



at nye mennesker skal komme til tro, bli ført inn i et deltagende fellesskap der alle vokser i tro og kjærlighet

Samtaleopplegg etter gudstjenesten - Tema: "Lev enklere"

Prekenen kan lyttes til på www.bymenigheten-sandnes.no

INFO

Gudstjenester fremover

Neste gudstjeneste palmesøndag (Bydelshuset) og 2 påskedag (Fredheim Arena)

"Rasteplass for kvinner" – husk påmelding.

Nytt evaluerings skjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

ISBRYTER

Hva er den beste gaven du noen gang har gitt til noen?

OPP

I løpet av en dag er det ofte hendelser og opplevelser som kan gjøre fokuset vårt på Gud noe uklart.

En hjelp kan være å bruke Ex – amen arket som er vedlagt. Dette arket anbefales å brukes både her under gruppesamling og å prøve hjemme!

INN

Les Matt 13, 44 - 46? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del sammen det dere legger merke til i denne teksten. Hva utfordret – hva kjente du var godt osv.

Temaet for talen var kalt – Lev enklere. Vi oppfatter dette ofte som et krav. Hva mener dere årsaken til det kan være?

Lev enklere er et tilbud om frihet. Hva er den største friheten vi kan få gjennom et enklere liv slik du ser det?

I talen ble det nevnt at veien til glede går gjennom takknemlighet. Takknemlighet skapes ved fokus. Bruk litt tid hver for dere til å skrive ned en liste på ting dere er takknemlige for.

Takk Gud hver for dere over det du er takknemlig for

Del så noen punkter fra denne listen med resten av gruppen

UT

Er det noen mennesker som du kjenner på en takknemlighet for? Hva med å sende dem en SMS, mail, ringe dem eller på en annen måte fortelle dem hvorfor du er takknemlig for dem

Vågen Videregående skole har et spennende lokale som kan egne seg til gudstjenestelokale for Bymenigheten. Be om ledelse i det videre arbeidet knyttet til dette lokalet.



at nye mennesker skal komme til tro, bli ført inn i et deltagende fellesskap der alle vokser i tro og kjærlighet

Samtaleopplegg etter gudstjenesten - Tema: "Lev enklere"

Prekenen kan lyttes til på www.bymenigheten-sandnes.no

Ex amen

En praktisk måte å erfare og bevisstgjøre seg Guds nærvær i hverdagen

Gjøres på følgende måte:

- 1. Takk Gud for dagen, og for at han er hos dere akkurat nå.**
- 2. Be om Den Hellige Ånds lys over din dag – at Jesus må vise deg din dag slik han ser den**
- 3. Være stille og la dagens hendelser komme tilbake**
 - a. Hva var det beste i dag?**
 - b. Hva var det dummeste i dag?**
- 4. Si disse tingene høyt til de andre i familien.**
- 5. Takk for at Gud har sett begge disse tingene, og at han var der da det skjedde. Takk for det Gud har gitt deg, og si unnskyld om du oppdager at du har gjort noe som ble dumt.**
- 6. Be for dagen i morgen.**

Denne bønnen kalles EX – AMEN, og er en bønn som Ignatius av Layola utviklet på 1500 tallet. Slik den står her, har den 6 ledd.

Bønnen er både en øvelse i å oppfatte mer og mer om hva Gud ser i mitt liv, men også en øvelse i å oppfatte Guds vilje med mitt liv.

For unger gir den også en trygg ramme for utviklingen av Guds bildet. Etterhvert som de vokser kan de oppfordres til å ha en egen ex-amen bok som de kan notere hva de oppdager under bønnen. Dette gir dem etterhvert muligheten til å se mønster i eget liv, ting som går igjen, ting som Gud ønsker de skal vite om, lære, osv.

Man kan fint veksle mellom å gjøre dette alene med ett og ett barn, eller gjøre det som familie. Noen ganger er det ok at ikke alt man ser i eget liv sies mens andre søsken hører på.

Når Ignatius snakker om det kjekke eller det dumme, brukes finere ord som på engelsk: "CONSOLATION" (bokstavelig - med solen) bet. det at jeg dras nærmere Gud, eller "DESOLATION" (bokstavelig - fra solen) bet. det at jeg dras bort fra Gud.

Det er viktig at vi spør Den Hellige Ånd om hva han ser med min dag. Dette skal ikke gjøres for å analysere seg selv, eller fordømme seg selv! Dette handler om å lære seg å åpne seg for Gud, og la ham fortelle meg hvem jeg er.

En annen rekkefølge på examen er

"EX-AMEN"

En 5-min oppsummering av dagen

- 1 – Be Gud om lys over dagen
- 2 – La dagen du har hatt komme frem i tanken
- 3 – Be om hjelp til å se hvor Gud var i dag
- 4 – Spør han om det er noe han vil du skal vite
- 5 – Be om tilgivelse for det som gikk galt