

## **Biblijny post –jaki, jak długo?**

### **1) Czas dzielenia się i brania odpowiedzialności.**

a) Modlitwa rozpoczynająca.

b) Dzielenie się.

- Czego doświadczyłeś z Bogiem w ostatnim czasie? Co pokazywał Ci Duch Święty przez wersety tygodnia? Powiedz krótko.
- W jaki sposób wprowadziłeś w życie treść ostatniego tematu?
- Powiedz z pamięci lub oddaj sens fragmentu, który był do zapamiętania.
- W jaki sposób zrealizowałeś zeszłotygodniowe cele z list „Wyposażanie” i „Misyjność”?
- Możliwość zapytania o świętość życia, czy nie ma jakiegoś niewyznanego grzechu obecnie, czy jest jakiś obszar, z którym się zmagasz (pomoc w modlitwie) – branie wzajemnej odpowiedzialności za siebie.

### **2) Temat: Biblijny post –jaki, jak długo?**

a) Jakie znasz rodzaje postu ze względu na sposób i czas trwania?

- Ze względu na sposób poszczenia:
- Ze względu na czas:

b) Ile czasu najdłużej pościłeś? W jakiej formie?

- Dłuższy post bez jedzenia na wodzie (3-40 dni)– wskazówki do wspólnej rozmowy.

### **3) Podsumowanie/praktyczne zastosowanie/plany.**

a) Co szczególnego pokazał Ci Bóg w dzisiejszym temacie? Co było dla Ciebie nowością?

b) Jak zamierzasz zastosować dzisiejszy temat w nadchodzącym tygodniu?

c) Wybór celów z list „Wyposażanie” i „Misyjność” przez prowadzącego.

d) Fragment do zapamiętania (powtarzaj, rozważaj, zapamiętaj).

Jonasz 3; 10 – „Zobaczył Bóg czyny ich, że odwrócili się od swojego złego postępowania. I ulitował się Bóg nad niedolą, którą postanowił na nich sprowadzić, i nie zesłał jej”.

- e) Przeczytaj księgę Jonasza. Popatrz na nią z perspektywy Bożej łaski, postu mieszkańców Niniwy połączonego ze zmianą postawy wobec Boga (zanotuj w duchowym dzienniku to, na co Bóg zwróci twoją uwagę).
- f) Modlitwa na zakończenie.