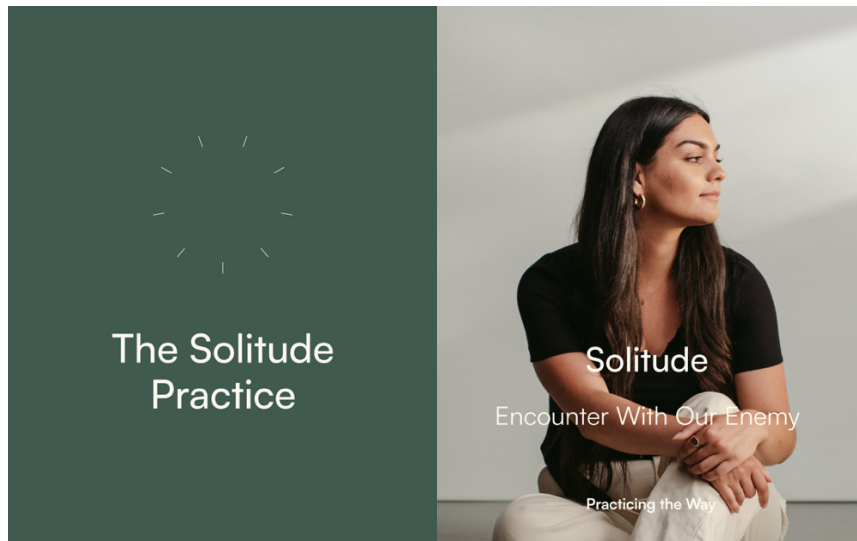


STILLHET

HUSGRUPPEOPPLEGG FOR OSLO ØSTRE FRIKIRKE I FASTETIDEN



SAMLING 3: MØTE MED FIENDEN

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=iNBdoqWJQ5E>. Den varer totalt 30 min.
3. Når du blir bedt om det (etter ca. 2 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 erfarte du Gud i stillheten?
4. Se videre på videoen (frem til 24:38)
5. Snakk om følgende spørsmål:
 - Hvilken motstand må du jobbe deg forbi for å gå inn i ørkenens stillhet/ensomhet?
 - Har du tenkt på at ørkenen kan være et sted å finne styrke? Hvordan kan du se dette i livet ditt?
 - Hvordan kan det å huske på at stillhet (solitude) er å stå imot verden, kjøttet og fienden, hjelpe deg å praktisere stillhet?
6. Se ferdig videoen.
7. Praksis nå (i fellesskapet mens dere er sammen): Vær så stille sammen i 7 min. Bruk guiden på neste side. Bibeltekst: **2. Timoteus 3,15-17**.

8. Praksis til neste gang: Start hver dag med noen minutter i stillhet. Les en kort Bibeltekst og bruk «Lectio Divina»-metoden.
9. Be kort for BRO-til-tro-venner.

PRAKTISERE STILLHET MED GUDS ORD - «LECTIO DIVINA» (HELLIG LESNING)

- Finn et **godt sted** å sitte, 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.
- **Les** et avsnitt fra Bibelen veldig sakte og i bønn. Vær spesielt oppmerksom på ord, fraser eller tanker som synes å skille seg ut for deg eller berører deg følelsesmessig. Se etter hva som «står ut» for deg. Du kan velge et hvilket som helst avsnitt fra Bibelen, men vi anbefaler at du starter med en salme, et utdrag fra evangeliene, eller et brev fra Det nye testamentet.
- **Reflekter.** Les Bibel-avsnittet på nytt, dvel over ordene eller uttrykkene som stod ut for deg. La dem vendes sakte rundt i tankene dine, og tenk på hva Gud kanskje minner deg om.
- **Responder** ved å be og gi disse inntrykkene tilbake til Gud.
- **Hvil** i Guds kjærlige Ord til deg. La hele kroppen roe seg ned, i Guds nærvær og fred.