



Dr. Charles Lake

Jeg?
En disippel?
Veilederhefte

Materiellet Disippeltrening er hentet fra Dr. Charles Lake © 1992
Growth Ministries
1477 W.Main Street
Greenwood, IN 46142

Den norske utgaven er oversatt med tillatelse fra Growth Ministries
© 2014 Frelsesarmeens hovedkvarter, Oslo
Oversettelse til norsk ved Janne Våje Nielsen

Bearbeidet til bruk for ungdom 2018 ved Majken Toke Solberg, undervisningskonsulent for FAbU.

ISBN: 978-82-93084-28-0

Innhold

INTRODUKSJON til Jeg? En disippel?	Side 4
IGANGSETTING AV KURSET	Side 6
KVALIFIKASJONER FOR VEILEDERE	Side 9
RELASJONEN MELLOM VEILEDER OG DELTAGER	Side 10
GENERELLE RÅD TIL VEILEDEREN	Side 13
KRAV FOR OPPNÅELSE AV KURSBEVIS	Side 16
UNDERVISNING uke 1	Side 18
UNDERVISNING uke 2	Side 24
UNDERVISNING uke 3	Side 30
UNDERVISNING uke 4	Side 34
UNDERVISNING uke 5	Side 38
UNDERVISNING uke 6	Side 44
UNDERVISNING uke 7	Side 48
UNDERVISNING uke 8	Side 54
UNDERVISNING uke 9	Side 62
LOGGBOK uke 1–9	Side 66
BIBELSTUDIUM uke 6–8	Side 84
BIBELLESEPLAN	Side 90

Introduksjon til *Jeg? En disippel?*

Er disiplin et ord som karakteriserer ditt kristne liv? Skulle du ønske det var det? Har du noen gang trent en troende i disippelskap og plassert dem trygt på veien til åndelig vekst? Har du lyst til det?

Dette materialet søker å møte disse behovene og tilbyr en metode for å utvikle daglige rutiner en kristen trenger for åndelig modenhet.

Misjonsbefalingen (Matteus 28, 19–20) blir aldri fullført før nyomvendte kristne blir gjort om til disipler. I kirken er dessverre disippelskap ofte en uoppdaget kunst. På samme måte som på en treningsarena for idrettsutøvere, tilbødte den første kristne kirke treningsområder hvor troende kunne utvikles til modne kristne disipler. Fordi dagens kirker ikke ser ut til å legge vekt på disippelskap, er det svært få som effektivt oppfyller misjonen til verden – og mange nøler og blir oppslukt av det hektiske miljøet i dagens samfunn.

Hva mener vi med disippeltrening?

Det er undervisning og oppmuntring av troende gjennom systematisk, personlig og åndelig ledet øvelse. Det handler om å ta ansvar for å utvikle kristne vaner. Viktige vaner (rutiner) er daglig tid med Gud og bibellesning.

Det er også helt avgjørende å være ansvarlig overfor noen. (Lukas 12,48)

Materiellet har følgende oppbygning:

Gjennom ni uker møtes deltageren(e) og veilederen en time i uka for å gå gjennom:

- a. Undervisningen (20 min)
- b. Oppgaven (10 min)
- c. Oppfølging (10 min)
- d. Bønn og tankedeling (20 min)

Det kreves at deltageren kommer på alle planlagte møter. Dersom uunngåelig fravær måtte forekomme, forventes det at deltageren gjør opp for tapt undervisning gjennom f.eks. oppgaver eller andre måter som lederen legger til rette for. Hvis deltageren har vært fraværende tre ganger, eller ikke fullført oppgavene i kurset de gangene han/hun har vært fraværende, må deltageren gjennomføre kurset fra start ved en senere anledning. Diplom for fullført kurs gis bare til de deltagerne som helhjertet har forsøkt å sette seg inn i kurset.

- Deltagerheftet (inkl. loggbok) er et arbeidshefte som skal fylles inn hver uke i takt med undervisningen.
- Veilederheftet er beregnet på lederen og inneholder hjelp til å utforme undervisningen.

Disippeltrening kan foregå sammen med en gruppe eller én til én. Selv om dette materialet retter seg mer mot grupper, kan det tilpasses individuell disippeltrening også.

Igangsetting av kurset *Jeg? En disippel?*

Ikke begynn med å annonsere i korpset «Vi starter opp dette nye disippeltreningsprogrammet neste uke. Hvem vil være med?» Korpset må forberedes før opplegget blir introdusert. Medlemmene må bli overbevist om at dette er hva de trenger. Man kan ikke starte på grunn av korpsslederens ønske eller påbud.

1. Pastoral godkjenning

Sørg for at du har snakket med din korpssleder og at han/hun er positiv til at dere starter opp. Vis frem materialet og be om råd til hvordan det best kan implementeres i korpset.

2. Kursplanen

Materiellet er lagt opp i fire nivåer, med ni uker i hvert nivå (foreløpig er kun nivå 1 oversatt fra engelsk til norsk). Vi anbefaler at det ikke er noe avbrudd i det enkelte nivå på ni uker.

3. Ledergruppa

Se igjennom materialet til *Jeg? En disippel?* sammen med nøkkelpersoner for å skape entusiasme rundt opplegget. I noen tilfeller kan det være en fordel å gjennomføre kurset i en liten gruppe med nøkkelpersoner og senere starte programmet i større skala for så å bruke pilotgruppa som veiledere. Dersom du starter i stor skala, foreslår vi at du danner en gruppe som kan koordinere alle aktiviteter knyttet til programmet. Dette inkluderer promotering av opplegget, rekruttering av gruppeledere og deltagere, sette opp grupper og koordinering av middager eller andre sosiale arrangement knyttet til programmet. Vi anbefaler tre mennesker i en slik gruppe for små til medium størrelse menigheter, og ikke mer enn fem personer til store menigheter. Gruppa kan rekruttere så mange hjelpere de ønsker for å iverksette målene sine. Gruppa er en sentralisert, beslutningsdyktig komite som koordinerer aktivitetene. Gruppa bør også ta på seg ansvaret for å gi oppmuntring til veilederne og hjelpe dem å jobbe igjennom utfordringer underveis. Følgende forslag passer uansett hvilken størrelse det er på korpset ditt.

4. Støtte fra korpssleder

Vi oppmuntrer korpsslederen til å preke over temaet disippelskap og hva Jesus forventet seg av sine disipler. Passende bibelvers kan være: Matteus 28,18–20, Lukas 6,46–49, Lukas 8,4–15, Johannes 15,4–17,2. Timoteus 2,1–7. Korpssleder kan spørre medlemmene om de vokser i sitt forhold til Gud og holder på å bli den

personen Gud ønsker at de skal være, eller om troen deres har stagnert og blitt fylt av krav og plikt. Korpslederen kan også spørre medlemmene om de ønsker å ha en vital og dynamisk relasjon med Jesus Kristus.

5. Brev fra korpsleder

Vi ønsker å oppmuntre korpslederen til å sende ut brev til ungdommene og forklare hvorfor disippelskap er essensielt for åndelig vekst. I brevet kan disippelskap defineres (f.eks. som en måte å etablere bibelske vaner (disipliner) for å hjelpe den troende til vekst og åndelig modenhet). Fortell om fordelene ved en disiplinert livsstil (f.eks. man kommer nærmere Gud, man får en ny visjon for det kristne livet, hjelper den troende til å finne Guds vilje for ens eget liv). Forklar kursplanen. Understrek at dette kurset er utfordrende og at disippelskap ikke skjer øyeblikkelig, men at det er en prosess. Ikke minimer kravene som stilles til kursdeltagerne (daglig tid med Gud, bibelstudium, bibelmemorering m.m.). Trekk frem at det man vinner ved å underlegge seg denne strukturen er mye større enn kostnadene ved det, og at det er en vel utprøvd vei til vekst som kristen. Legg vekt på at dette studiet kan passe både for de som har vært troende en stund, og nyomvendte kristne. Det er tilrettelagt for å hjelpe kristne på ulike stadier til å vokse nærmere Gud i sin åndelige vandring. Sett opp dato for første samling og sett en påmeldingsfrist.

6. Påmeldingsfrist

Fristen du setter opp må gi ledergruppa nok tid til å bestille og motta leder- og deltagerhefter i god tid før første samling. Samt booke rom til undervisning og tilrettelegge annet praktisk (f.eks. mat). Ta i mot folk som ikke rekker fristen for påmelding også. De kan dele hefte med en annen frem til de får sitt eget. Etter at dere har startet kurset, bør man ikke ta inn nye medlemmer etter uke 2, da det blir for mye å ta igjen. Foreslå heller at disse blir med på neste kurs.

7. Informasjonssamling

Fire–fem uker før påmeldingsfristen kan du invitere alle interesserte til en informasjonssamling. La dem få se et deltagerhefte og forklar hva som skal undervises, hva som kreves av deltagerne, hvem som skal undervise/lede gruppen og annet praktisk. Oppmuntre folk til å ta et konkret steg for å vokse i tro gjennom å melde seg på et ni-ukers kurs.

8. Trening av veiledere

Vi oppmuntrer korpslederen eller den som er ansvarlig for disippelskap i korpset til å holde minimum én samling for veiledere som ikke har ledet i dette opplegget

tidligere. Formen på denne samlingen kan tilpasses deres korps. Understrek innholdet i dokumentene: *Kvalifikasjoner for veileder, Relasjonen mellom leder og disippel og Allmenne forventninger til gruppeleder* som finnes i *Veilederbeftet*. Forsikre deg om at veilederne har forstått hvordan håndbøkene for deltagere og veiledere er lagt opp, og at de vet hvor man finner svar, hjelp til undervisningen m.m. Gå igjennom logistikken i programmet (romfordeling, tider, hvilke deltagere som er i gruppen etc.)

9. Gruppestørrelse

Vi anbefaler at hver disippeltreningsgruppe ikke overskrider tolv personer, ideelt sett 8–10. Grupper som er større enn tolv har en tendens til å være mindre delaktige og skaper mer jobb for veilederen. Som skrevet i introduksjonen, så er opplegget lett å tilpasse mindre grupper og kan også egne seg til individuell trening. Forsøk å skape kjønnsbalanse i gruppa. Det er bedre å ha egne manne- og kvinnegrupper enn å ha stor ubalanse av kjønn i gruppa (eks. én gutt og syv jenter).

10. Sosiale aktiviteter

Å legge til rette for sosiale aktiviteter knyttet til opplegget kan bidra til å bygge varige åndelige relasjoner. Middager, utflukter, sportsaktiviteter og lignende – det er bare å være kreativ. Noen grupper ønsker kanskje selv å planlegge sine sosiale aktiviteter. Husk på at Jesus ofte feiret og festet med alle sine venner.

11. Avslutningsdagen

Forsøk å gjøre avslutningen av hvert kurs til en spesiell markering. Del ut kursbevisene f.eks. under en gudstjeneste eller en spesiell avslutningsfest. Del også ut en takk (en gave og/eller et kort) til veilederen for å vise at denne oppgaven er noe korpset verdsetter. Dette er markering av ni livsforvandlende uker med hardt arbeid og oppofrelse, og vil generere entusiasme for fremtidige disippeltreningsprosesser for alle.

12. Støtte fra utgiverne

Om du har noen spørsmål om materiellet *Jeg? En disippel?* eller implementering av opplegget, kontakt gjerne Growth Ministries eller FAbU HK. Vi er her for å betjene deg. Vårt mål er å herliggjøre Gud gjennom å hjelpe deg til en vellykket disippeltreningsprosess.

Kvalifikasjoner for veiledere

Paulus ord til Timoteus i 2. Timoteus 2, 1–2 beskriver forpliktelsen som ledere må ha for å inngi tillit og for å være kvalifiserte til å undervise.

Her følger en liste med egenskaper som korpsleder (eller leder for disippelskap i menigheten) må tenke over når han/hun velger ut veiledere:

1. De må være kristne som lever i et levende og dynamisk forhold med Jesus Kristus.
2. En av nådegavene deres må være undervisning (lærer) eller oppmuntring.
3. De må være åndelig modne, Kristuslike folk for å være veiledere.
4. De må være forpliktet til sitt lokale korps' vekst og utvikling.
5. De må være villige til selv å stå ansvarlige ovenfor korpsleder, eller annen leder i korpset som er ansvarlig for disippelskap. Dette betyr også at de er mottagelige for evaluering og konstruktive tilbakemeldinger på undervisningen og gruppeledelsen de utfører.
6. De må delta på samling(ene) som holdes for veiledere.
7. De må selv beherske disiplinene som de underviser (f.eks. daglig tid med Gud, bibel-memorering, bibelstudium etc.). De må være et forbilde for andre (Jf. Lukas 6, 40). Det kan være bra at veilederen selv blir holdt ansvarlig av en utenfor gruppa med tanke på de disiplinene (vanene) de underviser i.
8. De må elske mennesker og ha et ektefølt ønske om at de skal vokse i modenhet i Jesus Kristus.

Relasjonen mellom veileder og deltager

Jf. 1. Tessalonikerbrev 2, 1–12

De ikke-troende jødene i Tessaloniki motarbeidet Paulus da han jobbet for å etablere en menighet der. Til sist ble Paulus og hans medarbeidere tvunget til å forlate byen.

Men Paulus beslutning om å dra roet ikke de militante jødene. De fortsatte å legge seg ut med de troende som ble igjen i byen gjennom å angripe Paulus karakter og stille spørsmål ved hans motiver for sin tjeneste. Fra Korint skrev Paulus sitt svar på disse anklagene i Tessaloniki – det er det vi kjenner som første Tessalonikerbrev.

I 1. Tessalonikerbrev 2,1-6 skriver Paulus om det forholdet han hadde med de ny-omvendte og minnet dem om motivene han hadde da han var sammen med dem. I versene 7–12, bruker Paulus analogier til en ammende mor og en hengiven far for å vise den sanne naturen av forholdet mellom en leder og en disippel.

Kjærlig hengivenhet (versene 7–8)

Paulus sammenligner det kjærlighetsbåndet som er nødvendig mellom en leder og en disippel med en amme som viser omsorg for sine egne barn. Ordet omsorg innebærer å holde varm og sette pris på med ømhet, og vi finner det samme uttrykk i Efeserbrevet 5,29 hvor det er snakk om menneskets egen kropp som vi ønsker å pleie og å gi næring. Her blir det sammenlignet med kristi forhold til kirken.

Paulus fortsetter med å si at han og medarbeiderne elsket tessalonikerne så høyt at de var villige til å gi sitt eget liv for dem. Paulus overleverte ikke bare et budskap, men var villig til å gi seg selv, uten å holde noe tilbake fordi han hadde dyp kjærlighet til sine disipler. De troende i Tessaloniki blir derfor kjære for Paulus, og det er denne type kjærlighet som er nødvendig for å være en effektiv disippelgjører.

Som en mor har omsorg for sine små barn, så må også ledere gi næring til disiplene sine. En lærer må være sårbar og gi av seg selv, bruke så mye tid som er nødvendig og øve stor tålmodighet.

Hardt arbeid (vers 9)

Ordet i den greske grunnteksten som blir oversatt med *strev* antyder intensivt arbeid til man er utslitt, og ordet som er oversatt *slit* henspiller på hardt, smertefullt arbeid på linje med en fødsel. Paulus bruker en lignende analogi i Galaterbrevet 4,19: «Mine barn, som jeg igjen må føde med smerte til Kristus får skikkelse i dere». Paulus jobbet hardt for både å finansiere sin egen misjon og for å disippelgjøre de troende.

Faktisk så jobbet Paulus hardt for å være økonomisk selvstående i arbeid med å spre evangeliet nettopp for å unngå spørsmål rundt sin motivasjon. Han trente ikke disipler på bakgrunn av hva han kunne få, men hva han kunne gi. «... vi arbeidet natt og dag for ikke å være til byrde for noen av dere.»

Det å trene disipler er hardt arbeid. Å hengi seg til en annen person er emosjonelt og fysisk slitsomt. Det krever stor tålmodighet å trene en som lærer sakte, eller en som er lite motivert. Å forberede leksjoner og repetisjonsøvelser opptar verdifull tid samtidig som andre ting i livet vårt krever vår oppmerksomhet. Allikevel lyder Herrens ord i hjertene våre: «Gå derfor ut og gjør alle folkeslag til mine disipler». Vi må bestemme hvilke ting i livet som er viktigst – hva enn det måtte koste. Vi må følge Jesu eksempel og betjene andre i stedet for alltid å forvente at noen skal betjene oss. Vi må være forberedt på å bruke oss selv og ikke forvente personlig gevinst. Vår glede vil være å se en disippel vokse åndelig, vår glede vil være å gjøre andre glad.

Levende forbilde (vers 10)

Et ordtak sier: Det du gjør taler så høyt at verden ikke hører hva du sier. Paulus hadde privilegiet å kunne appellere til tessalonikerne med ren samvittighet. De troende i Tessaloniki kjente Paulus som forbilde fordi han levde sammen med dem. Han trengte ikke å skamme seg over hvordan han behandlet dem. Han praktiserte det han lærte.

Paulus bruker tre ord for å beskrive seg selv som lærer: hellig, rettskaffen og uklanderlig. Han var hellig i sitt forhold til Gud. Han skilte det som var hellig fra verden og var trofast mot Herren. Dernest gjorde han det som var rett (rettferdig) i møte med tessalonikerne. Hans rettesnor for rettferdighet var Jesus Kristus: han behandlet dem som Jesus ville ha gjort. Til slutt var han uklanderlig. Ingen kunne gi troverdige anklager om feilsteg i hans liv.

Paulus ransaket ofte seg selv for å være sikker på at hans forbilde ikke ble årsak til at noen snublet i troen sin. Paulus disiplinerte seg selv på samme måte som han lærte disiplene sine å gjøre det. «Nei, jeg kjemper mot meg selv og tvinger kroppen til å lystre, for at ikke jeg som har forkynt for andre, selv skal komme til kort» (1. Korinterbrev 9,27). I tillegg var han forsiktig med å snakke om frihet som kunne komme til å skade troen til en bror eller søster. «Dersom mat fører min bror eller søster til fall, vil jeg aldri i evighet spise kjøtt! For jeg vil ikke føre dem til fall». (1. Korinterbrev 8,13)

Livgivende veiledning (vers 11–12)

På samme måte som en far forsøker å gi barna sine råd når de vokser til, forsøker Paulus å formidle visdom til sine disipler i Tessaloniki. Han gjorde dette gjennom å oppmuntre og å trøste dem.

Å oppmuntre betyr *å stå ved siden av noen og hjelpe dem*. De som trener disipler må gå ved siden av disiplene sine og bevege dem til kjærlighet og gode gjerninger. Kjernen i disippelskapet er å hjelpe noen andre til å vinne seier på områder hvor du allerede har vunnet seier.

Å trøste innebærer å vise ømhet og forståelse for vanskelighetene disiplene møter når de vokser i sin kjennskap til Gud. Å lære nye disipliner, som daglig stillestund og bibellesning kan forårsake angst og uro da det er andre ting i livet som konkurrerer om oppmerksomheten. Dette kan mangedobles om disippelens familie og venner ikke er troende eller ikke har samme forpliktelse til troen sin. De som trener disipler må være sensitive ovenfor disiplene og vise empati for hva de går gjennom.

Paulus ga sine livgivende råd til «hver enkelt». Denne måten å ordlegge seg på innebærer at disippelskapet er personlig og treningen tilrettelagt de unike behovene til hver enkelt person han lærte opp. Vi må også innse at hver enkelt person vi møter er unik, og at vi derfor må tilrettelegge metodene våre for å imøtekomme hver situasjon.

Sterk motivasjon (vers 12)

Paulus høyeste mål var å ha disipler som levde «(...) et liv verdig for Gud». Det finnes ingen høyere motivasjon enn det å bli verdig i Guds øyne. For vår Gud «(...) kaller dere til sitt rike og sin herlighet».

Ordet *kaller* står i presens i den greske grunnteksten. Dette innebærer et kontinuerlig kall fra Gud til å være i Hans rike og å være opptatt av Hans rikes sak(er). Derfor er vårt kall til disiplin (trening) og disippelskap aldri ferdig. Vi kommer aldri til å mestre det kristne livet fullt ut. Vi fortsetter å kopiere det fullkomne mønstret, Jesus Kristus, gjennom Den hellige ånds kraft.

Til slutt skal vi regjere sammen med vår Herre Jesus i Hans rikes herlighet. Denne verden skal ikke være mer og Guds seier skal bli fullstendig. Å ta del i Guds herlighet gjennom Hans nåde er vår største lønn.

Generelle råd til veilederen

- **Vær entusiastisk over disippelskap.** Ikke vær redd for å dele hva disiplin (trening) har betydd i ditt åndelige liv. Gi eksempler på områder du har mestret, og vær genuin og sårbar i forhold til ting som du fortsatt jobber med. Husk, du skal engasjere deltagerne til å utvikle vaner i det åndelige livet, ikke kun være passivt interessert i veksten deres. Førsteintrykk kan sette tonen for alle leksjonene i resten av kurset.

- **Forklar hva som kreves** for å fullføre kurset. Hjelp deltagerne til å forstå det som forventes av dem. Forventninger er listet opp i dokumentet *Krav for oppnåelse av kursbevis* som du finner i begynnelsen av heftet. Forvent at liv blir forvandlet i løpet av de ni ukene.

- **Før oppmøtelister** og lister over fullførte oppgaver. Det er et verktøy som vil hjelpe deg å evaluere hver deltagers utvikling.

- **Møt til samlingen i god tid** og sørg for at rommet er klart. Å være på plass før timen gjør at du lettere kan fikse uforutsette problemer.

- **Gå igjennom loggboken.** Ta hver uke i mot forrige ukes loggbok fra hver enkelt deltager. Gi fra deg loggboken fra uka før med kommentarer. Boksen nederst på siden er beregnet på lederens kommentar til deltageren. Vær så positiv som mulig over hvert fremskritt som deltageren gjør. Vi foreslår minst tre positive kommentarer for hver konstruktiv korrigerende. Dette er spesielt viktig i starten. Positive kommentarer kommer til å fremkalle enda bedre resultater. Oppmuntre, oppmuntre, oppmuntre – husk, du er en cheerleader! Du er som en tigger som viser andre tiggere hvor de kan finne mat. Dine positive kommentarer kan være de eneste som deltageren hører. Men samtidig, vær ikke redd for å utfordre deltagerne til å prestere enda bedre. Kommenter svarene, lengden på den daglige tiden med Gud m.m. Ikke bruk rød penn når du skriver kommentarene dine, dette kan gi minner om grunnskolen og får ofte negative konsekvenser.

- **Fravær:** Deltagerne bør ta igjen undervisning de har gått glipp av sammen med deg og ikke andre deltagere. Hvis en deltager er fraværende, ring samme kveld for å finne ut hvorfor og forsøk å finne en ny tid (som passer begge) for å ta igjen det tapte. Å følge opp på denne måten viser at du bryr deg, og kan forhindre fremtidig fravær.

- **Unngå teologiske kontroverser i diskusjoner.** Ikke la gruppa sette seg fast i vanskelige teologiske spørsmål (politikk, abort etc.) Din jobb er å undervise disipliner. Spørsmål om disse tingene kan diskuteres etter samlingen er ferdig. Dersom spørsmålene dukker opp, fortell gruppa at diskusjoner om disse temaene ikke inngår i disippeltreningsprogrammet.

• **Ansvarlighet er avgjørende** for utviklingen i disippeltreningen. Hver gruppesamling må inneholde tid til oppfølging. Denne tiden er til for å levere inn loggboken, dele minnever med gruppa eller bønnepartneren, og evaluere hvor godt man har mestret disiplinene i uka som gikk. Denne tiden kan finne sted når som helst i løpet av gruppesamlingen. Og et forslag til rekkefølge på gruppesamling finner du i introduksjonssidene og i *Veiledning til undervisningen*. Noen ledere foretrekker å ha tid til oppfølging i starten av hver gruppesamling, i stedet for etter gjennomgang av ukas oppgave. Det er i orden. Rekkefølgen på delene er ikke like viktig som å sørge for at alle delene kommer med. Ansvarlighet er det som stimulerer oss alle til handling.

Det er helt grunnleggende i kristen tro: Vi er ansvarlige ovenfor Gud for våre handlinger! Dersom vi forventer lite eller ingenting, så blir også det resultatet. Loggboken er et verktøy for å måle fremgangen i utvikling av gode, kristne vaner/disipliner. Derfor anbefaler vi på det sterkeste at lederen fremholder kravene til oppnåelse av kursbevis slik de er spesifisert i *veilederheftet* og *deltagerheftet*. Dersom man tar for lett på det, vil det alvorlig underminere kursets viktighet. Vær bestemt, og allikevel fleksibel: la lovens bokstav være grunnstandarden, men undervis og oppmuntre i den Ånd som ligger til grunn for loven. Balanse er nøkkelen.

Alle kommer til å ha en dårlig uke på et eller annet tidspunkt, men det kontinuerlig å unnlate å gjøre arbeidet er uakseptabelt og må konfronteres i kjærlighet. Dersom deltageren ikke klarer eller ikke er villig til å fullføre kurset med de kravene det innebærer, bør man be deltageren om å ta kurset på nytt. Du gjør deltagerne en stor bjørnetjeneste dersom du gir dem kursbevis uten at de har klart kravene. Til sist, vær også fleksibel når det gjelder bibelmemorering. Bedøm innsatsen deres mer enn om hvert ord er korrekt.

• **Å ha en bønnepartner** kan være en av de mest givende delene av disippeltreningen. Å vite det at noen andre ber for deg daglig og ønsker at du skal lykkes, er et mektig åndelig våpen. Vi foreslår at deltagere av samme kjønn settes som bønnepartnere. Gifte par ønsker kanskje å være bønnepartnere, og det kan fungere meget godt. I noen tilfeller ønsker disiplene selv å dele seg inn i par, og i noen tilfeller ønsker de å inndeles av lederen. Lederen bør initiere denne prosessen og sørge for at alle har en partner. Om gruppa ikke kan deles jevnt, bør lederen tilby seg å være bønnepartner med en av deltagerne, eller foreslå en annen person. Deltagerne må melde til lederen hvem de har som bønnepartner.

- **Be for dine disipler.** Løft opp minst en av deltagerne i bønn hver eneste dag. Den hellige ånd alene kan produsere varig forandring i livet til en troende. Dette kurset og ditt arbeid er kun et redskap i Den hellige ånds arbeid.
- **Etabler kontakt med deltagerne utenfor samlingene.** Telefonsamtaler, sms, oppmuntringskort etc. mellom samlingene er fine måter å styrke relasjonen og vise at du virkelig bryr deg om deltagerens utvikling. Sosiale samlinger (hvor f.eks. alle tar med en matrett) er gode måter for lederen og deltageren å bli kjent med hverandre på.
- **La deltagerne evaluere kurset.** Evalueringer kan gi verdifulle forslag som kan brukes til kontinuerlig å forbedre kvaliteten på disippeltreningen.
- **Hva er gevinsten?** Gevinsten kommer fra det deltagerne gir inn i programmet etter hvert som de tar inn over seg de ulike disiplinene. Understrek at deltagerne får ut av programmet det de gir inn. Det er de selv, som ved hjelp av Den hellige ånd bestemmer hvor mye de får ut av kurset. *Jeg? En disippel?* er ikke et bibelstudium. Det er en systematisk måte å utvikle (og etablere) bibelske rutiner som sørger for vekst og modenhet hos hver og en som tror på Jesus Kristus.

Krav for oppnåelse av kursbevis

1. Deltagelse på alle samlinger, bortsett fra uunngåelig fravær på grunn av (skole) arbeid eller sykdom.
2. Memorering av alle bibelversene gitt for denne øvelsen.
3. Innlevering av loggbok hver uke i ni uker.
4. Be ukentlig med din bønnepartner.
5. Tre timers bibelstudium (en time hver uke for uke 6–8). Notater leveres sammen med loggboken.
6. Å oppmuntre minimum en annen person til å gjennomføre disippeltreningskurset neste gang det tilbys, eller å lede noen i disippeltreningen.

Mitt løfte for studiene i Jeg? En disippel?

Etter beste evne lover jeg herved å fullføre opplegget *Jeg? En disippel?* de neste ni ukene. Jeg vil gjøre mitt beste for trofast å delta på hver samling, og helhjertet forsøke å ta i bruk de daglige disiplinene jeg lærer på kurset.

.....

Navn

.....

Sted/dato



UKE 1 – VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Hvordan være en disippel?

Undervisning: (50–60 minutter)

Hovedmål: Målet for denne uken er å lære forskjellige verktøy man kan bruke i sin utvikling som disippel.

UNDERVISNING

1. Sørg for at du skaper en åpen og avslappet atmosfære. Sett opp stoler i sirkel eller halvsirkel. Bord er valgfritt.
2. Start med bønn. Lederen bør be første gangen, men kan gjerne oppmuntre deltakere til å be etter hvert som kurset skrider frem. Ikke pek ut folk til å be høyt. Noen kjenner seg ikke bekvemme med en slik direkte utfordring. La det heller få vokse frem.
3. Presenter deg selv og la de andre i gruppa si noe om seg selv, om sin familie, om hvorfor de er med på opplegget etc.
4. Oppmuntre deltakerne til å notere og å fylle i de tomme feltene i deltagerheftet når du leder dem gjennom undervisningen. I veilederheftet står forslag på svar til de tomme feltene markert med understreking.
5. Hovedmålet for denne leksjonen: Hjelp gruppa å relatere til hverandre, forklare forventningene til deltakerne, legge et grunnlag for å utvikle gudfryktige vaner (disipliner). Bibelen sier at forutsetningen for åndelig vekst er øvelse (disiplin). Dette kommer sikkert ikke som en overraskelse. Forestill deg bare hvor mange timer en idrettsutøver må trene før en konkurranse eller hvor mye øvelse det kreves før en pianist holder en konsert. Hvorfor skal det være annerledes i det kristne livet? Mange tror at alt i det kristne livet er spontant. Noen ting er det, men Bibelen sier at vi må disiplinere oss (øve) gjennom Den hellige ånds kraft og strekke oss mot Kristuslikhet.
6. Gå igjennom den første leksjonen og ta med noen personlige eksempler på hva bibelsk disiplin har ført til i ditt liv. Sørg for at deltakerne slår opp og leser så mange bibelreferanser som mulig. Dette vil øke forståelsen og kanskje motivere til flere spørsmål og diskusjoner.

7. Bruk gjerne hovedpunktene i oppsummeringen av Jay E. Adams artikkel Kristuslikhet gjennom disiplin i dine kommentarer om kristen disiplin og som en forsmak på artikkelen. Legg vekt på at det tar tid før vi kan oppleve disiplinens belønning og hvordan vi ofte tillater at følelsene tar beslutningene for oss, i stedet for det som virkelig er best for oss. Fortell dem at det å gjøre det rette ikke alltid føles bra i begynnelsen.

OPPGAVEN (20 MIN)

1. Se sammen gjennom oversikten (kursplan) over det som skal undervises de neste ukene. Gå igjennom hva som forventes av deltagerne. Be alle lese nøye igjennom *Krav for oppnåelse av kursbevis* og signere *Mitt løfte*. Be dem evt. rive av den nederste delen og gi signaturen til deg.

2. Be deltagerne om å lese igjennom artikkelen Kristuslikhet gjennom disiplin i uka som kommer, og streke under det de spesielt legger merke til eller blir *truffet av*.

3. Oppmuntre deltagerne til å lage seg bibelmemoreringskort og til å bruke kortene i løpet av uka for å memorere det aktuelle bibelverset. Lag små kort (visittkort-størrelse) hvor bibelverset skrives på den ene siden og henvisningen på den andre siden. Be dem lære seg utenat 2. Peter 3,18 og være klare for å sitere verset for bønnepartner på neste samling.

4. Be deltagerne se på sidene i deltagerheftet som utgjør loggboken (side 43–60). I løpet av de neste syv dagene forventes det at deltagerne bruker minst 10–15 minutter i bønn og bibellesning. Dag 1 i loggboken skal fylles ut dagen etter undervisningen begynner. Begynn f.eks. med Johannes evangeliet, ett kapittel hver dag. Hver dag skal de fylle de angitte feltene i loggboken, og hver uke skal de rive ut siden og levere den til lederen eller sende den på epost. Boksene øverst på siden *memorert bibelvers* og *bedt med bønnepartner* skal også krysses av før ukas logg leveres inn. Man kan også skrive ned det som man har opplevd som ukas høydepunkt i den siste boksen.

5. Be deltagerne velge ut en bønnepartner av samme kjønn i gruppen. Hvis gifte par ønsker å være hverandres bønnepartnere, er det selvsagt helt i orden. Dersom gruppen ikke lar seg dele opp i par, kan læreren tilby seg å være bønnepartner med en deltager, eller foreslå en annen person. Bønnepartnere skal be for hverandre daglig, og helst møtes en gang per uke for å be sammen. Dette kan gjøres umiddelbart etter undervisningen eller rett før, eller et annet tidspunkt som er like gunstig for begge. Dersom det å møtes ikke er mulig, be bønnepartnere om å be for hverandre over telefon. Deltagerne må sørge for at lederen vet hvem bønnepartneren deres er.

TID FOR OPPFØLGING (5 MINUTTER)

Ettersom det ikke var en oppgave fra forrige uke, kan denne tiden brukes for deltagerne til å bli kjent med sin bønnepartner. Kanskje vil de sette av en tid for å møtes i løpet av uka, fortelle hverandre om forventingene til kurset eller få litt mer personlig informasjon.

BØNN OG TANKEDELING (5–10 MINUTTER)

Spør etter takkeemner eller velsignelser fra uka som har gått og bønneemner som man vil løfte opp for Herren. Lederen kan spørre en deltager om å avslutte bønnestunden, eller be selv. I noen grupper kan det være fritt for alle å be høyt. Bruk den modellen som fungerer for din gruppe.



UKE 1 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Hvordan være en disippel?

(de understrekede ordene mangler i håndboken, og skal fylles inn av deltagerne)

Fyll inn ordene som mangler:

Det finnes ikke umiddelbar kristuslighet/gudsfrykt.

Disiplin/trening er nøkkelen til å vokse i tro.

Paulus skriver til Timoteus: «(...) øv deg heller i gudsfrykt.» (1. Tim 4,7).

Dette handler om å forsøke studere Guds ord og forstå hva det betyr for meg i dag.

Ordet disiplin betyr egentlig å trene eller øve.

Paulus bruker et gresk ord som kommer fra idrettsarenaen. Fra samme ord henter vi også

gymnastikk.

(bibelen) (øvelse) (Den hellige ånd)

Tro på Guds ord + lese Guds ord + Guds kraft i oss = Forandring, vekst, modenhet og kristuslighet.

«For det er Gud som er virksom i dere, så dere både vil og gjør det som er etter Guds gode vilje»
(Fil 2,13).

Gud har gitt oss en fantastisk egenskap vi kaller vane /rutine.

Vi kan bruke denne egenskapen til godt eller ondt. Med Gud på laget, kan våre liv vokse og modnes.

«Det tar normalt minst 3 uker av daglig innsats for å danne en vane.

Og det tar omtrent 3 uker til før vanen blir en del av en selv.

Men mange kristne fortsetter ikke engang i tre dager.»

– Dr. Jay Adams

En av våre største utfordringer er at vi blir styrt av _____ *følelsene* _____ våre.

«All irttesettelse (disiplin) synes nok å være mer til sorg enn til glede mens den står på. Men siden gir den tilbake fred og rettferd som frukt hos dem som er blitt oppøvd ved den» (Hebr 12,11).

Rette handlinger leder til rette _____ *følelser* _____, ikke nødvendigvis motsatt.

Finn eksempler fra ditt liv som viser at du er en disiplinert person: *(Individuelle svar)*

1.

2.

3.

På hvilke områder i livet mangler du disiplin: *(Individuelle svar)*

1.

2.

3.

UKE 2 – VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Tid med Gud hver dag

Undervisning: (25–30 minutter)

Hovedmål: Målet er å hjelpe deltagerne til å få gode rutiner i det å være sammen med Gud hver dag. Det kan hjelpe til å gi Gud større plass og fokus i livet ditt.

UNDERVISNING

1. Diskuter og svar på spørsmålene 1–4 i deltagerheftet (forslag til svar finnes i gjennomgangen av leksjonen på neste side). La deltagerne slå opp og lese høyt så mange bibelvers som tiden tillater.
2. Etter å ha diskutert spørsmålene, fortsett med å gå igjennom Bruk av bibeltekstene. Denne siden kommer med forslag til hvordan man effektivt kan anvende sannhetene fra bibelen og er en god hjelp til dem som ikke har tilnærmet seg bibelen på denne måten tidligere.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne forberede loggboken for neste uke. De kan f.eks. fortsette lesingen i Johannes evangeliet. Lederen kan også komme med forslag og veiledning (som f.eks. å unngå 3. Mosebok eller Åpenbaringsboken i starten).
2. Vis deltagerne Bibelleseplanen som finnes bak i håndboken. Denne planen viser alle bøkene i bibelen og antallet kapitler i hver bok. Etter hvert som deltagerne leser, kan de krysse av eller fargelegge kapittelet på dette arket. Når de fortsetter å lese bibelen vil denne oversikten tydelig vise fremgangen deres.
3. Be deltagerne memorere Matteus 6,6 og å være forberedt på å sitere verset på neste samling. Minn dem om bibelmemoreringskortene.
4. Minn deltagerne om å møtes med bønnepartneren sin i løpet av den kommende uka.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (2. Peter 3,18). Be deltagerne om å krysse av boksen for *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner*.

2. Be deltagerne om å rive ut siden med loggbok for uka som har gått og gi denne til lederen hvis den ikke er sendt på epost. Lederen skal gå igjennom loggboken for hver enkelt og levere den tilbake på neste samling med kommentar.

BØNN OG TANKEDELING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønnemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en fri bønn eller velsignelsen.

UKE 2 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Tid med Gud hver dag

Målet med denne leksjonen er å hjelpe deg til å få gode rutiner i det å være sammen med Gud hver dag. Det kan hjelpe deg å gi Gud større plass og fokus i livet ditt.

Her kan du bli bedre kjent med Gud, oppleve at han sier noe til deg eller viser deg noe, kjenne Guds nærhet og kjærlighet tydeligere. Guds nærhet vil påvirke deg positivt, og hans tanker og veier vil i enda større grad oppleves som dine.

Hvorfor skal jeg tilbringe tid med Gud hver dag?

1. *Selv Jesus brukte tid alene i bønn (Markus 1,35)*
2. *Jeg kan oppdage Guds vilje for meg (Romerne 8,27; 12,2)*
3. *Jeg kan daglig oppleve Guds kjærlighet til meg (Efeserne 3,16–19)*
4. *Jeg kan bli bedre kjent med min Frelser (Johannes 10,27; 1. Peter 1,8–9)*

Når på dagen kan jeg ha min tid med Gud?

Dette er deltagerens eget valg. For noen foretrekker morgenen, andre kvelden.

Hvor kan jeg ha min tid med Gud?

Dette er også deltagerens eget valg. Oppmuntre til å velge det samme stedet, og et stille og rolig sted med få distraksjoner.

Hvor lang tid vil jeg sette av? *For eksempel:*

.....¹⁵ minutter (korttidsmål)

.....³⁰ minutter (langtidsmål)

Hva skal min planlagte tid med Gud inneholde?

1. Bibellesning. Les hele kapitler (Forslag: Begynn med Johannes evangelium).
2. Hva betyr bibelteksten i mitt liv? (se Bruk av bibeltekstene).
3. Bønn. Snakk med Gud som du snakker med en venn, for han er det!

Fire muligheter til å utvide den daglige tiden med Gud:

1. Les ferdigskrevne andakter fra en andaktsbok, app eller finn alternativer på internett.
2. Les eller lytt til kristne sangtekster og mediter/tenk over innholdet.
3. Les ferdigskrevne bønner fra en bønnebok.
4. Lag din egen bønnebok og skriv ned bønnesvar som du får.

Hva tror du kommer til å bli den største utfordringen når det gjelder å få til en fast daglig rutine for tid sammen med Gud?

(Individuelle svar)

Bruk av bibeltekstene

Hver dag blir du bedt om å skrive ned to eller tre setninger om hvordan du kan anvende bibelteksten du leste. Her er noen forslag som kan hjelpe deg:

NÅR DU LESER BIBELEN:

1. Spør deg selv:

- Hvordan passer dette inn i mitt liv?
 - Hva kan jeg lære fra dette eksemplet?
 - Hvordan kan jeg oppnå dette?
-

2. Mens du leser, be Gud om å vise hvordan hans ord passer inn i livet ditt:

- *Herre, hjelp meg å lære fra dette bibelverset.*
 - *Far, dette får jeg ikke til – hjelp meg å komme videre.*
 - *Herre, jeg ønsker at dette skal være sant i mitt liv.*
-

Tips til å skrive loggbok:

1. Skriv i førsteperson: *jeg* og *meg*. Gjør det personlig.
 2. For variasjonens skyld, gjør det til en bønn nå og da.
 3. Gjør det konkret, så Den hellige ånd kan minne deg på det i løpet av dagen(e) som kommer.
 4. Gjør den kort, så du husker den gjennom dagen.
-

NOEN EKSEMPLER:

2. Mos 2,12-25

Hvor ofte har jeg forsøkt å skjule synden min? Jeg vil forsøke å leve et «gjennomsiktig» liv, da jeg forstår at jeg ikke kan skjule synden min for Gud. (vers 12)



Jak 1,1-18

Herre, i dag vil jeg glede meg i møte med prøvelser og forsøke forstå hva du vil lære meg. (vers 2–5)

Jak 1,19-27

Jeg vil forsøke å tenke før jeg snakker og bli en bedre lytter. (vers 19)

Jeg vil be Gud om å gi meg større selvkontroll. (vers 19–20)

Når jeg leser Guds ord, vil jeg forsøke å se meg selv slik Gud ser meg. (vers 23–25)

I dag skal jeg sette troen min ut i livet. Jeg vil besøke en som trenger det (en som er ensom, på et pleiehjem e.l.), jeg vil gjøre noe hyggelig for noen eller be med en som er syk. (vers 27)

UKE 3 – VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Å lære bibelvers utenat

Undervisning: (20–25 minutter)

Hovedmål: Å forstå hvor viktig det er å lære Guds ord utenat, og få noen tips til hvordan du kan gjøre dette.

UNDERVISNING

1. Les og diskuter bibelversene som er listet opp i deltagerheftet (Efeserne 6,17+ Salme 119,11+2. Timoteus 3,16–17+4, 2. Kolosserne 3,16a+Filipperne 4,7-8). Merk: Guds ord er vårt offensive våpen mot fienden. Jesus brukte bibelvers som sitt våpen mot satan da han ble fristet. Del hvordan Gud har brukt et minneverd for å velsigne deg eller beskytte deg mot fristelse.

2. Gå igjennom de ni forslagene til memorering som finnes i veilederheftet. Spør om deltagerne har noen andre forslag til memorering.

3. Be deltagerne skrive ned bibelvers de allerede kan utenat og spør om hvordan de vil implementere noen av forslagene til memorering som dere har snakket om.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne klargjøre loggboken for den kommende uka (hvilke kapitler de vil lese).

2. Be deltagerne memorere Salme 119,11 og være klare for å sitere versene neste uke i tiden for oppfølging. Minn dem om bibelmemoreringskortene som et verk-tøy de kan bruke. Foreslå for dem benytte seg av forslag nr. 5 til memorering.

3. Minn bønnepartnere om å møtes minst en gang den kommende uka for å be sammen.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere sitere minneverset fra forrige uke for hverandre (Matteus 6,6). Be deltagerne krysse av boksene *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner* øverst på siden i loggboken.

2. Be deltagerne om å levere inn loggboken for uke 2. Veiledere skal gå igjennom loggbøkene og levere dem tilbake neste uke med kommentar (oppmuntring og konstruktiv oppfølging for å skape vekst).

BØNN OG TANKEDELING (15–20 MINUTTER)

Spør etter takkeemner eller velsignelser fra uka som har gått og bønneemner som kan løftes opp for Herren. Avslutt med bønn.

UKE 3 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Å lære bibelvers utenat

Målet for denne uken er at du skal forstå hvor viktig det er å lære Guds ord utenat, og få noen tips til hvordan du kan gjøre dette.

Bibelen sier:

«La Kristi ord få rikelig plass hos dere!» (Kol 3,16a)

«Jeg gjemmer ditt ord i hjertet så jeg ikke skal synde mot deg» (Sal 119,11)

HVORFOR LÆRE BIBELVERS UTENAT?

Ef 6,17

Guds ord er vårt åndelige våpen mot fienden. Det hjelper oss og holder oss fra å synde mot Gud. Ved det kan vi skille godt fra ondt.

2. Tim 3,16–17+4,2

Guds ord er nyttig til opplæring, tilrettevisning, veiledning og oppdragelse (og trening / disiplinering)

Fil 4,7–8

Guds ord er nyttig til formaning (det verner om oss) og et bra fokus for vårt tankeliv.

Råd for å lære bibelvers utenat:

*Ni forslag til memorering: (deltagerne kan skrive teksten med **fet skrift** på linjene i heftet)*

1. **Velg en moderne bibeloversettelse.** Vi anbefaler Bibelselskapet 2011, men unngå parafraseoversettelser som *En levende bok* og *Nye levende bibelen*. De er fine til å forstå sammenhenger, men egner seg ikke så godt til memorering.
2. **Velg et vers (eller et par vers) som er relevant for ditt liv og dine behov.**
3. **Les igjennom verset flere ganger for å forstå betydningen.**
4. **Start å memorere ett setningsledd av gangen.**
5. **Skriv ned alle verbene i verset/versene.** Memor dem i riktig rekkefølge. Etter hvert verb, still deg selv spørsmålet: *Hva kommer etter?* Fullfør memoreringen ved å hekte resten på verbene.
6. **I fortellende avsnitt, forsøk å se for deg rekkefølgen på hendelsene i historien.** Se det spille seg ut i tankene dine.
7. **Ta med deg bibelmemoreringskort (i lomma/veska) slik at du kan ta de opp når du har ledig tid for repetisjon og jevn påminnelse.**
8. **Strev etter ordrett gjengivelse, memorer og repeter ofte.**
9. **Øv deg gjennom å lese opp versene for en venn.**

Benytt forslag nr. 5 på å huske Sal 119,11 (bibelverset for den kommende uka)

Skriv en liste under med de versene du allerede kan utenat:

UKE 4 – VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Mitt forhold til Jesus

Undervisning: (20–25 minutter)

Hovedmål: Målet for denne uken er å forstå hva det betyr å ha et personlig forhold til Jesus.

UNDERVISNING

1. Gå igjennom de ulike aspektene av en relasjon med Kristus og diskuter bibelversene som skal fylles inn i håndboken. Sørg for at dere diskuterer utsagnet om frelsende tro som henspiller på Romerne 10,9 og svarer på spørsmålene. En definisjon av tro finnes i Hebreerne 11,1. Merk: Vi er frelst av nåde (Guds gave) ved tro (overbevisningen om at noe er sant), til gode gjerninger (tjenende). Efeserne 2,8-10

2. Læreren må være klar over at det kan finnes mennesker i gruppen som ikke er omvendt (eller overbevist om sin frelse). Når deltagerne blir bedt om å skrive ned hva Jesus betyr for dem i dag, er det viktig å være lydhør overfor at noen kanskje er usikre i troen sin. Dersom dette skjer, skal du spørre personen – kjærlig – om han/hun ønsker å bekrefte sin tro og å invitere Jesus til å være Herre og frelser. Hvis personen responderer positivt, be gruppen om å be sammen. Led personen gjennom en bønn som ber om Guds tilgivelse og få personen til selv å invitere Jesus inn i hjertet sitt som frelser og Herre. Alternativt vil noen kanskje møte deg privat etter undervisningen.

3. Fullfør undervisningen med å fortelle hvordan man gir næring til sin relasjon med Kristus. Legg vekt på at ingen av oss fortjener denne største av alle gaver som kommer kun gjennom Jesu Kristi offer. Hjelp deltagerne å forstå at en gave aldri er fullstendig din før du tar i mot den og den blir en del av deg. Be deltagerne om å foreslå andre måter man kan gi næring til forholdet på.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne klargjøre loggen sin for neste uke (hvilke kapitler de vil lese).
2. Be deltagerne memorere Johannes 1,12 og være klare til å sitere det utenat når dere møtes igjen neste gang. Minn deltagerne på å møtes minst en gang med sin bønnepartner i den kommende uka.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (Salme 119,11).
Be deltagerne om å krysse av boksen for *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner*.
2. Be deltagerne om å levere inn loggboken for denne uka.

BØNN OG TANKEDELING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønnemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en fri bønn eller velsignelsen.

UKE 4 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Mitt forhold til Jesus

Målet for denne uka er å forstå hva det betyr å ha et personlig forhold til Jesus.

«For hvis du med din munn bekjenner at Jesus er Herre, og i ditt hjerte tror at Gud har oppreist ham fra de døde, da skal du bli frelst.» (Rom 10,9)

Slå opp disse bibelversene. Hva sier de om vårt forhold til Jesus?

Skriv nøkkelord til hvert av bibelversene:

Ef 2,8	En gave For av nåde er dere frelst, ved tro. <i>Det er ikke deres eget verk, men Guds gave. (Efeserne 2,8)</i>
Rom 3,22-23	Motta Dette er Guds rettferdighet som gis ved troen på Jesus Kristus til alle som tror. <i>Her er det ingen forskjell, for alle har syndet og mangler Guds herlighet. (Rom 3,22-23)</i>
Rom 6,23	Kjærlighet Men Gud viser sin kjærlighet til oss ved at Kristus døde for oss mens vi ennå var syndere. (Romerne 5,8)
Rom 5,8	Evig liv Syndens lønn er døden, men Guds nådegave er evig liv i Jesus Kristus. (Romerne 6,23)

Å være en kristen betyr å ha et personlig forhold til Jesus.

Dette innebærer:

1. **Å være sammen:** å bruke tid med Ham daglig (den daglige tid med Gud)
2. **Kommunikasjon:** å dele alt med Ham åpent og fritt (bønnelivet)
3. **Respons:** aktivt å respondere / handle på det hans ord sier (lydighet)
4. **Gi det videre:** fortelle andre om Ham (vitne i området du har innflytelse)

Frelsende tro er å ta i mot Guds gave i Jesus, gjennom å stole på det han gjorde for oss på korset, heller enn å stole på oss selv og hva vi kan gjøre for Gud. Dette er en personlig beslutning hver enkelt må ta. Les Romerne 10,9.

Skriv et kort avsnitt om hva Jesus betyr for deg i dag.

Her skriver deltagerne hva som ligger dem på hjertet. Deltagerne kan evt. dele sine tanker hvis de vil.

Hvordan ønsker du ditt forhold til Jesus skal bli?

Her skriver deltagerne hva som ligger dem på hjertet. Deltagerne kan evt. dele sine tanker hvis de vil.

Hvordan kan vi utvikle vårt forhold til Jesus?

1. *Bønn*
2. *Bibellesning*
3. *Fellesskap med andre kristne*

UKE 5 VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Bønn

Undervisning: (20–30 minutter)

Hovedmål: Å vise at bønn bør være en stor del av en kristens hverdag.

UNDERVISNING

1. Fyll inn svarene i deltagerheftet. Les og diskuter avsnittene om synd og bønn. Gi eksempel på hvordan Gud har brukt bønner i livet ditt.
2. Oppmuntre dem til å bruke bibelmemoringskort denne uken. Skriv bibelverset på den ene siden av et lite kort og henvisningen på den andre siden. Ha kortet med deg og pugg når du får muligheten.
3. Be deltagerne krysse av i planen *Bønn gjennom uka* i løpet av denne uka.
4. Gå gjennom *Min bønnehjelp* på side 31 og snakk sammen om hvordan dette kan være til hjelp for oss i hverdagen.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne forberede loggboken for neste uke.
2. Be deltagerne memorere Johannes 15,7–8 og å være forberedt på å sitere verset på neste samling. Minn deltagerne på å møtes minst en gang med sin bønnepartner i den kommende uka.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (Johannes 1,12). Be deltagerne om å krysse av boksen for *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner*.
2. Be deltagerne om å rive ut siden med loggbok for uka som har gått og gi denne til lederen.

BØNN OG TANKEDLING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønnemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en fri bønn eller velsignelsen.

HUSK!

I uke 7 skal dere ta opp temaet *Å vitne der jeg er*. I den forbindelse anbefaler vi at dere bestiller heftet *Å snakke om tro* som står anbefalt i deltagerheftet og del ut til alle i gruppa. Heftet får du gratis ved henvendelse til FAbU HK og handler ganske enkelt om hvordan man best kan dele sin tro med andre. Heftet er delt i tre deler og gir en grei veiledning i hvordan man kan komme i gang med å snakke med andre om sin egen tro.

UKE 5 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Bønn

Målet for denne uka er å vise at bønn bør være en viktig del av en kristens hverdag.

«Vær alltid glade, be uavbrutt, takk Gud under alle forhold!» (1. Tess 5,16-18)

«(...) at de alltid skulle be og ikke miste motet» (Luk 18,1)

Bønn er: Å samtale med Gud.

Fire mulige bønnesvar:

1. *Ja*
 2. *Nei*
 3. *Vent*
 4. *«Jeg har et bedre forslag»*
-

Fem mulige «ingredienser» som kan inngå i bønnen:

1. *Tilbedelse (tilbe Gud for den han er)*
2. *Bønnebegjær (be for deg selv og andre)*
3. *Tilgivelse (bekjenne det du har gjort galt, handlinger du vet er mot hans vilje. Be om tilgivelse)*
4. *Ledelse (leve etter Guds gode vilje for deg)*
5. *Takksigelse (vis takknemlighet til Gud))*

Hva sier bibelen om bønn?

1. *Bønnens lengde avgjør ikke dens verdi. (Matteus 6,7)*
2. *Bønnen må komme fra et ydmykt hjerte. (Lukas 18,9-14)*
3. *Vær spesifikk. Gud ønsker å gi deg det du lengter etter. (Salme 20,4)*
4. *Be i samsvar med Hans vilje og Hans ord. (Jakob 4,3, 1. Johannes 5,14)*
5. *Be i tro og med takk. (Filipperne 4,6)*
6. *Ikke gi opp. Hold ut i bønn. (Lukas 11,5-10)*

Noe som kan komme i veien for bønnesvar:

Sal 66,18: *Salme 66,18. Vi kan ikke elske synd. Skriv: Vi kan ikke elske synd.*

Joh 15,7: *Johannes 15,7. Vi må forbli i Kristus og i Hans ord. Skriv: Vi må bli i Kristus.*

Matt 6,14-15: *Matteus 6,14-15: For dersom dere tilgir menneskene de misgjerningene de har gjort, skal også deres himmelske Far tilgi de misgjerningene dere har gjort. Men dersom dere ikke tilgir menneskene, skal heller ikke deres Far tilgi de misgjerningene dere har gjort. Skriv: Vi må tilgi hverandre.*

En rutine for bønn i hverdagen

1. Begynn dagen med å be før du står opp. La de første tankene dine være rettet mot Jesus.
2. Ta deg tid hver deg til å snakke med Jesus. Husk både å be og lytte.
3. Be når du trenger det og når du får uventet fritid (mens du gjør dagligdagse aktiviteter eller mens du venter på ting).
4. Be før et måltid. Dette er også en god måte å vitne for familie og andre.
5. Før du legger deg, snakk med Gud om dagen din. Du kan f.eks. be høyt. Forvent at han vil minne deg på noe som var bra i dag. Det kan forberede tanker, følelser og kropp for å sove godt.
6. Takk Jesus for alle gode ting du har opplevd. Be om tilgivelse for det du har gjort galt.

Bønn gjennom uka

Gå gjennom bønnelivet ditt den kommende uka.
Kryss av for hver dag.

Rutine for bønn i hverdagen	M	T	O	T	F	L	S
Første tanke når du våkner							
Planlagt tid i bønn							
Ved uventede behov							
Måltider: Frokost							
Lunsj							
Middag							
Ved dagens slutt							

På slutten av uka:

List opp de områdene i bønnelivet ditt som har behov for mer oppmerksomhet og utvikling:

- 1.
- 2.
- 3.

Min bønnehjelp

LILLEFINGER: TAKK
Vis takknemlighet til Gud.

RINGFINGER: LEDELSE
Be om å leve etter Guds gode vilje for deg.

LANGFINGER: TILGIVELSE
Bekjenne det du har gjort galt, handlinger du vet er mot hans vilje. Be om tilgivelse.

PEKEFINGER: BØNNEBEGJÆR
Be for deg selv og for andre.

TOMMEFINGER: TILBEDELSE
Tilbe Gud for den han er.

UKE 6 –VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Å studere Guds ord

Undervisning: (20–30 minutter)

Hovedmål: Å se at å bli kjent med Bibelen, er å bli kjent med Gud.

UNDERVISNING

1. Snakk sammen om hva bibelstudium er (hva, hvorfor, hvordan) og forklar begrepene observasjon, tolkning og anvendelse. Del hvordan bibelstudium har beriket livet ditt.
2. Gå igjennom studiemetoden som vist i heftet (slik kan du begynne). Be sammen om at Gud må tale gjennom sitt ord til hver enkelt som er i gruppa. Be deltagerne sette seg på en ønsket plass i rommet. Sett gjerne på litt rolig lovsang mens de jobber med bibelteksten.
3. De som ønsker det kan dele hva de har fått ut av bibelteksten, og hvordan det opplevdes å jobbe på denne måten.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne forberede loggboken for neste uke.
2. Vis deltagerne arket for bibelstudium for denne uka (arket for bibelstudium står på side 26, 32 og 38 i deltagerheftet, og på side 84,86 og 88 i veilederheftet.). Be dem studere ett kapittel fra Det nye testamentet den kommende uka hvor de bruker ca. en halv time og benytter metoden som de har lært seg i denne undervisningstimen. De skal også gjøre denne type bibelstudium for uke 7 og 8 og skrive det i heftet.
3. Be deltagerne memorere 2. Timoteus 2,15 og å være forberedt på å sitere verset på neste samling.
4. Minn deltagerne om å møtes med bønnepartneren sin i løpet av den kommende uka.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (Johannes 15,7–8). Be deltagerne om å krysse av boksen for *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner*.
2. Be deltagerne om å levere loggboka for uka som har gått.

BØNN OG TANKEDELING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønnemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en popcorn-bønn, hvor de som ønsker det kan be en enkelt setning eller si en ting de er takknemlige for. Man kan si flere ting. La bønnene poppe i gruppa.

UKE 6 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Å studere Guds ord

Målet med denne uken er å se at å bli kjent med Bibelen, er å bli kjent med Gud.

«Sett alt inn på å stå din prøve overfor Gud! Vær en arbeider som ikke har noe å skamme seg over, men som legger fram sannhetens ord på rett måte» (2. Tim 2,15)

Denne uken er det ingen tekst som skal fylles ut.

Leksjonen begynner med en samtale om hva, hvorfor og hvordan.

Slå gjerne opp bibelversene.

Snakk sammen om at det er Den hellige Ånd i oss som hjelper oss til å forstå hva vi leser (Johannes 14,26).

La ellers samlingen bli en stund med mye egen-tid sammen med Gud.

Gjør ditt beste for å skape en god, behagelig og rolig atmosfære, så ungdommene får en fin (kanskje første) opplevelse med å studere Guds ord.

Si til ungdommene at de skal være stille under bibelstudiet og ikke prate sammen.

Det blir gitt anledning til å dele sine tanker til slutt.

Musikk i rommet kan hjelpe til med å holde roen og gjøre at det ikke blir pinlig stillhet.



UKE 7 – VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Å vitne der jeg er

Undervisning: (20–30 minutter)

Hovedmål: Å lære å fortelle andre om Jesus.

UNDERVISNING

1. Snakk sammen om bibelversene og om hva det betyr å vitne og hvordan heftet sier at vi kan vitne for andre på en god og troverdig måte.
2. Definer hva vi mener med VIP'er (de du har innflytelse på), og list opp eksempler i de nummererte feltene i håndboken.
3. Diskuter tre forslag til hvordan man kan vitne. Velg ut en frivillig til å lese høyt for gruppa Apostlenes gjerninger 8,26–40, og fyll inn i rubrikkene i håndboken. Les hvert vers igjen og spør gruppa hvilken lærdom om det å vitne som kan trekkes ut fra hvert vers.
4. Be deltagerne liste opp hva som skremmer dem med å vitne. Oppmuntre dem til å dele med gruppa (frivillig) og se hvilke forslag gruppa kan komme med for å overkomme disse redslene.
5. Del ut heftet *Å snakke om tro* som står anbefalt i deltagerheftet. Det handler ganske enkelt om hvordan man best kan dele sin tro med andre. Heftet er delt i tre deler og gir en grei veiledning i hvordan man kan komme i gang med å snakke med andre om sin egen tro.
6. Husk på, noen overkom sin frykt for å kunne fortelle deg om Jesus.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne forberede loggboken for neste uke.
2. Be deltagerne benytte metoden de lærte forrige uke til å studere et kapittel fra Det nye testamentet denne uka i minst en halvtime.
3. Be deltagerne memorere Matteus 10,32–33 og å være forberedt på å sitere verset på neste samling og minn dem om å møtes med bønnepartneren sin i løpet av den kommende uka.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (2. Timoteus 2,15) Be deltagerne om å krysse av boksen for *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner*.
2. Be deltagerne om levere loggbok og bibelstudium for uka som har gått til lederen.

BØNN OG TANKEDLING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønnemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en fri bønn eller velsignelsen.

UKE 7 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Å vitne der jeg er

Målet for denne uka er å lære om å fortelle andre om Jesus.

Bibelen sier:

«Men dere skal få kraft når Den hellige ånd kommer over dere, og dere skal være mine vitner i Jerusalem og hele Judea, i Samaria og helt til jordens ende.» (Apg 1,8)

«La ingen forakte deg fordi du er ung, men vær et forbilde for de troende i ord og livsførsel, i kjærlighet, tro og renhet.» (1. Tim 4,12)

«Kast ikke vekk frimodigheten! For den gir stor lønn.» (Heb 10,35)

Å vitne er mitt personlige vitnesbyrd i handling og ord.

Tenk på hva Jesus betyr for deg. Tenk på hva Jesus har gjort for deg.

Det er ditt personlige vitnesbyrd når du peker på Jesus med din livsstil og vitner om Jesus med dine ord.

Måten vi lever på, vitner om det vi tror på, der hvor Gud har satt oss.

De du har innflytelse på, omfatter alle de du kommer i kontakt med. Hvem er dette for deg?

Be Gud vise deg tre VIP'er (veldig viktige personer) i ditt liv.

1.

2.

3.

Be for dine tre VIP'er – tre ganger om dagen.

Sett opp lapper med deres navn tre steder hjemme, f.eks. på kjøkkenet, på speilet og ved utgangsdøren.

Bestem deg for å ta kontakt med eller treffe dem tre ganger i måneden, f.eks. send en melding, gå en tur, gå på kino osv.

Behold fokus på hvorfor du gjør det du gjør.

Det hjertet er fylt av, renner munnen over med (Luk 6,45b)

Hvordan kan jeg fortelle andre om min tro?

1. *Be for menneskene som du har innflytelse på. Skriv: Be først.*
 2. *Vær et forbilde. Se til at du fortjener tilliten det er å bli lyttet til, gjennom at du lever helhetlig. Vær lydig mot Den hellige ånds innskytelser til å dele din tro. Husk på at det er Gud som skal føre dem inn i sitt rike. Skriv: Vær et forbilde.*
 3. *Vær frimodig. Ta kontakt. Skriv: Vær frimodig!*
-

Apg 8,26–40: En modell over hvordan man kan dele troen sin med andre

Vers 26	<i>Vær lydhør for Den hellige ånd</i>
Vers 27	<i>Vær lydig mot Herrens befaling</i>
Vers 30	<i>Vær lydhør for den andre personens behov (Etiopierens)</i>
Vers 35	<i>Bli flink til å forstå Guds ord</i>
Vers 37	<i>Forvent gjensvar på evangeliet</i>

Hva synes du er mest skremmende med å fortelle andre om Jesus?

Snakk med de andre om det som skremmer deg.

Forslag til litteratur som verktøy til det å evangelisere for venner:

«Å snakke om tro» av Kristian Th. Nygård (kan bestilles gratis hos FAbU)



UKE 8 VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Disiplin i hverdagens rutiner

Undervisning: (20–30 minutter)

Hovedmål: Å bli mer bevisst på kroppen sin og utvikle gode vaner. Hjelp dem også til å sette seg mål i disse viktige områdene i livet.

UNDERVISNING

1. Be deltagerne liste opp noen av hverdagens rutiner som kan påvirke hvordan en lever livet sitt som kristen. Disippeltrening legger vekt på de følgende: hvile og avslapning, fysisk trening/aktivitet, spisevaner og personlig punktlighet. Be deltagerne lese bibelversene som er knyttet til hvert av områdene og diskutere hvordan versene passer med hver disiplin.

2. Samtale om at det kan være mye å sette seg konkrete mål på alle områder på en gang. Be deltagerne være tålmodige og jobbe med ett eller to punkter om gangen over tid. Be dem ta tak i de tingene først som de opplever som viktigst for dem akkurat nå.

3. Gå igjennom spørsmålene i hver seksjon, og be deltagerne skrive inn svar som passer til deres situasjon. Gi dem nok tid til å skrive gjennomtenkte svar. Merk: disse svarene er kun til deltagerens eget bruk. Denne delen er ment for å oppmuntre deltagerne til å sette seg egne mål for praktisk disiplin og for å forsterke vitnesbyrdet deres innenfor disse delene av livet.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne forberede loggboken for neste uke.

2. Be deltagerne kontrollere hvor fremgangsrike de har vært i å oppnå sine mål den kommende uka, gjennom å fylle inn sjekklisten i deltagerheftet.

3. Be deltagerne benytte metoden de lærte i uke 6 til å studere et nytt kapittel fra Det nye testamentet denne uka i minst en halvtime.

4. Be deltagerne memorere 1. kor 6,20 og å være forberedt på å sitere verset på neste samling og minn dem om å møtes med bønnepartneren sin i løpet av den kommende uka.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (Matteus 10,32–33)
Be deltagerne om å krysse av boksen for *lært bibelvers utenat* og *bedt med bønnepartner*.
2. Be deltagerne om å levere inn loggbok og bibelstudie for uka som har gått.

BØNN OG TANKEDELING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønneemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en fri bønn eller velsignelsen.

UKE 8 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Disiplin i hverdagens rutiner

Målet for denne uken er å bli mer bevisst på kroppen sin og utvikle gode vaner.

Hvile og avslapning (1. Kor 6,19-20)

1. Hvor mange timer søvn trenger du for å fungere optimalt hver dag?

_____ timer

2. Sett opp timeplanen du behøver for tilstrekkelig hvile:

Leggetid:_____ Tid for å stå opp:_____

Er det aktiviteter du må ta bort eller begrense for å sikre at du får den hvilen du trenger?
I så fall, hvilke?

3. Nest etter det å være på gudstjeneste, kan en ettermiddagslur være noe av det mest åndelige du kan gjøre på søndagen. Hvis du ikke trenger søvn, kan du for eksempel slappe av uten forstyrrelser fra f.eks. telefon, nettbrett eller pc.

4. Lær deg å slappe av en stund hver dag uten å få dårlig samvittighet. Kanskje du kan utvikle en hobby som kan interessere deg og hjelpe deg å koble ut press og bekymringer i hverdagen.

Hobby(er)

Fysisk aktivitet /trening: (1. Kor 2)

**Legg opp en plan for fysisk aktivitet i minst 10 minutter hver dag.
(f.eks. sykling, jogging, gå til skolen etc.)**

Hva slags aktivitet:

Når kan du ha mulighet til dette?

2. Planlegg en ukentlig, utvidet tid til fysisk trening (treningssenter, lengre joggetur/gåtur, fotballtrening, tennis, fysisk aktivitet på skolen, etc.)

Hva slags aktivitet:

Når kan du ha mulighet til dette?

Spisevaner:

1. Ta vare på kroppen din! Tenk over hva du spiser (junk food, godteri).
 2. Er det noen spisevaner du bør endre på?
-

Personlig punktlighet:

Punktlighet er en praktisk personlig disiplin. Det viser at du planlegger din egen tid og respekterer andres tid. List opp måter som du kan trene opp denne disiplinen i livet ditt:

Sjekkliste

Kontroller hvordan disiplinen i hverdagens rutiner fungerer hos deg den kommende uka, og undersøk hvor effektivt du når dine mål. Kryss av de dagene du har vært disiplinert.

	M	T	O	T	F	L	S
Fikk du nok hvile og avslapning?							
Var du fysisk aktiv i kort tid?							
Var du fysisk aktiv i lengre tid?							
Tenkte du over hva du spiste?							
Kom du i tide til avtalene dine?							

På hvilke områder kan du jobbe for en forbedring?



UKE 9 VEILEDNING TIL UNDERVISNINGEN

Oppfølging og evaluering

Undervisning: (20–30 minutter)

Hovedmål: Å hjelpe deltagerne evaluere utviklingen sin og planlegge fremtidig vekst gjennom disippeltrening på egen hånd.

UNDERVISNING

1. Be deltagerne lese 1. Peter 1, 8 og diskutere hvordan disiplinene de har lært gjennom de siste åtte ukene har hjulpet dem til å erfare dette skriftstedet.
2. Gå igjennom spørsmålene i hver seksjon i håndboken, og be deltagerne skrive inn ærlige og gjennomtenkte svar. Gi dem nok tid til å reflektere over det de har lært og hvordan de vil svare. Merk: disse svarene er kun til deltagernes eget bruk og er ment for å oppmuntre dem til å tenke over hvordan de kan fortsette sin utvikling som disipler.
3. Oppmuntre til å fortsette disippeltreningen etter kurset er slutt.

OPPGAVEN (10 MIN)

1. Be deltagerne forberede loggboken for neste uke.
2. Be deltagerne memorere et bibelvers de velger selv den kommende uka, og foreslå at de møter med sin bønnepartner minst en gang (alternativt over telefon). De kan sitere minneverset sitt for bønnepartner.
3. Veiledere: Dere ønsker kanskje å feire fremgangen som deltagerne har gjort med en «avgangsfest». Se innledningen i veilederheftet for tips.

TID FOR OPPFØLGING (10 MINUTTER)

1. Be bønnepartnere om å sitere minneverset for hverandre (1. Korinter 6, 20) Be deltagerne om å krysse av boksen for *memorert bibelvers* og *bedt med bønnepartner*.
2. Be deltagerne om å rive ut siden med loggbok for uka som har gått og gi denne til lederen. Disse leveres tilbake til deltagere med kommentarer etter avtale om hvor og når (kan evt. sendes)

BØNN OG TANKEDELING (15–20 MINUTTER)

Spør gruppen etter takkeemner og velsignelser fra uka som har gått og for bønneemner som skal løftes opp for Herren. Avslutt med en fri bønn eller velsignelsen.

UKE 9 – GJENNOMGANG AV DELTAGERHEFTET

Oppfølging og evaluering

«Ham elsker dere, enda dere ikke har sett ham; ham tror dere på, enda dere nå ikke ser ham. Og dere jubler og er fylt av en glede så herlig at den ikke kan rommes i ord» (1. Pet 1,8)

Dette er kjernen i kristen livskunnskap: Du elsker, tror og blir fylt. Diskuter hvordan den daglige tiden med Gud, bønnelivet og oppmerksomhet rundt de som påvirker deg og de du er med å påvirke har hjulpet deg til å erfare dette bibelverset.

Den daglige tiden med Gud:

1. Holder jeg trofast min daglige avtale med Gud?

Ja: ☐ Nei: ☐

2. Bruker jeg min daglige avtale med Gud til personlig, åndelig vekst og næring, eller fordi det er forventet av meg?

Åndelig vekst: ☐ Fordi det er forventet: ☐

3. Lærer jeg hvordan jeg konkret kan bruke det jeg leser i Bibelen i hverdagen min?

Ja: ☐ Ikke ennå: ☐

4. Har den daglige tiden med Gud blitt en naturlig del av min hverdag, eller er det fortsatt påtvunget?

Har blitt naturlig: ☐ Fremdeles påtvunget: ☐

Bønnelivet:

1. Har bønn blitt en naturlig del av min hverdag?

Ja: ☐ Ikke ennå: ☐

2. Ber jeg mer konkret?

Ja: ☐ Nei: ☐

Lytter jeg etter Guds stemme?

Ja: ☐ Nei: ☐

3. Har jeg bedt trofast denne uka for de jeg er med å påvirke:

Ja: ☐ Nei: ☐

4. Lærer jeg meg å be jevnlig i løpet av dagen?

Ja: ☐ Nei: ☐

5. Hva er min fremtidige forpliktelse i forhold til bønn?

De jeg er med å påvirke:

1. Kjenner jeg ansvaret overfor de jeg er med å påvirke?

Ja: ☐ Nei: ☐

2. Kan jeg nevne en hendelse denne uka da Gud brukte meg som et vitne?

Ja: ☐ Nei: ☐

3. Hvem har jeg bedt for med navn denne uka?

Navn:

4. Finnes det noe i mitt liv som kan hindre vitnesbyrdet mitt om Kristus til mine venner og slektninger?

Ja: ☐ Ikke så vidt jeg vet: ☐



UKE I

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG	ANVENDELSE:	
5		
BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG	ANVENDELSE:	
6		
BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG	ANVENDELSE:	
7		
HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?		
KOMMENTAR FRA LEDER:		

UKE 2

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
5		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
6		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
7		

HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?

KOMMENTAR FRA LEDER:

UKE 3

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

--	--	--

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

5

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

6

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

7

HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?

KOMMENTAR FRA LEDER:

UKE 4

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

--	--	--

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
5		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
6		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
7		

HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?

KOMMENTAR FRA LEDER:

UKE 5

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

--	--	--

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE: 5		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE: 6		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG	ANVENDELSE:	
7		

HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?

KOMMENTAR FRA LEDER:

UKE 6

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
5		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
6		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
7		

HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?

KOMMENTAR FRA LEDER:

UKE 7

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

--	--	--

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
5		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
6		

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
7		

HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?

KOMMENTAR FRA LEDER:

UKE 8

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

--	--	--

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
5		
DAG ANVENDELSE:		
6		
DAG ANVENDELSE:		
7		
HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?		
KOMMENTAR FRA LEDER:		

UKE 9

Loggbok

Navn: _____

Lært bibelvers utenat: Ja Nei

Bedt med bønnepartner: Ja Nei

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

1

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

2

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

3

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
-------------	-------	------------

DAG ANVENDELSE:

4

--	--	--

BIBELTEKST:	DATO:	TIDSRAMME:
DAG ANVENDELSE:		
5		
DAG ANVENDELSE:		
6		
DAG ANVENDELSE:		
7		
HVORDAN SYNES DU UKA HAR GÅTT?		
KOMMENTAR FRA LEDER:		

UKE 6

Bibelstudium

1. Be Gud om hjelp til å forstå det du skal lese.

2. Velg et kapittel i Bibelen du vil lese.

Forslag: Sal 23, Matt 6, Luk 15, Luk 19.

Dere kan gjerne bli enige i gruppa om et kapittel som alle leser til neste gang.

a) Les teksten flere ganger.

b) Les både inni deg og les høyt.

c) Skriv ned noen hovedpunkter fra kapittelet. Skriv med egne ord.

3. Hva vil Gud lære oss med dette?

4. Hva vil det si for meg personlig?



UKE 7

Bibelstudium

1. Be Gud om hjelp til å forstå det du skal lese.

2. Velg et kapittel i Bibelen du vil lese.

Forslag: Sal 23, Matt 6, Luk 15, Luk 19.

Dere kan gjerne bli enige i gruppa om et kapittel som alle leser til neste gang.

a) Les teksten flere ganger.

b) Les både inni deg og les høyt.

c) Skriv ned noen hovedpunkter fra kapittelet. Skriv med egne ord.

3. Hva vil Gud lære oss med dette?

4. Hva vil det si for meg personlig?



UKE 8

Bibelstudium

1. Be Gud om hjelp til å forstå det du skal lese.

2. Velg et kapittel i Bibelen du vil lese.

Forslag: Sal 23, Matt 6, Luk 15, Luk 19.

Dere kan gjerne bli enige i gruppa om et kapittel som alle leser til neste gang.

a) Les teksten flere ganger.

b) Les både inni deg og les høyt.

c) Skriv ned noen hovedpunkter fra kapittelet. Skriv med egne ord.

3. Hva vil Gud lære oss med dette?

4. Hva vil det si for meg personlig?



Min personlige bibelleseplan (GT)

I Mos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50										
2 Mos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40								
3 Mos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27									
4 Mos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
5 Mos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
Jos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Dom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Rut	1	2	3	4								

I Sam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31					
2 Sam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
I Kong	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
2 Kong	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25											
I Krøn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29							
2 Krøn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Esra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Neh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13											
Ester	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Job	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42						
Salme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
	145	146	147	148	149	150						
Ord	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31					
Fork.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Høys.	1	2	3	4	5	6	7	8				
Jes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66						
Jer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	49	50	51	52								
Klag	1	2	3	4	5							
Esek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Dan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Hos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14										
Joel	1	2	3									
Amos	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Oba	1											
Jona	1	2	3	4								
Mika	1	2	3	4	5	6	7					
Nah	1	2	3									
Hab	1	2	3									
Sef	1	2	3									
Hag	1	2										
Sak	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14										
Mal	1	2	3	4								

Min personlige bibelleseplan (NT)

Matt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28								
Mark	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16								
Luk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Joh	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Apost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28								
Rom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16								
I. Kor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16								
I. Kor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13											
Gal	1	2	3	4	5	6						
Ef	1	2	3	4	5	6						
Fil	1	2	3	4								
Kol	1	2	3	4								
I. Tess	1	2	3	4	5							

2. Tess	1	2	3									
1. Tim	1	2	3	4	5	6						
2. Tim	1	2	3	4								
Titus	1	2	3									
Filem	1											
Hebr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13											
Jak	1	2	3	4	5							
1. Pet	1	2	3	4	5							
2. Pet	1	2	3									
1. Joh	1	2	3	4	5							
2. Joh	1											
3. Joh	1											
Jud	1											
Åp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		

