

- 9 ¹Because of his strength I will give heed unto thee; For God is my high tower.
- 10 My God with his lovingkindness will meet me: God will let me see my desire upon mine enemies.
- 11 Slay them not, lest my people forget: Scatter them by thy power, and bring them down, O Lord our shield.
- 12 For the sin of their mouth, and the words of their lips, Let them even be taken in their pride, And for cursing and lying which they speak.
- 13 Consume them in wrath, consume them, so that they shall be no more: And let them know that God ruleth in Jacob, Unto the ends of the earth.
- 14 And at evening let them return, let them howl like a dog, And go round about the city.
- 15 They shall wander up and down for food, And tarry all night if they be not satisfied.
- 16 But I will sing of thy strength; Yea, I will sing aloud of thy lovingkindness in the morning: For thou hast been my high tower, And a refuge in the day of my distress.
- 17 Unto thee, O my strength, will I sing praises: For God is my high tower, the God of my mercy.

Lament over Defeat in Battle, and Prayer for Help.

For the Chief Musician; set to Shushan Eduth. Micham of David, to teach; when he strove with Aram-naharaim and with Aramzobab, and Joab, returned, and smote of Edom in the Valley of Salt twelve thousand.

- 60 O God, thou hast cast us off, thou hast broken us down; Thou hast been angry; oh restore us again.

¹ Acc. to Sept. and Vulg. My strength is Or, them that lie in wait for me. ² Or, Make them wander to and fro. ³ That is, The lily of testimony.

- 2 Thou hast made the land to tremble; thou hast rent it: Heal the breaches thereof; for it shaketh.
- 3 Thou hast showed thy people hard things: Thou hast made us to drink the wine of staggering.
- 4 Thou hast given a banner to them that fear thee, That it may be displayed because of the truth. [Sé'lah]
- 5 That thy beloved may be delivered, Save with thy right hand, and answer us.
- 6 God hath spoken in his holiness: I will exult; I will divide Shéchem, and mete out the valley of Súc'côth.
- 7 Gîl'é-ád is mine, and Má-nás'séh is mine; E'phrá-im also is the defence of my head; Já'dáh is my sceptre.
- 8 Mó'áb is my washpot: Upon E'dóm will I cast my shoe: Philis'ti-á, shout thou because of me.
- 9 Who will bring me into the strong city? Who hath led me unto E'dóm? Hast not thou, O God, cast us off? And thou goest not forth, O God, with our hosts.
- 11 Give us help against the adversaries; For vain is the help of man.
- 12 Through God we shall do valiantly; For he it is that will tread down our adversaries.

Confidence in God's Protection.

For the Chief Musician; on a stringed instrument. A Psalm of David.

- 61 Hear my cry, O God; Attend unto my prayer. 2 From the end of the earth will I call unto thee, when my heart is overwhelmed:

¹ Another reading is, me. ² Or, languish. ³ Heb. Unto. ⁴ Or, Who will lead me etc. ⁵ Or, Will not thou, O God, who hast cast us off, and goest . . . hosts? ⁶ Heb. salvation. ⁷ Or, faintest.

- Lead me to the rock that is higher than I.
- 3 For thou hast been a refuge for me, A strong tower from the enemy.
- 4 I will dwell in thy tabernacle for ever: I will take refuge in the covert of thy wings. [Sé'lah]
- 5 For thou, O God, hast heard my vows: Thou hast given me the heritage of those that fear thy name.
- 6 Thou wilt prolong the king's life; His years shall be as many generations.
- 7 He shall abide before God for ever: Oh prepare lovingkindness and truth, that they may preserve him.
- 8 So will I sing praise unto thy name for ever, That I may daily perform my vows.

God alone a Refuge from Treachery and Oppression.

For the Chief Musician; after the manner of Jeduthun. A Psalm of David.

- 62 My soul waiteth in silence for God only: From him cometh my salvation. 2 He only is my rock and my salvation: He is my high tower; I shall not be greatly moved.
- 3 How long will ye set upon a man, That ye may slay him, all of you, Like a leaning wall, like a tottering fence?
- 4 They only consult to thrust him down from his dignity: They delight in lies; They bless with their mouth, but they curse inwardly. [Sé'lah]
- 5 My soul, wait thou in silence for God only: For my expectation is from him. 6 He only is my rock and my salvation:

¹ Or, a rock that is too high for me. ² Heb. tent. ³ Or, given a heritage unto those etc. ⁴ Heb. is silent unto God. ⁵ Or, as otherwise read, Ye shall be slain etc. ⁶ Heb. be thou silent unto God.

Sæt Ord På...

Samtaleoplæg til smågrupper

INTRODUKTION

Sæt Ord På er et samtaleoplæg henvendt til smågrupper. Oplægget er ikke lavet med det udgangspunkt at gennemgå og udfolde en enkelt bibeltekst. I stedet vil oplægget tage udgangspunkt i vores trosliv, vores erfaringer og forhåbentlig stille skarpt på noget af det, som vi godt må blive bedre til at sætte ord på. Der vil være henvisninger til Bibelen i oplægget, men brug også frimodigt det, I selv er glade for fra Bibelen. Oplægget er ikke et bibelstudie, men et oplæg til samtale ud fra det erfarede trosliv.

Fokus for samtalen er din relation til Jesus i dit trosliv. Jesus, vores fantastiske frelser, vores himmelske Herre og vores bror. Jesus er troens centrum, han er altid den samme, men vi kan opleve troen forskelligt. Derfor skal I dele liv, tro og håb. Samtaleoplægget bliver en øvelse i at være sårbar, at åbne op og dele glæder og bekymringer med hinanden.

Det er vigtigt, at jeres gruppe er et lukket rum. Det betyder, at det, der bliver sagt i gruppen, bliver i gruppen. Det er ikke vigtigt, at I bliver færdige med oplægget. Oplægget er netop lavet for at skabe tid til at sætte ord på vores tro på Jesus – og det kan tage tid. Derfor vil vi opfordre jer til at stille flere spørgsmål, end dem oplægget stiller. Tag gerne et sidespring fra oplægget, hvis nogle i gruppen har brug for det.

Vi håber, at *Sæt Ord På* bliver til velsignelse for jer i vandringen med Jesus.

Når I samles, er det godt at lave en 'check-in' runde og bruge tid på at takke Gud gennem bøn.



CHECK-IN

Fortæl lidt om din hverdag. Hvad laver du? Hvad motiverer dig, og hvad er fedt for dig lige for tiden? Er der noget, du er særligt taknemmelig for? Hvilke udfordringer står på lige nu, i din hverdag? Hvad snakker du med Gud om for tiden? Er der et bibelvers, som du er særligt glad for?

BØN

Bøn er en central del af det kristne liv, og bønnens fællesskab er helt igennem fantastisk. Brug derfor tid på at takke og bede til Gud. Tak for det, som gør jer glade, trygge, håbefulde m.m., og bed for hinandens tro, udfordringer og bekymringer i livet.

Det kristne fællesskab

- Et spadestik dybere

Dagens samtaleoplæg vil fokusere på, hvordan vi kan komme et spadestik dybere i vores kristne fællesskab.

Jeg kan godt lide metaforen med et spadestik, for vi kan tit komme til at fokusere på at grave et hul helt ned til kineserne – men vi kom ikke rigtig i gang. Måske fordi projektet blev for uoverskueligt, og så kom det til at fylde os med dårlig samvittighed. Så i dag prøver vi bare med et spadestik.

I samtalen her, vil jeg gerne have jer til at reflektere over nogle ting, som jeg tænker, kan være med til at danne nogle rammer for at komme lidt dybere.

Som det allerførste, vil jeg gerne have jer til at tænke på et fællesskab, som I har været glad for. Det kan være koret, fodboldklubben, et kristent fællesskab ligesom LMU, bare nogle af jeres venner – eller måske jeres familie.

Brug et enkelt minut hver for sig og del efterfølgende:

Hvad er det, der har gjort det til et godt fællesskab? Hvilke værdier var/er vigtige, og hvorfor er de det?

Læs 1 Kor 12,14-26 sammen.

Sæt jer hver med et stykke papir i nogle minutter, og noter alle de værdier for det kristne fællesskab, som I kan finde i teksten. Del efterfølgende hvad I har skrevet.

Saml værdierne på en liste.

Hvorfor er disse værdier vigtige i det kristne fællesskab?

Hvad skal der til, for at skabe gode rammer for disse værdier?

Man kan hurtigt miste modet og blive meget utilfreds med sit fællesskab, når man ser sådan en liste. Måske også rammes af utilfreds med sin egen ageren i sådan et fællesskab. Men vi må huske på, at vi er et fællesskab af syndere – ikke af perfekte mennesker.

Og det bliver tydeligt, når man er i fællesskab sammen. Derfor er det virkelig vigtigt at huske på, at tilgivelsen er den benzin vores motor kører på.

Teksten gør opmærksom på, at vi har forskellige gaver. Nu vil jeg gerne have jer til at snakke sammen om, hvad man kan bidrage med i LMU.

Tag en runde, hvor du nævner en ting, som du er god til, eller som du nyder at lave. Det behøver ikke være LMU-relateret.

opgaver, I kan komme i tanker om i LMU og snak om, hvordan I har det med de opgaver, som er i LMU.

Tag en runde: Er der nogle opgaver, du er særligt glad for, eller som falder dig nemt? Er der nogen som du ikke er så glade for?

Føler du, at du kan bruge dine evner i en opgave i LMU?

Er der måder, hvorpå vores forskellige evner kan komme mere i spil i LMU?



LIDT DYBERE

Vi skal grave et spadestik dybere, og lige dernede under den øverste jord ligger sårbarheden. Og den bliver vi nødt til at have fat på, når vi snakker om at sætte sig selv i spil. Man kan måske komme til at tænke sårbarhed som svaghed, men det er det bestemt ikke. I virkeligheden kræver sårbarhed mod. I gamle dage, når en ridder skulle ride i en turnering med lanser, brynje osv. gjorde han sig selv sårbar, men han var ikke svag. Han var modig, fordi han turde at sætte sig selv i spil for at vinde.

Sårbarhed er, når jeg sætter mig selv i en position, hvor jeg giver en anden muligheden for at kunne såre mig, fordi jeg sætter mig selv i spil. Når jeg f.eks. vælger at holde en andagt, gør jeg mig sårbar. Jeg har

måske fundet et bibelsted, som jeg er glad for eller eller som har opbygget mig. Så har jeg formuleret nogle ord om det, og så har jeg valgt at sige de ord højt. Det er mit vidnesbyrd og mine erfaringer, jeg bringer frem i lyset. Det stiller mig i en position, hvor det kan være nemt for en anden i LMUen at give mig et ordentligt slag, hvis de er kritiske over for mig eller taler ned om det, jeg har sagt.

Selvom det overstående (forhåbentligt) sjældent er tilfældet, så er det vigtigt at anerkende, at det er sårbart at sætte sig selv i spil. Sårbarhed kan også være at skulle lægge sine følelser frem for et andet menneske. Hvis vi fortsætter i overstående eksempel, så kan sårbarhed være at sige til den person, som var kritisk overfor andagten, at det faktisk sårede mig, da vedkommende sagde det.



Det var to konkrete eksempler. Nu vil jeg gerne have jer til at komme med flere eksempler på sårbarhed. Det behøver ikke at være eksempler fra jeres eget liv. Det er ok, hvis det bare er en generel snak. Men brug gerne noget tid på at snakke om, hvad I tænker sårbarhed er – og hvordan det kan se ud i forskellige situationer. Måske har I allerede bragt nogle personlige historier på banen, men den næste ting, som jeg gerne vil have jer til, er at tænke tilbage på en situation, hvor I gjorde jer selv sårbare overfor en eller flere. Hvordan var det, hvad gjorde det ved jeres relation, og hvad betød det efterfølgende?

Hvordan kan vi være med til at give hinanden mod til at være sårbare?

Det kristne fællesskab skal ikke være grænseløst, og der er forskel på det, jeg deler med mine tætteste venner, og det som jeg deler til LMU.

Tag en snak om hvor grænserne er. Det ser meget forskelligt ud fra person til person, så det er helt okay, at jeres svar er forskellige.

Vi har som kristne et virkelig godt udgangspunkt for at kunne være skrøbelige overfor hinanden. Det er mange grunde til, men lad mig slutte med to:

1. Vi ved, at vi har værdi, uanset vores egen formåen, og om vi falder på numsen i vores forsøg på at bringe os selv i spil.



Prøv, om I kan nævne et par vers for hinanden, som siger noget om det (psst. Hvis I ikke lige kan nogen, så prøv at kigge i Esajas 43)

2. Vi er tilgivet. Jesus døde for vores synd. Så vi kan have frimodighed til at bringe mørket frem i lyset. Der er ikke noget ved dig eller i dig, som Jesus ikke kan gøre noget ved. Han fjerner hver eneste synd.

Hvad betyder de to sandheder for jer og jeres fællesskab?

Afslut jeres samtale med at dele en ting, som I tager med og slut af med at bede sammen