

Stille # 5 – Tips og hjelp til å komme i gang med sabbatsdøgn/hviledag

En dag for å...STOPPE – HVILE – GLEDE SEG – SØKE GUD

Tipsene er ment å innarbeides over tid og i progresjon – ta ett steg av gangen, bruk noen uker på hvert steg. Det ene steget bygger på det andre. Bruk gjerne 2 måneder på å finne fram til og innarbeide deres sabbats-rutiner.

Steg 1:

1. **Bestem deg for en 24 timersperiode i løpet av uka som du vil sette av for hvile og å være i Guds nærvær.**
 - a. Om det er mye å begynne med et helt døgn, så start med noe som er overkommelig, 6 timer eller 12 timer.
 - b. Du kan for eksempel ta utgp i «tradisjonell sabbat», som er fra fredag ved solnedgang til lørdag solnedgang. Dette fungerer godt om du er mye opptatt med kirkelig aktivitet på søndagen. Eller du kan bruke Søndagen som din sabbat/hviledag.
 - c. Det er lurt å begynne på kvelden, gjerne med et godt måltid som en kickoff, for å markere at dette er høytid, feiring.
 - d. Invitèr gjerne venner eller familie til å være med
 - e. Etablèr en fast rytme med å feire sabbat samme dagen hver uke.
2. **Finn et fast ritual** som tydeliggjør at sabbatsdøgnet starter og slutter. Noe som passer for deg eller dere som familie. Det kan for eksempel være å tenne lys, be en fast bønn, lese en salme, be velsignelsen sammen. Bruk gjerne måltidet som start og slutt-sted.
3. **Finn aktiviteter/gjøremål som du fyller sabbatsdøgnet med, og som hjelper deg å stoppe, hvile, glede deg og tilbe Gud.** Det er ingen «riktige måter» å gjøre det på, så finn din/deres måte ut fra deres preferanser, sted i livet og hvordan du best kobler med Gud.
 - a. *Hva i mine daglige rutiner trenger jeg å stoppe med for at dette døgnet skal være hviledag og sabbat?*
 - b. Finn aktiviteter som er livgivende og som fyller på tanken din. Prøv å flytte fokus fra å bli stimulert av underholdning - til aktiviteter som hjelper deg å komme nærmere din egen sjel, familie/venner og Gud.
 - c. Eksempler på aktiviteter på sabbats/hviledag: Spise god mat, tenne lys, synge, spille musikk, være på gudstjeneste med menigheten, gå tur, sove, ha sex med ektefellen, lese, være alene med Gud, være sammen med familie og venner, be velsignelsen over barna, spille spill, være på sjøen, tenne bål etc.
 - d. Noen spørsmål å stille seg, som kan hjelpe:
 - i. Hva gjør meg rolig og avslappet?
 - ii. Hva gir meg lett glede? Hva får meg til å fryde meg?
 - iii. Hva er en god måte for meg å søke Gud, orientere livet mitt mot Ham, tilbe ham?

Steg 2:

4. **Forberedelser.** Det kreves forberedelser og planlegging for å kunne koble seg av alt som speeder opp livet vårt et helt døgn. Fikse de tingene som må fikses sånn at du kan koble fullstendig av
 - a. Lag en plan/ en «to do-list» noen dager i forveien. Tenk ut alt du må ordne i forkant. Det kan være
 - i. innkjøp som må gjøres (så du slipper å gjøre det på hviledagen)
 - ii. avtaler som må gjøres, invitasjoner, kommunikasjon (så du slipper å bruke telefonen/PCen)
 - b. Gjør det som må gjøres i forkant!
 - c. Vask hus/leilighet, klipp plenen, betal regninger osv - så du ikke trenger å gjøre det på hviledagen
 - d. Svar alle epost/sms/messenger osv – så du ikke drar det med deg inn i hviledagen (sett på autoreply på epost om jobben krever det)
 - e. Tenk ut en ca-plan for kommende hviledag, men ikke planlegg inn for mye. Legg inn mye tid til ingenting, til hvile, til å ha det godt, til å være med Gud.

Steg 3:

5. **Digital avrusning.** Vi ER avhengige. La hviledagen være en dag for digital avrusning. Det er sunt å komme seg unna den digitale inputen som strømmer mot oss hele tida. Å slå av og legge bort telefon, nettbrett, PC vil også hjelpe oss til å erfare Guds nærvær gjennom hviledagen, og bli mer tilstede i eget og andres liv.
 - a. Hva med å skru av og legge bort alle digitale enheter? Ute av syne, ute av sinn
 - b. Om det ikke er mulig eller du ikke er helt klar for det - begrens bruken. Ingen sosiale medier for eksempel. Eller bare sjekke meldinger 2-3 ganger ilt dagen? Eller kun bruke dem til å se en kjekk film sammen som par/familie/venner?
 - c. Det krever kanskje at du gjør sosiale avtaler når du forbereder sabbatsdøgnet
 - d. Prøv det! Du VIL kjenne abstinenser, naturlig nok. Som med alle andre avhengigheter, og det vil ta noen uker før abstinensene avtar. Trolig vil du etter hvert elske friheten ved å ha en hel dag til bare å være tilstede i eget liv, med familien og med Gud!

Steg 4:

6. **Innarbeid faste bønnestunder/bønnerutiner** i løpet av sabbaten. Ta tid til å stoppe opp - på faste tidspunkt, for å løfte blikket og komme tilbake til Gud. Det kan være å lovsynge, eller gå en bønnevandring i nabolaget, lese og samtale om dagens bibeltekst over frokosten, skrive journal over uka som har gått med Gud i bønn, lese en oppbyggelig bok e.l.

Hviledag/sabbat er en praksis som Jesus levde i. Han sier lær av meg! Prøv det da vel! Og gjør det gjerne sammen med andre familiemedlemmer eller venner!

(Tipsene er utarbeidet med bakgrunn i heftet «How to un-hurry» og boka «The ruthless elimination of hurry» av John Mark Comer)