

## JESUS VASKER DISIPLENES FØTTER (Johannes 13:1-16)

Det var like før påskehøytiden, og Jesus visste at hans time var kommet da han skulle gå bort fra denne verden og til sin Far. Han hadde elsket sine egne som var i verden, og han elsket dem helt til det siste.

<sup>2</sup> De holdt måltid. Djevelen hadde alt gitt Judas, sønn av Simon Iskariot, den tanken i hjertet at han skulle forråde ham. <sup>3</sup> Jesus visste at Far hadde gitt alt i hans hånd, og at han var utgått fra Gud og gikk til Gud. <sup>4</sup> Da reiser han seg fra måltidet, legger av seg kappen, tar et linklede og binder det om seg. <sup>5</sup> Så heller han vann i et fat og begynner å vaske disiplenes føtter og tørke dem med linkledet som han hadde rundt livet. <sup>6</sup> Han kommer til Simon Peter. Peter sier: «Herre, vasker du mine føtter?» <sup>7</sup> Jesus svarte: «Det jeg gjør, forstår du ikke nå, men du skal forstå det siden.» <sup>8</sup> «Aldri i evighet skal du vaske føttene mine», sier Peter. «Hvis jeg ikke vasker deg, har du ingen del i meg», svarte Jesus. <sup>9</sup> Da sier Peter: «Herre, ikke bare føttene, men hendene og hodet også!» <sup>10</sup> Jesus sier til ham: «Den som er badet, er helt ren og trenger bare å vaske føttene. Dere er rene – men ikke alle.» <sup>11</sup> For han visste hvem som skulle forråde ham. Derfor sa han: «Dere er ikke alle rene.»

<sup>12</sup> Da han hadde vasket føttene deres og tatt på seg kappen, tok han plass ved bordet igjen. Så sa han til dem: «Forstår dere hva jeg har gjort for dere?» <sup>13</sup> Dere kaller meg mester og herre, og dere gjør det med rette, for jeg er det. <sup>14</sup> Når jeg som er herren og mesteren, har vasket deres føtter, da skylder også dere å vaske hverandres føtter. <sup>15</sup> Jeg har gitt dere et forbilde: Slik jeg har gjort mot dere, skal også dere gjøre. <sup>16</sup> Sannelig, sannelig, jeg sier dere: Tjeneren er ikke større enn herren sin, og utsendingen er ikke større enn han som har sendt ham. <sup>17</sup> Nå vet dere dette. Og salige er dere så sant dere også gjør det.



MISJONSKIRKEN  
NORGE

## Jesusmeditasjon

Skjærtorsdag, 09.04.2020

## JESUS VASKER DISIPLENES FØTTER

### 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**

## Jesusmeditasjon

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 er sammen for å feire måltid.
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 ligger rundt bordet, spiser og samtaler.
  - Hvordan har de det? Hvordan er stemningen?
  - Hvordan reagerer du når Jesus reiser seg fra måltidet, forbereder vaskevann og vasker alle som er i rommet?

- Er det noe ved samtalen mellom Jesus og Peter som trer frem for deg?

- Er det noe i Jesu lille tale etterpå som rører ved deg?

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

- 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 bønnen: vær stille. Vær oppmerksom på at den Jesus som var sammen med disiplene 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 Jesusbønnen 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.*