

Bibelleseplan Sula Frikirke påsken 2020

Vi ønsker å lese Bibelen SAMMEN som kirke i denne tida hvor vi ikke samles til vanlige fellesskap. Dette er en måte å holde SAMMEN på, og vår primære kilde for å stå faste i Herren.

Er det en dag du går glipp av, så hopper du heller over det du har gått glipp av og går rett til dagens tekst. Vil du ha en «kortere» leseplan kan du bare lese NT-tekstene eller familietekstene. Det viktigste er at vi søker Gud i Hans Ord. Ha gjerne en liten notatbok som du kan notere ned ord som møtte deg, eller noe du opplever at Gud taler til deg i det du leser. Bruk gjerne litt tid til å være stille for Herren etterpå, i refleksjon over tekstene, lyttende til hva han har å si deg.

GODE DAGLIGE PRAKSISER

Efeserbrevet 5,15-16 sier oss: «Pass derfor nøye på hvordan dere lever, ikke som ukloke mennesker, men som kloke så dere bruker den dyrebare tiden godt, for dagene er onde.» Midt i disse onde dagene, vil vi bruke tida vår klokt. For å hjelpe oss med dette vil vi foreslå å innarbeide noen daglige praksiser som kan hjelpe oss til å «bli værende i Jesus» (Joh 15,4), slik at Hans ånd kan få skape god frukt i våre liv. Praksisene vil også hjelpe oss å beskjære bort vaner og inntrykk som ikke gir oss liv:

1: Start dagen med stillhet, bønn og Bibel – før du slår på noe som helst digitalt. Har du barn – stå gjerne opp før barna, og få tida med Gud alene.

2: Takksigelse – innarbeide en rutine med å takke Gud, gjerne akkompagnert av lovsang. Skriv for eksempel ned 3 ting, og del med familien over middagsbordet

3: Tren eller gå tur – få uro og bekymringer ut av systemet

4: Èn aktivitet som samler ditt fokus – noe du liker å gjøre som du må gi hele din oppmerksomhet til.

5: Knytte relasjon – snakk med en venn eller familiemedlem på telefon, messenger/facetime.

6: Begrens inntaket av nyheter – ikke la det fylle sinnet hele dagen, begrens til 1-2 ganger pr dag.

7: Begrens skjermtid og flukt-atferd – sett gode grenser for sosiale medier, TV, sukker osv.

"Vi vil lede mennesker til Jesus og forandre Sula med Guds godhet"

fri kirken
PÅ SULA



Dato	NT-tekst	GT-tekst	Familietekst	Hva sier Gud oss idag. Hva kan vi handle på?
Søn 5.4	Joh 12	2 Mos 12	Joh 12,12-19	_____
Man 6.4	Joh 11	2 Mos 13	Joh 11,32-44	_____
Tirs 7.4	Joh 14	2 Mos 14	Joh 14,1-14	_____
Ons 8.4	Joh 15	2 Mos 15	Joh 15,1-8	_____
Tors 9.4	Joh 13	2 Mos 16	Joh 13,1-15	_____
Fre 10.4	Joh 18	3 Mos 16	Joh 18,28-36	_____
Lør 11.4	Joh 19	Jes 52	Joh 19,28-42	_____
Søn 12.4	Joh 20	Jes 53	Joh 20,1-10	_____
Man 13.4	Joh 21	Jes 60	Joh 21,1-13	_____
Tirs 14.4	Joh 16	Jes 61	Joh 16,5-15	_____
Ons 15.4	Joh 17	Jes 62	Joh 17,1-8	_____

LES MED BARN OG HA ANDAKTSSTUND

Vi vil oppfordre foreldre og familier til å lese barne/familietekstene sammen med barna, eller sammen som familie, for eksempel i forbindelse med et måltid. En slik samlingsstund kan være en fin start på dagen, og kan bestå av litt refleksjon (hva sier Gud til oss i dag) i tillegg til takk og bønn for dagen. Dette er en god tid til å innarbeide en slik rutine med en liten husandakt.

"Vi vil lede mennesker til Jesus og forandre Sula med Guds godhet"

fri kirken
PÅ SULA

