



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

16 jan – Show it kl 11 på Bydelshuset

23 jan – Gudstjeneste kl 11 på Bydelshuset

30 jan – Cellesøndag

6 feb - Gudstjeneste

Evalueringskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

ISBRYTER

Hvilken presang fikk du til jul som du kommer til å huske lengst?

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 Ef 3,14-21. Bruk den som utgangspunkt for takkebønn og forbønn. Tre – fire takkebønner/forbønner til hvert vers

INN

Les Esek 37,1-14? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del med hverandre det som møtte dere i denne teksten.

Hva tenker dere kjennetegner et dødt åndelig liv? Hva kjennetegner et levende åndelig liv?

I Kina finnes det en egen hær bestående av terracotafigurer. Alt utstyret er perfekt men det er ikke noe liv. Hva tror du Jesus opplever ByMenigheten

ligner mest på - en "terracotamenighet" eller en menighet fylt av Ånd og Liv (jmf v 10)

Visjonen vår utfordrer oss til at nye mennesker skal komme til tro. Søndag 30 jan er det ny cellesøndag – start planleggingen av denne cellesøndagen.

Be for og med hverandre – bruk gjerne 6 kanten som er vedlagt.

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!

Gjennomfør cellesøndagen... Husk de trenger bla hjelp på sentrumshotellet for de av dere som har problemer med å finne ut hva dere skal gjøre på cellesøndagen.



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 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

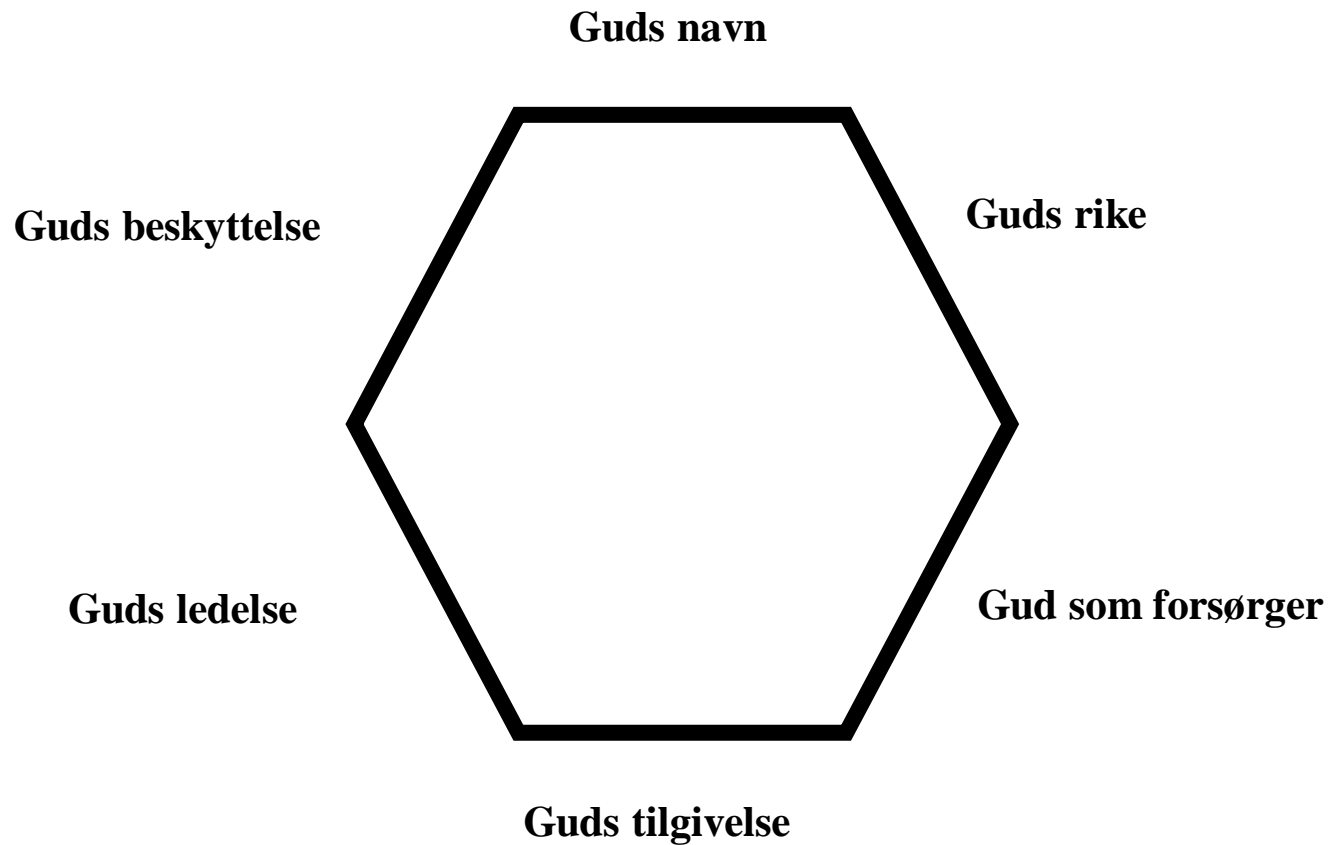
- 1 – Be Gud om lys over dagen
- 2 – La dagen du har hatt komme frem i tanken
- 3 – Be om hjelp til å se hvor Gud var i dag
- 4 – Spør han om det er noe han vil du skal vite
- 5 – Be om tilgivelse for det som gikk galt



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





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: "Myten om penger..."

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

INFO

Gudstjenester fremover

30 jan – Cellesøndag

6 feb – Gudstjeneste

13 feb - Gudstjeneste

Evalueringskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

ISBRYTER

Hvilke TV-program er du opptatt av for tiden? Hva følger du med på, og hva engasjerer deg? Fortell om dette til gruppa

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

Finn en salme/lovprisning i Bibelen som dere leser høyt sammen.

INN

Les Luk. 16, 1-13. Hva er en forvalter? Hva kjennetegner en forvalter?

Les Salme 24, 1. Vi er gitt en rolle som forvalter av alt det Gud gir oss. Tenk gjennom alt du har for tiden å forvalte. Det kan dreie seg om ting, tid, penger, andre ressurser. Gi hverandre en oppsummering av alt det du for tiden forvalter på vegne av Gud. Noter gjerne disse tingene ned her:

-
-
-

Vår rolle som forvalter gis i bibelen et sett med regler. Når det kommer til eiendeler og penger, er prinsippet om å gi tiende til menigheten sin fremtredende. Det er spesielt 3 ting praksisen med tiende skal minne oss om:

1 – Tiende skal minne meg om min rolle som forvalter (og ikke eier). Les Malaki 3, 10. Ta en runde og be om hjelp til å omvende deg fra myten om at du eier alt, til at du er en forvalter.

2 – Tiende skal minne meg om alt jeg har fått, og det å gi tilbake er min måte å takke Gud på. 2. Kor 9, 7. Ta en ny runde hvor dere får takke Gud for alt han har gitt dere, bruk gjerne listen du har laget.

3 – Gjennom praksisen med tiende skal ikke Gud bare velsigne, men også beskytte meg. Les Malaki 3, 11 i sammenheng med 3, 10. Vi trenger beskyttelse for både tanker og følelser på dette området som ønsker å tviholde på "myten om penger". Be for hverandre (gjærne den som sitter til høyre for deg) om at Gud spesielt må beskytte vedkommende mot griskhet og havesyke.

UT

3 i bønn – Å be sammen for mennesker som ikke er en del av fellesskapet i menigheten i dag. 3 og 3 går sammen, og deler med hverandre de navnene en har. Bruk 10 min på å be for disse!

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!

Gjennomfør cellesøndagen 30/1. Husk de trenger bla hjelp på sentrumshotellet for de av dere som har problemer med å finne ut hva dere skal gjøre på cellesøndagen.



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: "Myten om penger..."

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

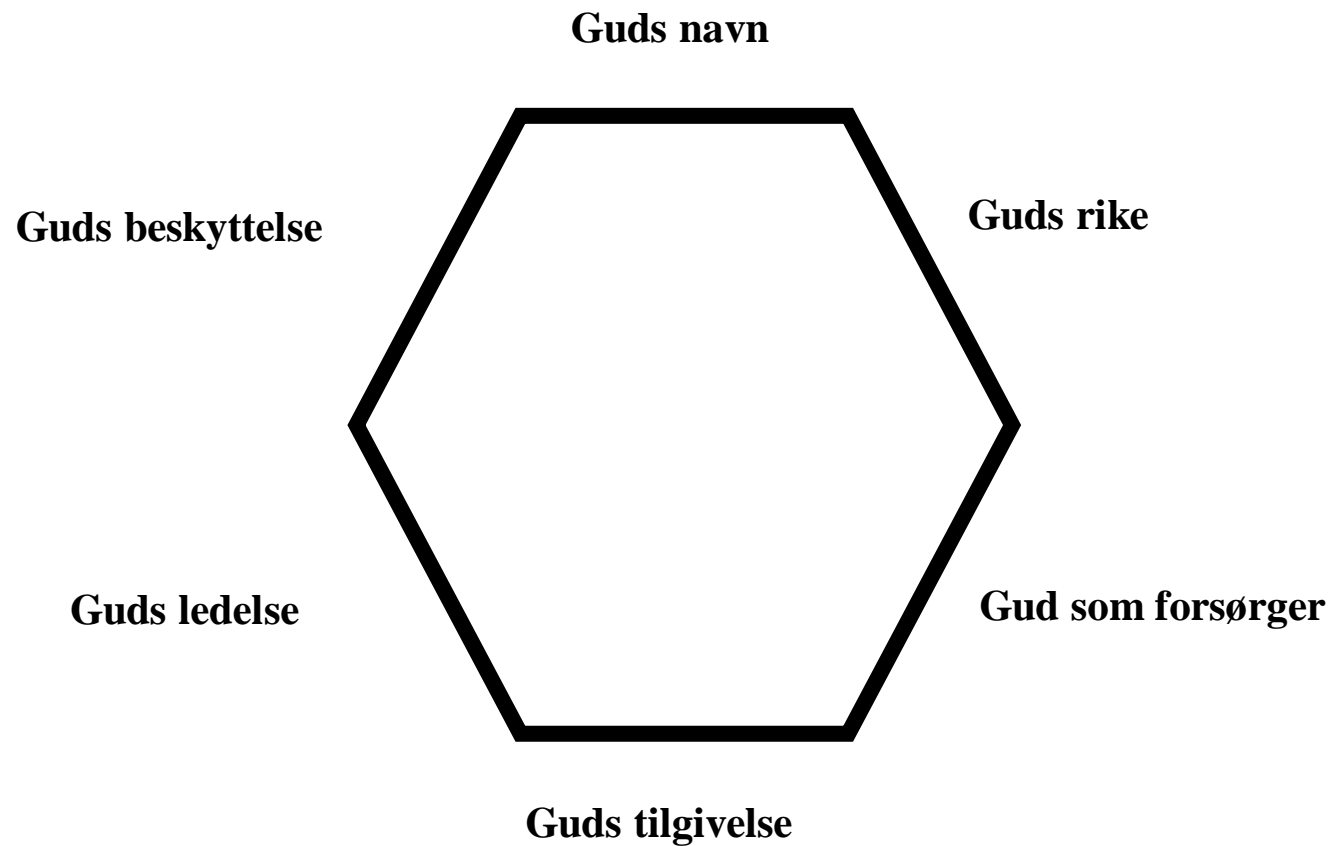
- 1 – Be Gud om lys over dagen
- 2 – La dagen du har hatt komme frem i tanken
- 3 – Be om hjelp til å se hvor Gud var i dag
- 4 – Spør han om det er noe han vil du skal vite
- 5 – Be om tilgivelse for det som gikk galt



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: "Myten om penger..."

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





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: "Utakknemlig takknemlig"

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

INFO

Gudstjenester fremover

13 februar – kl 11.00 Gudstjeneste – tale Helga Fykse

20 februar – kl 11.00 Show it

27 februar – kl 11.00 Gudstjeneste

Evalueringskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

ISBRYTER

Hva er du mest takknemlig for med familien din?

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

INN

Les Luk 17, 11-19? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del med hverandre det som møtte dere i denne teksten.

Hvilke egenskaper med mennesker liker du minst? Hvor kommer utakknemlighet på den listen?

Hvorfor er utakknemlighet så vanskelig å oppdage "i speilet"? Hvorfor er det så viktig at en uttrykker takknemlighet og ikke bare føler den?

Er det noe du er takknemlig for som du enda ikke har uttrykt/satt ord på til den det gjelder? Hva hindrer deg i å gjøre dette?

Våre liv dras mot personer og miljøer hvor vi opplever bekreftelse og takknemlighet. Hvordan tror dere Gud opplever vår/din takknemlighet evt manglende takknemlighet?

UT

Under gudstjenesten ble det gitt en utfordring om å sende en "takknemlighetsmail" evt ta en takknemlighetprat/telefon med en person i menigheten som du kjenner du er veldig takknemlig for. Hold hverandre ansvarlige som gruppe på at en gjennomfører dette.

Er det noen dere som gruppe kan uttrykke takknemlighet til i miljøet rundt dere? Det kan være lag/organisasjoner/ enkeltpersoner som gjør en stor innsats og som dere tenker trenger å motta en takk fra dere.

Bruk 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.

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!



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: "Utakknemlig takknemlig"

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: "Ha tro på hjemmebanen!"

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

INFO

Gudstjenester fremover

27 februar – kl 11.00 Gudstjeneste

20 mars – kl 11.00 Show it

27 mars – kl 11 Gudstjenesten

Evalueringsskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

Registrer deg på vår SMS ofring. Send BMS 10 (10 kroner eller et annet valgt beløp) til 1960. Følg instruksjonene du da får. Husk å skrive inn fødselsnummeret ditt ved registrering for skattefratrekk. Gaver kan og gis på denne måten utenom søndagene.

ISBRYTER

Hvor mange av dere har sendt takknemlighetsmail (jmf opplegget sist gang) – hva ble responsen på dette?

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

INN

Les 5 Mos 6, 1 - 9? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del med hverandre det som møtte dere i denne teksten.

Hvem er det som har betydd mest for utviklingen av din tro? Hva lærte du av vedkommende som du kan formidle videre til dine barn/barnebarn?

I talen ble det hevdet at foreldrene og besteforeldre er de viktigste personene i utviklingen av et barns tro. Hva er det i din tro som du spesielt ønsker at dine barn og barnebarn skal få tak i?

På hvilken måte opplever du at du lykkes med dette i viderefremidlingen av troen din til dine barn/barnebarn?

Til dere som er småbarnsforeldre: Hvordan tenker dere kan være gode åndelige forbilder som besteforeldre når den tid kommer?

Til dere besteforeldre: Hvordan kan dere være gode rollemodeller for deres barnebarn med tanke på den viktigheten dere har for deres åndelige utvikling.

Bruk tid på å be for familier og ekteskap i dagens samfunn. Be om beskyttelse for familiene og ekteskapene.

UT

Bruk 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.

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!



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: "Ha tro på hjemmebanen!"

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

Bønne 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.

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: "Ha tro på hjemmebanen!"

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

INFO

Gudstjenester fremover

20 mars – kl 11.00 *Show it*

27 mars – kl 11 *Gudstjenesten*

Evaluerings skjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

Registrer deg på vår SMS ofring. Send BMS 10 (10 kroner eller et annet valgt beløp) til 1960. Følg instruksjonene du da får. Husk å skrive inn fødselsnummeret ditt ved registrering for skattefratrekk. Gaver kan og gis på denne måten utenom søndagene.

ISBRYTER

Hva får deg til å slappe av? Hva gjør du for å komme til ro? Hvordan senker du pulsen i ditt liv?

OPP (sett av min 45 min til dette)

Hver enkelt i gruppa finner sitt sted i rommet hvor man kan sitte avsondret og avslappet. Ha hver deres bibel, og følg oppsettet nedenfor. Lederen av gruppa sier fra når det har gått minimum 45 min.

1 - Sett deg slik at du sitter godt. La kroppen slappe av. La pusten gå jevnt og rolig, for det er en hjelp til å finne roen. La andre tanker slippe taket, så langt som mulig. Når du har fått den nødvendige stillheten som er mulig for deg, går du videre til neste punkt.

2 – Be en bønn om at Den Hellige Ånd skal åpne ditt indre for Ordet, Jesus, og lede deg inn i meditasjon og bønn.

3 – Slå opp i Mark. 14, 32-42. Les rolig gjennom teksten flere ganger, og la den synke inn i bevisstheten. Legg hendelsesforløpet, hovedpersonene og

nøkkelordene på minnet. Lukk øynene og prøv å få et samlet bilde av det som skjer.

4 – Lev deg inn i historien slik at du liksom er der hvor alt skjer. Lytt til stemmene, se på ansiktsuttrykkene, fornem atmosfæren. La scenen vokse opp rundt deg:

- Følg med Jesus når han først forlater den store gruppen av disipler... siden sine tre mest betrodde... og går inn i mørket alene. Se hvordan han faller ned på marken.
- Lytt til bønnen hans, ord for ord. Stans ved bønnens ulike ledd, ett om gangen. Bruk god tid her, og la Jesu bønn synke inn.
- Lev deg inn i disiplenes avmakt mot søvnen, oppgittheten, sorgen...
- Se på holdningen til Jesus når han til slutt samler disiplene mot slutten. Lytt til ordene hans.

5 – Han som kjempet i ensomhet denne natten er nå hos deg på din bønneplass. Snakk fortrolig med ham og din himmelske Far om de tankene meditasjonen har gitt deg. Hva har du sett hos Jesus? Hva har du sett hos deg selv? La bønnen flyte fritt og usensurert fra ditt hjerte til Guds hjerte.

6 – Søk enda dypere stillhet. Tilbe Jesus, han som omgir deg på alle sider og elsker deg dypere enn alle ord. **INN**

Les 5 Mos 6, 1 - 9? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del med hverandre det som møtte dere i denne teksten.



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: "Ha tro på hjemmebanen!"

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

Hvem er det som har betydd mest for utviklingen av din tro? Hva lærte du av vedkommende som du kan formidle videre til dine barn/barnebarn?

I talen ble det hevdet at foreldrene og besteforeldre er de viktigste personene i utviklingen av et barns tro. Hva er det i din tro som du spesielt ønsker at dine barn og barnebarn skal få tak i?

På hvilken måte opplever du at du lykkes med dette i videreformidlingen av troen din til dine barn/barnebarn?

Til dere som er småbarnsforeldre: Hvordan tenker dere kan være gode åndelige forbilder som besteforeldre når den tid kommer?

Til dere besteforeldre: Hvordan kan dere være gode rollemodeller for deres barnebarn med tanke på den viktigheten dere har for deres åndelige utvikling.

Bruk tid på å be for familier og ekteskap i dagens samfunn. Be om beskyttelse for familiene og ekteskapene.

INN

Refleksjon betyr å "bøye tilbake". Gå sammen 3 og 3, eller menn og damer. Hver gruppedeltaker forteller litt av det man opplevde i bønn. Det behøver ikke være noe positivt eller rett. Men det er viktig at det er sant. Ingen teologisk utredning trengs. Bare det som skjedde i deg når du leste og ba. Hver enkelt velger hvor mye og hvor detaljert han forteller.

De øvrige i gruppen hører på det du forteller i stillhet, uten å kommentere. Etter hver person er det ett minuts stillhet. Så forteller neste person.

Når alle har fortalt, er man ferdige. Det er viktig å tenke på at det som er blitt fortalt ikke skal forlate gruppa. I cellegruppa er det taushetsplikt.

UT (SETT AV MIN 10 MIN TIL DETTE)

Bruk 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.

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



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: "Prøvd i alt!"

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

INFO

Gudstjenester fremover

03 april – Gudstjeneste Bydelshuset. Tale av Mona Dysjeland

10 april – Cellesøndag

17 april – Gudstjeneste Bydelshuset – Palmesøndag

25 april – Felles gudstjenesten med Fredheim Forsamling på Fredheim Arena

Evalueringsskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

Registrer deg på vår SMS ofring. Send BMS 10 (10 kroner eller et annet valgt beløp) til 1960. Følg instruksjonene du da får. Husk å skrive inn fødselsnummeret ditt ved registrering for skattefratrekk. Gaver kan og gis på denne måten utenom søndagene.

ISBRYTER

Hvilken hendelse i påsken er det som fascinerer deg mest?

OPP

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

Syng eller lytt til noen lovsanger sammen

Finn en salme i fra Bibelen som dere leser høyt sammen

INN

Les teksten fra Hebr 4, 14 – 5, 6 hver for dere. Bruk gjerne prinsippene fra ordets skole som dere finner vedlagt. Sett da av ca 15 – 20 min med lesing hver for dere

Del hva som dere ble møtt av i denne teksten.

I talen ble det lagt vekt på Øverstepresten sin rolle tradisjonelt og i den nye rollen som Jesus som Øversteprest fikk. Hva tenker dere er de viktigste forskjellene mellom Øverstepresten slik den fungerte i templet og Øverstepresten slik Jesus inntok rollen

Hvilke persontyper har du minst tålmodighet med? Hvilke har du mest tålmodighet med? Hvem ligner du mest?

Dagens tekst forteller at Jesus er medlidende, barmhjertig og nådig. Hvilken av disse egenskapene har du mest glede av i ditt liv akkurat nå om dagen?

Planlegg cellesøndagen helgen 8 - 10/4

UT (SETT AV MIN 10 MIN TIL DETTE)

Bruk 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.

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!



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: "Prøvd i alt!"

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.

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

Ordets skole

1. Forberedelse

Først må vi innstille oss på å møte Gud og være åpne for at Den Hellige Ånd taler til oss gjennom Ordet. Det kan gjøres på ulike måter, f. eks. gjennom bønn, lovsang eller å lytte til musikk.

2. Lesning

Studer bibelavsnittet. Teksten leses flere ganger. Les teksten sakte, bruk gjerne en blyant og noter ting du legger merke til. Legg merke til gangen i handlingen. Lær deg nøkkelord utenat.

3. Stillhet / ettertanke

Nå skal hver enkelt gå dypere inn i teksten. Sitt godt og prøv å falle til ro. Prøv å leve deg inn i teksten. Se omgivelsene, naturen, menneskene, Jesus. Kjenn atmosfæren, lytt til ordene. Det kan også være fint å finne en identifikasjonsperson, - f. eks. en disippel, en tilskuer, en som blir berørt av Jesus. Du kan være med i handlingen. Stillheten blir viktig. Det er først når vi lytter at vi kan høre hva Gud har å si til oss.

4. Bønn

Vi skal nå få legge våre tanker og refleksjoner i Herrens hender. Jesus står rett ved siden av deg, han omgir deg, og han lytter til hva du sier. Samtal med Jesus om det bibelteksten har vist deg. Be gjerne også med Bibelens ord.

5. Handling

Under det siste trinnet skal vi samtale om bibelteksten i fellesskap. Vi får nå anledning til å dele våre tanker og opplevelser med hverandre, uten å diskutere eller argumentere. Fordi vi er forskjellige, får vi på denne måten fram ulike sider ved teksten, og vi bidrar til å vise et rikere bilde av Jesus. Vi spør oss også hvilke følger det vi har sett får for det daglige livet. Vi bestemmer selv hvor mye vi ønsker å dele.



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: "Misjon i Brasil"

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

INFO

Gudstjenester fremover

10 april – Cellesøndag

17 april – Gudstjeneste Bydelshuset – Palmesøndag

25 april – Felles gudstjenesten med Fredheim Forsamling på Fredheim Arena

Evalueringsskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

Registrer deg på vår SMS ofring. Send BMS 10 (10 kroner eller et annet valgt beløp) til 1960. Følg instruksjonene du da får. Husk å skrive inn fødselsnummeret ditt ved registrering for skattefratrekk. Gaver kan og gis på denne måten utenom søndagene.

ISBRYTER

Hva er dine første assosiasjoner når du hører ordet misjonær?

OPP

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

Syng eller lytt til noen lovsanger sammen

Finn en salme i fra Bibelen som dere leser høyt sammen

INN

Les teksten fra Jes 45, 2 - 6 hver for dere. Bruk gjerne prinsippene fra ordets skole som dere finner vedlagt. Sett da av ca 15 – 20 min med lesing hver for dere

Del hva som dere ble møtt av i denne teksten.

I talen fortalte Mona Dysjeland om historier fra Brasil. Hva var det med disse historiene som fascinerte/utfordret deg?

Drøft påstanden: Alle kan reise ut som misjonærer, bare en har lyst!

Planlegg cellesøndagen helgen 8 - 10/4

UT (SETT AV MIN 10 MIN TIL DETTE)

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!

Menigheten i Santa Fe (der hvor Vidar og Eli Bakke var misjonærer) er i ferd med å ferdigstille kirkebygget sitt. De mangler 15 000 kroner til å få taket på plass. Er dette noe dere som gruppe kan hjelpe til med? Bruk gjerne anledningen til å involvere deres barn i dette

Bruk 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.



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: "Misjon i Brasil"

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.

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

Ordets skole

1. Forberedelse

Først må vi innstille oss på å møte Gud og være åpne for at Den Hellige Ånd taler til oss gjennom Ordet. Det kan gjøres på ulike måter, f. eks. gjennom bønn, lovsang eller å lytte til musikk.

2. Lesning

Studer bibelavsnittet. Teksten leses flere ganger. Les teksten sakte, bruk gjerne en blyant og noter ting du legger merke til. Legg merke til gangen i handlingen. Lær deg nøkkelord utenat.

3. Stillhet / ettertanke

Nå skal hver enkelt gå dypere inn i teksten. Sitt godt og prøv å falle til ro. Prøv å leve deg inn i teksten. Se omgivelsene, naturen, menneskene, Jesus. Kjenn atmosfæren, lytt til ordene. Det kan også være fint å finne en identifikasjonsperson, - f. eks. en disippel, en tilskuer, en som blir berørt av Jesus. Du kan være med i handlingen. Stillheten blir viktig. Det er først når vi lytter at vi kan høre hva Gud har å si til oss.

4. Bønn

Vi skal nå få legge våre tanker og refleksjoner i Herrens hender. Jesus står rett ved siden av deg, han omgir deg, og han lytter til hva du sier. Samtal med Jesus om det bibelteksten har vist deg. Be gjerne også med Bibelens ord.

5. Handling

Under det siste trinnet skal vi samtale om bibelteksten i fellesskap. Vi får nå anledning til å dele våre tanker og opplevelser med hverandre, uten å diskutere eller argumentere. Fordi vi er forskjellige, får vi på denne måten fram ulike sider ved teksten, og vi bidrar til å vise et rikere bilde av Jesus. Vi spør oss også hvilke følger det vi har sett får for det daglige livet. Vi bestemmer selv hvor mye vi ønsker å dele.



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: "Håp"

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

INFO

Gudstjenester fremover

05 jun – Gudstjeneste – jeg vil leve sammen med deg, trur jeg...

13 jun – Gudstjeneste – Den Hellige Ånd

19 juni – Gudstjeneste – dåp

Evalueringsskjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se våre websider for mer detaljert informasjon

Registrer deg på vår SMS ofring. Send BMS 10 (10 kroner eller et annet valgt beløp) til 1960. Følg instruksjonene du da får. Husk å skrive inn fødselsnummeret ditt ved registrering for skattefratrekk. Gaver kan og gis på denne måten utenom søndagene.

ISBRYTER

Er det håp for Viking i årets eliteserie eller kommer Bryne til å overta plassen deres?

OPP

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

Syng eller lytt til noen lovsanger sammen

Finn en salme i fra Bibelen som dere leser høyt sammen

INN

Les teksten fra Rom 8, 18 - 39 hver for dere. Bruk gjerne prinsippene fra ordets skole som dere finner vedlagt. Sett da av ca 15 – 20 min med lesing hver for dere

Del hva som dere ble møtt av i denne teksten.

I følge Store Norske leksikon er identitet følgende: *den del av personens selvopfatning som oppleves som særlig sentral, ekte og typisk for vedkommende. «Å finne sin identitet» vil si å danne et selvbilde man føler man kan akseptere og leve opp til, og så etablere en livsstil som svarer til dette bildet.*

Ofte lar vi situasjoner og hendelser bestemme vår identitet og hva vi kan og ikke kan. Del med hverandre erfaringer av hvordan dette kan binde oss som enkeltpersoner, og hvordan en kan frigjøre seg fra det? Hvordan kan en "kristen identitet" være frigjørende for dette – og i hvilke tilfeller kan en slik identitet binde mer enn den frigjør?

Hvordan vil dere beskrive menighetens egentlige identitet målt opp mot vår selvforståelse uttrykt i visjonen?

UT (SETT AV MIN 10 MIN TIL DETTE)

Talen til Christine Caine handlet bla om å bringe håp og Guds lys inn i situasjoner som var mørke. Er det et "mørke" som dere som gruppe kan bringe Guds lys inn i?

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 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.



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: "Håp"

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.

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

Ordets skole

1. Forberedelse

Først må vi innstille oss på å møte Gud og være åpne for at Den Hellige Ånd taler til oss gjennom Ordet. Det kan gjøres på ulike måter, f. eks. gjennom bønn, lovsang eller å lytte til musikk.

2. Lesning

Studer bibelavsnittet. Teksten leses flere ganger. Les teksten sakte, bruk gjerne en blyant og noter ting du legger merke til. Legg merke til gangen i handlingen. Lær deg nøkkelord utenat.

3. Stillhet / ettertanke

Nå skal hver enkelt gå dypere inn i teksten. Sitt godt og prøv å falle til ro. Prøv å leve deg inn i teksten. Se omgivelsene, naturen, menneskene, Jesus. Kjenn atmosfæren, lytt til ordene. Det kan også være fint å finne en identifikasjonsperson, - f. eks. en disippel, en tilskuer, en som blir berørt av Jesus. Du kan være med i handlingen. Stillheten blir viktig. Det er først når vi lytter at vi kan høre hva Gud har å si til oss.

4. Bønn

Vi skal nå få legge våre tanker og refleksjoner i Herrens hender. Jesus står rett ved siden av deg, han omgir deg, og han lytter til hva du sier. Samtal med Jesus om det bibelteksten har vist deg. Be gjerne også med Bibelens ord.

5. Handling

Under det siste trinnet skal vi samtale om bibelteksten i fellesskap. Vi får nå anledning til å dele våre tanker og opplevelser med hverandre, uten å diskutere eller argumentere. Fordi vi er forskjellige, får vi på denne måten fram ulike sider ved teksten, og vi bidrar til å vise et rikere bilde av Jesus. Vi spør oss også hvilke følger det vi har sett får for det daglige livet. Vi bestemmer selv hvor mye vi ønsker å dele.



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: "Visjonen"

Prekenen kan lyttes til på www.bymenigheten-sandnes.no – Trykk på fanen Media

INFO

Gudstjenester fremover

04 sept – Gudstjeneste med bla dåp og presentasjon av konfirmantene

18 sept – Gudstjeneste med oppstart av nytt opplegg

Evaluerings skjema ligger på www.bymenigheten-sandnes.no/evaluering

Se **våre NYE OG FLOTTE websider** for mer detaljert informasjon

Registrer deg på vår SMS ofring. Send BMS 10 (10 kroner eller et annet valgt beløp) til 1960. Følg instruksjonene du da får. Husk å skrive inn fødselsnummeret ditt ved registrering for skattefratrekk. Gaver kan og gis på denne måten utenom søndagene.

ISBRYTER

Hvordan klarte folk seg før uten internett og mobiltelefon?

OPP

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

Syng eller lytt til noen lovsanger sammen

Finn en salme i fra Bibelen som dere leser høyt sammen

INN

Les teksten fra Luk 10,25-37 høyt sammen. Les den så hver for dere. Bruk gjerne prinsippene fra ordets skole som dere finner vedlagt. Sett da av ca 10 – 15 min med lesing/meditering over teksten!

Del hva som dere ble møtt av i denne teksten.

Ta en runde på visjonen til ByMenigheten – hvilke deler av den kjenner dere at trigger dere mest?

I talen ble det snakket om termometerkristen (en uforpliktende kristen som kun registrer at noe trengs å gjøres) og termostatikristen (en som registrerer at noe trengs å gjøres, samt gjør noe med det). Dersom menigheten skal leve ut visjonen sterkere enn i dag – hvilke områder trengs da å styrkes på følgende områder

- Opp mot Jesus – våre åndelige liv
- Inn mot fellesskapet
- Ut mot verden

Les det siste Jesus sier i teksten (v37). Hva vil dette bety for oss som menighet, dere som gruppe og deg som enkeltperson dersom vi rett og slett gjorde noe med det....

UT (SETT AV MIN 10 MIN TIL DETTE)

Sett av 2 tidspunkt i løpet av høsten hvor dere planlegger å ha cellesøndag – start planleggingen av den første allerede nå.

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 10 min på samlingen til å be for mennesker som pr i dag ikke er en del av menigheten vår eller andre menigheter. Gå gjerne sammen 3 og 3 og be for de 3 personene du kjenner best som du ønsker skal bli en del av menigheten.



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: "Visjonen"

Prekenen kan lyttes til på www.bymenigheten-sandnes.no — Trykk på fanen Media

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.

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

Ordets skole

1. Forberedelse

Først må vi innstille oss på å møte Gud og være åpne for at Den Hellige Ånd taler til oss gjennom Ordet. Det kan gjøres på ulike måter, f. eks. gjennom bønn, lovsang eller å lytte til musikk.

2. Lesning

Studer bibelavsnittet. Teksten leses flere ganger. Les teksten sakte, bruk gjerne en blyant og noter ting du legger merke til. Legg merke til gangen i handlingen. Lær deg nøkkelord utenat.

3. Stillhet / ettertanke

Nå skal hver enkelt gå dypere inn i teksten. Sitt godt og prøv å falle til ro. Prøv å leve deg inn i teksten. Se omgivelsene, naturen, menneskene, Jesus. Kjenn atmosfæren, lytt til ordene. Det kan også være fint å finne en identifikasjonsperson, - f. eks. en disippel, en tilskuer, en som blir berørt av Jesus. Du kan være med i handlingen. Stillheten blir viktig. Det er først når vi lytter at vi kan høre hva Gud har å si til oss.

4. Bønn

Vi skal nå få legge våre tanker og refleksjoner i Herrens hender. Jesus står rett ved siden av deg, han omgir deg, og han lytter til hva du sier. Samtal med Jesus om det bibelteksten har vist deg. Be gjerne også med Bibelens ord.

5. Handling

Under det siste trinnet skal vi samtale om bibelteksten i fellesskap. Vi får nå anledning til å dele våre tanker og opplevelser med hverandre, uten å diskutere eller argumentere. Fordi vi er forskjellige, får vi på denne måten fram ulike sider ved teksten, og vi bidrar til å vise et rikere bilde av Jesus. Vi spør oss også hvilke følger det vi har sett får for det daglige livet. Vi bestemmer selv hvor mye vi ønsker å dele.