

## 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 i fastetiden 2021

Klemetsrud og Mortensrud menighet

Dag 2

## 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 innstifter nattverden (Luk 22,14-23)

<sup>14</sup> Da tiden var inne, tok Jesus plass ved bordet sammen med apostlene.

<sup>15</sup> Og han sa til dem: «Jeg har lengtet inderlig etter å spise dette påskemåltidet med dere før jeg skal lide.

<sup>16</sup> For jeg sier dere: Aldri mer skal jeg spise påskemåltidet før det er blitt fullendt i Guds rike.»

<sup>17</sup> Så tok han et beger, ba takkebønnen og sa: «Ta dette og del det mellom dere.

<sup>18</sup> For jeg sier dere: Fra nå av skal jeg aldri mer drikke av vintreets frukt før Guds rike er kommet.»

<sup>19</sup> Så tok han et brød, takket og brøt det, ga dem og sa: «Dette

er min kropp, som gis for dere. Gjør dette til minne om meg.»

<sup>20</sup> På samme måte tok han begeret etter måltidet og sa: «Dette begeret er den nye pakt i mitt blod, som blir utøst for dere.

<sup>21</sup> Men se: Han som forråder meg, har hånden her på bordet sammen med meg.

<sup>22</sup> For Menneskesønnen går bort, slik det er bestemt. Men ve det mennesket som forråder ham!» <sup>23</sup> Da begynte de å trette om hvem av dem det kunne være som skulle gjøre dette.

### Innspill til dagens tekst

1. Se for deg at du er til stede når dette skjer. Lev deg inn i situasjonen som om du er der. Hva er din rolle? Hva legger du merke til? Hvordan er det å være deg?
2. Se for deg Jesus i det han forteller at det finnes en blant dem som skal forråde ham. Hvordan reagerer disiplene? Hva skjer i deg?
3. Tenk deg at Jesus ser på deg når sier teksten i versene 19 og 20. Hvordan opplever du løftene Jesus her gir?
4. Tilbe Jesus, han som i kjærlighet, ga sinn kropp og sitt blod, også for deg
5. Fastetiden minner oss på at Jesus ga sitt liv for oss. Hvordan kan du bruke fastetiden for noen andre?