

# #DENFØLELSEN



## Overmanna

Les 2. Mos. 6,2-9 og 14,10-14

I teksten møter vi Israelsfolket som er ufrie – overmanna – og Gud som vil hjelpe dei og fri dei ut. Likevel slit dei med tilliten til Gud og Moses. Gong på gong ser dei seg blinde på det dei trur er umoglege situasjonar og kjenner seg overmanna og svikta av Gud – og så sviktar dei. Men Gud sviktar ikkje. Han frir dei ut.

Vi kan òg vere fanga og kjenne på at «dette blir for mykje for meg». Vi blir handlingslamma, mister evna til å velje og situasjonen overmannar oss. I vår travle, vestlege kultur er det nesten som om noko av denne kjensla er blitt ein integrert del av vår livsstil. Derfor blokkerer vi oss sjølv frå å ta tak, endre oss og skifte kurs. Men Jesus er vår fridom. Han er vårt eksodus (utgang frå fangenskap). Korleis er Jesus frigjerar i ditt liv?

## Spørsmål til samtale

1. Kva motiverer Gud til å gripe inn i situasjonen til det overmanna folket sitt?
2. Kva seier det om Guds karakter?
3. Korleis reagerer Israel i møte med den aller første utfordringa på veg ut av Egypt?
4. Kva seier det om forholdet mellom vår tru og Guds truskap?
5. Kvar i livet opplever du deg overmanna? (Hint: der du har ønska endring i mange år, men ingenting skjer)
6. Kva er grunnane til at du av og til «sit fast»?

## Utfordring



### Leve og tene saman

Ein ting er å erkjenne utfordringar, ein annan er å vere konkret og be om hjelp. Del eit problem du står i med ein eller fleire du stolar på og våg å spør om/ta imot støtte og hjelp. Hugs at Gud er større en utfordringa!



### Tilbeding og bøn

La Jesus få vere din frigjerar. Takk han for at Han vil vere det og be Han konkret gripe inn og føre deg ut av den overmanna situasjonen du no står i. Be om ei erfaring av at han har ein utveg og om mot og tillit til å ta dei første stega.

## Om serien

Vår kultur er prega av høgt tempo, høge forventningar, høge krav. Det er mange moglegheiter, mange val, mange ulike røyster.

Akkurat det har vi høyrte før. Men kva gjer det med oss? Nokre gonger kjenner vi oss overmanna og veit ikkje korleis vi kan komme oss vidare. Vi kan kjenne oss låste fast og som framande midt i det livet vi kallar vårt.

Vi blir så lett drivne frå skanse til skanse, mistar kontrollen på eigen kvardag og kjenner for at kjensla av å vere offer kjem snikande. Denne serien handlar om nokre av desse livskjenslene som gjer at mange kristne erfarer stillstand og lite utvikling i sitt trusliv.



# #DENFØLELSEN



## Usikker

Les 1. Sam. 10,20-24 og Sal. 91,1-4

Saul er ein høgreist og vakker mann. Han får posisjon, ære og makt. Men på tross av eit tilsynelatande vellykka ytre liv er det ein nagande utryggleik som et han opp innanfrå og får prege han heile livet. Det øydelegg dømmekrafta hans, det styrer val og reaksjonar. Han kjenner seg alltid trua av den vesle gjetarguten David, og ender til slutt med å ta sitt eige liv. Han mister seg sjølv.

Alle erfarer vi usikkerheit. Det er eit kjenneteikn på å vere menneske – vi har ikkje oversikt og kontroll på alt. Usikkerheita kan beskytte oss frå skråsikkerheit og arroganse. Men oftast blir usikkerheit vendt innover mot oss sjølv. Vi blir uklare og lite heile i identiteten. Den uoppgjorte, destruktive usikkerheita devaluerer oss, røvar bort frimod og glede og gjer oss til ofre. Vi bidreg lite fordi vi alltid er engstelege og sjølvopptekne. Jesus må bli vår Klippe. Vi treng å byggje identitet på aksepten i Jesu nåde, ikkje i andre sine blick eller i eiga framtoning.

## Spørsmål til samtale

1. Korleis kjem Saul sin usikkerheit til uttrykk her?
2. Med så mykje ressursar og makt som Saul har til rådvelde, kvifor trur du han er utrygg?
3. Kva trur du ville hjelpt Saul til å frimodig «lande i seg sjølv»?
4. På kva måte opplever du usikkerheit, og kva er du usikker på?
5. Kva tenker du at usikkerheit leier til i livet?
6. Kva ville skjedd i livet ditt dersom Jesus verkeleg var ei fast klippe som du visste du stod trygt på?

## Utfordring



### Leve og tene saman

Samtal om korleis de praktisk kan hjelpe kvarandre til eit sunt sjølvbilete på basis av aksepten i Jesu nåde? Bli einige om ein praktisk steg de vil ta i løp av kommande veke.

### Gjere godt



Ein av dei viktigaste måtane å ta oppgjer med eigen usikkerheit på, er å flytte fokuset frå deg sjølv over til andre. Tenk på nokre av folka du har rundt deg i kvardagen og skriv ned ting du er taknemleg for med dei. Leit etter ein moglegheit og dele det med dei.

## Om serien

Vår kultur er prega av høgt tempo, høge forventningar, høge krav. Det er mange moglegheiter, mange val, mange ulike røyster.

Akkurat det har vi høyrst før. Men kva gjer det med oss? Nokre gonger kjenner vi oss overmanna og veit ikkje korleis vi kan komme oss vidare. Vi kan kjenne oss låste fast og som framande midt i det livet vi kallar vårt.

Vi blir så lett drivne frå skanse til skanse, mistar kontrollen på eigen kvardag og kjenner for at kjensla av å vere offer kjem snikande. Denne serien handlar om nokre av desse livskjenslene som gjer at mange kristne erfarer stillstand og lite utvikling i sitt trusliv.



# #DENFØLELSEN



## Usikker

Les 2. Mos. 18,13-23

I teksten møter vi den store leiaren Moses - som også han har sine issues. Han er blitt ein flaskehals, der alt må igjennom han. På grunn av dette er han i ferd med å slite ut seg sjølv og folket fordi han har gjort seg sjølv uunnværlig. Om han berre er uklok eller om han faktisk trong å ha den rolla for å dekkje sitt eige kontrollbehov eller om han likte bekreftinga som ligg i å vere den som alle kjem til, det veit vi ikkje. Men om den store Moses kan gjere feil, og erkjenner det, så er det kanskje ikkje så farlig om vi ser at vi også gjer ting med uedle motiv - at vi strebar og strevar.

Er det blitt slik at det gir litt status og cred å være sliten? Det betyr vel at vi lever liv som er fylt til randa av ekstremt meiningsfulle ting? Vi merkar det ikkje med ein gong, men sakte men sikkert blir vi tappa for krefter og energi. Men vi må jo nesten bare køyre på - for alle desse tinga og aktivitetane bruker vi til å bekrefte vår verdi og vår identitet. Rastlaust må vi jage vidare, utan kvile. Men Jesus har eit betre liv til deg: Kva om du kan kvile heile din verdi og identitet i Han? Kva om du ikkje treng ha ein overfylt kalender for å vere verdifull? Jesus er din fred!

## Spørsmål til samtale

1. Kva er det som driv Moses til å køyre seg så hardt, trur du?
2. Kva effekt har dette? Kvifor grip Jetro inn?
3. Heilt ærleg, syns du det er litt status å kunne sei: «det er litt mykje for tida»?
4. Kva opplev du at du får eller går glipp av med full kalender?
5. Kva driv deg til å strekkje deg lenger enn det som er sunt og godt?
6. På kva måte er Jesus din fred?

## Utfordring



### Leve og tene saman

Snakk saman om korleis de eventuelt kan de avlaste kvarandre i komande veke og korleis de kan hjelpe kvarandre til å sette sunne grenser og prioritere kvile.



### Gi vidare

Del med nokon du kjenner innan ei veke om korleis har kome med fred og korleis han er fred i livet ditt. Skriv gjerne ned stikkord og tankar i forkant om du opplever det vanskeleg å sette ord på.

## Om serien

Vår kultur er prega av høgt tempo, høge forventningar, høge krav. Det er mange moglegheiter, mange val, mange ulike røyster.

Akkurat det har vi høyrte før. Men kva gjer det med oss? Nokre gonger kjenner vi oss overmanna og veit ikkje korleis vi kan komme oss vidare. Vi kan kjenne oss låste fast og som framande midt i det livet vi kallar vårt.

Vi blir så lett drivne frå skanse til skanse, mistar kontrollen på eigen kvardag og kjenner for at kjensla av å vere offer kjem snikande. Denne serien handlar om nokre av desse livskjenslene som gjer at mange kristne erfarer stillstand og lite utvikling i sitt trusliv.



# #DENFØLELSEN



## Resignert

Les 4. Mos. 13,17 – 14,19

Etter å ha erfart Guds veldige makt og truskap gong etter gong, står Israelfolket no ved terskelen til det lova landet. Speidarane kjem tilbake med nyheiter om eit herleg land, men dei fleste er livredde folka der. Når Israelfolket skjønar at dei må kjempe for å innta landet blir dei redde – og så resignerer dei. Dei vil steine Moses, finne ein ny leiar og vende tilbake til Egypt.

Når føler du for å gje opp? Når blir kostnaden ved å kjempe for stor? Eller kan det hende at vi oftast berre feigar ut - at det vi veit var rett berre ikkje blei viktig nok? Eller så har vi kjempa reelle vanskelege kampar lenge - vi blir slitne og ønsker at det berre skal gå over. Sjukdomen som ikkje gjev seg, tapet av ein nær og kjær i døden eller i et relasjonsbrot. Det kan være mange grunnar for å resignere. Men som kristne er dette sant: Jesus er vår siger. Han som kjempa for oss, inviterer oss til å kjempe for det gode - for det som er sant!

## Spørsmål til samtale

1. Landet flyt over av mjølk og honning. Kvifor vil dei ikkje kjempe trur du?
2. Kva er det Josva og Kaleb gjer som Jesus gjer endå mykje meir? (14, 6ff)
3. Kva gjer Moses som Jesus gjer endå meir? (14, 13-19)
4. Kva skaper lyst til å gje opp i livet ditt?
5. Kva er du villig til å kjempe for og strekkje deg langt for?
6. Gjev setninga «Jesus er min siger» noko meining i livet ditt?
7. Er det konkrete «kristne ting» du feigar ut på?

## Utfordring



### Tilbeding og bøn

Evangeliet er at Jesus kjempa Jesus kjempa for oss til døden. I Han har vi derfor vunne ein fullkomen siger over synd, sjukdom, mørke og død. Sett av litt god tid til å tenke over det og takke Han for det. Be om kraft til å kjempe den kampen(-ane) du står i akkurat no.



### Gjere godt

Er det nokon du kan oppmuntre til å halde ut i kampen eller som du skal stå opp og kjempe for slik at dei kan merke Guds hjarte gjennom deg? Planlegg å gjere noko konkret med det dei nærmaste dagane.

## Om serien

Vår kultur er prega av høgt tempo, høge forventningar, høge krav. Det er mange moglegheiter, mange val, mange ulike røyster.

Akkurat det har vi høyrte før. Men kva gjer det med oss? Nokre gonger kjenner vi oss overmanna og veit ikkje korleis vi kan komme oss vidare. Vi kan kjenne oss låste fast og som framande midt i det livet vi kallar vårt.

Vi blir så lett drivne frå skanse til skanse, mistar kontrollen på eigen kvardag og kjenner for at kjensla av å vere offer kjem snikande. Denne serien handlar om nokre av desse livskjenslene som gjer at mange kristne erfarer stillstand og lite utvikling i sitt trusliv.



# #DENFØLELSEN



## Sløv

Les Jona kap. 1

Profeten Jona får eit oppdrag av Gud, men kva gjer han? Han vil ikkje, og stikk til sjøs, vekk frå Herren trur han. Var han redd, var han opprørsk, var han rasistisk eller var han berre lei? Ganske fort tiltar ein kraftig storm, men Jona har lagt seg for å sove. Er det ikkje et typisk bilde på ein som er sløvna hen? Først når kapteinen roper til han vaknar Jona verkeleg opp – til både krisa og oppdraget.

Å vere sløv handlar ikkje om at du er sliten og treng å slappe av, men om å vere følelseslaus for sanning og giddelaus i å gjere det gode, det rette. Det treng ikkje vere så veldig tydeleg alltid, men sløvheita syner seg i dei små, små grunnane vi gjev oss sjølv slik at vi ikkje treng å ta tak, ikkje endre noko. Vi strekk oss ikkje mot å vere dei Gud har skapt oss til å vere og mot det han har kalla oss til å gjere. Faren er at vi kan bli sitjande som stovegrisar midt i eit liv som verken er meningsfullt eller ber frukt. Vi treng at Jesus får vere vårt lys - som vekker, fyller og leier oss – ut frå sløvheita og inn til godleik, rettferd og sanning.

## Spørsmål til samtale

1. Kvi for reagerer Jona som han gjer på Herrens Ord trur du?
2. Korleis kan ein profet vere så på bærtur i å kjenne sin Gud, tenkjer de?
3. Kva er dine hovudgrunnar for å ikkje gjere noko du veit er rett?
4. Kva er det som er kjelder til sløvheit og det å vere følelseslaus for deg?
5. Kvi for kastar vi vekk så mykje tid på ting som ikkje fremjar sanning og godleik i verda?
6. På kva område av livet har du lyst å ta eit nytt steg i tru?

## Utfordring



### Leve og tene saman

Å stå saman og støtte kvarandre over tid kan vere avgjerande dersom de vil ta nye steg i trua. Korleis kan de heilt praktisk støtte kvarandre? Finn ein konkret måte de vil støtte kvarandre framover.



### Gjere godt

Er det noko som er rett eller godt og som du har latt ligge, men som egentleg har tenkt at du ville, skulle eller burde gjere? Snakk sam og-to om det og vurder moglegheita for å gjennomføre det.

## Om serien

Vår kultur er prega av høgt tempo, høge forventningar, høge krav. Det er mange moglegheiter, mange val, mange ulike røyster.

Akkurat det har vi høyrte før. Men kva gjer det med oss? Nokre gonger kjenner vi oss overmanna og veit ikkje korleis vi kan komme oss vidare. Vi kan kjenne oss låste fast og som framande midt i det livet vi kallar vårt.

Vi blir så lett drivne frå skanse til skanse, mistar kontrollen på eigen kvardag og kjenner for at kjensla av å vere offer kjem snikande. Denne serien handlar om nokre av desse livskjenslene som gjer at mange kristne erfarer stillstand og lite utvikling i sitt trusliv.