

## Tips for tiden i stillhet

### Før du begynner

Finn en god sittestilling. Lytt til pusten din og ta deg tid til å «lande». Vit at Guds livgivende nærvær er i deg og rundt deg.

Be gjerne innledningsbønnen på neste side og be om Åndens berøring i bønn og i ditt møte med bibelteksten. Hva kjenner du på nå (forventninger, glede, sinne, tristhet, uro .....)?

### Tekstlesning

Les bibelteksten langsomt, gjerne flere ganger.

### Meditasjonen

Lev deg inn i situasjonen. Bruk gjerne bildet på forsiden og kjenn på atmosfæren. Tenk deg at du selv er til stede. La teksten bli Guds ord til deg. Hva er dine reaksjoner? Noe som gleder, oppmuntrer eller møter motstand?

Du kan også dvele ved ett ord eller en setning. La det «snakke» til deg, sug på ordet som et drops. Hva gjør det med deg?

Bønn: Samtal med Jesus om det som skjer i og med deg.

Underveis - noter gjerne tanker, følelser, holdninger og hva teksten gjør med deg. Tips: Hva kjente du på før - etter? Hva har skjedd i mellomtiden? Skriv ned det som ble viktig for deg.

### Avslutning

Avslutt med «Vår Far» eller velsignelsen.



## Hverdagsretreat høsten 2020

Dag 2

## Forslag til innledningsbønn

Herre Jesus Kristus

Du står her foran meg

Du er også bak meg,

Du er på min høyre side,

Du er på min venstre side

Du er over meg,

Du er under meg,

Du omgir meg på alle sider,

Du bor i mitt hjerte

Du gjennomtrenger meg helt,

Og du elsker meg, Herre

Jesus!

## Tekst for stillhet og ettertanke:

### Se Jesus på kongetronen (Matt25:31-40)

<sup>31</sup> Men når Menneskesønnen kommer i sin herlighet, og alle englene med ham, da skal han sitte på sin trone i herlighet, <sup>32</sup> og alle folkeslag skal samles foran ham. Han skal skille dem fra hverandre, som en gjeter skiller sauene fra geitene, <sup>33</sup> og stille sauene på sin høyre side og geitene på sin venstre.

<sup>34</sup> Så skal kongen si til dem på sin høyre side: 'Kom hit, dere som er velsignet av min Far, og ta i arv det riket som er gjort i stand for dere fra verdens grunnvoll ble lagt. <sup>35</sup> For jeg var sulten, og dere ga meg mat; jeg var

tørst, og dere ga meg drikke; jeg var fremmed, og dere tok imot meg; <sup>36</sup> jeg var naken, og dere kledde meg; jeg var syk, og dere så til meg; jeg var i fengsel, og dere besøkte meg.'

<sup>37</sup> Da skal de rettferdige svare: 'Herre, når så vi deg sulten og ga deg mat, eller tørst og ga deg drikke? <sup>38</sup> Når så vi deg fremmed og tok imot deg, eller naken og kledde deg? <sup>39</sup> Når så vi deg syk eller i fengsel og kom til deg?'

<sup>40</sup> Og kongen skal svare dem: 'Sannelig, jeg sier dere: Det dere gjorde mot én av disse mine minste søsken, har dere gjort mot meg.'

## Tips til dagens tekst

1. Se for deg at du er tilstede når dette skjer. Hva legger du merke til? Hvordan er det å være deg?
2. Se Jesus på kongetronen. Kan du merke hans autoritet og kjærlighet?
3. Hvilke forventninger har du til Jesu annet komme? Påvirker det ditt syn på Jesus i hverdagen? Er du trygg på at Jesu nåde bærer deg gjennom dommen til det evige liv i hans rike?