



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: "Bønn"**

Prekenen kan lyttes til på [www.bymenigheten-sandnes.no](http://www.bymenigheten-sandnes.no)

### **INFO**

#### **Gudstjenester fremover**

7 november – kl 11.00 Tema Bønn – utfordringer i bønnelivet

14 november – kl 11.00 Tema Bønn – å be slik Jesus ba

21 november – kl 11.00 Fellesgudstjeneste i Gand Kirke – Tema de forfulgte kristne

Nytt evalueringsskjema ligger på [www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering](http://www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering)

Se våre websider for mer detaljert informasjon

### **ISBRYTER**

Hva er det tydeligste bønnesvaret du noen gang har fått?

#### **OPP (Velg en eller flere av følgende)**

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

Syng eller lytt til noen lovsanger sammen

Gå sammen to og to Les Salme Luk 1, 68 - 79 over den som du er sammen med i samsvar med arket som er vedlagt. Bytt ut de **uthevede** stedene med navnet på den du leser for.

### **INN**

Les Salme 5, 1-4? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

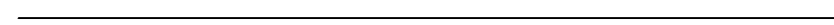
Del med hverandre det som møtte dere i denne teksten.

I talen ble det snakket om 4 årsaker til at bønnelivet kan være litt svakt. De 4 var: Usikkerhet, forstyrrelser, usikkerhet, skuffelser. Er det noen av disse årsakene som du kjenner deg igjen i?

Bønn ble definert som en samtale med Gud. Dersom du skal være helt ærlig hvor vil du plassere deg på følgende skala

Monolog

Dialog



Bønn ble i talen definert som samtale med Gud. Er det ting som kan gjøres for at ditt bønneliv skal være mer dialogrettet?

Test ut følgende og prøv følgende punkter for stille bønn:

1. Ha med notatark
2. Sitt godt/pust rolig
3. Skriv ned huskeliste
4. Lytt lenge før du noterer
5. Be og Handle

### **UT**

Neste cellesøndag er 28.11. Snakk sammen om denne og hva dere kan gjøre for andre i det tidsrommet.

Be og for samarbeidsmenighetene våre i Brasil. Menighetene er: Santa Fe, Rio Preto, Aricatuba, Aparecida. Husk avtalen som dere som gruppe har med disse menighetene!

Utfordre hverandre på stille lyttende bønn 5 min hver dag i tiden fremover



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: "Bønn"**

Prekenen kan lyttes til på [www.bymenigheten-sandnes.no](http://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



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: "Bønn"**

Prekenen kan lyttes til på [www.bymenigheten-sandnes.no](http://www.bymenigheten-sandnes.no)

*Teksten leses med å bytte ut de uthevede stedene med navnet på den du leser det for eller med deg/han/henne osv*

68 «Løvet være Herren, Israels Gud,

for han har sett til **sitt folk** og forløst **det**.

69 Han har oppreist for **oss** et horn til frelse

i sin tjener Davids hus,

70 slik han lovet fra gamle tider

ved sine hellige profeters munn:

71 å frelse **oss** fra våre fiender

og fra hånden til alle dem som hater **oss**.

72 Han viste miskunn mot våre fedre

og kom i hu sin hellige pakt,

73 den ed han ga som løfte

til Abraham, vår stamfar,

74 så **vi**, frelst fra fiendehånd og uten redsel, kan tjene ham

75 i renhet og rettferd for hans åsyn alle **våre** dager.

76 Og du, **barn**, skal kalles profet for Den høyeste,

for du skal gå fram foran Herren og rydde hans veier

77 og lære hans folk å kjenne frelsen, at deres synder blir tilgitt,

78 for vår Gud er rik på miskunn.

Og slik skal lyset fra det høye

gjeste **oss** som en soloppgang

79 og skinne for dem som bor i mørke og dødens skygge,

og lede **våre** føtter inn på fredens vei.))