



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

INFO

Gudstjenester fremover

28. november - celledøndag

5 desember – kl 11.00 Bydelshuset

12. desember – kl 11.00 Show it

24. desember – kl 14.30 og 16.00 Gudstjeneste julaften

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

Se våre websider for mer detaljert informasjon

ISBRYTER

Hva er den rareste bønnen du noen gang har bedt?

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

Les Salme 113. Bruk den så som utgangspunkt for takkebønn. Tre – fire takkebønner til hvert vers

INN

Les Matt 6, 0 - 13? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del med hverandre det som møtte dere i denne teksten.

Hva er ditt forhold til Fader Vår som bønn?

Er det en del av Fader Vår som du har et spesielt forhold til, del som er vanskelig å forstå og en del som du synes er krevende?

I talen ble det sagt at Fader Vår er en bønn med 6 Tema – se vedlegg. Det var også fokus på at Fader Vår var noe mer enn en liturgisk bønn, men en bønn som var ment tematisk å si oss noe viktig om bønn.

Bruk tid på å gå gjennom de ulike temaene i vedlegget. Snakk sammen om hva dere tenker ligger i de ulike temaene.

"Seksanten" med de ulike Fader Vår temaene er en hjelp til og å be for et bønneemne med ulike fokus. Finn et bønneemne hver for dere som dere i stillhet ber for ved hjelp av seksanten. Dersom det er et område/tema som dere stopper opp ved, så bruk tid på å reflektere om det er noe Gud ønsker å si til deg ved akkurat dette.

Gå sammen to og to, evt tre og tre og bruk 6 kanten som en måte å be for hverandre på. Dersom dere er tre og tre, så tar dere annet hvert tema.

UT

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!

Bruk bønnen Fader Vår som utgangspunkt for bønn for menigheten og for Sandnes by



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

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

