

## 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?

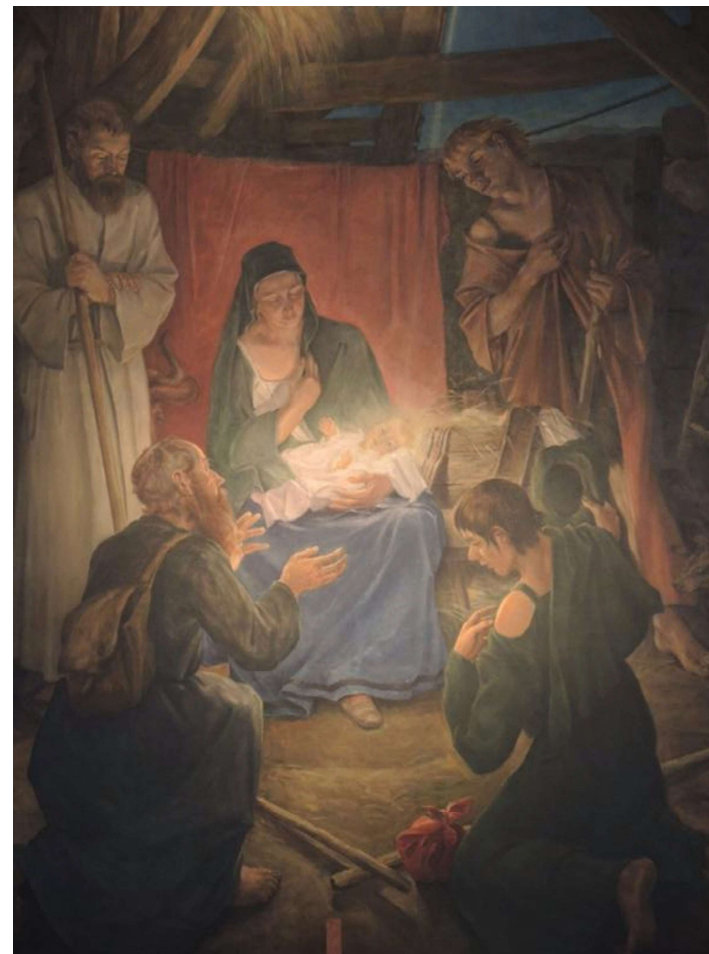
Du kan også dvele ved ett ord eller en setning. La det «snakke» til deg, sug på ordet som et drops. Hva gjør det med deg?

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.



Klemetsrud kirke

## Hverdagsretreat høsten 2020

Dag 3

## 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 bli født (Luk 2,4-20)

<sup>4</sup> Josef dro da fra byen Nasaret i Galilea opp til Judea, til Davids by Betlehem, siden han var av Davids hus og ætt, <sup>5</sup> for å la seg innskrive sammen med Maria, som var lovet bort til ham, og som ventet barn. <sup>6</sup> Og mens de var der, kom tiden da hun skulle føde, <sup>7</sup> og hun fødte sin sønn, den førstefødte. Hun svøpte ham og la ham i en krybbe, for det var ikke husrom for dem.

<sup>8</sup> Det var noen gjeterne der i nærheten som var ute på marken og holdt nattevakt over flokken sin. <sup>9</sup> Med ett sto en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble overveldet av redsel. <sup>10</sup> Men engelen sa til dem: «Frykt ikke! Se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket: <sup>11</sup> I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er

Messias, Herren. <sup>12</sup> Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.» <sup>13</sup> Med ett var engelen omgitt av en himmelsk hærskare, som lovpriste Gud og sang:

<sup>14</sup> «Ære være Gud i det høyeste,  
og fred på jorden  
blant mennesker Gud har glede i!»

<sup>15</sup> Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til himmelen, sa gjeterne til hverandre: «La oss gå inn til Betlehem for å se dette som har hendt, og som Herren har kunngjort for oss.»

<sup>16</sup> Og de skyndte seg av sted og fant Maria og Josef og det lille barnet som lå i krybben. <sup>17</sup> Da de fikk se ham, fortalte de alt som var blitt sagt dem om dette barnet. <sup>18</sup> Alle som hørte på, undret seg over det gjeterne fortalte. <sup>19</sup> Men Maria tok vare på alt som ble sagt, og grunnet på det i sitt hjerte. <sup>20</sup> Gjeterne dro tilbake. De lovet og priste Gud for alt de hadde hørt og sett; alt var slik som det var sagt dem.

### 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. Tenk deg at du er en av gjeterne, et slitent, fattig menneske lang ned på samfunnets rangstige. Hvordan tror du denne dagen hadde vært for deg?
3. Hvilke forventninger til det lille barnet kjenner du på i lys av gjeternes erfaringer?