



Reflektion över din gudsrelation

Syftet med den här övningen är att träna oss i att reflektera över vår Gudsrelation och att öva oss i att öppna upp våra liv och dela hur det står till med vårt andliga liv. Övningen har två steg, först en enskild del och sedan en gemensam del.

Frågor för enskild bön och eftertanke (ca 30 min)

Börja med att sitta enskilt i ca 30 min. Ni kan sprida ut er när ni möts eller göra denna del hemma i förväg. Fundera över nedanstående frågor och anteckna dina svar.

1. Hur ser din gudsrelation ut just nu?
2. Vad har hjälpt dig att lära känna Gud på ett djupare sätt? Vad hindrar dig?
3. Vad är nästa steg i ditt förhållande till Gud?
 - ❖ Finns det något/några konkreta steg du kan/bör ta?
 - ❖ På vilket/vilka sätt kan du få hjälp av andra?

Samtal om din gudsrelation

Sätt er tillsammans i gruppen och dela era tankar och erfarenheter med varandra. Syftet med denna delgivning är **inte** att diskutera och ”prata sönder” vad var och en tänkt och känt när man i ensamhet reflekterat över sin Gudsrelation. Syftet är i stället att var och en i gruppen ska få möjlighet att dela några tankar som just nu känns viktiga och aktuella.

Var och en får några minuter (ca 3-5 min beroende på hur många ni är) att berätta vad man tänkt och känt utifrån frågorna. Det är roligt om alla i gruppen ger någon tanke, men ingen ska känna sig tvingad att berätta något.

Den som delar sina tankar får prata i lugn och ro utan att bli avbruten. Vars och ens tankar får stå oemotsagda och utan kommentarer. Syftet är alltså delgivning, inte att skapa samtal eller debatt. Vi delar våra tankar med varandra i respekt och förtroende. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Denna del kan också göras digitalt med en eller ett par personer till från en vanlig hemgrupp.