

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

Matt 26,17-30

17 På den første dagen i de usyrede brøds høytid kom disiplene til Jesus og spurte: «Hvor vil du vi skal gjøre i stand til påskemåltidet for deg?» 18 Jesus svarte: «Gå inn i byen, til den mannen dere vet, og si til ham: 'Mesteren sier: Min time er nær; hos deg vil jeg holde påskemåltid med disiplene mine.'» 19 Disiplene gjorde som Jesus hadde pålagt dem, og de gjorde i stand påskemåltidet. 20 Da det ble kveld, tok Jesus plass ved bordet sammen med de tolv. 21 Mens de spiste, sa han: «Sannelig, jeg sier dere: En av dere skal forråde meg.» 22 Da ble de dypt bedrøvet, og den ene etter den andre sa til ham: «Det er vel ikke meg, Herre?» 23 Men han svarte: «Den som har dyppet hånden i fatet sammen med meg, han skal forråde meg. 24 Menneskesønnen går bort, som det står skrevet om ham. Men ve det mennesket som forråder Menneskesønnen! Det hadde vært bedre for det mennesket om det aldri var født.» 25 Judas, han som forrødte ham, spurte da: «Det er vel ikke meg, rabbi?» «Du har sagt det», svarte Jesus. 26 Mens de holdt måltid, tok Jesus et brød, takket og brøt det, ga disiplene og sa: «Ta imot og spis! Dette er min kropp.» 27 Og han tok et beger, takket, ga dem og sa: «Drikk alle av det! 28 For dette er mitt blod, paktens blod, som blir utøst for mange så syndene blir tilgitt. 29 Jeg sier dere: Fra nå av skal jeg ikke drikke av denne frukten av vintreet før den dagen jeg drikker den ny sammen med dere i min Fars rike.» 30 Da de hadde sunget lovsangen, gikk de ut til Oljeberget.

Tilleggstekster

2 Mos 12,1.3-8.11-14

1 Herren sa til Moses og Aron i Egypt: 3 Si til hele Israels menighet: På den tiende dagen i denne måneden skal hver husfar ta et lam, ett til hver husstand. 4 Men hvis husstanden er for liten til å spise opp et lam, skal husfaren og den nærmeste naboen ta ett sammen, alt etter hvor mange de er. Dere skal ikke regne flere på hvert lam enn at alle blir mette. 5 Lammet må være et årsgammelt værlam uten feil. Dere kan ta enten et lam eller et kje. 6 Dere skal ta vare på det til den fjortende dagen i denne måneden. Og i skumringen skal hele forsamlingen av Israels menighet slakte det. 7 Så skal de ta noe av blodet og stryke det på de to dørstolpene og på bjelken over døren i de husene hvor de spiser det. 8 Kjøttet skal de spise samme natt. Det skal være stekt over ilden, og de skal spise det med usyret brød og bitre urter. 11 Slik skal dere spise det: Med kjortelen bundet opp om livet, sko på føttene og stav i hånden. Spis det i all hast! Det er påske for Herren. 12 Denne natten skal jeg gå gjennom Egypt og slå i hjel alle førstefødte i landet, både mennesker og dyr, og jeg skal holde dom over alle gudene i Egypt. Jeg er Herren. 13 Men blodet skal være det merket som viser hvilke hus dere er i. Når jeg ser blodet, vil jeg gå forbi. Ingen ødeleggende plage skal ramme dere når jeg slår Egypt. 14 Siden skal denne dagen være en minnedag for dere. Dere skal feire den som en høytid for Herren, dere skal feire i slekt etter slekt. Det skal være en evig ordning.

1 Kor 5,6b-8

6 Dere har sannelig ikke mye å være stolte av! Vet dere ikke at litt surdeig gjennomsyrer hele deigen? 7 Rens ut den gamle surdeigen så dere kan være en ny deig! Dere er jo som usyret brød. For vårt påskelam er slaktet, Kristus. 8 Så la oss holde høytid, ikke med gammel surdeig av ondskap og synd, men med renhetens og sannhetens usyrede brød.

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!”