

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 i fastetiden 2021

Klemetsrud og Mortensrud menighet

Dag 1

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 blir salvet i Betania (Matt 26,6 - 13)

⁶ Mens Jesus var i Betania, hjemme hos Simon den spedalske,

⁷ kom det en kvinne bort til ham med en alabastkrukke med kostbar salve. Den helte hun ut over hodet hans mens han lå til bords.

⁸ Disiplene så det og ble forarget. «Hva skal denne sløsingens være godt for?» sa de.

⁹ «Salven kunne vært solgt for en stor sum og pengene gitt til hjelp for de fattige.»

¹⁰ Men Jesus merket det og sa til dem: «Hvorfor plager dere henne? Hun har gjort en god gjerning mot meg.

¹¹ De fattige har dere alltid hos dere, men meg har dere ikke alltid.

¹² Da hun helte denne salven ut over kroppen min, salvet hun meg til min gravferd.

¹³ Sannelig, jeg sier dere: Overalt i verden hvor dette evangeliet blir forkynt, skal også det hun gjorde, fortelles til minne om henne.»

Innspill til dagens tekst

1. Se for deg at du er tilstede når dette skjer. Lev deg inn i situasjonen som om du er der. Hva er din rolle? Hva legger du merke til? Hvordan er det å være deg?
2. Se Jesus idet kvinnen salver hode hans med kostbar salve. Hvordan reagerer Jesus? Hva skjer i deg? Hvordan reagerer du på disiplenes holdning?
3. Be om mer kjærlighet til Jesus
4. Vi mennesker tilber Jesus på ulike vis. Hvordan er din tilbedelse av Jesus? Tilbe ham på din måte.
5. Fastetiden minner oss på at Jesus ga sitt liv for oss. Hvordan kan du bruke fastetiden for noen andre?