

Guds rike

8.-10. trinn



Forfattere av andakter 8–10 trinn:

Thomas Hammer

Redaktør:

Sigrid Flesjå Olsen

Redaksjon:

Bendik Grøthe

Svein-Tony Gårdsø

Margrethe Frydendal Kollerud

Line Marie Røsstad Løge

Design:

Hanne Liv Gyllander

Bilder:

Shutterstock.com

Digitaltrykk:

Norsk Aero AS



Innledning

«Jakten på sammenhengen – Bibelifokus» er et trosopplæringsverktøy i Acta – barn og unge i Normisjon. Verktøyet har sitt opphav fra regionene Vestfold/Buskerud og Telemark, og er nå et nasjonalt konsept som vi håper og tror kan bidra til mye god, gøy, spennende og viktig undervisning. Aldersgruppene det er utviklet samlinger for er 1–4 trinn, 5–7 trinn, 8–10 trinn og 16+.

Vi ønsker at barn og unge i organisasjonen vår, både på leirer, i smågrupper, i menigheter, i husfellesskap og i lokallag skal få bli kjent med «den store historien». Den store historien som begynner med Gud som skaper og som ender i håpet vi har i Jesus Kristus.

Hovedmålet og visjonen er at:

Med bibelen i fokus oppdager vi at vi er Guds barn, forstår vi at Guds kjærlighet gjelder alle, opplever vi at Guds ord er relevant og blir vi inspirert til å leve som disipler av Jesus Kristus.

«Jakten på sammenhengen – Bibelifokus» er delt opp i seks semestre med totalt 36 samlinger som tar for seg forskjellige temaer og knytter det til livet. De forskjellige semestrene er:

- Skaperen
- Sammenhengen
- Jesus
- Kirken
- Disippelliv
- Guds rike

Hver samling inneholder forskjellige elementer. Hvor god tid man har på samlingene varierer fra sted til sted og leir til leir. Vi ønsker at du skal bruke det du ser er nødvendig og nyttig – men vi vil anbefale å alltid ta dere tid til bibellesning, andakt og bønn. De andre elementene er med for å underbygge hovedbudskapet i samlingen.

I dette semesteret har vi fokuset festet på himmelriket. I dagligtalen er himmelriket stedet vi skal når vi dør, og Bibelen forteller at på den siste dag skal Jesus komme tilbake, og opprette et paradisisk himmelrike for alle som tror på ham. Da skal Gud «tørke bort hver tåre, og døden skal ikke være mer, og heller ikke sorg eller skrik eller smerte.» Men Bibelen sier også at vi ikke trenger å vente til vi dør på å oppleve glimt av Guds himmelrike! «Tiden er inne, Guds rike er kommet nær,» sa Jesus, og gjennom livet han levde, viste han oss små og store glimt av himmelriket. Jesus sa også at «som Far har sendt meg, sender jeg dere.» Det kan gjerne oppleves som krevende og hektisk å skulle misjonere. Men det ikke vår jobb å overbevise andre mennesker med argumenter. Vi blir sendt ut av Jesus til hverdagen vår, der vi får gleden av å dele med andre mennesker Guds tilbud om kjærlighet og tilgivelse. Slik kan vi som utsendinger gi andre mennesker små glimt av Guds rike og en forsmak på himmelen.

Hver samling inneholder en icebreaker, en utfordring, bibellesning, gruppesamtale, praksis og bønn. Kjør samlingen slik den er satt opp, eller velg ut det som passer deres gruppe.

Lykke til med semesteret, vi håper dere får god nytte og glede av dette trosopplæringsverktøyet!

Innhold

- 1 Himmelen 6**
Andakt 6
- 2 Jesus vant 9**
Andakt 9
- 3 Gud er alltid nær 12**
Andakt 12
- 4 Gud er allmektig 15**
Andakt 15
- 5 Mens vi venter 18**
Andakt 18
- 6 Show me 21**
Andakt 21

Misjonsfokus

Kompis er Actas fastgivertjeneste for unge og studenter.

Ved å gi til Kompis støtter dere Normisjon og Actas internasjonale arbeid. Misjonsarbeid i utlandet er en stor del av vårt arbeid, og i Kompis ønsker vi å gjøre misjon til en naturlig del av ungdomsarbeidet i lokallag og på leir. Denne målsettingen passer ypperlig til Actas visjon, som er «grensesprengende fellesskap der barn og unge møter, følger og ærer Jesus Kristus». Det er fine ord med mange muligheter!

Som kristne er vi både kalt til å dele evangeliet om Jesus Kristus, og å gi videre av det vi selv har fått. Derfor er en av målsettingene i Kompis å løfte blikket – utover de fysiske landegrensene. Jesus gikk til de aller fattigste i samfunnet, og det ønsker vi at dagens ungdom også skal få være med på! Å være et misjone-rende fellesskap handler ikke kun om å forkynne på ungdomsklubben eller på leir. Det handler også om å gjøre noe i praksis. Kompis er perfekt i så måte: konseptet er konkret, og vi erfarer at det er enkelt å engasjere seg i prosjektet.

Om Kompis-prosjektet

I Kompis bytter vi prosjekt med jevne mellomrom, og i årene fremover er vi i India og Bangladesh. Begge land preges av enorme forskjeller mellom fattige og rike, og av 263 millioner ungdommer mellom 15-24 år er det kun 1 av 4 som kan lese og skrive. Korrupsjon, menneskehandel og tvangsarbeid er i tillegg svært utbredt, og preger særlig ungdommer fra etniske minoritetsgrupper.

Med bakgrunn i disse utfordringene satser Kompis på skolegang for ungdommer. I Bangladesh støtter vi Martin Luther College, og i India samarbeider vi med en lokal organisasjon om

yrkesskolen Lahanti. Begge skolene er tilrettelagt for fattige landsby-ungdommer som ikke har råd til å betale for skolegang på egen hånd. Derfor hjelper Kompis til, og pengene vi samler inn dekker stipender, internatopphold og skolemateriell. For 50 kroner/mnd. gir man stipend til en student, og for 200 kroner/mnd. dekkes boutgiftene på internat. Utdanning er livsviktig, og for mange er skolegang den eneste muligheten de har til en trygg fremtid.

Bli et KOMPIS-lokallag!

Kompis er en givertjeneste, hvor ungdom fra 18+ kan tegne avtalegiro og dermed gi et fast beløp til Kompis-prosjektet hver måned. Det betyr imidlertid ikke at ungdom under 18 ikke kan engasjere seg! Flere Acta-lag – og leirer gir allerede kollekt til Kompis, og mulighetene er mange for å engasjere barn og unge for misjon. Vår erfaring er at det å gi ikke kommer av seg selv: det må læres, og gode vaner etableres tidlig. Derfor har vi utviklet materiell som enkelt kan brukes for ulike aldersgrupper:

Misjonspakka: Inneholder bilder fra felt, Kompis-filmer og tips til innsamlingsaktiviteter. Pakka er gratis, og kan lastes ned her: www.blikompis.no

Kompis-filmer: Ligger både på Kompis sin egen nettside og nedlastbart på YouTube (søk opp acta kompis og se spennende prosjektfilmer fra felt!)

Kompis-nettside: www.blikompis.no inneholder mer utfyllende informasjon om prosjektet, bilder- og film fra felt, samt en egen blogg-spalte som jevnlig oppdateres.

Følg Kompis på sosiale medier: @blikompis på Instagram og på Facebook-siden Kompis.

Har dere spørsmål kan disse rettes til Kompis-konsulenten. (acta@normisjon.no).



Himmelen

Hensikt med samlingen

Selv om vi ikke er i himmelen ennå, kan vi se små glimt av himmelen allerede nå.

Mission Accomplished

Har du gjort noe godt for andre den siste tiden? Kanskje du har vært med på å gjøre noens drømmer til virkelighet? Snakk litt om det som har skjedd den siste tiden.

Icebreaker

«Mitt skip er lastet med drømmer.»
Alle deltakere står i ring. Førstemann deler sitt ønske eller sin drøm: «Mitt skip er lastet med sol og varme.» (Ordene trenger ikke å begynne på samme forbokstav.) Slik går runden rundt, til alle har fått delt noe de drømmer om. Ta flere runder, og prøv gjerne en runde der dere

Åpenbaringen 21,3-4

«Se, Guds bolig er hos menneskene.
Han skal bo hos dem,
og de skal være hans folk,
og Gud selv skal være hos dem.
Han skal være deres Gud.
Han skal tørke bort hver tåre fra deres øyne, og døden skal ikke være mer,
heller ikke sorg eller skrik eller smerte.
For det som en gang var, er borte.»

Andakt: Et glimt!

Det er en helt egen stemning i huset når det nærmer seg jul. Ute er det mørkt og kaldt, men på kjøkkenet dufter det nystekte pepperkaker, og på bordet står adventsstaken og skinner. Om noen få dager skal all den lilla adventspynten byttes ut med rødt, for rødt er julens farge. Snart skal juletreet stå der og stråle, med alle gavene under.

En grønn bestefarstrøye fra Levi's – det var det jeg ønsket meg aller mest. Jeg tror jeg gikk på ungdomsskolen, og bestefarstrøye var veldig in det året, en sånn langermet trøye med fire knapper i halsen.

Det var ennå en stund igjen til julaften, men jeg visste akkurat hvor foreldrene mine hadde gjemt julegavene, og jeg var så spent! Dag etter dag snoket jeg rundt på vaskerommet, i gavehaugen. Og en dag lå den der. En rød pappeske – ikke noe gavepapir, men en gaveeske som var teipet igjen, med sløyfe og merkelapp på. Og mitt navn som stod på merkelappen.

Jeg gikk umiddelbart til verks, med grundige undersøkelser av pakken. Hva kunne være på innsiden? To lange fingre ble stappet inn i åpningen på esken, slik at åpningen ble stor nok til å kikke inn. Og gjett hva jeg fikk et glimt av, inni esken? Noe grønt, med fire knapper i

halsen. Det måtte bare være bestefarstrøyen som jeg ønsket meg. Julen var reddet! Nå var jeg ganske sikker på hva jeg skulle få til jul, og kunne slappe av og bare glede meg til å åpne gaven på julaften. – Bare husk å late som du blir litt overrasket, tenkte jeg for meg selv.

Jeg vet ikke om du har gjort det samme noen gang? Eller kanskje du ikke er like dårlig til å vente som det jeg er. Kanskje du foretrekker å få overraskelsen når gaven egentlig skal åpnes. Julegaver er en fin tradisjon, men har du tenkt over hvorfor vi gir gaver til hverandre når vi feirer Jesus sin bursdag? Det er fordi Gud har gitt oss en så stor gave. Vi gir hverandre gaver som minner oss om den aller første og største julegaven som noen gang er gitt. Julegaven som Gud gav til menneskene for over 2000 år siden: Jesus!

Før Jesus ble født, hadde Gud åpenbart litt og litt av seg selv. Han gjorde det gjennom budene, gjennom konger og gjennom profeter. Gud hadde vist seg for Moses i en brennende tornebusk, andre ganger i skyer, i røyk og ild. Men alt dette var bare små glimt av Gud. Små glimt, som samtidig fortalte at en dag skulle det komme noe mer. En dag!

Så skjedde det. Guds egen sønn kom til jorden, født som et lite barn, og lagt i en krybbe. Gud selv ble menneske og tok bolig iblant oss, sånn at helt vanlige mennesker som møtte Jesus, samtidig fikk møte Gud. Nå var det ikke lenger nødvendig med små glimt av Gud, for alle kunne se Jesus og vite at sånn Jesus er, sånn er Gud. Sånn Jesus møtte mennesker – både fattige og rike, både friske og syke, de på toppen av samfunnet og de som var utstøtt fra samfunnet – det er sånn Gud er. Vi kan lese fortellingene om Jesus i Bibelen, og vite at Gud møter alle mennesker med den samme nåden, kjærligheten og



tilgivelsen. For en fantastisk Gud vi har! Jesus gav oss også glimt av himmelen. «Tiden er inne, Guds rike er kommet nær,» sa Jesus, og gjennom livet han levde viste han oss glimt av himmelriket. En gang mettet Jesus 5000 mennesker, slik at ingen gikk derfra sultne. Han helbredet syke, slik at de ble helt friske. Blinde fikk synet igjen, og lamme kunne reise seg og gå. Jesus stillet stormen, slik at disiplene ikke lenger var i fare. Han vekket opp døde! Jesus gav oss glimt av himmelen, og Gud har lovet at en dag skal det bli slik. En gang skal det bli julaften hele året. Da skal Gud «tørke bort hver tåre fra deres øyne, og døden skal ikke være mer, heller ikke sorg eller skrik eller smerte.»

Da jeg åpnet den røde esken på gløtt, lenge før julaften, og kikket inn, kunne jeg skimte noe der inni esken. Jeg så ikke alt, men jeg hadde sett nok til å vite hva som skulle komme på julaften. På samme måte har Jesus vist oss hvordan Gud er, og gitt oss glimt av det som en gang skal komme, når Gud skal ha sin bolig blant menneskene. Vi har ikke sett alt, men det vi har sett kan vi virkelig lengte etter og glede oss til.

Gruppesamtale

1. Har du snakket rundt i julegavene noen gang? Ble du gledelig overrasket? Skuffet?
2. Hva er den beste julegaven du har fått? Og hva er den beste julegaven du har gitt?
3. Hva synes du er den fineste fortellingen om noe Jesus gjorde for andre mennesker mens han var på jorden? Det er lov å velge mer enn en fortelling.
4. Jesus sa at «Guds rike er kommet nær.» Det betyr at vi kan se glimt av himmelen allerede nå, selv om vi ikke lever i noe perfekt paradiset ennå. Har du opplevd situasjoner der det kjennes om at du er nærmere himmelen enn ellers? I naturen? Når du hører på musikk? Julaften? Fortell!

Mission Possible

«Tiden er inne, Guds rike er kommet nær,» sa Jesus, og gjennom livet han levde viste han oss små glimt av himmelriket. Vi får leve med Jesus som vårt forbilde. Er det noe godt du kan gjøre for en venn, klassekamerat eller nabo, slik at de får et lite glimt av himmelriket eller Guds kjærlighet i livet sitt?

Bønn (146 fra 157 Bønner)

Gud i himmelen
Noen dager kjennes det som himmelen er nærmere jorden enn den pleier.
Jeg ber om at i dag blir en sånn dag.
Amen

Praksis

Korsets tegn

Vis deltakerne hvordan man kan tegne seg med korsets tegn.
Gjør praksisen sammen.
Snakk om den etterpå.

2

Jesus vant!

Hensikt med samlingen

Gud tilgir oss uten at vi trenger å gjøre noen gode gjerninger for å fortjene det.

Mission Accomplished

Hvordan gikk det med utfordringen fra forrige gang? Var det lett eller vanskelig å gjøre noe godt for andre?

Icebreaker

«Lure Lars»

Før leken begynner finner alle et adjektiv som starter med første bokstaven i navnet deres, for eksempel Lure Lars. Den som leder leken presenterer seg selv, og ber nestemann snu seg mot personen ved siden av og presentere lederen og seg selv. Hver person videre i sirkelen skal så presentere alle som er blitt presentert tidligere, og til slutt seg selv.

Efeserne 2,8-9

«For av nåde er dere frelst, ved tro. Det er ikke deres eget verk, men Guds gave. Det hviler ikke på gjerninger, for at ingen skal skryte av seg selv.»

Andakt: En røver i Paradis

– Hei, vi lurte på om vi kunne få snakke litt med deg om Gud? Spørsmålet kom fra to misjonærer fra mormonkirken. De hadde ringt på døren til kameraten min, Ruben.

– Ja, det høres spennende ut, svarte han. Stig på, har dere lyst på en kopp kaffe?

De to misjonærene takket høflig nei til kaffen, for mormoner drikker faktisk verken kaffe eller te. Vaflene ble starten på en lang og fin prat om troen. Ruben fortalte at han er kristen, og at han tror på Bibelen. Mormonene sa at de også tror på Bibelen, men at Mormons bok er enda viktigere.

– Da er vi ikke helt enige, svarte Ruben. Da alle vaflene var spist, spurte misjonærene om de kunne komme tilbake

en annen gang. Ruben sa ja, og neste gang de kom på besøk fikk også jeg være med å møte misjonærene fra mormonkirken. Begge var amerikanere som hadde lært seg norsk.

– Hvorfor valgte dere å lære norsk, spurte vi. Er det ikke mange andre språk det er mye lurere å satse på? Det er jo ikke så mange nordmenn i verden! – Vi har lært oss norsk for å være misjonærer i Norge, var svaret. De to guttene imponerte oss, både med norsken sin og med alle bibelversene de kunne utenat. De kunne sitere vers etter vers fra Bibelen – på norsk – uten å slå opp.

Men det var også trist å høre hvorfor de gjorde alt dette: De fortalte at de prøvde å jobbe seg nærmere himmelen. Det måtte de



gjøre, mente de, fordi himmelen ikke var gratis.

– Det er ikke nok å bare tro på Jesus, sa de to mormonene. – Vi er helt nødt til å gjøre en skikkelig innsats. Vi må jobbe hardt for å komme til himmelen, ved å gjøre nok av gode gjerninger. Det var altså derfor disse to guttene hadde lært seg norsk, og det var derfor de gikk fra dør til dør for å snakke med mennesker om Gud. Fordi de trodde at de trengte å jobbe hardt for å komme inn i himmelen.

Sånn er det faktisk ganske mange som tenker. Ikke bare mormonene. Andre mennesker tenker også at himmelen er et sted for de som har oppført seg bra i livet. – Jeg kommer sikkert ikke dit, tenker noen, for jeg er ikke god nok. Andre tenker: – Jeg er ikke så mye verre enn alle de andre, så jeg kommer garantert til himmelen. Bare se på naboen, han er mye verre enn meg! Så setter vi opp regnestykke over livene våre, med pluss og minus, der syndene våre trekker oss ned, mens de gode gjerningene våre løfter oss opp. Da gjelder det å være flink nok, snill nok og god nok, sånn at regnestykket går i pluss når livet er over.

– Jamen! Det er jo ikke sånn det er, sa Ruben og jeg til de to amerikanske guttene.

– Dere leser jo masse i Bibelen, men det er jo ikke det som står der! Gode gjerninger er selvsagt bra for menneskene rundt oss, men vi må ikke gjøre en eneste god gjerning for å komme til himmelen! I Efeserbrevet står det: «For av nåde er dere frelst, ved tro. Det er ikke deres eget verk, men Guds gave. Det hviler ikke på gjerninger, for at ingen skal skryte av seg selv.»

Da Jesus ble korsfestet, ble to andre menn korsfestet samtidig. De var kriminelle, forbrytere som hadde gjort mye dumt. De hadde absolutt ikke levd gode liv, men hadde kastet vekk livene sine. Mens



de hang der på hvert sitt kors, sa den ene: «Vi får som fortjent, men han har ikke gjort noe galt. Jesus, husk på meg når du kommer i ditt rike!» Svaret han fikk fra Jesus var: «I dag skal du være med meg i Paradis!» Etter å ha levd et liv som forbryter, så var det eneste han trengte å gjøre å vende seg til Jesus med en kort bønn: «Husk på meg!»

«For av nåde er dere frelst,» sier Bibelen. Det kommer ikke an på oss, og det kommer ikke an på hva vi gjør av gode gjerninger i livet. Nåde betyr gratis, og vi får muligheten til å ta imot Guds kjærlighet og tilgivelse, helt gratis. Vi trenger ikke å kjempe for å komme inn i himmelen, for Jesus har allerede tatt den kampen for oss. Jesus kjempet for oss da han døde på korset, og Jesus vant for oss da han stod opp fra de døde.

Røveren på korset er den eneste som har fått et løfte, direkte fra Jesus, om å komme til himmelen. Hvis ingen hadde hørt samtalen mellom de to, så ville vi garantert ikke tenkt at den aller første som fikk være med til himmelen sammen med Jesus, faktisk var en dødsdømt røver. Men tenk litt på det: Det gir jo håp for oss, alle sammen!

Gruppesamtale

1. Gud tilgir alle, bare vi ber om det. Røveren på korset fikk bli med til Paradis, selv om han var en dødsdømt forbryter. Er det rettferdig eller urettferdig at Gud tilgir alle, samme hva de har gjort?
2. De fleste av oss gjør gode gjerninger for at andre skal like oss bedre. Pleier du å gjøre gode gjerninger, for eksempel for å gjøre foreldrene dine blidere? Eller for å få venner eller søsken til å gjøre noe du har lyst til?
3. Er det ting du gjør fordi du tenker at du er nødt å gjøre det for å være en god kristen? Eller for å komme til himmelen? Hva tenker du om at vår egen innsats ikke gjør noen som helst forskjell, men at det eneste vi kan gjøre er å ta imot tilgivelse fra Gud?
4. Det er ingenting du kan gjøre for at Gud skal elske deg mer enn han allerede gjør. Det er heller ingenting du kan gjøre for at Gud skal elske deg mindre. Selv ikke når vi gjør samme tabben om igjen og om igjen. Hva tenker du om det? Snakk litt om det!

Mission Possible

Gud tilgir oss 100 %, uten at vi trenger å gjøre noen gode gjerninger for å fortjene det. Er det noen i ditt liv som du kan tilgi, uansett om de angrer på det de har gjort mot deg eller ikke? Når du bestemmer deg for å tilgi noen, så si det gjerne til de. Det trenger ikke å være så veldig stort, for det er lurt å begynne å trene tilgivelsesmuskelen på noe lite først!

Bønn

Gud, det er du som har gitt meg denne dagen. Jeg gir den tilbake til deg.

Gud, det er du som har gitt meg livet. Jeg gir det tilbake til deg.

La meg i dag få leve i din kjærlighet og tilgivelse. La meg i dag få gå inn i de gjerninger som du har lagt ferdige for meg. Og la meg se at du er med.

Amen.

Praksis

Alle deltakerne får en lapp hvor de kan skrive en ting de angrer på. Putt alle lappene i en melkekartong og brenn den etterpå. Snakk om at Jesus tilgir alt det vi har gjort galt, og at han kan ta vekk syndene og byrdene vi bærer på.



Gud er alltid nær

Hensikt med samlingen

Gud har ikke lovet et problemfritt liv, men Han har lovet at han er nær hos oss alltid.

Mission Accomplished

Har du funnet noen å tilgi siden sist? Hvordan gikk det, snakket du med de om det? Eller har det skjedd noe siden sist som du har tilgitt? Har noen tilgitt deg for noe du har gjort siden sist? Hvordan føltes det?

Icebreaker

«Iskaldt dilemma»

Hvis du måtte velge, hva ville du foretrukket: Aldri mer vinter og snø resten av livet, eller bare vinter og snø resten av livet? Fortell og gi begrunnelse for hvorfor du velger akkurat det du velger!

Hebreerne 12, 1-2

Derfor, når vi har så stor en sky av vitner omkring oss, så la oss legge av alt som tynger, og synden som så lett fanger oss inn, og med utholdenhet fullføre det løpet som ligger foran oss, med blikket festet på ham som er troens opphavsmann og fullender, Jesus. For å få den gleden han hadde i vente, holdt han ut på korset uten å bry seg om skammen, og nå har han satt seg på høyre side av Guds trone.

Andakt: Et løfte som bærer

«Hvilken vei renner denne elven,» spurte en indisk turist på besøk i Norge. Det var mange nye og spennende inntrykk på reisen gjennom det fremmede landet langt mot nord, men nå så han noe han kjente godt. I hjemlandet hans er Ganges den største og aller viktigste elven. Hinduer ser på Ganges som en hellig elv hvor man blant annet kan vaske bort syndene sine. Kanskje dette også var en viktig elv for nordmenn? Tanken hans var god, men turisten fra India fikk ikke helt det svaret

han hadde ventet. Guiden bare lo: «Dette er faktisk ikke en elv, dette er en fjord!»

For nordmenn er det bare morsomt at inderen trodde at fjorden var en elv, men hvis vi tenker etter så er det kanskje ikke så rart. Det var jo elver han var vant til å se i hjemlandet sitt. Noen ganger trenger vi litt hjelp fra andre til å forstå hva det er vi har rett foran oss. Heldigvis kan andre mennesker hjelpe oss med å gi oss nye perspektiver på ting, for de ser og skjønner ting som vi ikke skjønner.

Erlend begynte å tro på Jesus da han var

18-19 år gammel, fordi Maria, kjæresten hans, gjorde det. Da Erlend begynte å be og snakke til Gud, ble han veldig overrasket, for bønn viste seg å være noe helt annet enn det han alltid hadde trodd. Erlend hadde jo hørt om at folk ba til Gud, men han hadde aldri trodd at de kunne få svar tilbake. Plutselig var det en ny verden som åpnet seg for Erlend: «Jeg hadde aldri sett for meg at Gud skulle være så kommuniserende,» sa han. Det fantes en Gud som ikke bare hørte bønnene hans, men som svarte også: «Gud kommuniserer jo med oss hele tiden!» sa Erlend.

Det ble lett for Erlend å tro at Gud hørte alle bønnene hans, for han merket så stor forskjell fra sånn det hadde vært før han begynte å be. Livet hans hadde fått en helt ny og spennende dimensjon. Sånn kan det være for flere av oss. Når livet er topp og alt går akkurat sånn som du ønsker, da er det lett å tro at Gud hører alle bønnene dine. Når blomstene spretter fram, solen stråler, fuglene kvitrer og det dufter av vår, da er det lett å tro at Gud er god. Men når himmelen fylles av tunge skyer og du opplever motgang og vanskelige tider i livet er det ikke fullt så lett lenger.

Gud har aldri sagt at livet ikke kan være tøft eller vanskelig. Bibelen er nemlig full av historier om mennesker som opplevde tunge og vanskelige ting. Salmenes bok i Bibelen inneholder mange glade lovsanger og takkesanger, men hvis du teller etter, så ser du at det er flere klagesanger enn jubelsanger i Salmenes bok. I tillegg finnes det også en helt egen bok i Bibelen som heter Klagesangene. Tenk det!

«Fest blikket på Jesus,» er et sitat fra Hebreerbrevet i Bibelen. De som Hebreerbrevet var skrevet til var en gjeng kristne som hadde det vanskelig, og som virkelig



trengte en oppmuntring. De opplevde motgang og vanskelige tider, og i dette brevet, som vi kaller Hebreerbrevet, fikk de et litt annet perspektiv på problemene sine. Dere kan velge hva dere vil fokusere på, var rådet de fikk. Dere kan velge å fokusere på problemene og vanskelighetene, eller dere kan velge å fokusere på Jesus. Ikke fest blikket på problemene og vanskelighetene. Fest blikket på Jesus, for det er jo han vi tror på!

Gud har ikke sagt at livet ikke kan være tøft, og Gud har aldri lovet at livet skal være problemfritt. Men Gud har lovet at han er nær hos oss, både når livet er lett og når livet er vanskelig. Vi kan komme til Gud med alle ting, både stort og smått. «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile,» sa Jesus. Det er en fantastisk invitasjon fra Jesus: «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder.» Men løftet som kommer etterpå er nesten enda mer fantastisk: «og jeg vil gi dere hvile.»

Gruppesamtale

1. «Jeg vil gi dere hvile,» sier Jesus. Har du vært skikkelig sliten noen gang, og bare lengtet etter å legge deg ned? Hva hadde du gjort? Hvordan føltes det?
2. Det står flere klagesanger enn jubelsanger i Bibelen. Er du overrasket? Hvorfor, eller hvorfor ikke?
3. Alle mennesker opplever tøffe og vanskelige ting i livet. Har du opplevd noe som gjør at du synes det er vanskelig å tro på en god Gud?
4. Har du opplevd noe som gjør det lettere å tro at Gud er god?
5. Gud har ikke lovet oss et liv uten problemer, men han har lovet at han alltid er nær, samme hva som skjer. Hva tenker du om at Jesus sier: «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile?»

Mission Possible

Skriv en bønnedagbok fram til neste samling. Den kan godt være hemmelig, mellom deg og Gud. Skriv ned det du ber til Gud om, det du takker Gud for og det du tror Gud sier til deg.

Bønn (035 fra 157 Bønner)

Gud, du er her
Jeg kjenner det ikke
Men
du er her
Takk

Praksis

Gå sammen to og to og be for hverandre. Spør om det er noe spesielt, og det er valgfritt å be stille eller høyt.

4

Gud er allmektig

Hensikt med samlingen

Vi tror på en god Gud som griper inn i vår verden og svarer på bønnene våre.

Mission Accomplished

Har du skrevet noe i bønnebok siden sist? Tenk på eller les gjennom det du har bedt Gud om siden sist. Er det noen bønner du har skrevet ned som Gud har svart på?

Icebreaker

Gruppen står i en sirkel og holder hverandre i hendene. Førstemann begynner med å klemme sidemannens hånd, og slik fortsetter runden. Ta tiden med stoppeklokke, og prøv å gjøre det som raskt som mulig.

Filipperne 4, 4-7

Gled dere alltid i Herren! Igjen vil jeg si: Gled dere! La alle mennesker få merke at dere er vennlige. Herren er nær. Vær ikke bekymret for noe! Men legg alt dere har på hjertet, fram for Gud. Be og kall på ham med takk. Og Guds fred, som overgår all forstand, skal bevare deres hjerter og tanker i Kristus Jesus.

Andakt: En Gud som griper inn

«Awhaat aar-ee yoo-ee taokin' abaoud?»
Matt er fra i England, og fortalte om en italiener i kirken der han er prest. Mario var blitt kristen som voksen, og siden han ikke hadde lest mye i Bibelen før, var det mange bibelhistorier han ikke hadde hørt. Når det var noe i kirken han ikke helt skjønnte, reiste hans seg bare opp og nesten ropte på sin italienske engelsk: «What are you talking about?»

Mario er en veldig spesiell fyr, men enda mer spesiell er måten han ble kristen. Det skjedde da han hoppet i fallskjerm, og skjermen ikke løste seg ut! Mario var på vei mot bakken i enorm fart. Han fikk mer og

mer panikk. Han dro og dro i snoren på fallskjermen, men ingenting skjedde. Da skrek han ut: «Gud, hjelp meg!» og vips slo fallskjermen seg ut! Etter den hendelsen har Mario trodd på Gud, og vært en fargerik del av menigheten til Matt.

De aller fleste mennesker ber. Spesielt i vanskelige situasjoner, sånn som Mario opplevde. Det er ikke alle som vet akkurat hvem det er de ber til. Det er ikke alle som helt vet hvordan Gud er. Veldig mange forventer nok ikke å få svar på bønnene sine. Men de aller fleste ber til Gud likevel. Selv om Mario ikke trodde på Gud, så ropte han likevel til Gud, da livet hans var i fare. Andre begyn-



ner å be når flyet de sitter i begynner å riste litt mer enn de liker. Noen ber bare når de trenger å finne nøklene sine, men ikke ellers.

I Norge tenker de fleste at det er greit at mennesker snakker til Gud. Det er det bønn er, å snakke til Gud. Men hvis du derimot sier at «Gud har sagt noe til meg,» eller at «Gud svarte bønnen min» så tenker kanskje folk at du er litt koko. Det er greit at vi snakker til Gud, men han svarer oss jo ikke! Eller?

I det gamle testaments tid var det ikke vanlig at folk hørte fra Gud. Noen veldig få gjorde det, de som vi kaller profetene. Moses var en av de, og det var Jesaja og Jeremia også. Det var noen flere, men de var ganske få. De aller fleste mennesker var ikke profeter, og hørte ikke fra Gud. Men det var altså i det gamle testamentet, før Jesus ble født. I det nye testamentet blir alt forandret. Noe av det aller siste Jesus sier til

disiplene sine, før han blir tatt opp til himmelen, er at de skal få ta imot Den Hellige Ånd. Og noen dager senere blir disiplene fylt av Guds Ånd! Ja, ikke bare de aller nærmeste disiplene til Jesus, de som gikk rundt sammen med ham i tre år. Nei, alle som tror på Jesus blir fylt av Den Hellige Ånd. Både for 2000 år siden og i dag.

Folk opplever at Gud taler direkte til de, at Han svarer på bønner og at Han griper inn i livene våre på ganske mange ulike måter. Italieneren Mario sin fallskjerm løste seg ut da han ropte til Gud om hjelp. Paul mistet inntekten sin, og da han bad til Gud om at han skulle ha nok penger til de månedlige utgiftene, fikk han kort tid etter en konvolutt fra en totalt ukjent — med akkurat det beløpet han trengte. Jogeir har aldri opplevd det, men han opplever stadig vekk at folk han får be for blir friske, der og da. Maria var ute på joggetur da hun så Sigrid, og trodde Gud ville at Maria skulle fortelle Sigrid hvor høyt hun er elsket av Gud. Maria gjorde det, og sånn fant Sigrid tilbake til troen på Gud.

Vi får tro på en Gud som elsker å gripe inn i vår verden og svare på bønnene våre. Folk opplever stadig vekk at Gud svarer på bønn, og bønnesvarene kan komme på så mange ulike måter. Noen ganger skjer det sånn som Mario opplevde, da fallskjermen løste seg ut etter at han ropte på Gud. Men veldig ofte skjer det sånn som for Paul, Jogeir og Sigrid. Gud involverer andre mennesker rundt oss, og bruker dem når Han svarer på bønner eller griper inn på andre måter. Det kan Gud gjøre, for gjennom Den Hellige Ånd kan Han tale til alle mennesker. Til deg også. Hva tror du Gud sier til deg i dag?

Gruppesamtale

1. Har du bedt til Gud når du har hatt det vanskelig eller har møtt på utfordringer?
2. Gud har lovet at han alltid hører bønnene våre, og at han alltid svarer. Men Gud svarer ikke alltid sånn som vi hadde tenkt. Hvorfor det, tror du?
3. Har du fått være bønnesvaret for andre mennesker noen gang?
4. Gud kan tale direkte til alle mennesker gjennom Den Hellige Ånd. Har du opplevd at Gud har talt til deg, enten direkte eller gjennom andre mennesker?
5. Hva tror du Gud sier til deg i dag? Hva gjør du med det Gud sier til deg?

Mission Possible

Fortsett med bønnedagboken fra forrige samling, men denne gangen skal du også prøve å være stille en liten stund, og så skrive ned det du tenker på mens du er stille. Er det noe Gud ønsker å si noe til deg på denne måten?

Bønn (fra Filipperne 4)

Kjære Gud, takk for at du sier at vi ikke trenger være bekymret for noe!
Takk for at jeg kan legge alt jeg har på hjertet fram for deg, Gud.
Jeg ber om at din fred, som overgår all forstand, skal bevare mitt hjerte og tanker i Kristus Jesus.
Amen

Praksis

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).



Mens vi venter

Hensikt med samlingen

Jesus sender oss ut med et oppdrag i hverdagen vår, for å dele med andre Guds kjærlighet og tilgivelse

Mission Accomplished

Hvordan gikk det med bønnedagboken? Var det lett eller vanskelig å være stille? Skrev du ned noe som du tror at Gud ville si til deg? Har du eller noen du kjenner opplevd å få bønnesvar fra Gud?

Icebreaker

«Trond gjør sånn»

Førstemann i ringen sier navnet sitt, og gjør en bevegelse. For eksempel: «Jeg heter Trond, og gjør sånn,» og hinker på en fot. Så sier alle i kor: «Hei Trond, du gjør sånn» – og alle hinker. Ta hele runden.

Johannes 20, 21

Igjen sa Jesus til dem: «Fred være med dere! Som Far har sendt meg, sender jeg dere.»

Andakt: En gigantisk redningsaksjon

Arne gikk på toget. Han skulle til byen en tur, alene. Han var ofte alene. Omgangskretsen hans var ikke så veldig stor, for Arne kommer fra et lite sted, og de fleste av vennene hans hadde flyttet hjemmefra for å gå på skole eller jobbe. Denne ettermiddagen var togvognen nesten tom.

På andre siden av midtgangen satt Maria, med setet lent godt tilbake, så langt bak det gikk. Hun var trøtt, for hun hadde vært på jobb lenge. Nå gledet hun seg til å komme seg hjem for å sove. Maria lukket øynene da Arne satte seg.

Men Maria fikk ikke sove. En tanke svirret rundt og rundt i hodet hennes: «Prat litt med han som sitter ved siden av deg!» Og hun kjente igjen følelsen hun hadde i kroppen. Hun hadde hatt sånne tanker og følelser før. Det var

sånn det føltes når Gud hadde et vennlig hint om hvordan hun kunne gjøre noe godt for andre. Det hadde hun opplevd før. Men akkurat i dag var hun supertrøtt. «Kjære Gud, jeg er alt for trøtt i dag, og har ingen ting hyggelig å si» ba hun inni seg. Og det hele kunne veldig gjerne ha stoppet med det denne ettermiddagen, det hadde det gjort før. Men Maria visste samtidig hvor fantastisk det kunne være å bare hoppe i det når Gud kom med sine små hint.

«Som Far har sendt meg, sender jeg dere,» sa Jesus til disiplene sine. Det er skikkelig spennende! Gud sendte jo Jesus fra himmel til jord i verdenshistoriens største redningsaksjon. «For så høyt har Gud elsket verden at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv,» står det i Johannes 3,16. Gud satte i gang den

gigantiske redningsaksjonen fordi Han elsker oss mennesker mye høyere enn vi klarer å forstå. Uten Jesus og uten Guds redningsaksjon dør vi. Men fordi du er så høyt elsket av Gud, har ikke Gud spart på noe for å redde deg. Ingen ting! Han har gitt alt, for deg. Hver den som tror på Jesus, skal ikke gå fortaapt, men får evig liv i gave. Det er verdens største gave!

Se for deg hva disiplene til Jesus må ha tenkt da han sa: «På samme måte som Gud sendte meg til jorden, så sender jeg dere ut til andre mennesker.» Hvordan tror du de reagerte? Det står ikke i Bibelen hva de svarte, så du kan bruke fantasien og prøve å se for deg hva du selv ville svart hvis du var der. Jeg tror de tenkte: «Wow, får vi også være med på denne gigantiske redningsaksjonen? Seriøst?» Jesus inviterte disiplene til å bli med og bidra på Guds fantastiske plan. Så fortsetter den gigantiske redningsaksjonen – og blir bare enda større! – når Jesus sender ut de som allerede har blitt reddet, slik at de også kan fortelle folk de møter hva Gud har gjort for oss. Alle som tror på Jesus får være med, og får gleden av å fortelle andre mennesker hvor høyt vi alle er elsket av Gud.

Og det var nettopp det Maria fikk muligheten til, den ettermiddagen på toget, for fire år siden. Det var en helt vanlig dag for Maria, på vei hjem fra jobb, trøtt og sliten. Men det ble en av de viktigste dagene i livet til Arne. De pratet sammen om løst og fast en stund, før Maria fortalte at hun trodde på Gud, og at hun trodde at Gud ville fortelle Arne hvor høyt han er elsket. Det ble en lang prat om tro og tvil, og før de skulle av toget, inviterte Maria Arne til å bli med i kirken på søndagen. Han sa ja.

Søndag etter søndag kom han i kirken, hver gang han hadde sjansen. Det var veldig



godt å komme inn i fellesskapet i menigheten, for plutselig hadde Arne fått 50 nye venner. En dag bestemte Arne seg: Han ville følge Jesus. Ikke fordi Maria hadde sagt så mye smart og overbevist han. Arne hadde fått møte Guds gigantiske redningsaksjon.

Gjett hvem som meldte seg på neste gang menigheten skulle sende et team på misjonstur? Stemmer! Arne! «Som Far har sendt meg, sender jeg dere,» sa Jesus, og Arne hadde selv fått erfare hvor godt det var å møte en som Jesus har sendt ut. Dette ville han også være med på! Arne hadde ikke mange smarte argumenter, og han trodde ikke han kunne overtale noen til å tro på Gud. Men han kunne fortelle om hvordan Gud hadde møtt ham på toget, gjennom en utsending som het Maria. Og han kunne fortelle om fellesskapet med Gud og de andre som er reddet av Jesus. Og det kan du og jeg også!

Gruppesamtale

1. Fortell om en gang du ble sendt av noen andre for å utføre et oppdrag, for eksempel at du ble sendt på butikken for å handle noe. Gikk oppdraget fint?
2. Bibelen forteller at Jesus var i himmelen og var «lik Gud», men fordi Gud elsker menneskene så høyt ble Jesus ble sendt til jorden og ble menneske som oss, for å utføre redningsoppdraget. Hva tenker du om at Jesus ofret alt for å redde oss? Kan det inspirere oss til å vise godhet og kjærlighet til andre mennesker?
3. Da Jesus var i Getsemane-hagen, ba Han sin Far om å slippe å dø på korset, om det var mulig. Hvorfor tror du Jesus gjorde det, og hvorfor tror du Han likevel valgte å la det skje?
4. Jesus sier at han sender ut alle som tror på Ham, på samme måte som Han selv ble sendt av sin Far. Vi blir sendt ut med et oppdrag i hverdagen vår. Hvem tenker du at du kan være sendt ut til, og hva kan vi gjøre for de vi er sendt til?

Mission Possible

VIP – Very Important Persons. Tenk på tre personer som du vil be for jevnlig til neste gang. Skriv ned navnene på en lapp som du har med deg eller henger på speilet, så husker du på det. Alle mennesker er VIP'er for Gud, så her går det ikke an å velge feil! Takk Gud for at han elsker VIP'ene dine mye høyere enn de klarer å forstå, og be om at Gud skal vise de hvor høyt han elsker dem.

Bønn/praksis

Be velsignelsen for den ved siden av deg.
Herren velsigne deg og bevare deg
Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig
Herren løfte sitt åsyn på deg, og gi deg fred
Herren velsigne *Arne* og bevare ham
Herren la sitt ansikt lyse over *Arne* og være ham nådig
Herren løfte sitt åsyn på *Arne*, og gi ham fred



Show me!

Hensikt med samlingen

Vi får be til Gud, vår Far, som på samme tid er så ufattelig stor, og helt nær oss.

Mission Accomplished

Husket du på å be for de viktige VIP'ene som du skrev ned på lappen? Har du truffet VIP'ene dine siden sist? Var det annerledes enn før? Har du fortalt de at du ber for dem? Hvordan gikk det?

Icebreaker

«Ballongsvev»

Del inn i grupper på 4-6 personer. Hver gruppe får utdelt en ballong, og stiller seg i sirkel og holder hverandre i hendene. Oppgaven er å holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten å slippe hverandres hender. Hvis ballongen berører gulvet «mister» gruppen hendene sine, og da må de holde ballongen borte fra gulvet uten å være borti dem med hendene. Neste gang «mister» de albue, skuldrene, hodet, og til sist knærne. Gruppen som holder det gående lengst har vunnet.

Matteus 6,7-9

Når dere ber, skal dere ikke ramse opp ord slik hedningene gjør; de tror de blir bønnhørt ved å bruke mange ord. Vær ikke lik dem! For dere har en Far som vet hva dere trenger, før dere ber ham om det. Slik skal dere da be:

Vår Far i himmelen!
La navnet ditt helliges.

Andakt: Pappa passer på

Da jeg kom hjem til Norge var alle sommerjobbene tatt. Jeg hadde gått på skole i USA et år, på en kristen internatskole i Minnesota. Nå var det juni, det var sommeren før jeg skulle begynne i tredje klasse på videregående, og jobbmarkedet var dårlig. De beste sommerjobbene ble nok tatt allerede i januar.

«Gi oss i dag vårt daglige brød,» har Jesus lært oss at vi kan be. Og hvis vi ser litt stort på det så handler jo den bønningen om å ha en jobb også, for når vi jobber kan vi skaffe oss daglig brød. Så jeg ba Gud om at

jeg skulle få en god sommerjobb. Men ikke bare det, jeg ba veldig konkret om å få en jobb der jeg kunne jobbe i tre uker, og så ferdig med det, for jeg ville gjerne på KRIK-leir i Kristiansand i begynnelsen av august, før skolen begynte igjen. Når jeg tenker tilbake på det nå, så var det en ganske frimodig bønn. En klar bestilling fra meg til Gud. Tre uker, please! Jeg visste jo at Gud hørte bønningen, men jeg ble ganske overrasket over at Han svarte på den også!

Jeg søkte først hos en gullsmed. De hadde lyst ut en sommerjobb, men hadde allerede



fått mer en nok av søkere. Litt skuffet gikk jeg til matbutikken i kjelleren og spurte om de trengte folk, for jeg hadde jobbet i matbutikk tidligere. «Ja,» sa sjefen der, «vi kan trenge en til på lageret, nå i sommer.» Og så la hun til: «Jeg kan gi deg en tre ukers prøveperiode, hva sier du til det?» Jeg takket ja. Og jeg takket Gud. For et bøttesvar!

Da Moses møtte Gud i en brennende tornebusk i ørkenen, spurte Moses hva han skulle kalle Gud. «Hva skal jeg si til folket at du heter?» «Jeg er Jahve,» svarte Gud. Jahve betyr «Jeg er,» så svaret Moses fikk var at: «Jeg er den jeg er.» Et spesielt navn. Det ligner ikke på vanlige navn, men det er et navn sier oss noe om hvor stor Gud er. Gud er den som er. Så hellig mente folket til Moses at dette navnet var, at de ikke turte å si det høyt. Derfor kalte de Gud for «Herren». I Salmenes bok kan vi lese andre navn på Gud: Vår klippe i stormen, vår faste borg, vår redning. Navn som viser som ulike sider ved Gud.

Disiplene til Jesus hadde sett hvor mye bønn betydde for mesteren deres, så de sa til Jesus: «Lær oss å be!» «Herre, lær oss å be, slik Johannes lærte sine disipler.» Og så lærte Jesus disiplene en bønn, som fortsatt bes over hele jorden, hver dag. Vi kaller den Herrens bønn, Fadervår eller Vår Far.

Begynnelsen på denne bønningen er så kjent for oss at vi lett kan gå glipp av hvor utrolig den er. «Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges.» Da Jesus lærte disiplene å be, så lærte de samtidig at det er Far i himmelen de kan be til. Ja, faktisk så sa Jesus «pappa i himmelen,» for på originalspråket står ordet «abba». Det er et av de aller første ordene vi mennesker lærer. Abba. Pappa. Daddy. Nesten uansett hvilket språk vi snakker, så finnes dette navnet, som barn bruker for å snakke til pappaene sine.

Jesus gav oss et nytt navn som vi kan



bruke for Gud: Abba. Pappa. Gud er ikke lenger fjern for oss, med et mystisk navn, «Jeg er den jeg er.» Vi får be til en nær pappa som elsker oss og vil oss det aller beste. Og samtidig, i samme bønningen, minner Jesus oss om at Gud også er hellig, stor og mektig. Han minner oss om at Gud kan si et eneste ord, og så faller stjernene på plass. Gud, vår pappa, er samtidig den uendelig store, allmektige Gud som har skapt stjernehimmelen.

Når vi kommer til Gud i bønn, så trenger vi å huske på at han er så ufattelig stor, og samtidig helt nær. Gud er fullstendig allmektig og fullstendig nær. Gud er ikke lik oss. Han er nær oss, men han er ikke som oss. Gud, vår Far, er hellig. Det finnes ikke mørke i Ham. Ingen synd, sånn som i oss. Han er hellig. Og Han er nær.

Det er nesten som at Jesus vil at vi skal være overveldet, overrasket, nesten satt ut av Guds storhet, hver gang vi ber. For den ufattelige, allmektige Gud som satte stjernene på himmelen er helt nær oss og elsker oss. Han husker alltid på oss hver eneste dag. Samme hvordan dagen vår er, så er Gud der. Sterkere enn alt og alle. Vår pappa.

Gruppesamtale

1. Da Moses møtte Gud i en brennende tornebusk, sa Gud at «Jeg er den jeg er». Hva tenker du om det navnet på Gud? Er det forståelig eller uforståelig?
2. Jesus sier at vi kan kalle Gud for Abba, Pappa. Er det lettere for deg å tenke på Gud som en nær Far, eller er det lettere å tenke på Gud som den allmektige skaperen av universet med stjerner og planeter? Begge deler er sant, men hvilken av de to er mest naturlig for deg? Hvorfor?
3. Vi som bor i Norge mangler som regel ikke brød til å spise oss mette, men det kan være andre ting vi trenger i dagliglivet. Gud har lovet å gi oss alt vi trenger! Har du prøvd å be Gud om å gi deg det du trenger?
4. Har du opplevd å få konkrete bønnesvar når du har bedt om noe?

Bønn

Vår Far i himmelen!
La navnet ditt helliges.
La riket ditt komme.
La viljen din skje på jorden slik som i himmelen.
Gi oss i dag vårt daglige brød, og tilgi oss vår skyld, slik også vi tilgir våre skyldnere.
Og la oss ikke komme i fristelse, men frels oss fra det onde.
For riket er ditt og makten og æren i evighet.
Amen.

Mission Possible

Jesus lærte disiplene å be bønnen Vår Far. Bestem deg for at du også vil be denne bønnen hver morgen, med en gang etter at du er ferdig å kle på deg. Sitt på samme sted hver dag. Obs: Det kan være du må stille vekkerklokken til ett minutt tidligere enn du har pleid!

