

# Formet: At leve med en livsregel

## Hvad er en livsregel?

En livsregel er en tidsplan og et sæt af praksisser og rytmer, der hjælper os med at skabe rum i vores travle hverdag til at være sammen med Jesus, blive som Jesus og gøre som han gjorde.

Selvom ordet "regel" måske lyder som en streng eller bindende begrænsning, var det latinske ord, vi oversætter til "regel", oprindeligt ordet for et espalier i en vingård.

På samme måde som en vinranke har brug for et espalier for at løfte sig fra jorden, så den kan bære mest muligt frugt og holde sig fri af rovdyr og sygdomme, har vi brug for en regel som en form for støtte til at organisere vores liv omkring, så vi kan "blive på vintræet" (Joh 15,1-8).

En livsregel er blot et værktøj. Den skal ikke være endnu en ting til to-do-listen, men en hjælp til at give Gud plads i hverdagen og vokse som discipel.

## Spørgsmål til hjemmearbejde og samtale i smågrupper

Se på listen over de 9 hellige vaner (findes på [silkeborgoasekirke.dk/formet/](http://silkeborgoasekirke.dk/formet/)). Hvilke elementer er allerede en del af dit liv? Har de en rytme?

Hvis du skal tænke på at lave en ny livsregel, hvad vil du så sige er særligt vigtig for dig at fokusere på med din personlighed og sted i livet?

Hvilke praksisser/vaner vil du gerne inkludere i din livsregel?

Hvem er vigtig at involvere i denne proces med at lave en livsregel?

Hvilke rammer og grænser vil du gerne sætte op omkring dit digitale liv?

## Eksempel på livsregel #1

	Sabbat	Bøn	Faste	Stilhed	Gavmildhed	Bibel	Fællesskab	Tjeneste	Vidne
Dagligt		Bønnetid med familien efter aftensmad		Begynde og slutte dagen i stilhed		Læse efter morgenmad			
Ugentligt	Sabbats-fejring fra lørdag aften til søndag aften		Faste til solnedgang				Spiseklub  Gudstjeneste søndag		
Månedligt / sæson					Give 10% af min indkomst med fokus på kirken og udsatte mennesker			Tage en opgave med "praktisk hjælp" pr. måned.	Bede for og invitere en bestemt person, som ikke kender Jesus

## Eksempel på livsregel #2 – ung voksen

	Sabbat	Bøn	Faste	Stilhed	Gavmildhed	Bibel	Fællesskab	Tjeneste	Vidne
Dagligt		Bruge tid med Gud i bøn inden jeg går ud af døren				Bibelstudie – læse 2 kapitler hver dag			
Ugentligt	Holde sabbat om søndagen	Bønnevandring med andre					Deltage i gudstjeneste  Deltage i “Spring”-fællesskab		
Månedligt / sæson				Have en månedlig aftale med mig selv om at reflektere over min livsregel	Øve mig i at give tiende hver måned		Mødes med min mentor		

### Eksempel på livsregel #3 – forælder med småbørn

	Sabbat	Bøn	Faste	Stilhed	Gavmildhed	Bibel	Fællesskab	Tjeneste	Vidne
Dagligt		Jeg beder i de små pauser - i bilen, før måltider mv.				Læse bibelen før jeg går i seng			
Ugentligt	Søndag: Kirke og hvile.  Hvis søndag ikke er mulig, hviler vi lørdag						Cellegruppe med andre børnefamilier		
Månedligt / sæson	Ferie skal give hvile				Give tiende  Støtte en missionær i Indien		Sommer-Oase		Fortælle min historie i mødre-/fædregruppe. Invitere til juleaften i kirken.

Min livsregel, navn: \_\_\_\_\_

	Sabbat	Bøn	Faste	Stilhed	Gavmildhed	Bibel	Fællesskab	Tjeneste	Vidne
Dagligt									
Ugentligt									
Månedligt / sæson									