

# DISIPPELRYTMER PÅ HJEMMEBANE

Et opplegg for tro på hjemmebane utarbeidet av Oddbjørn Stangland<sup>1</sup>

«Tommel opp»: Jeg tror på Jesus. Frelse er gratis (nåde). Bibelen viser meg vei.

Tommelen berører lillefingeren: Daglig tid med Gud

Tommelen berører ringfingeren: Fellesskap i gudstjeneste og smågruppe

Tommelen berører langfingeren: Til tjeneste – i familie og menighet, i arbeid eller barnehage/skole.

Tommelen berører pekefingeren: Hvile og reise

## Bærekraftig rytme

- Det skal være noe å strekke seg mot, men ikke at vi sliter oss ut på nytt og på nytt.
- Vi vil utfordre den sterke, men ikke ta motet fra den svake.
- Vi vil fremme konkrete trospraksiser, uten å glemme at hele livet er en læringsarena. • Kanskje er det rom for både skippertak og en bærekraftig rytme?
- Noen trives best med gode vaner, andre med variasjon.



## Tommelen berører Lillefingeren:” Daglig tid med Gud”

De siste ukene har vi snakket om «Tommel opp»: Jeg tror på Jesus. Frelse er gratis (nåde). Bibelen viser meg vei. Nå skal vi lære mer om hva det betyr å tro på Jesus og følge ham. Vi skal bruke fingrene på hånda som gode huskereglar.

Husker du hva «disippel» er på tegnspråk?

Når du skal telle på fingrene, hvilken finger begynner du med? De neste ukene kan dere gjerne finne ulike måter å telle på slik at det blir gode huskereglar. Prøv å telle til fem ved at tommelen rører ved lillefingeren (en), ringfingeren (to)...og til slutt, tommelen alene.

«Tommelen berører lillefingeren» Det hjelper meg til å huske at Jesus er sammen med meg hver dag. Både når jeg er glad og når jeg er lei meg. Selv når jeg ikke føler noe. Når jeg husker på det og når jeg glemmer det ut – Jesus er alltid der.

Når jeg kjenner tommelen berøre lillefingeren, skal jeg huske på min daglige tid med Gud. I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg bruker denne daglige tiden. Lag en liten liste over konkrete ting dere gjør eller kan gjøre for at «lillefingeren» ikke skal bli glemt:

- - Bordbønn
- - Kveldsbønn

---

<sup>1</sup> (Basert på boka «Disippelrytmer. Håndfast hjelp til slitesterkt trosliv» (Bakke, Vidar Mæland, Luther 2017)

- - Velsignelse og korstegn
- - Barnebibel
- - Skrive noe på speilet eller henge opp noe på kjøleskapet
- - Tilbakeblikk på dagen – to ting å takke for, en ting å be for
- - Andre forslag .....

*Bibelordet vi skal lære utenat denne uken er velsignelsen, 4 Mosebok 6,24: Herren velsigne deg og bevare deg!*

*Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig! Herren løfte sitt ansikt mot deg og gi deg fred!*

### **Info til foreldre**

Bruk gjerne teksten fra Lukas 10,38-42 denne uken: Jesus hos Marta og Maria. Fortellingen minner oss om at vi trenger å stoppe opp og lytte til hva Jesus vil si oss gjennom Bibelen og når vi er stille. Prøv å konkretisere noen av «lillefingerens» praksiser samtidig som dere minner hverandre om følgende (velg å forklare en eller to av disse for barna, alt etter alder):

- Det skal være noe å strekke seg mot, men ikke at vi sliter oss ut på nytt og på nytt.
- Vi vil utfordre den sterke, men ikke ta motet fra den svake.
- Vi vil fremme konkrete trospraksiser, uten å glemme at hele livet er en læringsarena. • Kanskje er det rom for både skippertak og en bærekraftig rytme?
- Noen trives best med gode vaner, andre med variasjon.



## **Tommelen berører Ringfingeren: Fellesskap i gudstjeneste og smågruppe**

Mange bærer ofte en ring på ringfingeren som et tegn på at de er gift eller forlovet. De har gjort et valg. De hører sammen.

Vi som tror på Jesus hører også sammen. Hver uke kommer vi sammen i gudstjeneste, i søndagsskole, i en smågruppe eller en aktivitet i menigheten.

«Tommelen berører ringfingeren». Gud minner oss om at vi trenger det kristne fellesskapet, og at fellesskapet trenger oss. Når jeg kjenner tommelen berøre ringfingeren, skal jeg huske på at Gud møter meg i det kristne fellesskapet. I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg prioriterer dette fellesskapet.

*Bibelordet vi skal lære utenat denne uken er Matteus 18,20 «For hvor to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt iblant dem.»*

*Valgfritt tilleggvers Apostelgjerningene 2,42*

*De holdt seg trofast til apostlenes lære og fellesskapet, til brødsbrytelsen og bønnene.*



## Tommelen berører Langfingeren: Til tjeneste

Denne fingeren er høyere enn alle de andre når du holder hånda fram som et speil. Når langfingeren berører tommelen, bøyer den seg samtidig ned og blir den minste. Jesus er et forbilde for oss, han kom som en tjener. Han bøyde seg ned og vasket disiplenes føtter. Han gav livet sitt liv for oss på korset.

Jesus gir oss Den hellige Ånd og sender oss ut til å tjene andre, i barnehage, skole eller arbeid, i familien, i menigheten.

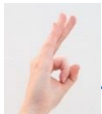
Når jeg kjenner tommelen berøre langfingeren, skal jeg huske på tjenesten og oppdraget som Gud kaller meg til. I tiden som kommer vil jeg tenke over til hvem og hvor jeg er sendt.

*Bibelordet vi skal lære utenat denne uken er fra Matteus 28, 18 – 20:*

*Jesus sier: «Jeg har fått all makt i himmelen og på jorden. Gå derfor og gjør alle folkeslag til disipler: Døp dem til Faderens og Sønnens og Den hellige ånds navn og lær dem å holde alt det jeg har befalt dere. Og se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende.»*

*Valgfritt tilleggsvers Matteus 25,40*

*Jesus sier: «Det dere gjorde mot én av disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg»*



## Tommelen berører Pekefingeren: Hvile og reise

La oss tenke oss at du sover åtte timer hver natt i 90 år. Det betyr at du sover til sammen 30 år av livet ditt! Vi trenger hvile. Vi trenger pauser. Vi trenger å «koble av». Mange har regler hjemme på hvor mye tid du får bruke på nettbrett, mobil og PC. Mange voksne hadde også hatt godt av å ha noen slike regler. Ferier er også gode pauser fra jobb, barnehage og skole. Noen ganger trenger vi å legge ut på en reise for å komme til bort fra hverdagen og oppdage noe nytt.

I Bibelen ser vi at Gud leder enkeltpersoner på ulike veier for at de skal oppdage hva han kaller dem til eller for å utruste dem til et nytt oppdrag: Abraham, David, Elia, Jesus og mange flere. Når tommelen berører pekefingeren, er det for at vi skal huske på at vi trenger pauser og for å være nysgjerrige om Gud vil vise oss noe nytt.

Når jeg kjenner tommelen berøre pekefingeren, skal jeg huske på at Gud gir meg hvile fra hverdagen. I tiden som kommer vil jeg tenke over hvor og hvordan jeg finner denne hvilen.

*Bibelordet vi skal lære utenat denne uken er fra Salme 23,1-3:*

*Herren er min hyrde, jeg mangler ikke noe. Han lar meg ligge i grønne enger, han leder meg til vann der jeg finner hvile. Han gir meg nytt liv.*

*Valgfritt tilleggsvers er Ordspråkene 4,23:*

*Bevar ditt hjerte framfor alt du bevarer, for livet går ut fra det.*