

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 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 stå fram som frelser (Matt 28,1-10)

Da sabbaten var over og det begynte å lysne den første dagen i uken, kom Maria Magdalena og den andre Maria for å se til graven.

<sup>2</sup> Med ett ble det et kraftig jordskjelv, for en Herrens engel steg ned fra himmelen, gikk fram og rullet steinen til side og satte seg på den. <sup>3</sup> Han var som et lyn å se til, og drakten var hvit som snø. <sup>4</sup> Vaktene skalv av redsel da de så ham, og de ble liggende som døde.

<sup>5</sup> Men engelen tok til orde og sa til kvinnene: «Frykt ikke! Jeg vet at dere leter etter Jesus, den korsfestede.

<sup>6</sup> Han er ikke her, han er stått opp, slik som han sa. Kom og se stedet hvor han lå!

<sup>7</sup> Skynd dere av sted og si til disiplene hans: 'Han er stått opp fra de døde, og han går i forveien for dere til Galilea; der skal dere få se ham.' – Nå har jeg sagt dere det.»

<sup>8</sup> Da skyndte de seg bort fra graven, redde, men jublende glade, og de løp for å fortelle det til disiplene.

<sup>9</sup> Og se, Jesus kom mot dem og sa: «Vær hilset!» De gikk fram og omfavnet føttene hans og tilba ham.

<sup>10</sup> Jesus sa til dem: «Frykt ikke! Gå og si til mine brødre at de skal dra til Galilea. Der skal de se meg.»

### Innspill til dagens tekst

1. Se for deg at du er til stede når oppstandelsen 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 at Jesus kommer mot deg og sier: Vær hilset! Hva skjer i deg?
3. Be Jesus røre ved din tro på at Jesus lever i dag. Samtal med ham om dine lengsler og behov for deg og livet rundt deg.
4. Disiplene fikk beskjed om å dra til Galilea for å se ham. Hvor drar du for å se ham? Tilbe ham som møter deg der du søker ham og har lovet å være med underveis.
5. Fastetiden minner oss på at Jesus ga sitt liv for oss. Hvordan kan du bruke fastetiden for noen andre?