

## Veiledning til Jesusmeditasjon

Be om at Den Hellige Ånd skal veilede deg i bønnen og i møte med bibelteksten. Vær åpen og lyttende. Gud møter deg der du er, her og nå. Han kan ikke møte deg noe annet sted enn der du er.

Les bibelteksten langsomt, gjerne flere ganger, stille og eventuelt høyt. Legg merke til hva det står.

Gå inn i «landskapet» du møter i teksten. Spør ikke: «hva betyr det»? – men lev deg inn i hendelsen. Se for deg personene og det som skjer. Lytt til det som sies. Kjenn på atmosfæren. Opplev det som om du selv var til stede. La ordene møte deg, smak på dem. Dvel ved det som berører deg.

Forestill deg at Jesus sitter eller står ved siden av deg. Del de tanker og følelser som kom til deg i meditasjonen med Ham, som med en venn.

Søk enda dypere inn i stillheten. Be gjerne denne bønnen:

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.

Avslutt med en fri bønn eller med å si: «Ære være faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen»

## BIBELMEDITASJON

Joh 11, 45-54

Planer om å drepe Jesus

Mange av jødene som var kommet til Maria og hadde sett det Jesus gjorde, kom til tro på ham. Men noen gikk til fariseerne og fortalte hva han hadde gjort. Da kalte overprestene og fariseerne sammen Rådet, og de sa: «Hva skal vi gjøre? Dette menneske gjør mange tegn. Lar vi han holde på slik, vil snart alle tro på ham. Så kommer romerne og tar både det hellige stedet og folket vårt.» En av dem, Kaifas, som var øversteprest det året, sa da: «Dere skjønner ingenting. Dere tenker ikke på at det er bedre for dere at ett menneske dør for folket, enn at hele folket går til grunne.» Dette sa han ikke av seg selv, men fordi han var øversteprest det året, talte han profetisk om at Jesus skulle dø for folket. Ja, han skulle ikke bare dø for folket, han skulle også samle til ett de Guds barn som er spredt omkring. Fra denne dagen la de planer om å drepe ham. Derfor gikk ikke Jesus åpenlyst omkring blant jødene, men dro vekk derfra til en by som heter Efraim, i området nær ødemarken. Der ble han en tid sammen med disiplene.