

Andlig dagbok och praktik fram till påsk

Vi vill uppmuntra dig att med hjälp av ett ledord du väljer tillsammans med ett nytt bibelord varje vecka ge plats för Gud att tala in i ditt liv och forma det i handling. Låt läsningen av bibelorden, bönen och antecknandet av det du tänker och sedan även gör, få ta plats genom att du regelbundet avsätter tid.

När du prövar en andlig praktik på det här sättet är ett gott råd att göra en rutin som passar dig och att inte ta i så det blir omöjligt att fullfölja efter en kort tid. Bön och eftertanke kan ske på många olika sätt och på olika platser, sittande i en skön soffa, under en promenad, på ett café...

Här nedan följer ett sätt som du kan pröva och variera, men känn dig inte styrd av mallar och jämför dig inte med andra, utan inspirerad av andra, får du hitta din väg, men först:

- När kan du ta tid för läsning och eftertanke en stund varje dag?
- Behöver du minska ner på något annat för att ge plats för detta under denna period?

Tid för bön, eftertanke och lyhördhet

Börja med att fundera en stund över var du är i livet – tankar, känslor, händelser, vad som oroar, vad som ger glädje...

Efterhand som du betraktar dig själv... lämna över det du ser till Gud. Be med egna ord eller: *"Jag lämnar allt till dig Gud. Varje andetag, du i mig Gud, jag i dig."*

Väcks känslor och tankar kring brustenhet, förlåtelse som behöver uttryckas till Gud och till andra...

Be med egna ord eller: *"Jag lämnar allt till dig Gud. Varje andetag, du i mig Gud, jag i dig."* Ta emot Guds löfte om förlåtelse: *Om vi bekänner våra synder är han trofast och rättfärdig, så att han förlåter oss synderna och renar oss från all orättfärdighet.* 1 Joh 1:9

Läsning av veckans bibeltext

Be: *"Låt mig nu höra dig tala."*

Läs veckans text i lugn takt två – tre gånger. Låt orden få sjunka in och stanna kvar i dina tankar – vila i orden.

- Lev dig in i texten.
- Vilka ord är det som träder fram och berör?
- Vad säger Gud till dig genom texten?
- Skriv ner dina tankar. Finns det något i det du sett som uppmuntrar dig till vidare bön, till handling...?

- Be med ärlighet utifrån det som du har upplevt att Gud talat till dig om.
- Be för din dag och det som ligger framför dig. Förbön för andra situationer eller människor du vill lyfta fram till Gud.
- Hur vill du handla idag?

Dela dina tankar med någon annan

Dela dina tankar med en vän någon gång den närmaste tiden.

Hemgruppen är också en naturlig plats för detta. Berätta hur du uppfattar att Gud talar, utmanar och uppmuntrar dig. Be tillsammans.

Återvända till samma text under veckan och ge utrymme för lyssnande.

Vecka 9	Förlåtelse Kol 3:1-17	Generositet Kol 3:1-17	Tålmod Kol 3:1-17	Ödmjukhet Kol 3:1-17	Barmhärtighet Kol 3:1-17
Vecka 10	Förlåtelse Matt 5:21-26	Generositet Jes 58:1-12	Tålmod Jak 1:2-21	Ödmjukhet Fil 2:1-11	Barmhärtighet Psalm 69:14-17
Vecka 11	Förlåtelse Matt 18:21-35	Generositet 1 Joh 3:11-24	Tålmod 2 Petr 3:1-13	Ödmjukhet 1 Petr 5:5-7	Barmhärtighet Matt 9:9-13
Vecka 12	Förlåtelse Luk 6:37-42	Generositet 2 Kor 8:1-15	Tålmod Luk 18:1-8	Ödmjukhet Jak 4:5-8	Barmhärtighet Luk 10:30-37
Vecka 13	Förlåtelse 1 Joh 4:7-21	Generositet 2 Kor 9:6-15	Tålmod Matt 5:38-48	Ödmjukhet Ords 16:18-20	Barmhärtighet Joh 8:3-11
Vecka 14	Förlåtelse Psalm 32	Generositet Joh 6:1-13	Tålmod Hebr 10:32-12:3	Ödmjukhet Matt 11:28-30	Barmhärtighet 1 Petr 2:9-10

