

LÆS BIBELEN PÅ SYV MÅDER - FASTEN 2026

Metodistkirken i Danmark

Denne uge skrevet af Mai-Brit Tvilling

“Den stille” uge

Dagene mellem palmesøndag og påskesøndag kaldes den stille uge eller lidelsesugen. Måske det endog også er ferieugen for dig. Hvor skal du hen? Hvad skal du lave? Jeg vil gerne invitere dig på en rejse sammen med Jesus og alle dem, som var omkring ham. Du behøver hverken at tage en bus, tog eller fly ej heller bil. Bare find dig et godt sted, hvor du ved, du kan have ro og fred. Stilleugen har mange traditioner, og de fleste bærer præg af at praktisere noget, der har med påsken at gøre, som f.eks. at spise lam, tage del i et påskemåltid og lign. Gennem visualiserende bibellæsning - meditation over en bibeltekst, kommer du helt tæt på begivenhederne i teksten. Når vi mediterer over en begivenhed, hvor et menneske har oplevet et møde med Gud eller over en begivenhed fra Jesu liv eller nogle af hans lignelser, så bruger vi vores fantasi til at leve os ind i begivenheden. Nogle er gode til at se det for sig, som beretningen handler om, de er mest visuelle. Andre har lettere ved at høre, hvad personer taler om, de er mest auditive. Andre igen har lettest ved at fornemme, hvad der sker, og hvad det betyder, de er mest kinæstetiske. Det gælder om at leve os ind i begivenheden på den måde, som vi er bedst til det. Meningen med visuel bibelmeditation er altså at leve sig ind i begivenheden og lade den blive et spejl for vores eget liv med Gud og på den måde kaste lys over det. Derfor er det ikke utænkeligt, at du vil opleve træk fra dit eget liv dukke op i beretningen. Men stadig det vigtigste er nærværet hos Gud og åbenheden overfor ham. Det er en god idé, du forinden beslutter dig for, hvor langt tid, meditationen må tage. Et godt råd er ikke mindre end 20 min. og ikke mere en 60 min.

Hver dag i ugen har sin egen bibeltekst, som læses nogle gange indtil du kan huske den nogenlunde udenad. Det er også helt OK, at du læser den samtidigt med, du stiller dig selv de ens spørgsmål, der hjælper dig igennem. Der vil være en bøn før og efter meditationen. En god idé er at have en blok eller en lille notesbog samt blyant/kuglepen ved din side, så du kan notere ned, de highlight eller stemninger, du erfarer.

Velkommen til en uges rejse i kendte begivenheder sammen med Gud Fader, Jesus samt Helligånden.

Mandag - Markusevangeliet, kapitel 10, versene 46-52.

Start din meditation med bøn. Du kan bruge dine egne ord eller benytte nedenstående.

Bøn

Himmelske Far, jeg længes efter dit nærvær. Vil du, Herre Helligånd, lede mig gennem teksten om begivenheden hvor du, Jesus, mødte Bartimæus. Vil du tale til mig gennem fortællingen.

Tekst

Så kom Jesus, disciplene og de mange mennesker til Jeriko, og på vej ud af byen gik de forbi den blinde mand Bartimæus, Timæus' søn, der sad ved vejen og tiggede. Da han hørte, at det var Jesus fra Nazaret, gav han sig til at råbe: "Hjælp mig Jesus, jødernes kongesøn!" Folk prøvede at få ham til at holde mund, men han råbte bare endnu højere: "Kongesøn! Hjælp mig!" Jesus standsede op og sagde: "Kald på ham." Så råbte de til den blinde: "Rejs dig op! Det er i orden, Jesus vil gerne tale med dig." Manden smed sin kappe og sprang op og kom hen til Jesus. "Hvad er det, du vil have mig til?"; spurgte Jesus. "Jeg vil gerne kunne se igen, rabbi," svarede han. "Din tro har reddet

dig, "sagde Jesus. "Nu kan du gå hjem." I det samme fik manden synet igen, og han sluttede sig til Jesus.

Meditation

Forstil dig den første scene eller prøv at høre eller fornemme, hvad der sker. Giv dig god tid til at se/ lytte/ fornemme, gå først videre til næste scene, når der ikke kommer mere til dig.

Vær opmærksom på følgende under meditationen.

- Ø Hvad gør og siger Jesus eller hovedpersonen i historien?
- Ø Hvordan oplever Jesus eller hovedpersonen i historien det, som sker?
- Ø Hvor er du selv? Føler du trang til at identificere dig med en af de tilstedeværende personer, eller er du tilskuer, eller dukker du måske op som en helt ny person? Vi kan opleve os selv på alle tre måder.
- Ø Læg mærke til den person, som du føler trang til at identificere dig med, og prøv bagefter at forstå, hvorfor?
- Ø Hvad føler du? Hvad gør dig glad eller ked af det, tryk eller bange eller fremkalder andre følelser i dig under din meditation?

Skriv enten i dit hjerte eller på en blok, hvad du erfarede og bring det frem i bøn til Gud.

Bøn

Tak for dit nærvær Gud. Dine ord har fået liv og givet mig noget at tænke over, som jeg vil dele med dig. Her kan du dele det, du oplevede. Vær frimodig, du vil blive hørt.

Slut af med Birgitta af Vadstenas bøn: *Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den.*

Tirsdag - Johannesevangeliet, kapitel 4, versene 4-15.

Start din meditation med bøn. Du kan bruge dine egne ord eller benytte nedenstående.

Bøn

Himmelske Far, jeg længes efter dit nærvær. Vil du, Herre Helligånd, lede mig gennem teksten om begivenheden hvor du, Jesus, mødte kvinden ved Jakobs brønd. Vil du tale til mig gennem fortællingen.

Tekst

Han kom forbi byen Sykar. Det var i nærheden af det stykke jord, som Jakob engang havde givet til sin søn, Josef, og her lå Jakobs brønd. Det var midt på dagen og Jesus var træt efter den lange rejse, så han satte sig ned ved brønden. Der kom en samaritansk kvinde ud for at hente vand, og Jesus bad hende om noget at drikke. Hans disciple var gået ind til byen for at købe mad. Kvinden sagde: "Du er jøde, og jeg er en samaritansk kvinde. Hvordan kan du finde på at bede mig om noget at drikke?" Jøderne undgik samaritanerne for enhver pris. Jesus svarede: "Hvis du vidste, hvad Gud giver, og hvem det er, der siger: "Giv mig noget at drikke, så ville det være omvendt. Du ville bede mig om noget at drikke, og jeg ville give dig kildevand. "Herre", sagde kvinden, "du har ingen spand, og brønden er dyb. Hvor vil du få vandet fra? Tror du da, at du er større end vores stamfar, Jakob? Det var ham, der gav os brønden", og både han, hans sønner og hans kvæg har drukket vand fra den". "Alle, der drikker af vand fra brønden, bliver tørstige igen," svarede Jesus. "Men den, der drikker af det vand, jeg giver ham, vil aldrig mere blive tørstig. Det vand, jeg giver ham, vil nemlig springe som en kilde i ham, så han får evigt liv." "Herre, giv mig noget af de vand", sagde kvinden," så jeg ikke bliver tørstig mere og ikke er nødt til at gå herud efter vand".

Meditation

Forstil dig den første scene eller prøv at høre eller fornemme, hvad der sker. Giv dig god tid til at se/ lytte/ fornemme, gå først videre til næste scene, når der ikke kommer mere til dig.

Vær opmærksom på følgende under meditationen.

- Ø Hvad gør og siger Jesus eller hovedpersonen i historien?
- Ø Hvordan oplever Jesus eller hovedpersonen i historien det, som sker?
- Ø Hvor er du selv? Føler du trang til at identificere dig med en af de tilstedeværende personer, eller er du tilskuere, eller dukker du måske op som en helt ny person? Vi kan opleve os selv på alle tre måder.
- Ø Læg mærke til den person, som du føler trang til at identificere dig med, og prøv bagefter at forstå, hvorfor?
- Ø Hvad føler du? Hvad gør dig glad eller ked af det, tryk eller bange eller fremkalder andre følelser i dig under din meditation?

Skriv enten i dit hjerte eller på en blok, hvad du erfarede og bring det frem i bøn til Gud.

Bøn

Tak for dit nærvær Gud. Dine ord har fået liv og givet mig noget at tænke over, som jeg vil dele med dig. Her kan du dele det, du oplevede. Vær frimodig, du vil blive hørt.

Slut af med Birgitta af Vadstenas bøn: *Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den.*

Onsdag - Johannesevangeliet, kapitel 3, versene 1-8.

Start din meditation med bøn. Du kan bruge dine egne ord eller benytte nedenstående.

Bøn

Himmelske Far, jeg længes efter dit nærvær. Vil du, Herre Helligånd, lede mig gennem teksten om begivenheden hvor du, Jesus, havde en vigtig samtale med Nikodemus. Vil du tale til mig gennem fortællingen.

Tekst

En nat blev Jesus opsøgt af en af jødernes ledere en farisæer, der hed Nikodemus. Han sagde: "Rabbi, vi ved, at Gud har sendt dig for at undervise os. Ingen kan gøre de tegn, du gør, hvis ikke Gud hjælper ham." Jesus svarede: "Nu skal du høre: Kun den, der bliver født igen, kan se Guds kongerige." "Hvordan kan et voksent menneske blive født igen?" spurgte Nikodemus. "Man kan vel ikke kravle tilbage i sin mors mave og blive fødet en gang til?" "Man bliver født igen ved at blive døbt og få Helligånden. Hvis man ikke bliver det, kommer man ikke ind i Guds kongerige," svarede Jesus. "Den, der er født af et menneske, er kun et menneske, men den, der er blevet til gennem Helligånden, er ånd. Hvorfor er du overrasket over, at jeg sagde, at I skal fødes igen? Vinden blæser, som den vil. Du hører den suse, men du ved ikke, hvor den kommer fra, og hvor den er på vej hen. Sådan er det også med dem, der er blevet til gennem Helligånden"

Meditation

Forstil dig den første scene eller prøv at høre eller fornemme, hvad der sker. Giv dig god tid til at se/ lytte/ fornemme, gå først videre til næste scene, når der ikke kommer mere til dig.

Vær opmærksom på følgende under meditationen.

- Ø Hvad gør og siger Jesus eller hovedpersonen i historien?

- Ø Hvordan oplever Jesus eller hovedpersonen i historien det, som sker?
- Ø Hvor er du selv? Føler du trang til at identificere dig med en af de tilstedeværende personer, eller er du tilskuer, eller dukker du måske op som en helt ny person? Vi kan opleve os selv på alle tre måder.
- Ø Læg mærke til den person, som du føler trang til at identificere dig med, og prøv bagefter at forstå, hvorfor?
- Ø Hvad føler du? Hvad gør dig glad eller ked af det, tryk eller bange eller fremkalder andre følelser i dig under din meditation?

Skriv enten i dit hjerte eller på en blok, hvad du erfarede og bring det frem i bøn til Gud.

Bøn

Tak for dit nærvær Gud. Dine ord har fået liv og givet mig noget at tænke over, som jeg vil dele med dig. Her kan du dele det, du oplevede. Vær frimodig, du vil blive hørt.

Slut af med Birgitta af Vadstenas bøn: *Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den.*

Torsdag - Johannesevangeliet, kapitel 13, versene 3-15.

Start din meditation med bøn. Du kan bruge dine egne ord eller benytte nedenstående.

Bøn

Himmelske Far, jeg længes efter dit nærvær. Vil du, Herre Helligånd, lede mig gennem teksten om begivenheden hvor du, Jesus, er sammen med dine disciple.. Vil du tale til mig gennem fortællingen.

Tekst

Jesus vidste, at Gud havde lagt alt i hans hænder, at han var kommet fra Gud, og at han ville vende tilbage til Gud. Men de spiste, rejste Jesus sig fra bordet, lagde sin kjortel og bandt et forklæde om livet. Han hældte vand i en balje og begyndte at vaske disciplenes fødder, og bagefter tørrede han dem med det forklæde, han havde bundet om sig. Da turen kom til Peter, udbrød han: "Herre, vasker du mine fødder?" "Lige nu forstår du ikke, hvorfor jeg gør det," svarede Jesus, "men det vil du komme til senere." "Aldrig i livet. Du skal da ikke vaske mine fødder," indvendte Peter. "Hvis jeg ikke vasker dine fødder, er du ikke en del af mit liv," svarede Jesus. "Så skal du ikke kun vaske mine fødder," udbrød Peter, "men også mine hænder og mit hoved." Jesus svarede: "Den, der har været i bad, behøver kun at få vasket fødderne for at være helt ren. Og I er rene," fortsatte Jesus.

Meditation

Forstil dig den første scene eller prøv at høre eller fornemme, hvad der sker. Giv dig god tid til at se/ lytte/ fornemme, gå først videre til næste scene, når der ikke kommer mere til dig.

Vær opmærksom på følgende under meditationen.

- Ø Hvad gør og siger Jesus eller hovedpersonen i historien?
- Ø Hvordan oplever Jesus eller hovedpersonen i historien det, som sker?
- Ø Hvor er du selv? Føler du trang til at identificere dig med en af de tilstedeværende personer, eller er du tilskuer, eller dukker du måske op som en helt ny person? Vi kan opleve os selv på alle tre måder.
- Ø Læg mærke til den person, som du føler trang til at identificere dig med, og prøv bagefter at forstå, hvorfor?
- Ø Hvad føler du? Hvad gør dig glad eller ked af det, tryk eller bange eller fremkalder andre følelser i dig under din meditation?

Skriv enten i dit hjerte eller på en blok, hvad du erfarede og bring det frem i bøn til Gud.

Bøn

Tak for dit nærvær Gud. Dine ord har fået liv og givet mig noget at tænke over, som jeg vil dele med dig. Her kan du dele det, du oplevede. Vær frimodig, du vil blive hørt.

Slut af med Birgitta af Vadstenas bøn: *Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den.*

Fredag - Johannesevangeliet, kapitel 19, versene 16-30

Start din meditation med bøn. Du kan bruge dine egne ord eller benytte nedenstående.

Bøn

Himmelske Far, jeg længes efter dit nærvær. Vil du, Herre Helligånd, lede mig gennem teksten om begivenheden hvor du, Jesus, blev korsfæstet. Vil du tale til mig gennem fortællingen.

Tekst

Så overlod Pilatus Jesus til soldaterne, for at han kunne blive henrettet. De tog ham med sig. Han måtte selv bære korset ud til det sted, der bliver kaldt Kraniepladsen; på hebraisk hedder det Golgata. Her sømmede de ham op på korset sammen med to andre, en på hver side af ham, med ham selv i midten. Pilatus fik sat et skilt op på korset med ordene: "Jesus fra Nazaret, jødernes konge." Der var mange af jøderne, der læste det, for Jesus blev henrettet et sted, der lå tæt på byen, og skiltet var skrevet på både hebraisk, latin og græsk. De jødiske ledere sagde til Pilatus, at han ikke skulle skrive: "Jødernes

konge", men i stedet: Han påstår, at han er jødernes konge." Men Pilatus svarede: "Hvad jeg skrev, det skrev jeg. Det bliver ikke ændret. Da soldaterne havde hængt Jesus på korset, tog de hans tøj og delte det i fire dele, én til hver soldat. Men hans kjortel var vævet i et stykke fra øverst til nederst og derfor var helt uden sammensyninger, ville de ikke rive den i stykker. I stedet sagde de: "Lad os trække lod om, hvem der skal have den," og det gjorde de så. På den måde gik Skrifternes profeti i opfyldelse. Der står nemlig: De delte mit tøj imellem sig, de trak lod om mit tøj. I nærheden af korset stod Jesus' mor sammen med sin søster Maria, der var gift med Klopas, og Maria Magdalene. Ved siden af Jesus' mor stod den discipel, Jesus elskede mest, og da Jesus så dem, sagde han til sin mor: "Se, her er din søn." Til disciplen sagde han: "Se, her er din mor." og fra da af tog disciplen sig af hende, som om hun var hans mor. Nu vidste Jesus, at det hele var gennemført, og for at opfylde Skrifterne sagde han: "Jeg er tørstig." Der stod et kar fyldt med sur vin i nærheden. Soldaterne satte en svamp, der var dyppet i vinen, op på en stang og stak den op til hans mund. Da Jesus fik vinen, sagde han: "Nu er alt, som det skal være," og så bøjede han hovedet og døde.

Meditation

Forstil dig den første scene eller prøv at høre eller fornemme, hvad der sker. Giv dig god tid til at se/ lytte/ fornemme, gå først videre til næste scene, når der ikke kommer mere til dig.

Vær opmærksom på følgende under meditationen.

- Ø Hvad gør og siger Jesus eller hovedpersonen i historien?
- Ø Hvordan oplever Jesus eller hovedpersonen i historien det, som sker?
- Ø Hvor er du selv? Føler du trang til at identificere dig med en af de tilstedeværende personer, eller er du tilskuer, eller

dukker du måske op som en helt ny person? Vi kan opleve os selv på alle tre måder.

- Ø Læg mærke til den person, som du føler trang til at identificere dig med, og prøv bagefter at forstå, hvorfor?
- Ø Hvad føler du? Hvad gør dig glad eller ked af det, tryk eller bange eller fremkalder andre følelser i dig under din meditation?

Skriv enten i dit hjerte eller på en blok, hvad du erfarede og bring det frem i bøn til Gud.

Bøn

Tak for dit nærvær Gud. Dine ord har fået liv og givet mig noget at tænke over, som jeg vil dele med dig. Her kan du dele det, du oplevede. Vær frimodig, du vil blive hørt.

Slut af med Birgitta af Vadstenas bøn: *Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den.*

Lørdag - Markusevangeliet, kapitel 9, versene 2-10

Start din meditation med bøn. Du kan bruge dine egne ord eller benytte nedenstående.

Bøn

Himmelske Far, jeg længes efter dit nærvær. Vil du, Herre Helligånd, lede mig gennem teksten om begivenheden hvor du, Jesus, var på bjerget sammen med Peter, Jakob og Johannes. Vil du tale til mig gennem fortællingen.

Tekst

Seks dage senere tog Jesus Peter, Jakob og Johannes med sig op på et højt bjerg, hvor de kunne være helt alene. Der blev Jesus forvandlet for øjnene af de, og hans tøj blev lysende og overjordisk hvidt. Nu så de også profeten Elias og selveste Moses, der stod og talte med Jesus. Så sagde Peter: "Det er godt, at vi er her, rabbi. Skal vi ikke bygge tre hytter, en til dig, en til Moses og en til Elias?" Han vidste nemlig ikke, hvad han skulle sige, for disciplene var ude af sig selv af angst. I de samme kom der en sky ind over dem, og inde fra skyen lød der en stemme. Det er min søn, som jeg elsker. I skal lytte til ham." De så sig omkring og nu kunne de pludselig kun få øje på Jesus. På vej ned ad bjerget sagde Jesus, at de ikke måtte fortælle, hvad de havde set. "Ikke før jeg, Menneskesønnen, er stået op fra de døde", sagde han. Det tog de til sig, men de talte om, hvad han mente med at "stå op fra de døde."

Meditation

Forstil dig den første scene eller prøv at høre eller fornemme, hvad der sker. Giv dig god tid til at se/ lytte/ fornemme, gå først videre til næste scene, når der ikke kommer mere til dig.

Vær opmærksom på følgende under meditationen.

- Ø Hvad gør og siger Jesus eller hovedpersonen i historien?
- Ø Hvordan oplever Jesus eller hovedpersonen i historien det, som sker?
- Ø Hvor er du selv? Føler du trang til at identificere dig med en af de tilstedeværende personer, eller er du tilskuer, eller dukker du måske op som en helt ny person? Vi kan opleve os selv på alle tre måder.
- Ø Læg mærke til den person, som du føler trang til at identificere dig med, og prøv bagefter at forstå, hvorfor?

Ø Hvad føler du? Hvad gør dig glad eller ked af det, tryk eller bange eller fremkalder andre følelser i dig under din meditation?

Skriv enten i dit hjerte eller på en blok, hvad du erfarede og bring det frem i bøn til Gud.

Bøn

Tak for dit nærvær Gud. Dine ord har fået liv og givet mig noget at tænke over, som jeg vil dele med dig. Her kan du dele det, du oplevede. Vær frimodig, du vil blive hørt.

Slut af med Birgitta af Vadstenas bøn: *Herre, vis mig din vej, og gør mig villig til at vandre den.*

Tak for rejsen, og Glædelig Påske.

Jesus Kristus er opstanden. - JA, Han er sandelig opstanden.