



Norges Unge Katolikker
BØNN





- 4 Juniorleir
- 6 Temaartikkel
- 8 Jomfru Maria og bønn
- 10 Nyheter i Q
- 12 Homofilt ekteskap
- 13 Flyktningskrisen
- 14 Q-lokalt
- 18 Temaartikkel
- 20 Geneve reisebrev
- 21 Ungdomsleir
- 22 4 på leir
- 26 Bok i Q
- 27 KUT
- 28 Q-prest
- 30 Q-tips
- 31 Kateketisk spalte

Innhold

Leder

Kjære leser,

Håper sommeren har vært fin! Nå har høsten tatt over, med sine blader i rødt, gult og brunt, mørke kvelder og kjølige og friske luft! Husk å legge merke til hvor vakker høsten er, og ikke fokuser på det negative. Og hvis du føler det er litt tøft med skolearbeid eller en hektisk hverdag – her er et tips verdt gull: be!

Bønn er en fantastisk gave vi har fått fra Gud. Vi kan be om ro, tålmodighet, utholdenhet og styrke når noe mot oss. Vi kan be

om fred, kjærighet og rettferdighet når vi leser nyheter og hører om andres problemer. Og ikke minst kan vi takke for familie, venner, helse, Troen og alt godt vi har i livet.

Denne utgaven av Q handler om bønn. Les om menneskers forhold til bønne, hvordan Jesus lærte oss å be, om betydningen av korsets tegn og mye annet. Sett deg under et pledd med en varm kopp te eller kakao, og les dette nummeret av Q. God høst!

Susanne



Q – Katolsk Ungdom #3 2015

Målsetting:
Q – Katolsk Ungdom er et blad skrevet av og for unge katolikker i Norge, utgitt av NUK. Bladets målsetting er å virke som et forum for bevisstgjøring i katolsk tro. Det skal gis et klart bilde av Kirken og dens lære, og fordype seg i emner som opptar ungdom i dag. Q skal gjenspeile NUKs aktivitet, bidra til å styrke de unges tilhørighet til den katolske Kirke, og være en hjelp til å knytte de flernasjonale grupper sammen.

Adresse:
Akersveien 16a
0177 Oslo

Epost: q@nuk.no

Konto: 3000 16 91399

Utgiver: Norges Unge Katolikker
Akersveien 16a
0177 Oslo
Telefon: 23 21 95 40
Fax: 23 21 95 43
Epost: nuk@nuk.no
Web: www.nuk.no

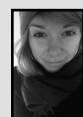
Trykk: Krona Trykk
Opplag: 1400

Utgivelse: Q – Katolsk Ungdom kommer ut 4 ganger i året, og er rettet mot katolsk ungdom i alderen 13 – 18 år. Bladet sendes kun til betalende medlemmer i NUK.

Ansvar: Redaksjonen setter pris på leserbrev og artikler. Meninger fremsatt i disse står for forfatterens eget regning. Oppgi alltid navn og adresse, og send gjerne med bilde. Ønsker du å være anonym på trykk, godtas som regel dette.

NUK: Norges Unge Katolikker (NUK) er en sammenslutning av katolske barne- og ungdomslag som har sitt utspring i de katolske menighetene i Norge. Organisasjonen er partipolitisk uavhengig. NUK skal være for alle katolikker i Norge, og bygger på grunnpillarene TRO, FELLESSKAP og HANDLING.

Redaksjonen



Redaktør
Susanne Tande



Ungdomsprest
Khiem Duc Nguyen



Illustratør
Irene Bautista



Layout
Lillian Nguyen



Journalist
Alexander Kopperud



Journalist
Cecilia Bruce



Journalist
Hans August Mehren Wade



Journalist
Kim Anh Le

Bidragsytere

Anna Selmer-Olsen
Camilla Cselenyi
Caroline Belaunde Brynsrud
Catarina Vu
Gudrun Kringlebotn
Ingrid Fongen
Jonas Gabriel Berg

Magdalena Wator
Mathias Ledum
Odin Rustad
P. Fredrik Hansen

NUKs bildearkiv
St. Jo
Wikipedia Commons

Forsidebilde
St. Jo

Midtsidebilde
Diego Delso, Wikimedia Commons, License CC-BY-SA 4.0

Baksidebilde
NUKs bildearkiv



Juniorleir 2015:

Politi og røvere på *Mariaholm*

Lørdag 27. juni ankom en buss fylt av unge og spente katolikker leirstedet Mariaholm, klare for en innholdsrik uke sammen.

Under en strålende sol ble de litt blyge deltagerne fordelt i primærgrupper, grupper som ble godt sammensveiset etter rebusløp og bli-kjent-leker. De sjenerte ungdommene kom så godt overens at en måtte spørre seg selv mot slutten av den første dagen om de virkelig kun hadde vært sammen i én dag. Etter en vakker høymesse på søndagen forsvant den siste resten av blyghet i form av temafesten. Der dukket det opp både politi og røvere, som etter en kriminel god middag ble blandet i grupper

og sendt av gårde til poster spredt omkring på leirstedet. Mange kreative kostymer var å finne den kvelden, blant annet praktisk leder Jakobs antrekk som eiendomsmegler, hvilket tilegnet ham en velfortjent plass ved kjeltringenes bord.

I løpet av uken var det aktivitetsgrupper som sport, leiravis, musikk, spa, maling, kjøkkentjeneste, vedbæring, "dassvask" og forming. Leiravisen tilbød leiren saftig sladder, dype intervjuer, gjennomtenkte meningsmålinger og vitser. Malegruppen produserte et lekert verk som prydet matsalen under gallamiddagen siste kveld, i likhet med musikkgruppens underholdningsinnslag. "Dassvask" innebar intens soling ute på

plen, mens spa gav en muligheten til å hvile vingene og muligens få en manikyr, et tilbud både jenter og gutter sørget for å benytte seg av. Den daglige rytmen i leirruken bestod også av morgen- og aftenbønn, temaøkter, messer, Pater Prater og sangøvelser. Sangen som virkelig ble populær var "Gå med fred" som ble sunget til enhver anledning, om det så var i messen, under oppvask eller i fellesdusjen altfor tidlig om morgenen.

Større minneverdige aktiviteter som Rød og Blå og andre livligheter som innebar ansiktsmaling var storstas. Blått lag halte til slutt inn seieren etter en heltemodig innsats fra begge lag, samt en skrikekonkurranse mellom lagenes "nøytrale" ledere.

Den andre aktiviteten som også involverte ansiktsmaling skulle være en fotballturnering etter informasjonen gitt av lederne å dømme. Deltagerne ble malt i primærgruppens respektive farger etter å ha skiftet til sportsklær, og hadde deretter en intens oppvarming som uventet nok ble avbrutt av vannkrig. Selv etter en historisk verdig vannkrig med både vannballonger, kopper, bøtter og brannslanger ble det uttrykt misnøye angående mangelen på en fotballturnering. Denne skuffelsen førte til at dette neste dag ble et alternativ blant aktivitetsgrupper. Derimot fungerte ironien i det faktum av at medisinsk ansvarlig endte opp på krykker etter vannkrigen som plaster på såret.



Men overraskelser fra lederteamet var det ikke slutt på! Alle deltagerne ble vekket midt på natten samme natt for å samles og telles i jentenes fellesdusj. De trøtte ansiktene ble fort fulle av undring da de ble ført inn i en jentedusj kun opplyst av en diskolampe med høy musikk som ble spilt over høyttalerne. En fest med pysjamas som kleskode midt på natten i jentedusjen var veldig populært, og ble virkelig en av de mest minneverdige hendelsene på leiren, i likhet med bålkvelden der både marshmal-

lows og selvskevne sangtekster ble grillet på bålet.

Sommer-OL var også blant de aktivitetene som vil bli best husket fra juniorleiren. Primærgruppene, ikledd deres respektive farger, fartet fra en post til en annen og utførte oppgaver. Dette ble gjort etter å ha løst en gåte som avslørte beliggenheten til deres utstyrspakke som inkluderte skrivesaker og en viss mengde vannballonger som valuta. Denne intrikate konkurransen inkluderte mye vann, som så mange andre akti-



viteter i løpet av leiren grunnet særdeles godt vær, blant annet en vannsklie. Det oppstod etter hvert en konkurranse om hvem som kom lengst etter enden av sklien, hvilket ivrige leirsjef Joakim og praktisk leder tok på seg å vinne ved å smøre seg inn med Zalo på forhånd. Gyldigheten av deres resultater kan diskuteres.

Det klareste minnet som sitter igjen etter en sommerleir er alltid gallamiddagen og den påfølgende festen. I sin fineste stas feiret både deltagere og le-

dere messe i et pyntet kapell, gjennomgikk et etikettekurs, ble deretter tildelt bordkavalere, spiste en fortreffelig middag, og startet til slutt festen med polonese og vals med sin tildelte partner. Avslutningen på en hel uke sammen sendte selv de mest reserverte personene hjem med et stort smil om munnen neste dag, og da bussen rullet ut fra Mariaholm, kunne man så vidt høre ekkoet av en lav felles nynning av tre ord: "Gå med fred".

Tekst: Ingrid Fongen
Bilder: Anna Selmer-Olsen

“Kjære Gud...”

Vi har alle hørt om bønn. Vi vet at vi ber i kirken, og de fleste har helt sikkert bedt andre steder også. Men hva er egentlig bønn, og hvordan gjøres det?

Reglene er rimelig enkle, bønn fungerer slik du ønsker at det skal fungere. Du kan be før en prøve, etter at du har hatt en sykt bra dag, eller når du er skikkelig forelska og alt du vil er at hun/han skal like deg tilbake. Det er ingen grenser for når man kan be. Og det finnes heller ingen grenser for hvordan man kan be.

Da jeg var liten pleide familien å samles før jeg skulle legge meg for å be aftenbønn sammen. Det var tradisjon, og jeg kunne bønne på rams. Vi takket Gud for dagen vi hadde hatt, for at vi skulle få en god natts søvn, og for alle de nærmeste i livene våre.

Familie, fadderbarn, og andre som trengte en forbønn. Etter hvert som jeg ble eldre sluttet vi å gjøre det sammen, men jeg fortsatte å be. Det var noe med å avslutte dagen sammen med Gud. Muligheten til å legge tanker, uro, gleder og sorger frem for Gud. Nesten litt som å skrive dagbok. Han hører jo på alt det vi har å si. Det trenger ikke å være en ferdigskrevet bønn, eller noen spesielle ord. Så lenge du får sagt det du vil si. Man kan se på det som en samtale med Gud.

Det var en periode jeg var bekymret for at jeg ikke ba på «riktig måte», fordi jeg ikke kunne så mange bønner, men så lærte jeg nettopp det: det er ingen «riktig måte» å be på. Så lenge det kommer fra hjertet er det riktig. Bønn kan til og med være å sitte i stillhet. Det handler bare om å slippe Gud inn.

Bønne kan gi deg mot, den kan gi deg svar, eller den kan hjelpe deg til å vise takknemlighet. Noen, blant annet prest-er, nonner og munk-er, ber noe som kalles tidebønn. Tidebønnene bes på en spesiell måte, opprinnelig åtte ganger om dagen, men mange holder seg til fem. I løpet av dagen går man gjennom blant annet ulike bønner, salmer, hymner, lesing fra bibelen, og bønn i stillhet.

Andre ber kanskje gjennom meditasjon, sang, ved å lese utdrag fra Bibelen, eller ved morgenbønn, bordbønn og aftenbønn.

Ofta ber man en forbønn for noen man vet går gjennom vanskelige tider, som vil si at man ber til Gud på vegne av andre enn seg selv. Forbønner kan også handle om at noe spesielt skal skje, uavhengig av «mottaker», og det går også an å henvende seg til en

helgen og be om deres forbønn.

// **Reglene er enkle, bønn fungerer slik du ønsker at det skal fungere.**

Vender man seg til Gud med et problem er det ingen garanti for å få løsningen servert på et sølvfat. Det er ikke slik at Gud nødvendigvis kommer med svar umiddelbart etter at du har sagt «Amen». Men bønne kan hjelpe deg til å se nye løsninger, og svarene kan ofte komme innenfra. Du snakker med Gud, men du snakker også med deg selv. Du åpner hjertet og ser etter svar i stedet for å late som ingenting og gå videre med livet akkurat som

før. Og Gud er der og venter uansett. Han er der for å høre bønnene dine, og vil hjelpe deg med det han kan hjelpe til med.

En ved navn J. Nilsson sa en gang «I bønne har den ensomme en å tale med, den lidende en som forstår, den lykkelige en å takke, og synderen en å bekjenne for.» Det er det fine ved bønn. Den tilpasses livet ditt. Og det gjøres på din måte.

Så be, for deg selv, for alt det fine du får av Gud, og for mennesker som trenger det. Bønn er noe av det fineste vi har.

Tekst: Cecilia Bruce
Bilde: Irene Bautista



Jomfru Maria og bønn

Da jeg konverterte til Den katolske kirke hadde jeg lite erfaring med bønn.

Jeg hadde blitt døpt som spedbarn, men i løpet av oppveksten vandret jeg igjennom et stort landskap av diverse religioner, livssyn og filosofier. I møte med Kirken møtte jeg da også på sett og vis bønner. Og det var igjennom kirken at jeg fikk kjenne Jomfru Maria, og for meg ble hun min store læremester. Jeg vil prøve i denne korte teksten å formidle mine erfaringer jeg har hatt med rosenkransen,

og gjennom å be den, har jeg også lært noe om hvordan man ber. I møte med Gud, Hans storhet, og med min avmakt, føler jeg ofte at det kan være vanskelig å vite hvordan jeg skal be. Jeg vil ikke ta utgangspunkt i selve rosenkransbønnen, men kun i noen av mysteriene, og hvilke erfaringer jeg har etter å ha mediteret over dem.

I det første mysteriet av rosenkransen ser vi at engelen bringer Maria det glade budskap om at hun har blitt utvalgt til å føde Guds sønn. Sagt slik, rett som det er, virker

det umulig å begripe, men i dette korte øyeblikk hvor hun får vite at hun er utvalgt, ligger noe av mysteriet i bønner slik jeg ser det. Det er Gud som kommer, ved engelen til Maria, men det er hennes «ja» som gir henne mulighet til å føde Jesus. Til tross for at dette er det største øyeblikket i historien, ved siden av Jesu lidelse og død på korset, kommer Gud også slik til oss i våre daglige liv. På samme måte som Maria sier «ja» til Guds vilje, kan også vi, hver dag, si «ja» til Ham, og nei til synden som bringer oss vekk i fra Ham og

vår neste.

“ På samme måte som Maria sier «ja» til Guds vilje, kan også vi, hver dag, si «ja» til Ham.

Lenge tenkte jeg at det var på sin plass at nettopp dette mysteriet er det første i rosenkransen som helhet, men det var først da jeg begynte å fundere over dette «ja-et» Maria ga, at jeg

forsto hvorfor rosenkransen begynner der, og ender med hennes kroning og herlighet i Himmelen, som det siste mysteriet. Det er gjennom å gjøre Guds vilje, nettopp å bekrefte slik som Maria gjorde, «Se, jeg er en tjener for Herren. La det skje meg som du har sagt.» (Lukas, 1, 38), at vi også får mota de gaver og frelsende nåde Gud ønsker å skjenke oss.

På samme måte, da Jesus var i Getsemane, ber Han: «Min Far! Er det mulig, så la dette beger gå meg forbi. Men ikke som jeg vil, bare som du

vil.» (Matteus, 26, 39) Igjen, på samme måte som Maria, ber også Jesus om at Guds vilje må skje. Også i Fader vår sier vi «La din vilje skje på jorden som i himmelen.» (Matteus, 6, 10).

Rosenkransen ender med herlighet, Jesus sin himmelferd og

Maria sin opptagelse til himmelen med hennes kroning. Dette har fått meg til å tenke at «så lenge jeg gjør Guds vilje så kan også jeg en gang nå dit». Og hvordan gjør jeg det, jeg som bare er et lite menneske? Når jeg ikke vet helt hva jeg skal be om, så vet allerede Gud hva jeg

trenger, og da snur jeg meg mot Gud og sier «Kjære Gud, hjelp meg å gjøre din vilje, må din vilje skje med meg og med alt i mitt liv.»

Tekst: Jonas Gabriel Berg
Bilde: Wikipedia Commons



Qnyheter

NUK klare for WYD i Krakow

I midten av september stengte påmeldingen til NUKs tur til WYD i Krakow 2016. En stor gjeng på rundt 180 stykker, med deltagere, ledere, prester og ordensfolk, er klare for en pilegrimsreise de sent vil glemme. Q-redaksjonen håper mange av våre lesere fikk meldt seg på og er like spent som oss.



Bli med på fakkeltog for de forfulgte kristne i Syria og Irak

Stefanusalliansen og Åpne Dører arrangerer fakkeltog i flere Norske byer fra 4.okt til 6. des. I år er det forfølgelsen av kristne og andre minoriteter i Syria og Irak som står i fokus. Vi at du bryr deg og bli med når det arrangeres fakkeltog i din by. Se stefanus.no for mer informasjon om fakkeltog der du bor.

Paven på Cuba

I september var pave Frans på besøk i USA og tok også en tur til Cuba. Cuba er kjent for å være en av de få kommunistiske landene i verden. Paven snakket om at kristendom ikke er knyttet til ideologi, det å være kristen innebærer å legge våre egne interesser til siden for andres skyld. «Å være en Kristen betyr at man skal fremme for våre brødre og søstres verdighet, kjempe for den og leve for den».

Nytt AUV

På Landsmøtet takket tidligere leder Kajetan og arbeidsutvalget for et fint år, og stafettpinnen ble rukket videre til et nytt AUV ledet av David Ottersen! De øvrige medlemmene er Cornelia Dahl Sandbu, Anna Nguyen, Joakim Ramse, Mark Ross, Brion Lance Caguiat, og Anh Thu Tran. Helgen 25.-27. august samlet hele arbeidsutvalget seg i Oslo for å begynne arbeidet! Q ønsker dem lykke til!



Q gratulerer Rosalia Bjerkedal

Damen fra Sarpsborg har i mange år vært en flott ressurs for NUK, og ble valgt til årets æresmedlem. Gratulerer så masse!

Kirkens eldste kardinal

... er hele 100 år gammel! Loris Francesco Capovilla ble født i Italia den 14. oktober 1915, og i sitt lange liv som prest og kardinal har han blant annet tjent som erkebiskop og pave Johannes XXIII sin sekretær.

Hjelp oss med å forbedre våre medlemsblader og nettside!

Er det noe du savner i bladene eller på nettsiden, eller flere nyheter du skulle ønske mer av? Hva synes du er bra og hva burde forbedres? Vi vil gjerne høre fra deg som leser våre medlemsblader og er på vår nettside. Hjelp oss ved å svare på undersøkelsen gjennom <http://goo.gl/forms/BuOCkyuC4x> eller ved å scanne QR-koden. Undersøkelsen er anonym og tar ca. 5 minutter. Tusen takk for at du hjelper oss!



Homofilt ekteskap i Kirken?

Det finnes et hav av meninger der ute om homofilt ekteskap bør være lov i kirken eller ikke. Nok en gang har diskusjonen om dette såre temaet blomstret opp, denne gangen i forbindelse med valget i Den norske kirke 13. og 14. september. Med alle diskusjonene og debattene er det lett for katolikker å glemme hva de tror på. Da er det ekstra viktig at vi er sikre på hva Den katolske kirken lærer oss om dette.

I Bibelen blir det forklart at vi har blitt skapt til å leve sammen som mann og kvinne: Markus 10.6-8: «Fra skapningens begynnelse gjorde Gud dem til mann og kvinne. Derfor skal mannen forlate til far og sin mor og holde seg til sin hustru, og de to skal være ett kjød. Så er de da ikke lenger to, men ett kjød.» Men hva med de som er homofile da? Det mange ikke vet, er at det ikke er galt å ha en homofil legning, men at homofile handlinger og en homofil livsstil er synd.

// **Det mange ikke vet, er at det ikke er galt å ha en homofil legning, men at homofile handlinger og en homofil livsstil er synd.**

En annen ting som er viktig å huske, er at kirken er FOR ekteskap. Ekteskap er jo en oppfinnelse fra Gud, som også betyr at vi må forholde oss til Guds regler. Ekteskapet i kirken er en pakt mellom mannen



og kvinnen som gifter seg, og Gud. Når man gifter seg i rådhuset, gjelder andre regler enn i kirken. Om homofile par vil gifte seg statlig, er det ingen ting vi kan si imot. Men kirken er mye mer enn en flott bygning. Det er Guds hus, og da er det Hans regler som gjelder. Gud har ikke laget disse reglene ikke for å være kjip og teit, og det er ikke alltid vi forstår hvorfor Gud bestemmer det Han gjør.

// **Gud har ikke laget disse reglene for å være kjip og teit, men fordi Han virkelig elsker oss.**

Det vi alltid kan vite, er at Han lager regler for oss fordi Han virkelig elsker oss, mer enn vi kan forstå, og vil det aller beste for oss.

Tekst: Caroline B. Brynsrud
Bilder: Wikipedia Commons

Flyktningkrisen, berører den meg?

Vi har lenge visst at Europa er rammet av en flyktningsskisse.

I begynnelsen fikk vi høre om konflikten i Syria og Midtøsten, i land vi aldri har vært i, som rammer mennesker vi aldri har møtt. Så kom flyktningene over havet, mot Europa, gjennom Ungarn, Tyskland, og nå har flyktningene kommet til Norge, men fortsatt kan krisen virke fjern. Vi møter ikke flyktningene, vi er på ingen måte i deres situasjon, men er det det som skal til for at vi skal bry oss?

Kan vi være berørt av krisen uten å være flyktninger selv?

I begynnelsen av september hadde de nordiske katolske biskopene et møte hvor de blant annet tok opp vår rolle som katolikker i krisen. I et hyrdebrev de skrev til alle katolikker i Norden minner de oss på hvordan Jesus stadig forteller oss om vårt ansvar til å handle med nestekjærlighet og barmhjertighet i møte med andre mennesker, og spesielt når det kommer til de som befinner seg i en vanskelig situasjon. I lignelsen hvor

Jesus forteller oss at alt vi gjør mot selv den minste av hans brødre, gjør vi mot Ham, ser vi hva Jesus ønsker at vi skal gjøre: «For jeg var sulten, og dere gav meg mat; jeg var tørst, og dere gav meg drikke; jeg var fremmed, og dere tok imot meg; jeg var uten klær, og dere kledde meg; jeg var syk, og dere så til meg; jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.» (Matt 25, 35-36). Som kristne er vi altså kalt til å verne om alle mennesker, handle med respekt og vise nestekjærlighet uansett vår nestes religion, språk eller etnisitet.

Det finnes mange organisasjoner som jobber for å hjelpe flyktningene som kommer, blant annet den katolske hjelpeorganisasjonen Caritas. De arbeider på flere nivåer, både direkte med flyktningene og ved å påvirke myndighetene i ulike europeiske land, slik at solidaritet og respekten for menneskeverdet blir ivaretatt. På deres nettsider kan du lese mer om hva de gjør og støtte aksjonen deres.

Så svaret er ja, flyktningkrisen berører deg. Hva du velger å gjøre nå, er opp til deg selv.

Tekst: Alexander Kopperud
Bilder: Wikipedia Commons





Supertreff med distrikt Sør & Øst

Et kombinert distrikttreff for distrikt sør og øst ble arrangert fredag 28 - søndag 30 august.

Helgen startet med messe og middag. Utover fredagskvelden var det bli-kjent-leker og her skulle vi bli ekstra godt kjent! Speed-date var det neste på programmet, og det var absolutt en aktivitet som fikk deltagerne veldig engasjert. Vi avsluttet dagen med en fin aftenbønn fylt

med sang.

På lørdagen hadde vi en temaøkt med p.Hallvard. Det var en økt blandet med både gruppeoppgaver og foredrag, og avsluttet med et lite skuespill fra lederne. De la fram påskelys, et par alterlys og et par gravlys i sentrum av rommet. Alle sammen fikk hvert sitt lys, og lederne tente lyset fra påskelyset, og førte det videre til deltagerne. Det var i tillegg en leder som gikk rundt og blåste

ut alle lysene, både til deltagerne, ledere og presten. Lyset på midten symboliserte Jesus, og lysene rundt symboliserte apostler, helgener og de døde. Den lederen som gikk rundt og blåste ut alle lysene skulle symbolisere djevelen. Selv om lysene ble sluknet, var det alltid en leder som sørget for å tenne på lyset igjen, og lyset ble hentet fra påskelyset i midten. Dette skuespillet var et eksempel på vår tro og vårt fellesskap med hverandre og kirken.

Etter lunsj var det tid for byrebus. Lederne hadde plassert seg på forskjellige steder i sentrum med oppgaver til deltagerne. Man skulle sprengne ballonger ved hjelp av kroppen, male hverandres ansikt, løse quiz om ledere, få pennen i flasken ved hjelp av snor som var knyttet rundt livet, spise frokostblanding mens man tar pushups, prøve å spise marshmallows med strikk rundt ansiktet og lage flest ord med ordet «Arendal».

Utover kvelden hadde vi messe, middag, pater prater og underholdning. Vi lekte «beat 4 beat», «the singing bee» og grip mikrofonen. Kvelden ble fylt med mye sang, dans, latter og kos før vi avsluttet kvelden med sakramentadakt og skriftemål.

På søndagen var det frokost og morgenbønn og vasking, og etter messen ble det forskjellige kåringer, evalueringer og gruppebilder.

På vegne av lederteamet vil jeg bare si tusen takk for en fantastisk helg! Vær engasjert og tenn lyset på andre rundt deg!

Tekst og bilder: Catarina Vu

Årets lokallag

Årets lokallag:
St.Jo!

St. Johannes Apostel og Evangelist er en menighet i Bredtvet, Oslo som ligger i Groruddalen. Menigheten har mange ulike etniske grupper som vietnamesere, polske, norske, tamiler, etiopiere, filippinere og mange flere. Menigheten har mange utfordringer, men ved hjelp av mange frivillige ildsjeler kommer vi oss gjennom. Dette gjelder også ungdomslaget.

St. Johannes menighet ble opprettet 1.mai 2013. 6. mai hadde vi vår første ungdomskveld i samarbeid med ungdomslaget SOUL. 20. juni ble det første styret opprettet. Under to år har vi klart å reise til st. Torfinn, Levanger i forbindelse med valentinshelga, hatt AA overnatting, vist menigheten

filmen: "Fra Sverd til Plogskjær", deltatt i Distriktballet og innsamlingen for AA, arrangert kirkekaffe hver andre søndag i måneden og nå nylig reiste vi til Hurum. Fra ifjor har vi da vokst fra 7 deltakere hver kveld, i gjennomsnitt (som bare besto av styret), til 17. Vi sørger for at det er minst én ungdomskveld i måneden som blir satt av til troen. Hver tirsdag starter vi med messe og deretter mat og aktivitet bak kirkerommet. Aktivitetene for kveldene har vært Beat4Beat, kokkekamp, Taizé, vietnamesisk kveld, vannkrig, pater prater

og mange flere. Sjekk våre brosjyrer!

Målet for dette året er å fortsette det gode trøkket og arbeidet. Prøve å få med konfirmandene, samt holde på de faste medlemmene.

Det har ikke alltid vært lett og det krever mye arbeid. Ungdomslaget har vært så heldig og fått hjelp fra erfarne voksne i menigheten, og vi er velsignet med beligheten vår som ligger sentralt for unge katolikker i nærområdet. Så mine tips for andre lokallag er:

- Ha et godt samarbeid og kommunikasjon, med presten og menigheten.
- Ha et velfungerende styre som er motivert.
- Ta vare på faste medlemmer.
- Ha et variert program og utnytt ungdommenes talenter.
- Spør om hjelp! (Fra NUK, menigheten eller AUV)
- Aldri gi opp!

Tekst og bilder: Irene Bautista



A photograph taken from inside a cave, looking out through a large, irregular opening. The cave's interior is dark and textured, with some orange and yellow mineral deposits visible on the upper walls. Outside, a bright sunset or sunrise is visible, with a mix of orange, yellow, and blue in the sky. A wide, flat landscape stretches out, featuring a body of water in the foreground and a small cluster of buildings in the distance. A waterfall is visible on the right side of the landscape, cascading down a rocky slope. The overall scene is dramatic and serene.

//

Fader vår, du som er i himmelen! Helliget vorde ditt navn. Komme ditt rike. Skje din vilje, som i himmelen så og på jorden. Gi oss i dag vårt daglige brød. Og forlat oss vår skyld som vi og forlater våre skyldnere. Og led oss ikke inn i fristelse, men fri oss fra det onde. Amen.

Bønn: limet mellom meg og Gud

I løpet av en dag snakker vi med flere mennesker enn vi tror. Vi sier god morgen til familien vår, hilser på naboen som går forbi, snakker med vennene våre på skolen, sender melding til folk på facebook, snapchat og sms. Om vi skal prøve å telle hvor mange vi snakker med i løpet av en dag, nærmer vi oss fort over femti, om ikke hundre mennesker. Det vi da raskt kan glemme, er å snakke med den viktigste av alle; nemlig Gud.

Hva er vitsen med å be, og hva får vi ut av det?

Når vi ber, snakker vi til Gud. Gjennom samtaler blir vi bedre kjent med andre. Vi viser at vi bryr oss om dem og vi styrker forholdet vårt til dem. Om vi hadde sluttet å snakke til alle vennene våre, hadde vi fort mistet mange av dem. Slik er det heldigvis ikke med Gud. Han er der for oss uansett. Selv om vi ikke er venner med Ham, er Han fortsatt venner med oss og vil oss det beste. Dette betyr på ingen måte at vi skal slutte å be; jeg tror ikke jeg hadde satt

pris på å ha en venn som jeg alltid ringte, men som aldri ringte meg tilbake.

Selv har jeg merket at bønn fører meg nærmere Gud. Når jeg er i tvil om noe, når jeg er glad, eller om jeg bare vil ha noen å prate med, snakker jeg til Gud gjennom bønn. Han finner alltid en måte svare på, selv om det ikke alltid er like åpenbart. Av og til skulle jeg ønske at Gud bare kunne svare på bønnen min på snapchat eller noe sånn, men slik er det ikke. Gud er litt mer komplisert enn oss mennesker. Derfor er

det viktig å være tålmodige, for Han gir alt til riktig tid, selv om vi syns vi burde fått alt her og nå.

” Om vi hadde sluttet å snakke til alle vennene våre, hadde vi fort mistet en del av dem. Slik er det heldigvis ikke med Gud.

Skal vi be sammen eller alene?

Tro er noe vi opplever både personlig og i fellesskap. Det samme gjelder bønn. Ber vi alene, styrker vi vårt personlig vennskap til Gud. Men selv om det er lettere å si det vi har på hjertet når vi ber alene, minner Jesus oss likevel på hvor viktig det er å be sammen. Jesus ba selv sammen med vennene sine, og oppfordrer oss til å gjøre det samme: Lukas 9.28: «Og det skjedde omkring åtte dager etter at han hadde sagt dette, at han tok med seg Peter og Johannes og Jakob og



gikk opp i fjellet for å be.» Matteus 18.20: «For hvor to eller tre er samlet i mitt navn, der er jeg midt iblandt dem.»

Vi kan tenke på det som når man diskuterer hvor man skal dra på ferie med familien. Om du og alle søsknene dine sier til mor og far at dere vil dra til Spania, er det større sjanse for at dere drar dit enn om bare én sier det alene. Sammen er vi sterkere, dette gjel-

der også i troen og når vi ber.

” Sammen er vi sterkere, dette gjelder også i troen og når vi ber.

Hva kan jeg bruke bønn til?

Det er viktig å huske at selv om bønn heter

«bønn», betyr det ikke nødvendigvis at vi skal be om en ny iphone eller en bil i bursdagsgave hver gang vi folder hendene sammen. Bønn kan brukes til utrolig mye. Den gir oss en sjanse til å be for andre, til å be om unnskyldning for ting vi angrer på og ikke minst til å si «tak». Jeg har ikke alltid vært så flink til å be, men etter hvert har jeg skjønnet at det koster meg veldig lite å vie et par minutter av dagen min for å

si takk til Han som har skapt meg og gitt meg alt jeg har. Gud sendte sin eneste sønn ned til menneskene for å bli bedre kjent med oss og for at vi skulle bli bedre kjent med Ham. La oss fortsette dette vennskapet ved å huske å be og ved å snakke til Ham. Selv om vi ikke alltid er så flinke til å huske på Gud, glemmer Han aldri oss.

Tekst: Caroline Belaunde Brynsrud
Illustrasjon: Irene Bautista

Reisebrev fra besøk hos Kirkenes Verdensråd i Genève

15.-17. september representerte jeg NUK på Norges Kristne Råd (NKR) sin styretur til Sveits. Der skulle vi besøke Kirkenes Verdensråd på det økumeniske senteret i vakre Genève for å lære mer om hva som skjer av økumenisk arbeid på verdensbasis i dag.

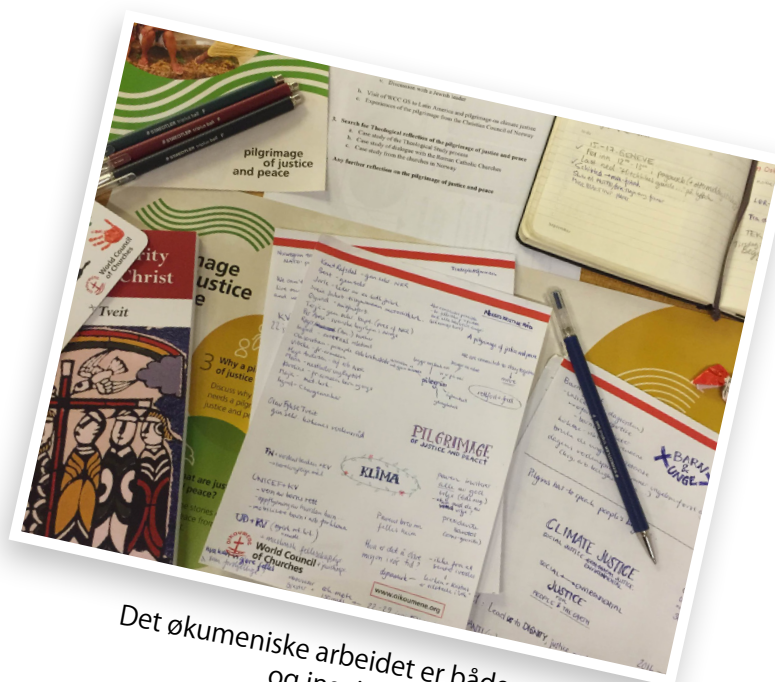
Genève er som kjent et viktig knutepunkt og maktsenter i Europa. Her har mer enn 200 internasjonale organisasjoner sitt hovedkontor, blant annet Verdens helseorganisasjon (WHO), Røde Kors og FNs europeiske senter. I den politisk og kulturelt yrende byen finner vi også Kirkenes Verdensråd (WCC), ledet av generalsekretær Olav Fykse Tveit.

På møteplanen sto store temaer sentralt: Klima, fred og rettferdighet. I år er det særlig fokus på "Pilgrimage of justice and peace", et verdensomspennende økumenisk prosjekt, som skal fremme fellesskap på veien mot rettferdighet og fred. Det dreier seg ikke bare om sosial rettferdighet, men også klima-rettferdighet. Det økumeniske fellesskapet handler om å være sammen på veien – alt vi kan gjøre sammen, vil vi gjøre sammen.

Dette er temaer som angår oss alle – hver eneste dag. Som representanter fra ulike kirkesamfunn er det klart vi ikke kan enes om alt, men én ting forener oss, eller rettere sagt: Én Gud forener oss. Vi står alle urokkelige ved troen på Gud, og det er i han vi kan finne sammen i fellesskap.

Av og til er det viktigere å snakke om det man kan være enige i, snarere enn alle mulige uenigheter som måtte finnes mellom oss. Verden har alltid vært preget av uenighet. Når vi kan stå sammen om noe så fundamentalt som troen på Gud, må vi utnytte muligheten det gir oss til å stå sterkere sammen i møte med de store utfordringene verden står ovenfor i dag. Vi må bare lytte til og respektere hverandre.

Tekst: Gudrun Kringlebotn
Bilder: Hans August Mehren Wade



Det økumeniske arbeidet er både verdifullt og inspirerende!



Et av møtene handlet om viktigheten av sosialt og økumenisk engasjement blant unge. De øvrige representantene i ungdomsdelegasjonen kom fra Changemaker, Ung Baptist, Metodistkirkens barne- og ungdomsforbund, Frelsesarmeens barn og unge.

Ungdomsleir 2015

For de fleste er de to leirene som arrangeres av NUK hvert år høydepunktet av hva en kjenner på av katolsk fellesskap. Det er stedet og tiden hvor hele verden er snudd på hodet: Samtlige rundt en er katolikker og til og med stolte katolikker, der hele verden starter ved sovefløyene og ender ved rød og blå stue—til stor forskjell fra hverdagen til alle unge katolikker som leser dette.

Hva er det som får ungdommer til å bruke en hel uke i juli på en leir med ungdommer de stort sett kun ser en håndfull ganger i året eller mindre? Hva som foregikk på ungdomsleiren juli 2015 under leirsjefen Torbjørn Larsen tror jeg kan forklare det temmelig bra.

Fra den yrende stemningen i Akersgata, der avreisen mot Mariaholm starter er det selv for de som har vært på aldri så mange leirer en følelse av å være på veg mot et ukjent mål. Men det er mest fordi man bare sitter på kanten av forventning for alt

det som skal skje den kommende uken. Og lederne hadde ingen intensjon om å la deltagerne vente. Samme dag som ankomst, starter gruppearbeidet og man finner seg - noen timer etter å ha forlatt sitt kjære vante hjem - på Mariaholm med sin 'primærgruppe' og fremfører gruppens heiarop og en parodisk fremføring av et ledermøte. Sol, gitarspill, tilbaketilt på gressplenen-plapper og poker-/kortspill fulgte. Tonen var satt på Mariaholm, ilag med elegante introduksjoner av hver enkelt leder - hver seg sin egen fargeklatt, i sitt indre tempere-

ment såvel som i sitt ytre, i sine minst like fargespraglene kostymer.

I dagene som fulgte opplevde deltagerne av ungdomsleiren 2015 uforglemmelige øyeblikk mens de gikk sammen i grupper og øvde inn sanger, dans, tur og sport rundt stedet, eller bare mer eller mindre levde livet på Mariaholm (kanskje mer udefinert var 'Hipstergruppen' i sin uforutsigbarhet mellom å lese Knut Hamsun i vannkanten og å få oss andre til å forstå at de mest utgåtte moter selvfølgelig bare egentlig er fasjonabelt 'hipster') i

tillegg til de som fulgte livet på Mariaholm og produserte 'leiravisen' til de omtalte sjenanse, og til alle andres latter.

Mye aktivitet og mange koseligheter var det lederne la opp til, og deltagerne skapte. NUK Got Talent ble en opplevelse med oppvisninger fra alle deltagerne i sine talenter. Definitivt et høydepunkt, på en leir med ellers oppstemt stemning.

Slik gikk no dagen, en sommer 2015.

Tekst: Odin Rustad
Bilder: NUKs bildemark



4 på leir

Fra ungdomsleir 2015

Spørsmål:

1. Hva var de tre viktigste årsakene for at du meldte deg på Ungsomsleiren?
2. Hva gledet du deg mest over?
3. Hva inspirerte deg mest åndelig?



Annette

1. De tre viktigste årsakene til at jeg meldte meg på var for å styrke troen, være sammen med andre unge katolikker, og lære mer om troen.
2. Jeg gledet meg mest til å få møte de andre unge katolikkene og få dele troen vår sammen på leir.
3. Det som inspirerte meg mest åndelig var at jeg fikk komme nærmere Gud gjennom tiden vi var på leir.

Ludvig

1. Jeg har vært på leir før, og synes det er en fin måte å tilbringe en uke av sommerferien. Jeg ville også treffe gamle venner. Dessuten syns jeg leir er gøy!
2. Fellesskapet som oppstår på leir og det at det er en uke hvor en bare kan slappe av.
3. Det som inspirerte meg mest åndelig var da jeg satt i kapellet etter en av aftenbønnene og ba.



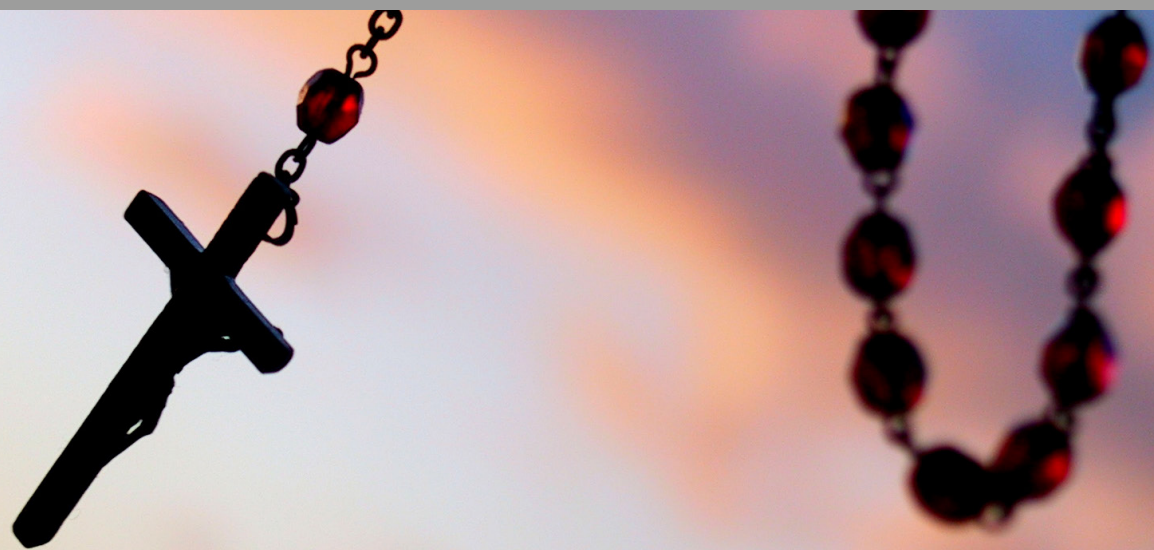
Oline

1. Hovedsakelig var det fordi hver gang jeg er på Mariaholm føler jeg en veldig stor nærhet til Gud, men det er også for å se igjen de veldig gode vennene jeg har fått over leir! Dessuten er det en fin pause fra familie og ellers et relativt ateistisk liv.
2. Før jeg dro på leir? Å finne ut hvem av vennene mine som skulle på leir i år og eventuelt hvilke nye venner jeg fikk. Etter atter et år med leir gledet jeg meg over de gode stundene og dype samtaler som jeg vet er vanskelig å finne andre steder enn Mariaholm.
3. Definitivt Pater Prater. I en messe kan det være vanskelig å føle noe slags nærhet til Gud hvis det er mange ting du gjør med menigheten din uten å vite hvorfor. Pater Prater er derfor en fin anledning for å finne ut hvorfor vi kors oss eller hva trosbekjennelsen gjør.

Anton

1. Grunnene til at jeg meldte meg på Ungdomsleiren 2015 var: 1) Jeg ville bli kjent med andre mennesker rundt om i Norge. Når jeg kommer hjem fra leir, føler jeg at båndet mellom meg og Gud har blitt forsterket. Fellesskapet som vi har bygd opp i løpet av en uke, styrker min motivasjon til å følge Guds veier. 2) Det er gøy og veldig morsomt. På leir opplever man alltid noe man aldri vil glemme. 3) Torbjørn var leirsjef.
2. Det jeg gledet meg mest over var "Rød og blå". Rød og blå får adrenalinet i gang, og det er kjempe-spennende å løpe inn i motstanderens territorium, finne flagget, og så løpe tilbake uten å bli tatt.
3. Det som inspirerte meg mest åndelig var da vi var i kapellet. Det at vi ba sammen og feiret messe sammen, det oppmuntret meg til å gi litt mer tid til Gud.





Modlitwa- rozmowa z Bogiem.

Głównym tematem tego wydania magazynu Q jest modlitwa. Często najprostszym sposobem odpowiedzi na pytanie, czym jest modlitwa, to porównanie jej do rozmowy.

Co dziennie rozmawiamy, porozumiewamy się z innymi, z rodzicami, rodzeństwem czy przyjaciółmi w szkole. Tak właśnie budujemy nasze relacje z innymi. Czym innym jest dla

nas relacja z Bogiem Ojcem? Jak zrozumieć pojęcie rozmowy z Bogiem?

To bardzo trudne zadanie, by opisać coś tak osobistego.

Zapewne często są to tylko nasze słowa naprzeciw ciszy.

Modlitwy uczymy się całe nasze życie. Pierwszymi nauczycielami są bez wątpienia nasi rodzice. To im należy się nasza wdzięczność i szacunek za wpro-

wadzenie nas w życie Kościoła i obecności w Bogu. Codzienne Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo i Aniele Boży Stróżu Mój, to pierwsze modlitwy, które ja pamiętam, a które przekazane mi były przez moją mamę i mojego tatę.

Z czasem, nasza rozmowa z Bogiem zmienia się- dochodzą radości i troski, którymi nie zawsze chcemy się podzielić z innymi. A Pan Bóg zawsze

czeka na nasze słowa i chce byśmy dzielili się z nim wszystkim tym, co nas spotyka każdego dnia. Wszystkie nasze codzienne sprawy, przyjm litośnie Boży prawy- to pierwszy wers starej polskiej pieśni kościelnej, którą nasze kochane babcie śpiewały wieczorami.

Mogę opowiedzieć Wam o swoich doświadczeniach ze spotkaniami z Bogiem. Pierwsze z nich to odmawianie różańca.

Wśród tylu jego części, zawsze można znaleźć tę, która jest dla nas warta rozważenia danego dnia. Czy to radość z narodzenia Jezusa, czy nadzieja na rozwiązanie problemu, rozmyślając nad zesłaniem Ducha Świętego. Zawsze podróżuję z różańcem i często porównuję go do medytacji- powolne powtarzanie wezwania do Maryi daje wyciszenie, by móc wsłuchać się w pragnienie serca. W Kościele miesiąc październik jest poświęcony modlitwie różańcowej, przypomina nam to i daje możliwość, by powrócić do odmawiania dziesię-

tek. Ostatnio też, z niecierpliwością czekam specjalnie na odwiedzinę Boga w kościele, obecnego w Najświętszym Sakramencie podczas adoracji. To bardzo specjalne rozmowy, kiedy nie padają żadne słowa. Trudne, prawda? Uczymy się takich chwil całe nasze życie.

Innym sposobem na moje spotkania z Bogiem, które towarzyszą mi każdego dnia, jest śpiew.

Przeważnie są to krótkie kanony, łatwe do zapamiętania wersy prostych słów oddających uczucia

ukryte w naszych sercach. Śpiewając je, moje myśli kierują się do Boga- tam wysoko, niewidzialnego Ojca wszystkich nas. Ostatnimi tygodniami towarzyszą mi dwie pieśni, które na przemian nucę w ciągu dnia. Można je odnaleźć i odsłuchać w internecie.

*Powietrzem moim jest,
Obecność Twoja, święta
w sercu moim.*

*Powszednim chlebem
mym*

*Twe żywe słowo, dane mi
dziś.*

*Bez Ciebie nie mogę już
żyć*

*Dla Ciebie me serce
chce bić.*

Drugi kanon przypomina mi o tym, że często słowa nie wyrażają wszystkiego. Wystarczy chwile ciszy, jadąc w autobusie, będąc w swoim pokoju, czy może wstąpienie na chwilę do kościoła w drodze ze szkoły...

*Nic nie musisz mówić
nic,*

*Odpuść mi we mnie
Czuj się bezpiecznie
Pozwól kochać się,
Miłość pragnie Ciebie...*

Tekst: Magdalena Wator
Bilde: Wikipedia Commons



Bok i Q

Det gråtende dyret (Anders Piltz)

Det gråtende dyret er en bok som går til kjernen av vår svakhet. Hvordan tro på en Kirke for Guds rike når vi opplever at vi feiler på de minste ting i livet, og hvordan ha tro på at et dyr så lite tilpasset en brutal verden kan være ment for denne verden?

Det er lett å svare at, nei, men vi er ikke skapt for denne verden. Vi blir født nakne, skrikende, gråtende og hjelpeløse, bruker år på lære å gå mens andre dyr anskaffer disse ferdighetene på mindre enn noen timer. Men, i vår nakenhet kan vi også tenke oss selv som lærere for Gud. Etterhvert som vi vokser tar vi flere og

flere ting til oss, mentalt og fysisk men hvis ikke det er for "å bli som barn" som Jesus vil ha oss, kan våre

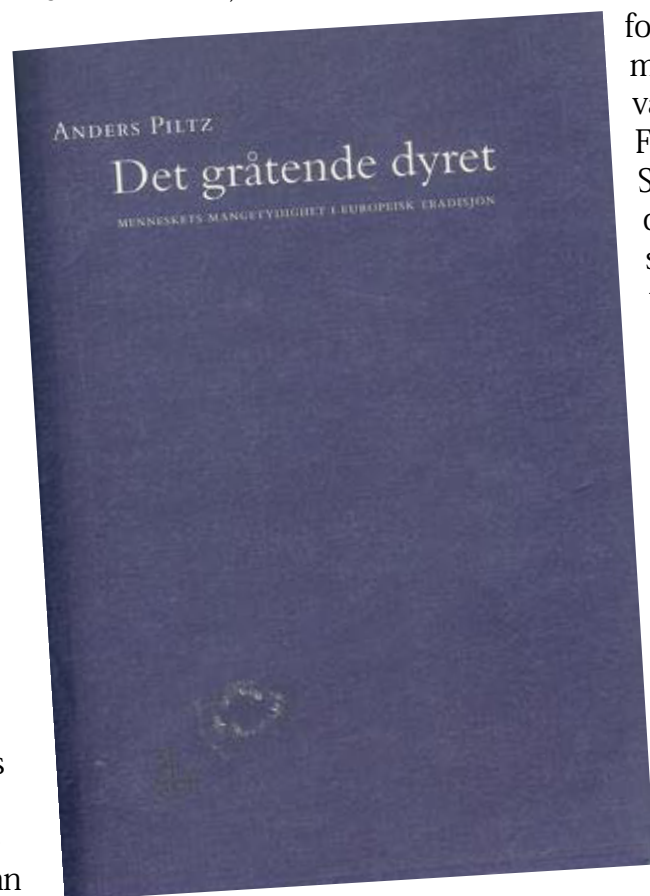
Stalin er begge representanter for menneskes "storhet". St. Aquinas trodde vi blir

født svake for å vokse med Gud, vår evige Far, mens Stalin så det slik at samfunnet må forme menneske.

Piltz har skrevet en bok som for evig er aktuell for alle som

er interesserte i å være mer barn av vår Far enn av våre omstendigheter.

tilegnelser også bli tilegnelser som forsterker synden. Menneskes storhet kan slå mange veier: St. Aquinas og



Tekst: Odin Rustad
Bilder: Wikipedia Commons

Kristi etterfølgelse (Thomas a Kempis)

Tenåring, du må selv avgjøre hvor viktig Troen er for deg. Du må selv bestemme om du skal søke Jesus Kristus, han som har skapt deg og elsker deg, eller om du vil fokusere på andre ting. Hvis du vet at det finnes noe større der ute enn deg selv, da har jeg råbra nyheter.

Det handler om å følge etter Kristus. En bok ble skrevet om nettopp det på 1400-tallet og er blant de mest leste åndelige bøkene noen sinne (lest på 100 språk og i 3000 utgaver). Boken er en dialog mellom disippelen og Jesus. Du er disippelen. Jesus vil si deg noe.

Boken er delt inn i over 100 små kapitler på bare et par avsnitt hver; Hvert kapittel gir er en god dose på meningen med livet. Hvis du leser ett kapittel om dagen, er det supert.

Eksempler på kapitler: Om at man ikke må bli for nedslått når man begår noen feil. Om hvordan ulykkelige mennesker bør overlate alt i Guds hender.

Finnes på nettet. Sett i gang.

Tekst: Hans August Mehren Wade

Caritas landprogram: Aktive borgere



Landsmøtet i NUK 2014 bestemte at Adventsaksjonen skulle gå til «Demokrati og deltakelse» et prosjekt i Honduras.

Dette er et omfattende landprogram satt i gang som respons på de mange utfordringene som landet preges av. Fattigdom, korrupsjon, manglende tillit til staten, utvinning av mineraler, monokultur i jordbruket, vold og migrasjon er problemer som svekker

landets befolkning sin mulighet til aktiv deltakelse i samfunnet. Caritas Honduras sitt landprogram arbeider med å skape «aktive borgere», hvor det er lagt fokus på:

Menneskerettigheter:

Kvinner og menn i menigheter, Caritas og sivilsamfunnsorganisasjoner øke sine kunnskaper om menneskerettigheter for å fremme og forsvare menneskerettighetene opp mot lokale myndigheter

Åpenhet og ansvarlighet:

Styrke verdier, kultur og anti-korrupsjonshandlinger mellom lokale myndigheter og sivilsamfunnsorganisasjoner

Ledelse og vern av naturressurser:

Kvinner og menn i sivilsamfunnsorganisasjoner og menigheter øker aktivt sin kunnskap og deltar i vern og forvaltning av naturressurser

Prosjektet arbeider i alle bispedømmene og direkte med 41

lokalsamfunn, hvorav til sammen 3700 mennesker er direkte involvert.

Gjennom dette arbeidet ønsker Caritas Honduras å skape en prosess for å øke kunnskap i sivil samfunn for å gi dem mulighet til å påvirke og aktivt delta i lokale prosesser, sørge for at lokale myndigheter innfrir deres rettigheter og styrke kvinner og ungdoms rolle i lokalsamfunn.

Tekst og bilde: Mathias Ledum

Qprest

“Hvordan skal vi be? - Be om Jesus!”

Alle kristne søker å følge Jesus, å la Herren lede våre liv, å bli mer lik ham som sa at «Jeg er Veien, Sannheten og Livet» (Joh 16,4). Dette gjelder – kanskje noe overraskende – også bønnelivet. Jesus har faktisk gitt oss et tydelig forbilde som viser oss hvordan vi kan – med temmelig enkle grep – skape et bønneliv som både er rikt, konkret og mulig å gjennomføre.

Bønn handler om å gå i dialog med Gud, å åpne hjerte, sjel og sinn for Herrens stemme. Kompendiet til den katolske kirkes katekisme – som kortfattet og i form av spørsmål og svar oppsummerer vår hellige tro (og som du finner på

katolsk.no) – sier at «Å be er å løfte sjelen mot Gud eller å spørre Ham om goder som svarer til hans vilje. Bønn er alltid en Guds gave som kommer mennesket i møte» (Komp 534).

Som livet selv begynner bønnen hos Gud, Han trekker oss nærmere seg, søker å dele sine gaver med oss. I møte med dette strekker vi oss mot Ham, og gjør plass i våre liv for Ham.

Jesus og bønn

Bønn var en helt åpenbar del av Jesu liv: «Evangeliet viser ofte Jesus i bønn. Vi ser hvordan Han trekker seg tilbake i ensomhet, også om natten. Han ber foran de avgjørende skrittene i sin egen og apostlenes sendelse. Faktisk er hele hans liv en bønn»

(Komp 542). Og i forlengelsen av dette ser vi også flere helt konkrete punkter som ikke bare beskriver Jesu bønneliv, men som uten større vanskeligheter kan tas i bruk i våre egne liv og føre oss nærmere et bedre bønneliv.

“ Bønn handler om å gå i dialog med Gud

Den store bønn

Jesus gav oss faktisk oppskriften på den gode bønn: I Evangeliet leser vi at disiplene, som hadde hørt at Døperen Johannes lærte sine disipler å be, gikk til Jesus og sa «Herre, lær oss å be» (Luk 11,1), og Jesus svarte med

denne bønn: «Fader vår, du som er i himmelen! Helliget worde ditt navn. Komme ditt rike. Skje din vilje, som i himmelen så og på jorden. Gi oss i dag vårt daglige brød. Og forlat oss vår skyld som vi og forlater våre skyldnere. Og led oss ikke inn i fristelse, men fri oss fra det onde. Amen».

«Fadervår» understreker flere aspekter ved det som blir en god bønn: Den er opptatt av å la Gud være den aktive part i verden og i våre liv («ditt rike komme ... din vilje skje»), den peker på vårt behov for åndelig og kroppslig føde («daglige brød» er i katolske tradisjon blitt tolket som både nattverden og mat), og ber om tilgivelse for våre synder på lik linje som vi søker å

vise miskunn og nåde mot dem som har gjort oss vondt. Vår bønn bør gjøre det samme: lovprise Gud og takke for Hans frelsesverk, samt legge frem for Gud våre og verdens behov.

“ Bønn var for Jesus et intens møte med hans og vår Far.

Et sted med Gud

Et av kjennetegnene ved Jesu bønneliv er at han trakk seg tilbake for å be: «Da han hadde gjort det, gikk han opp i fjellet for å være for seg selv og be» (Matt 14,23). Bønn var for Jesus et intenst møte med hans og vår Far, det var en tid hvor det hektiske livet ble satt til side og all oppmerksomhet ble rettet mot Gud, og hva Hans vilje var for Jesus.

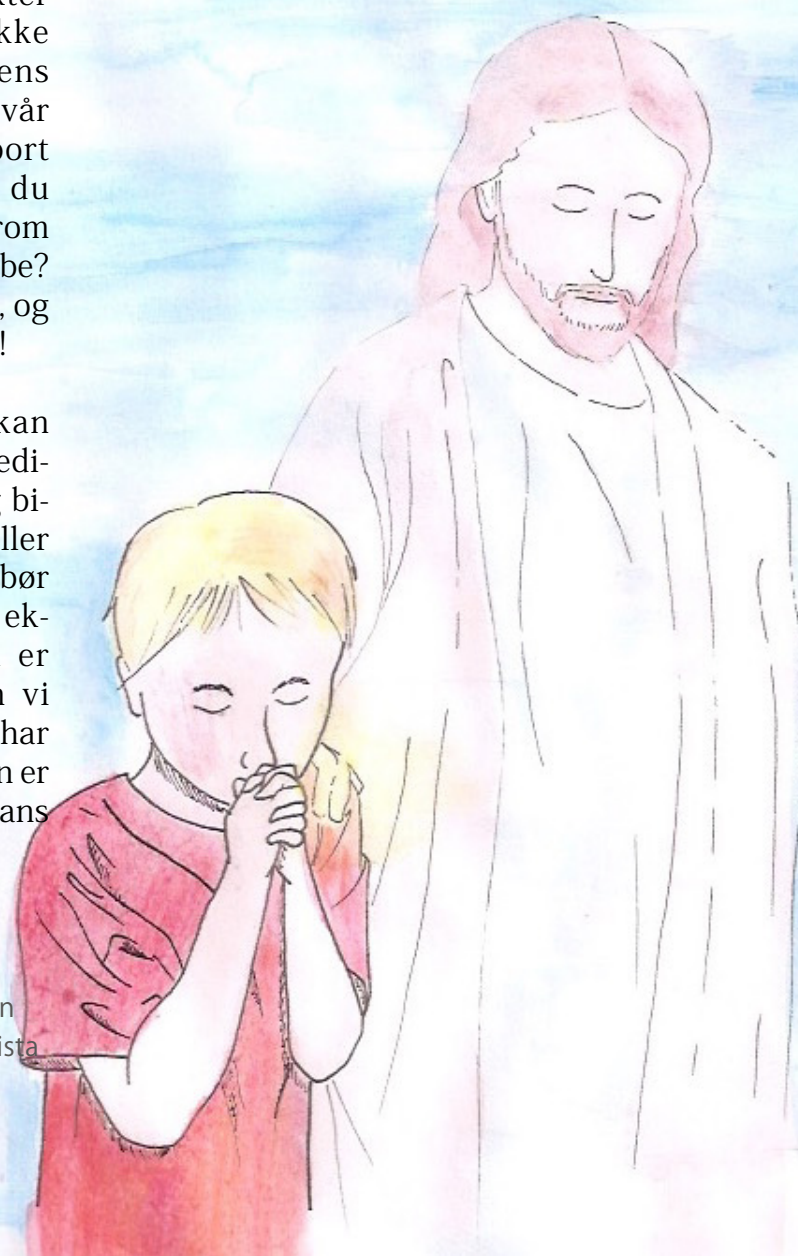
Å følge Jesu eksempel her er temmelig logisk. Å forsøke å åpne sitt hjerte for Guds stemme på et bråkete kjøpesenter, mens du gjør fire forskjellige ting som mam-

ma har bedt deg gjøre, eller på skolebussen er åpenbart vanskelig.

Det er enklere å fokusere på bønn, fokusere på Gud, fokusere på Guds vilje når det er stille og rolig rundt oss, når vi kan konsentrere oss. Derfor: Når du skal be, søk et sted, en tid og omgivelser som kan hjelpe deg i bønnen. Derfor er kirkerommet så godt egnet, og derfor er tidspunkter uten stress og mange prosjekter et gode – hvis ikke kan lett all verdens ting og tang lede vår oppmerksomhet bort fra Gud. Tenker du mye på ditt rotete rom mens du forsøkte å be? Rydd rommet først, og så kan du be i fred!

Selv om bønn kan være stillhet og meditasjon, talte ord og bibeltekst, forbønn eller lovprisningsbønn, bør den ledes av Jesu eksempel. Han som er et menneske som vi «dog ikke i synd», har vist oss at også bønn er en del av å være hans disippel.

Tekst: p. Fredrik Hansen
Illustrasjon: Irene Bautista



Q-tips: forberede seg til WYD

Mentalt - økonomisk - fysisk

Du har meld deg på til WYD i Kraków, den første innbetalingen er sendt inn, men hva nå?

Kanskje dette blir din første WYD, og da kan det være litt vanskelig å vite hvordan man kan forberede seg. Heldigvis har vi spurt noen erfarne WYDere for deg, så her kommer et par supre tips fra WYD-lederteamet:

Et år i forveien:

- Innbetalingene er spredt utover året, så det er viktig å være forberedt når de kommer, så begynn å spare penger allerede nå! Er dere flere fra lokallaget som skal reise, kan dere slå dere sammen og tjene penger på dugnad og andre småjobber.
- Gå inn på WYD sine nettsider (www.krakow2016.com/en). Der finner du masse informasjon og interessant lesing. Q anbefaler spesielt å lese "Message of His Holiness Pope Francis for the Thirtieth World Youth Day 2015".
- Tenk gjennom hvorfor du valgte å melde deg på WYD. Hva vil du få ut av turen? Er det noe spesielt du vil be om i forkant av pilegrimsreisen vår?



En måned i forveien:

- Ikke kjøp inn alt du ikke har fra før, for eksempel en god ryggsekk. Hvis du er tidlig nok ute med å se på pakkelisten og du får en oversikt over det du må skaffe deg før turen, kan du høre med venner og familie om de har noe du kan låne. Venter du for lenge, ender du fort opp med å kjøpe alt.
- Kjøp inn en gave til vertsfamilien din. Gaven er en måte å vise takknemlighet for at de har tatt oss imot, ikke kjøp noe dyrt, men noe som kan minne dem om besøket fra Norge.
- På WYD er det vanlig å bytte armbånd eller andre små ting med deltakere fra andre land. Ta hjerne med deg noen små ting med norske flagg eller farger som du kan bytte.
- Gjør deg opp en mening om hva du kunne tenke deg å oppleve i Polen - Steder, attraksjoner, gastronomiske oppdagelser (aka Kålsmaking) osv. Hvis ikke blir det fort tivoli og Mac'ern hver gang gruppen skal finne på.



En uke i forveien:

- Pakk i to kolli, én liten sekk og én stor sekk. Vi vet ikke hvor langt vi skal gå, så la trillekofferten være hjemme. I tillegg til å være praktisk håndbagasje, kan du bruke den lille sekken til å få med alt trenger til utflukter: vannflaske, lommelykt, lommekniv, varm genser, vind/vanntett jakke, armbåndsutrust, solbriller, dopapir i en vanntett pose, antibac, sportsteip, ekstra sokker, norske flagg, en liten sjokolade (da man noen ganger trenger et lite piff), tyggegummi og tannbørste/tannkrem.
- Ta en sjanse og legg igjen alt du kan gjøre alene (Nintendo, 50 shades-samlingen, ørepropper som ikke kan deles etc.). Plutselig blir ventetidene der man bonder mest med andre.

Tekst: Alexander Kopperud
Bilder: NUKs bildearkiv

Kateketisk spalte

Korsets tegn

Å gjøre korstegnet er en meget gammel praksis som går tilbake til apostlenes tid.

Dåpskandidatene fikk tegnet et kors på seg som uttrykk for at de fra da tilhørte Kristus. Vi kan forestille oss at de døpte siden selv gjentok korstegnet på sin panne som et tegn på sin tilhørighet hos Kristus. Tertulian, en av oldkirkens store teologer, oppfordret kristne til å gjøre korstegnet ofte, for å minne seg selv på sin dåp. Å gjøre korstegnet er å gjengi sitt forhold til Kristus, og vi katolikker gjør det ofte i ulike sammenhenger. Bert Ghezzi, som er en forfatter som har skrevet mange bøker om katolsk spiritualitet og katekese, redegjør for det han betegner som de seks forskjellige betydningene av tegnet i sin bok "Sign of the Cross: Recovering the Power of the Ancient Prayer":

1. For det første er det å gjøre korstegnet det samme som å bekjenne sin tro på Faderen, Sønnen og

Den Hellige Ånd. Man avlegger da med andre ord en kortversjon av Credo.

2. For det andre er korstegnet et sakramentalie; det er en fornyelse av dåpens sakrament. Det uttrykker at vi er døde og oppstandne med Kristus, og det er et fysisk uttrykk for (og samtidig en bevisstgjøring av) den enkeltes inkorporasjon i Kristi legeme.

3. Videre markerer korstegnet at man er disippel. På samme måte som et merke på en slave, et husdyr eller en soldat skulle markere hvem som eide dem eller hvem de hørte inn under, så markerer korstegnet at vi hører til Kristus – at vi følger ham. Dette innebærer også at vi ikke lenger tilhører oss selv og er vår egen herre, men at det er Han som er vår Herre og Mester.

4. Korset er et symbol for blant annet lidelsen, og når lidelsen kommer inn i et menneskes liv, for eksempel at vi blir syke, er

korstegnet et uttrykk for aksept. Da blir vi minnet om at Jesus ble menneske og led for oss, og ved korstegnet går vi inn i nærværet av Kristi lidelse, og vi sier oss villige til å ta i mot lidelsen som en deltagelse i Kristi lidelse. For oss blir vår egen lidelse på denne måten aldri meningsløs eller ensom. Vi legger vår lidelse til Kristi lidelse, som er frelsens lidelse.

5. Et sentralt poeng hos kirkelærerne, som er de største teologene i Kirken gjennom tidene, er at korstegnet gir beskyttelse mot djevelen. Når man gjør korstegnet er det en beskjed til Den onde om at man ikke er interessert og at han skal holde seg langt unna. Man sier til ham at "Jeg tilhører Kristus. Pell deg til helvete!" – korstegnet er en veldig sterk advarsel til ham.

6. Som et sjette og siste aspekt påpeker Bert Ghezzi at korstegnet kan brukes som en hjelp til å få gjort ende på sine egne svakheter og tilbøyeligheter - alle de uvanene og dårlige

habittene som vi hver for oss har. Noen av oss er ofte sinte, noen stadig fulle av begjær, noen blir veldig fort engstelige i alle slags situasjoner, og noen har det med å gi seg hen til sine følelsers vold i ett og alt. Dette er gjerne hverdagssyndene våre, de har arbeidet seg godt inn i våre reaksjonsmønstre. Men i dét fristelsen er i ferd med å komme over deg – gjør korsets tegn! Dette vil øyeblikkelig kunne hjelpe deg med å få bukt med problemet ditt. Kristus er nemlig alltid der for deg i ditt liv – og ved kraften av Guds nåde klarer vi å la synden fare.

Å bruke korstegnet har med andre ord veldig dyp mening, mye mer enn mange er klar over. Å bruke det seriøst er med på å utvikle vårt liv i Kristus, det er i seg selv en form for bønn og det er til hjelp for hver og en av oss.

Tekst: Camilla Cselenyi
Bilde: Wikipedia Commons





Vivians Vits:

Jeg har glutenallergi.
Bare så dere hvete.

Bli med, meld deg inn!
www.nuk.no

