

BRUKSANVISNING


1. INTRO (CA. 5 MIN)

Et spørsmål som hjelper dere å komme inn på dagens tema. Ta gjerne en runde så alle får svare.

2. BIBEL (CA. 20 MIN)

Les teksten høyt en gang, og gi deretter alle tid til å lese gjennom for seg selv, enten på mobilen eller i en vanlig bibel. Bruk spørsmålene fra disse tre kategoriene for å få en god samtale.

 *Se: Hva sier teksten?*

 *Tenk: Hva vil forfatteren fortelle til sine lesere?
Hvordan ville de første leserne forstått dette?*

 *Lev: Hva betyr teksten for oss i dag?*

3. BØNN (CA. 5 MIN)

Husk at folk er forskjellige. Noen er vant til å be høyt, andre liker best å be stille. Samtidig er gruppa en god arena for å prøve ut nye ting. Når dere ber for dagens bønneemne kan dere også gjerne be for hverandre og medstudenter.

UKAS UTFORDRING (CA. 2 MIN)

Ukas utfordring er ikke en eksamen, men en valgfri øvelse. Så senk skuldrene, prøv det ut, og se hva som skjer!

INNLEDNING

HVA


En samtaleguide som bringer trossamtalen rett inn i hverdagen.

HVEM

Studenter midt i studievirkeligheten.

VISJON

En tro som settes ut i livet.

 2-5 personer

 30 minutter

 6-10 lunsjer

Finn flere hefter eller registrer din gruppe på nkss.no/lagslunsj.



Norges Kristelige Student- og Skoleungdomslag
Holbergs plass 4, 0166 Oslo | post@nkss.no

LAGSLUNSJ



Før vi i det hele skaffet oss en travel hverdag, ga Gud oss et tegn, et fredfullt opphold i tiden for å minne oss på å ta en pause og komme tilbake til Ham. Denne dagen er en mulighet til å stoppe opp og verdsette livet. Det er en dag for å feire og sette pris på gavene vi har fått, som naturen, frisk luft, dyr, vakker musikk, god mat, vennskap, og Skaperen bak alle gavene.

Det var ikke ment å være en engangsinvitasjon som mistet relevansen etter Edens hage. Sabbats-freden er en invitasjon til en øvelse som varer helt ut til evigheten. Gud vedde sabbaten inn i tiden. Vi inviteres igjen og igjen til en intensjonell, revitaliserende feiring av skapelsen hver syvende dag. En vedvarende date med Gud.

1 DEDIKERT OG TILSIDESATT

Søvnmangel, utmattelse og fysisk anstrengelse er virkelige utfordringer. Gud skapte et tidsrom for å gjenopprette oss, før vi i det hele tatt kunne bli travle.

Intro Er du sliten? Kan det hende du er for travel?

Les 1 Mos 2,1-3 og 2 Mos 20,11.

SE Hva sier tekstene om den syvende dagen?

TENK Ble Gud sliten av å skape? Hvorfor satte Han av en dag med hvile allerede før det fantes mennesker som kjente på slitsomhet, til og med før synden kom inn i verden?

LEV Hva betyr det når noe er velsignet og helliget? Hvordan skal vi forholde oss til det hellige?

Bønn Takk Gud for at Han kjente oss før vi ble skapt. Vi ber om Hans hjelp til å innse intensjonene Hans for menneskeheten og til å leve i samsvar med dem.

Skap en god rutine i løpet av uka, slik at du kan være klar for Sabbaten - Til å ta imot hvile og bli forfrisket.

2 HAN SOM VIL GI OSS HVILE

Jesus kjenner hva vi går gjennom, og han kan gi oss hvile i det vi opplever så lenge vi lar Ham.

Intro Har du opplevd at en person har vært så sta, at de nektet å gjøre noe du vet ville vært godt for dem? Hvordan opplevdes det?

Les Joh 1,1,3; Matt 11,28-30 og Gal 5,1.

SE Hvorfor ber Jesus oss om å ta sitt åk på oss, rett etter Han ba oss gi våre byrder til Ham og finne ekte hvile?

TENK Hvordan kan et liv i tråd med Guds lov være mer fredfullt enn et liv i ulydighet til Ham?

LEV Hvordan kan vi lære å gi byrdene våre til Jesus og erfare den dyrekjøpte hvilen Han kan gi?

Bønn Takk Skaperen for hjelp med våre dagligdagse byrder. Takk Gud for å skape et pusterom i tiden vi alltid kan ha tillit til.

Hjelp en ikke-kristen ved å bære deres byrder. Del hva Sabbaten betyr for deg.

3 HVILE FOR ALLE

Det er lett å lene seg tilbake og nyte velsignelser. Jesus lærer oss å dele gavene. I dag vil vi se hvor langt Sabbatens innflytelse strekker seg.

Intro Hvor langt tenker du at din innflytelse når? Hvilket ansvar har du utover skole og arbeid?

Les Luk 13,15; Sal 145,9; 1 Mos 9,12-17 og 2 Mos 20,8-11.

SE Hvem burde ha Sabbat?

TENK Har vi som kristne et ansvar å gi videre nåde og hvile til andre? Hvem burde inkluderes i denne ukentlige hvilen?

LEV Hvordan kan vi anvende prinsipper om åndelig, miljømessig og sosial bærekraft i vår feiring av Sabbaten?

Bønn Takk Gud for å hjelp oss å dele prinsippet om hvile til medmennesker, naturen og dyr som vi har ansvar for.

Tenk i løpet av Sabbaten over hvordan dine handlinger påvirker andre, både direkte og indirekte.

4 JESUS OG SABBATEN

Skaperen ga oss Sabbaten. I dag vil vi se hvordan Jesus og disiplene forholdt seg til Sabbaten i sitt virke.

Intro Er Jesus det eneste forbildet du har? Hvorfor/hvorfor ikke?

Les Luk 4,16; 4,31; 6,6-11; 13,10-17; 14,1-6 og Apg 13,42-44; 16,13; 17,2-4 og 18,1-4.

SE Når pleide Jesus og disiplene å undervise og tilbe? Hva pleide å skje på disse Sabbatene?

TENK Hvorfor var Sabbaten så spesiell for dem?

LEV Hvordan kan vi overholde Sabbaten på samme måte som dem?

Bønn Takk Gud for at vi har fått et eksempel på hvordan vi kan ære Gud på Sabbaten. Takk for at vi kan gjøre godt og hjelpe andre å hvile fra syndens konsekvenser.

Samle venner denne Sabbaten for å studere et bibelord som interesserer dere. Del deres tanker. Om mulig: Lovsyng sammen.

5 FORBERED DEG FOR HVILE

Gud gir oss ikke en fullstendig liste med hva vi skal og ikke skal gjøre. Han gir oss heller prinsipper og Ånden til å veilede oss.

Intro Hvilke forberedelser pleier du å gjøre for å skape en best mulig ferie eller høytid?

Les Luk 23,54; 3 Mos 23,3; 2 Mos 16,23; Jer 17,21-22 og Jes 58,13-14.

SE Hvorfor er det viktig for Gud at vi holder hviledagen hellig?

TENK Hvilken instruks fikk folket i Jesaja om hvordan de skulle glede seg over Sabbaten til det ytterste?

LEV Hvordan kan vi forberede oss til Sabbaten? Hvilket arbeid kan vi fullføre i løpet av uken for å være helt til stede i Sabbaten?

Bønn Takk Gud for å vise oss hvordan vi kan hvile på en måte som ærer Ham, og som gir velvære til oss og menneskene rundt oss.

Fullfør alle oppgaver med skole eller arbeid og tilbered maten på forhånd, slik at Sabbaten kan være en spesiell, bekymringsfri og arbeidsfri dag.

6 SABBAT I DET 21. ÅRHUNDRE

Vår verden krever mer og mer fra oss. Vi utfordres daglig til å inngå kompromiss for å passe inn.

Intro Har det noen gang kostet deg noe å være en Jesu etterfølger? Hva måtte du gi tapt for å leve et dedikert kristent liv?

Les 6: Sal 19,7-8; Rom 7,12, 1 Joh 5,1-5 og Åp 12,17.

SE Hvorfor kunne Satan bli sint på menneskene som gjorde Guds vilje?

TENK Burde vi være redde? Er det en god unnskyldning for å ikke tjene Gud? Hvilke utfordringer tror du at du vil møte om du holder Sabbaten hellig?

LEV Hva hjelper oss å holde fast på valget om å ære Gud i alt vi gjør?

Bønn Takk Gud for styrke i valget om å følge Ham og for å gi fellesskap som elsker å tjene Ham.

Er det mulig å tjene Gud og landet ditt, samtidig som du holder Sabbaten hellig? Se Mel Gibsons «Hacksaw Ridge».

7 SABBATEN OG FORBI

Skaperen rekker ut invitasjonen til alle generasjoner om å hvile. Han har vedtatt dette kallet inn i den ukentlige syklusen, til etterfølgelse for hele universet.

Intro Går Guds bud om kjærlighet ut på dato?

Les 7: Luk 16,17; Jes 66,23; Hebr 4,9-11 og Joh 14,15.

SE Hvorfor kommer vi til å holde Sabbaten til evig tid?

TENK Hvorfor er det gode nyheter at Guds lov er konsistent og varig for alle generasjoner som var og som vil komme?

LEV Hva hindrer oss fra å oppnå Guds fulle velsignelse og tilstedeværelse i Sabbatene her og nå? Hva kan hjelpe oss allerede denne uka til å holde Sabbaten hellig?

Bønn Takk Gud for å gi oss Sabbaten til å hjelpe oss til et liv med himmelsk rytme. Pris Herren for at vi kan møte Ham og vår himmelske familie ukentlig. Takk for at vi kan dele velsignelsene vi får med andre. Opphøy Gud for hvilens gave.

Gjør et valg om å holde Sabbaten hellig.

SABBAT I PRAKSIS

Vurder å innlemme noen av disse eksemplene, og/eller andre aktiviteter inn i livet ditt for å berike sabbaten. Husk å ha Jesus i sentrum.

Forberede Fullfør arbeidsoppgavene dine før Sabbaten starter. Rengjør huset, vask klær/bil og tilbered sunn og næringsrik mat for hele hviledagen.

Introdusere Samle familie og venner til å starte sabbaten med lystenning, bibellesning, bønn og lovsang.

Tilbe Organiser eller vær med på en gudstjeneste. Vær nøye med å skape en atmosfære som vender sinnene deres mot Kristus, både med mediebruk, innhold, mennesker og samtaler.

Handle Del sabbatens velsignelser med andre. Del ut mat på gata, syng på et eldrehjem, eller bli frivillig i en veldedig organisasjon i nærområdet.

Hvile Husk å r o e n e d , hvile og fyll ditt mentale og fysiske energinivå. Å bruke tid i naturen er en god måte å komme nærmere skaperen og nullstille tempoet vårt.

Avslutte Oppsummer inntrykkene dine fra Sabbaten til å inspirere deg gjennom den nye uka. Avslutt sabbaten på samme måte du startet den.