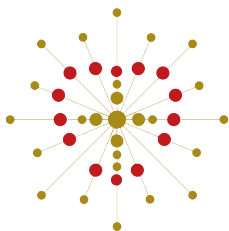




La oss be!

Et samtaleopplegg for ungdom basert på *157 bonner*



STØRST AV ALT



Dette samtaleopplegget til *157 bøtter* er utformet og utgitt av Acta – barn og unge i Normisjon, med støtte fra *Størst av alt* – trosopplæring i Den norske kirke.
2016

Til lederen

Dette samtaleopplegget er basert på bønneboken *157 bøtter* som er utgitt av Acta – barn og unge i Normisjon hos Luther Forlag. Ønsket er å lære ungdom å be og å bruke bønn til å utforske tro.

Det finnes like mange måter å be på som det finnes mennesker. Gjennom dette samtaleopplegget håper vi å tilrettelegge for nye steg i både tro og bønn.

Opplegget består av syv samlinger. Den første samlingen er en introduksjonssamling til bønn i den kristne tradisjon. Deretter følger seks samlinger der hver og en tar utgangspunkt i seks kapitler: Kyrie – Gloria – Credo – Sanctus – Agnus Dei – Benedicamus.

Rammer

Samlingene består av samtale og praksis. På første samling anbefaler vi å sette av tilstrekkelig med tid til å bli kjent, for å gi en god og trygg grunn for reisen videre. Legg gjerne inn et kveldsmåltid eller lignende i hver samling, som kan bidra til å skape fellesskapsfølelse og trygge relasjoner.

Vi anbefaler en gruppestørrelse på 5–6 personer og en gruppeleder. Hver deltager bør ha en egen bok, eventuelt få låne en. Det er et poeng at de skal kunne bruke den mellom hver samling, og kunne bli kjent med boken underveis.

Dette samtaleopplegget er beregnet til å vare i ca. 2–2,5 timer hver gang (avhengig av om man inkluderer et måltid i samlingen). Det er fullt mulig å tilpasse opplegget til ulike målgrupper, med ulik varighet (et halvt år, et helt år, innenfor rammen av en ukes lang leir, etc.). De nødvendige justeringer som da må foretas i opplegget, står dere fri til selv å gjøre. Det er en god ting å alltid ha en åpningsbønn, og en avslutningsbønn for hver samling.

Varsomhetsplakat

Det kan være sårbart å la bønn være utgangspunktet for å utforske tro. Det berører i større grads ens personlige tro enn dersom man for eksempel hadde tatt utgangspunkt i en tros lære. Samtidig tror vi at nettopp dette er oppleggets store styrke og mulighet. Men det krever at man som gruppeleder har en overordnet holdning som evner å romme deltagerens ulike religiøse språk og oppfatninger av kristen tro, og som kan ivareta en nysgjerrighet og utforskende kultur i gruppa.

Målsetting

Målet med dette samtaleopplegget er å gjøre bønn til en naturlig del av det å være en etterfølger av Jesus. Å ha bønn som utgangspunkt for et samtaleopplegg med ungdommer åpner opp for å snakke om tro, liv, tvil og følelser. Slike pusterom trenger ungdommer, ja det trenger vi alle. Vi håper dette opplegget kan være med å peke på at Gud har plass til hele livet og alt det vi bærer på. Lykke til!

«Der to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt i blant dem.» (Matt 18,20)

Elementer

Hver samling vil følge strukturen i bokkapitelene.

Nøkkel

«Gudstjenesten i kirken er hele livet på en time», sies det. Bønnene i boka er tematisk delt inn etter gudstjenestens ulike ledd. Disse leddene har store deler av den verdensvide kirke til felles. Umiddelbart kan disse latinske ordene virke rare, fremmede og irrelevante. Men vi tror at denne eldgamle gudstjenestetradisjonen faktisk handler om livene vi lever nå.

En nøkkel er ment til å låse opp – å gi gruppedeltagerne hjelp til å komme under huden på disse gudstjenesteleddene, og la de bli relevante for deltagerne ved å knytte an til deres eksistensielle erfaringer, følelser, tanker, liv og hverdag.

En slik introduksjon kan med fordel gjøres kort og enkel og bør ikke være lang og omstendelig. Vi presenterer en relativt kort tekst som man kan ta utgangspunkt i, og som bygger på nøkkeltekstene i boka. Trekk fra og legg til etter behov. Les hele teksten, eller bruk den som inspirasjon til å lage din egen introduksjon.

I kjølvannet av introduksjonen vil vi anbefale å innby til samtale i gruppa. Tanken er da å høre hvordan tematikken for hver samling lander hos gruppedeltagerne. Bruk gjerne noen tilrettelagte spørsmål og eventuelt en bibeltekst for å stimulere en slik samtale.

Bibel

Hver samling inneholder en bibeltekst. Å få hjelp til å lese Bibelen er for mange ungdommer svært nyttig. Samtidig som man får hjelp til å lese Bibelen knyttes bibeltekstene her opp mot konkrete temaer. Les bibelteksten og snakk om den, eller la den stå for seg selv.

Snakk om bønn

Her foreslår vi å velge mellom to ulike tilnærminger:

Deltagerne i gruppa skal velge seg ut en bønn fra kapitelet dere jobber med på samlingene. Vi anbefaler å be deltagerne gjøre dette i forkant av samlingen, men det er også mulig å sette av 10 minutter på selve samlingen til å gjøre det der.

Bønnene som velges danner utgangspunktet for en runde, hvor hver og en kan dele noe rundt hvorfor de valgte ut akkurat den bønnen.

Det er viktig å gi rom for at det kan være ulike grunner for å velge ut bønner: Man kan velge en bønn man ble berørt av, men også en man ble provosert av. Man kan velge en bønn man liker, som er fin, eller som er utfordrende, uforståelig, som hadde et rart ord i seg, eller en bønn som kanskje presenterer Gud på en annen måte enn man er vant til. Eller kanskje en bønn som åpner noen spørsmål – motivene kan være veldig ulike.

En av grunnene til at det er viktig å kunne velge ut fra ulike perspektiv, er at det kan være ganske personlig å skulle velge en bønn kun med det utgangspunkt at den berørte noe i en selv. Da skal det være mulig å velge ulike motivasjoner. Vi foreslår følgende pedagogisk verktøy for å tre inn i dette:

Deltagerne kan velge mellom en «rød vei»:

Rød står for følelser – da velger man en bønn ut ifra at den vekket en eller annen følelse i enn selv, som man er komfortabel med å dele.

Eller de kan gå på en «blå vei»:

Blå står for hodet og tankene – da velger man mer en bønn fordi den vekket noen spørsmål, fordi man ble nysgjerrig på noe av innholdet i den, som man har lyst å snakke om i gruppa.

En annen måte å gjøre det på, er at gruppeleder velger ut noen bønner som er spesielt egnet for samtale og refleksjon. Da kan man lese en bønn høyt, gi litt tid til at hver deltager kan skrive ned hva de tenker om den aktuelle bønnen, og så starte en felles samtale. Man kan også ha klar noen spørsmål ut ifra tematikken som en bønn reiser. I opplegget som følger vil du kunne finne, til hver samling, to slike bønner med tilhørende spørsmål som kan hjelpe til å åpne for samtale og refleksjon.

Praksis

Hvert kapittel har en bønnepraksis – for å vise at bønn ikke bare handler om ord, men også noe man kan gjøre. Denne praksisen kan man gjøre sammen på hver samling.

Under praksis vil man også kunne bruke ikonet som følger med hvert kapittel, som en praksis, og her kan det være fruktbart å starte en samtale rundt hva gruppedeltagerne ser i ikonet.

Her og der vil du også kunne finne noen tilleggspraksiser, slik at man etter behov kan skape en viss grad av kreativitet og variasjon gjennom de syv samlingene.

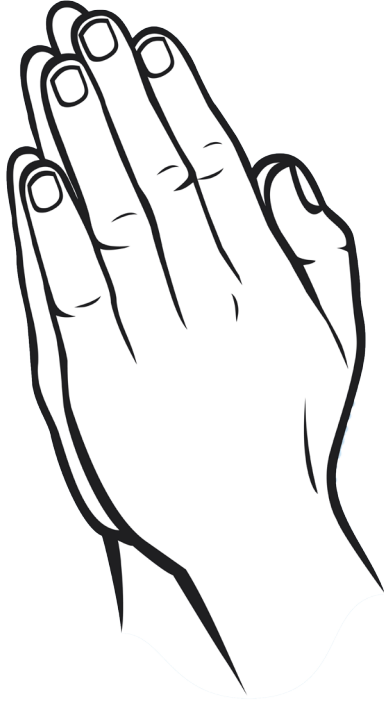
Åpent forum

Dette er et frivillig punkt som kan inkluderes i en samling mot slutten.

Det kan være svært verdifullt å sette av noe tid til en åpen samtale om bønn på hver samling. Her kan man dele erfaringer, stille spørsmål og lure på ting rundt bønn. Det være seg de store eksistensielle spørsmålene om hvorfor Gud ikke ser ut til å svare våre bønner, til om man må si «amen», og holde øynene lukket når man ber. Eller kanskje blir det en samtale om det er tanker fra samlingen man akkurat har vært igjennom? Her kan man gi plass til hva som helst, men det bør være en klar tidsramme, ellers kan man fort gå ut over tiden.

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med Vår Far eller en bønn fra 157 bønner.



1

Hva er bønn?

Til lederen

Presenter rammer, intensjon og noen overordnede kjøreregler for gruppesamlingene (respekt for hverandres forskjellighet, fortrolighet rundt det som deles, at man ikke skulker unna av hensyn til gruppa etc.)

Presenter boka som verktøy, og hjelp dem til å få oversikt over den (hvordan man finner frem til bønner, de ulike kapitlene, registeret bak). Eventuelt kan du lage en liten quiz hvor de selv skal finne frem til ulike ting.

Snakk om forskjellige måter og be på, og at bønn er gitt oss for å ha kontakt med Han som kaller oss venner og som elsker oss.

Bønn er et mangfoldig språk. Det finnes like mange måter å be på som det finnes mennesker. Bønn kan noen ganger bare være å sukke til Gud, eller skrike, gråte eller være stille – rett og slett en ordløs bønn. Andre ganger kan bønn være å lese en bønn noen andre har skrevet – dette kalles faste bønner. Ord fra ditt eget indre, rettet mot Gud er også bønn. Dine ord og dine formuleringer er gode nok for Gud. Når bønnen ikke er skrevet ned før du ber kalles den for fri bønn.

Introduksjon

I begynnelsen skapte Gud verden og mennesket – og har siden det ønsket å ha en relasjon til oss. Gjennom historien har Gud vist seg for og snakket til mange mennesker. Aller tydeligst gjorde han det gjennom Jesus, fysisk og tilstede på jorda vi bor på. I Bibelen kan vi lese mange steder at Jesus selv ba til Gud og at han lærte disiplene sine å be. Gud ser alt, han ser livet ditt og hva du tenker på og hva du bryr deg om. Det du bryr deg om, bryr også Gud seg om. Han ønsker at du skal vende deg til Ham, han som skapte deg, som døde for deg og som ønsker en levende relasjon med deg. «Kom til meg», sier Jesus i Det nye testamentet. Kom til Jesus med livet ditt – han vil bære deg, trøste deg, juble for og med deg og høre fra deg. Og viktigst av alt: Han er en venn som aldri svikter.

På disse samlingene er du velkommen med dine perspektiver, ditt utgangspunkt og ditt forhold til hva bønn og tro handler om. Kanskje har du knapt bedt en bønn i hele ditt liv, kanskje ber du hver dag. Her er det uansett plass til deg, og her skal vi gå oppdagelsesferd sammen. Vi skal utforske bønn, og gjennom bønn kommer vi også til å utforske tro, gjennom syv samlinger.

Assosiasjonsrunde/ definisjonsrunde

Gi deltagerne litt tid til å tenke seg om, men ikke for lenge. Ta så en runde, og la alle si noe om:

- *Hva er bønn for deg?*
- *Hva tenker du bønn handler om?*

Det kan være så lite som ett eller flere ord, eller en definisjon.

Hva forfatterne bak **157 bøtter** tenker om bønn

Boken forsøker innledningsvis å si noe om hva bønn er. Den bruker et sitat, et bibelvers og et ikon for å forsøke besvare dette spørsmålet. Til for alle tre er at de handler om å være Guds venn.

«Etter min mening er bønn intet annet enn å stå i vennskapsforhold til Gud og føre samtaler med ham som vi vet elsker oss.»

Teresa av Avila (1515–1582)

Teresa av Avila var en spansk nonne som levde på 1500-tallet. Når Teresa definerer bønn som det å «samtale med Gud», kan vi lese det i lys av at dette var en kvinne som var opptatt av stille bønn, eller ordløs bønn. Likevel sa hun: «føre samtaler med Gud». Hva kan dette bety?

Kanskje nettopp dette at vi mennesker kommuniserer, selv når vi ikke bruker ord. Når vi ikke har ord, så kommuniserer hjertet vårt og kroppen vår. Kanskje er dette også en erfaring du har fra dine vennskap? Med noen venner trenger man ikke alltid snakke sammen. Man kan bare henge og være sammen, uten at så mye blir sagt. Sånn kan det også være med Gud.

Bibel: Joh 15, 15

Les teksten høyt og la den stå for seg selv, eller snakk om den.

- *Men hvem ber vi til? Hvem er i andre enden? Hvem er Gud?*
- *Mennesker har bedt til Gud til alle tider, overalt. Men hvem er Gud?*

Gud har vært så mye – en stor ånd, en mektig skaper, evig kraft. Men venn har det kanskje ikke vært så vanlig å kalle Gud.

I Jesus ble Gud menneske. Gud ble kjøtt og blod, han ble personlig, og gjorde så sterkt inntrykk på folk både da han levde her, og i ettertid, at vi faktisk regner vår tid ut ifra hans fødsel. I Bibelen kan vi lese vitnesbyrdene fra de som møtte ham, og som skrev ned det han sa og gjorde. En av de tingene han sa til sine nærmeste, kan vi lese i Johannesevangeliet 15, 15:

«Jeg kaller dere ikke lenger tjenere, jeg kaller dere venner.»

Så at relasjonen til Gud handler om et vennskap, det er ikke bare en fin tanke noen har hatt. Jesus sa det selv.

Se på ikonet (s. 12)

Dette ikonet er ett av de eldste kjente kristne ikonene som finnes, og er fra Egypt. Det heter «Jesus og hans venn».

■ *Hva ser dere? Hva legger dere merke til?*

La gruppedeltagerne utforske ikonet selv og gi dem mulighet til å si høyt hva de ser. Spør så hva det kan fortelle oss om hva bønn er.

(På s. 13 i boka skriver vi litt rundt hva slags type venn Jesus er. Dette kan være momenter å trekke inn. Men det beste er om deltagerne selv får lov til å assosiere fritt ut ifra egne erfaringer og tanker.)

Spørsmål til samtale

Hva kjennetegner gode vennskap? Hva er en god venn for deg?

Hva er fint og hva er vanskelig med å tenke på Gud som en venn?

■ Ta stilling til følgende påstander:

Vil du vite hvem du er, så må du be.

Vil du forandre verden, så må du be.

Bønn for dummies

Gå igjennom punktene på s. 226–227.

■ *Hva har du lyst å lære om bønn gjennom disse samlingene?*

Skriv ned tre ting du gjerne vil lære om bønn gjennom disse samlingene. Det kan være helt praktisk og konkret som hvordan gjøre det, metoder, lære måter å be på osv. Det kan også være å finne ut av noen vanskelige spørsmål om hvordan bønn fungerer, hva som er hensikten, hvorfor man ikke alltid får svar osv. (Sett av 5–10 min til å gjøre dette.)

Del det med gruppa. (Det bør også være lov å ikke si noe hvis man ønsker å bevare dette for seg selv.)

Praksis

Lær deg en kort bønn utenat

Introduer korte bøkker (s. 230–231). Løft frem at korte bøkker ikke står tilbake for de lengre og hva som kan være fordelene med korte bøkker versus lange. (Start gjerne en samtale og erfaringsdeling rundt dette, om det er naturlig.)

Oppgave:

La gruppedeltagerne bruke 10 minutter til å velge seg ut en kort bønn i boka som de liker og som de gjerne vil lære utenat. De kan for eksempel velge av de korte bønnene på s. 231, eller bla seg igjennom hele boka og finne en kort bønn der.

Og/eller:

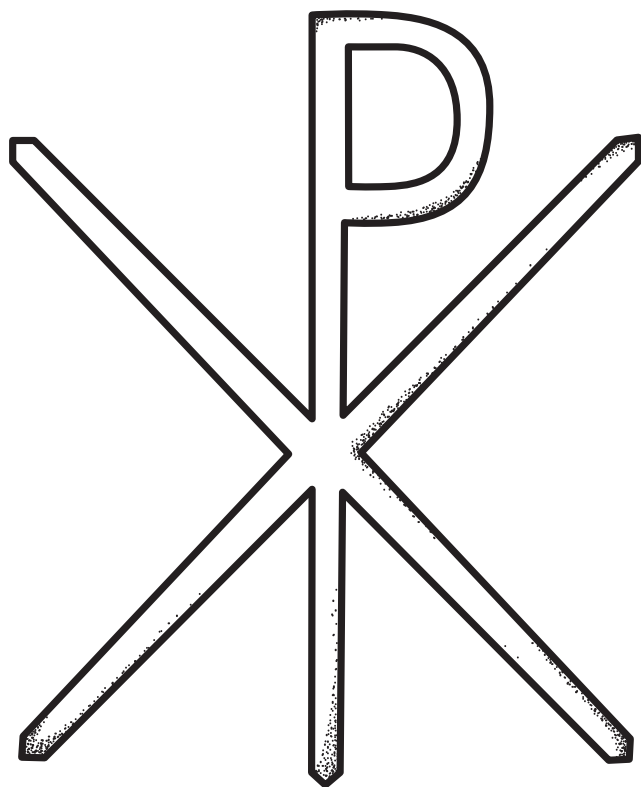
Introduer morgen- og kveldsbøkker (s. 233–235), og la gruppedeltagerne snakke om hvilket forhold de har til dette. Er det noen å be på kvelden eller morgenen? Pleier de da å be en fast bønn, eller mer fritt? Har noen lært de å be kveldsbønn? Hvorfor har mennesker behov for å be akkurat når man legger seg, og når man står opp, tror dere?

Oppgave:

Gjennomfør bruksanvisningen for morgen- og kveldsbønn på s. 234–235 sammen, og vis til hvor man kan finne enda flere morgen- og kveldsbønner i boka (på s. 194 står symbolene som angir morgen- og kveldsbønner).

Forberedelse til neste gang

Be gruppedeltagerne ta med seg en sang til neste samling hvor temaet er «Kyrie». Det trenger overhodet ikke være en kristen sang, det viktigste er at dette er en sang som har tekst eller en melodi som man gjerne setter på når man føler seg nedfor, eller deppa, er sint, trenger håp, styrke osv.



2
Kyrie

Til lederen

Det kan være lurt å ha en gjennomgang av hva dere gikk gjennom første samling. Spør deltagerne om de har utforsket bønneboka på egenhånd, om de har oppdaget noe nytt rundt bønn siden sist, eller om de har noe annet å dele.

Begynn gjerne samlingen med en bønn. Gi mulighet for at deltagerne kan komme med takke- eller bønneemner.

Nøkkel: Hjelp

En av de viktigste grunnene til å be, er for veldig mange, at vi trenger hjelp. Vi trenger støtte når vi er svake, beskyttelse når vi er truet, vi trenger trøst når vi er lei oss, vi trenger trygghet når vi er redde, vi trenger håp når ting er mørkt, vi trenger tilgivelse når vi har gjort noe galt, vi trenger en venn når vi er alene. Sånn har det alltid vært, og sånn vil det alltid være. Fordi vi er mennesker.

I kirken, hver gang det feires gudstjeneste, starter vi med å erkjenne dette sammen: At vi trenger hjelp fra noe større enn oss selv, vi trenger hjelp fra Gud. Denne delen av gudstjenesten heter «Kyrie». Kyrie kommer fra det greske uttrykket «Kyrie eleison», som betyr noe sånt som «Herre, hjelp meg!».

En Kyrie-bønn er altså en bønn som på en eller annen måte handler om å be om hjelp fra Gud.

Samtale etter introduksjonen

(Det som følger er forslag som er ment til å hjelpe å stimulere til en samtale etter introduksjonen. Velg det som kan være nyttig, alt etter behov, og bruk gjerne egne metoder/spørsmål.)

Still ett eller flere av disse spørsmålene (eller påstandene) i gruppa: Ta stilling til hvilken påstand som er mest sann:

Å be om hjelp er å vise svakhet.

Å be om hjelp er å vise styrke.

Når er det lett og når er det vanskelig å be om hjelp?

Har du opplevd at Gud har hjulpet deg noen gang? Hva skjedde da?

Kan det være at Gud hjelper oss mer enn vi tror, men at vi ikke tenker over det?

Om du er enig i påstanden, hva kan være grunnen til at vi ikke tenker over det?

Tror du Gud kan hjelpe deg? Hva kan være fint, og hva kan være vanskelig med å be Gud om hjelp?

Bibel: Mark 10, 46–52

Les bibelteksten som Kyrie Eleison er hentet fra, som er når Bartimeus – den blinde tiggeren, møtte Jesus (Mark 10, 46–52). La den danne utgangspunktet for en felles samtale om det å trenge hjelp.

Hva sier denne teksten om oss mennesker?

Hva sier den om Gud?

Hva slags tanker, følelser eller spørsmål vekkes i deg i møte med denne teksten?

Snakk om bønn

Hvis ikke deltagerne har valgt seg en bønn på forhånd, så sett av 10–15 minutter, og la hver deltager gå for seg selv og velge en Kyrie-bønn de vil snakke om. Ta så en runde, hvor hver og en deler den bønningen de har valgt, og hvorfor de valgte akkurat den. (Se veiledning innledningsvis). La hver deltager velge om han/hun ønsker respons/samtale rundt bønningen som er valgt, eller om ønsket bare er å dele uten respons. Ønskes respons, så sett en tidsbegrensning for samtalen (5–7 min per person).

To bønner man kan ta utgangspunkt i:

Bønn nr. 003:

Kjære Jesus
 Du sier det hele tiden, at jeg er bra.
 At jeg er god nok, elsket og dyrebar.
 Men det setter seg ikke i ryggmargen,
 Finner ikke plass i hjertet mitt.
 Kom til meg, og jag bort det som har tatt den plassen der dine
 gode ord skulle bo.
 Ta plass i ryggmargen,
 I sjelen,
 I hjertet.
 Så jeg kan bli glad i meg selv
 Nesten like glad i meg selv som du er.

Hva slags type hjelp ber denne bønnen om?

Hva sier den om Gud, og hva sier den om oss mennesker?

*Hva kan være forskjellen på å tro på noe med hodet, og å tro på noe
 med ryggmargen, sjelen og hjertet?*

*Er det lett eller vanskelig å tro at man er god nok? Dersom det er
 vanskelig, hva er det som gjør det vanskelig?*

Bønn nr. 010:

Herre, berg meg!

Forslag 1:

Les bibelteksten som denne bønnen er hentet fra (Matt 14, 22–30) to ganger. Start en åpen samtale rundt denne fortellingen, og hva det er gruppedeltagerne hekter seg fast ved.

Forslag 2:

Snakk om Peter, og hvem han var. Han kunne være en som sviktet når det gjaldt som mest (ref. kvelden før Jesus skal dø når Peter fornekker Jesus tre ganger), og som kunne kaste seg utpå og gå på trynet flere ganger. Likevel står han som en av kristendommens største figurer, en av Jesu nærmeste disipler, den første pave og fikk kallenavnet «Klippen» av Jesus selv.

*Hva forteller dette oss om Gud?
Hva kan det si oss om hva nåde er?*

(Andre bønner som kan egne seg for plenumssamtale er: 005, 007, 012, 021, 022, 024, 029.)

Praksis

Velg en eller flere av følgende praksiser:

Å knele

Snakk om praksisen først (s. 55) Hvilke umiddelbare assosiasjoner har du til det å knele? Hvilke eksempler kommer du på til hvordan Jesus bøyde seg ned, og reiste seg opp i Bibelen? Hva tenker du det kan bety at vi er «begravd og oppreist» med Kristus?

Alle går hver for seg og gjør praksisen.

Samtale om:

■ *Hvordan opplevdes det å knele ned, og hvordan var det å reise seg opp igjen?*

Se på ikonet «Kristus trøsteren»

Se på ikonet (s. 56, 5–10 minutter).

■ *Legger du merke til noe spesielt i bildet? Hvordan vil du beskrive Jesus på dette bildet? Kan du identifisere deg med noen i bildet?*

Melder det seg noen tanker eller spørsmål skriv dem ned og se videre.

Det viktigste er ikke at man skal legge merke til noe spesielt i bildet. Hvis dette blir stress for deg, så legg det bort, og bare se og bli sett av ikonet. Det er det viktigste.

Hva er ditt Kyrie?

Bønn handler om å uttrykke seg, og bønn kan derfor være mye forskjellig. For mange er musikk en måte å uttrykke seg på, og musikk kan vekke følelser og stemninger i oss. Musikk kan si noe om hvordan vi har det, på en helt egen måte. Derfor kan det å høre på musikk være en bønn.

■ *Hvis du skulle valgt en sang som skulle vært ditt Kyrie, hva ville du valgt da?*

Spill sangene deltagerne har valgt seg ut etter tur (dersom gruppa er stor, kan det være behov for å avgrense hvor lenge man spiller sangene – for eksempel 2 minutter.)

Lær Jesus-bønnen

Finnes som bønn nr. 113, med instruksjoner nederst på siden.

Åpent forum

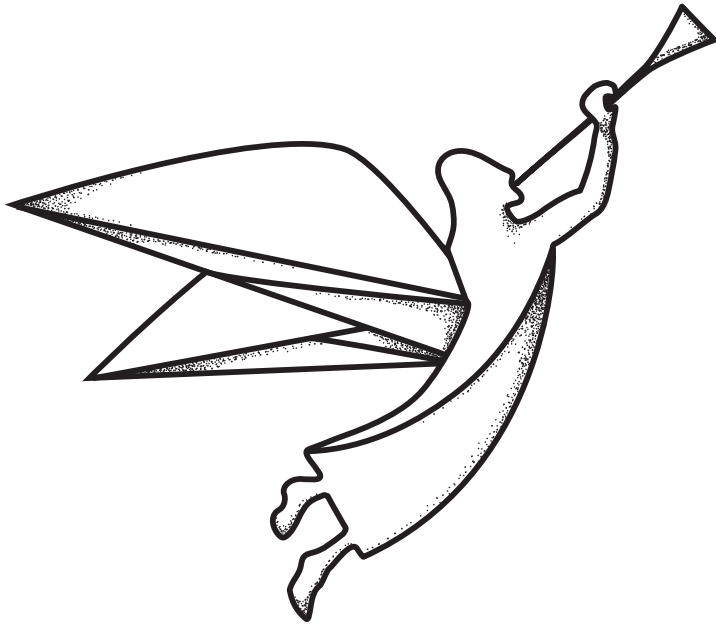
Sett av tid til åpent forum aller sist. (Foreslått tid er 20 minutter.)

Forberedelse til neste gang

Be gruppedeltagerne ta med seg en Gloria-sang. Der et «Kyrie» er type deppesang/sinnasang, så vil Gloria tilsvarende være din oppesang/gladsang.

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med Vår Far eller en bønn fra *157 bøkker*.



3
Gloria

Til lederen

Det kan være lurt å ha en gjennomgang av hva dere gikk gjennom forrige samling. Spør deltagerne om de har utforsket bønneboka på egenhånd, om de har oppdaget noe nytt rundt bønn siden sist, eller om de har noe annet å dele. Snakk med deltagerne om at bønn kan være kontrastfylt. Forrige samling handlet det om å be om hjelp og rope til Gud. I dag handler det om å takke og å gi Gud ære.

Begynn gjerne samlingen med en bønn. Gi mulighet for at deltagerne kan komme med takke- eller bønneemner.

Nøkkel: Takk

Har du noen gang sett opp på en klar stjernehimmel? Og har du lagt merke til at jo mørkere det er rundt deg, jo klarere skinner stjernene? I Bibelen står det at «Lyset skinner i mørket, og mørket har ikke overvunnet det», og Jesus sa om seg selv at «Jeg er verdens lys». Med andre ord, alt som er godt i denne verden, kommer fra Gud. Det gir grunn til glede, og Gud skapte dypest sett denne verden for at den skulle være til glede for oss. Å nyte det gode og gi Gud ære for det og takke er å lovprise Gud. Enten du nyter en kald is på en varm sommerdag, kjenner på den gode følelsen av å sentre en perfekt gjennombruddspasning til en medspiller på fotballaget, eller du danser til favorittlåten din hjemme på rommet ditt, så finnes det en som har gjort alt dette mulig. Det gir oss en grunn til å takke. Det kan av og til være lett for oss mennesker å ta det gode som en selvfølge, og glemme takken. Gjennom bønn kan vi minne oss selv på at alt det gode kommer fra et sted, og si: «æres den som æres bør».

Gloria stammer fra latin, og betyr nettopp «ære». Ordene er hentet fra en stjerneklar natt for flere tusen år siden, når et helt kor med engler viste seg for en flokk med enkle gjetere (folk som passer sauer) ute i ødemarken, utenfor stedet Betlehem. De sang: «Ære være Gud i det høyeste, og fred på jorden blant mennesker som Gud har glede i», og fortalte gjeterne nyheten om at Gud selv hadde kommet til jord som et lite menneskebarn. Han som er verdens lys, og som mørket ikke kan vinne over. Og den aller største grunnen til å takke Gud, er at når Jesus ble voksen, så døde han på et kors for vår skyld, og gjorde det sånn at vi kan leve et evig liv.

Gloria har blitt en lovsang som kristne har sunget gjennom hele kirkas historie, til alle tider, i medgang så vel som i motgang. Selv om livet kan være tøft og vanskelig, vil det alltid finnes noe å takke for.

Gloriabønner handler altså om glede, takk, lettelse, begeistring, lovprisning. Det handler om gjennombrudd, beundring, håp, og at det som var dødt kan vekkes til live igjen.

Samtale etter introduksjonen

(PS: Det som følger er forslag som er ment til å hjelpe til å stimulere en samtale etter introduksjonen. Velg det som kan være nyttig, alt etter behov, og bruk gjerne egne metoder/spørsmål etc.)

Når er det lett og når er det vanskelig å takke Gud?

Hva er du mest takknemlig over fra det siste året? Hva er du mest takknemlig over i livet ditt?

Lag en topp 5-liste over de tingene som gir deg mest glede i livet. Det kan være alt ifra mennesker, ting, opplevelser, øyeblikk, følelser, situasjoner, hva som helst.

Bibel: Salme 8

Bibelen er full av lovprisninger. I salmene finner vi mange fine tekster. Om det er naturlig, snakk med deltagerne om lovsang som en måte å be på. Les Salme 8 som en tilknytning mellom bibel og bønn.

Hva sier denne teksten om oss mennesker?

Hva sier den om Gud?

Har du noen gang takket Gud for de gode tingene i livet ditt?

Snakk om bønn

Hvis ikke deltagerne har valgt seg en bønn på forhånd, så sett av 10–15 minutter, og la hver deltager gå for seg selv og velge en Gloria-bønn de vil snakke om. Ta så en runde, hvor hver og en deler den bønnen de har valgt, og hvorfor de valgte akkurat den. (Se veiledning innledningsvis).

La hver deltager velge om han/hun ønsker respons/samtale rundt bønnen som er valgt, eller om ønsket bare er å dele uten respons. Ønskes respons, så sett en tidsbegrensning for samtalen (5–7 min per person).

To bønner man kan ta utgangspunkt i:

Bønn nr. 039

Hans kjærlighet til meg har brakt hans storhet i kne
Han har blitt som meg for at jeg skal ta imot ham
Han har blitt som meg for at jeg skal kle meg i ham
Jeg ble ikke redd da jeg så ham
fordi han er barmhjertighet for meg
Han har tatt min natur for at jeg skal forstå ham
Og mitt ansikt for at jeg ikke skal vende meg fra ham

Dette er en gammel lovsang fra oldkirken, helt tilbake på 300-tallet. Den hyller Gud som ble menneske gjennom Jesus. Hva forteller den oss? Gå gjerne gjennom setning for setning.

(Bønn nr. 046 kan også leses i samme åndedrag.)

Bønn nr. 049

Gode, hellige Ånd
du tilhører ikke bare noen få
Du landet på barn og gamle, slaver, kvinner og utlendinger,
og alle som ble holdt utenfor.
Det takker jeg deg for.
Her er jeg. Kom og fyll meg.

Hvilke forestillinger har du om Den Hellige Ånd?

Hva sier denne bønningen om Den Hellige Ånd?

Hva skjer når vi fylles opp av Den Hellige Ånd? (Les også bønn nr. 066, som er bygget på en sang av Trygve Skaug.)

(Andre aktuelle bønner å snakke om i fellesskap kan være: 032, 033, 035, 036, 049, 051, 053)

Praksis

Velg en eller flere av følgende praksiser

Tilbakeblikk på dagen

Snakk om praksisen først (s. 85).

Alle går hver for seg, og gjennomfører punkt 1–3 fra praksisen i boka (s. 85).

Hvordan opplevdes dette?

Kan dette være en god måte å avslutte dagen på? Hva vil det kunne gi livet ditt? Hvis du vil, forsøk å gjennomføre praksisen over flere kvelder hjemme hver kveld før du legger deg (gjerne en uke), og reflekter i etterkant: Utgjør dette en forskjell i livet mitt? Er denne uka annerledes enn andre uker? Hvordan da, i så fall?

Se på ikonet

Til gruppeleder: Dette ikonet berører store teologiske, men også svært sentrale tema. Ikonet portretterer et klassisk ikonmotiv, nemlig at Jesus drar ned i dødsriket mellom kors og oppstandelse, bryter dørene, og henter ut Adam og Eva, som representerer oss mennesker. Nå er dødsrikets krefter brutt. Det kan være en fordel å gi en bakgrunn i de teologiske tankene og forestillingene bak dette motivet før gruppedeltagerne skal gå i gang å betrakte det.

Til gruppedeltagerne:

Se på ikonet (5–10 minutter).

■ *Hva legger du merke til i bildet?*

Melder det seg noen tanker eller spørsmål, skriv dem ned, og se videre.

Det viktigste er ikke at man skal legge merke til noe spesielt i bildet. Hvis dette blir stress for deg, så legg det bort, og bare se og bli sett av ikonet. Det er det viktigste.

Hva er ditt Gloria?

På forrige samling skulle du ta med deg ditt «Kyrie».

■ *Dersom du skulle valgt deg en sang som er ditt «Gloria», hvilken sang ville du valgt da?*

Det trenger overhodet ikke være en kristen sang, det viktigste er at dette er en sang som har tekst eller en melodi som du gjerne setter på når du føler deg glad, oppstemt, takknemlig, gira, er i godt humør.

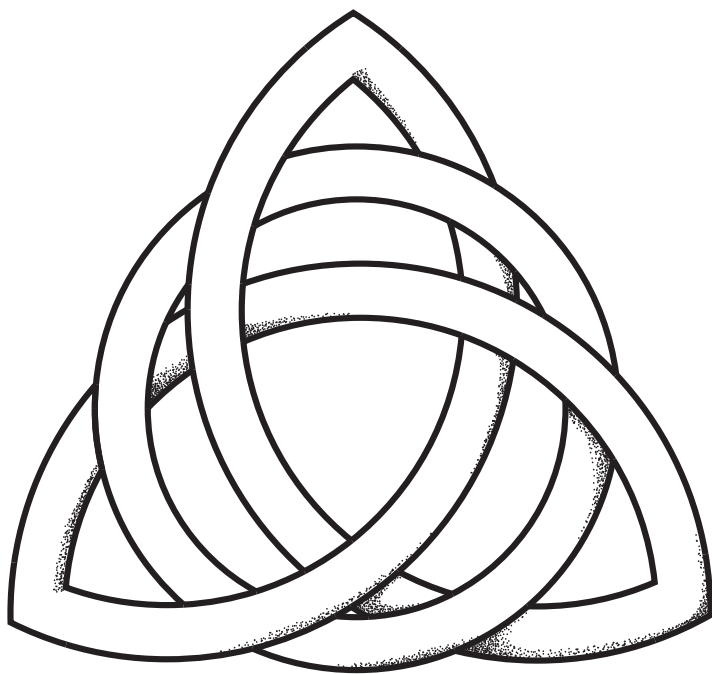
Spill sangene etter tur (dersom gruppa er stor kan det være behov for å avgrense hvor lenge man spiller sangene – for eksempel to minutter).

Åpent forum

Sett av tid til åpent forum aller sist (foreslått tid er 20 minutter).

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med *Vår far* eller en bønn fra *157 bøtter*.



4
Credo

Til lederen

Det kan være lurt å ha en gjennomgang av hva dere gikk gjennom forrige samling. Spør deltagerne om de har utforsket bønneboka på egenhånd, om de har oppdaget noe nytt rundt bønn siden sist, eller om de har noe annet å dele. På denne samlingen er temaet Credo, tro. Deltagerne er helt sikkert på forskjellige stadier i sin tro. Begynn gjerne samlingen med å fortelle om din egen tro om dette er naturlig. Det gjør inntrykk på ungdommer å høre lederen sin snakke om personlige erfaringer og tanker rundt det å tro. Hjelp deltagerne med å åpne begrepet tro – å tro er ikke å vite. Å tro er å ha tillit til og satse på noe som er utenfor, og større, enn seg selv.

Begynn gjerne samlingen med en bønn. Gi mulighet for at deltagerne kan komme med takke- eller bønneemner.

Nøkkel: Tro

Credo betyr: Jeg tror. Men hva er tro, egentlig? Og hva vil det si å tro på Gud?

Dette er store spørsmål, men en ting kan man kanskje slå fast: Å tro er ikke det samme som å vite. Tro handler om tillit, og credo er kanskje noe man sier når man vil holde fast på noe; en hånd, et håp, eller Gud selv. Aldri kan det sies helt uten tvil, for i så fall hadde man ikke trengt å si det.

Med andre ord: Tvil er ikke det motsatte av tro, som man av og til kan få inntrykk av.

Hvis det er noe som er motsatt av tro, så er det kanskje skråsikkerheten? Den kristne tro har liten plass til den. Fordi skråsikkerheten setter opp gjerder rundt seg selv, og blir ensom. Den trenger ingen andre, fordi den vet alt selv.

Den gjør krav på ting, og derfor kan skråsikkerheten verken håpe eller lengte. Skråsikkerheten står bom fast, men tvilen derimot, den er i bevegelse. Den søker og leter, den lengter og håper. Derfor er ikke tvilen en fiende av troen. Tvert imot, tvilen foredler troen, skjerper den, gjør den klarere og tydeligere. Husker du introduksjonen fra forrige samling som handla om Gloria – om stjernene som lyser klarere jo mørkere natten er? Kanskje er det litt sånnt med tvilen også – at den får troen til å skinne enda mer.

I Credo-delen av gudstjenesten, bekjenner man den kristne troen sammen gjennom å fremsi trosbekjennelsen (finnes som bønn nr. 054). Blant alle menneskene som er i kirka, vil man finne ulike tanker om tro, ulike forhold til tro, ulike forestillinger om hvem Gud er, ulike erfaringer og et ulikt språk. Likevel forener ordene i trosbekjennelsen oss, og beskriver noe som er større enn oss selv. Vi trenger noe å bryne tankene og erfaringene våre på, og det kan vi gjøre i møte med kirkens teologi og kirkens trosbekjennelse.

De første kristne ble kalt de som «gikk på veien», og dette kan være fint å tenke på når det kommer til dette med å tro. At vi er på reise gjennom livet, vi søker og leter, har oppdaget noe, men vandrer videre, og at det er i orden. Vi kan stille spørsmål og være ærlige med Gud, oss selv og hverandre. Først da kan vi finne det som er verdt å holde fast på. Det som er verdt å tro på.

Credo-bønner handler om å søke Gud og undre seg over hvem han er. Og samtidig som vi søker Gud vil vi kunne oppdage at vi også kommer nærmere oss selv. Credo handler om å både bekjenne og betvile. Om det vi finner, og det vi fremdeles leter etter.

Samtale etter introduksjonen

(PS: Det som følger er forslag som er ment til å hjelpe til å stimulere en samtale etter introduksjonen. Velg det som kan være nyttig, alt etter behov, og bruk gjerne egne metoder/spørsmål etc.)

Hva er tro for deg?

Hva er tvil for deg?

Hva er den største grunnen til å tro for deg, og hva er den største grunnen til å ikke tro?

Hvem er Gud for deg?

Til hjelp for å svare på det:

Skriv fem egenskaper eller karaktertrekk som du opplever/tror at Gud har. PS: Ikke tenk at du skal komme med «fasitsvaret». Svar heller fra «ryggmargen», det er mye mer spennende og interessant.

Ta stilling til påstanden:

«Skal man føle seg som en del av kirken, så må en tro på en bestemt måte, og være på en bestemt måte, eller så faller man utenfor.»

Bibel: Ef 2,8–10

Alle mennesker er forskjellige. Derfor tror alle mennesker forskjellig. Det kan være lett å tenke at å tro handler om å få til noe, mestre å be, gå på gudstjeneste og komme til bunns i alle spørsmål. Bibelen forteller oss mange ganger at troen er en gave. En gave som alle mennesker kan ta imot. Les Ef, 2,8–10 og snakk om troen som en gave.

Hva tenker du om at troen er en gave?

Hva tenker du når du leser at vi er skapt til gode gjerninger?

Snakk om bønn

Sett av 10–15 minutter og la hver deltager gå for seg selv og velge en Credo-bønn de vil snakke om (se veiledning innledningsvis).

To bønner man kan ta utgangspunkt i:

Bønn nr. 059

Gud, gi meg sinnsro til å akseptere det jeg ikke kan forandre,
mot til å forandre det jeg kan,
og visdom til å se forskjellen

Denne bønnen er verdenskjent, og kalles sinnsrobønnen. Folk som Barack Obama og Martin Luther King har trykket denne til sitt bryst.

Av og til ønsker vi at Gud skal ordne opp i alle ting i livene våre som føles vanskelig og som vi skulle ønske var annerledes. Det er alltid lov å be til Gud om alt som ligger oss på hjertet.

Men hva handler denne bønnen om?

Har du noen eksempler fra ditt eget liv, hvor denne bønnen blir aktuell?

Hvilke følelser vekker denne bønnen i deg?

Bønn nr. 067

Jesus.
Jeg tror ikke på deg.
Men jeg liker deg.

Dette er en bønn man kan assosiere fritt ut ifra. Den kan danne et spennende utgangspunkt for å snakke om å nærme seg Gud med både tro og tvil. Og at det å tro er å være underveis.

(Andre aktuelle bønner å snakke om i fellesskap kan være: 055, 058, 061, 063, 066 (er også en sang, så denne kan eventuelt spilles), 073, 076, 080, 081.)

Praksis

Velg en eller flere av følgende praksiser:

Korsets tegn

Gjør praksisen sammen.
Snakk om den etterpå.

Se på ikonet «Kristus Pantokrator»

Se på ikonet (s. 126, 5–10 minutter).

■ *Hva legger du merke til i bildet?*

Melder det seg noen tanker eller spørsmål, skriv dem ned, og se videre.

Det viktigste er ikke at man skal legge merke til noe spesielt i bildet.

Hvis dette blir stress for deg, så legg det bort, og bare se og bli sett av ikonet. Det er det viktigste.

Skriv din trosbekjennelse

Dersom du skulle formulere din helt ærlige trosbekjennelse, hvordan ville den sett ut nå? Bruk maks én A4-side.

(Enten kan man sette av tid til det i selve samlingen, eller man kan la det være en praksis som går gjennom resten av samlingen).

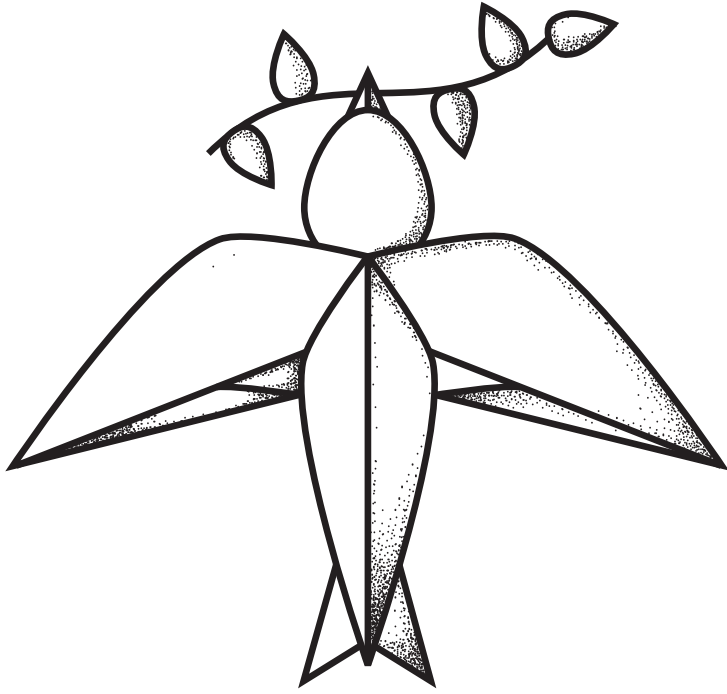
Les bekjennelsen høyt for hverandre (dersom man er komfortabel med det, det viktigste er at man skriver den ned for seg selv).

Åpent forum

Sett av tid til åpent forum aller sist (foreslått tid er 20 minutter).

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med Vår far eller en bønn fra *157 bøtter*.



5
Sanctus

Til lederen

Det kan være lurt å ha en gjennomgang av hva dere gikk gjennom forrige samling. Spør deltagerne om de har utforsket bønneboka på egenhånd, om de har oppdaget noe nytt rundt bønn siden sist, eller om de har noe annet å dele.

Å snakke med deltagerne om at noe er hellig kan være utfordrende. Kanskje er begrepet litt ukjent og vagt. Hjelp gjerne deltagerne i gang ved å snakke om at Gud er hellig og 100 % god. Om det er naturlig, fortell om noe som oppleves hellig for deg i religiøs forstand.

Begynn gjerne samlingen med en bønn. Gi mulighet for at deltagerne kan komme med takke- eller bønneemner.

Nøkkel: Hellig

Har du noen gang gått i et protesttog for noe? For en sak som er verdt å kjempe for? Sanctus betyr «hellig». Men hva betyr det at noe er hellig?

På side 238 i boka, vil du finne følgende under ordet hellig i ordforklaringene:

«Hel, ikke delt, guddommelig, annerledes, rent, ukrenkelig, urøkkelig, rettferdig.»

Gud er hellig. Det betyr at han er 100 % god. Helt og fullt rettferdig. Derfor kan han ikke annet enn å reagere når urettferdighet og ondskap skjer. Kunne han vært god hvis han ikke gjorde det?

I gudstjenesten synger vi:

«Hellig, hellig, hellig er Herren Sebaot. Hele jorden er full av hans herlighet.»

Når vi synger dette slutter vi oss til englene som synger det samme i himmelen: At i hver eneste krinkelkrok av dette universet finnes Gud. Hvor enn det er godhet, skjønnhet, rettferdighet, forsoning, fred, liv, håp og kjærlighet – der det er godt, der er Gud.

Men vi trenger ikke kaste et langt blikk ut i vår verden, eller vårt eget nabolag, for å se at verden er full av mye annet også. Derfor, når vi synger «...hele jorden er full av hans herlighet» blir dette som en protestsang.

Mot alt som ødelegger, dreper, og bryter ned. Vi sier at sånn skal det ikke være!

Sanctus-bønner er altså forbønner – bønner for andre og for verden. Når vi ber for vår familie, våre venner, våre naboer, for syke, for ensomme,

for de krenkede, for mennesker som lever under fattigdom og krig, for klimakrisen, for dyrene, og lignende – da ber vi for en bedre verden, og slutter oss til Guds kamp for det gode i denne verden.

Samtale etter introduksjonen

(PS: Det som følger er forslag som er ment til å hjelpe til å stimulere en samtale etter introduksjonen. Velg det som kan være nyttig, alt etter behov, og bruk gjerne egne metoder/spørsmål etc.)

Hva tenker du, og hva føler du når du hører ordet «hellig»?

Hva får deg til å ville protestere? Hva brenner du for?

(Det kan være alt ifra ting som skjer med enkeltmennesker som du kjenner til ting som skjer ute i den store vide verden.)

Ta stilling til påstanden:

Det har ingen effekt å be for en bedre verden. Det som betyr noe, er at vi handler og gjør noe.

Bibel: Matt 25,35–40

Hva sier denne teksten om Gud?

Hva kan denne teksten si oss mennesker?

Snakk om bønn

Sett av 10–15 minutter og la hver deltager gå for seg selv og velge en Sanctus-bønn de vil snakke om (se veiledning innledningsvis).

Tre bønner å ta utgangspunkt i:

Bønn nr. 095

Gud, som kalles så mye forskjellig,
 kom til alle som kaller på deg.
 Du har alltid latt mennesker merke at du er til.
 Jeg ber for dem som tror annerledes enn meg.
 Hjelp meg å respektere deres overbevisning,
 og aldri trække på noe som er hellig for dem.
 Gjør meg villig til å lære,
 der andre viser noe av deg jeg ikke har sett.
 Og hjelp meg å vise andre
 den Gud jeg ser i Jesus, din sønn.

*Hva tenker du/føler du rundt denne bønnen?
 Hvordan forholder vi oss til mennesker som tilhører en annen
 religion? Hva kan være fint, og hva kan være utfordrende?*

Bønn nr. 100

«Det dere gjorde mot disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg.» (Matt 25,40)

Herre, gjør meg fri
 Fra likegyldighet og ufølsomhet
 overfor fattige.
 Når jeg møter deg som sulten,
 som tørstende,
 som fremmed,
 vis meg hvordan jeg kan stille din sult,
 slukke din tørst,
 eller ta imot deg i mitt hjem
 og i mitt hjerte.

Vis meg, hvordan jeg kan tjene deg
 i den aller minste av dine brødre.

Bønn nr. 102

Gud

hva skal jeg gjøre når jeg ber bønner jeg ikke tror du vil svare på?

Ja, hva skal vi gjøre da?

Har du noen eksempler på slike bønner i ditt liv?

(Andre aktuelle bønner å snakke om i fellesskap kan være: 083, 091, 092, 096, 099, 101, 106, 108)

Praksis

Velg en eller flere av følgende praksiser

Tenne lys

Gjør praksisen sammen (bruk gjerne en lysglobe, dersom du har tilgang på det).

Se på ikonet «Jesus i fengsel» (s. 160)

(Her kan det forøvrig være fint å lese Matteus 25, 35–40 først).

Se på ikonet (5–10 minutter).

■ *Hva legger du merke til i bildet?*

Melder det seg noen tanker eller spørsmål, skriv dem ned, og se videre.

Det viktigste er ikke at man skal legge merke til noe spesielt i bildet.

Hvis dette blir stress for deg, så legg det bort, og bare se og bli sett av

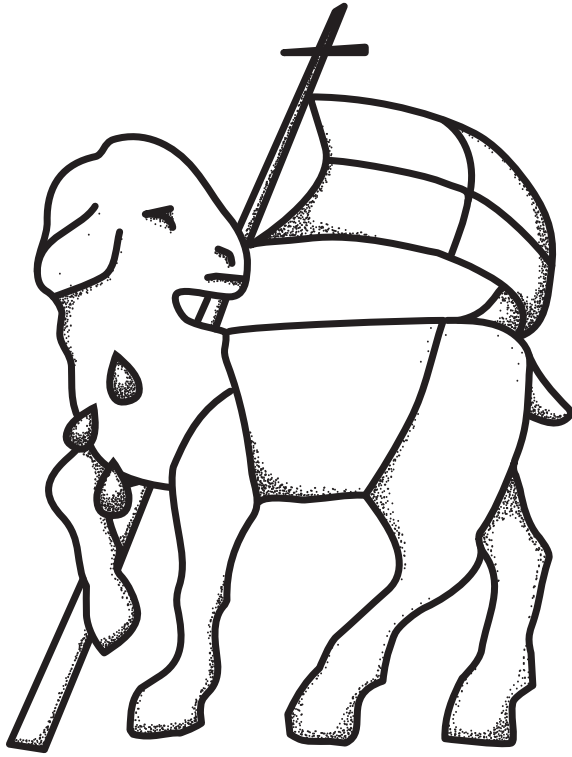
ikonet. Det er det viktigste.

Åpent forum

Sett av tid til åpent forum aller sist (foreslått tid er 20 minutter).

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med Vår Far eller en bønn fra *157 bøtter*.



6

Agnus Dei

Til lederen

Det kan være lurt å ha en gjennomgang av hva dere gikk gjennom forrige samling. Spør deltagerne om de har utforsket bønneboka på egenhånd, om de har oppdaget noe nytt rundt bønn siden sist, eller om de har noe annet å dele.

Jesus er kjernen i evangeliet, Jesus er den røde tråden som binder den store fortellingen som begynner i 1. Mosebok sammen. Det er Jesus vi kan lære av og følge etter i livene vi lever. Å hjelpe ungdommene til å forstå dette kan kanskje gi svar på flere spørsmål. Om det er naturlig, fortell hva Jesu liv, død og oppstandelse har å si for deg i hverdagen og i livet ditt.

Begynn gjerne samlingen med en bønn. Gi mulighet for at deltagerne kan komme med takke- eller bønneemner.

Nøkkel: Mysterium

Hva er din dypeste og største lengsel? Går det i hele tatt an å svare på det? I kirkens første tid, bare noen hundre år etter at Jesus levde, var det en mann som het Augustin som sa det slik (bønn nr. 111): «Du, o Herre, har skapt oss til deg, og vårt hjerte er urolig inntil det finner hvile i deg.» Kanskje er det litt arrogant å si det sånn, at vi alle dypest sett lengter etter Gud? For er det egentlig sånn? Mange mennesker ser jo ut til å leve helt fint uten å forholde seg til Gud.

Men, er det ikke til syvende og sist et spørsmål om Gud finnes eller ikke? For hvis Gud finnes, og det er han som har skapt oss og kjenner oss bedre enn vi kjenner oss selv, da må det vel være noe sant i det Augustin snakker om?

Agnus Dei betyr «Guds lam», og handler om det aller mest sentrale i den kristne tro: At Gud selv, gjennom sin sønn Jesus, i en alder av 33 år, ofret seg selv for alle mennesker, til alle tider. Han ble tatt til fange, ble torturert, hans venner flyktet, og Jesus led og døde en brutal død på et kors, helt alene. Tre dager senere stod han opp igjen fra de døde, og viste seg for sine disipler og flere andre.

En myte? En oppdiktet historie?

Her er to grunner til at det faktisk er ganske sannsynlig at det skjedde: Disiplene som hevder å ha sett Jesus stå opp igjen fra de døde, blir så

brennende og engasjerte for Jesus, at de selv blir drept for sin tro en stund senere. Hvem gidder å dø for en historie de egentlig vet de har diktet opp?

Og om så disiplene skulle ha diktet opp en historie om at Jesus sto opp igjen fra de døde, så er det veldig merkelig, i beste fall veldig lite smart å si at det var kvinner som var de første vitnene til at graven til Jesus var tom. På Jesu tid i dette samfunnet, ble ikke kvinner ansett som pålitelige vitner. Så når disiplene forteller og skriver ned at det var kvinner som kom først til graven, tyder det på at de bare beskrev det som faktisk skjedde.

Om man tror på denne fortellingen eller ikke, er det ingen fortelling i verdenshistorien som har påvirket mennesker så mye som denne. I to tusen år har teologer, filosofer, vitenskapsmenn, forfattere, kunstnere og musikere prøvd å forstå og beskrive hva som skjedde den påsken da Jesus døde og stod opp igjen, og perspektivene er mange. Men til syvende og sist er dette en så heftig historie, at den kan kalles et mysterium. At noe er et mysterium, betyr ikke at det er helt skjult, at det ikke er mye viktig å si om det, at man ikke kan forsøke å trenge inn i mysteriet for å se mer av det. Det betyr at vi aldri helt vil kunne gripe det helt og fullt, og kanskje viktigst: Vi trenger det ikke heller for å kunne tro på det. Det holder å smake på det.

Nattverden gjør dette konkret. I gudstjenesten synger vi Agnus Dei når vi tar imot nattverden. Og i nattverden spiser vi et stykke brød, og drikker en klunk med vin. Og selv om hodet kanskje ikke klarer helt å forstå hva som skjer, så kan vi ta imot likevel. Smake. Kjenne. Og tro at det som skjedde for flere tusen år siden, det gjelder også for oss:

Vi tilhører Gud. Nåden bærer oss. Døden er overvunnet. Agnus Dei-bønner handler å ta imot Gud, og bli ett med den treenige Gud. Om å undre seg over det største mysteriet av de alle.

Samtale etter introduksjonen

(PS: Det som følger er forslag som er ment til å hjelpe til å stimulere en samtale etter introduksjonen. Velg det som kan være nyttig, alt etter behov, og bruk gjerne egne metoder/spørsmål etc.)

Hva er ditt forhold til fortellingen om Jesus som lider og dør og står opp igjen? Er noe fint, er noe vanskelig, er noe provoserende, gjør noe særlig inntrykk?

Hva er magefølelsen når du hører ordet «overgivelse»? Hva er det første du tenker på? Hva tenker du at det handler om?

Nåde er et sentralt ord i den kristne tro. Hva tenker du at nåde handler om? Hva er det for deg?

Ta stilling til hvilken påstand som stemmer mest:

Å bli ett med Gud er å miste seg selv.

Å bli ett med Gud er å finne seg selv.

Bibel: Joh 3,16–17

Jesus er Guds sønn og kom til jorden for å frelse alle mennesker. Joh 3, 16–17 er kanskje for mange kjente bibelvers. Joh 3,16 kalles den lille bibel. Jesus er kjernen, høydepunktet, midtpunktet og ham vi kobler oss på. Les versene sammen og snakk om hva det vil si at Jesus kom for å frelse oss.

Hva tenker du når du hører at Jesus frelser oss?

Hva tenker du når du hører «evig liv»?

Snakk om bønn

Sett av 10–15 minutter, og la hver deltager gå for seg selv og velge en bønn de vil snakke om (se veiledning innledningsvis).

To bønner å ta utgangspunkt i:

Bønn nr. 110:

Gud, la meg alltid huske
at for å gi
må jeg ta imot.

■ *Hva kan denne bønnen fortelle oss om nåde?
Handler den også om noe mer enn nåde?*

Bønn nr. 125

Min Gud, jeg behøver ikke klatre opp til himmelen
for å tale med deg.
Jeg behøver ikke heve stemmen
for at du skal høre meg.
Selv om jeg bare hvisker ganske stille,
hører du meg allerede, for du er i meg.
Jeg bærer deg i mitt hjerte. Der kan jeg finne deg.

Hva kan det bety i praksis at Gud bor i hjertene våre?
Er det bare en fin frase, eller utgjør det en forskjell?
Hva kan det gjøre med bønnelivet vårt?

(Andre aktuelle bønner å snakke om i fellesskap kan være: 111, 112, 123, 124 126, 127, 128, 130, 133.)

Praksis

Velg en eller flere av følgende praksiser

Sentrerende bønn

Snakk om praksisen først (s. 189–190).

Gjør praksisen sammen.

Snakk om praksisen etterpå

■ *Hva var fint, hva var utfordrende, hvordan opplevdes det?*

Se på ikonet

Se på ikonet (s. 192, 5–10 minutter).

■ *Hva legger du merke til i bildet?*

Melder det seg noen tanker eller spørsmål, skriv dem ned, og se videre.
Det viktigste er ikke at man skal legge merke til noe spesielt i bildet.
Hvis dette blir stress for deg, så legg det bort, og bare se og bli sett av ikonet. Det er det viktigste.

Jesus på innsiden

Se på de fire prikkene i bildet på s. 191, mens du teller rolig til 30. Lukk så øynene dine.

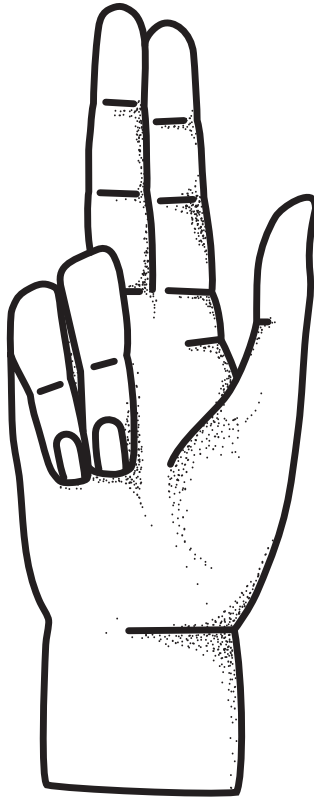
■ *Kan du se Jesus?*

Åpent forum

Sett av tid til åpent forum aller sist (foreslått tid er 20 minutter).

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med Vår Far eller en bønn fra *157 bøtter*.



7

Benedicamus

Til lederen

Det kan være lurt å ha en gjennomgang av hva dere gikk gjennom forrige samling. Spør deltagerne om de har utforsket bønneboka på egenhånd, om de har oppdaget noe nytt rundt bønn siden sist, eller om de har noe annet å dele.

Denne samlingen har temaet «Benedicamus» som betyr velsignelse. Velsignelse handler om å ønske noen godt på vegne av Gud. Når vi lyser velsignelsen overgir vi hverandre i Guds hender. Om deltagerne er kjent med velsignelse fra gudstjenester kan dette være en fin måte å introdusere temaet på. Om det er naturlig, fortell en gang du opplevde at du ble velsignet av Gud.

Begynn gjerne samlingen med en bønn. Gi mulighet for at deltagerne kan komme med takke- eller bønneemner.

Nøkkel: Velsignelse

I en bok som heter «Underet i de tomme hender» fortelles det om en bonde som hver dag kommer inn i kirka, setter seg på den fremste kirkebenken, og bare ser på et alterbildet av Jesus. Det er alt han gjør. Presten i kirka synes dette er veldig spesielt, så en dag må han spørre bonden: «Hva gjør du egentlig, når du kommer her hver dag, og bare sitter der?»

Bonden svarer: «Jeg ser på ham, og han ser på meg. Og alt er vel» Fra vi blir født tørster vi etter at noen skal se oss. Og får vi ikke stilnet denne tørsten, så er det utrolig mye vi kan finne på å gjøre for å bli sett. Det første navnet Gud får i Bibelen er «du er en Gud som ser». Det var slavekvinnen Hagar som ga Gud det navnet. Hun hadde opplevd det, at Gud så henne, når ingen andre gjorde det. På Bibelens grunnspråk finnes det et ord som både betyr blick og kilde. Bønn handler om å gå til kilden. Til Gud som ser, og møte hans blick. Da trenger man ikke å bruke ord. Da holder det å se, og bli sett. Fordi Gud har akseptert deg. Du er hans venn.

Benedicamus betyr «velsignelse». Og Benedicamus-bønner er for de gangene og de situasjonene der du trenger det gode blikket, og de gode ordene. Når du trenger at Gud passer på deg. I boka finner du de aller fleste morgen- og kveldsbønnene samlet her.

Samtale etter introduksjonen

(PS: Det som følger er forslag som er ment til å hjelpe til å stimulere en samtale etter introduksjonen. Velg det som kan være nyttig, alt etter behov, og bruk gjerne egne metoder/spørsmål etc.)

Pleier du be før du legger deg, og eventuelt når du står opp? Har du noen faste bønner du ber?

Hvordan ser du for deg Guds blikk?

Tror du på engler?

Bibel: 4. Mos 24–26

Les 4. Mosebok 6, 24–26 sammen.

Hva sier denne teksten om Gud?

Har du noen gang blitt velsignet?

Snakk om bønn

Sett av 10–15 minutter, og la hver deltager gå for seg selv og velge en Benedicamus-bønn de vil snakke om (se veiledning innledningsvis)

En bønn å ta utgangspunkt i:

Bønn nr. 134:

Kjære Gud.

Jeg føler jeg stort sett lar deg være i fred.

Men akkurat nå: Jeg slipper deg ikke uten at du velsigner meg.

Les bibelfortellingen om Jakob som kjemper med Gud, som denne bønnen er inspirert av: 1. Mos 32, 24–30.

Kan man kjempe med Gud?

Hva kan være meningen i at vi av og til må kjempe med Gud, hvis Gud er god og vil oss vel?

Velg din favoritt morgen- og kveldsbønn

(Symbolene for sol og måne markerer henholdsvis kveldsbønn og morgenbønn.)

■ *Hvorfor valgte du akkurat den?*

(Andre aktuelle bønner å snakke om i fellesskap kan være: 134, 136, 140, 143, 146, 148, 153)

Praksis

Velg en eller flere av følgende praksiser:

Se på ikonet (s. 223)

Se på ikonet (5–10 minutter).

La det du legger merke til, det du tenker på, det du erfarer, være mellom deg og Gud, som en bønn.

Be med pusten (s. 232)

Les teksten først, og merk deg din egen pust.

(Det kan være stressende å bli bevisst sin egen pust til å begynne med, og man puster da mer anstrengt. Det er helt normalt. Prøv bare å slappe av, og finn tilbake igjen til din helt normale pust)

Åpent forum

Sett av tid til åpent forum aller sist, og sett gjerne av litt lengre tid enn normalt, siden dette er siste samling. Sett gjerne av tid til å skrive dette ned på et ark, og la det være frivillig om man deler eller ei.

Noen spørsmål til ettertanke kan være:

Hva sitter du igjen med etter disse 7 samlingene?

Hva er det viktigste du har lært?

Hva har disse samlingene gjort med troen din?

Hva har disse samlingene gjort med ditt forhold til bønn?

Avslutningsbønn

Det kan være fint å avslutte samlingen med en felles bønn. Om det er naturlig, spør om det er noen av deltagerne som vil be høyt. Det går også an å dele inn i par og be for hverandre. Avslutt gjerne med Vår Far eller en bønn fra *157 bøtter*.

