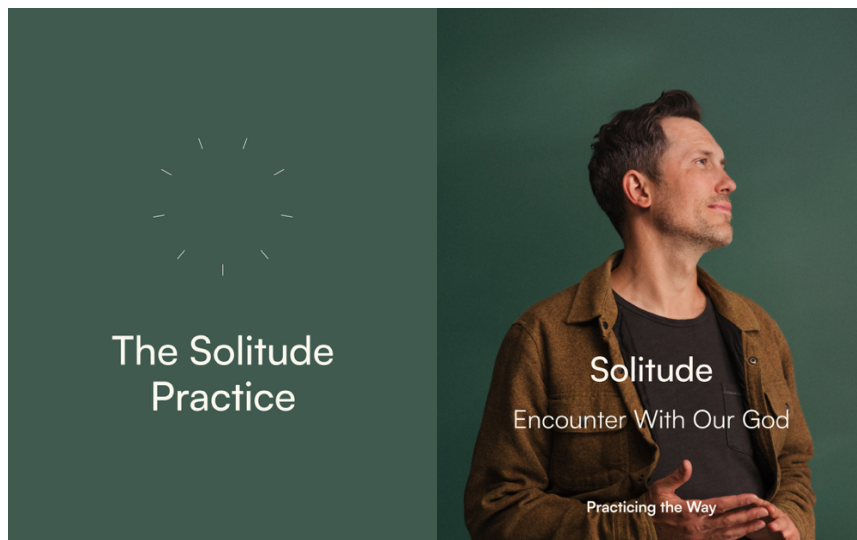


STILLHET

HUSGRUPPEOPPLEGG FOR OSLO ØSTRE FRIKIRKE I FASTETIDEN



SAMLING 4: MØTE MED GUD

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=gZshdJUigWs>. 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 22:50)
5. Snakk om følgende spørsmål:
 - Stort eller lite: har du noen gang hatt et møte med Gud i stillhet? I så fall; hvordan var det?
 - Nå som vi har øvd på å praktisere stillhet: Hva opplever du at Gud gjør i deg når du trekker deg tilbake, som du ønsker å ta med deg til hverdagen?
 - Hvordan ønsker du å inkludere stillhet i livet ditt fremover?
6. Se ferdig videoen.
7. Praksis nå (i fellesskapet mens dere er sammen): Vær stille sammen i 7 min. Bruk guiden på neste side for å praktisere lyttende bønn.

8. Praksis til neste gang: Start hver dag med noen minutter i stillhet og lyttende bønn.
9. Be kort for BRO-til-tro-venner.

PRAKTISERE STILLHET MED LYTTENDE BØNN

- 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 for å holde tankene dine fokusert, og la dette være mer enn bare å puste, men bønn. F.eks.:
 - «Kom, hellige ånd»
 - eller: «Far»
- Be Gud om å **stilne fiendens stemme**, og hjelpe deg med å rydde bort andre stemmer som ikke er Guds stemme.
- Be Gud om å **tale til deg**, ved helt enkelt å be: «Gud, tal til meg» eller «Gud, er det noe du vil si til meg?»
- **Lytt og vent.**
- **Prøv/bedøm** det du blir minnet om på hvorvidt det stemmer med Guds Ord. Snakk gjerne med en annen kristen eller en leder, om du er i tvil.
- **Hvil og reflekter**, og skriv gjerne ned det du ble minnet om.