

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 3

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 Jesu lidelse og død (Luk 23,26-27, 32-46)

²⁶ Så førte de ham bort. På veien grep de tak i en mann som kom inn fra landet, Simon fra Kyréne. De la korset på ham for at han skulle bære det etter Jesus.

²⁷ En stor folkemengde fulgte med, blant dem mange kvinner som jamret og gråt over ham. ...

³² Også to andre forbrytere ble ført bort for å bli henrettet sammen med ham. ³³ Og da de kom til det stedet som heter Hodeskallen, korsfestet de både ham og forbryterne der, den ene på høyre side av ham og den andre på venstre. ³⁴ Men Jesus sa: «Far, tilgi dem, for de vet ikke hva de gjør.» Så kastet de lodd om klærne hans og delte dem mellom seg. ³⁵ Folket sto og så på, men rådsherrene hånte ham. «Andre har han frelst», sa de, «la ham nå frelse seg selv dersom han er Guds Messias, den utvalgte!»

³⁶ Også soldatene hånte ham. De kom og rakte vineddik opp til

ham og sa: «Er du jødernes konge, så frels deg selv!»

³⁸ For det var satt en innskrift over ham: «Dette er jødernes konge.»

³⁹ En av forbryterne som hang der, spottet ham også og sa: «Er ikke du Messias? Frels da deg selv og oss!» ⁴⁰ Men den andre irettesatte ham og sa: «Frykter du ikke Gud, enda du har samme dom over deg?» ⁴¹ For oss er dommen rettferdig, vi får bare igjen for det vi har gjort. Men han har ikke gjort noe galt.»

⁴² Så sa han: «Jesus, husk på meg når du kommer i ditt rike!»

⁴³ Jesus svarte: «Sannelig, jeg sier deg: I dag skal du være med meg i paradiset.»

⁴⁴ Det var allerede omkring den sjette time. Da falt det et mørke over hele landet helt til den niende time,

⁴⁵ for solen ble formørket. Forhenget i tempelet revnet etter midten, og Jesus ropte med høy røst: «Far, i dine hender overgir jeg min ånd!» Da han hadde sagt det, utåndet han.

Innspill til dagens tekst

1. Se for deg at du er til stede 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 i samtalen med røverne. Hva gjør Jesu møte og samtalen med røverne med deg?
3. Se for deg at Jesus ser på deg der han henger på korset. Hva ser du i Jesu øyne?
4. Se Jesus i det han roper med høy røst, utåndet og dør. Tilbe ham som er Faderens gave til verden - også til deg
5. Fastetiden minner oss på at Jesus ga sitt liv for oss. Hvordan kan du bruke fastetiden for noen andre?