

Samtale-opplegg 2 til Kapittel 3: Lillefingeren berøres

– Min egen tid med Gud

ISBRYTER

Del konkrete erfaringer med stillhet! Hva var det som gjorde stillheten god? Hva var det eventuelt som gjorde stillheten vanskelig?

OPP

En i gruppen leder «Lillefingerens bønn». La det etterpå være rom for å be frie bønner knyttet til innholdet i bønnen, eller la det være stille et par minutter.

(La tommelen berøre lillefingeren)

Far, her kommer jeg.

Ditt elskede barn. Berør meg.

Gjør meg helt trygg i din kjærlighet.

Uten frykt, i din omsorg.

For mine tider er i din hånd.

INN

I denne andre kvelden om Lillefingerens rytmer, oppfordres dere til å gå helt praktisk til verks, og snakke om hvordan "min egen tid med Gud" kan legges opp i hverdagen, særlig med hensyn til bønn og bibellesning. **Den som leder kvelden kan med fordel lese på forhånd s. 69 – 78 i boka** og tenke over hva dere har lyst til å ta tak i på cellegruppa. Snakke om bønn generelt? Takknemlighet og "oppmerksomt nærvær"? "Tilbakeblikk på dagen"? Hvordan leser vi Bibelen i hverdagen? (Er LOGG-metoden brukbar eller har noen gode erfaringer med andre lesemetoder/ bibelleseplaner?)

Les **Salme 139** og bruk *LOGG* hver for dere (ca. 10 min). Del tanker med hverandre.

Les bibelteksten, gjerne langsomt, gjerne flere ganger.

Oppdag bibelteksten, finn noe viktig, noe vanskelig, noe verdt å

huske.

Gjøremål bibelteksten minner deg på; noe å gjøre, snakke med noen om, eller tenke på.

Gjensvar som du kan gi til Gud

I samtalen etterpå:

Hvordan beskrives Gud i denne salmen?

Vekker det gjenkjennelse i ditt liv og din relasjon til Gud? På hvilken måte? På hvilken måte gjør det ikke det?

Hvis samtalen dreier seg inn på bønn:

Åndelige veiledere anbefaler korte bønner som følger åndedrettet, se for eksempel s. 69. Hvorfor tror dere at slike bønneformer har begynt å appellere til mennesker i vår tid som ikke tidligere har kalt seg "religiøse"? Hva er forskjellen på mindfulness, yoga og mer kristne meditasjonsformer?

Har noen gjort seg erfaringer med "tilbakeblikk på dagen" (Examen)? Se s. 77.

Forsøk å utfordre hverandre på hva og hvordan dere vil øve dere på noe som har med bønn å gjøre til neste gang dere møtes.

Hvis samtalen dreier seg inn på bibellesning:

Hva tenker dere om denne påstanden i boka: *"Hvis vi som Guds folk ikke øver oss opp til å lytte etter Åndens stemme i Ordet, er vi sjanseløse når vi skal være Jesu kropp i verden."*

Snakk ærlig om egne erfaringer med å lese i Bibelen. Har noen forsøkt en god bibelleseplan i det siste? Del gjerne gode ferske erfaringer som er oppnåelig for flere!

Hvordan kan dere oppmuntre hverandre til å bruke Bibelen i hverdagen framover?

UT

Avslutt samlingen med å bruke bønnen "I dine hender, Far, overgir jeg" som et enkelt forbønnsverktøy.

Ta en runde der dere gjentar setningen, og setter inn noe eller noen dere vil "overgi" til Gud.

Eksempel:

"I dine hender, Far, overgir jeg... BARNNA VÅRE".

"I dine hender, Far, overgir jeg ... MENIGHETEN".

"I dine hender, Far, overgir jeg ... POLITIKERNE". osv

