

# Et dagligt møde med Gud

## Oplæg til samtale på en cellegruppeaften

1. Hvordan ser et "godt" dagligt møde med Gud ud?
2. Hvordan er din nuværende bønnerutine?
  - Er dette emne præget af dårlig samvittighed for dig?
3. Hvordan drømmer du om, at dit daglige møde med Gud ser ud?
  - Hvad fungerer for dig i din nuværende rytme?
  - Hvad fungerer ikke for dig i din nuværende rytme?
4. Læg en plan for et dagligt møde med Gud, som I hver især skal følge den næste uge.
  - Nøglen er: Start, hvor du er, ikke hvor du føler, du "burde" være. Hvis to eller tre minutter er det, du kan få til at passe ind i din hverdag, så start der. Nøglen til at fastholde en vane er, at det skal være let at gøre. Du kan altid bygge på over tid.
  - En god tommelfingerregel er, at det skal føles så nemt, at du har lyst til at gøre mere, men lad være med det. Du skal først bygge på, når du har opøvet en vane over en længere periode.
  - Du kan evt. bruge vores "Forslag til et dagligt møde med Gud", som inspiration til formen på "Det daglige møde med Gud".
5. Næste gang i mødes: Del med hinanden, hvordan det er gået.
  - Hvad har virket?
  - Hvad har ikke virket?
  - Hvad har du brug for at korrigere.

## Forslag til "Et dagligt møde med Gud"

En af de bedste måder at have et "dagligt møde med Gud" på er ved at udvikle en daglig bønnerutine.

Måske tænker du: "Hvad med bibelstudie og alle de mennesker, som jeg har lovet at bede for?" Det er også vigtige discipliner, som det ville være godt at finde rum til i din dag eller din uge – og meget gerne sammen med andre. Men prøv i første omgang at lade denne øvelse handle om mødet mellem dig og Gud.

Der er ingen "rigtig" måde at gøre dette på — du kan vælge at gå en tidlig morgentur med din hund, sidde i din yndlingslænestol med en kop kaffe eller te. Du kan bede salmerne eller bruge en bønneapp til at guide dig igennem. Du kan gøre det om morgenen eller inden du går i seng.

Her er et forslag til dit "daglige møde med Gud":

1. Find et roligt sted uden forstyrrelser. Dette kunne være et hjørne i dit hjem eller en nærliggende park. Find et sted, hvor du kan fokusere og være i fred.
2. Find et roligt tidspunkt. For mange mennesker er det bedste tidspunkt om morgenen, men for dig kan det være inden sengetid, mens din baby tager en formiddagslur eller i en frokostpause. En god regel er: Giv Gud det bedste tidspunkt på dagen.
3. Vær ´ stille. Hvis det overhovedet er muligt (medmindre du bruger en bønneapp til din bønnetid), så læg din telefon væk i et andet rum.  
Start med et par dybe vejrtrækninger ... ind og ud gennem næsen, og lad dit sind og krop falde til ro. Dette kan tage et par minutter. Du har ikke travlt. Og så...
4. Åbn dit hjerte for Gud i bøn. Igen, der er ingen "rigtig" måde at bede på.  
Du behøver ikke starte helt fra ingenting. I tusinder af år har kristne brugt salmerne til daglig bøn. Salmerne er en samling af poetiske bønner, der findes midt i Bibelen, og de er designet til at blive bedt, ikke bare læst.  
Du kan bede én salme eller flere; det er op til dig. Du kan starte med Salme 1 og fortsætte med at bede en række salmer. Hvis du vil bede én salme, foreslår vi, at du starter med: Salme 1, 23, 37, 40, 42-43, 63, 84, 86, 103 og 139.

Denne øvelse kan gøres på fem minutter, eller den kan tage en time — igen, det er op til dig.