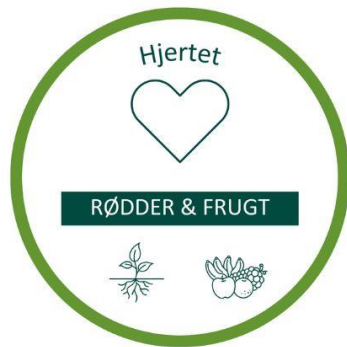
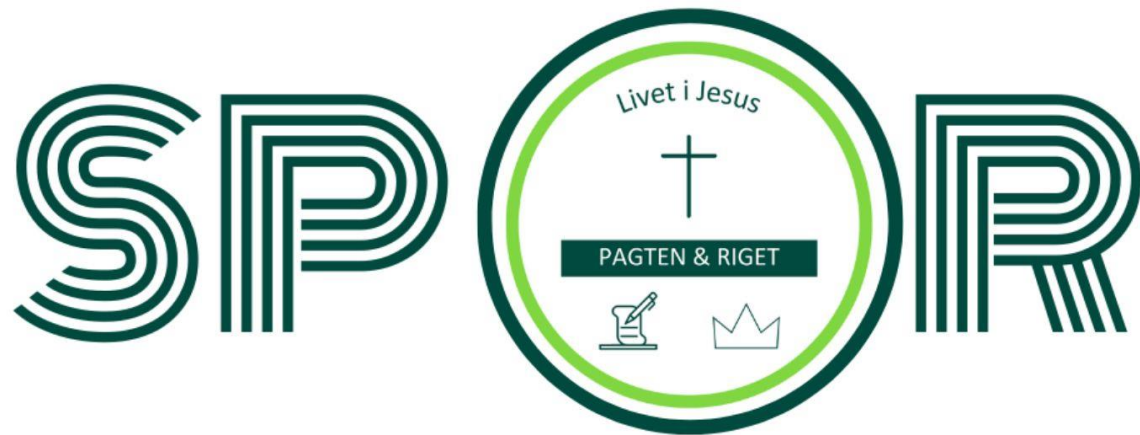


SPOR

Livet i Jesus

PAGTEN & RIGET



KAFFE OG FORFRISKNING

75 kr. for alle fem aftner - MobilePay: 86 406

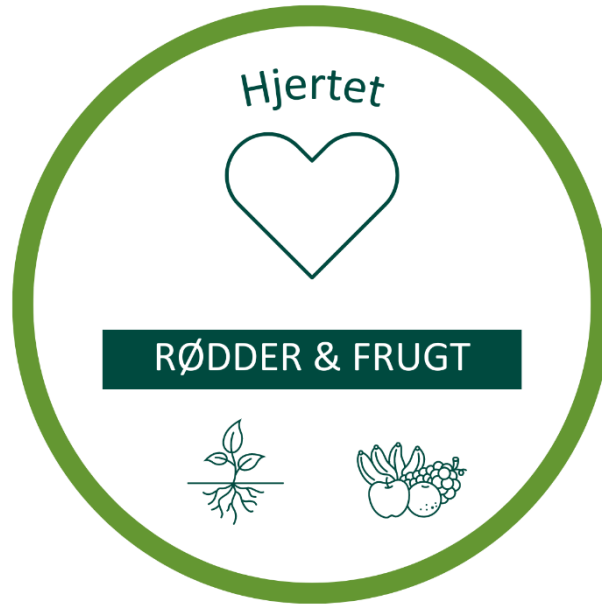


Kaffe/the
Chokolade og frugt

Betal én gang for alle
fem kursusaftner. Eller
15 kr. pr. gang.



SPOR i hjertet



Frugt???



BLIV, slå rødder

- i min kærlighed
- i mit ord

Paulus beder om: "at Kristus ved troen må bo i jeres hjerter og I være rodfæstede og grundfæstede i kærlighed..." (Ef. 3,16)



Sæsoner i det åndelige liv



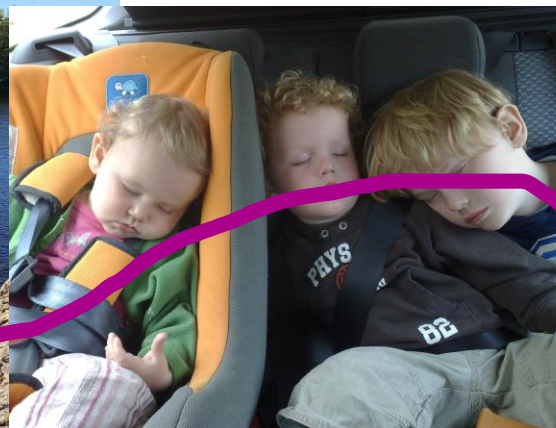
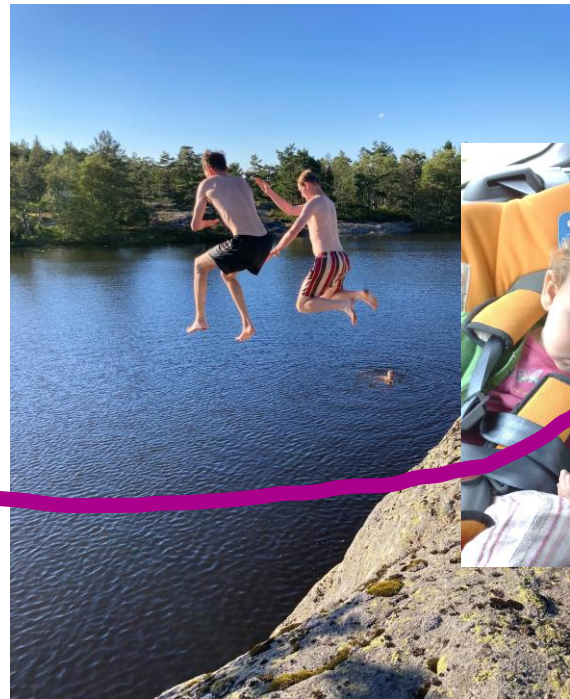
Sæsoner i det åndelige liv



Sæsoner i livet



Sæsoner i livet



2 og 2

- Genkender du disse sæsoner?
Hvor er du nu?



Åndelige stier



Naturen

- Fisketur /vandretur
- Stjernehimlen/
landskaber
- Vandløbet i
parken/langs mark

Lettere at bede,
lovprise,
tro, høre Guds stemme



Sanserne/ konkret udtryk

- Kunst, kreativt udtryk
- Arkitektur, billeder, musik
- Udtrykke sig med hænder, skrift, stemme

= lovsang, bøn



Det intellektuelle /rationelle

- Grundig tænkning og argumentation
- Ny viden og forståelse

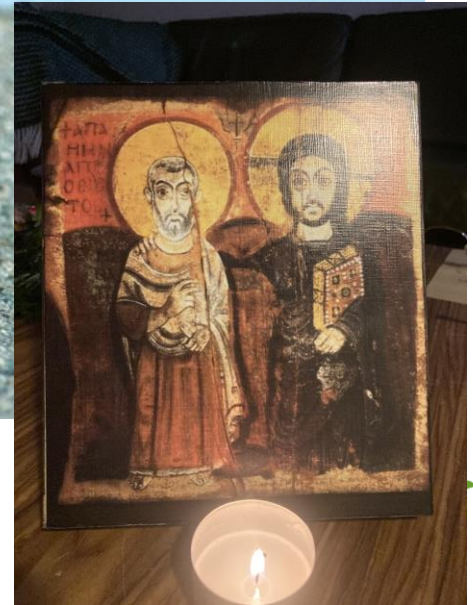
= åbner mig for Gud,
får mig til at elske
Ham og hans ord



Det kontemplative

- Stilhed, enkelhed, meditation
- Længsel efter at VÆRE i Guds nærvær

Hjælper mig høre
Hans stemme, tage
bibelens ord til mig



At gøre noget/ aktivist

- Handle/reagere på et behov
- Konfrontere uretfærdighed, løgn

Mærker Guds passion i dit hjerte – for mennesker eller for en sag



Karismatisk/ tilbedende

- Lovsang
- Modtage/give
forbøn
- Forventning

Gør mig åben for
Guds nærvær og
Hans ord



Det relationelle

- Fællesskabet med andre troende
- At hjælpe og være til velsignelse i fællesskabet

Hjælper mig til at høre Guds ord, bede, blive fyldt af hans glæde.



Overvej

1) Hvordan er Guds ord til stede i dit daglige liv?
(Hvordan forbliver du 'rodfæstet i hans kærlighed'?)

2) Hvilke af de åndelige stier hjælper dig særligt til at
connecte med Gud?

Naturen, Sanserne/konkret udtryk, Det intellektuelle

Det kontemplative, At gøre noget/aktivist, Karismatisk/tilbedende

Det relationelle



Praksis I: At følges

**If you want to go fast, go alone.
If you want to go far, go together.**

African Proverb



Modeller for tæt følgeskab

Mikrocelle (2-3 pers)

- Gensidigt, regelmæssigt

Medvandrer/åndelig forælder

- En mere erfaren følges

Åndelig vejleder

- Fokus på gudsforholdet, bønsspraksis



Formål med følgeskab

At blive i Jesu kærlighed/leve som discipel

- Ærligt, fortroligt rum
(Livet m Gud, mine nærmeste, synd,
Hvad siger Gud og hvad gør jeg ved det?)
- Blive udfordret/ Stå til ansvar
- Blive opmuntret/ forbøn

Mikrocelle hvordan?

HVEM?

Ikke en god gammel ven (få en anbefaling), afstand ikke et problem

Formulér dine forventninger

Aftal evt. en prøveperiode

Klare aftaler/rammer

- Tidsforbrug (hvor tit, hvor længe)
- Indhold (faste spørgsmål, syndsbeholdelse)
- Fortrolighed & bøn



Praksis II: 4x B

model for 10 min. stilletid

(1 min) **Blive stille** – sid stille et øjeblik, lad sjælen falde til ro.

(2 min) **Beundre** – læs en kort Salme eller lyt til en lovsang

(3 min) **Bibel** – Læs nogle få vers fra Ny Testamente indtil en bestemt linje rammer dig og tal så med Gud om det. Er der synder du skal bekende? Bed Helligånden om at fylde dig igen.

(3 min) **Bede om** – Fortæl Gud hvad der er på dit hjerte. Bed for dagen. Hvis du har en bønneliste eller en bønne-app, så nævn hver person for Gud.

(1 min) **Amen** – Bed Fadervor

Oprindelige engelsk model: P.R.A.Y. = Pause. Rejoice. Ask. Yield



Overvej

1) Har du den støtte og udfordring, du har brug for i din vandring med Gud?

Skal du være åndelig forælder/medvandrer for nogen?

2) Kan du bruge 4x B modellen?

- Et konkret actionpoint for dig efter i aften?

Ressourcer

- <https://byensvalgmenighed.dk/wp-content/uploads/2019/12/mikrocelle.pdf>
- Kontemplativ andagt på lyd: Pray As You Go (engelsk)



Næste gang tirsdag d. 11. okt.

Frans Vestergaard Jensen og Lis Abildtrup

