

Reflektionsövning

Välj en plats där du får ro att skriva och reflektera i 20 minuter. Skaffa en anteckningsbok där du kan göra dessa reflektionsövningar och sammanfatta vad som hände under bibelmeditationerna. Låt det bli en slags dagbok över ditt böneliv.

Lägg reflektionsstunden i Guds händer. Be att Anden hjälper dig att se vad Gud har gjort i ditt liv under veckan som gått.

Läs igenom vad du skrivit vid din senaste bibelmeditation. Låt sedan veckans händelser spelas upp som en film för ditt inre. Vill Anden säga dig något genom de händelser som du varit med om? Finns det kopplingar mellan det som du har erfårit under veckan och det som hände i bibelmeditationen?

- Låt händelser från din livsresa, de år som flytt, flimra förbi i ditt inre, finns det kopplingar till det som hände i bibelmeditationen?
- Vad gör Gud i ditt liv just nu? Vad brottas du med? Vad är du arg och frustrerad över? Vad längtar du efter?
- Vad är det Gud försöker visa dig? På vilket sätt ger han sig till känna i din vardag?
- Skriv ner dina reflektioner!

Stödfrågor att använda vid sin första bibelmeditation: Mark 10:46-52

- Betrakta händelsen på avstånd, hur ser platsen ut där tiggaren sitter? Hur ser vägen ut där Jesus och folkmassan går?
- Hur låter det när tiggaren ropar? Hur reagerar de som lyssnar?
- Föreställ dig att du är tiggaren i texten, identifiera dig med honom.
- Hur känns det att ropa på det sättet som tiggaren gör?
- Vad svarar du på Jesu fråga "vad vill du att jag skall göra för dig"? (Här skall du svara personligt, du skall inte svara som tiggaren gör, vad är ditt behov?)
- Hur ser Jesus på dig?
- Vad i texten berör ditt hjärta? Samtala med Jesus om det som berörde dig!

GUIDE TILL BIBELMEDITATION



Bön med hjälp av evangeliernas berättelser om Jesus

En 12 månader lång vandring.

En god rytm är att göra en bibelmeditation och en reflektionsövning per månad. Här följer ett förslag på teman man kan meditera över under ett år. Antingen letar du själv reda på en text på temat eller så väljer du en av de som finns angivna som förslag i detta häfte.

- December: Jesu födelse Matt 1:18-25, Luk 1:26-38, Luk 2:1-20
- Januari: Jesu barndom Matt 1:13-23, Luk 2:22-40, Luk 2:41-42
- Februari: Jesu frestelse Matt 4:1-11, Mark 1:12-13, Luk 4:1-13
- Mars: Jesu korsvandring T.ex. något ur Mark kap 14-15
- April: Jesu uppståndelse Joh 20:11-18, Joh 21:1-14, Joh 21:15-19
- Maj: Jesus löfte om Anden Luk 24:36-53, Apg 1:6-14, Apg 2:1-13
- Juni: Jesus kallar lärjungar Matt 9:9-13, Mark 5:1-11, Joh 1:35-42
- Juli: Jesus brödunder/vinunder Matt 14:13-21, Joh 6:1-15, Joh 2:1-11
- Augusti: Jesu botar en sjuk Mark 5:24-34, Mark 10:46-52, Mark 5:1-20
- September: Jesus går på vattnet Mark 4:35-41, Matt 14:22-33
- Oktober: Jesus uppväcker en död Mark 5:21-43 (ej v25-34), Joh 11:28-44
- November: Den Förhärligade Jesus Matt 17:1-13, Upp 1:9-18

Hur gör man en Bibelmeditation?

Välj en böneplats med omsorg. Det skall vara en plats där du kan sitta bekvämt och ostört. Om du blir hjälpt genom att tända ett ljus eller sitta framför en bild av Jesus, så gör det. Var kreativ! Bestäm i förväg hur lång bönestunden skall vara (t.ex. 30 minuter), om det känns tråkigt får du inte sluta i förväg och om det känns fantastiskt får du inte förlänga den. Denna regel kan hjälpa dig i längden. Om man bara ber så länge som man "känner för" kommer man aldrig vidare i sitt böneliv, att hålla sig till en regel innebär att man befrias från sin egen självdestruktivitet.

Överlåt stunden till den helige Ande, be att Anden skall uppenbara vem Jesus är genom ditt förnuft och din fantasi. Uttryck vad du önskar få erfara under bönestunden. Våga be om stora ting!

Läs texten 1-3 gånger, tills du fått grepp om händelseförloppet i texten. Lägg ifrån dig din bibel, slut dina ögon och se berättelsen som en film i din fantasi, för din inre blick. Börja med att se platsen där berättelsen ägde rum. Fortsätt med se karaktärerna i texten, hur de är klädda och hur de rör sig. Fortsätt med att spela upp händelseförloppet som en film i din fantasi. Först kan du se allt på avstånd, låtsas att du står gömd bakom ett träd eller en sten. Därefter kan du föreställa dig att du är en av karaktärerna i texten. I övningshäftet finns några frågor som kan hjälpa dig att leva dig in i texten, men om Anden låter dig erfara texten på ett annat sätt än vad frågorna gör: följ Andens ledning och inte frågorna i häftet!

Fortsätt bönestunden med att föreställa dig att Jesus sitter mitt emot dig, som en vän. Samtala med Jesus om det som hände i mötet med bibeltex-ten. Vad för slags minnen dök upp? Blev du påmind om något du varit med om, vill Jesus beröra något ur din historia? Vad för slags känslor dök upp? Var det något som gjorde dig nyfiken, arg, ledsen eller glad? Berätta om dina känslor för Jesus. Var det något som väckte en specifik längtan till liv? Glöm inte bort att ge Jesus utrymme att svara på dina frågor, våga sitt tyst och lyssna!

Avsluta bönestunden med att skriva ner vad som hände under meditatio-nen. Vad berörde dig? Vad handlade samtalet med Jesus om?