

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

Joh 11,45-53

45 Mange av jødene som var kommet til Maria og hadde sett det Jesus gjorde, kom til tro på ham. 46 Men noen gikk til fariseerne og fortalte hva han hadde gjort. 47 Da kalte overprestene og fariseerne sammen Rådet, og de sa: «Hva skal vi gjøre? Dette mennesket gjør mange tegn. 48 Lar vi ham holde på slik, vil snart alle tro på ham. Så kommer romerne og tar både det hellige stedet og folket vårt.» 49 En av dem, Kaifas, som var øversteprest det året, sa da: «Dere skjønner ingenting. 50 Dere tenker ikke på at det er bedre for dere at ett menneske dør for folket, enn at hele folket går til grunne.» 51 Dette sa han ikke av seg selv, men fordi han var øversteprest det året, talte han profetisk om at Jesus skulle dø for folket. 52 Ja, han skulle ikke bare dø for folket, han skulle også samle til ett de Guds barn som er spredt omkring. 53 Fra denne dagen la de planer om å drepe ham.

Tilleggstekster

1 Mos 22,1-14

1 En tid etter at dette hadde hendt, satte Gud Abraham på prøve. Han sa til ham: «Abraham!» Og han svarte: «Ja, her er jeg.» 2 Da sa han: «Ta din sønn, den eneste, Isak, han du elsker, og dra til landet Moria! Der skal du ofre ham som brennoffer på et av fjellene. Jeg skal fortelle deg hvilket.»

3 Og Abraham sto tidlig opp neste morgen, lesset på eselet sitt og tok med seg to av tjenesteguttene sine og Isak, sønnen sin. Han kløvde ved til brennofferet, og så ga han seg i vei til det stedet Gud hadde sagt ham. 4 Den tredje dagen så Abraham opp og fikk øye på stedet i det fjerne. 5 Da sa Abraham til tjenesteguttene: «Slå dere til her med eselet. Jeg og gutten vil gå bort dit og tilbe, og så kommer vi tilbake til dere.» 6 Abraham tok offerveden og la den på Isak, sønnen sin. Selv tok han ilden og kniven i hånden, og så gikk de sammen, de to. 7 Da sa Isak til sin far Abraham: «Du far!» Og han svarte: «Ja, sønnen min.» Han sa: «Se, her er ilden og veden, men hvor er brennofferlammet?» 8 Abraham svarte: «Gud vil selv se seg ut et brennofferlam, sønnen min.» Og så gikk de sammen, de to.

9 Da de kom til det stedet Gud hadde sagt, bygde Abraham et alter der og la veden til rette. Så bandt han Isak, sønnen sin, og la ham på alteret, oppå veden. 10 Og Abraham rakte ut hånden og tok kniven for å slakte sønnen sin. 11 Men Herrens engel ropte til ham fra himmelen og sa: «Abraham, Abraham!» Og han svarte: «Ja, her er jeg!» 12 Han sa: «Legg ikke hånd på gutten og gjør ham ikke noe! For nå vet jeg at du frykter Gud, siden du ikke har spart din eneste sønn for meg.» 13 Da Abraham så opp, fikk han øye på en vær som hang fast etter hornene i et kratt like bak ham. Abraham gikk bort, tok væren og ofret den som brennoffer i stedet for sønnen sin. 14 Abraham kalte dette stedet «Herren ser». Den dag i dag blir det sagt: «På fjellet hvor Herren lar seg se.»

Hebr 4,14-16

14 Siden vi har en stor øversteprest som har gått inn gjennom himlene, Jesus, Guds Sønn, så la oss holde fast ved bekjennelsen! 15

For vi har ikke en øversteprest som ikke kan lide med oss i vår svakhet, men en som er prøvet i alt på samme måte som vi, men uten synd. 16 La oss derfor frimodig tre fram for nådens trone, så vi kan finne barmhjertighet og finne nåde som gir hjelp i rette tid.

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!”