

# 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 16,16-22

16 Om en liten stund ser dere meg ikke lenger, men om en liten stund igjen skal dere se meg.»  
17 Da sa noen av disiplene hans til hverandre: «Hva mener han med å si: ‘Om en liten stund ser dere meg ikke lenger, men om en liten stund igjen skal dere se meg’ og: ‘Jeg går til Far’? 18 Hva mener han med ‘om en liten stund’? Vi skjønner ikke hva han snakker om.» 19 Jesus visste at de ville spørre ham, og han sa: «Snakker dere om det jeg sa: ‘Om en liten stund ser dere meg ikke lenger, men om en liten stund igjen skal dere se meg’? 20 Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Dere skal gråte og klage, men verden skal glede seg. Dere skal sørge, men sorgen skal bli forvandlet til glede. 21 Når en kvinne skal føde, er hun engstelig, for hennes time er kommet. Men når barnet er født, har hun glemt smertene i sin glede over at et menneske er kommet til verden. 22 Også dere er engstelige nå. Men jeg skal se dere igjen, og hjertet deres skal glede seg, og ingen skal ta gleden fra dere.

## Tilleggstekster

### Jes 54,7-10

7 Et lite øyeblikk forlot jeg deg, men i min store barmhjertighet tar jeg deg tilbake. 8 Mens harmen flommet, skjulte jeg ansiktet for deg et øyeblikk, men med evig godhet vil jeg forbarme meg over deg, sier Herren, som løser deg ut. 9 For meg er dette som Noah-flommen. Slik jeg sverget at Noah-flommen aldri mer skulle komme over jorden, slik sverger jeg nå at jeg aldri mer skal bli harm på deg og true deg. 10 For om fjellene viker og haugene vakler, skal min godhet aldri vike fra deg, min fredspakt skal ikke vakle, sier Herren, som viser deg barmhjertighet.

### Fil 3,12-14

12 Jeg mener ikke at jeg alt har nådd dette, eller alt er fullkommen, men jeg jager fram mot det for å gripe det, fordi jeg selv er grepet av Kristus Jesus. 13 Mine søsken, jeg tror ikke om meg selv at jeg har grepet det. Men én ting gjør jeg: Jeg glemmer det som ligger bak, og strekker meg etter det som er foran, 14 og jager fram mot målet, mot den seiersprisen som Gud fra det høye har kalt oss til i Kristus Jesus.

## 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!”