

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 12,12-24

12 Dagen etter fikk folkemengden som var kommet til festen, høre at Jesus var på vei inn i Jerusalem. 13 Da tok de palmegreiner og gikk ut for å møte ham, og de ropte: Hosianna! Velsignet er han som kommer i Herrens navn, Israels konge! 14 Jesus fant et esel og satte seg opp på det, slik det står skrevet: 15 Vær ikke redd, datter Sion! Se, din konge kommer, ridende på en esel. 16 Dette skjønte ikke disiplene med det samme. Men da Jesus var blitt herliggjort, husket de at dette sto skrevet om ham, og at folket hadde hilst ham slik.

17 Alle de som hadde vært til stede da han kalte Lasarus ut av graven og vekket ham opp fra de døde, vitnet om det. 18 Det var også derfor folk dro ut for å møte ham, fordi de fikk høre at han hadde gjort dette tegnet. 19 Fariseerne sa da til hverandre: «Der ser dere at ingenting nytter. All verden løper etter ham.» 20 Det var noen grekere blant dem som var kommet for å tilbe under høytiden. 21 De gikk til Filip, som var fra Betsaida i Galilea, og sa: «Herre, vi vil gjerne se Jesus.» 22 Filip gikk og fortalte det til Andreas, og sammen gikk de og sa det til Jesus. 23 Jesus svarte: «Timen er kommet da Menneskesønnen skal bli herliggjort. 24 Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Hvis ikke hvetekornet faller i jorden og dør, blir det bare det ene kornet. Men hvis det dør, bærer det rik frukt.

Tilleggstekster

2 Mos 12,21-28

21 Da kalte Moses sammen alle de eldste i Israel og sa til dem: «Gå og hent småfe til familiene deres og slakt påskelammet! 22 Så skal dere ta en isopkvast, dyppe den i blodet i skålen og stryke noe av blodet fra skålen på bjelken over døren og på de to dørstolpene. Ingen av dere må gå ut gjennom døren til huset sitt før om morgenen. 23 For Herren skal dra gjennom landet for å slå egypterne. Og når han ser blodet på bjelken og de to dørstolpene, skal han gå forbi døren og ikke la ødeleggeren slippe inn i huset for å slå dere. 24 Dette skal dere holde, og det skal være en evig ordning for deg og dine etterkommere. 25 Når dere så kommer inn i det landet Herren har lovet å gi dere, skal dere holde denne skikken ved lag. 26 Og når barna deres spør: Hva er dette for en skikk? 27 skal dere svare: Det er påskeoffer for Herren fordi han gikk forbi israelittenes hus i Egypt da han slo egypterne, men sparte husene våre.» Da bøyde folket seg til jorden og tilba. 28 Så gikk israelittene bort og gjorde dette. Det Herren hadde gitt Moses og Aron påbud om, det gjorde de.

Ef 2,12-18

12 Husk at dere den gang var uten Kristus, utestengt fra borgerretten i Israel, uten del i paktene og løftet, ja, uten håp og uten Gud i verden. 13 Men nå, i Kristus Jesus, er dere som var langt borte, kommet nær på grunn av Kristi blod. 14 For han er vår fred, han som gjorde de to til ett og rev ned den muren som skilte, fiendskapet. Ved sin kropp 15 har han opphevet loven med dens bud og forskrifter. Slik stiftet han fred da han av de to skapte ett nytt menneske i seg. 16 I én kropp forsonte han dem begge med Gud da han døde på korset og slik drepte fiendskapet. 17 Han kom og forkynte det gode budskapet om fred både for dere som var langt borte, og for dem som var nær. 18 Gjennom ham har både vi og dere adgang til Far i én Ånd.

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!”