

Lectio Divina (Åndelig lesning)

1. Sett deg ned for deg selv, på et stille sted, og finn deg en god stilling, der du kan finne ro og hvile hos Herren. Pust dypt.
2. Be Den hellige ånd om hjelp til å lytte til teksten.
3. Les teksten 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.
4. Skriv noen ord om kjernen som du fikk.
5. Gi Gud din respons i bønn. Du kan f. eks. be om at teksten må bli til virkelighet i livet ditt.
6. Fortsett deretter med bønn for dagen og bønn for andre mennesker.
7. Søk en enda dypere stillhet. Tilbe den treenige Gud, Fader, Sønn og Den Hellige Ånd.

Meditasjonstekst

Joh 21,1-14

1 Siden åpenbarte Jesus seg enda en gang for disiplene ved Tiberiassjøen. Det gikk slik til: 2 Simon Peter, Tomas, som ble kalt Tvillingen, Natanael fra Kana i Galilea, Sebedeus-sønnene og to andre av disiplene hans var sammen der. 3 Simon Peter sier til de andre: «Jeg drar ut og fisker.» «Vi blir også med», sa de. De gikk av sted og steg i båten. Men den natten fikk de ingenting.

4 Da morgenen kom, sto Jesus på stranden, men disiplene visste ikke at det var han. 5 «Har dere ikke noe å spise, barna mine?» sa Jesus til dem. «Nei», svarte de. 6 «Kast garnet ut på høyre side av båten, så skal dere få», sa Jesus. De kastet garnet ut, og nå klarte de ikke å dra det opp, så mye fisk hadde de fått. 7 Disippelen som Jesus hadde kjær, sa da til Peter: «Det er Herren.» Da Simon Peter hørte at det var Herren, bandt han kappen om seg – den hadde han tatt av – og kastet seg i sjøen. 8 De andre disiplene kom etter i båten og dro garnet med fisken etter seg. De var ikke langt fra land, bare omkring to hundre alen.

9 Da de var kommet i land, så de et bål der, og det lå fisk og brød på glørne. 10 «Kom hit med noen av de fiskene dere nettopp fikk», sa Jesus til dem. 11 Simon Peter gikk da om bord i båten og trakk garnet i land. Det var fullt av stor fisk, ett hundre og femtite i alt. Men enda det var så mange, revnet ikke garnet. 12 Jesus sa til dem: «Kom og få mat!» Ingen av disiplene våget å spørre ham: «Hvem er du?» De visste at det var Herren. 13 Så gikk Jesus fram, tok brødet og ga dem, det samme gjorde han

med fisken. 14 Dette var tredje gang Jesus åpenbarte seg for disiplene etter at han var stått opp fra de døde.

Tilleggstekster

Jes 43,10-13

10 Dere er mine vitner, sier Herren, og min tjener som jeg har utvalgt, for at dere skal kjenne meg og tro på meg og forstå at jeg er Han. Før meg er ingen gud blitt formet, og etter meg skal ingen komme. 11 Jeg, jeg er Herren, det finnes ingen annen frelser enn jeg. 12 Det er jeg som har fortalt og frelst og gjort det kjent, det finnes ingen fremmed blant dere. Dere er mine vitner, sier Herren. Jeg er Gud, 13 helt fra dag ble til, jeg er Han. Ingen river ut av min hånd; det jeg gjør, kan ingen gjøre ugjort.

1 Kor 15,12-21

12 Men når det blir forkynt at Kristus er stått opp fra de døde, hvordan kan noen blant dere da si at det ikke finnes noen oppstandelse fra de døde? 13 For hvis de døde ikke står opp, er heller ikke Kristus stått opp. 14 Men er ikke Kristus stått opp, da er vårt budskap tomt, og deres tro er også tom. 15 Da står vi som falske vitner om Gud. For da har vi vitnet imot Gud når vi sier at han har oppreist Kristus, noe han ikke har gjort hvis døde ikke står opp. 16 For hvis døde ikke står opp, er jo heller ikke Kristus stått opp. 17 Men hvis Kristus ikke er stått opp, da er deres tro uten mening, og dere er fremdeles i deres synder. 18 Da er også de fortapt som har sovnet inn i Kristus. 19 Hvis vårt

håp til Kristus gjelder bare for dette livet, er vi de ynkeligste av alle mennesker. 20 Men nå er jo Kristus stått opp fra de døde, som førstegrøden av dem som er sovnet inn. 21 Fordi døden kom ved et menneske, er også de dødes oppstandelse kommet ved et menneske.

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!”