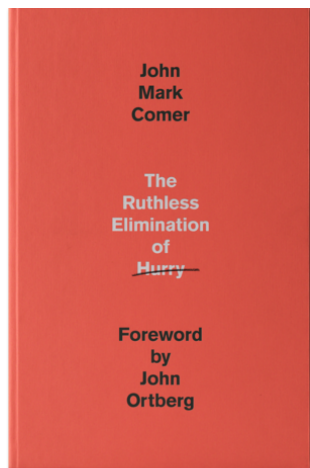
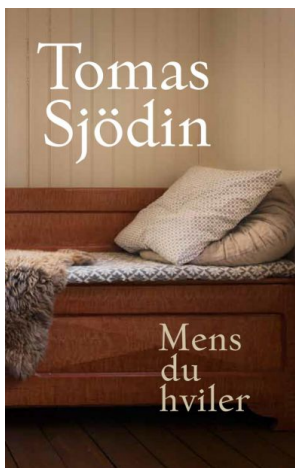


1. Beskriv egne rytmer, og del erfaringene med å rytmer. Når er de til hjelp og når er de i veien? Har du daglige rytmer som kan beskrives som forholdet mellom *eremos* og arbeid? Hvordan er de? Kunne du tenkt deg og hatt rytmer? Hvordan kunne de sett ut?
2. Er du avhengig av internett/smart telefon? Hvorfor / hvorfor ikke?
3. Livet etter Jesus handler om alt som skjer i uken. Hvilke rutiner/rytmer har du som kan hjelp deg med dette? Hva skulle du ønske du hadde? Hvilke rutiner har du som står i veien for at livet etter Jesus preger alt som skjer?
4. Les Matt 11:28 høyt og sent 10-15 ganger. La folk lukke øynene og både høre og kjenne på ordene som leses. Vær stille mens dere gjør dette. Snakk sammen om hva det vil si «å finne hvile for sin sjel». Hva er det i denne invitasjonen fra Jesus som berører?
5. Les 2Mos 20:8-11. Holder du dette budet? Hvorfor / hvorfor ikke? Hvilke konsekvenser tror dere det vil ha for våre liv, vår kultur og vårt samfunn å innordne seg etter dette budet?
6. Praktisk foreslås det i undervisningen en rytme på dagen, en på uken og en rytme for retreat. Hva er første steg når man skal begynne å bevege seg mot det?

## Anbefalte bøker



## Anbefalte podkaster



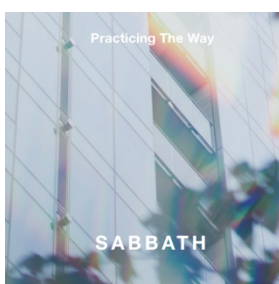
**BibleProject** sin podkast har en serie med 14 episoder som heter «7th day Rest – Sabbath». Serien er et dypdykk i det bibelske materiell omkring sabbat.

<https://bibleproject.com/podcasts/the-bible-project-podcast/>



**Fight hustle End hurry** er en podkast på 11 episoder. Hele podkasten er en samtale mellom de to forfatterne John Mark Comer og Jefferson Bethke som har skrevet henholdsvis «The ruthless elimination of hurry» og «The hell with hustle». Hver episode er på 25-30 min.

## Anbefalt nettsted



<https://practicingtheway.org/practices/sabbath>

Her finner du 3 ulike ressurser:

- 8 videoer fra Bridgway Church i Portland
- Opplegg for 7 samlinger til bruk i en huskirke
- Anbefalte bøker