

The background features a repeating pattern of white paper clips and white starburst shapes on a grey, wood-grain-like surface. A large, tilted yellow square with a white border is positioned in the upper right, containing the number '14'. Below it, a yellow banner with a white border contains the text 'STARTKABLER'. A white banner with a black border below that contains the text 'IDÉER TIL DIN BIBELLÆSNING'. At the bottom, there is a black and orange logo and two text elements: 'KERNEVÆRDIER' on the left and 'Vi vil leve af Bibelen' on the right.

**14**

**STARTKABLER**

**IDÉER TIL DIN BIBELLÆSNING**

**KERNEVÆRDIER**



Vi vil leve af Bibelen

Vi vil gerne opmuntre dig til at leve af din Bibel. Derfor har vi samlet 14 forskellige forslag til, hvordan du kan læse i din Bibel på vidt forskellige måder.

Hæftet er tænkt, som en hjælp til dig, der ønsker at læse i Bibelen, men som har brug for nogle værktøjer, når du læser.

Vælg nogle af metoderne ud, prøv dem af og find ud af hvilken metode, du får mest ud af!



# 1 4 P-METODEN

For nogle fungerer det rigtig godt med nogle forskellige punkter, som man skal igennem efter sin læsning. En model til denne form for bibellæsning er 4P-modellen. Modellen fungerer godt på et lidt længere stykke fra Bibelen f.eks et halvt kapitel fra et af evangelierne. Efter at have læst stykket et par gange langsomt igennem stiller man sig selv følgende spørgsmål:

HVAD ER  
**H**OVED**P** OINTEN  
I TEKSTEN?

ER DER  
**P**ARALLELE  
TEKSTER OM SAMME TEMA?

HVAD ER BUDSKABET  
TIL MIG  
**P**ERSONLIGT?

HVILKE  
**P**RAKTISKE  
KONSEKVENSER BØR  
DISSE VERS FÅ FOR MIG?

## 2 APPS

Der er lavet flere forskellige apps både på dansk og engelsk, som kan hjælpe med til bibellæsningen. Mange af dem har en masse læseplaner, der er lige til at gå til med korte forklaringer til de enkelte stykker. Fordelen er, at det hele kan foregå på mobilen, og derudover er det muligt at få de fleste apps til at komme med en påmindelse på bestemte tidspunkter, så man husker at få læst det næste stykke i planen. På denne måde kan man få god hjælp til at strukturere sin læsning og samtidig få hjælp til at huske det. Af danske apps vil vi anbefale BibelTid, der er udgivet af Bibellæserringen og indeholder rigtig mange gode læseplaner om mange forskellige emner og temaer. Vi kan anbefale:

- BibelTid - lavet af Bibellæserringen
- Holy Bible - lavet af Youversion

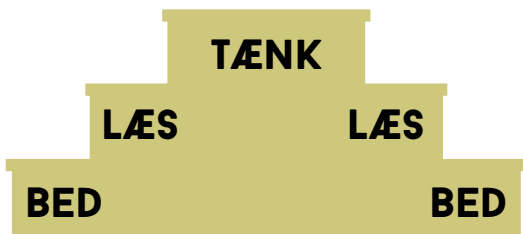
## 3 BED BIBELVERS

Det bestemt ikke altid mængde, der er afgørende, når vi læser i Bibelen. En måde at lade nogle få vers få lov til at fylde er gennem bøn. Helt konkret kan man vælge 3-4 vers, som skal danne udgangspunkt for ens læsning. Tag derefter én sætning ad gangen og tilbed, bekend, tak eller bed med afsæt i nogle ord eller udtryk, du lagde mærke til i den sætning. På denne måde kan nogle ord fra få vers give helt nye perspektiver. Et godt sted at starte med denne type bibellæsning er i Salmernes Bog i Gammel Testamente.



# 4 BIBELLÆSNINGSTRAPPEN

Denne model er en meget simpel og let at huske. Den indeholder 5 trin, og kan bruges på alle bibeltekster. De forskellige led er lette at huske, da de til samme skal danne en trappe.



De enkelte punkter kan gøres på følgende måde:

**BED** til Gud om,  
at han må tale til dig.

**LÆS** teksten grundigt  
og måske flere gange.

**TÆNK** over teksten.  
Stil spørgsmål til den.  
Hvad lærer den mig?  
Hvad er det vigtigste i teksten?  
Hvordan anvender jeg det i mit liv?

**LÆS** en forklaring i en læseplan  
eller en kommentar.

**BED** til sidst Gud om,  
at han vil hjælpe dig til  
at huske og leve efter det,  
du har læst.

## 5 BIBELVERS UDENAD

Der sker noget med ting, som vi kan udenad. Det er som, det på en anden måde bliver en del af vores bevidsthed og personlighed. Der findes mange forskellige metoder til at lære ting udenad, som man kan prøve af. En mulighed er at bestille de vendekort, som IMU har udgivet. Der har vi udvalgt 10 bibelvers, som vi mener på en særlig måde er værd at kunne udenad. Så kan man øve sig på at kunne verset og derefter have kortet liggende i sin Bibel eller hænge det et sted, man ser hver dag. Kortene kan bestilles på [imu.dk](http://imu.dk).

## 6 BIBLE JOURNALING

Bibellæsning og kreativitet kan sagtens følges ad, og en af de måder man kan bruge til at give Bibelens ord et visuelt udtryk er Bible Journaling. Det er et engelsk udtryk, der dækker over det at arbejde med Bibelens budskab på en kreativ og visuel måde, så man bedre kan huske det, og bruger sin kreativitet til at tage budskabet til sig.

Metoden er lige til at gå til:

Bed Helligånden om at åbne Bibelens ord for dig.

Læs en tekst fra Bibelen. Det kan være fra en læseplan, eller nogle vers du selv vælger.

Læs teksten igen i et langsommere tempo, hvor du fokuserer på hvert enkelt ord.

Find den sætning eller det vers, som taler særligt til dig, og skriv det på et stykke papir eller i en notesbog, du vil bruge som bibel journal.

Dekorér papiret eller tegn en selvstændig tegning, inspireret af det valgte stykke. Hvis du tegner på fx madpapir, kan du efterfølgende tape papiret fast i din bibel.



Tak Gud for hans ord, og bed om at det må arbejde videre i dig.

Søg på "bible journaling" på Google eller Pinterest, hvis du har brug for inspiration.

## **7** EL-CAMINO

Hvis du er til en mere meditativ læsning af Bibelen, kan du bruge [www.el-camino.dk](http://www.el-camino.dk). Her bliver der hver dag lagt en ny vandring op, der tager dig igennem en tekst med nogle få simple elementer. Der er ikke så mange ord og lange forklaringer, men der er mere lagt op til, at man som læser giver sig tid til at meditere og reflektere over den tekst, som man har læst. Man trykker sig selv videre igennem vandringen, så det er op til en selv, hvor lang tid, der skal bruges ved de forskellige punkter. Det er muligt at have noget afslappende taizé-musik i baggrunden, hvis det kan være med til at give ro og skabe fokus.

## **8** LYT TIL BIBELEN

Hvis du er typen, der egentlig ikke orker mere læsning, men er glad for at lytte, er der heldigvis også mange måder, hvor du kan møde Bibelens budskab. En af muligheden er at købe Det Nye Testamente som lydbog, hvor 6 kendte skuespillere har indtalt hele Det Nye Testamente. Du kan på denne måde lytte til Bibelen på cyklen, i bilen eller bare derhjemme på værelset. Der findes også andre tiltag, som f.eks SpokenBible, hvor Bibelens tekster bliver læst op med noget baggrundsmusik.

## **9** LÆS MED LÆSEPLAN OG/ELLER KOMMENTAR

Denne metode henvender sig især til dig, der gerne vil have en uddybning og forklaring, ef-

ter du har læst et stykke i Bibelen. Bibellæseringen har i mange år lavet forskellige bibellæserplaner, der tager læseren igennem udvalgte tekster fra Bibelen. Der er et stykke fra Bibelen, der skal læses hver dag og efterfølgende kan man læse en kort forklaring til stykket. Alternativt kan man vælge at bruge en bibelkommentar f.eks. Lohses Bibelværk for Menigheden. Ved at bruge en kommentar får man en mere grundig teologisk gennemgang af det læste stykke, og det er især relevant, hvis man har lyst til at gå ekstra meget i dybden med et bestemt skrift eller nogle udvalgte kapitler.

## 10 LÆSEMAKKER

Måske kender du til, at det kan være svært at holde fast i at få læst i Bibelen i hverdagen. For nogen vil det være en god idé at lave en aftale med én eller to personer om, at I vil hjælpe hinanden. Her kommer nogle forskellige forslag til, hvordan man i praksis kan være læsemakkere.

### 1. FACEBOOK-MAKKERE

I kan hjælpe hinanden til at få læst i Bibelen, ved at være FB-makkere. Det går ud på, at I aftaler indbyrdes at sende en besked via Messenger til hinanden med to-tre sætninger, I har skrevet ned om, hvad I har fået ud af bibellæsningen. I kan aftale indbyrdes, at begge skal læse et kort afsnit dagligt – eksempelvis ved at følge en bibellæseplan.

### 2. SMS-MAKKERE

De samme principper som hos FB-makkeren gælder for denne metode. Hvis du ved med dig selv, at du ikke lige får forholdt dig til det, hvis det foregår via FB, kan man i stedet gøre det via SMS. Man kan evt. nøjes med at SMS'e, hvilket tekstafsnit man har læst.





### 3. NOTE-MAKKERE

Denne metode går ud på, at I er to, som aftaler med hinanden, hvad I ønsker at læse i Bibelen i den næste uge. I løbet af ugen skriver I lidt ned om, hvad I får ud af det, I har læst. Hver uge mødes I og snakker om, hvad I har fået ud af det. Det kan være, I bare mødes 15 min før eller efter IMU. I kan også mødes længere tid for at gå lidt i dybden med teksten og diskutere det. Denne metode virker bedst, hvis begge læser det samme tekstafsnit.

## 11 MEDITATION

Denne metode er især god for de personer, der ikke orker at skulle læse mange ord. Det er vigtigt at huske at bibellæsning ikke bare handler om at læse flest mulige ord. Bibelen rummer rigtig mange vers, der sagtens kan holde til at blive læst igen og igen. Metoden går ud på, at man udvælger et enkelt vers som man vil læse hver dag i en uge. På denne måde kan det ene vers komme til at arbejde i en hele ugen igen, og man kan måske få lov til at opdage, at der kommer nye facetter på i takt med, at man læser verset flere gange. Nogle af dagene kan man udvælge sig et ord i verset, som man særligt vil meditere over:

Hvad betyder ordet?

Hvad kommer jeg til at tænke på, når jeg hører det ord?

Hvilke perspektiver giver det ind i mit eget liv?

## 12 OVERBLIKSLÆSNING

Denne metode henvender sig mest til personer, der godt kan lide at få et overblik over tingene. Det kan nogle gange give rigtig meget mening at læse dele af Bibelen med det formål at få en fornemmelse af de store linjer. Her er vi altså ikke på jagt efter de små detaljer og de skjulte guldkorn, men læser for at få en fornemmelse af, hvordan den store bibelske fortælling hænger sammen. På denne måde kan man vælge at læse et skrift i sammenhæng og dele det op i bidder af 3-5 kapitler. Det kan især være en god tilgang til Evangelierne, Apostlenes Gerninger og nogle af de historiske bøger i Det Gammel Testamente.

## 13 TEMA- OG ORDSTUDIER

Bibelen rummer rigtig mange tematikker og ord, som du måske kan have lyst til at undersøge nærmere. En måde at gøre det på er ved at udvælge et ord eller tema. Det kunne f.eks. være "Glæde". Skriv så nogle få spørgsmål ned, som du godt kunne tænke dig at få svar på, når du går på jagt i Bibelen. Det kunne være:


Skal man altid være glad som kristen?

Hvad har vi at være glade for som kristne?

Hvad kan jeg gøre for at blive fyldt af glæde?

Slå så ordet op i en bibelordbog eller et bibelleksikon. Man kan også gå ind på [bibelen.dk](http://bibelen.dk) og søge på ordet glæde i hele Bibelen, så får man en liste over alle de steder, hvor ordet står, og så er det ellers bare med at undersøge, hvad der står. Slut evt. af med at notere, hvilke svar du har fundet på dine spørgsmål.





Forslag til ord:

Fred

Gavmildhed

Frygt

Modgang

Velsignelse

## 14 YOUTUBE-METODEN

Mange har prøvet at sidde på Youtube, og lige pludselig sidder man og ser en video og tænker, hvordan endte jeg egentlig her? Youtube er nemlig rigtig gode til at få os til at klikke på lignende videoer, og på den måde kan man komme vidt omkring, hvis man bruger bare 15 min. på at surfe rundt. Man kan faktisk bruge lidt den samme metode i sin bibellæsning. I bunden af hver side i Bibelen er der nemlig nogle krydshenvisninger. Her kan man se, hvis der er andre steder i Bibelen, der siger noget af det samme, som de enkelte vers, man lige har læst. Ved at følge henvisninger og fortsætte videre derfra, kan man få en rundtur i Bibelen og få en fornemmelse af, hvordan hele bogen har en masse tråde, der binder den sammen på kryds og tværs.



# DINE ORD

ER EN LYGTE  
FOR MIN FOD,  
ET LYS  
PÅ MIN STI.

(SL 119, 105)