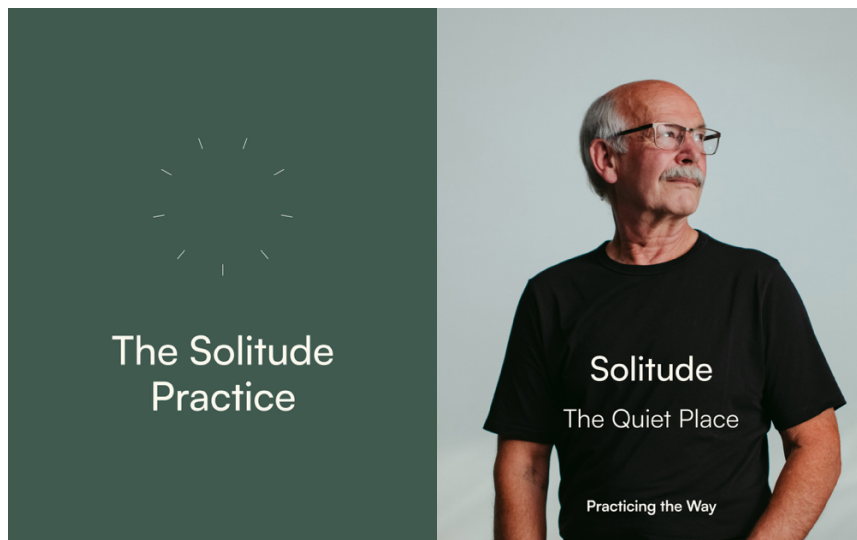


STILLHET

HUSGRUPPEOPPLEGG FOR OSLO ØSTRE FRIKIRKE I FASTETIDEN



SAMLING I: DET STILLE STEDET

1. Prøv å bruke max 30 min totalt på å spise og dele liv sammen. Da har dere nok tid til resten av opplegget.
2. Sett på denne videoen fra YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=kESIDmopnXY>. Den varer totalt 32 min.
3. Når du blir bedt om det (etter ca. 3 min), sett videoen på pause i noen minutter for å diskutere i gruppen:
 - Er stillhet en praksis i livet ditt akkurat nå?
 - Hvordan ønsker du å vokse i denne praksisen de neste ukene?
 - Hvilken støtte trenger du fra husgruppen i denne prosessen?
4. Se videre på videoen (frem til 23:40)
5. Snakk om følgende spørsmål:
 - Hva stod ut for deg i denne undervisningen? Var det et skriftsted eller en tanke som spesielt resonnerer med deg?
 - Hva er noen eksempler på indre støy i livet ditt? Hva er noen eksempler på ytre støy i livet ditt?
 - Hvordan kan stillhet hjelpe deg å lytte til Guds stemme og være bevisst hans nærvær i hverdagen?
6. Se ferdig videoen.
7. Praksis nå (i fellesskapet mens dere er sammen): Vær stille sammen i 15 min. Bruk gjerne guiden på neste side.
8. Praksis til neste gang: Start hver dag med noen minutter i stillhet.
9. Be kort for BRO-til-tro-venner.

TIPS TIL Å PRAKTISERE STILLHET:

- Finn et **godt sted** å sitte eller gå ut i naturen, og skru av telefonen
- Ta noen **dype åndedrett**
 - Begynn å ta lange, langsomme åndedrag fra magen og helt opp gjennom lungene. Pust inn gjennom nesene, pust ut gjennom munnen. Hvis du vil, kan du telle 5 sekunder opp på innpust og 5 sekunder ned på utpust.
- Med hvert innpust, **ønsk Faderen, Sønnen og Den hellige ånd velkommen** inn i ditt dypeste indre. Du kan gjerne gjenta en enkel bønn som:
 - «Kom, hellige ånd»
 - eller: «Herre, forbarm deg over meg»
 - eller bare: «Jesus»,
 - for å holde tankene dine fokusert, og la dette være mer enn bare å puste, men bønn.
- Nå som du er sentrert i kroppen din og i Gud, bruk noen få minutter på å **hvile i Guds kjærlighet til deg**. La Den Hellige Ånd gjøre sitt nærvær kjent for hele kroppen din. Bare nyt hans kjærlighet og fred og glede. La Gud elske deg.
- Etter noen minutter kan du **fortsette tiden din i stillhet** ved å:
 - be en salme eller lese en bibeltekst.
 - be.
 - skrive dagbok til Gud.La Gud lede deg.
- Når du er ferdig, avslutt tiden med en enkel **bønn i takknemlighet** til Gud for hans nærvær, kjærlighet og godhet i livet ditt.