

## 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 1

## 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 stå fram som frelser (Luk 4,16-28)

<sup>16</sup> Han kom også til Nasaret, hvor han var vokst opp, og på sabbaten gikk han inn i synagogen, slik han pleide. Da han reiste seg for å lese,

<sup>17</sup> rakte de ham profeten Jesajas bok. Han åpnet bokrullen og fant stedet der det står skrevet:

<sup>18</sup> *Herrens Ånd er over meg,  
for han har salvet meg  
til å forkynne et godt budskap for fattige.*

*Han har sendt meg for å rope ut  
at fanger skal få frihet  
og blinde få synet igjen,  
for å sette undertrykte fri*

<sup>19</sup> *og rope ut et nådens år fra Herren.*

<sup>20</sup> Så rullet han bokrullen sammen, rakte den til synagogetjeneren og satte seg. Alle i synagogen stirret spent på ham. <sup>21</sup> Han begynte da med å si: «I dag er dette skriftordet blitt oppfylt mens dere hørte på.» <sup>22</sup> Alle roste ham og undret seg over nådeordene som kom fra hans munn. «Er ikke dette Josefs sønn?» spurte de.

<sup>23</sup> Da sa Jesus til dem: «Dere vil sikkert minne meg om dette ordtaket: 'Lege, leg deg selv!' Dere vil si: 'Vi har hørt om alt som har skjedd i Kapernaum. Gjør det samme her på ditt eget hjemsted!」  
<sup>24</sup> Og han la til: «Sannelig, jeg sier dere: Ingen profet blir godt mottatt på hjemstedet sitt. <sup>25</sup> Jeg sier dere som sant er: Det var mange enker i Israel den gang Elia levde, da himmelen var lukket i tre år og seks måneder og det ble en stor hungersnød i hele landet. <sup>26</sup> Likevel ble ikke Elia sendt til noen av dem, bare til en enke i Sarepta i Sidon-landet. <sup>27</sup> Og det var mange med hudsykdom i Israel på profeten Elisjas tid, men ingen av dem ble rensset, bare syrereren Naaman.»

<sup>28</sup> Alle i synagogen ble rasende da de hørte dette.

## Tips til dagens tekst

1. Se for deg at du er tilstede når dette skjer. Hva legger du merke til? Hvordan er det å være deg?
2. Se Jesus i det stemningen i synagogen endres. Hvordan reagerer han?
3. Tenk deg at Jesus ser på deg når han leser teksten fra Jesaja. Hvordan opplever du løftene Jesus her gir? Hva tenner disse ordene i deg? Kan du legge fram for ham dine dypeste behov?