

EVANGELIET ETTER JOHANNES

Bibelleseplan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 - Salme	Dag 6 - Meditasjon	Søndag - Taletekst
6.-12. jan			Joh 1, 1-18	Joh 1, 19-34	Sal 113	1.Mos 28, 10-22	Joh 1, 35-51
13.-19. jan	Jes 25, 6-9	2. Mos 33, 12-34,9	Jes 6, 1-8	Åp 19, 1-10	Sal 104	Åp 21, 1-6	Joh 2, 1-12
20.-26. jan	Joh 4, 46-51	Joh 2, 13-25	1. Joh 1, 1-2	1. Kor 6, 11-20	Sal 32	4. Mos 21, 1-9	Joh 3, 1-16
27. jan-2. feb	Joh 3, 17-21	1. Joh 2, 3-10	Esek 47, 1-10	1. Kor 4, 6-13	Sal 1	Jes 55, 8-11	Joh 3, 22-36
3.-9. feb	Joh 4, 1-26	Joh 4, 27-42	1. Kor 1, 18-25	Joh 20, 24-29	Sal 25	Joh 5, 1-15	Joh 4, 43-54
10.-16. feb	Joh 5, 16-47	Joh 6, 1-21	Joh 6, 22-46	2. Mos 16, 1-31	Sal 22	Joh 6, 47-59	Joh 6, 60-69
17.-23. feb	Joh 7, 1-13	Joh 7, 14-24	Gal 5, 1-15	Jes 58, 11-12	Sal 42	Joh 7, 25-51	Joh 8, ?

Hvordan bruke denne planen?

Planen er lagt opp etter hvilken tekst som får fokus på gudstjenesten. I uken opp mot søndag ligger det tekster som belyser søndagens tekst eller tekster fra Johannes som ikke leses på gudstjenesten.

Du velger selv hvilken dag du velger å lese tekstene.

Salme

På dag 5 i uken er det lagt opp en salme. Vi foreslår at du ber salmen som om den er dine egne ord. Stopp gjerne opp underveis og nevnt den situasjonen du blir minnet om når du ber. Be gjerne høyt.

Meditasjon

På dag 6 er det lagt opp til en meditasjonstekst. Dette er en tekst du kan stoppe opp og bruke litt lengre tid med. Kanskje har du din egen rytme på dette? Hvis ikke kan du bruke guiden til Jesusmeditasjon på baksiden av arket

Jesusmeditasjon – å be med Bibelen

Her er en kort veiledning som kan være til hjelp i en jesusmeditasjon, hentet fra Areopagos

Velg deg et sted der du kan falle til ro. Finn en god sittestilling. Lytt til åndedrettet ditt. Bruk tid til å lande. Guds livgivende nærvær er i deg og rundt deg, slik luften du puster.

Bønn

Be om at Den Hellige Ånd skal veilede deg i bønnen og i møtet med bibelteksten. Vær åpen og lyttende. Gud møter deg der du er, her og nå. Han kan ikke møte deg noe annet sted enn der du er.

Lesning

Les bibelteksten langsomt, gjerne flere ganger, stille og eventuelt høyt. Legg merke til hva det står.

Gå inn i *landskapet* du møter i teksten. Spør ikke «hva betyr det?» – men lev deg inn i hendelsen. Se for deg personene og det som skjer. Lytt til det som sies. Kjenn på atmosfæren. Opplev det som om du selv var til stede. La ordene møte deg, smak på dem. Dvel ved det som berører deg.

Minn deg selv på at du fortsatt er i Guds nærhet. Hvilke tanker og følelser kom til deg i meditasjonen og i møtet med teksten? Ble du trøstet, glad, bekymret, opprørt, uberørt? Forestill deg at Jesus sitter eller står ved siden av deg. Del dine erfaringer med Ham, som med en venn.

Meditasjon

Søk enda dypere inn i stillheten. Be gjerne denne bønnen:

*Herre Jesus Kristus,
du står her foran meg,
du er også bak meg,
du er på min høyre side,
du er på min venstre side,
du er over meg,
du er under meg,
du omgir meg på alle sider,
du bor i mitt hjerte,
du gjennomtrenger meg helt,
og du elsker meg, Herre Jesus.*

Avslutning

Avslutt med en fri bønn eller med å si:

*Ære være Faderen og Sønnen og Den Hellige Ånd,
som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet.
Amen
(eventuelt tegn korsets tegn)*

Skriv gjerne noen ord om det som har blitt viktig for deg i bønnetiden. Hva vil du holde fast på? Hvilke konsekvenser får det for dine valg og relasjoner? Hva er din lengsel eller bønn nå?