» Jeg forfølger ikke nødvendigvis andre kristne slik Paulus gjorde. Men jeg kaster ut de sidene ved Jesus som utfordrer syndene i mitt liv. Jeg vil helst ikke at han skal pirke borti dem. Jeg vil helst ha en hyggelig og bekreftende Jesus som mester i livet, ikke den mester som også gir meg motstand iblant.

Paulus sin omvendelse var bakgrunnen for at han kunne hjelpe andre mennesker til sin omvendelse. Hans eget møte med Jesus ble utgangspunktet for hans tjeneste som misjonær.

SAMTALEOPPLEGG

ISBRYTER

Har du et møte med en person, en episode eller en samtale som gjorde en endring i livet ditt?

OPP

Be bønnen under eller en annen bønn, hør på en lovsang fra Spotify e.l.

«Kjære Gud! Hva vil du med livet mitt?

Alt har jeg fått av deg.

Vis meg hvordan jeg kan gi dine gaver videre til andre.

Vis meg mulighetene.»

INN

Les Apg 9,1-19 og innledningen på forrige side.

Benytt eventuelt stegene i "Fra Ord til handling" (se s. 46) eller samtal om følgende spørsmål:

- Hva la du merke til i denne teksten? Ta en runde i gruppa og del.
- Hva tror dere Saulus tenkte når han satt blind igjen etter møtet med Jesus?
- Hvordan kan jeg bli en forfølger av Jesus selv om jeg er kristen i et kristent felleskap?
- Martin Luther skrev at en kristen skal daglig omvende seg fra sine synder. Praktiserer dere dette? Og hvordan kan man som menighet praktisere dette?
- "Dere skal være mine vitner....helt til jordens ende.» (Apgj. 1,8) Hvor langt utover ser vi?

UTFORDRING

Forslag: Kjenner dere eller vet dere om noen som er misjonærer i et annet land nå, eller som skal reise på kortidstjeneste i nærmeste framtid?

Kan dere bli enige om å be spesielt for dem de neste ukene, og sende dem en melding om at dere gjør det?

TRO PÅ HJEMMEBANE

HUSKESTUE

Forsøk å gjenfortelle for hverandre (eller deg selv) fortellingen som ble formidlet på ulike måter på sist gudstjeneste.

Les gjerne teksten: **Les Apg 9,1-19**

Hva la jeg spesielt merke til?

Hva lærte jeg noe av?

Hva trenger jeg å finne mer ut av?

Hva inspirerer fortellingen meg til å gjøre mer av?

UKAS BØNN

*Herre, vis meg din vei
og gjør meg villig til å gå den.*

(Den hellige Birgitta)

UKAS BIBEL-BOOST

Apg 22,1-30

Gal 1,10-24

2 Kor 12,1-10

TREKANTBØNN

Takk at vi får være dine barn.

Hjelp oss å høre hva du vil si oss i dag.

Takk at vi får høre til din storfamilie.

Vær hos våre søsken i dag.

Takk at vi kan være lys i verden.

Vis oss hvem vi skal lyse for i dag.

Amen



FRA ORD TIL HANDLING

"Operatio Divina" er en metodikk utviklet til bruk i små grupper av «Etter Kristus», et nettverk for kristen trospraksis.

I dette heftet kaller vi den "Fra Ord til handling" og bruker forkortelsen "L.O.G.G." som hjelp til å huske hvert punkt.

Metodikken bygger på *Lectio Divina*, «åndelig lesning», som ble utviklet og praktisert gjennom flere hundre år i klosterbevegelsen.

Ofte har *Lectio Divina* hatt følgende «stasjoner»: Lesing av teksten (**L**esning), meditasjon over teksten (**O**ppdagelse), bønner som respons på møtet med teksten etterfulgt av stillheten for å la alt synke inn (**G**jensvar).

Da *Lectio Divina* ble etablert som lese-metode, fantes også en fjerde etappe, kalt *Operatio*, det å handle på Guds tiltale i teksten. (**G**jøremål). Denne stasjonen ble fjernet etter kort tid, visstnok fordi handling den gang var en selvfølge. 1000 år senere henter vi stasjonen tilbake, så vi kan få den nødvendige hjelpen til å høre og så gjøre, slik Jesus ba sine disipler om da han sa «Gå derfor og gjør...» (Matt 28,18).



LESNING

Les teksten langsomt to ganger, gjerne høyt av forskjellige personer. La det være tid til stillhet mellom hver gang. Ikke strek under noe.

OPPDAGELSE (INNLEVELSE)

Legg fra deg teksten og se for deg fortellingen. Lev deg inn i den. La fantasien, følelsene og fornuften slippe til. Hva ser du? Hva hører du? Hva lukter du? Er du i fysisk berøring med noe? Kjenn på atmosfæren i rommet / på stedet. Identifiserer du deg med noen i teksten? Eller er du mer flue på veggen?

Om det «bare kjennes vanskelig», kan det være helt rett og riktig å bruke tid på å gruble mer over teksten. Dvel ved ordene, setningene eller inntrykkene som treffer noe i deg. Det er også lov å ta en sniktitt på bibeltekstene som kommer før og etter teksten.

Hvis du vil kan du begynne å notere korte setninger eller stikkord. Du kan streke under for å vise for deg selv hva som gjør inntrykk på deg.

GJENSVAR (BØNN)

Ta med deg inntrykkene fra teksten inn i bønnen. Spør Jesus om det du lurer på. Takk Jesus for det du kjenner ble godt for deg. Kjeft på Jesus, om det er noe du reagerer på med sinne eller frustrasjon. Her er alle følelser og spørsmål tillatt! Fortsett gjerne å notere. Dukker det opp noen tanker, ideer, episoder eller bilder for ditt indre blikk?

GJØREMÅL (PRAKSISØVELSE)

Å oversette fra tekst til praksis er en type kreativ kompetanse som kommer med erfaring. Her kan du prøve og feile, og justere underveis. Pass på at det ikke blir for mange eksperimenter! Forsøk å legge listen på rett sted. Det er en fordel å ha praksiser der du selv bestemmer tid og sted for det du skal gjøre. Slik får du "Fra Ord til handling" (Operatio divina) til å passe inn i din livssituasjon og blant mengden av gjøremål i tiden som ligger foran.

Dette heftet er ment å knytte sammen undervisning på gudstjenester, samtale i smågrupper og tro på hjemmebane.

Småfelleskapet i menigheten er en viktig arena for deltagende felleskap der du kan bruke dine gaver og vokse i ditt personlige trosliv.

Du som er ny som kristen eller går med mange spørsmål, kan ha stort utbytte av å delta i et mindre fellesskap. Her kommer vi ofte nærmere hverandre enn i gudstjenesten. I gruppa praktiserer vi tro, deler erfaringer og utfordrer hverandre på hvordan troen kan leves ut i hverdagen.

I samarbeid mellom ulike menigheter med utgangspunkt i Stavanger bispedømme, er det laget mange tilsvarende tema-hefter. De fleste finner du som nedlastbare pdf-filer på Bymenigheten-Sandnes.no eller ved å benytte QR-koden nedenfor.

