

Bibelmeditasjon i fastetiden

Helt siden 300 tallet har kristne lest bibelen for å bli forandret. Målet er ikke å øke akademisk kunnskap, men å møte Jesus i bibelen og la Guds Ord forandre våre liv. I kirkehistorien, og spesielt klostertradisjonen, ble dette kalt for “Lectio Divina”, som betyr “hellig lesning”. Det betyr egentlig at man leser bibelen og ber, for at man skal få ta del i det hellige, det som er annerledes og adskilt fra vår verden.

Det er en øvelse i stillhet, Åndens ledelse, innlevelse i Guds Ord og anvendelse av Guds sannheter i våre liv.

I praksis så består dette av bibellesning, meditasjon, bønn, ettertanke/kontemplasjon og praksis av det man har opplevd.

Meditasjon i vår tid er så mangt. Ofte ser man at meditasjon blandes med spiritualitet, og en søken om å finne noe inni seg selv. Alt fra tomhet, ro og noe åndelig.

Denne type meditasjon er noe helt annet. Det er handler om å ydmykt søke det Hellige i Guds Ord, og la Den Hellige Ånd få lov til å påvirke våre liv. Vi finner ikke svarene ved å lete lenge nok i oss selv. Der er det i bunn og grunn noe vi skal dø bort fra. Vi finner svarene hos Gud.

Det handler heller ikke om å gjøre en byttehandel, hvor jeg bruker mye tid på Guds Ord, og så blir Gud nesten tvunget til å vise noe for meg. Nei, det er kun av nåde at Gud viser oss det han selv vil.

Ordet meditasjon kommer fra det latinske ordet “meditatio”, og kan oversettes med «å dvele over», «å reflektere» eller «å kretse rundt». Kan du tenke deg noe bedre enn å dvele over Guds Ord, reflektere over bibelens sannheter og å kretse rundt det hellige Gud har for ditt liv?

Vi erkjenner også at dette er en subjektiv erfaring. I møte med egne tanker og følelser, vil vi møte mye rart. Vi tror virkelig at Gud både kan og vil tale til oss gjennom disse kanalene, men det er ingenting av det vi møter som får lov til å få en overdrevet stor innflytelse på vårt liv. Et eksempel på dette er at ingenting vi føler at “vi bli minnet om”, kan gå imot det som står skrevet i Guds Ord. Vi erkjenner at mye av vårt eget grums kommer til overflaten, og også mye av det vi selv tenker på. Her skal Guds Ord få være det som leder og gir svar.

Kanskje skal vi glemme alle ord og definisjoner. Dette handler tross alt ikke om det. Det handler om å møte Jesu sannhet, veiledet av Den Hellige Ånd i Guds Ord.

Og akkurat der kan du få møte Gud, deg selv og veiledning til ditt liv og Guds vilje for vår verden.

Vi anbefaler at du finner noen korte og gode tekster. Det kan enten være en lengre historie som du deler opp over flere dager (feks. Jesu lidelse og død i evangeliene), salmer fra Salmenes bok (feks. Sal. 1 - 6), Bergprekenen (Matt. 5 -7), Lyngdal Frikirke Bibelleseplan på facebook eller andre tekster du er glad i.

På neste side finner du en “oppskrift” på hvordan din bibelmeditasjon kan se ut.

GJENNOMFØRING:

- Finne et rolig sted. Begynn med å roe deg ned ved lystenning, musikk eller bare med å "tømme hodet" før du starter.
- Finn frem dagens bibeltekst og gjør deg klar.
- Be en bønn om Åndens ledelse og at Gud må tale gjennom sitt Ord.

FØRSTE LEDD - BIBELLESNING:

- Les teksten sakte og oppmerksomt.
- Få med deg detaljene og det som skjer inni deg når du leser.
- Se for deg teksten som en film, få med deg sansene dine og lev deg inn i teksten.
- Svar på dette spørsmålet, enten i dine tanke, eller skriv det ned:
HVA SIER TEKSTEN?

ANDRE LEDD - MEDITASJON:

- Dette er som å drøvtygge. Søk etter hva teksten prøver å formidle.
- Er det noe i teksten som blir ekstra tydelig for deg?
- Be Ånden om å tydeliggjøre det du tenker eller føler.
- Vær oppmerksom på det du tenker, føler og erfarer i teksten.
- Svar på dette spørsmålet, enten i dine tanke, eller skriv det ned:
HVA SIER TEKSTEN TIL MEG?

TREDJE LEDD - BØNN:

- Be for de tanker og følelser du kjenne på.
- Er det noe som du trenger å legge frem for Gud? Takksigelser, bønn om tilgivelse, veiledning eller andre ting som har skjedd i deg som du vil fortelle Gud.
- Svar på dette spørsmålet, enten i dine tanke, eller skriv det ned:
ER DET NOE I TEKSTEN JEG VIL FORTELLE TIL GUD?

FJERDE LEDD - KONTEMPLASJON:

- Vær stille og hvil deg i Guds nærvær.
- Søk å bli sett av Jesus, mer enn du å se noe selv.
- Se om det er noe som Gud vil vise deg i dine tanker, din kropp eller dine følelser.
- Svar på dette spørsmålet, enten i dine tanke, eller skriv det ned:
ER DET NOE I TEKSTEN SOM GUD VIL MINNE MEG OM?

FEMTE LEDD - PRAKSIS:

- Spør Gud og deg selv om det er noe i teksten eller som du ble minnet om som du skal leve ut i ditt liv.
- Prøv å finne noe du kan gjøre praktisk i ditt liv, eller for andre, som et resultat av lesningen.
- Avslutt med en kort bønn. Takk Gud for hans ord, og det han har vist deg. Be om kraft og visdom til å få erfaringen inn i det daglige livet.
- Svar på dette spørsmålet, enten i dine tanke, eller skriv det ned:
ER DET NOE I TEKSTEN SOM KAN FÅ EN PRAKTISK KONSEKVENNS FOR MEG?

