

Tips for tiden i stillhet

Før du begynner

Finn en god sittestilling. Lytt til pusten din og ta deg tid til å «lande». Vit at Guds livgivende nærvær er i deg og rundt deg.

Be gjerne innledningsbønnen på neste side og be om Åndens berøring i bønn og i ditt møte med bibelteksten. Hva kjenner du på nå (forventninger, glede, sinne, tristhet, uro)?

Tekstlesning

Les bibelteksten langsomt, gjerne flere ganger.

Meditasjonen

Lev deg inn i situasjonen. Bruk gjerne bildet på forsiden og kjenn på atmosfæren. Tenk deg at du selv er til stede. La teksten bli Guds ord til deg. Hva er dine reaksjoner? Noe som gleder, oppmuntrer eller møter motstand?

Du kan også dvele ved ett ord eller en setning. La det «snakke» til deg, sug på ordet som et drops. Hva gjør det med deg?

Bønn: Samtal med Jesus om det som skjer i og med deg.

Underveis - noter gjerne tanker, følelser, holdninger og hva teksten gjør med deg. Tips: Hva kjente du på før - etter? Hva har skjedd i mellomtiden? Skriv ned det som ble viktig for deg.

Avslutning

Avslutt med «Vår Far» eller velsignelsen.



Hverdagsretreat høsten 2020

Dag 4

Forslag til innledningsbønn

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!

Tekst for stillhet og ettertanke:

Se Jesus i profetisk lys (Luk 2,25-38)

²⁵ I Jerusalem bodde det en mann som het Simeon. Han var rettskaffen og gudfryktig og ventet på Israels trøst. Den hellige ånd var over ham, ²⁶ og Ånden hadde latt ham få vite at han ikke skulle se døden før han hadde sett Herrens salvede. ²⁷ Nå kom han til tempelet, ledet av Ånden. Og da Jesu foreldre kom med barnet for å gjøre med ham som skikken var etter loven, ²⁸ tok Simeon barnet opp i armene sine. Han lovpriste Gud og sa:

²⁹ «Herre, nå lar du din tjener fare herfra i fred, slik som du har lovet.

³⁰ For mine øyne har sett din frelse,

³¹ som du har gjort i stand like for ansiktet på alle folk,

³² et lys til åpenbaring for hedningene og ditt folk Israel til ære.»

³³ Hans far og mor undret seg over det som ble sagt om ham. ³⁴ Og Simeon velsignet dem og sa til hans mor Maria: «Se, han er satt til fall og oppreisning for mange i Israel, og til et tegn som blir motsagt ³⁵ – ja, også gjennom din egen sjel skal det gå et sverd. Slik skal de tankene mange bærer i hjertet, komme for dagen.»

³⁶ Det var en kvinne der som var profet, Anna, Fanuels datter, av Asjers stamme. Hun var langt oppe i årene. Som ung hadde hun vært gift i sju år ³⁷ og hadde siden levd som enke til hun nå var åttifire år. Hun forlot aldri tempelet, men tjente Gud i faste og bønn natt og dag. ³⁸ I samme stund kom også hun fram og lovpriste Gud, og hun fortalte om barnet til alle som ventet på frihet for Jerusalem.

Tips til dagens tekst

1. Se for deg at du er tilstede ved møtet mellom Jesu foreldre og de to profetene. Hvilket inntrykk gjorde profetiene på Jesu foreldre? . Hva legger du merke til? Hvordan er det å være deg?
2. Hva sier disse profetiene deg om Gud?
3. Takk Jesus for det han har gjort for deg. Be ham vise deg mer av hva han gjør i din hverdag. Hva lengter du etter at han skal gjøre for deg og det du er opptatt av?