

Hva hører hjemme under hva?

Her er ei liste over ting som hører inn under de forskjellige pulsslagen. Bruk denne oversikten som utgangspunkt for å skrive disippelpulsen. Punktene i denne oversikten under er sentrale men ikke fullstendig. Ikke la denne listen låse deg, men la den være en hjelp til å være konkret med hvordan du vil leve som kristen.

Nærhet til Jesus **OPP**

Bibellesning - les bibelen på ulike måten, mye på en gang, bare noen få vers som synker inn, studer avsnitt. **Bønn** - be sammen med andre, bønnelister, bruk faste bønner (tidebønner), lovsang. **Gudstjeneste** - menighetens feiring av den oppstandne Jesus. **Felles inspirasjonssamlinger** - delta på studiekvelder, bønnesamlinger, fellesmøter. **Balanse** - mellom arbeid og hvile, skole og trening, hobby og tjeneste i menigheten. **Åndelig lesning** - les kristne bøker. Faste - fra tv, internett, mobil, ipod, mat (over 18 år). **Retreat** - dra på en kristen retreat.

Nærhet til felleskapet **INN**

Tilgivelse - gå til nattverd, bekjenn syndene dine for en du stoler på, be andre om tilgivelse. **Smågrupper** - vær med i ei smågruppe, vær med i ei disippelpulsgruppe. **Gudstjeneste** - Hvor er min plass i gudstjenesten? Hvor ofre feirer jeg at Jesus lever sammen med andre kristne. **Enklere livsstil** - droppe aktiviteter til fordel for relasjoner. Bruk mindre tid på tv, data og spill og mer tid på å være stille. Ikke kjøp mer, men bruk det du har.

Nærhet til verden **UT**

Evangelisering - be for mennesker, fortell dem om Jesus. **Inderlig medfølelse** - hvilke behov har enkeltpersoner du møter, lokalmiljøet og byen du bor i? På hvilken måte er jeg med å gjør verden mer rettferdig? **Tjeneste** - hva er dine gaver og utrustning? På hvilken måte bruker du dem til å tjene andre? **Gudstjeneste** - Inviterer jeg med meg andre på gudstjeneste? Det er alltid enklere å lede andre til tro når man er mange sammen.

Hva er Disippelpuls?

Disippelpuls er et redskap som hjelper deg til å gjøre det kristne livet ditt enkelt og tydelig. Med disippelpuls ønsker vi å gi konkrete men samtidig åpne svar på hva det vil si å leve med Jesus som Herre i hverdagen. Disippelpuls er et enkelt verktøy som vil hjelpe deg med å hver dag se mennesker bli forvandlet av Guds kjærlighet

Disippelpuls og Mobil tro

Endringer er noe vi alle opplever i større grad enn tidligere som feks: flytting, jobbskifte, ny skole, nye venner, småbarnsfasen, pensjonisttilværelsen osv. Troen er ofte sårbar i disse overgangene og flytter desverre ikke alltid med.

Tro er alltid knyttet til oss som enkeltpersoner, men det er like naturlige for enhver kristen å være knyttet til et kristent felleskap for at troen skal leves ut. Det er i menigheten og i hverdagen troen får et konkret uttrykk på hvordan vi lever som kristne. Vi mener troen må være sterkt bundet til oss som enkeltpersoner og det kristne felleskapet for at troen skal kunne være mobil.

Pulsslag

Vi tror det er behov for et rammeverk og konkrete pulsslag/vaner som på en god måte svarer på spørsmål som «hva er de viktigste holdepunktene for mitt kristne liv i hverdagen?» eller «på hvilken måte får det et synlig uttrykk at jeg er en del av et kristent felleskap?» På den måten kan disippelpulsen din være et konkret uttrykk for hvordan du lever som en kristen.

Hvordan jobber jeg med disippelpuls?

1. En gang hvert halvår skrives disippelpulsen sammen med gruppen du er med i eller en person som kan hjelpe deg med å vokse som kristen.
2. Bli med i en disippelpulsgruppe (DPG) for å få hjelp til å vokse som kristen sammen med andre.

Hvordan skriver jeg en disippelpuls?

1. Gå gjennom listen under nærhet til Jesus (OPP), det kristne felleskapet (INN) og verden (UT). Skriv inn fra denne listen det du vil gjøre over i «min disippelpuls» Ulkepuls og mnd puls er ment som en hjelp til å se hvordan det ser ut i praksis.
2. Del med gruppen hva du har skrevet og be dem om å komme med innspill. Be dem deretter om å holde deg ansvarlig.

DISIPPELPULS

Ha meg til forbilde slik jeg har

Kristus som forbilde

1 Kor 11:1

Hjelp til å finne pulsen!

- 1. Skriv noe konkret på hvert pulsslag!** Eksempel: Jeg ber sjeldent, men vil begynne med å be faste bønner fra ei bønnebok
- 2. Skriv målene ut fra det som er viktig i livet ditt nå!** Eksempel: Be for vennene du går sammen med på skolen eller trening. Ikke be for absolutt alle, men velg maks 3 stk du ber for
- 3. Ikke ta alt i et jafs!** Eksempel: Jeg leser lite eller ingen ting i bibelen. Jeg vil derfor få tak i en bibelleseplan og lese et vers hver dag fra mandag til fredag. I helger tar jeg «fri»

4. Gjør det målbart! Eksempel fra nærhet til det kristne felleskapet: Jeg vil finne en jeg stoler på innen ../.. og bekjenne mine synder en gang i mnd. Eller; Jeg vil bli med i ei mindre gruppe.

5. Ikke tenk at du skal klare alt alene. Vi har som kristne blitt fylt med Den Hellige Ånds kraft. Det er først og fremst hans verk i oss vi er opptatt av, men gode vaner og pulsslag kommer ikke av seg selv. Finn deg derfor en venn eller en person som du gir rett til å spørre deg om hvordan du følger pulsslagen.

Hvordan ser uka og måneden ut?

Ukepuls			Månedspuls				
	OPP	INN	UT		OPP	INN	UT
Man				Uke 1			
Tirs							
Ons				Uke 2			
Tors							
Fred				Uke 3			
Lørd							
Søn				Uke 4			

Utarbeidet av Håvard Haugland

Min Disippelpuls

Hovedfokus dette halvåret!

Nærhet til Jesus **OPP**

1-2 mål som uttrykker min nærhet til Jesus i hverdagen

Nærhet felleskapet **INN**

1-2 mål som uttrykker gode relasjoner og raushet til andre

Nærhet til verden **UT**

1-2 mål som uttrykker mitt engasjement for å fortelle andre om Jesus