

”Den som vil tjene meg, må følge meg”

1. **Finn deg en god stilling**, der du kan finne ro og hvile hos Gud.
2. **Be** om at Den Hellige Ånd må åpne deg for Guds ord og lede deg i meditasjon og bønn.
3. Vi nærmer oss fastelavnssøndag. Åpenbaringstiden har gradvis vist oss mer og mer av Jesu person og gjerninger. Mot overgangen til fastetiden fokuseres det inn på kjernen i Guds hemmelighet om Jesus. Meditasjonsteksten drives fram av ønsket om å se Jesus. Om du vil, kan du bruke bakgrunnstekster: Jes 53,1-5, 1 Kor 1,18-25 og Joh 17,24.
4. Meditasjonstekst: **Joh 12,20-33**
Les teksten nøye flere ganger.
Se gjerne hvilken sammenheng den står i.
5. **Tenk** deg at du er der.
 - Er det noe du legger merke til?
 - Er det noe som berører deg?Stans ved det som fanger oppmerksomheten din. Bli ved det og la det få arbeide med deg.
 - Hvilke tanker får du?
 - Hvilke følelser har du?

6. **Jesus er sammen med oss nå.** Samtal med ham om det som fyller hjertet ditt.
7. **La blikket hvile på Jesus**, så du ser den oppstandne Kristus. Tilbe ham.

***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.***

Forslag til salmer og bønner fra Norsk Salmebok 2013:

Nr. 156: O Jesus som har elsket meg
Nr. 434: Det er navnet ditt jeg roper

Bønn nr. 56 (side 1155): DU HAR ELSKA OSS FØRST
Bønn nr. 59 (side 1157): GI MEG ET TROENS SINN
Bønn nr. 66 (side 1159): GJE OSS VISDOM

***La Gud komme til deg i stillheten.
Gi deg tid hos ham.
Gi ham tid til å gjøre sin gjerning i deg.***