

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

Mark 14,26-15,37

26 Da de hadde sunget lovsangen, gikk de ut mot Oljeberget. 27 Jesus sa til dem: «Dere kommer alle til å falle fra og vende dere bort fra meg, for det står skrevet:

Jeg skal slå gjeteren,
og sauene skal bli spredt.

28 Men etter at jeg er stått opp, skal jeg gå i forveien for dere til Galilea.» 29 Da sa Peter: «Om så alle vender seg bort fra deg – jeg gjør det ikke!» 30 Jesus svarte: «Sannelig, jeg sier deg: Nå i natt, før hanen galer to ganger, skal du fornekte meg tre ganger.» 31 Men Peter forsikret: «Om jeg så må dø med deg, vil jeg ikke fornekte deg!» Det samme sa de alle. 32 Da de kom til et sted som heter Getsemane, sa han til disiplene: «Sett dere her mens jeg ber!» 33 Så tok han med seg Peter, Jakob og Johannes. Han ble grepet av angst og gru, 34 og han sa til dem: «Min sjel er tynget til døden av sorg. Bli her og våk!» 35 Han gikk fram et lite stykke, kastet seg til jorden og ba om at timen måtte gå ham forbi, om det var mulig. 36 Han sa: «Abba, Far! Alt er mulig for deg. Ta dette begeret fra meg! Men ikke som jeg vil, bare som du vil.» 37 Da han kom tilbake og fant dem sovende, sa han til Peter: «Simon, sover du? Klarte du ikke å våke en eneste time? 38 Våk og be om at dere ikke må komme i fristelse! Ånden er villig, men kroppen er svak.» 39 Igjen gikk han bort og ba med samme ord. 40 Da han kom tilbake, fant han dem igjen sovende, for øynene deres var tunge av søvn. Og de visste ikke hva de skulle svare ham. 41 Han kom til dem for

tredje gang og sa: «Dere sover og hviler fremdeles? Nå er det avgjort. Timen er kommet. Menneskesønnen skal overgis i synderes hender. 42 Stå opp, la oss gå! Han som forråder meg, er nær.» 43 I det samme, mens han ennå talte, kom Judas, en av de tolv, og med ham en flokk som var væpnet med sverd og stokker. De kom fra overprestene, de skriftlærde og de eldste. 44 Forræderen hadde avtalt et tegn med dem: «Den jeg kysser, han er det. Grip ham og før ham bort med sikker vakt.» 45 Og da han kom, gikk han straks bort til Jesus og sa: «Rabbi!» og kysset ham. 46 Så la de hånd på ham og tok ham til fange. 47 En av dem som sto der, dro da sverdet og hogg etter øversteprestens tjener og kuttet av ham øret. 48 Men Jesus sa til dem: «Dere har rykket ut med sverd og stokker for å gripe meg, som om jeg var en ransmann. 49 Dag etter dag var jeg hos dere og underviste på tempelplassen, men da grep dere meg ikke! Men slik skulle skriftene oppfylles.» 50 Da forlot alle ham og flyktet.

51 En ung mann var i følge med Jesus; han hadde bare et linklede om seg. De grep ham, 52 men han slapp linkledet og flyktet naken bort. 53 De førte Jesus til øverstepresten, og alle overprestene, de eldste og de skriftlærde kom sammen. 54 Men Peter hadde fulgt etter ham på avstand, helt inn på gårdsplassen hos øverstepresten. Der satt han sammen med vaktene og varmet seg ved bålet.

55 Overprestene og hele Rådet prøvde å skaffe vitneutsagn mot Jesus for å få ham dømt til døden, men de fant ikke noe. 56 Mange vitnet falskt mot ham, men vitneutsagnene deres stemte ikke overens. 57 Da sto noen fram og kom med dette falske vitneutsagnet mot ham: 58 «Vi har hørt ham si: 'Jeg skal rive ned dette tempelet som er gjort med hender, og på tre dager bygge et annet som

ikke er gjort med hender.'» 59 Men heller ikke her var det samsvar mellom vitneforklaringene. 60 Da reiste øverstepresten seg, steg fram og spurte Jesus: «Har du ikke noe å si til det de anklager deg for?» 61 Men han tidde og svarte ikke et ord. Igjen spurte øverstepresten: «Er du Messias, Sønn av Den velsignede?» 62 Jesus svarte: «Jeg er det. Og dere skal se Menneskesønnen sitte ved Kraftens høyre hånd og komme med himmelens skyer.» 63 Da flerret øverstepresten kappen sin og sa: «Hva skal vi nå med vitner? 64 Dere har hørt gudsbespottelsen. Hva mener dere?» Alle fant ham skyldig til å dø.

65 Da ga noen seg til å spytte på ham, og de bandt for øynene hans, slo ham med knyttnevene og sa: «Nå kan du være profet!» Og vaktene gikk løs på ham med piskeslag. 66 Imens var Peter nede på gårdsplassen. En av tjenestejentene hos øverstepresten kom forbi, 67 og da hun fikk øye på Peter der han satt og varmet seg, så hun nøye på ham og sa: «Du var også med denne Jesus fra Nasaret.» 68 Men han nektet og sa: «Jeg fatter og begriper ikke hva du snakker om.» Så gikk han ut i portrommet, *og hanen gol. • 69 Men jenta fikk øye på ham og begynte igjen å si til dem som sto omkring: «Han er en av dem.» 70 Men han nektet på ny. Kort etter sa også de som sto der, til Peter: «Visst er du en av dem. Du er jo også galileer.» 71 Men han ga seg til å banne og sverge: «Jeg kjenner ikke denne mannen dere snakker om.» 72 I det samme gol hanen for annen gang. Da husket Peter det Jesus hadde sagt til ham: «Før hanen galer to ganger, skal du fornekte meg tre ganger.» Og han brast i gråt.

1 Straks det ble morgen, og overprestene med de eldste og de skriftlærde, altså hele Rådet, hadde holdt

møte, bandt de Jesus, førte ham bort og overga ham til Pilatus.

2 Pilatus spurte ham: «Er du jødernes konge?» Jesus svarte: «Du sier det.» 3 Overprestene kom nå med mange anklager mot ham. 4 Og Pilatus spurte ham igjen: «Svarer du ingenting? Du hører alt det de anklager deg for.» 5 Men Jesus svarte ikke et ord, og Pilatus undret seg.

6 Hver høytid pleide Pilatus å gi en fange fri, den folket ba om. 7 En som gikk under navnet Barabbas, satt fengslet sammen med de opprørerne som hadde begått et drap under opprøret. 8 Da mengden møtte opp og begynte å be Pilatus gjøre som han pleide, 9 svarte han: «Vil dere at jeg skal løslate jødernes konge?» 10 For han visste at det var av misunnelse overprestene hadde utlevert Jesus. 11 Men overprestene egget opp folkemengden, så de ba ham gi Barabbas fri i stedet. 12 Pilatus tok på ny til orde: «Hva vil dere da jeg skal gjøre med ham som dere kaller jødernes konge?» 13 «Korsfest ham!» skrek de tilbake. 14 Pilatus spurte: «Hva ondt har han da gjort?» Men de skrek bare enda høyere: «Korsfest ham!» 15 Pilatus ville gjerne gjøre mengden tilfreds. Han ga dem Barabbas fri, men lot Jesus bli pisket og overga ham til å bli korsfestet. 16 Soldatene førte nå Jesus inn i borggården i det som kalles pretoriet, og kalte sammen hele vaktstyrken. 17 De kledde ham i en purpurkappe og flettet en tornekrone og satte den på hodet hans. 18 Så begynte de å hilse ham: «Vær hilset, du jødernes konge!» 19 De slo ham i hodet med en stokk, spyttet på ham og la seg på kne og hyllet ham. 20 Da de hadde hånt ham, tok de purpurkappen av ham og kledde ham i hans egne klær. Så førte de Jesus ut for å korsfeste ham. 21 Og de tvang en mann som gikk forbi, til å bære korset hans, det var Simon fra Kyréne, far til Aleksander og Rufus. Han var på vei inn fra markene. 22 De førte

Jesus ut til et sted som heter Golgata – det betyr Hodeskallen. 23 De ville gi ham vin med myrra i, men han tok ikke imot den. 24 Så korsfestet de ham og delte klærne hans mellom seg ved å kaste lodd om hvilket plagg hver skulle få. 25 Det var ved den tredje time de korsfestet ham. 26 Innskriften med anklagen mot ham lød: «Jødernes konge».

27 Sammen med ham korsfestet de to røvere, en på høyre og en på venstre side av ham. 28 *Og det skriftordet ble oppfylt som sier: Han ble regnet blant lovbrøtere. • 29 De som gikk forbi, ristet på hodet og spottet ham: «Se nå, du som river ned tempelet og bygger det opp igjen på tre dager! 30 Frels deg selv og stig ned fra korset!» 31 På samme måte hånte også overprestene og de skriftlærde ham og sa til hverandre: «Andre har han frelst, men seg selv kan han ikke frelse! 32 La nå Messias, Israels konge, stige ned fra korset, så vi kan se og tro!» Også de som var korsfestet sammen med ham, hånte ham. 33 Da den sjette time kom, falt det et mørke over hele landet helt til den niende time. 34 Og ved den niende time ropte Jesus med høy røst:

« Eloï, Eloï, lemá sabaktáni?»

Det betyr: « Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg?» 35 Noen av dem som sto der, hørte det og sa: «Hør, han roper på Elia.» 36 Da løp en bort og fylte en svamp med vineddik, satte den på en stang og ville gi ham å drikke. Han sa: «Vent, la oss se om Elia kommer for å ta ham ned.» 37 Men Jesus ropte høyt og utåndet.

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!”