

## BRUKSANVISNING

### 1. Intro (ca. 5 min)

Et spørsmål som hjelper dere å komme inn på dagens tema. Ta gjerne en runde så alle får svare.

### 2. Les (ca. 20 min)

Les teksten høyt en gang, og gi deretter alle tid til å lese gjennom for seg selv, enten på mobilen eller i en vanlig bibel. Bruk spørsmålene fra disse tre kategoriene for å få en god samtale.



SE: Hva sier teksten?



TENK: Hva vil forfatteren fortelle til sine lesere? Hvordan ville de første leserne forstått dette?



LEV: Hva betyr teksten for oss i dag?

### 3. Bønn (ca. 5 min)

Husk at folk er forskjellige. Noen er vant til å be høyt, andre liker best å be stille. Samtidig er gruppa en god arena for å prøve ut nye ting. Når dere ber for dagens bønneemne kan dere også gjerne be for hverandre og medstudenter.

#### Ukas utfordring (ca. 2 min)

Ukas utfordring er ikke en eksamen, men en valgfri øvelse. Så senk skuldrene, prøv det ut, og se hva som skjer!

## INNLEDNING

### HVA

En samtaleguide som bringer trossamtalen rett inn i hverdagen.

### HVEM

Studenter og yrkesaktive.

### VISJON

En tro som settes ut i livet.



2-5 personer



30 minutter



6-10 lunsjer

Finne flere tematikker på [nkss.no/lagslunsj](https://nkss.no/lagslunsj).

For yrkesaktive, sjekk ut [yrkeslag.no](https://yrkeslag.no).



Norges Kristelige Student- og Skoleungdomslag  
Holbergs plass 4, 0166 Oslo | [post@nkss.no](mailto:post@nkss.no)

# LAGSLUNSJ



# VÅR FAR

*Som kristne ønsker vi å leve i relasjon med Gud. Bønn er en essensiell del av denne relasjonen, og kan beskrives som en samtale eller dialog i troen på at Gud er med oss, bryr seg om oss, og lytter til oss.*

*En av verdens mest kjente og viktigste bønner er bønnen Jesus lærte disiplene å be. I denne lagslunsjen skal vi se nærmere på hva bønnen «Vår Far» formidler til oss, og hvordan bønnen kan hjelpe oss i våre bønneliv.*

Be gjerne Vår Far i begynnelsen av hver samling.

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.

Matteus 6:9-13

## 1 VÅR FAR I HIMMELEN! LA NAVNET DITT HELLIGES.

Bønn begynner med tilbedelse av hvem Gud er.

INTRO Hvilket forhold har du til bønnen, «Vår Far»?

LES Matt 6, 7-13; Salme 100

SE Hvordan henvender bønnen seg til Gud, og hva forteller tekstene om Guds karakter?

TENK Hva betyr det at Guds navn skal helliges?

LEV Hvordan henvender du deg til Gud i bønn?

BØNN Vår Far i himmelen! La navnet ditt helliges. Vi takker deg for at du er en nær far og tilber deg for din storhet.

Begynn hver morgen denne uka med bønnen «Vår Far».

## 2 LA RIKET DITT KOMME. LA VILJEN DIN SKJE PÅ JORDEN SLIK SOM I HIMMELEN.

Er bønn å få Gud til å gjøre det vi selv vil, eller er det å la Gud få gjøre det han vil gjennom oss?

INTRO Guds vilje er det beste for oss mennesker. Hvordan kan vi skille mellom Guds vilje og vår egen vilje?

LES Matt 26, 36-39; Luk 17, 20-21; Matt 6, 33

SE Hva sier tekstene om Guds rike?

TENK Jesus ber om å få slippe, men ber samtidig om at Guds vilje må skje. Hva kan dette fortelle oss om Jesus som menneske og Guds sønn?

LEV Hvordan kommer Guds rike til uttrykk i ditt liv?

BØNN Vår Far, vi takker deg for at ditt rike har kommet nær. Vi ber om at din vilje skal skje i våre liv.

«Gud, din vilje skje» er kanskje de viktigste ordene for våre liv. Identifiser et område i livet ditt som du trenger å gi til Guds vilje.

## 3 GI OSS I DAG VÅRT DAGLIGE BRØD.

Bønnen som svarer til menneskers daglige behov.

INTRO Hva bekymrer du deg for i din hverdag?

LES Fork. 3, 9-15; Fil. 4, 11-13; Matt 7, 9-11

SE Hva sier tekstene om Guds omsorg for mennesker?

TENK Når kan bekymring være konstruktiv, og når er det destruktiv?

LEV Hvordan kan vi lære oss å være fornøyde med det vi har?

BØNN Vår Far, takk for at vi kan komme til deg med våre behov og bekymringer. Hjelp oss å ta imot dine gode gaver, og hjelp oss å leve i takknemlighet.

Tenk gjennom om det er noen i din krets som har konkrete bekymringer. Hvordan kan du hjelpe dem denne uka?

## 4 TILGI OSS VÅR SKYLD, SLIK OGSÅ VI TILGIR VÅRE SKYLDNERE.

«Everyone says they think forgiveness is a lovely idea, until they have something to forgive» C.S Lewis

INTRO Hvordan forstår vi vår egen syndighet?

LES 1. Tim. 1, 15-16; Luk 17, 3-4

SE Hvordan forstår Paulus sin egen syndighet i 1. Tim 1, 15-16?

TENK Er det alltid riktig for kristne å tilgi? Hvorfor/hvorfor ikke?

LEV Del med hverandre situasjoner hvor dere har tilgitt andre eller selv har opplevd å bli tilgitt.

BØNN Vår Far, takk for din nåde i møte med vår skyld. Hjelp oss å tilgi hverandre, og hjelp oss også å ta imot tilgivelse.

Tenk gjennom om det er noen du trenger å tilgi, eller om det er noe du trenger å be om tilgivelse for denne uka.

## 5 OG LA OSS IKKE KOMME I FRISTELSE, MEN FRELS OSS FRA DET ONDE.

«Det gode som jeg vil, gjør jeg ikke, men det onde som jeg ikke vil, det gjør jeg» Rom 7, 19

INTRO Hvilke fristelser kan dra oss vekk fra Jesus i dag?

LES Joh. 17, 9-11; Rom 12, 2; 1 Kor. 10, 13

SE Hva sier tekstene om hvordan vi kan forholde oss til verden vi lever i?

TENK Når man møter fristelser kan det føre til skam eller skyld. Hva tenker du er forskjellen mellom disse følelsene?

LEV Hvordan kan man i et fellesskap legge til rette for å både løfte opp bibelske idealer og samtidig peke på Guds nåde?

BØNN Vår Far, takk for at du hjelper oss å holde blikket festet på deg når verden roper til oss at den skal gi oss det den trenger.

Del med en venn noe du opplever som en fristelse som drar deg vekk fra Jesus.

## 6 FOR RIKET ER DITT, OG MAKTEN OG ÆREN I EVIGHET. AMEN.

Daglig møter vi et nyhetsbilde som minner oss på små og store kamper som omhandler makt og ære i verden. Kan dette være med å påvirke vårt Gudsbilde?

INTRO Hva assosierer du med ordet «makt og ære»?

LES Fil. 2, 1-11

SE Hva sier tekstene om forholdet mellom Gud og mennesker?

TENK Hva vil det si å både ære fornedret og samtidig opphøyet?

LEV Hvordan kan vi leve i lys av at makten og æren tilhører Gud i all evighet?

BØNN Vår Far, takk for at vi kan hvile i at det er du som har all makt i himmel og på jord. Vi vil gi deg den æren du fortjener.

Skriv ned tre ting du gjør, eller ønsker å gjøre, for å gi Gud ære i hverdagen.