

Lectio Divina (Åndelig lesning)

1. Finn deg en god stilling, der du kan finne ro og hvile hos Herren. Pust dypt.
2. Be om at Den Hellige Ånd må åpne deg for Guds Ord og lede deg i meditasjon og bønn.
3. Les meditasjonsteksten.
4. Les meditasjonsteksten flere ganger, inntil du kan merke at du er helt «tilstede» i teksten. Prøv å forestille deg at ordne er talt til deg. Let etter kjernen (et vers eller en setning) i det Gud taler.
5. Gi Gud din respons i bønn. Du kan f. eks. be om at teksten må bli til virkelighet i livet ditt. Fortsett deretter med bønn for dagen og bønn for andre mennesker.
6. Søk en enda dypere stillhet. Tilbe den treenige Gud, Fader, Sønn og Den Hellige Ånd.

Meditasjonstekst

Luk 24,1-9

1 Ved daggry den første dagen i uken kom kvinnene til graven og hadde med seg de velluktende oljene som de hadde laget i stand. 2 Da så de at steinen var rullet fra graven. 3 Og de gikk inn, men fant ikke Herren Jesu kropp. 4 De visste ikke hva de skulle tro, men med ett sto det to menn hos dem i skinnende klær. 5 Kvinnene ble forferdet og bøyde seg med ansiktet mot jorden. Men de to sa til dem: «Hvorfor leter dere etter den levende blant de døde? 6 Han er ikke her, han er stått opp. Husk hva han sa til dere mens han ennå var i Galilea: 7 ‘Menneskesønnen skal overgis i syndige menneskers hender og korsfestes, og den tredje dagen skal han stå opp.’» 8 Da husket de hans ord. 9 Og de vendte tilbake fra graven og fortalte alt dette til de elleve og til alle de andre.

Tilleggstekster

Sal 118,14-24

14 Herren er min styrke og min sang, han er blitt min frelse. 15 Hør, det er jubel og seiersrop i de rettferdiges telt! Herrens høyre hånd gjør storverk, 16 Herrens høyre hånd løfter opp. Herrens høyre hånd gjør storverk. 17 Jeg skal ikke dø, men leve og fortelle om Herrens gjerninger. 18 Hardt har Herren tuktet meg, men han overga meg ikke til døden. 19 Lukk rettferds porter opp for meg, jeg vil gå inn og prise Herren! 20 Dette er Herrens port, her går de rettferdige inn. 21 Jeg priser deg fordi du svarte meg, du ble min frelse. 22 Steinen som bygningsmennene vraket, er blitt hjørnestein. 23 Dette er Herrens eget verk, underfullt er det i våre øyne. 24 Dette er dagen som Herren har gjort; la oss juble og glede oss på den!

1 Kor 15,1-11

1. Jeg kunngjør for dere, søsken, det evangelium jeg forkynte dere, det dere også tok imot, det dere også står på. 2 Gjennom det blir dere også frelst, når dere holder fast på ordet slik jeg forkynte det, ellers blir det forgjeves at dere kom til tro. 3 For først og fremst overga jeg til dere det jeg selv har tatt imot, at Kristus døde for våre synder etter skriftene, 4 at han ble begravet, at han sto opp den tredje dagen etter skriftene, 5 og at han viste seg for Kefas og deretter for de tolv. 6 Deretter viste han seg for mer enn fem hundre søsken på én gang. Av dem lever de fleste ennå, men noen er sovnet inn. 7 Deretter viste han seg for Jakob, deretter for alle apostlene. 8 Aller sist viste han seg

for meg, jeg som bare er et ufullbåret foster. 9 For jeg er den minste av apostlene, jeg er ikke verdig til å kalles apostel, for jeg har forfulgt Guds kirke. 10 Men ved Guds nåde er jeg det jeg er, og hans nåde mot meg har ikke vært bortkastet. For jeg har arbeidet mer enn noen av dem, det vil si ikke jeg, men Guds nåde som er med meg. 11 Men enten det er jeg eller de andre – dette forkynner vi, og dette har dere tatt imot i tro.

Bruk gjerne bønnen nedenfor:

”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!”