



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: "Guds fulle rustning"

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

INFO

Gudstjenester fremover

Neste gudstjeneste 5 september kl 11.00

12 sept – Show it! – kl 11.00

19 september – kl 11.00 - Gudstjeneste

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

Se våre websider for mer detaljert informasjon

UT

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

Det er planlagt noen celledager også denne høsten – snakk sammen om hvordan dere kan bruke dem. Begynn å be for de samlingene!

ISBRYTER

Hver enkelt skal fortelle om 2 gode grunner for å fullføre et "basehopp" fra Kjerag. Det er ikke lov til å si det samme som andre har sagt!

OPP (Velg en av følgende)

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

Syng eller lytt til noen lovsanger sammen

Les Salme 8 sammen

INN

Les Ef 6, 10-18? Bruk tid hver for dere til å reflektere/meditere over denne teksten!

Del med hverandre tanker fra denne teksten! Er det noe i denne teksten som spesielt utfordrer deg?

Hva tenker du når du hører ordet åndskamp?

Hva er årsaken til at mange i dag har en manglende bevissthet til denne virkeligheten?



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: "Guds fulle rustning"

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