

Andre utgave  
Januar 2018



## Medvandring i Navigatorørene Å være og å gjøre disipler



Foto: Sigve Ferstad

# Innhold

<b>KJÆRE MEDVANDRER!</b> .....	<b>3</b>
<b>HVA ER MEDVANDRING?</b> .....	<b>4</b>
<b>Hensikten med medvandringen</b> .....	<b>5</b>
<b>Prosessillustrasjonen</b> .....	<b>6</b>
<b>Noen gode rammer</b> .....	<b>7</b>
<b>Hva kan du forvente, og hva forventes av deg?</b> .....	<b>9</b>
<b>HVORDAN MEDVANDRING?</b> .....	<b>10</b>
<b>Eksempelsamlinger</b> .....	<b>10</b>
Eksempel 1 – Bibeltekst.....	11
Eksempel 2 – Hva vi har lest og hørt .....	11
Eksempel 3 – Stilletid 7min med Gud og bønnehånda .....	12
Eksempel 4 – Disippelhjulet .....	14
Eksempel 5 – Relasjonskartet og å dele sitt vitnesbyrd .....	16
Eksempel 6 – Temastudie.....	18
Eksempel 7 – Livshjulet .....	22
<b>Bibelbruk i medvandring</b> .....	<b>24</b>
Bibelhånda .....	24
Ulike måter å studere Bibelen .....	28
Bokstudie og kapittelstudie .....	29
Versstudie og temastudie.....	30
Personstudie .....	31
<b>Flere ressurser</b> .....	<b>31</b>

# KJÆRE MEDVANDRER!

**Medvandring** er en avtalt og personlig relasjon hvor vi hjelper hverandre til å **være disipler og å gjøre disipler**. Det består av tre hovedfokus; *Hvordan går det, Bibel og bønn, og Gi det videre*. Vi ønsker å hjelpe den nye kristne til å bli en moden kristen og videre utrustet til å bli en arbeider som igjen kan hjelpe andre til tro og til å vokse i troen.

## Om dette ressursheftet

Medvandringshftet du nå holder i hånden er en ressurs utviklet av Navigatørene for deg som er medvandrer eller lurer på om du skal bli det. I første del «Hva er medvandring?» utdyper vi hva vi mener med medvandring, samt hensikten med det. I andre del av heftet, «Hvordan medvandring?» finner du en rekke eksempelsamlinger som du kan benytte deg av når du møter noen for medvandring, og mange tips til hvordan tilnærme seg Bibelen. Bakerst i heftet er det en link til en nettside hvor du kan finne enda flere gode ressurser og hjelpemidler til medvandringen. Dette heftet er dynamisk, og vi vil revidere flere ganger etter hvert som vi gjør oss nye erfaringer og lærer mer.

Vi håper du opplever dette som en god hjelp i medvandringen, for enkeltmenneskers vekst og modning, Guds rikes fremgang, **til Guds ære!**

# HVA ER MEDVANDRING?

Medvandring er en avtalt og personlig relasjon hvor vi hjelper hverandre til å være disipler og å gjøre disipler. Det kan være at den ene er eldre enn den andre, og da er det den yngste som er mest i fokus og den eldste som tar mest initiativ. Det kan også være to jevngamle venner som møtes til medvandring. De er da begge like mye i fokus.

## Medvandringens tre fokus

Medvandring består av tre hovedfokus *1. hvordan går det?, 2. Bibel og bønn, 3. Gi det videre.*

### **1. Hvordan går det? ... hele livet**

*Hvordan går det?* handler om å se den andre. Det er ofte en god måte å starte samtalen på. Vi snakker om personlige ting, familien, jobben/studiene, fritida, relasjonen med Gud, menigheten, nærmiljøet, samfunnslivet osv. Livshjulet (se eksempelsamling 7) er et verktøy som kan brukes.

### **2. Bibel og bønn ... søke Gud sammen**

*Bibel og bønn* setter det åndelige livet på dagsorden. Vi vil hjelpe hverandre til å få Bibelen opp på bordet og åpne den. Vi leser sammen i Bibelen, hjelper hverandre å leve ut det den sier, og ber sammen.

### **3. Gi det videre ... oppdraget**

*Gi det videre* handler om at vi som Jesu disipler ikke kan slå oss til ro med at evangeliet forblir mellom oss to. Vi støtter den andre i å finne en annen som han/hun kan gi evangeliet videre til. A hjelper B til å hjelpe C - slik at det blir tre generasjoner.

Her er noen ideer til hvordan holde dette fokuset oppe i medvandringen:

- Gjennomgå relasjonskartet en gang i blant (se «eksempel 5-relasjonskartet»)
- Be jevnlig for ikke kristne venner og bekjente
- Øv på personlig vitnesbyrd og hvordan dele evangeliet
- Prøv å sammen finne et naturlig nettverk hvor dere blir kjent med ikke-kristne

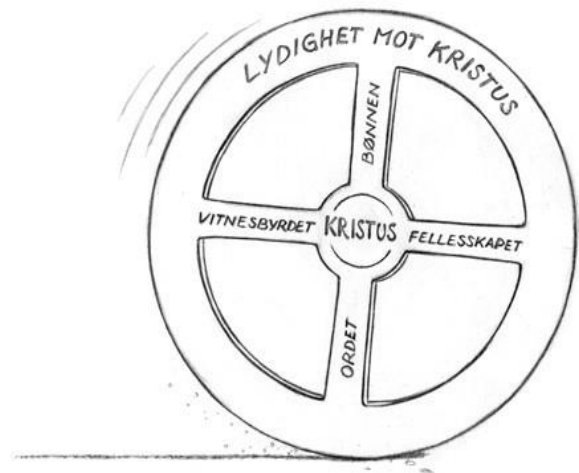
---

Vektingen av de tre hovedelementene vil kunne variere noe fra gang til gang, men over tid er det viktig at de vektlegges omtrent like mye.

## Hensikten med medvandringen

### Lær dem å holde

Hensikten med medvandring er å gjøre disipler slik vi lærer i disippelbefalingen i Matt 28. Disippelhjulet peker på viktige elementer i en disippels liv. En medvandrer kan hjelpe den andre med å styrke de eikene i disippelhjulet som erfarer svake og hjelpe han/henne til å se livsområder hvor Kristus ikke er i sentrum. De fire eikene er sentrale elementer i en Jesus-etterfølgers liv. Se eksempelsamling 4 for forslag til hvordan bruke disippelhjulet i



medvandringen. Jesus sier: «Lær dem å holde alt det jeg har befalt dere». Altså handler det ikke bare om kunnskapsoverføring, men å hjelpe mennesker til å se og ta imot nåden, vandre i lydighet og konkret etterfølgelse. Her trengs modellering og liv på liv.

### Målet er at den du medvandrer:

- Blir glad i bibelen og bruker den i hverdagslivet.
- Får kunnskap og overbevisning om ulike tema i den kristne tro.
- Praktiserer de åndelige disiplinene i disippelhjulet
- Har regelmessig stilletid og utvikler en dypere relasjon med Jesus
- Er til stede og deler evangeliet på en relevant måte i naturlige nettverk.
- Blir medvandrer for en annen

Vi søker å gi oss selv til, og elske den vi er medvandrer for slik Kristus har vist oss. Kjærlighet til Gud og til mennesker blir ofte kalt det dobbelte kjærlighetsbudet og sammenfatter hele loven. Religiøs praksis uten kjærlighet er ingenting verdt. Det er viktig å huske på at når en ser disse målene levendegjort i et annet menneske, handler dette om forvandling ved Den Hellige Ånd. Vår rolle som medvandrere er å be for, elske, støtte og utfordre.

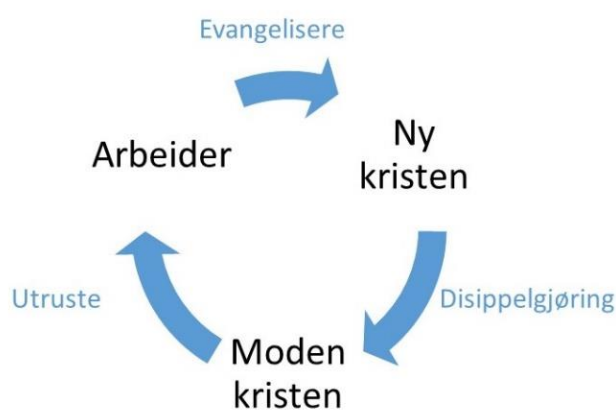
Utover å søke målene ovenfor, har du dine unike gaver, kompetanse og erfaringer og kan gi av det du har i *livshuset* ditt. Den andre har også sine unike behov.

Disse målene kan også plasseres i en større prosess. Se prosessillustrasjonen på neste side.

## Prosessillustrasjonen

Medvandring kan være et godt verktøy for å hjelpe mennesker å modnes og vokse som disipler. Når medvandringen er strukturert og intensjonell er fokuset å hjelpe den nye kristne til å bli en moden kristen og utrustet til å bli en arbeider som igjen kan hjelpe andre til tro og til å vokse i troen.

Prosessillustrasjonen kan være en nyttig bevisstgjøring for oss når vi tenker på medvandring og hva som kan være viktig i ulike faser av det åndelige livet. Vår grunnholdning er hele tiden å hjelpe en annen videre på veien som etterfølger av Jesus (Kol 1.28).



### Ny kristen

En *Ny kristen* trenger hjelp til å bli kjent med Jesus, som frelser og Herre, og til å ta til seg næring selv ved å spise av Guds Ord og bygge en relasjon med Jesus (Matt 4,4, og Joh 15,1-16 og Joh 8,31).

Det å få hjelp til å bli i Kristus og bygge vennskapet med han er viktig. Det vi ønsker er uttrykt i Kol 1,28: *Det er ham vi forkynner, og vi rettleider og underviser alle mennesker i den fulle visdom, for å føre hvert menneske fram til modenhet i Kristus.*

Og som det står videre i Kol 2,6-7: *Dere har tatt imot Kristus Jesus som Herre. Lev da i ham, vær rotfestet i ham og bygd på ham!*

### Moden kristen<sup>1</sup>

En *Moden kristen* er blitt avhengig av Jesus og hans nåde. Forvandlingen og veksten fortsetter når vi går og er lydige mot det Gud viser oss. Den modne har fått hjelp til å få disippelhjulet til å rulle og klarer å selv ta til seg føde. Vi ønsker videre å hjelpe med å utruste til å bli en *arbeider* som det står i 2 Pet 1,8 *For dersom alt dette finnes hos dere og får vokse, da vil dere ikke være uvirksomme og uten frukt, dere som kjenner vår Herre Jesus Kristus*

### Arbeider

En arbeider er en moden kristen/disippel som bevisst bidrar med sin utrustning til at nye mennesker vinnes og grunnfestes som Jesus disipler. En arbeider medvandrer andre. Jesus etterlyser arbeidere i Matt 9,38. En arbeider blir stadig bedre kjent med seg selv, han forvalter det han har fått, utvikler sine nådegaver, trenes i ferdigheter, tjener og blir utrustet. Et av de greske ordene katartizo som er oversatt med å utruste i Ef 4.12 (for å utruste de hellige til tjeneste så Kristi kropp bygges opp) er oversatt på ulike måter i NT: å komme.. / sette i rett stand / bøtte garn. Gud ønsker at alle hans venner skal utrustes – settes i rett stand, slik at vi kan leve og tjene ham slik vi er skapt til. At våre livsgarn kan brukes i Jesu hender, han som sa: «Følg meg, så skal jeg gjøre dere til menneskefiskere» Det er lett å se betydningen av medvandring i denne utrustningsprosessen.

<sup>1</sup> Boka «Langs Samme Vei» bruker begrepet disippel om en som blir en moden kristen. De har også -med leder som et ekstra punkt. Dette er en som følger opp arbeiderne. Se «Langs Samme Vei» side 67-79.

## Noen gode rammer

På første samling er det fint å bruke tid til å bli litt kjent med hverandre og til å avklare noen gode rammer. Dette gjør relasjonen tryggere og enklere å evaluere.

### 1. Avklar forventninger

Ta en prat for å finne ut hva dere vil legge i relasjonen. Hva er dette? Hva vil du og jeg med denne relasjonen? Hvorfor gjør vi dette? Formuler noen mål dere begge er fortrolige med.

### 2. Prøv noen ganger.

De 3-4 første gangene vil vanligvis avklare om dette er noe å satse på. Det ikke noe nederlag å avslutte relasjonen i denne fasen dersom «kjemien» ikke stemmer, snarere tvert imot. Avtal gjerne i det første møtet når dere skal oppsummere og evaluere.

### 3. Avklar hyppighet og tidsrammer

Hvor ofte skal vi møtes? Hvor lange skal treffene være? 1,5 time er normalt en god tidsramme, og en hyppighet på alt fra hver uke til hver 4. uke. En helt ny kristen bør en treffe ofte. Ofte vil et kortere møte over en Bibel og i bønn flere ganger i uken være viktigere enn en lenger, ukentlig prat. Gjerne begge deler om man kan klare det. Det er fint om flere følger opp en ny kristen.

### 4. Hva skal vi gjøre sammen?

Dette vil avhenge av flere forhold - ikke minst hva vi ønsker å få ut av relasjonen. Selv om det er klart at samtalen er helt sentral, er det lurt å tenke gjennom alternative aktiviteter. Det å gjøre noe sammen, enten det er rent sosialt eller tjenestemessig, er nesten alltid berikende for relasjonen.

- Samtalen

- Noen liker å sitte sammen og prate, mens andre synes det er bedre å gå en tur mens en prater.
- I «langs samme vei», kap 10 kan du lese hvordan samtalen kan være både lyttende, bevisstgjørende og målsettende. For å bevare utviklingsperspektivet i relasjonen, er det viktig å nyttiggjøre seg av disse elementene i samtalen.
- Jevnlig bør rammen være slik at en får ro til å lese Bibelen og be sammen.

- Aktiviteter vi kan gjøre sammen:

- Sosialt kan vi gå på konsert, teater, cafe, shopping, fotballkamp, spille bowling, svømme sammen osv.
- Tjenestemessig kan vi følge med hverandre (evt bare den ene) inn i de tjenestene vi allerede er engasjert i. Ut fra et ønske om utvikling på et spesielt felt, kan vi gå inn i en ny tjeneste sammen. Hvis ønsket f.eks er å utvikle seg i evangelisering, kan man starte en samtalegruppe sammen.
- For relasjoner mellom mer erfarne og mindre erfarne er det en god og spennende mulighet at den yngre blir med å ser hvordan den eldre gjør det. Den yngre må da gjerne evaluere den eldre i en samtale etterpå. Det muliggjør utvikling og bevisstgjøring for begge.

5. Ta stikkordsnotater.

Det er ikke alltid lett å huske hva vi snakket om til neste gang, for så å kunne bygge videre derfra. Begge parter er tjent med å notere ned ting rett i etterkant av samtalen, eller underveis mens vi snakker om viktige ting. Gjør du som medvandrer det underveis, er det lurt å si hvorfor du noterer, og forsikre deg om at det ikke virker kontrollerende og bindende på den andre. Stikkordsnotatene kan også være en hjelp i forbønn.

6. Tydeliggjør taushetsplikten.

Det er viktig at dere er enige om graden av konfidensialitet. Det er vanlig og trygt med taushetsplikt. Ting det er meldeplikt på faller utenfor dette.

7. Evaluer jevnlig.

Dette for å sikre utbytte og retning. Evaluer først forholdet tidlig, etter de første 3-4 samlingene for å avklare om dette er noe å gå videre med. Deretter er det fint å evaluere to ganger i året.

Spørsmål til evaluering

- Hva har skjedd det siste halvåret?
- Har vi vektlagt elementene (1. Hvordan går det?, 2. Bibel og bønn, 3. Gi det videre) på balansert vis?
- Ønsker vi å justere noe?
- Om den ene eller begge ikke er helt tilfreds:
  - Var det noen forventninger som ikke ble innfridd?
  - Hvor kom forventningene fra? Hadde vi snakket ordentlig om dem?
  - Hva kan vi gjøre for å få det mer slik vi ønsker det?
- Vil vi sette nye mål for det neste halvåret?

8. Avslutt tydelig.

Pass på at relasjonen ikke bare renner ut i sand og begge parter blir usikre og skuffet. Avklar ønsket varighet helt fra starten av. Det er bedre å ikke binde seg for for lang tid og så forlenge relasjonen, enn å måtte avbryte relasjonen midt i. For mange av oss kan livssituasjon og tilgjengelighet skifte relativt fort. En god tommelfingerregel er å ta ett år av gangen. Det finns i midlertidig noen naturlige avviklingsgrunner:

- Endt studietid, jobbskifte, flytting, osv.
- Den utviklingen eller det prosjektet relasjonen var bygd rundt, oppnås eller er fullført.
- En synes en er "ferdig" med relasjonen på en positiv måte. Vi har gitt hverandre det vi har å gi.

Noen relasjoner kan også ha en åpen avslutning. Medvandrerens ønsker å være tilgjengelig så lenge den andre måtte trenge en, eller to jevnbyrdige møtes så lenge de gjensidig ønsker det. Her er det også stort behov for tydelighet; om at relasjonen har en slik åpen avslutning og at den enkelte er fri til å avslutte relasjonen når man vil.

Når en relasjon så skal avsluttes, så se dere tilbake og del med hverandre hva dere har hatt sammen. Gjør gjerne det siste møtet ekstra hyggelig f eks ved å spise et godt måltid sammen.

## 9. Hva med det motsatte kjønn?

Kan menn være medvandrere for kvinner og omvendt? Og om de kan - er det lurt? Når man deler liv med hverandre kan følelser oppstå som man kanskje ikke på forhånd hadde forventet. Det hele kan bli veldig komplisert.

Vi må ikke være naive. Der mennesker møtes på tomannshånd, oppstår sårbare situasjoner. I verste fall kan seksuelle krenkelser eller falske anklager om krenkelser oppstå. Vi vil derfor ikke oppmuntre til en praksis hvor medvandring skjer på tvers av kjønn.

Vi anbefaler følgende:

- La normalen i teori og praksis være at medvandrere er av samme kjønn.
- Det kan bli gode, sunne og naturlige medvandringsforhold på tvers av kjønnene. Vær i midlertidig forsiktig så det ikke normaliseres.
- Når vi møtes på tvers av kjønnene er det klokt
  - å møtes på et offentlig sted og ikke alene, f.eks. hjemme hos hverandre.
  - at begge har det klart for seg hvorfor de møtes og for hvor lang tid fremover.
  - at de nærmeste - ektefelle, kjæreste, foreldre m.m. - vet om relasjonen og aksepterer den.
  - at relasjonen er avklart med ledelsen dersom dette er en del av et menighets-/organisasjonsarbeid.
  - at noen utenforstående vet om relasjonen og følger de involverte.

*Basert på s.144-149 i "Langs samme vei" av Olafsrud, Haugeto Stang og Synnes.*

## **Hva kan du forvente, og hva forventes av deg?**

Dersom du er medvandrere i Navigatørens sammenheng, ser du nedenfor hva du kan forvente og hva som forventes av deg. Ta kontakt med den sammenhengende din medvandring foregår i for å høre om det finnes noe lignende.

### Medvandring som team-arbeid

- Vi ønsker at du som medvandrere opplever god støtte. Du vil derfor bli kontaktet halvårlig for å høre hvordan det går.
- Ta kontakt med den som koplet dere sammen om du lurer på noe. Du trenger ikke å stå alene i denne tjenesten. Kanskje din egen medvandrere kan gi litt tips når det gjelder innholdsfilling av medvandringen?
- Det arrangeres jevnlig samlinger for medvandrere. Dette er en fin måte å få utveksle erfaringer med andre medvandrere, og å bli oppmuntret i tjenesten.

### Hva forventes av deg?

- Som medvandrere er det ditt ansvar å ta kontakt med den andre for å avtale nye møter
- Dersom relasjonen avsluttes ber vi deg ta kontakt med medvandringskoordinatoren.
- Det er viktig at du selv har en medvandrere, enten det er en asymmetrisk eller venne-medvandringsrelasjon.
- Avslutt tydelig

# HVORDAN MEDVANDRING?

Medvandring er den personlige relasjonen som hjelper oss til å *være* Jesus disipler og å *gjøre* disipler.

## Eksempelsamlinger

*Både vi og de vi vandrer sammen med tar med hele seg inn i relasjonen; personlighetstype, livs- og troshistorie, gaver og kompetanse. Både det gode og det strevsomme. Det handler om å forvalte nåden midt i livets virkelighet. Noen av oss fungerer best med trygg struktur der vi sitter rundt et ryddig bord. Andre trives bedre i mer uformelle rammer og opplever at løpeturen eller dugnaden gir gode samtaler. De fleste samtaler Jesus hadde med disiplene skjedde langs veien. Det samme skjedde med Paulus og hans venner som stadig var i farta. (<http://medvandring.no/navigatorene/Hvordan-medvandring/Tre-hovedelementer>)*

Følgende er noen konkrete fremgangsmåter og eksempler på hvordan en medvandringssamtale kan se ut, for å hjelpe deg i gang som medvandrer. Du kan bruke eksempelsamlingene slik de står, eller ta utgangspunkt i en av dem og tilpasse det til din medvandringssamtale og personlighet. *First adopt, then adapt* er et nyttig prinsipp. Fordi vi er ulike som mennesker, blir ingen medvandrerrelasjoner like. Vi satser på individuell tilpasning, ikke «one size fits all»



Foto: Sigve Ferstad

## Eksempel 1 – Bibeltekst

### Innledning

Vi kan lese f.eks. Filipperbrevet når vi treffes. Vi tar hele, eller deler av kapitlene hver gang.

### Samlingen

1. Vi snakker om løst og fast og om hvordan det går. Hele livet er viktig. (Be sammen. Nå og/eller til slutt)
2. Vi ber en kort bønn; for eksempel Sal 119,18: «Åpne øynene mine så jeg kan se det underfulle i din lov».
3. Vi leser avsnittet høyt; en halvpart hver.
4. Vi tar 5-10 minutter i stillhet og lever oss inn i teksten. Merker oss det som skjer. Hvilke tanker, følelser og reaksjoner skapes i oss? Hva kan teksten bety i mitt liv akkurat nå? Skriv det gjerne ned.
5. Vi deler tankene vi har fått. Lytter og lærer av hverandre. Spør. Bygger på hverandres oppdagelser.
6. Vi ber for hverandre og andre ut i fra det vi leste og snakket om.

### Andre bibeltekster som kan brukes

- 1. Tessalonikerbrev er særlig passende for nye kristne
- Korinterbrevene kan være veldig fint for ledere
- Salmene, f.eks: Sal 1, 19, 137, 139, 119 (deler av den), osv...
- Johannesevangeliet kap 15 om vår relasjon til Jesus

## Eksempel 2 – Hva vi har lest og hørt

### Innledning

Denne eksempelsamlingen kan bidra til å holde hverandre ansvarlige i å reflektere og meditere over det man hører og leser mellom medvandringstøtene.

### Samlingen

1. Vi snakker om løst og fast og om hvordan det går. Hele livet er viktig. (Be sammen. Nå og/eller til slutt)
2. Vi deler med hverandre hva vi lærte og hørte fra forrige gudstjeneste, eller hva vi har lest eller oppdaget i personlig stilletid eller studie i det siste. Les en eller flere av bibeltekstene dere snakker om.
3. Vi ber for hverandre og andre ut i fra det vi leste og snakket om.

## **Eksempel 3 – Stilletid**

### **7min med Gud og bønnehånda**

#### **Innledning**

Mange kristne ønsker å bruke jevnlig tid i Ordet og bønn, men av en eller annen grunn skjer det ikke. Vi kjenner oss igjen i det Paulus sier om at det han vil gjøre, det gjør han ikke. Det er god hjelp i å støtte hverandre, snakke om det, holde hverandre ansvarlige og be for hverandre.

#### **Samlingen**

1. Vi snakker om løst og fast og om hvordan det går. (Be sammen. Nå og/eller til slutt)
2. Les noen bibelvers om temaet (se «forslag til temastudier» bak i heftet) og samtale om det.
3. Reflekter sammen rundt spørsmålene
  - Hvorfor er det bra med stilletid?
  - Hva er utfordrende?
  - Hva har hjulpet meg eller andre før?
4. Be for hverandre om å få en lengsel etter å bruke tid med Gud i Ordet og bønn, og at stundene sammen med Gud blir rike

#### Nyttige ressurser du kan gi bort

- [medvandring.no/navigatorene/hvordan-medvandring/alene-i-Bibelen](http://medvandring.no/navigatorene/hvordan-medvandring/alene-i-Bibelen)
- 7 minutter med Gud – ta kontakt med en medarbeider i Navigatørene for å få et eksemplar av artikkelen. På neste side ser du kortversjonen.
- Bønnehånda kan være en god hjelp i personlig andaktsliv. Se neste side.

## 7 minutter med Gud – stillestund

Daglig stillestund med bibel og bønn er en god vane på lik linje med frokost; Å daglig ta til seg også åndelig næring gir en god basis for relasjonen med Gud. Finn en måte som passer i din hverdag, her er et tips til struktur:

**½ min:** Bønn om ledelse, forberede hjertet – Salme 143,8

**4 min:** Bibellesning, valgfri tekst, start med å lese Salme 119,18:

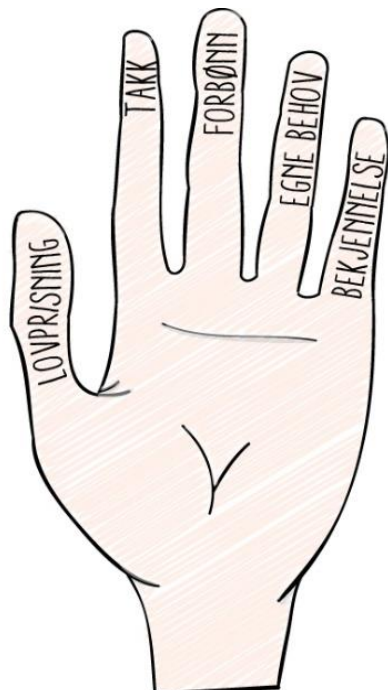
«Åpne øynene mine så jeg kan se det underfulle i din lov»

**2,5 min:** Bønn, se bønnehånda under.

## Bønnehånda

Bønnehånda er et forslag til hvordan du kan strukturere bønnen og en hjelp til bedre å konsentrere seg i bønn. Bruk fingrene aktivt; flytt tommelen fra finger til finger etter hvert som du ber, og åpne gjerne hånda mellom hvert «tema», som et symbol på at du legger det hos Gud. I tillegg er den åpne hånden en øvelse i å være stille for Gud, øve seg i å lytte og motta.

Disse versene sammen med Fadervår i Matt 6 er en god start på et studie på hva og hvordan om bønn.



Tommelen: *Lovprisning* →Sal 146,1-2

Pekefingeren: *Takk* →Fil 1,3

Langfingeren: *Forbønn for andre* →Fil 1,9-11

Ringfingeren: *Egne behov* →2 Krøn 1,10-12

Lillefingeren: *Synsbekjennelse* →1 Joh 1,9

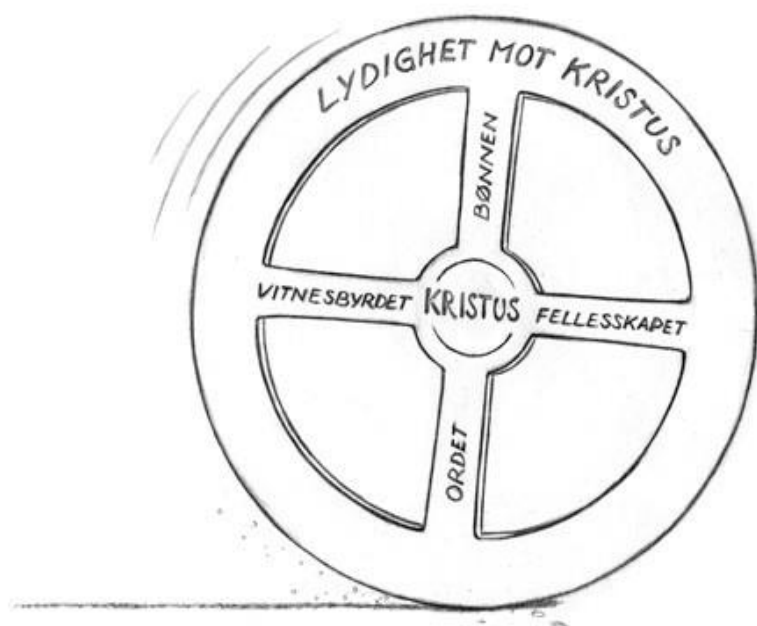
## Eksempel 4 – Disippelhjulet

### Innledning

Disippelhjulet egner seg godt som et evalueringsverktøy og agenda-setter. Når en av eikene i hjulet er litt kortere enn de andre, vil det rulle ujevnt og oppleves humpete. Hver av eikene, felgen og navet gir overskrifter til mange temaer det går an å jobbe med. F.eks: Bibelhånden, bønnehånden, personlig vitnesbyrd, evangelieformidling, fellesskap, nådegaver og menighet, Jesus som Herre osv...

### Samlingen

1. Hvordan går det? Vi oppdaterer hverandre på hvordan det står til (og ber en kort bønn for hverandre)
2. Les versene i disippelhjulet sammen
3. Ta noen minutter hver for dere til å reflektere over de ulike elementene. Hvor er du sterkest og hvor mangler det litt? Del med hverandre.
4. Ta et par minutter til hver for dere til å gjennomgå SMARTE spørsmål (se neste side). Er det noen mål du ønsker å sette deg?
5. Del tanker og mål med hverandre og be for hverandre.



#### ***Kristus i sentrum:***

2 Kor 5,17 og Gal 2,19b-20

#### ***Lydighet mot Kristus:***

Rom 12,1 og Joh 14,21

#### ***Ordet:***

2 Tim 3,16-17 og Jos 1,8

#### ***Bønnen:***

Joh 15,7 og Fil 4,6-7

#### ***Fellesskapet:***

Matt 18,20 og Hebr 10,24-25

#### ***Vitnesbyrdet:***

Matt 4,19 og Rom 1,16-17

Se SMARTE spørsmål på neste side

## **SMARTE SPØRSMÅL**

Disse stikkordene kan vær en hjelp i gjennomføringen:

**S** – Situasjonsbeskrivelse. Hva er nå-situasjonen der jeg ønsker utvikling?

**M** – Mål. Hva er et konkret mål?

**A** – Aktivitet. Hva kan jeg gjøre for å nå målet?

**R** – Realistisk. Er målet og aktivitetene realistiske?

**T** – Tidsplan. Når skal dette skje?

**E** – Evaluering. Hvordan gikk det?

### **Alternativer:**

- For å gå litt dypere inn i disippelhjulet, kan dere to på forhånd lese kapittel 5 i *Langs samme vei* som handler om hva det betyr å være en disippel, og gjennomgår elementene i disippelhjulet. Det kan gi et veldig godt utgangspunkt for samtale.
- Om dere vil jobbe med disippelhjulet over tid, er *Pursuing spiritual maturity* av Christopher Barret et veldig grundig og fint opplegg.
- Serie A i bibelmemoreringskurset er basert på disippelhjulet. Kanskje dere sammen kan memorere denne serien mens dere jobber med temaet?
- Les Johannes 15 sammen og se om dere finner igjen elementene i disippelhjulet.

## Eksempel 5 – Relasjonskartet og å dele sitt vitnesbyrd

### Innledning

En medvandringssamling hvor vi jobber med relasjonskartet, og målet om at andre skal komme til tro. Les gjerne en eller flere tekster som har med evangelieformidling å gjøre før dere fortsetter. Man kan benytte en hel medvandringssamling på eksempelsamlingen eller ha det som et tillegg på slutten av en vanlig medvandringssamling.

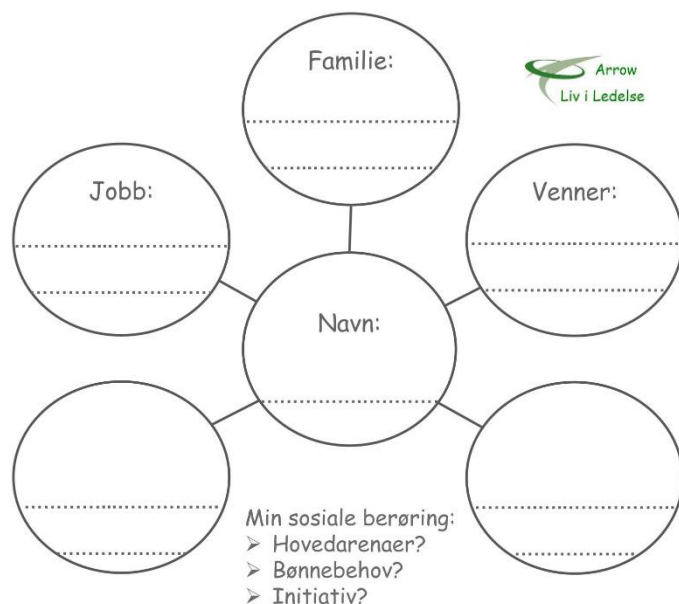
*Å komme til tro er en prosess for de fleste. Interesse må vekkes, misforståelser oppklares, kunnskap tilegnes og erfaringer gjøres. 80 % av dem som kommer til tro sier at vennskap med kristne er den viktigste faktoren i prosessen. I Joh 4 møter vi kvinnen med en turbulent bakgrunn som kom til tro. «En sår og en annen høster ... så vi kan glede oss sammen», sier Jesus. Kristne har ulike troshistorier og gir ulike impulser til folks liv. Derfor trenger vi hverandre og utfyller hverandre som et team av venner. (medvandring.no/navigatorene/Hvordan-medvandring/Flere-bli-kristne)*

### Samlingen

1. Vi snakker om løst og fast og om hvordan det går.
2. Ta 5 min hver for dere for å tegne eget relasjonskart
3. Samtal om relasjonskartet og tilhørende refleksjonsspørsmål
4. Be for hverandres ikke-kristne venner, og at vi må få være lys i disse relasjonene.

Kanskje vi kan bestemme oss for å be for en eller to på listen vår hver gang vi møtes?

- Hvem er dine enda-ikke-kristne venner?
- Hva tror du de tenker om tro? Har det skjedd noen endringer i det siste?
- Hva kan du bidra med så hun kommer videre i sin prosess? Gjøre noe sammen? Dele noe fra ditt liv? Invitere ham med på noe? Be?
- Kan kristne venner bidra med noe sammen med deg i prosessen? Eller mangler du nære ikke-kristne venner? Fordi du er veldig travel? Eller kjenner du deg ganske usikker på din egen tro? Er det i så fall noen spørsmål/tema vi kan jobbe med fremover?



## Dele eget vitnesbyrd - frelsesfortelling

Å jobbe med eget vitnesbyrd kan hjelpe oss å bli bevisstgjort i egen tro. Vi får hjelp til å tenke gjennom hva troen betyr for oss. Det igjen kan gi oss en ny nærhet og glede i troen. Når vi har satt ord på vitnesbyrdet vårt blir vi også i bedre stand til å formidle troen vår til andre. Vi slipper å lete etter ord, når vi får en anledning. (Mer om dette kan du finne i boken «der du er» og ressursbanken på nett) Det følgende er hentet fra Liv i ledelse.

«Vær alltid klare til forsvar når noen krever dere til regnskap for det håp dere eier»

- Hvorfor? Åpne opp for evangeliet - 1 Peter 3:15.
- Hvem? Søkende i samtale - én person eller en liten gruppe.
- Hva? Kort fortelling: Før - Hvordan - Etter møtet med Jesus - Apg 26:1-29
- Hvordan?
  1. Personlig idédugnad: Tre blanke ark: Før - Hvordan - Etter. Skriv ned stikkord og korte notater som du kommer på - uten å redigere.
  2. Skisse: Skriv en kort fortelling ut fra notatene - helt fritt.
  3. Utkast: Les tipsene nedenfor og juster fortellingen din.
  4. Fortell: Del fortellingen med medvandrere.
  5. Tilbakemelding: Notér ned - avklar, ikke kommenter!
  6. Revider: Skriv fortellingen på nytt ut fra innspillene og de tanker du får underveis i prosessen. Tips:
    1. Skriv og del uformelt og avslappet - i en muntlig og lett jeg-form - ikke prek!
    2. Bruk dagligdagse ord og uttrykk - ikke Kanaans språk!
    3. Vær konkret, men likevel så generell at andre kan kjenne seg igjen - ikke utlever personer, grupper og sammenhenger!
    4. Få med det allmennmenneskelige - og gjerne litt humor!

### Før

Få med både positive og negative sider ved livet ditt:

+ Ivrig, samvittighetsfull, interessert i mennesker, idealist...

— Egoistisk, hissig, mindreverdigetskomplekser, misunnelig, gjerrig...

Har du alltid vært kristen og vokst jevnt som kristen så er det lite «før», og det er flott. Har du alltid vært kristen, men hadde en ny overgivelse en gang ta med det og hvorfor.

### Hvordan

Hovedgrunnene til at du ble kristen. Få gjerne med kjernepunkter i evangeliet, uten å gå i detalj! Et bibelvers som betydde mye? Alternativ til kronologisk form: Overblikk - tilbakeblikk: Til tro som barn/ungdom - Mindre interessant ungdomsliv - hvordan er kort. Raskt overblikk over livet til nå. Tilbakeblikk til hvordan eller rett før.

### Etter

To-tre positive personlige erfaringer du har gjort som kristen. Hva betyr dette for deg nå?

Hva setter mest pris på som kristen i dag?

- Luk vekk unødvendige detaljer - få fortellingen ned i 3-5 minutter.
- Øv deg i å ta frem elementer av fortellingen - du får sjelden dele alt!

## Eksempel 6 – Temastudie

### Innledning

Velg ett av temaene i «Forslag til temastudier». Eller gjør et temastudie fra grunnen av.

### Samlingen

1. Vi snakker om løst og fast og om hvordan det går. Hele livet er viktig
2. Vi ber en kort bønn; for eksempel Sal 119,18: «*Åpne øynene mine så jeg kan se det underfulle i din lov*».
3. Alternativ 1: Begge har lest bibeltekstene og tatt noen notater før møtet. Vi leser en og en tekst og samtaler om den.
  - Hva har du lært?
  - Hvordan tar du det med deg videre? Hva kan teksten bety i våre liv akkurat nå? - Still spørsmål ut fra tekstens kontekst - til hjelp for læring.

Alternativ 2: Har ikke forberedt oss på forhånd. Vi tar 5-10 minutter i stillhet og studerer teksten. Vi leser så en og en tekst høyt sammen, og samtaler om den.

4. Vi ber for hverandre og andre ut i fra det vi leste og snakket om.
- 

### Eksempel 6b – Et studieopplegg

Det kan være en tid da det vil være fint å gjennomgå en bok eller et studieopplegg om et bestemt tema. Det finnes veldig mye bra der ute, og det er det vel verdt å benytte seg av. Men vær obs på å ikke la det undergrave målet om å få et sterkere forhold til selve Bibelen. Noen opplever seg avhengige av bøker om boken for å få noe ut av den. Ordet er både tilgjengelig og kan tale til oss i dag. I lengden må den medvandrede få oppleve aktiv bibelbruk.

### Eksempel 6c – Et aktuelt spørsmål

Kanskje har den som blir medvandet et teologisk eller livsrelevant spørsmål. Om det oppleves viktig for vedkommende kan det være fint å sammen søke Bibelen for svar. Gjør et bibelstudie sammen. Her har man en gylden anledning til å

- modellere en holdning overfor og tro på at vi kan finne svar i Bibelen selv. Først Bibelen, bibelkommentarer i andre rekke.
- Modellere en tro på Bibelen som en relevant bok, og en bruksbok

## Forslag til temastudier

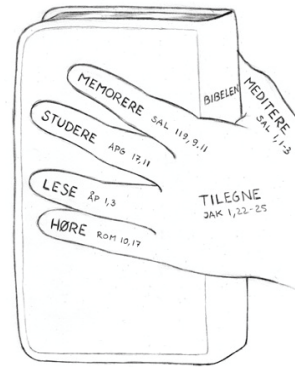
Det følgende er satt sammen av stoff fra Navigatørene i USA. I bruken av ferdige temastudier er det **viktig** å alltid se på konteksten verset eller versene står i og ikke bare la verset tale uten oversikt over sammenhengen det står i.

<b>Frelsesvisshet</b>	1.Joh 5,11-13; 2,3; 2,25; 3,14; 4,13
Hva er frelse?	Rom 6,23; Kol 3,4; Joh 17,3
Hvordan tar man imot?	Joh 1,12; 5,24; 20,31; Apg.16,31; Ef 2,8-9
<b>Stillestund</b>	Mark 1,35
	5.mos 17,18-20; Ord 8,34; Apg. 17,11; Sal 5,4; 17,15; 88,14; Sal 1,2-3; 27,8; 27,14; 62,6; 105,4; 119,18; 119,59-60; 139,23-24
Hvor?	Matt 6,6; Mark 1,35; Luk 5,16
Eksempel	2.Mos 33,7-23; 34,29; Dan 6,11
<b>Bønn</b>	Luk 11,1-13 Joh 14,13; 16,24; Matt 26,39; 1.Joh 5,14-15; Mark 11,22-24; Matt 21,22; Sal 66,18; Jes 59,1-2
Vilkår	Matt 5,23-24; 1.Pet 3,7; Jes 1,15-18; 1.John 1,9; Jak 4,3; Joh 15,7
Innhold	Sal 62,9; 77,1-3; Ord 15,8; Jer 33,3; Mat 6,5-13; 7,7-8; 9,36-38; Mark 1,35; Luk 18,1-8; Rom 8,26-27; Ef 6,18-19; Fil 4,6-7; 1. Tess 5,17-18. Heb 4,16
<b>Bibelmemorering</b>	Joh 8,31-32; Matt 4,1-11
Eksempel	Jesus – Luk 20,17 og 20,42 Nehemja 1,8-9 Maria – Luk 1,46-55 Johannes døperen – John 1,19-23 Peter – Apg 2,16;25 og 34 og 3,22 Paulus – Apg 13,33-35 og 41 og 47 Jakob – Apg 15,13-18
Prinsipp	5.mos 11,18-21; 30,14; Job 22,21-22; Salme 37,31; 40,8; 119,9; 11 og 105; Ord 7,1-3; 22,18; Jes 55,8-9; Jer 15,16; Rom 12,2; Kol 3,16
<b>Vitnesbyrdet</b>	1.Joh 5,10-13; Matt 4,19; 10,32-33; Mark 16,15; Luk 5,10; 24,48; Joh 4,39; 9,25; 16,7-11; 17,18; Apg 4,13; 26,1-23; Rom 1,14; 16; 1.Kor 2,4; 2.Tim 4,2; 1.Pet 3,15; 1.Joh 1,1-3; Åp 12,11
<b>Fellesskap</b>	Matt 18,20; Heb. 10,24-25; Rom. 15,1; Gal. 6,2; Jak. 5,16
Kroppen (Kristi kropp)	Kol. 1,18; 1 Kor. 12,27; Heb. 13,7,17; Ef. 4,15-16
Prinsipp	Salme. 122,1; Matt. 18,15-20; Apg 2,42; 1 Kor. 12,14-27; Ef. 1,22-23; 3,14 - 4,18

## Meditere

Håndillustrasjonen

Rom. 10,17; Op. 1,3; Apg 17,11; Sal. 119,9,11; 1,2-3;  
1.Mos. 24,63; Josva. 1,8; Salme. 4,4-5; 19,15; 63,7;  
77,12; 119,97,99; 119,148; Salme 143,5; 1 Tim. 4,15



## Guds ords sannhet

5.Mos. 32,46-47; 2 Tim. 3,16-17

Job 23,12; Salme. 19,7-11; 119,105,160; Jes. 8,20;  
40,8; Jes. 55,10-11; Jer. 23,29; Matt. 4,4; 24,35; Joh.

14,21; 15,3; Apg 20,32; 2 Tim. 3,16-17; Heb. 4,12; 1 Pet. 2,2; 2 Pet. 1,20-21

## Lydighet

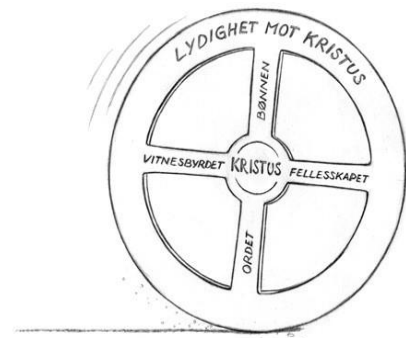
Hjulillustrasjonen

5.Mos. 4,39-40; 1 Sam. 15,22; Job 17,9;  
Salme. 119,59-60; Ord. 1,33; 16,7; Jes.

1,19; Jer. 7,23; Matt. 7,24; Luk. 6,46; Joh.

14,21,23; 15,5,9-11,14; Rom. 12,1; Jak.

1,22-25; 4,7; 1 Pet. 1,14



## Relasjoner

1.Mos. 1,27

Holdning

1 Pet. 5,5; Rom. 12,10; 1 Kor. 11,33 / Rom. 14,19; 1 Tess. 4,18; 5,11; Heb. 10,25  
/ Joh. 13,34-35; 15,12,17; Rom. 13,8; 1 Tess. 3,12; 1 Pet. 1,22; 1 Joh. 3,11,23; 4,7,11-12;  
Rom. 12,5; 14,13; 15,7; Kol. 3,13 / Joh. 13,14; Gal. 5,13; 6,2; 1 Pet. 4,9

Prinsipp

2 Kor. 6,14-16a; 1 Kor. 7,39; 1 Tim. 5,1-2; Ef. 5,3; 1 Tess. 4,1-8; Heb. 12,1-3

## Ekteskap

Salme 127,1; 1.Mos. 2,18, 21-25; Ef. 4,26; 4,29,32; 1 Kor. 11,3

Ektemann

1.Mos. 3,16; Ef. 5,23-25; 6,4; Kol. 3,19; 1 Pet. 3,7

Kone

Rut 1,16-17; Ord. 31,10-31; Ef. 5,22; Kol. 3,18; 1 Pet. 3,1-6

Barn

Salme. 127,3; Ef. 6,1-3; Kol. 3,20

Skilsmisse

Mal. 2,13-16; Matt. 5,31-32; 19,9; Mark. 10,1-12; 1 Kor. 7,10-16

## Jesus som Herre

Luk. 6,46; 14,25-35; Josva. 24,15; 2 Krøn. 16,9a; Jes. 6,8; Matt. 6,33; Luk. 6,46; 9,23;  
Joh. 6,27; 12,24; Rom. 12,1; Fil. 3,7-8

## Bibelstudie

2 Tim. 2,15; 5.Mos. 17,18-20; Esra 7,10; Ord. 2,1-5; Apg 17,11

## Evangelisering

Bro-illustrasjonen

Rom. 3,23; 5,12; Heb. 9,27; Ef. 2,8-9; 1 Pet. 3,18; Joh. 5,24; Op. 3,20; Mark. 2,15-17;  
Luk. 5,27; 7,36; 11,37; 14,1; 15,1-2; 19,1-7; Joh. 1,37-39; 2,1-2; Jer. 2,13

## Tjenersinn

Mark. 10,45

1.Mos. 24; 1 Kong. 12,7; Mark. 9,35; 10,42-45; Luk. 17,7-10; 22,27; Joh. 12,26;  
Joh. 13,1-7; Apg 28,3; Rom. 12,6-7; 1 Kor. 4,1-2; Gal. 5,13; Ef. 6,7; Fil. 2,6-7; Kol.  
3,22-24

**Tro** Heb. 11,1-28  
 Heb. 11,1; Apg 27,25; Rom. 4,20-21; 2 Kor. 1,8-11; Jak. 1,5-8; 2,17-22; 1 Pet. 1,13  
 Velsignelser 2 Sam. 22,31-33; Salme. 37,3-5; 125,1; Ord. 3,5-6; 29,25; Jes. 26,3; 1 Joh. 5,4  
 Vekst i troen Rom. 10,17; 15,4; Heb. 11,8; 13,7

**Å være en som lærer** - disippel = (Gresk - mathetes) = en som lærer (læresvein)

Holdning Ord. 9,9; Matt. 11,28-30; Ord. 24,32  
 Handling Fil. 4,9; Apg 17,11; 2 Tim. 2,15; Ord. 1,5

**Givertjeneste** 1 Joh. 3,16-18; 2 Kor. 9,6-15  
 Salme. 24,1; 50,9-12; Ord. 3,9-10; Matt. 6,19-34; Luk. 6,38; 12,13-34; 16,9-13; 1 Kor. 16,2; 2 Kor. 8,2,7,8,12-14  
 Til hvem? 1 Kor. 9,11-14; Gal. 6,6; Ef. 4,28; Jak. 2,15-16; 1 Joh. 3,16-17  
 Det gamle testametet 3. Mos. 27,30-33; 5.Mos 12,17-19, 14,28-29; Mal. 3,10

## Den Hellige Ånd

Matt. 28,18-20; 2.Kor 13,4; Apg 5,3-4; Ef 2,18; 1.mos 1,2; Joh 3,5; Tit 3,5; Rom 8,2,11; 2.Pet 1,21; Sal 139,7-10; 1.Kor 2,11; Luk 1,35; Heb 9,14; Joh 14,16-17; 14,26; 15,26; 16,7-11; 16,13-14; Rom 8,9; 1.Kor 12,1-11; Ef 4,30

**Guds vilje** Ord 3,5-6; 6,22-23; 19,2,10; Rom 12,1-2; Joh 7,17; Salme 119,105; Fil 4,6-7; Sal 143,8,10; Jes 30,21; 48,17; 1.Pet 1,13; Op 3,7-8; 1.Kor 14,33; Heb 10,36

**Guds storhet** 1.Mos. 31,7; 50,20; Ord. 21,1; Rom. 8,28; Matt. 10,29-31; 2.Mos. 15,18; 18,11; 5.Mos. 4:39; 10:14,17; Jos. 2,11; 1 Sam. 2,6; 1 Krøn. 29,11-12; Neh. 9,6; Job 38-42; Sal. 22:28-29; 24:1,10; 47:3,4,8,9; 50,10-12; 75,7-8; 95,3-5; 103,19; 115,3; 135,5-6; Jes. 44,6; Isa. 45:7,23; Rom. 14,11; Ef. 4,6; Åp. 4:11

## Gud er

Trofast 5. Mos 7,9; 32,4; Sal 86,15; Klag 3,22-23; 4.mos 23,19; Fil 4,19; Jes 40,28-31, 41,10+13  
 Kjærlighet 1. Joh 4,7ff; Joh 3,16; Mika 7,18; Rom 8,38-39; 2.Tim 1:7  
 Rettferdig Sal 36,7; Rom 5,1  
 Fred Joh 14,27; Sal 119,165; Jes 26,3; 1.Pet 5:7  
 Frihet Jes 61,1; Joh 8,31-36; Gal 3,25-29  
 Far Rom 8,15-17; Gal 4,6

## Misjonsbefalingen

2 Pet. 3,10; Matt. 9,36-38; Joh. 6,27  
 Matt. 28,18-20; Mark. 16,15; Luk. 24,46-48; Joh. 20,21; Apg 1,8; 2 Tim. 2,2

## Eksempel 7 – Livshjulet

### Innledning

*Man kan benytte en hel medvandringssamling på denne eksempelsamlingen eller ha det som et tillegg på begynnelsen av en vanlig medvandringssamling.*

### Samlingen

1. Les sammen artikkelen nedenfor og tilhørende bibelvers (hentet fra medvandring.no)
2. Ta 15 min hver for dere og reflekter over spørsmålene.
3. Del mål med hverandre og be for hverandre.

### Artikkel om livshjulet

Kristenlivet er dynamisk og beskrives med mange verb. Peter avslutter sitt andre brev slik: *«Dere skal vokse i nåden og i kjennskap til vår Herre og frelser Jesus Kristus. Ham være ære, nå og til evighetens dag. Amen»*. Nåden kan prege livene våre enda mer og det skjer når vi blir bedre kjent med Jesus.

Paulus snakker i [2 Tim 2,5](#) om at *«en idrettsmann må følge reglene om han skal vinne seierskransen»*. Trening trengs. Troen er ingen prestasjon. Men likevel ønsker Gud at vi skal bli bedre kjent med ham og da trenger vi tid. Akkurat som med trening. Det tar tid. Dette er ikke en konkurranse i kristelighet eller i å bli bedre enn andre. Vi vokser ikke i nåden for Guds skyld, men for vår egen skyld.

Til vennene i Tessaloniki skriver Paulus: *«Dere har mottatt og lært av oss hvordan dere bør leve og være til glede for Gud, og slik lever dere allerede. Men dere må gjøre enda større fremskritt i dette!»* ([1 Tess 4,1](#)). Han minner oss om en livslov som også gjelder i våre trosliv *«Far ikke vill! Gud lar seg ikke spotte. Det et menneske sår, skal det også høste»* (Gal 6,7-8). Paulus som begynner alle sine brev med å takke for det gode i deres liv, utfordrer dem også til komme videre – til Guds ære og til det beste for mennesker.

Fortsetter på neste side

Se på *livshjulet*.

Fra hjertet i sentrum lever vi ut livet på alle livsarenaene. Tenk litt igjennom livet ditt:

### Hva er jeg fornøyd med?

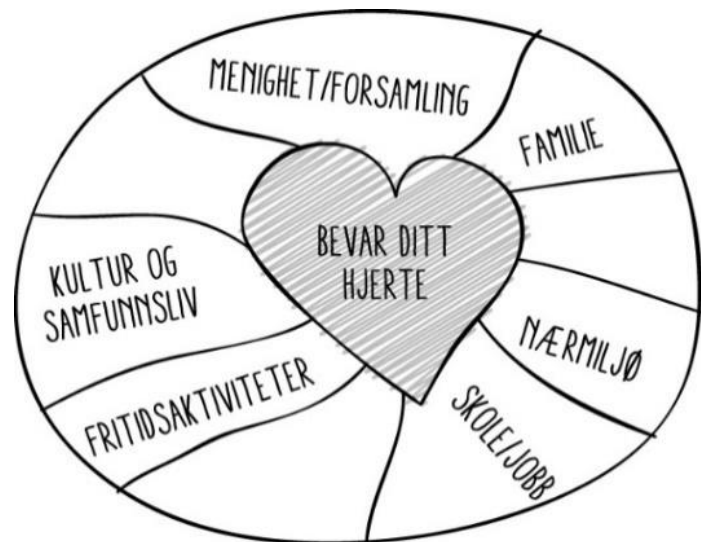
I hjerterelasjonen? Livet på de ulike livsarenaene?

### Hvor ønsker jeg å komme videre?

Vær konkret. Sett deg noen mål.

Eksempler kan være:

- Komme i gang med å trene to-tre ganger i uka.
- Ha en stille stund med Bibel og bønn minst tre ganger i uka.
- Bli bedre til å lytte til femåringens følelser når han er sint. Dette står det mer om i «*Her er vi*» (Navigatørene).
- Slutte å slenge med leppa uten å tenke på at andre lett blir såret av det
- Skrive ned troshistorien min – for egen bevisstgjøring og for å være bedre forberedt til å dele den med andre.
- Lete etter muligheter til å leve ut «godhet, rettferdighet og sannhet» (Ef 5,8) i relasjonen med en kollega.
- Lære å lede ei bibelgruppe.



### SMARTE Spørsmål

Disse stikkordene kan vær en hjelp i gjennomføringen:

**S** – Situasjonsbeskrivelse. Hva er nå-situasjonen der jeg ønsker utvikling?

**M** – Mål. Hva er et konkret mål?

**A** – Aktivitet. Hva kan jeg gjøre for å nå målet?

**R** – Realistisk. Er målet og aktivitetene realistiske?

**T** – Tidsplan. Når skal dette skje?

**E** – Evaluering. Hvordan gikk det?

Medvandrere hjelper hverandre videre. Når vi forplikter oss på noe sammen, kan vi oppmuntre og holde hverandre ansvarlige for målene våre. Og be for hverandre.

<http://medvandring.no/navigatorene/Hvordan-medvandring/Vi-er-konkrete>

# Bibelbruk i medvandring

## Bibelhånda

– å få et godt grep om Bibelen.

Bibelhånda er en illustrasjon som viser oss hvordan vi kan «få et godt grep om» Bibelen, slik at vi ikke bare blir fulle av kunnskap om den, men preges av Ordet slik at det får konsekvenser for livene våre.

*La Kristi Ord får rikelig rom hos dere Kol 3,16*

**Høre** Ordet lest eller forkynt

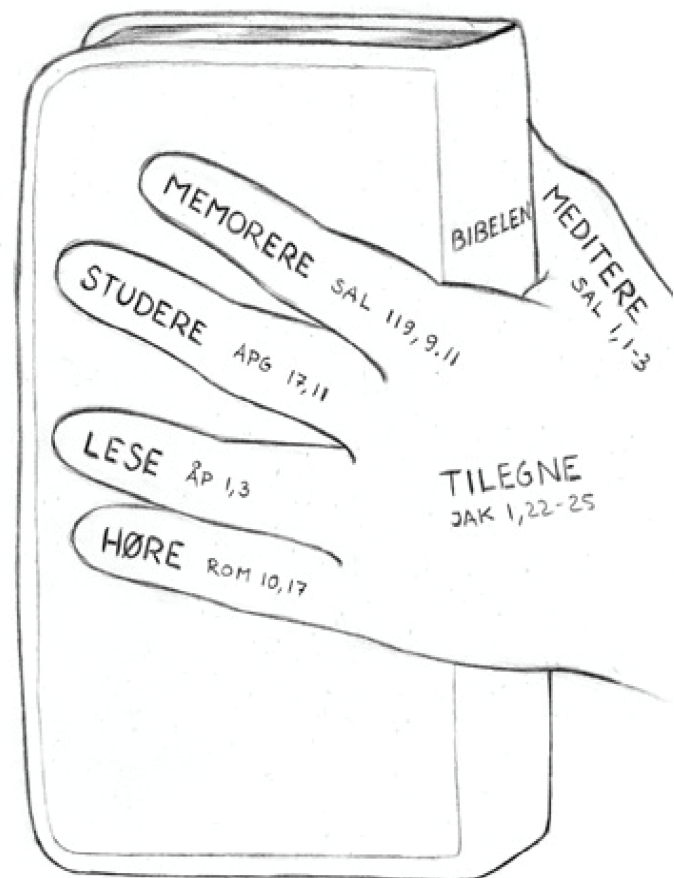
**Lese** Ordet på egenhånd

**Studere** Ordet alene eller sammen med andre

**Memorere** Ordet

**Meditere** over Ordet

**Tilegne** i hverdagen



## **Tilegne Ordet i hverdagen**

*Dere må gjøre det Ordet sier, ikke bare høre det, ellers vil dere bedra dere selv. For den som hører Ordet, men ikke gjør det Ordet sier, ligner en mann som ser på ansiktet sitt i et speil. Han ser på det, går sin vei og glemmer straks hvordan han så ut. Men den som ser inn i frihetens fullkomne lov og fortsetter med det, blir ikke en glemsom hører, men en gjerningens gjør. Et slikt menneske skal være lykkelig i sin gjerning.* (Jak 1,22-25)

I det følgende skal vi se litt på de ulike fingrene i bibelhånden. De har alle sine unike fordeler og begrensninger. Sammen er det gull. Så er det veldig viktig at arbeidet med Bibelen også får konsekvenser for hvordan vi lever. Et godt spørsmål å ha i bakhodet når vi leser, hører, studerer, memorerer og mediterer over ordet er: «hva betyr dette for meg i dag?» eller «hvordan skal jeg respondere på dette?»

Medvandring er som nevnt en relasjon hvor vi hjelper hverandre å være disipler og å gjøre disipler. Vi følger Jesus, og gir samtidig videre det vi har fått ved å hjelpe andre å bli kjent med og følge Jesus. «Lær dem å holde alt det jeg har befalt dere» sier Jesus. Her er det tydelig at det ikke bare handler om kunnskapsoverføring, men å lære «å holde», konkret etterfølgelse, tilegnelse av Ordet i hverdagen.

## **Meditere over Ordet**

Det er store og flotte løfter knyttet til det å meditere over Guds ord. *Salig er den som ikke (...), men har sin glede i Herrens lov og grunner på hans lov dag og natt. Han skal være lik et tre plantet ved rennende vann. Det gir frukt i rett tid, og løvet visner ikke. Alt han gjør, skal lykkes.* (Salme 1,1-3):

Å meditere handler om å dvele ved Ordet. Egentlig betyr det å drøvtygge Ordet. Å la det synke inni oss; fordøyes; bli en del av oss.

Tommelen er den sterkeste fingeren i bibelhånden og kan brukes sammen med de andre fingrene.

## **Høre Ordet**

Vi er mer eller mindre passive mottakere til forkynnelse i menighet og forsamling. Eller vi kan lytte til preken og undervisning på internett, eller bibelen på lydbok. Dette er veldig bra, men alene er det nok litt lite. Det vi bare hører, glemmer vi som regel raskt.

## **Lese Ordet**

Vi leser Ordet selv. Det kan enten være selve Bibelen eller forkynnelse i aviser, blader eller bøker. En bibelleseplan kan hjelpe oss til å lese Bibelen systematisk og over en periode dekke store deler av Bibelen. Vi kan lese alene eller sammen med andre. Som når vi bare hører, glemmer vi også ganske raskt det man bare leser. (Boka *Langs samme vei* s.159)

Er man ikke vant til å lese så mye, kan det være en ide å starte rolig og lese litt hver dag. Ta for eksempel bibelversene listet under «memorering» nedenfor som utgangspunkt. Les hver dag to nye vers som hører til et tema, reflekter litt over det og be en kort bønn.

Et annet forslag er å lese ett av evangeliene eller brevene. Ett avsnitt hver dag. Reflektere over det og be en kort bønn.

## Studere Ordet

Her jobber vi aktivt og bevisst med bibelteksten. Da vil vi huske betydelig mye mer enn om vi bare leser eller hører. Det finnes mange måter å studere Bibelen på. Neste kapittel utdyper noen av disse metodene

## Memorere Ordet

### Hvorfor memorere Guds ord?

#### Forvandlet sinn

Paulus ga råd til de troende i det hedenske Roma som er like aktuelt for oss i dag: «Innrett dere ikke etter den nåværende verden, men la dere forvandle ved at sinnet fornyes,...» (Rom 12,2) Forvandling handler ikke om egen anstrengelse. Vi skal ikke forandre oss, Den hellige ånd skal virke i oss. Det vi kan gjøre er å aktivt la Guds ord – istedenfor verden – forme våre tanker. Når vi memorerer Guds ord, og lar det synke ned i underbevisstheten, gjør det noe med oss.

#### Nye krefter

Når vi tar til oss Ordet gjennom å memorere det, oppdager vi at det oppmuntrer og styrker oss. «jeg fant dine ord og spiste dem, dine ord ble til fryd for meg og til glede for mitt hjerte.» (Jer 15,16)

#### Overblikk over Bibelen

Ved å sette deg inn i den sammenhengen et memoreringsvers står i, vil verset bli en nøkkel til å huske innholdet i hele avsnittet. Det hjelper deg til å finne fram i Bibelen, også til andre vers enn de du har memorert. Når vi kan bibelvers utenat, er det lettere å bruke Ordet aktivt i hverdagen. Det er en hjelp til alltid å være «klare til forsvar når noen krever dere til regnskap for det håp dere eier.» (1 Pet 3,15), og å være klare til å gi råd, hjelp og oppmuntring ved å vise til hva Gud sier i sitt ord (2 Tim 3,16-17).

### Hvordan memorere?

Motivasjon og repetisjon er de viktigste nøklene til bibelmemorering. Her følger noen råd om hvordan du kan lære vers utenat:

1. **Les verset flere ganger mens du tenker nøye over det.** Forsøk å forstå innholdet i verset, men også sammenhengen det står i.
2. **Lær henvisningen som en del av selve verset.** Da slipper du å komme opp i situasjoner hvor du må si «det står i Bibelen et sted at...», og du får bedre oversikt over Bibelen generelt.
3. **Del verset opp i korte, naturlige avsnitt.** Lær henvisningen, og det første avsnittet. Fortsett så med henvisningen, det første og det andre avsnittet osv., til hele verset er innlært
4. **Repetér verset for deg selv flere ganger med en gang du har lært det.** Da festes verset bedre i hukommelsen.
5. **Skriv verset ned etter hukommelsen** for å kontrollere at du har lært det korrekt, eller få en annen til å høre deg.

(Ordet i Hjertet – emnebasert bibelmemorering: s.11-15)

Nedenfor er bibelversene i Navigatørens bibelmemoreringskurs. Å memorere bibelvers kan være morsomt og givende å gjøre sammen i medvandringen.

## Ordet i hjertet - bibelmemoreringkurs

### 1. Å LEVE TROSLIVET

<b>Kristus i Sentrum</b>	2.Kor 5,17	Gal 2,19b-20
<b>Lydighet mot Kristus</b>	Rom 12,1	Joh 14,21
<b>Ordet</b>	2.Tim 3,16-17	Jos 1,8
<b>Bønnen</b>	Joh 15,7	Fil 4,6-7
<b>Fellesskapet</b>	Matt 18,20	Hebr 10,24-25
<b>Vitnesbyrdet</b>	Matt 4,19	Rom 1,16-17

### 2. DELE EVANGELIET

<b>Alle har syndet</b>	Rom 3,22b-23	Jes 53,6
<b>Syndens straff</b>	Rom 6,23	Hebr 9,27
<b>Kristus sonet straffen</b>	Rom 5,8	1.Pet 3,18
<b>Frelst – ikke ved gjerninger</b>	Ef. 2,8-9	Tit 3,5
<b>Ta imot Kristus</b>	Joh 1,12	Åp 3,20
<b>Frelsesvisshet</b>	1.Joh 5,11-13	Joh 5,24

### 3. STOL PÅ GUD

<b>Hans Ånd</b>	1.Kor 3,16	1.Kor 2,12
<b>Hans styrke</b>	Jes 41,10	Fil 4,13
<b>Hans trofasthet</b>	Klag 3,22-23	4.Mos 23,19
<b>Hans fred</b>	Jes 26,3	1.Pet.5,7
<b>Hans omsorg</b>	Rom 8,32	Fil 4,19
<b>Hans hjelp i fristelse</b>	Hebr 2,18	Sal 119, 9-11

### 4. FØLG JESUS

<b>Sett Jesus først</b>	Matt 6,33	Luk 9,23
<b>Lev annerledes</b>	1 Joh 2,15-16	Rom 12,2
<b>Vær utholdende</b>	1 Kor 15,58	Hebr 12,3
<b>Tjen andre</b>	Mark 10,45	2 Kor 4,5
<b>Gi raust</b>	Ordsp 3,9-10	2.Kor 9,6-7
<b>Se verden</b>	Apg 1,8	Matt 28,18-20

### 5. BLI MER LIK JESUS

<b>Kjærlighet</b>	Joh 13,34-35	1 Joh 3,18
<b>Ydmykhet</b>	Fil 2,3-4	1.Pet 5,5-6
<b>Renhet</b>	Ef 5,3	1.Pet 2,11
<b>Ærlighet</b>	3.Mos 19,11	Apg 24,16
<b>Tro</b>	Hebr 11,6	Rom 4,20-21
<b>Gode gjerninger</b>	Gal 6,9-10	Matt 5,16

## Ulike måter å studere Bibelen

Se mer utfyllende informasjon om de ulike studiemetodene på de følgende sidene

### Bokstudie

Her får du det store bildet – historien og konteksten – hva som ligger forfatteren på hjertet. Rask gjennomlesing gir ofte den røde tråden på en helt annen måte enn når du leser sakte og grundig – bør prøves.

### Bibelavsnitt/kapittel

Får zoomet litt mer inn på en historie eller et tema. Dette er ofte lettere å overføre til vår hverdag i dag.

### Versstudie/analyse

Her får man gå dypere og se på formuleringer som er brukt, kontekst det står i og hvordan andre bibelvers kan kaste lys over det.

### Temastudie

Mer krevende, men desto mer spennende. Eksempel: hva står om penger i Bibelen, hvordan Jesus helbreder, eller hva bibelen sier om bønn.

### Personstudie

Her studerer man en person, alt som står om vedkommende. F.eks. Hvem var denne Barnabas som trodde på og introduserte Paulus for disiplene i Apg 9,27

## Bokstudie

1. Les gjennom boka et par ganger, og skriv ned ...  
**Tema/emner/ord** som ofte går igjen og som ser ut til å være viktige i boka
2. Er det et vers du synes oppsummerer boka, kan du kalle det et **nøkkelvers**.
3. Lag en **grovdisposisjon** av boka slik du mener den er bygd opp og forslag til boktittel
4. Lag oversikt over bokas **historiske bakgrunn**. Bruk gjerne en oppslagsbok
  - a. Skrevet av hvem
  - b. Skrevet til hvem
  - c. Hvor og når skrevet
  - d. Hvorfor skrevet – forfatteren sin hovedhensikt med boka
5. Hovedinntrykk
  - a. Hvilke tanker i boka har talt spesielt til deg
  - b. Hvordan tror du denne sannheten kan få betydning for ditt liv
6. Sammendrag  
Les boka på nytt i sammenheng før du korrigerer disposisjon, nøkkelvers og skriver evt. sammendrag.
7. Personlig tilegnelse  
Mediter over hvordan det du her har lært kan og kanskje bør få praktiske konsekvenser i ditt liv. Vi fikk Guds ord fordi det skulle forvandle livene våre. (2 Tim 3,16-17)

## Kapittelstudie

1. Les kapitlet et par ganger og let etter det du mener er hovedtanker.
2. Lag disposisjon over kapitlet slik du mener det er oppbygd
3. Se litt på hvert vers eller de du synes er mest interessante
  - a. Skriv ned viktige tanker
  - b. Er det andre vers i Bibelen som sier det samme eller kanskje det motsatte (krysshenvisninger)
  - c. Er det noe du ikke forstår og må finne mer ut av?
4. Velg et nøkkelvers som du synes oppsummerer kapitlet
5. Lag tittel på kapitlet, noen få ord som blir en «knagg»
6. Skriv ned hovedsannheter/hovedtanker – du mener er viktige i kapitlet
7. Personlig tilegnelse  
Dette er det viktigste ettersom målet er forvandle liv.
  - a) Er det en sannhet i kapitlet som påvirker deg, (bud, velsigning, svakhet i livet ditt, synd, et behov eller ny innsikt Gud gir deg)
  - b) Skriv ned det du konkret vil gjøre for at dette skal bli virkeliggjort i ditt liv. (Jak 1,22)

## Versstudie/analyse

1. Sammendrag:  
Les avsnittet før og etter det bibelverset du ønsker å studere, for å få sammenhengen.  
Deretter skriv innholdet av følgende vers med egne ord:
  - a. Verset før
  - b. Selve verset
  - c. Verset etter
2. Krysshenvising:  
Kjenner du til andre vers som sier noe om det samme?  
Gir Bibelen din forslag til krysshenvisingar?  
Hvordan er verset formulert i andre bibeloversettelser, evt. andre språk.  
Er det et viktig ord som du trenger å forstå bedre, kan hjelpemiddel som [www.blueletterbible.org](http://www.blueletterbible.org), [www.bibelen.no](http://www.bibelen.no) og <http://biblehub.com/interlinear/> være til hjelp.
3. Problem og vanskeligheter:  
Skriv ned spørsmål om ting som er uklart eller du ikke forstår. Skriv også mulige svar. Du kan her gå videre og spørre andre om svar eller se på mulige tolkninger i bibelkommentarer.
4. Personlig tilegnelse  
Dette er det viktigste ettersom målet er forvandla liv.
  - a. Er det en sannhet i verset som påvirker deg, (bud, velsigning, svakhet i livet ditt, synd, et behov eller ny innsikt Gud gir deg)
  - b. Skriv ned det du konkret vil gjøre for at dette skal bli virkeliggjort i ditt liv. (Jak 1,22)

## Temastudie

1. Start med å definere problemstilling, still delspørsmål om temaet.
2. Kjenner du til tekster som handler om dette?
  - Bla/let deg fram til dem
  - sjekk krysshenvisinger
  - søk på kjerneord i bibelordbøker
  - søk hjelp fra andre som kan sette deg på kurs av relevante bibelavsnitt.
3. Gjør versstudie og/eller kapittelstudie av relevante tekster
4. Hent inn bibelkommentarer om nødvendig, men husk at Bibelen er den beste bibelkommentar
5. Skriv et sammendrag av det du finner.
5. Personlig tilegnelse  
Dette er det viktigste ettersom målet er forvandla liv.
  - c. Er det en sannhet i det du har funnet som påvirker deg, (bud, velsigning, svakhet i livet ditt, synd, et behov eller ny innsikt Gud gir deg)
  - d. Skriv ned det du konkret vil gjøre for at dette skal bli virkeliggjort i ditt liv. (Jak 1,22)

## Personstudie

1. Finn ut hvor det står om denne personen, evt de personene vedkommende var mye sammen med.
2. Individet: Sivil status, bakgrunn, yrke/posisjon i samfunnet, m.m.
3. Samtid: Årstall, geografi, samfunnssituasjon politisk/religiøst/kulturelt, m.m (tips: sjekk oversikt bak i Bibelen)
4. Spørsmål å reflektere over
  - Hvilke viktige hendelser i personens liv finner du?
  - Hvilke konsekvenser fikk de?
  - Hvilke karaktertrekk, holdninger og egenskaper ser du i dette? På godt og vondt.
  - Hva sa Gud til denne personen?
  - Hvilke løfter fikk personen?
  - Hva ble han/hun bedt om / kalt til å gjøre?
5. Velg ut et vers, en (del)setning, et uttrykk som rørte, utfordret, inspirerte eller gledet deg.
6. Personlig tilegnelse

Dette er det viktigste ettersom målet er forvandla liv.

  - e. Er det en sannhet i det du har funnet som påvirker deg, (bud, velsigning, svakhet i livet ditt, synd, et behov eller ny innsikt Gud gir deg)
  - f. Skriv ned det du konkret vil gjøre for at dette skal bli virkeliggjort i ditt liv. (Jak 1,22)

### Eksempel personstudium Barnabas

#### Bibelsteder:

Apg 4.36-37, 9.26-28, 11.20-26, 12.24-25, 13.1-3, 13.43, 13.46, 13.50-52, 14.12-15, 14.19-20, 15.1-2, 15.35, 15.36-41

Gal 2.1, 2.9, 2.13

Kol. 4.10

#### Litt bakgrunnsinfo:

Johannes Markus: Fetter av Barnabas, sannsynligvis forfatter av Markus evangeliet. (se Paulus' kommentar om Markus i 2.Tim.4.11)

## ANDRE RESSURSER

Åpne denne lenken eller skan QR koden for å få tilgang til enda flere ressurser <http://kortlink.no/5zf>



### Likte du heftet?

Vi ønsker at dette skal være en ressurs for alle som holder på med medvandring. Vi er derfor takknemlig om du vil gi et frivillig bidrag som takk for heftet.

Vipps til Navigatørene sentralt – stiftelsen Navigatørene Norge. Vippsnummer: 105019.

Eller til kontonr 3000.15.46747

Dersom du ønsker medvandringsseminar i din sammenheng, ta kontakt på [post@navigatorene.no](mailto:post@navigatorene.no)

### Litt om Navigatørene

Navigatørene er en tverrkirkelig kristen organisasjon som ønsker å gi evangeliet om Jesus videre til nye mennesker og å gi hjelp til å være hans etterfølger. Gjennom hele livet trenger vi en medvandrer og et fellesskap som kan styrke relasjonen til Gud og medmennesker. Vi er den norske delen av den internasjonale organisasjonen The Navigators som ble stiftet i 1933.

Vårt arbeid er i stor grad knyttet til noen faser i livet gjennom ungdomsarbeid, studentarbeid, overgangsfasearbeid, familiearbeid i tillegg til menighet og misjon.

Et kort uttrykk for vårt oppdrag, finner du i Navigatørenes visjon:

*«.at stadig flere møter Jesus og kommer til tro på Ham ved at enkeltmennesker utrustes til å leve tydelige disippelliv.»*

Les mer om oss på [navigatorene.no](http://navigatorene.no), ta kontakt på tlf 22 98 15 15 eller [post@navigatorene.no](mailto:post@navigatorene.no)



© Navigatørene

Dette heftet og dets innhold kan ikke reproduseres, overføres eller distribueres uten skriftlig samtykke fra Navigatørene.

© Navigatørene