

# Minibibelskolen

Skrevet af og forberedt af 1967



FRELSSES ARMEEN

*En innføring i de åndelige disipliner*

*Del I*



## TIL BRUK I

- Bibelundervisning
- Personlig bibelstudium
- Smågrupper



## Litteraturliste

Ordet om Frelse. Frelsesarmeens hovedkvarter, Oslo 1999.  
ISBN 82-994511-1-6

Ord i Bibelen, Utarbeidet av Gunnar Johnstad. Det Norske Bibelselskap 1987.  
ISBN: 82-541-0298-8

Frelsesarmeens bibelleseplan. Utgitt av Frelsesarmeens studieforbund i samarbeid med Verbum forlag.

Bibelnøkkelen. Bestill over internett hos [www.bibelleseringen.no](http://www.bibelleseringen.no) eller pr. post:  
Bibelleseringen i Norge, Postboks 9285 Grønland, 0134 Oslo. Tel: 22 99 29 69

La oss be. Bønner til hverdagsbruk. Frelsesarmeens hovedkvarter 2008

Gebets-Tagebuch. Campus für Christus, Zürich 1980. ISBN 3-905 263-06-8

Richard Foster: Celebration of Discipline. HasperCollins Publishers New York 1978. ISBN 0-06-062839-1. Oversatt til norsk og utgitt på Luther forlag I 2002: Veier til glede. ISBN 978-82-531-4402-2.

Arthur Wallis: Den faste som gleder Gud. Logos Forlag 1975

## Innholdsfortegnelse

Introduksjon	s. 4
1. Bli kjent med Bibelen	s. 5
2. Jesus, Bibelens hovedperson	s. 7
3. Min daglige bibellesning	s. 9
4. Bibelen som bønnebok	s. 11
5. Fader Vår	s. 13
6. Jesusmeditasjon	s. 15
7. Faste og selvfornektelse	s. 17
8. Studium	s. 19
Sang	s. 21
Litteraturliste	s. 22

## Introduksjon

Dette heftet bygger hovedsaklig på en serie bibeltimer som vi gjennomførte ved Velferdssenteret i Stavanger våren 2006 som en oppfølger til Alpha. Vi kalte serien for "Minibibelskolen", og tanken var å gi nye kristne hjelp til å komme i gang med bibellesning og personlig andaktsliv. Denne våren har vi gjennomført et lignende konsept ved korpset i Tromsø, også her som oppfølging av Alpha. Det virker som om disse bibeltimene har møtt et behov hos både nye og etablerte kristne. Derfor har jeg valgt å gjøre opplegget tilgjengelig for flere.

"Minibibelskolen" har vært lagt opp som en undervisningsdel med mulighet for samtale, en enkel kopp kaffe og god tid til bønn for hverandre. Dette hefte har jeg tilrettelagt slik at det kan fungere både som grunnlag for bibeltimer, som gruppehefte i en livsnær gruppe eller som hjelp til selvstudium.

Liste over anbefalt litteratur finner dere bakerst i heftet.

Tromsø mars 2010  
Margaret Saue Marti

## KAN DU BIBELENS BØKER

*Melodi: "Lille postbud"*

Kan du bibelens bøker i fra perm og til perm?  
Seks og seksti til sammen, hør godt etter min venn!

En, to, tre, fire, fem Moses,  
Josva, Dommerne, Ruth. En to Sam., Kong., Kong., Krøn., Krøn.,  
Esra, Nehem., Ester.

Job og Sal., Ord., For., Høysangen  
Jes., Jer., Klag., Esek., Dan.  
Hos., Jo., Am., Ob., Jon., Mika, Nahum  
Hab., Sef., Hag., Sak., Malaki.

Ma., ma., Luk., Jo., Apostel  
Ro., Ko., Ko., Gal., Ef., Fil., Kol.  
Tess., Tess., Tim., Tim., Tit., File.,  
He., Ja., Peter 2, Johannes 3, Ju., Jo!

### Tips for bibelstudium

- Les større deler av Bibelen sammenhengende
- Les for eksempel et brev sammenhengende hver dag i en måned.
- Bruk krysshenvisninger
- Anskaff deg en studiebibel
- Bruk bibelordbok og studer et ord eller et emne

### Studiet av "uskrevne" bøker

- Studer hvordan naturen henger sammen og gled deg over Guds skaperverk.
- Prøv å forstå samspillet mellom mennesker på bakgrunn av Guds Ord.
- Prøv å se deg selv utenifra.
- Prøv å forstå det som skjer i verden, i landet ditt og i byen din.

### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

1. Diskuter sannheten i denne påstanden:  
*"Å arbeide med Guds Ord også når vi tilsynelatende ikke får noe ut av det, har en egenverdi. Det er som å samle ved i skogen og lage et forråd til vinteren. Når vi trenger varme, tar vi veden inn og fyrer i ovnen. Når Den Hellige Ånds ild tar tak i vårt indre forråd av Guds Ord, blir det ånd og liv. Ved å lese og studere Guds Ord, gir vi Den Hellige Ånd noe å jobbe med."*
2. Ta en situasjon/politisk hendelse eller lignende og prøv å forstå hva som skjer. Hvordan bedømmer dere situasjonen ut ifra en kristen tankegang?

### AKTIVITETER

1. Finn vers eller et avsnitt i Bibelen som du gjerne vil forstå bedre. Øk din forståelse gjennom å lese krysshenvisninger.
2. Finn et ord eller et tema du ønsker å studere. Slå opp henvisningene i en bibelordbok.

# 1. Bli kjent med Bibelen

## ISBRYTER

Hva var ditt første møte med Bibelen?

## KJERNEVERS

"Helt fra barndommen har du kjent de hellige skrifter, de som kan gi deg visdom og som leder til frelse ved troen på Kristus Jesus. Alle hellige skrifter, inngitt av Gud, er også nyttige til å gi opplæring og tale til rette, hjelpe på rett vei og oppdra i rettferd. Slik skal det mennesket som hører Gud til, settes i rett stand og bli rustet til all god gjerning."

2. *Tim.3,15-17*

## BIBELEN

Ordet er avledet av det greske "*biblia*", som betyr bibliotek. Bibelen inneholder til sammen 66 bøker fordelt på Det gamle og Det nye testamentet. Disse er inndelt i kapitler og vers. Kapittelinnstillinga kom på 1200-talet, mens versinnstillinga først kom med Robert Étienes trykte nytestamente fra 1551.

Det er vanlig å dele Det gamle testamentet (39 bøker) inn i fire grupper: De fem Mosebøkene (Pentateuken), som jødene kaller Loven (Toraen). De historiske bøkene, som stort sett inneholder Israels historie: Josva, Dommerne, Rut, 1. og 2. Samuelsbok, 1. og 2. Kongebok, 1. og 2. Krønikebok, Esra, Nehemja og Ester. De poetiske bøkene: Job, Salmene, Ordspråkene, Forkynneren og Høysangen.

De profetiske bøkene: Jesaja, Jeremia, Klagesangen, Esekial, Daniel, Hosea, Joel, Amos, Obadja, Jona, Mika Nahum, Habakuk, Sefanja, Haggai, Sakarja og Malaki.

Skriftene i Det nye testamentet (27 bøker) kan deles inn i tre grupper:

Fem historiske bøker: De fire evangeliene (Matteus, Markus, Lukas og Johannes) og Apostlenes gjerninger.

Tjueen brev: Paulus' brev til romerne, korinterne (to), galaterne, efeserne, filipperne, kolosserne, tessalonikerne (to), Timoteus (to), Titus, Filemon.

Brevet til hebreerne, Peters brev (to), Johannes' brev (tre) og Judas' brev.

En profetisk bok: Johannes' åpenbaring

### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

Studer kjerneverset.

1. Hva vil det si at Bibelen er inspirert av Gud?
2. Hva er Guds Ords hensikt?

### AKTIVITETER

1. Gå fort igjennom innholdet i alle Bibelens bøker
2. Skriv alle Bibelens bøker på et ark. Klipp arket opp i strimler og prøv å sette dem sammen i riktig rekkefølge. Lag gjerne en konkurranse mellom to lag.
3. Lær Bibelens innholdsfortegnelse ved å synge sangen "*Kan du bibelens bøker*". Du finner den bak i heftet.
4. Studer kapittel 1 i Frelsesarmeens troselære, *Ordet om Frelse*.

## 8. Studium

### ISBRYTER

Hva forbinder du med å studere?

### KJERNEVERS

"For Guds barmhjertighets skyld formaner jeg dere, brødre, til å bære legemet fram som et levende og heilig offer som er til Guds behag. Det skal være deres åndelige gudstjeneste. Og la dere ikke lenger prege av den nåværende verden, men la dere forvandle ved at sinnet fornyes, så dere kan dømmes om hva som er Guds vilje: det gode, det som er til hans behag, det fullkomne." *Rom. 12,1-2*

### STUDIET AV GUDS ORD

Meditasjon vs. studium

*"Meditasjon har preg av andakt, men studiet har preg av analyse.*

*Meditasjonen fryder seg over et bibelord; studiet ønsker å forklare det."*

Richard Foster, *Veier til glede*, s.73.

To slags bøker

1. De som er skrevet med ord
2. De "uskrevne" bøkene: naturen, hendelser, mennesker, situasjoner, oss selv, kunst osv.

Hvordan studere?

Både skrevne og nonverbale bøker studeres ved

1. Repetisjon
2. Konsentrasjon
3. Forståelse
4. Refleksjon

Bibelstudium

- Er mer dyptpløyende enn "ord for dagen"
- Trenger mer tid, for eksempel 1-2 dager innimellom
- Kan suppleres med kristne klassikere

Fastens hensikt er:

- Å styrke vårt forhold til Gud
- Å foreta en indre renselsesprosess der skjulte ting kommer til overflaten
- Å hjelpe oss til å holde en sunn balanse i livet
- Å gi ny kraft, bønnesvar, visdom og ny innsikt.

Hvordan faste?

Begynn i det små!

- Kutt ut ett eller annet måltid og bruk tida til bønn
- Drikk rikelig med vann
- Utvid tida fra middag til middag som neste skritt.
- Utvid til 24 timer
- Utvid til 36 timer
- Avbryt fasten med fruktsaft
- For faste utover tre dager, ta kontakt med mennesker som har erfaring.
- Ved helsemessige problemer, søk råd hos lege først
- Søk Guds ledelse

### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

1. Snakk litt om situasjoner der det kunne være naturlig og nødvendig med bønn og faste.
2. Er faste et påbud for en kristen? Matt.6,17
3. Går det an å faste fra noe annet enn mat?
4. Samtal litt om forholdet mellom faste og selvfornektelse.

### AKTIVITETER

1. Prøv ut noen av forslagene til faste som er nevnt ovenfor.
2. Snakk med noen som har erfaringer med faste.

## 2. Jesus, Bibelens hovedperson

### ISBRYTER

Hva er den røde tråden gjennom Bibelen?

### KJERNEVERS

For så høyt har Gud elsket verden at han gav sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv.”

*Joh.3,16*

### PEKERE MOT JESUS

Messiasprofetier i GT:

- Løftet til Adam og Eva: 1 Mos.3,15
- Løftet til Abraham: 1 Mos.12,1-3
- Jakobs profeti over Juda: 1 Mos.49,10
- Bileams profeti over Israel: 4 Mos.24,17
- Natans profeti over kong David: 2. Sam.7,16
- Jesaias profeti: Jes.9,2-7

Oppfyllelser i NT

- Jesu fødsel: Jes.7,14; Matt.1,23; Mika 5,1; Luk.2
- Jesu program: Jes.61,1-2; Luk.4,18-20
- Inntoget i Jerusalem: Salme 118,26; Jes.62,11; Sak.9,9
- Jesu lidelseshistorie: Salme 22, Jes.53, Matt.27,31b-54; Mark.15,20b-39; Luk.23,26-47; Joh.19,17-37

**SPØRSMÅL TIL SAMTALE**

1. Hvorfor var det så vanskelig for mange av jødene å gjenkjenne og akseptere Jesus som Messias?
2. Hvorfor er det like vanskelig i dag?

**AKTIVITETER**

Slå opp på ordet "Messias" i en bibelordbok eller søk ordet på internett.

## 7. Faste og selvfornektelse

**ISBRYTER**

Har du noen erfaringer med faste?

**KJERNEVERS**

"Den som vil følge etter meg, må fornekte seg selv og ta sitt kors opp hver dag, og følge meg. For den som vil berge sitt liv, skal miste det. Men den som mister sitt liv for min skyld, han skal berge det."

*Luk.9,23-24*

**FASTE**

Hva er faste?

Bibelsk faste er å gi avkall på næring av åndelige grunner.

Bibelske eksempler på faste:

- Ester: Ester 4,16
- Kong David: 2.Sam.12,15-23
- Ninive: Jona 3,1-10
- Jesus: Matt.4,1-2
- Paulus: Apgj. 9,1-9; 13,2-3

Både enkeltpersoner, grupper og nasjoner fastet innfor vanskeligheter, når de ville gjøre bot og foran store avgjørelser.

Hvorfor faste?

Fariseerne fastet for syns skyld, noe Jesus fordømte sterkt. Fasten skal være en personlig sak mellom oss og Gud: Matt.6,16-18.

Jesu oppfordret til faste: Matt.9,15

Faste må kombineres med et rett liv: Jes.58,3-8



## SPØRSMÅL TIL SAMTALE

1. Del med hverandre det dere opplevde under meditasjonen
2. Drøft Richard Fosters påstand: "*Østens meditasjon er et forsøk på å tømme tankene; kristen meditasjon er et forsøk på å fylle tankene.*" (Veier til glede, s.26)

## AKTIVITETER

Prøv ut en bibelmeditasjon hjemme før neste samling.

Forslag til tekster:

Joh.4,3-26

Luk.10,38-42

Luk.7,36-50

## 3. Min daglige bibellesning

### ISBRYTER

Hvordan fungerer din daglige andaktsstund?

### KJERNEVERS

"Salig er den...som har sin glede i Herrens lov og grunder på den dag og natt. Han er lik et tre, plantet ved rennende vann: det gir sin frukt i rette tid, og løvet visner ikke på det. Alt han gjør, skal lykkes for han."

*Salme 1,1-3*

### "STILLE STUND"

Hvorfor er det viktig å ha en stille stund med Herren?

- For at Guds Ord skal prege oss: Josva 1,8
- Jesus gjorde det! Mark.1,35

Hvor kan jeg ha det?

- På et sted du kan være for deg selv. Matt.6,6
- Gjerne på et fast sted dersom det er mulig.

Når er den beste tida?

- Det bestemmer du selv. Jesus brukte morgenen.
- Viktig med regelmessighet, gjerne en fast tid på dagen.

Hvordan gjør jeg det?

Min tid med Gud bør inneholde to elementer:

- Bibellesning. Bruk gjerne en bibelleseplan eller bibelnøkkel. Du kan også lese fortløpende avsnitt for avsnitt.
- Bønn. Ulike former for bønn blir tema framover.

Spørsmål som kan være til hjelp i arbeidet med bibelteksten:

#### OPPDAGE

- Hva er spesielt med teksten?
- Hva forteller avsnittet?
- Nøkkelord?
- Løfter/ befalinger?

#### FORSTÅ

- Hva betydde innholdet den gang?
  - Hva betyr det i dag?
  - Hva ville forfatteren si?
  - Hva vil Gud si?
- Bruk bibelleksikon, krysshenvisninger, andre bibeloversettelser m.m.

#### ANVENDE

- Hva betyr innholdet for meg?
- Er det
  - Løfter som jeg kan ta til meg?
  - Uttalelser som jeg kan takke for?
  - Eksempler å følge
  - Synd som jeg må bekjenne og avstå fra?
  - Holdninger og handlinger som jeg må forandre på?

#### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

Jesus snakket om å gå inn i sitt lønnkammer.

1. Hva kan være ditt lønnkammer?
2. Hva betyr det for deg å lukke igjen døra?

#### AKTIVITETER

Sjakk deg en skrivebok som du kan ha som bønnedagbok.

Før i den kommende uke logg over:

1. Skriftavsnitt du leser.
2. Hva som taler til deg.
3. Hva du sier til Gud som respons på det du hører.

## 6. Jesusmeditasjon

### ISBRYTER

Hva forbinder du med meditasjon?

### KJERNEVERS

”Men Maria gjemte alt dette i sitt hjerte og grunnet på det.”

Luk.2,19

### MEDITASJON OVER JOH.8,1-12

1. Forsøk å falle til ro og bli stille. Sett deg et sted der du sitter godt, våkent og kan være uforstyrret.
2. Be konkret om få være til stede i teksten her og nå. Be om hjelp til å samle ditt indre. Det kan være til hjelp å helt symbolsk legge håndflatene ned og leggja all uro over på Jesus. Så kan du snu håndflatene opp som et tegn på at du vil ta imot det han vil gi.
3. Les teksten flere ganger.
4. Lev deg inn i teksten ved at du i ditt indre ser, hører eller fornemmer atmosfæren.
  - a) Se Jesus der han sitter og lærer folket på tempelplassen.
  - b) Lytt til samtalen mellom de skriftlærde og fariseerne når de kommer til Jesus med kvinna som de har tatt i ekteskapsbrudd.
  - c) Se alle som går bort.
  - d) Ta til deg Jesu ord om tilgivelse.
5. Takk Jesus for at hans nåde er den samme i dag og at han som tilga kvinnen nå er sammen med deg.
6. Be om at Den Hellige Ånd må kaste et lys fra teksten inn i ditt liv. Be om at du må få se ditt eget behov for tilgivelse. Be han gjøre deg i stand til å tilgi. Be om at du skal få erfare enda mer hvordan troen på Jesus skaper forsoning i ditt liv.

La din vilje skje på jorda så som i himmelen  
Vent at Gud ved sitt Ord og sin ånd skal vise deg sin vilje og veg med ditt liv

Gi oss i dag vårt daglige brød  
Legg dagen i dag fram for Gud. Be konkret om det du trenger, for menneskene du møter, for arbeidet ditt osv.

Forlat oss vår skyld, så vi og forlater våre skyldnere  
Be om tilgivelse der du er klar over at du har gjort noe galt.  
Tilgi andre. Vær beredt til å tilgi den som synder mot deg.

Led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde  
Be om beskyttelse, ledelse og hjelp til å velge riktig, slik at Gud får sin veg med deg og de mennesker som du ber for. Ta på Guds fulle rustning (Ef.6,10ff), slik at anføtelser og prøvelser kan bli møtt i tillit til Gud.

For riket er ditt, makten og æren i all evighet. Amen  
Hold fast på Guds løfter og avslutt bønnetida med lovprisning, takk og tilbedelse.

### SPØRSMÅL TIL SAMTALE

1. Hva kan være fordelene med å ha en slik bønnedisposisjon?
2. Hvilke innvendinger har du?
3. Del erfaringer med bønn med hverandre

### AKTIVITETER

Lag din egen bønnedagbok der du bruker Fader Vår som ramme og fordeler bønneemnene dine på alle de syv dagene i uka og en avdeling hvor du skriver opp bønneemner som du vil be for hver dag. Lag gjerne et register. Skriv datoen når du begynner å be for noe og datoen når du får bønnesvar.

## 4. Bibelen som bønnebok

### ISBRYTER

Nevn bøtter du husker fra Bibelen.

### KJERNEVERS

"Skap i meg et rent hjerte, Gud, gi meg en ny og stødig ånd! Kast meg ikke bort fra ditt åsyn, og ta ikke fra meg din Hellige Ånd!"

*Salme 51.12*

### BØNN TIL FORSKJELLIGE TIDER OG ANLEDNINGER

Det finnes utallige bøtter og lovprisninger i Bibelen. Bruk disse som berikelse for ditt eget bønneliv. Noen lovprisninger og bibelsteder omtaler Gud i tredje person. Disse kan du forandre i det du omtaler Gud som du.

Her er et utvalg av bibelsteder som kan brukes:

- Morgenbønn: Salme 5
- Kveldsbønn: Salme 4,2+7-9
- Tilbedelse: Salme 8; Salme 36,4-12; Salme 92; Salme 103,1-14
- Lengsel etter Gud: Salme 42,1-2
- Gud som kjenner meg og min veg: Salme 23, Salme 139
- Nødrops: Salme 6,2-8; Salme 7; Salme 13; Salme 130
- Tilgivelse: Salme 51
- Helbredelse: Jes.53,4-5
- Forbønn: Ef.3,14-20, Ef.1,17-21
- Takk: Salme 146
- Bønn om beskyttelse: Salme 121
- Velsignelsen: 5 Mos.28,1-6; 4 Mos.6,24-26; 2. Kor.13,13

## SPØRSMÅL TIL SAMTALE

Samtal litt om fordelene og ulempene ved skrevne bønner.

## AKTIVITETER

1. Anskaff deg Frelsesarmeens bønnebok.
2. Gå på biblioteket og let etter ulike bønnebøker og skriv av de bønnene du synes spesielt om.

## 5. Fader Vår

### ISBRYTER

Hvilke assosiasjoner har du til bønningen Fader Vår?

### KJERNEVERS

“Be, så skal dere få. Let, så skal dere finne. Bank på, så skal det lukkes opp for dere. For den som ber, han får, og den som leter, han finner, og den som banker på, blir det lukket oppfor.”

*Matt. 7,7-8*

### FADER VÅR SOM RAMME FOR PERSONLIG BØNNESTUND

For ca 20 år siden kom jeg over en tysk bønnedagbok med en innføring i å bruke bønningen Fader Vår som hjelp til å strukturere bønnelivet. Her kommer disposisjonen i en bearbeidet utgave:

Fader Vår, du som er i himmelen

Gled deg over at Gud er din Far og Jesus ved sin død og oppstandelse har åpnet vegen inn til Gud for deg og gitt deg lov til å kalle deg et Guds barn.

La ditt navn holdes hellig

- Les dagens bibelavsnitt og skriv eventuelt bønnelogg.
- Lovpris Gud for det han er og det han har gjort. Her kan du bruke Bibelen som bønnebok.

La ditt rike komme

Be for

- landet vårt, byen din, nabolaget ditt, regjering, politikere, massemedia
- Guds menighet på stedet, i Norge og i hele verden.  
Be for Frelsesarmeen lokalt, territorielt og internasjonalt.
- familie, ektefelle, barn, foreldre, slektninger, venner, arbeidskolleger
- deg selv