

SAMLING 4 – MEMORERER

Å la Ordet bo i oss

Mål for samlingen

Denne samlingen skal hjelpe oss til å forstå hvorfor memorering er en bibelsk praksis, se hvordan Jesus selv brukte Skriften utenat, lære en enkel og gjennomførbar metode, og oppdage hvordan memorering former tanke- og følelsesliv.

Åpning

Start med bønn:

Herre, skriv ditt Ord i våre hjerter. La det ikke bare være noe vi leser, men noe vi bærer med oss. Amen.

Innledende samtale

Hva tenker du når du hører ordet "pugge"?

Har du noen gang lært et bibelvers utenat?

Hva sitter igjen i deg fra barndom eller ungdom?

Dette handler ikke om å imponere. Det handler om å fylle hjertet.

Er memorering bibelsk?

Les sammen: Salme 119,11

Jeg gjemmer ditt ord i hjertet så jeg ikke skal synde mot deg.

Å “gjemme” betyr å lagre, bevare og beskytte. Ordet flyttes fra siden og inn i hjertet.

Les også: Matteus 4,1–11 (utdrag)

Når Jesus blir fristet i ørkenen, svarer han tre ganger: Det står skrevet ...

Ordet levde i ham. Memorering gjør Ordet tilgjengelig når vi trenger det mest.

Hvorfor er dette viktig i dag?

Vi lever i en tid der vi husker lite. Vi googler alt og lagrer nesten ingenting.

Men det vi gjentar, former oss.

Hvis vi gjentar bekymringer og negative tanker, vil det prege oss.

Hvis vi gjentar Guds Ord, vil det prege oss på en annen måte.

Det som fyller oss i hverdagen, kommer ut under press. Memorering er å plante sannhet i forkant.

Praktisk øvelse i gruppen

Dagens tekst: Filipperbrevet 4,6–7

Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.

Steg 1 – Les høyt sammen tre ganger.

Steg 2 – Del teksten opp i mindre deler.

Steg 3 – Gjenta uten å se. Dette er ikke en test.

En enkel metode for uken

1. Velg ett kort avsnitt (1–2 vers).
2. Les det høyt fem ganger.
3. Skriv det for hånd.
4. Si det uten å se.
5. Gjenta morgen og kveld.

Bruk 5 minutter daglig. Ikke velg for langt.

Realisme

Du vil glemme. Du vil blande ord. Du vil miste flyten. Det er normalt.

Poenget er ikke perfekt gjengivelse. Poenget er å fylle sinnet.

Hva skjer når vi memorerer?

Over tid justeres tankene, bønnene blir rikere, den indre dialogen endres og fristelser møtes med sannhet.

Memorering er langsom formasjon.

Ukens praksis

Velg én av disse: Salme 23,1–3, Galaterne 5,22–23 eller Filipperbrevet 4,6–7.

Lær det utenat i løpet av uken. Gjenta daglig. Se hva som skjer i deg.

Refleksjon i løpet av uken

Når var det vanskelig?

Når kom verset tilbake i løpet av dagen?

Endret det noe i måten jeg reagerte på?

Hva oppdaget jeg om mine indre tanker?

Avsluttende bønn

Herre, la ditt Ord bo rikelig i oss. Minn oss på det når vi trenger det. Form våre tanker og våre hjerter. Amen.