



NADVER

Praktiske øvelser

Nadver – praktiske øvelser!

Når vi fejrer nadver, så er der 7 dimensioner, som er en del af nadverens erfaring.

Nadveren er et:

- Erindringsmåltid (anamnese)
- Tilgivelsesmåltid (absolution)
- Taksigelsesmåltid (eucharisti)
- Styrkelsesmåltid (konfirmation)
- Udrustningsmåltid (vocation)
- Fællesskabsmåltid (kommunion)
- Forventningsmåltid (anticipation)

1. Erindring: Husk på, hvad Jesus har gjort for dig!

- a. Lav en liste over alle de ting, som du har oplevet med Gud – stort og småt!
- b. Skriv din troshistorie og del den!
- c. Sig Jesus tak hver dag i en uge. Brug 5 minutter hver dag på at sige tak for alt, hvad der kommer til dit hjerte.

2. Tilgivelse: Videregiv tilgivelse!

- a. Prøv at aflægge skriftemål. Det er en god gammel folkekirkelig skik.
- b. Tilgiv en person, som du ikke har tilgivet, inden du går til nadver.

3. Taksigelse: Sig tak!

- a. Send et takkebrev til nogen, som du er taknemlig for og som ikke ved, hvor taknemlig du er for dem.

- b. Skriv et takkebrev til Gud, hvor du også takker for de mennesker, som du er taknemlig for i dit liv. Bed for dem! Velsign dem!

4. Styrkelse: Gør noget godt for dig selv!

- a. Giv dig selv en fridag! Gå en tur gennem en smuk skov eller ved en smuk strand eller gør noget, som styrker dig og gør dig glad.
- b. Køb noget, som du længe har ønsket dig!
- c. Indfri et ønske eller en drøm eller begynd på noget, som du ikke har haft mod til.
- d. Når du næste gang modtager nadveren, så tænk på alle de dejlige oplevelser, som Gud har velsignet dig med og som Gud ønsker at styrke dig med i det daglige.

5. Udrustning: Gør dig din plads i menigheden klar

- a. Er du i gang med at bruge dig selv og dine talenter og nådegaver i kirken?
- b. Er du i gang med at bruge dem, på de områder, som passer til dig?
- c. Gå til træning eller tag et kursus, hvor du kan finde ud af, hvad der kunne være dit område og der, hvor du kunne passe ind.
- d. Næste gang du går til nadver, så husk at Gud kalder på dig og ønsker at bruge dig med det, som du er udrustet til.
- e. Begynd at bidrage! Gud ved, at vi bliver glade, når vi giver og gør en forskel.

6. Fællesskab: Øv dig i søskende-kærlighed

- a. Bliv god til at holde af de mennesker, som er en del af dit liv, i og udenfor kirken. At elske et andet menneske, er en bevidst handling, som Gud velsigner og som gør vores hjerter større.
- b. Sig goddag og tal med et menneske til gudstjenesten, som du ikke har mødt før eller som du kun kender flygtigt.
- c. Tænk på næste gang du går til nadver, at Gud elskede dig først og rakte ud til dig, selvom du ikke kendte ham!

7. Håb: Øv dig på den kommende fest!

- a. Hold en fest med temaet: Til Guds ære og af ren og skær lyst til livet! Indbyd alle, som du har lyst til både i kirken og udenfor kirken og sørg for en god og festlig stemning!!
- b. Når du går til nadver næste gang, så tænk på denne fest og sig Gud tak for livet og glæden og muligheden for at fejre livet.