

JESUS VISER OMSORG (Matteus 14:13-21)

¹³ Da Jesus fikk høre om det, dro han derfra i båt over til et øde sted for å være alene. Men folk fikk greie på det, og fra byene fulgte de etter ham til fots. ¹⁴ Da han nå gikk i land, fikk han se en stor folkemengde. Han fikk inderlig medfølelse med dem og helbredet de syke blant dem.

¹⁵ Men da det ble kveld, kom disiplene til ham og sa: «Stedet er øde, og det er alt blitt sent. Send folket fra deg, så de kan dra til landsbyene og kjøpe seg mat.» ¹⁶ «De trenger ikke gå herfra», sa Jesus; «dere skal gi dem mat!» ¹⁷ «Men vi har bare fem brød og to fisker her», svarte de. ¹⁸ Da sa han: «Bring det hit til meg!» ¹⁹ Så ba han folket sette seg ned i gresset, og han tok de fem brødene og de to fiskene, løftet blikket mot himmelen og ba takkebønnen. Deretter brøt han brødene og ga dem til disiplene, og disiplene delte ut til folket. ²⁰ Og alle spiste og ble mette. Etterpå samlet de opp stykkene som var til overs, tolv kurver fulle. ²¹ De som hadde spist, var omkring fem tusen menn, utenom kvinner og barn.

Jesus-meditasjon 29.03.2020

JESUS VISER OMSORG

BØNN

**Herre Jesus Kristus,
du står her foran meg,
du er også bak meg,
du er ved min høyre side,
du er ved min venstre side,
du er over meg,
du er under meg,
du omgir meg på alle sider,
du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg
Herre Jesus**

Jesus-meditasjon

Dette er en bibellesningsform som involverer våre tanker, følelser og egen opplevelse av det som skjer i teksten.

Her får vi være deltakere, som kan være i møte med teksten – og kanskje erfare nye sider ved Jesus og ved oss selv og vår relasjon til ham.

Du kan gjøre dette alene, eller i fellesskap. Dersom du er sammen med andre, kan Jesusmeditasjonen gjerne etterfølges av samtale om teksten og bønn. Opplegget kan brukes i familier – sammen med barn i forenklet versjon, og da ledet av en voksen.

Trinn for trinn:

1. Finn et sted hvor du kan falle til ro, sett deg godt til rette. Kjenn at du kan slappe av og puste fritt. Lukk øynene, eller finn et sted å feste blikket.
2. Fall til ro, finn en slags hvilepuls.
3. Be om at Den Hellige Ånd åpner teksten for deg og gjør den levende.
4. Les meditasjonsteksten om Jesus og disiplene som reiser til et øde sted (Matt. 14:13-21, se baksiden). Les sakte, les den et par ganger om du trenger det. (For voksne: Les gjerne linjene før vår tekst (Matt 14:1-12) for å få med deg forhistorien.)
5. Under lesningen (eller etter lesningen, hvis du lar tekstens hendelser tre frem for ditt indre blikk – som en film) kanskje du blir oppmerksom på:
 - Disiplene og Jesus i båten på vei over innsjøen
 - Hvordan har de det? Hvordan er stemningen?
 - Hvordan reagerer disiplene når folkemengden strømmer til?

- Hva legger du merke til av folkemylder, Jesu tale, sol som varmer, tørste barn...?

- Hva legger du særlig merke til i samtalen mellom Jesus og disiplene? Er det noe her som virker særlig viktig for deg?

- Hvordan tror du det er å få i oppgave å finne mat?

- Er det noen av aktørene i beretningen du kjenner deg igjen i/ som du «er» akkurat nå?

- Hva trer frem og treffer deg i denne beretningen akkurat nå? (Dette er kun hjelpespørsmål, dersom det er vanskelig å jobbe med teksten. For barn: still spørsmålene og samtal sammen)

6. Når du er ferdig med å «være i» beretningen (evt ferdig med samtalen i punkt 5): Er det noe som særlig har berørt deg, der hvor du er i livet ditt nå? (Kanskje noe «skjedde» i møtet mellom deg og Jesus mens du levde deg inn i teksten?) Snakk gjerne med Jesus om dette. Ikke noe er for dumt eller ondt eller vanskelig, så kom med din ærlige reaksjon.

7. Når du er ferdig med bønningen: vær stille. Vær oppmerksom på at den Jesus som møtte menneskene der ved innsjøen er på ditt bønnested nå. Vær stille hos ham. (I familien kan man innlede denne lille stillheten ved å si: «Vær stille og tenk på Jesu nærvær»)

8. Avslutt denne stunden med å be Jesus-bønningen som står på forsiden. Dvel gjerne ved hver av setningene.

Fremgangsmåten er basert på Jesusmeditasjonsark fra Lia gård, som igjen bygger på modellen for Jesusmeditasjon som Edin Løvås «innførte». Dette er en forenkling av den klassiske bibellesningsmodellen Lectio Divina.