

## KRISTUS ER OPPSTÅTT! (Johannes 20:11-18)

<sup>11</sup> Men Maria sto like utenfor graven og gråt. Gråtende bøyde hun seg fram og så inn i graven. <sup>12</sup> Da fikk hun se to hvitkledde engler sitte der Jesu kropp hadde ligget, en ved hodet og en ved føttene. <sup>13</sup> «Hvorfor gråter du, kvinne?» spurte de. Hun svarte: «De har tatt Herren min bort, og jeg vet ikke hvor de har lagt ham.» <sup>14</sup> I det samme snudde hun seg og så Jesus stå der, men hun skjønnte ikke at det var han. <sup>15</sup> «Hvorfor gråter du, kvinne?» spør Jesus. «Hvem leter du etter?» Hun trodde at det var gartneren, og sa til ham: «Herre, hvis du har tatt ham bort, så si meg hvor du har lagt ham, så skal jeg ta ham med meg.» <sup>16</sup> «Maria», sa Jesus. Da snudde hun seg og sa til ham på hebraisk: «Rabbuni» – det betyr mester. <sup>17</sup> Jesus sier til henne: «Rør meg ikke, for jeg har ennå ikke steget opp til Far. Men gå til mine brødre og si til dem at jeg stiger opp til ham som er min Far og Far for dere, min Gud og deres Gud.»

<sup>18</sup> Da gikk Maria Magdalena av sted og sa til disiplene: «Jeg har sett Herren!» Og hun fortalte hva han hadde sagt til henne.

## Jesusmeditasjon

Påskemorgen, 12.04.2020

## KRISTUS ER OPPSTÅTT!

### 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. Om barn er med bør en voksen lede dem igjennom dette – og gjerne forenkle.

### 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 som bakgrunnstekst Johannes 20:1-10. Dersom denne teksten treffer deg, bli bare værende der og bruk dette som meditasjonstekst. Gå så rett til punkt 7.
5. Les som meditasjonstekst den påfølgende teksten, Johannes 20:11-18 (se baksiden).
6. Under lesningen (eller etter lesningen, hvis du lar tekstens hendelser tre frem for ditt indre blikk – som en film) kanskje du blir oppmerksom på:
  - hagen, trærne, sola og graven
  - Maria og de to englene – den spesielle samtalen

- «Gartneren» som er der. Samtalen mellom dem.
- Gjenkjennelsen og møtet mellom Jesus og Maria
- 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 samtale sammen)

7. Når du er ferdig med å «være i» beretningen: 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 døde er på ditt bønnested nå. Bruk gjerne tid på å takke ham for oppstandelsen. Vær stille og tenk på Jesu nærvær.

8. Avslutt denne stunden med å be Jesusbønningen 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.*