

## Vägledning vecka 30

### Jesus är uppstånden

#### Vägledning: Glädje

Vi visste från början att Guds seger över synd och död var fullständig. Nu har vi lärt känna den genom de erfarenheter av det nya liv som är givet till Jesus. I månader har vi fått nåden att bli nära vän med Jesus, som har visat oss sitt liv och vem han är för oss. Nu vi ber helt enkelt att få uppleva glädje med Jesus i gåvan av det uppståndna liv han har glädjen i. Jesus dog verkligen och hans döda kropp lades till vila i en grav. Graven är tom!

Det är alltid en symbol för Guds makt att befriar oss fria från syndens makt och död.

Jesus lever! Och han lever för evigt, med ett liv bortom vår föreställningsförmåga. De kommande veckorna, vill vi få en försmak av det nya livet. Vi firar hans frigörelse med Jesus, i väntan och hopp över den väg som har öppnats för oss i detta nya liv.

Den här veckan får vi med hjälp av Bibeln och vår fantasi, begrunda Jesus upplevelse att bli upptagen från de döda och hans utbyte av erfarenheter med dem han älskade. Vilken ousäglig glädje Jesus måste ha haft vid upplevelsen av det eviga livet, som en människa! Efter att precis upplevt djupet av vårt lidande och död, vet han nu vad det är som väntar oss när det gäller att få uppleva uppståndens liv .

Och vilken glädje han måste ha känt av att få dela denna glädje med dem som lidit med honom vid korsets fot! Vi kan bara föreställa oss vilken glädje som fyllde hans mor Maria, när hon såg honom vid liv. Vem kunde ha upplevt glädjen tillsammans med Jesus mer fullständigt?



# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Slutligen, betraktar jag att vår Herren delar sin uppståndelses glädje med mig. Han lever för evigt, och har möjlighet att vara med mig i varje ögonblick, och han har fortfarande håll i sina händer och ett gapande sår i sin sida. Han är fortfarande den person vars liv vi har betraktat i månader. Det förflutna och nuet möts i detta möte med Jesus som uppstånden.

Hela veckan kommer vi att försöka att låta oss själva gå runt i den tanken att Jesus är levande och med oss. Ju mer jag låter Jesus vara levande och närvarande i varje stund av mitt dagliga liv, ju mer fullständig jag konfronterar hans uppståndelse rädslan, tvivlen, bristen på kurage, brist på hopp, som jag kan jag uppleva.

Använda resurserna på webbsidan för att komma igång och för ledas djupare in i veckans innehåll. Vår medvetenhet om att Jesu är med oss i de mest vardagliga och vanliga stunderna i våra liv kommer att blåsa liv i hans Ande i våra hjärtan. Och vi kommer verkligen att få dela hans glädje.

## Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.

Vi använder samma praktiska tillvägagångssättet den här veckan som vi har haft under hela reträtten.

Vi mediterar över mysteriet

Här handlar det om den levande Jesus, som glädjer sig över Guds seger över allting som hotade att hålla mig fången.

Vi ber om nåden

Här söker vi glädjen i Jesus. Den här veckan är kanske den som innehåller minst av vårt eget. Vi vill att vår glädje med den vi älskar skall att vara fullkomlig. Det är det mest djupgående sättet att träda in i och förstå hur hans uppståndna liv förändrar mitt liv.

Vår vardagliga meditation

Den här veckan vill vi föreställa oss dessa möten mellan Jesus och hans närmaste lärjungar och vänner. De som sörjde med honom på korset har fått den första gåvan, tron på Guds makt över döden. Jag börjar med att föreställa mig att han visar sig levande för sin mor Maria. Jag förflyttar mig under veckan mellan hans närmaste lärjungar och vänner tills att han visar sig själv helt levande för mig personligen.

Dagliga resurser

Varje morgon, bland de första saker jag gör, är pausa för att fokusera på den nåd som jag önskar för den här veckan. Jag går igenom de olika sakerna jag ska göra under min dag, jag låter mig själv bli medveten om en ljusare ande inom mig, djupt medveten om att ingenting kan skilja mig från Guds kärlek. Jag försöker, vid flera stunder stanna upp, för att fråga om min ande är en av dem vars bästa vän just har uppstått till livet. I de olika bakgrundsstunderna under dagen, kan jag fortsätta att tala om för mig själv att, "Graven är tom," eller "Jesus lever för evigt" eller "Jag ska inte ge bort min frid " eller "Jag vill leva mitt liv i denna värld, med hjärtat inriktat på den värld som aldrig tar slut, med Jesus.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

"När jag möter dessa situationer av synd, mörker eller död, som jag tittade på i förra veckan, låter jag dem nu helt bada i Jesu uppståndelses ljus. Om jag inte ger upp detta tillvägagångssätt utan fortsätter varje dag, skulle jag kunna känna av resultatet genom vad människors säger till mig: "Du ser annorlunda ut i dag och lättare, lyckligare, friare på något sätt." Genom att be i vardagslivet på detta sätt försvinner inte bekymren, istället kan jag förlita mig på en tro som befriar min ande från dess förödande effekter.

Varje kväll försöker jag att hitta en kort stund för att sammanfatta dagen i tacksamhet. När något inträffar under dagen av den nåd som jag bett om, måste jag se det och erkänna som en gåva från dig och tacka. Att följa denna ritual varje kväll ökar mina förväntningar på följande dag för att hitta glädjen i uppståndelsen.

Utnyttja de olika resurserna för denna vecka: "För resan", "Läsningar ur skriften", och exempel för våra försök att uttrycka oss i "Med dessa eller med liknande ord." Den här veckan kanske jag har börjat veckan med en förstämd känsla av modfällighet "Jag vet inte vart de har fört honom?" Genom Guds nåd, kan jag avsluta veckan med glädjen och erfarenheten av att Jesus lever, med nytt mod, och som han säger till mig: "Jag är med er alla."

## För resan

Vi ber den här veckan med glädjen över att löftena har hållits. Ignatius uppmanar dem som har fattat beslut att följa Kristus att uppleva nåden av Kristi uppståndelse. Vi har tänkt över konsekvenserna av att vara trogen Honom och vara hans följeslagare. Vi har hört honom berätta om de tidiga följeslagarna och att världen kommer att hata dem som hatar honom. Vi har inbjudits att vara i världen men inte av den. Han har bett att vi inte tas från världen, men att bli en välsignelse i och för världen.

Maria, som stod vid korsets fot, är den första som fått sina löften uppfyllda. Ignatius avbildar fromt bilden av Jesus att han uppenbarade sig för sin mor efter att ha stått upp ur graven. När vi tidigare såg henne ängsligt fundera över ängelns besök vid bebådelsen, ser vi nu en mycket nära omfamning av mor och son. När vi tittade och lyssnade till Maria och Josef när de fann Jesus i templet, gläds vi nu åt att titta och lyssna på Jesus som finner Maria i sin sorg. Vi stod bredvid Maria när de tog ner Jesus från korset och lade honom i en grav, vi betraktar tacksamt hur Jesus tröstar sin trofasta mor och kamrater när hon upplever sin egen uppståndelse genom sin son. Vi kan stanna upp i denna bön för en lång tid och tänka över hur Jesus har blivit befriad från graven för att också befria oss, och såsom han har tröstat sin mor, vill han även trösta oss.

Maria stod vid korsets fot tillsammans med Maria Magdalena. I Johannes berättelse om Jesu uppståndelse verkar han först ha uppenbarat sig för Maria Magdalena, den andra troende kvinnan. Det sker i en trädgård och hon antar att han är trädgårdsmästare. Vi besöker den tredje av frälsningens örtagård. Olydnadens Örtagård, där de skapande vägrade att lyssna, lydnadens örtagård, där den andre Adam kämpade och var trogen. Nu möter vi uppståndelsens trädgården.

Trädgårdsmästaren börjar sin nådefulla vård att vinstockarna som han har planterat. Han odlar försiktigt sina grenar efter att han har beskurit dem alla. Ignatius vill få oss att vara där och höra Trädgårdsmästaren nämna våra namn, som han gör här, då han säger "Maria." Vi tittar på

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

närheten av arbetet, tröstandet, upphöjande andra kroppar och andar. Vi vill dröja här och titta på Trädgårdsmästaren omfamna sin värld.

I denna scen, som med alla andra betraktelser under dessa veckor om uppståndelsen, ser vi Jesus, eftersom han är Kristus, uppmana vem han än möter att gå tillbaka till, eller ut för hans uppdrag och mission - att vårda trädgården. " Håll inte fast i mig, men gå. . . " Närheten flyttar sig alltid över till fruktbarhet. Glädjen i hans uppståndelse är att kärleken till Gud inte är begränsad till en grav, men intensifierades i livet för dem han fann. Denna uppochnervända värld håller på att sättas ihop igen genom den uppståndne Kristus och hans uppståndna anhängare.

## Med dessa eller med liknande ord

Käre Jesus!

Kan det vara på riktigt? Är det verkligen du som står här framför mig? Jag stod och tittade från foten av korset när du led så otroligt, och nu, här är Du i trädgården, och säger mitt namn! Ja, Jesus, är jag här med dig! Du är här! Du lever!

Vi kramas och skrattar och säger ingenting begripligt, bara ljud av glädje och förundran. Du lever! Jag stannar en stund och tänker att jag drömmer, men då ser jag in i dina ögon. Åh, min kära, kära vän, du har uppstått från de döda. Jag kommer att ha dig i mitt liv!

Det var en sådan förlust när jag såg dig dö men nu när vi står i denna trädgård, du sätter händerna på min axel och ser mig i ögonen igen. Vi kommer inte skiljas längre. "Jag skall vara med dig alltid, säger Du till mig och från djupet av mitt hjärta, jag kan känna det.

Ja, du kommer vara med mig. Jag stannar hos dig. Tillsammans, Jesus, vi kommer alltid vara tillsammans! Du lever. Du är här och du kramar mig så försiktigt och säger att du kommer att se mig senare. Det finns ingen smärta när du lämnar mig, ingen rädsla att du inte kommer tillbaka. Jag känner ditt liv så djupt inom mig på ett udda, levande sätt. Det är glädje och energi och ett helt nytt sätt att leva, och att se på världen. Du lever, min Jesus! Tack för att du är i mitt liv på ett sådant djupt sätt. Tack för att du är mitt liv.

## En bön att börja dagen med

Låt mig med allt som jag är idag;  
Allt som jag försöker idag,  
Låt mig med allt jag möter, tankar,  
och alla frustrationer och felsteg  
Låt mig med allt, få lägga mitt liv i dina händer

Herre, mitt liv är i dina händer,  
Låt denna dag ge dig pris och ära.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

## Läsningar:

Matt 28:1-20

Luk 24:1-12

Joh 20:1-29

Överväg att dela dessa nådegåvor du tar emot med andra ” En plats att dela dina erfarenheter på sidan (["En plats att dela med sig av sina erfarenheter"](#) ). Och, låt oss be för varandra. Detta skulle kunna ge många andra människor möjligheter att dra nytta nåden som erbjöds dig och nådegåvorna som ges till dig kan hjälpa andra på ett sätt som du aldrig får veta, i att bygga upp mod och andras tro.

