

# 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



8 lunsjer

Finn flere hefter eller registrer din gruppe på [nkss.no/lagslunsj](https://nkss.no/lagslunsj)

# LAGSLUNSJ



# TVIL

*Når vi nå skal snakke sammen om tvil, er det viktig at vi gjør det i et trygt fellesskap der det er lov å være ærlig uten å være redd for å bli sett ned på eller fordømt. To ting er viktige å si med en gang. For det første er alle mennesker ulike, også når det kommer til tro og tvil. Noen tviler mye, andre litt, og noen kjenner ikke noe særlig på tvil i det hele tatt. Det er helt greit. For det andre er det nok flere kristne som strever med tvilstanker enn vi ofte er klar over. Mange erfarne kristne vil si at tro og tvil ofte går side om side gjennom livet. Tvil er ikke det motsatte av tro. I denne lagslunsjen åpner vi for gode samtaler om tvil.*



Norges Kristelige Student- og Skoleungdomslag  
Holbergs plass 4, 0166 Oslo | [post@nkss.no](mailto:post@nkss.no)

## 1. SNAKK OM TVIL

«Et overraskende stort antall kristne ønsker ikke å snakke om tvil. Noen nekter til og med seg selv å tenke på det.» – A. McGrath

**Intro:** Hvorfor bør vi eller bør vi ikke snakke om tvil?

**Bibel:** Les Matt. 28,16-20.

**SE** Hva tvilte de på i v. 17?

**TENK** Ordet som brukes for tvil her kan også oversettes med at de nølte eller var usikre i møtet med den oppstandne Jesus. Hva er du usikker på i din tro?

**LEV** I Jud. 1,22 står det: «Mot dem som tviler, skal dere være barmhjertige.» Hvordan gjør vi dette?

**Bønn:** Far, du som ser vår tro og tvil, vi kommer til deg med alt. Takk for at du tar imot oss når vi har det både tungt og lett.

Lag en liste over det du tviler på i troen din.  
Du kan formulere det som spørsmål hvis det er enklere.

## 2. TOMAS – DISIPPELEN SOM TRENGTE MER TID

Tomas blir kalt tvileren. Men han trengte bare mer tid og et møte med Jesus for å kunne tro helhjertet, og det fikk han.

**Intro:** Har du lagt merke til at noen tror lett og med en gang når de hører noe, og at andre trenger mer tid? Hva kan det komme av?

**Bibel:** Les Joh. 20,24-29.

**SE** Hva tenker du om Tomas sitt krav i v. 25? Er det rimelig eller urimelig?

**TENK** Hva tror dere de andre disiplene tenkte om Tomas dagene før han møtte Jesus?

**LEV** Hva tviler du på?

**Bønn:** Gud, takk for at du ikke avviste Tomas, men møtte hans tvil og spørsmål. Takk for at disiplene var så ulike. Hjelp oss til å sette pris på våre ulikhet.

Snakk med Gud om de tingene du tviler på.

## 3. EMMAUS-VANDRERNE – JESUS VAR DER OGSÅ

Ordet «reflektere» betyr å se en gang til. Hvis vi gjør det i Bibelen, ser vi at mye faktisk handler om Jesus.

**Intro:** Er det vanskelig å forstå noen ting i Bibelen? Hva er vanskelig?

**Bibel:** Les Luk. 24,13-35.

**SE** Les v. 27 om igjen. Hva tror du dette betyr?

**TENK** Kjenner du noen steder i GT som handler om Jesus?

**LEV** De oppdaget ikke at Jesus gikk sammen med dem. Men han møtte dem midt i deres forvirrelse, og lyttet til dem. Tror dere Jesus tåler å høre våre tanker? Hva ønsker dere å si til Jesus?

**Bønn:** Takk for at du går sammen med oss, Jesus. Åpne våre øyne så vi ser deg, både i Bibelen og i hverdagen.

Minn deg selv på at Jesus går sammen med deg i hverdagen.  
Skrive f.eks. en påminnelse til deg selv på telefonen.

## 4. NÅR GUD FØLES LANGT BORTE

«Hvorfor merker jeg ikke Jesu nærvær? Er det jeg eller Gud som svikter?» – E. Rimehaug

**Intro:** Føler du noen ganger at Gud er borte?

**Bibel:** Les Sal. 10,1; 22,2-3.

**SE** Bibelen har noen tekster som er svært ærlige. Hva sier dette om Bibelen?

**TENK** Jesus siterte Sal. 22 på korset (Matt. 27,46). Hvis han følte det slik, er det kanskje ikke rart om vi gjør det? Hva tenker du om at Jesus sa dette?

**LEV** Les Sal. 22,25. Går det an å tro dette selv når Gud føles fjern? Kan vi hjelpe hverandre til å tro dette?

**Bønn:** Gud, takk for at du vet hvordan jeg har det når du føles fjern. Hjelp meg å holde ut når jeg har det slik og stole på at du er med.

Spør erfare kristne om hvordan de har hatt det i perioder hvor Gud har føles fjern?

## 5. NÅR IKKE ALT LØSER SEG VED BØNN

Kristne over hele verden ber til Gud, og det har de gjort i flere tusen år. Mange opplever likevel at Gud ikke alltid hører. Dette kan skape mye tvil om både bønn og Gud.

**Intro:** Hvilke forventninger har du til bønn? Har du blitt skuffet noen ganger?

**Bibel:** Les Matt. 7,7-8 og 2 Kor. 12,7-9.

**SE** Hvordan tolker du 2 Kor. 12,-9?

**TENK** Hvis vi fikk alt vi ba om hele tiden, hvordan ville verden da ha sett ut? Hva ville det ha gjort med oss?

**LEV** Les Matt. 6,9-13. Hva er det viktigste denne bønnen forteller oss om bønn? Hvordan kan vi leve ut dette?

**Bønn:** Be «Vår Far» sammen.

De første kristne ba Vår Far tre ganger om dagen.  
Kan du prøve en gang om dagen i en uke?

## 6. JEG TVILER PÅ AT JEG TROR NOK

Det er lett å føle at alt handler om prestasjon på skolen, hjemme og blant venner. Men hva med troen?

**Intro:** Hva er forskjellen på tro som prestasjon og tro som relasjon?

**Bibel:** Les Ef. 2,4-10.

**SE** Legg merke til v. 9. Hva betyr det?

**TENK** Hvis frelsen er en gave, trenger jeg ikke mer tro enn et ja til denne gaven. Hva tenker du om det?

**LEV** Les Rom. 12,3. Kan det være slik at vi har litt ulik tro, og at det er helt greit for Gud?

**Bønn:** Takk for at du er nådig, Gud. Takk for du har gjort alt for oss og at vi får ta imot. Takk at jeg får komme til deg også når jeg tviler.

Tenk gjennom hvordan du sammenligner din og andres tro.  
Klarer du å hvile i at din tro på Jesus er bra nok?