**Bibelmeditasjon**

Her er et forslag til hvordan man kan meditere over en bibeltekst:

* Finn en god sittestilling
* Ta noen dype åndedrag, og legg merke til hvordan du har det.
* Les den valgte bibelteksten minimum to ganger – helt til du syns du har et visst overblikk over det som står.
* Legg teksten til siden, lukk gjerne øynene, og velg *ett* sted du vil holde fokus gjennom de neste minuttene. Det kan være ett ord, et bilde, en setning, ett vers. Prøv om du kan la være å spekulere så mye på hva du skal velge – kanskje kan tekststedet peke seg ut selv (se hva som spontant fanger oppmerksomheten).
* Når stedet er valgt – prøv å holde fokus der de neste minuttene (så lenge den stille meditasjonen varer).

Etterarbeid:

* Hvis du mediterte sammen med noen, anbefales å ta en runde der alle forteller hvor de stoppet opp/ hva de fokuserte på.
* Enten du mediterte alene eller i fellesskap, kan det iblant være nyttig å spørre deg selv, om det stedet du valgte, har noe spesielt å si deg der du er i livet ditt nå. Kanskje åpnet det opp for viktige spørsmål? Kanskje ga det nye innsikter? Kanskje var det ord til å finne trøst i? Kanskje ble du forvirret, redd eller usikker?
* Om du har noen rundt deg du kan utveksle tanker, spørsmål og erfaringer med, kan det være fint å dele erfaringene fra meditasjonen. Det kan bidra til viktige samtaler om f.eks. liv og relasjoner og tro, håp og kjærlighet.
* Noen ganger kan det være fint å ta med seg et setning eller et spørsmål eller et ord ut i resten av dagen – kanskje åpner det for en ny våkenhet eller for ny innsikt etter som tiden går.