



*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: "Fremme rettferdighet"**

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

### **INFO**

#### **Gudstjenester fremover**

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

Cellesøndag 11/4

"Rasteplass for kvinner" – husk påmelding.

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 mest urettferdige du har sett andre har opplevd?

### **OPP**

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

### **INN**

Les Rom 3, 21 - 28? 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 – Å fremme rettferdighet. Rettferdighet er noe annet enn likhet – hvordan vil du definere rettferdighet?

Hva tenker du om begrepet Guds rettferdighet?

I talen ble det sagt at historiens største urettferdighet var at universets Gud ble korsfestet for oss mennesker. Hva tenker du om dette?

Sist gang laget dere en liste over alt dere var takknemlige for. Bruk tid på å takke Gud for at han frivillig ble korsfestet for oss mennesker.

Sist gang ble dere utfordret på å uttrykke takknemlighet til noen. Har dere gjort det? Del evt erfaringer om dette

### **UT**

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

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.

Å praktisere X-amen arket i dagliglivet



*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: "Fremme rettferdighet"**

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