

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 10,11-18

1 Jeg er den gode gjeteren. Den gode gjeteren gir livet sitt for sauene. 12 Men den som er leiekar og ikke gjeter, og som selv ikke eier sauene, han forlater dem og flykter når han ser ulven komme, og ulven kaster seg over dem og sprer flokken. 13 For han er bare leiekar og har ingen omsorg for sauene. 14 Jeg er den gode gjeteren. Jeg kjenner mine, og mine kjenner meg, 15 slik som Far kjenner meg og jeg kjenner Far. Jeg gir livet mitt for sauene. 16 Jeg har også andre sauer, som ikke hører til denne flokken. Også dem må jeg lede. De skal høre min stemme, og det skal bli én flokk og én gjeter.

17 Far elsker meg fordi jeg gir livet mitt for siden å ta det tilbake. 18 Ingen tar mitt liv, jeg gir det frivillig. For jeg har makt til å gi det og makt til å ta det tilbake igjen. Dette er oppdraget jeg har fått av min Far.»

Tilleggstekster

Esek 34,11-16

11 Så sier Herren Gud: Se, jeg vil selv lete etter sauene mine og ta meg av dem. 12 Som en gjeter tar seg av sauene sine og er med dem den dagen de blir spredt, slik vil jeg ta meg av sauene mine og berge dem fra alle stedene de kom til da de ble spredt, på den mørke og skytunge dagen. 13 Jeg vil føre dem ut fra folkene, samle dem fra landene og føre dem inn i deres eget land. Så skal jeg gjete dem på fjellene i Israel, i dalene og overalt hvor de bor i landet. 14 På gode beitemarker skal jeg gjete dem, de skal ha engene sine på Israels høye fjell. Der skal de hvile i frodige enger. De skal gå på saftige beiter på fjellene i Israel. 15 Jeg vil gjete sauene mine og la dem hvile, sier Herren Gud. 16 Jeg vil lete opp de bortkomne, føre tilbake de fordrevne, forbinde de skadde, styrke de syke, vokte de fete og sterke og gjete dem på rett vis.

1 Pet 2,20-25

20 Om dere holder ut å bli straffet når dere har gjort noe galt, er det noe å rose dere for? Men om dere holder ut i lidelser når dere gjør det rette, da er det godt i Guds øyne. 21 Det var jo dette dere ble kalt til. For Kristus led for dere og etterlot dere et eksempel, for at dere skulle følge i hans spor. 22 Han gjorde ingen synd, og det fantes ikke svik i hans munn. 23 Han svarte ikke med hån når han ble hånt, han truet ikke når han led, men overlot sin sak til ham som dømmer rettferdig. 24 På sin egen kropp bar han våre synder opp på treet, så vi skulle dø bort fra syndene og leve for rettferdigheten. Ved hans sår ble dere helbredet.

25 Dere var lik sauer som hadde gått seg vill, men nå har dere vendt om til ham som er hyrde og tilsynsmann for deres sjeler.

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!”