



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: "Vær utro"

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

INFO

Gudstjenester fremover

Neste gudstjeneste 2 pinsedag kl 11.00 – tale v Ludvig Bjerkreim

30 mai – Gudstjeneste kl 11.00 Ganddal Bydelshus

6 juni – stor felles gudstjeneste Ruten

Nytt evalueringsskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

ISBRYTER

Hva er den beste kjærlighetsfilmen du noen gang har sett? Hvorfor valgte du akkurat denne?

Har utroskap blitt en akseptert del av vårt samfunn? Hvorfor/hvorfor ikke?

OPP

Gå gjennom Ex-amen arket som er på det neste arket!

INN

Les Ordspråkene 5? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Har noen du kjenner blitt berørt av noen sitt utroskap? Hvordan?

Les Ordsp 5, 8-10. Å unngå utroskap handler om å redusere risikoen. Dersom du er gift – hvilke steg kan du ta?

Hvordan kan gruppen være med å redusere risikoen for utroskap? Har du noen (utenom din ektefelle) som holder deg ansvarlig overfor disse tingene?

Les Ordsp 5, 18-20. Nevn noen måter en kan investere i eget ekteskap på? Hvorfor er det å ha et godt åndelig liv sammen som ektefelle den viktigste faktoren når en skal bygge et sterkt ekteskap?

Les Ordsp 5, 3-5. EN annen måte å unngå utroskap på er å synliggjøre for seg selv konsekvensene av utroskap. I tillegg til å ødelegge ekteskapet – hvilke andre negative konsekvenser ser dere i utroskap?

Les 2 Tim 2, 13

Hvordan har du sett Guds trofasthet i situasjoner hvor det var utroskap i bilde?

UT

Bruk følgende bønne- og leseplan de neste dagene:

Dag 1 – Les 2 Mos 20,14. Be for de du kjenner som er berørt av utroskap. Dersom du er gift, be om Guds beskyttelse over ekteskapet.

Dag 2 – Les Ordsp 5,1-10. Be Gud om hjelp til å redusere risikoen for utroskap. Bestem deg for å gjøre det du kan for at det skal skje. Dersom du ikke er gift – be Gud om å leve rent på det seksuelle området.

Dag 3 – Les Ordsp 5,18-20. Bestem deg i bønn for at du vil investere i ekteskapet ditt.

Dag 4 – Hebr 13,4. Bestem deg for å holde ektesengen ren. Be om Guds hjelp i å gjøre det. Be om hans styrke.

Dag 5 – Les 2 Tim 2,13. Bruk tid på å takke Gud for hans trofasthet i livet ditt og i livene til de du kjenner. Takk for hans konstante nærvær.

Be og for samarbeidsmenighetene våre i Brasil. Menighetene er: Santa Fe, Rio Preto, Aricatuba, Aparecida



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: "Vær utro"

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 Loyola 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