



# Övning – bibelmeditation

## Inledande bön

*Jag ber att alla mina tankar, alla mina känslor, allt vad jag är och har skall leda till ett fördjupat liv i dig och att allt detta skall leda till din ära.*

## Instruktion

I meditationen ställer du ditt liv inför Jesus. Med hjälp av bibeltexten (helst en händelse ur evangelierna) lyssnar du till ditt eget hjärta och ger honom möjlighet att tala till dig om ditt liv.

Ägna först några minuter att fundera över vad du längtar efter – i ditt liv i stort men också under själva meditationen. Berätta för Jesus vad du längtar efter.

Läs meditationstexten långsamt ett par gånger, så att du memorerar huvuddragen i berättelsen.

Lägg ifrån dig texten och låt nu händelsen växa fram inom dig med hjälp av fantasin. Använd alla dina sinnen: se, lyssna, känn, förnim o.s.v. Tank dig att du var med. Följ dialogen mellan dem du möter i berättelsen. Kanske identifierar du dig med någon person i texten. Delta i samtalet. Ta god tid på dig, så att Anden får levandegöra Kristus för ditt inre. Förebrå dig inte om tankarna plötsligt vandrar till någon plats eller händelse i ditt liv. Det kan vara något som Gud försiktigt vill visa dig. Han tvingar sig inte på. Det kan vara smärtsamt, men var inte rädd, den helige Ande leder dig. Gud är inte intresserad av andlighet utan av dig. Jesus är hos dig i verkligheten.

För ett öppet samtal med Jesus om det som hänt i meditationen. Du behöver inte be någon fin bön. Du får pratamed honom, människosonen, som med en vän. Uttryck det du känner och tänker, dina faktiska reaktioner av ilska, glädje, förväntan, rädsla och sorg. Är du arg eller rädd så säg det: jag är arg på dig, jag är rädd för dig. När du berättat för Jesus det du bär på ditt hjärta så lyssna till vad han har att säga dig.

Sätt dig sedan bara vid Jesu fötter och låt dig älskas av honom. Gör ingenting, släpp kraven. Var öppen för Gud och det han vill ge. Han vill göra dig fri från det som hindrar dig att göra det du är skapad till: att älska och tjäna Gud med hela din varelse.

Använda gärna några minuter efter meditationen till att skriva ner de tankar du fått och vad det är i texten som speciellt berört dig. Det är en övning i att föra en "andlig dagbok" över ditt liv med Gud och kan vara en hjälp när du vid dagens slut tackar Honom och överlämnar det som smärta eller gått fel.

## Överlåtelsebön

*Tag Herre och mottag all min frihet, mitt minne, mitt förstånd och all min vilja, allt vad jag äger och har. Du har gett mig det, till dig lämnar jag det åter, allt är ditt, förfoga över det helt enligt din vilja, ge mig din kärlek och din nåd, den är mig nog.*