

Sabbaten en balanse mellom arbeid og hvile.

«Arbeid ut fra hvile, ikke hvile fra arbeid»

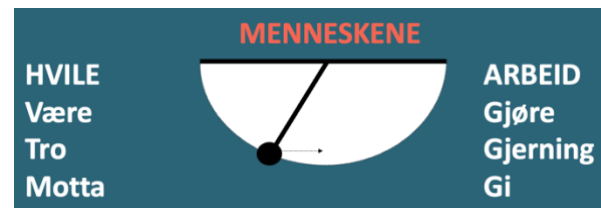
Nedenfor finner du ett skjema. Det vi ønsker er at du skal snakke sammen om din rytme i hverdagen sammen med de andre i gruppen. Hvordan er din livsrytme i forhold til å «arbeide ut fra hvile». Hvordan stopper du opp for å være i Guds nærvær? Hva gjør du for å hvile slik at både kjærligheten til Gud og til din Neste (de mennesker du har rundt deg) er levende og pulserende i din hverdag. Sabbaten ble gitt som en gave til menneskene slik at de ikke skulle miste Gud og sin neste ut av syne de seks dagene de arbeidet.

Din oppgave er:

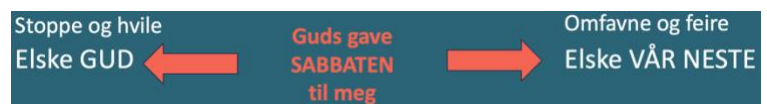
- Hør talen fra sist søndag. (Hva talte/taler Gud til deg)
- Gå gjennom det skiftelige nedenfor. Hva sier Gud om sabbaten når du leser budene.
- Reflekter over din egen rytme på daglig, ukentlig, kvartalsmessing, sesong. Samtale sammen og hjelp hverandre til hvordan du kan i større grad arbeide ut fra hvile. (se skjema nedenfor)
- Del erfaringer som dere har når det gjelder å «holde sabbaten» i din hverdag. Hva betyr det for deg. Hvordan stopper du opp og hviler? Hvordan omfavner du og inkluderer mennesker og feirer?

Oppsummering fra undervisning:

Menneskene ble skapt på den 6 dag. Det første de gjorde på den 7 dag var å Hvile. 1 Mosebok 2:2-4 sier: «Så var himmelen og jorden fullført, med hele sin hær. 2 Den sjuende dagen fullførte Gud det arbeidet han hadde gjort, og den sjuende dagen hvilte han fra hele det arbeidet han hadde gjort. 3 Gud velsignet den sjuende dagen og helliget den. For den dagen hvilte han fra hele sitt arbeid, det som Gud hadde gjort da han skapte». Bibelen lærer at menneskene arbeider ut fra hvile og ikke først og fremst hviler fra arbeid. I undervisningen så vi hvordan Sabbatsbudet var det eneste budet som fordrer en jevnlig praksis hos jødene. Etterfølgelse av det tredje budet hjelper menneskene til å Elske Gud (Bud 1-2) og Elske Mennesker (Bud 4-10). Når produksjon, prestasjon, forbruk og jag etter å ha mer, dvs. vårt arbeid og hva vi kan få til, kommer først – så står vi i fare for å det som romerbrevet sier menneskene gjorde «**Der tilba og dyrket det skapte fremfor skaperen**» (Romerbrevet 1:25). Arbeid kan da fort blir en forbannelse som tar eierskap over våre tanker, tid, fokus, holdninger og ødelegger tar bort vårt fokus på å Elske Gud og ødelegger våre relasjoner til vår neste. Vi begynner å leve for det vi eier og har og ikke han som har gitt oss alt vi eier og har.



Derfor trenger vi hvile – sabbat. Sabbaten kan hjelpe oss på fire områder. Stoppe og hvile, som hjelper oss til å ha fokus på Gud og elske han. Omfavne og feire som hjelper å ha fokus på å elske våre neste.



Viktige bibel vers som ble tatt opp i undervisningen.

Budene slik de står i første og femte mosebok: 1 Mosebok 20:1-21 og 5 mosebok 5:1-22

Mulige konsekvenser av å bryte sabbatsbudet: Romerbrevet 1:21-31 (går utover forhold til Gud og sin neste)


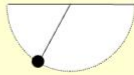
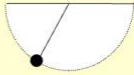
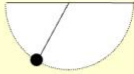
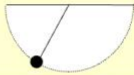
Hva sabbaten skal hjelpe oss til: Stopp og hvile (Elske Gud); Omfavne og feire (Elske vår neste)

Øvelse

Hvilke forandringer ønsker jeg å gjøre med

Livsrytmene mine

🕒 5 min

Dagen min		
Uken min		
Månedens min		
Kvartal/Halvårlig		
Livsperiode		

🕒 10 min. Del dine beslutninger med de i gruppen din. Planlegg hvordan de kan bli realiserte livet ditt og be for hverandre.

Hjemmelekse: Begynn å sette forandringene ut i livet!