

# **SAMLING 2 – MEDITER**

## **Å la Ordet synke inn**

Mål for samlingen

Denne samlingen skal hjelpe oss til å forstå hva bibelsk meditasjon faktisk er, skille mellom kristen meditasjon og andre former for meditasjon, lære en enkel og konkret metode (Lectio Divina), og få en praksis som kan gjennomføres i hverdagen.

# Åpning

Start med bønn:

Herre, still våre sinn. Samle våre tanker. Lær oss å grunne på ditt Ord, så det kan slå rot i oss. Amen.

Innledende samtale

Hva tenker du på når du hører ordet “meditasjon”?

Har du erfaring med å lese Bibelen langsomt?

Hva er det vanskeligste med å være stille?

La folk være ærlige. For mange er stillhet uvant – nesten ubehagelig.

# Hva er bibelsk meditasjon?

Les sammen: Salme 1,1–3

Salig er den som ikke følger de ugudeliges råd, ikke går på synderes vei og ikke sitter i spotteres lag, men har sin glede i Herrens lov og grunner på hans lov dag og natt. Han er lik et tre plantet ved rennende vann, det gir frukt i rett tid, og bladene visner ikke. Alt han gjør, skal lykkes.

Ordet som oversettes med “grunner”, er det hebraiske hagah.

Det betyr å mumle lavt, å hviske, å tygge på noe, å la noe kretse i tankene.

Bibelsk meditasjon handler ikke om å tømme sinnet. Det handler om å fylle sinnet med Guds Ord.

Vi presser ikke tankene bort. Vi retter dem mot Ordet.

## Bildet av treet

Salmen bruker et bilde: Et tre plantet ved rennende vann.

Et tre får ikke frukt fordi det prøver hardere. Det får frukt fordi det står plantet riktig.

Meditasjon handler om plassering. Om å bli stående ved kilden.

Når vi ikke mediterer, blir vi formet av nyheter, sosiale medier, bekymringer og andres meninger.

Spørsmålet er ikke om vi formes. Spørsmålet er av hva.

# En praktisk innføring i Lectio Divina

Denne metoden har vært brukt i kirken i mange hundre år og består av fire bevegelser: Les, Mediter, Be og Hvile.

Dagens tekst: Johannes 15,4–5

Bli i meg, så blir jeg i dere. Slik som grenen ikke kan bære frukt av seg selv, men bare hvis den blir på vintreet, slik kan heller ikke dere bære frukt hvis dere ikke blir i meg. Jeg er vintreet, dere er grenene. Den som blir i meg og jeg i ham, bærer mye frukt. For uten meg kan dere ingenting gjøre.

## **Steg 1 – Les**

Les teksten sakte høyt én gang. Vent 30 sekunder. Les den igjen.

Spør deg selv: Hvilket ord eller hvilken setning legger jeg mest merke til?

## **Steg 2 – Mediter**

Velg den setningen som traff deg. Gjenta den stille for deg selv. La den synke inn.

Spør: Hva betyr det å bli? Hva hindrer meg i å bli? Hvor prøver jeg å bære frukt alene?

Ikke stress videre. Bli værende i én tanke.

## **Steg 3 – Be**

Svar Gud med det som kommer – en takk, en bekjennelse, en bønn om hjelp eller en lengsel.

## **Steg 4 – Hvile**

Sitt stille i 1–2 minutter. Ikke produser tanker. Ikke analyser mer. Bare vær.

# Samtale i gruppen

Hva opplevde du?

Var det vanskelig å gå sakte?

Hva skjer i deg når du ikke fyller stillheten?

Det er viktig at ingen føler at de måtte oppleve noe spesielt. Noen vil kjenne mye. Andre lite. Begge deler er normalt.

## Ukens praksis

Velg én kort tekst (for eksempel en salme eller et avsnitt fra evangeliene).

Bruk 15–20 minutter og følg de fire stegene: Les, Mediter, Be og Hvile.

Gjør det minst fire dager denne uken.

Ikke bytt tekst hver dag. Gjenta samme tekst flere dager på rad. Se hva repetisjon gjør.

## Realisme

Det vil være distraksjoner. Tankene vil vandre. Du vil kanskje kjenne uro.

Dette betyr ikke at du gjør det feil.

Stillhet avslører ofte hvor urolig vi egentlig er. Det er en del av prosessen.

# Refleksjon i løpet av uken

Hva var vanskelig?

---

---

---

---

---

---

---

Hva overrasket meg?

---

---

---

---

---

---

---

Opplevde jeg at et ord fulgte meg gjennom dagen?

---

---

---

---

---

---

---

Hva lærte jeg om min indre uro?

---

---

---

---

---

---

---

## **Avsluttende bønn**

Herre, lær oss å bli i deg. Lær oss å slå rot ved ditt Ord. Form oss stille og tålmodig. Amen.