

SUNTPRAT TRO

Här är tre bibelstudier som handlar om att det inte alltid blir rätt, om förlåtelse och att försöka leva rätt. För varje studium finns en introduktion som är tänkt att en ledare kan hålla. Ni får självklart sätta er egen prägel på den och använda exempel och erfarenheter ni har. Den andra delen av studiet är ett samtal i mindre grupper och till det finns ett papper med frågor och uppgifter. Avsluta gärna med bön i gruppen. Bibelorden som används är samma i introduktionen och samtalen.



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

equmenia



STUDIUM 1: ALLT BLIR INTE RÄTT

Har du någon gång suttit vid datorn eller smartphonen och efteråt irriterat sig över att det blev för länge? Man fick inte gjort det man skulle – eller natten blev för kort? Jag hade ju bestämt mig för att inte sitta så länge. När är det som det händer? Kanske när det är andra saker man tycker är jobbiga att ta tag i, som man vill fly ifrån. Eller så bara blir det så att man inte kommer sig för att sluta.

Det finns massor av bra saker med gaming och sociala medier men som med det mesta finns det också en baksida. All teknisk utveckling och all kunskap har vi på gott och ont – och vi måste lära oss att hantera det och välja det goda.

Datorspel och sociala medier har utvecklats så att vi inte ska vilja sluta eller så att vi ska komma tillbaka så snart som möjligt. Detta har gjorts med hjälp av kunskap om hur vårt belöningssystem i hjärnan fungerar. För en del innebär det att man blir beroende ungefär på samma sätt som man kan bli beroende av kemiska substanser som alkohol och andra droger. Förenklat kan man säga då vi är i game eller på sociala medier så ökar produktionen av dopamin och hjärnan kapas så att den tror att den behöver detta hela tiden för vi ska överleva. Vi kan tänka att vi ska sluta i tid och vi kan känna att vi inte mår bra om vi håller på för mycket men vi gör det ändå för hjärnan belöningssystem är så starkt och styr oss. Även om det inte gått så långt att vi är beroende av gaming eller sociala medier så kan det vara så att de styr mig eller tar mer plats i mitt liv än jag vill.

Här passar bibelordet från **Romarbrevet 7:19** ganska bra. Det goda som jag vill det gör jag inte men det onda som jag inte vill det gör jag. Med ont så menar vi något som skadar

andra eller oss själva. Det är också det man ofta talar om när det gäller beroende – att man får negativa konsekvenser i sitt eget liv eller för anhöriga.

Orden från Romarbrevet passar också bra när det gäller hur vi agerar ibland. Vi har nog alla sagt eller skrivit något dumt till någon – och efteråt ångrat oss. Ofta vet man innan att man inte skulle säga det men man gör det ändå. När händer det? Är det lättare att det händer när man möts på nätet och inte ser varandra i ögonen?

När någon annan säger till oss vad vi ska göra så blir det ofta tvärt om. Om någon säger att vi gör fel så försvarar vi ofta det vi gör. Även när vi själva tänkt tanken att det kanske inte är så bra.

Det är ganska ofta vi vet vad vi borde göra eller inte borde göra – men gör tvärt om.

Två korta drama:

1.

Max tänker/säger för sig själv: – Borde nog städa mitt rum

Förälder kommer in: – Jag tycker att du ska städa ditt rum nu. Här är kaos!

Max: – Vad du tjatar! Jag hinner inte det nu!

2.

Max tänker/säger för sig själv: Jag ska nog gå och lägga mig nu...

Förälder sticker in huvudet i rummet: – Max, det är dags att gå och lägga sig nu.

Max: – Ja, men nej... klockan är bara elva.

Men vad är rätt och vad är fel?

Det finns lagar och regler i samhället som ska hjälpa oss att visa vad som är rätt och vad som är fel. Vissa delar av Bibeln är full av lagar och bud, särskilt i Gamla Testamentet. De mest kända är Tio Guds bud, Den gyllene

regeln och det Dubbla kärleksbudet.

Men det finns bud och regler om allt möjligt, en del väldigt detaljerade. Läs till exempel **5 Moseboken 23:12-13**. Inte så aktuellt för oss kanske – om vi inte är på scoutläger – men för ett nomadfolk som bor i tältläger.

I vårt samhälle är lagar och regler uppdelade i olika områden: Sveriges Rikes Lag som är juridiskt bindande, trivselregler, Allemansrätten, hygienregler, stadgar för föreningar mm. På den tiden då regler och lagar i Moseböckerna kom till och så småningom skrevs ned så var samhälle och religion inte uppdelat som nu. Lagar och bud i Bibeln handlar därför om allt möjligt, bland annat om hygienregler som den i **5 Mosebok 23:12-13**. Hade det skrivits idag skulle det troligtvis stå: Spola efter dig och tvätta dina händer.

En del av dessa bud har övergått från att vara till exempel hygienregler till att bli ett religiöst bud. Det kan gälla slakt och hur man tvättar sig inför olika riter.

Buden kom till för att hjälpa oss leva tillsammans och för att skydda oss. Sjukdom, konflikter, uppehälle.

Bokstäver är statiskt – Livet förändras. Buden i Bibeln är skrivna i ett speciellt sammanhang. En del saker har förändrats medan andra är väldigt lika fast det var kanske 3-4000 år sedan de skrevs.

Vi tänker oss en rustning som ska skydda en människa. Hur går det om vi använder en sådan från 900-talet? Förr var man kortare – skulle vi använda samma idag passar den inte i storlek – dessutom är vapnen annorlunda. Det är ju inte rustningen som är viktigast och människan som får klämma in sig i den. Istället måste vi tänka hur en rustning ska se ut idag och vad den ska skydda mot. Så är det med buden också.

Vi måste ställa frågan: Vad var det tänkt att budet skulle skydda? Gäller det oss? Om det gör det - är det precis som då eller måste vi ändra på det för att det ska skydda. Typ: strunta i grävpinnen (om du inte är på scoutläger) men spola efter dig och tvätta händerna.

Om vi bara stirrar på buden i sig så missar vi kanske att se vad de vill skydda. Ibland kan det till och med skada. Vi måste tänka! Vi är inte skapade till robotar med inprogrammerade lagar – vi är skapade till tänkande varelser med förmåga att avgöra om rätt och fel.

Det största budet i Bibeln är kärleksbudet. **Matteus 22:36-40**. Genom det ska alla andra bud tolkas. Man kan också säga att andra bud inte ska gå emot det.

I samband med #Metoo och de övergrepp som kom upp till ytan så blev det tydligt att man ofta har skylt på stark sexualdrift – Men det är ju faktiskt det som skiljer oss från övriga djuren – något av det som gör oss till människa – att vi kan skilja på vad som är rätt och vad som är fel, vad som är gott och vad som är ont. Vi går inte bara på instinkten och drifterna. Vi har ett ansvar.

Vi måste gång på gång ta ställning till vad som är rätt och fel att göra. Vi gör många val och handlingar varje dag och vi kommer många gånger, tyvärr, att göra fel. Även när vi vill göra rätt.

Bibeln innehåller lagar och bud men den är ingen lagbok. I den möter vi Gud genom människors ord. Och ord är alltid begränsade. Gud är större än både ord och bud!

Vi ska försöka leva rätt mot oss själva, varandra och skapelsen. Gud vill hjälpa oss. I bibelstudium 2 och 3 kommer det att handla om det.

STUDIUM 2: BEFRIAD – FÖR ATT LEVA

Det första studiet handlade om att det inte alltid blir rätt. Vi pratade om Bibeln som vi har som hjälp att leva rätt – inte för att det är en lagbok utan för att det är en levande bok som vill få oss att tänka! Tänka som Jesus.

Vad behöver vi när det gått snett? När vi känner att det blivit fel. Att vi gjort fel eller inte gjort det vi borde. När vi känner att vi gjort någon som vi tycker om illa. Vad är det vi behöver?

När vi gjort fel eller det blivit fel det vi gjort så kan vi må väldigt dåligt. Vi kan känna skuld.

Förlåtelse – Det är en av det viktigaste möjligheterna i kristen tro och Bibeln. Det är befrielse från skuld.

Jesus letade inte felen hos människor, påpekade inte felen, men något hände när de mötte Jesus. Han såg och ser oss människor som vi är med allt det goda och det som gått snett.

Två bibelberättelser: Lukas 19:1-10 om Sackaios

Jesus väljer att umgås med dem som andra valde bort. Att äta med någon som inte räknades som rättrogen var otänkbart. Men Jesus visade gång på gång, när han pratade, umgicks och åt tillsammans med dem som inte ansågs ”rena”, att människors indelning i rätt och fel, rent och orent, inte gällde. (I Markus 7 kan vi läsa om vad Jesus säger om Guds bud och människors regler.)

Jesus bjöd in sig själv att äta tillsammans med Sackaios. Han som föraktades av israelerna, som hade sålt sig till romarna och utnyttjade sin position för

egen vinning. När Jesus besöker honom förändras hans liv. Hälften av vad han äger ger han till de fattiga och betalar igen fyrdubbelt till dem han lurat. Men det står ingenstans att Jesus sa åt honom att göra det eller påpekade att han lurat folk.

Mötet med Jesus förändrar oss!

Johannes 8:2-11 Om kvinnan som skulle stenas

Den här berättelsen kallas ofta Äktenskapsbryterskan och har fått den rubriken i vår Bibel. Fast egentligen handlar den minst lika mycket om dem som stod runt om och väntade på vad som skulle hända – om oss alla. Rimligtvis fanns det någon mer med när hon togs på bar gärning men den personen nämns inte i berättelsen. De religiösa och politiska ledarna använde kvinnan för att sätta Jesus på prov – vad skulle han säga?

Poängen i berättelsen är hur Jesus möter felsteget som de andra gärna pekade ut. ”Den av er som är fri från synd ska kasta första stenen.” Vi gör fel, allesammans.

Och sedan till kvinnan när alla de andra gått, de äldste först:

– Kvinna, vart tog de vägen? Var det ingen som dömde dig?

– Nej, herre.

– Inte heller jag dömer dig. Gå nu och synda inte mer.

Synd är Bibelns och kyrkans begrepp för när vi missar målet, när vi inte klarar att vara dem vi är skapade till – goda och mänskliga. När vi gör fel. Förlåtelse är befrielse. Befrielse från

skuld och de jobbiga känslorna som begränsar oss och stjälar energi och glädje. Förlåtelsen gör det lättare att gå vidare.

Det finns en behandlingsmetod, för människor som fastnat i beroende, som kalla 12-stepsprogram. Den används i många olika beroenden, t.ex. Anonyma Alkoholister (AA), Anonyma Narkomaner (NA) och Anonyma Sex- och kärleksberoende (SLAA). Flera av de tolv stegen handlar om att tänka efter vad som blivit fel och erkänna det för sig själv, för någon annan och Gud. Man tänker efter vilka, förutom en själv, som drabbats och försöker gottgöra så långt det är möjligt.

Det är en jobbig men befriande process. Att veta att man gjort någon illa skaver och kan begränsa en i livet i övrigt och att bli förlåten befriar både energi och glädje.

Inställningen ska vara – att inte synda. Försöka igen att leva rätt. För det handlar inte om att det inte spelar någon roll vad vi gör och hur vi lever, tvärt om (och det handlar det om i det tredje studiet).

Om man är beroende av något och kämpar för att bli fri, kanske går i en behandling, så är det ganska lätt att ta ett återfall – börja dricka igen, titta på porr, narkotika... Ibland säger man "Konsten är inte att aldrig falla utan att resa sig upp igen". Vi kan behöva hjälp att resa oss. Få höra Jesus ord: "Inte heller jag dömer dig. Gå nu och synda inte mer." Ta nya tag, ett nytt försök. Du är förlåten – försök förlåta dig själv.

I kyrkans tradition finns bikt vilket innebär att sätta ord på det som blivit fel och berätta för någon. Lämna över och be Gud om förlåtelse. Pastor, präst

eller diakon som tar emot någons bikt har tystnadsplikt och får inte berätta något vidare. Hen förmedlar också förlåtelsen och befrielsen från synden, ofta med ord från Jesus. (Pastorers och prästers tystnadsplikt är starkare än diakoners, sjuksköterskors, psykologers m.fl. och kallas absolut. De har ingen anmälningsplikt även om det är grov brottslighet eller gäller barn.)

När vi bett om föråtelse och fått förlåtelse kan vi ändå ha svårt att själva släppa det vi gjort – vi har svårt att förlåta sig själva.

Men...

-Att leva i känslan av misslyckande hindrar oss i livet.

-Att leva med önskan om hämnd likaså.

Matteus 18:21-22

Att förlåta någon är också en befrielse! Vi behöver befrias och vi behöver befria andra. Mötet med Jesus förändrar oss!

Equmeniakyrkans motto:

EN KYRKA FÖR HELA LIVET

där mötet med Jesus Kristus förändrar – dig, mig och världen.

Vi kan aldrig kräva förlåtelse men vi kan alltid be om förlåtelse.

Och så får vi försöka igen att leva och göra rätt, befriade från det som ligger bakom. Det handlar det tredje studiet om: Att leva med Gud – så det blir rätt

Till gruppsamtalet: En ryggsäck med stenare och/eller ett par glasögon/skidglasögon eller liknande där man fäster ett par lappar mitt för synfältet så man bara ser lite snett bredvid.

STUDIUM 3: ATT LEVA MED GUD – SÅ DET BLIR RÄTT

Temat för söndagens gudstjänst var förlåtelse och i delen tillsammans med barnen innan de skulle till Söndags-skolan berättade pastorn att hen varit lite hungrig och sugen på något att äta en dag när hen var själv i kyrkan och jobbade. I köket hade han hittat Syföreningens kakburk och tagit några kakor. Men han skämdes efteråt. Tänk om kakorna inte räckte när de skulle ha sin träff. Så frågade han i gudstjänsten vad hans skulle göra. De flesta vuxna satt nog och tänkte att svaret var: **Säg förlåt! – eftersom det var det som gudstjänsten handlade om – men ett av barnen sa rakt på sak: "Du får la skärpa dig!"**

I det förra studiet pratade vi om förlåtelse. I dag handlar det om att vi ska skärpa oss. Försöka att inte knycka kakor från Syföreningen, inte säga sådant som sårar någon eller skriva det på sociala medier. Försöka bryta negativa mönster i sitt liv. Försöka vara goda och mänskliga.

Man brukar säga att man blir som man umgås. Umgås med Gud! Jesus är en förebild! Och en vän att vara tillsammans med – leva vardagen tillsammans med.

Det finns olika sätt att vara tillsammans med Gud.

- För några är det som ett samtal eller tankar som när som helst under dagen riktas till Gud. Det kan gälla tacksamhet, bön om hjälp, samtal om hur man ska göra.
- För andra är det viktigt att få en stund med bön och bibelläsning.
- Några går på gudstjänst varje vecka.

Några går sällan, av olika anledningar.

- Många upplever möte med Gud i naturen.
- I olika kyrkor och i olika delar av världen uttrycker man tro och sina böner och sånger på olika sätt.
- Det kan vara olika under olika tider i livet.

Några tillfrågade kan här kort berätta om sitt sätt att vara tillsammans med Gud och sina olika sätt att be. Välj personer så att mångfalden blir tydlig.

Gud har lika många sätt att möta oss som det finns människor. Hur kan ett liv tillsammans med Jesus hjälpa dig och mig att göra bra val? Hur kan jag leva tillsammans med Jesus så det funkar i vardagen, inte bara i kyrkan eller på läger? Ibland kan man känna det som om man är två olika personer i t.ex. skolan och kyrkan, eller hemma och kyrkan. Känner ni igen det?

I Första Korintierbrevet 10:23-24 står det:

Allt är tillåtet – men allt är inte nyttigt. Allt är tillåtet – men allt bygger inte upp. Sök inte ert eget bästa utan andras.

Om vi tänker att Jesus är med i gruppen på sociala medier – skulle det förändra vårt sätt att chatta? Eller när vi är i game?

Hur ska man veta hur man ska leva? Vad som är rätt och fel i stort och smått? Att prata med andra är bra! Gärna med dem som levt lite längre och har mer erfarenhet. Genom att lära

känna Jesus i Bibelns berättelser så kan man lära sig hur han tänkte och på vilket sätt han bemötte andra människor. Vi kommer till dig vår Skapare, och ber:

Gud, hjälp mig att hitta mig själv och vara mig själv. Hjälp mig att göra det jag vill, det som är bra, det som är viktigt. Hjälp mig att inte fastna i det som blir fel, utan gå vidare, befriad av förlåtelse. Hjälp mig med det som är svårt och tungt i livet och att kunna njuta av livet. Hjälp oss att leva tillsammans på ett bra sätt och vara rädda om varandra och vår jord. Tack Gud för att du har skapat mig! Jag vill leva så!
Amen.

I vilka situationer är det svårt att leva som man egentligen vill? Gruppträck eller att man bara glider med är knepigt. Det kan hjälpa att ha tänkt innan och ha pratat med sina nära kompisar vad man tycker och vill. Då kan man stötta varandra om det känns tveksamt att hänga på. När upplever ni gruppträck?

När vi flyr undan något annat är det lätt att det blir fel, att man gör fel. Då är det viktigt att få hjälp med det som ligger bakom. Om man mår dåligt, inte trivs med livet, känner sig ensam eller är deprimerad är risken större att man flyr genom att dricka alkohol, ta droger, kolla porr eller fly in i den virtu-

ella och digitala världen. Man kanske börja spela datorspel för att det är kul men om man använder det för att slippa något annat blir det ofta fel. Risken att hamna i ett beroende av något slag ökar när man mår dåligt – då måste man vara extra försiktig.

Att be om hjälp är en styrka – inte en svaghet. Be om hjälp när du känner att det är svårt eller går snett. Prata med någon du har förtroende för. Och prata med Gud.

”Man blir som man umgås” – det gäller både med människor och Gud. I **Efeseierbrevet 3:16-21** beskrivs hur Gud kan leva i oss och ge oss kraft att göra mer än vi kan ana. Den som blir älskad lär sig att älska. Vi är älskade av Gud – om vi kan ta till oss det kan det förändra mycket. I relationen med Gud finns oanade möjligheter att hitta rätt i livet. ”Gud som verkar i oss med sin kraft...”

Tillsammans med Gud och med varandra kan vi vara de människor vi vill och är skapade till. Som bryr som om, som vill göra bra och kloka val i livet. Prata med varandra och Gud för att hitta rätt!

Till gruppsamtalet: Papper/brevpapper, pennor och kuvert