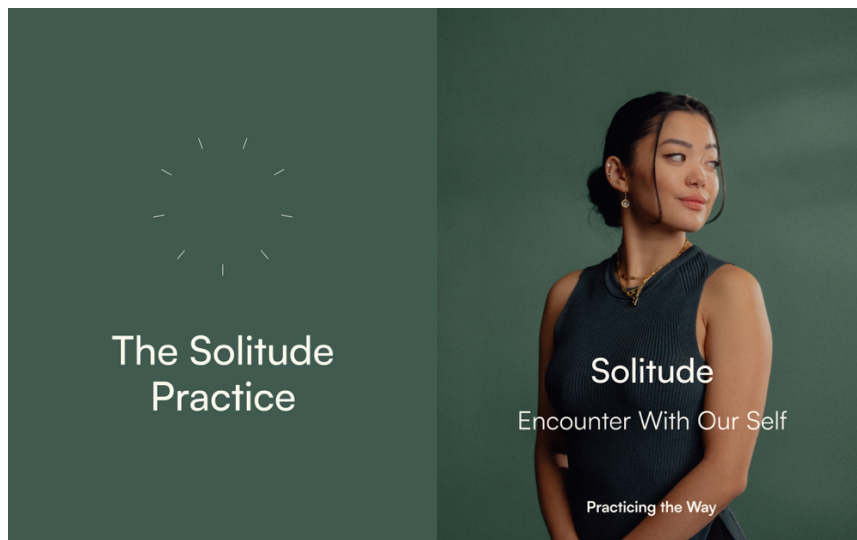


# STILLHET

HUSGRUPPEOPPLEGG FOR OSLO ØSTRE FRIKIRKE I FASTETIDEN



## SAMLING 2: MØTE MED OSS SELV

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=y0l92ybCTrs>. 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:
  - Hvordan har det gått for deg å øve på å praktisere stillhet de siste to ukene?
  - Hvor opplevde du motstand?
  - Hvordan erfarer du Gud i stillheten?
4. Se videre på videoen (frem til 26:07)
5. Snakk om følgende spørsmål:
  - Har du noen gang erfart å bli møtt av Gud på et område eller i et øyeblikk av smerte? Hvordan var det?
  - Hva er de vanligste måtene du blir distrahert (eller lar deg distrahere) fra smerten i livet ditt?
  - Jesus viser oss hvordan vi kan gi Gud våre følelser, lengsler og tillit. Hvilke av disse er det du synes er vanskeligst å gi til Gud? Og hva er ett steg du kan ta i overgivelse på dette området?
6. Se ferdig videoen.
7. Praksis nå (i fellesskapet mens dere er sammen): Lytt til denne sangen: «QUIET - Acoustic» ([Hillside Recording, Diana Trout](#)). Vær så stille sammen i 7 min. Bruk guiden på neste side.

8. Praksis til neste gang: Start hver dag med noen minutter i stillhet. Legg merke til og sett ord på følelsene dine med Jesus sin bønn fra Getsemane.
9. Be kort for BRO-til-tro-venner.

## PRAKTISERE STILLHET MED JESU BØNN FRA GETSEMANE:

- 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 nesen, 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, begynn å la deg selv føle ... la det som er inni deg komme opp. Ikke kjemp mot det, ikke løp vekk fra det, ikke føl deg skyldig eller døm det, – bare legg merke til det. La følelsen være der. Navngi deretter følelsen og vær så spesifikk som mulig.
- Sitt i de følelsene. Synk inn i dem. Normalt snur vi oss bort fra dem og løper i motsatt retning. I stedet snur du deg og vender deg mot dem, som du ville gjort med en bølge, og lar den skylle over deg og så passere deg forbi.
- Be deretter Jesu Getsemane-bønn.
  - Gi Gud dine **følelser** – Fortell ham hva du føler, uten filter.
  - Gi Gud dine **ønsker** – Fortell ham hva du virkelig ønsker, godt eller vondt.
  - Gi Gud din **tillit** – Overgi ditt hjerte til ham igjen.Slutt å gripe etter kontroll og overgi deg til Gud og hans vilje for livet ditt. Du kan be Jesu egen bønn:
  - «**LA IKKE MIN VILJE SKJE, MEN DIN!**»
- Når du er ferdig, avslutt tiden med en enkel **bønn i takknemlighet** til Gud for hans nærvær, kjærlighet og godhet i livet ditt.