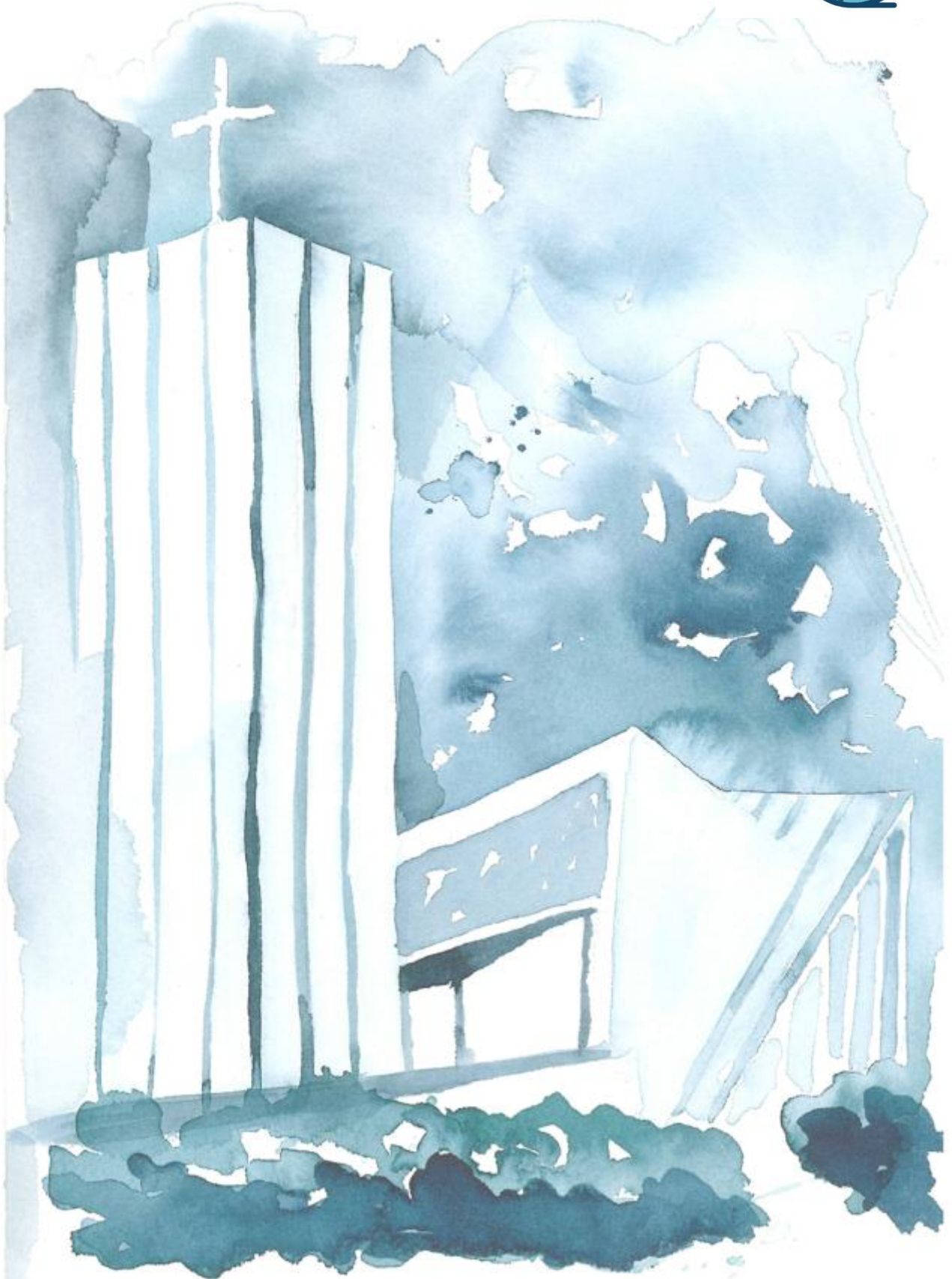


# Bön- och bibelläsningssplan för våren 2021



## Bön och bibelläsning i Kyrkan vid Brommaplan

Du kan vara ur kurs 90% av tiden, men det väsentliga är om du har en föreställning om vart du är på väg. Du vet vilken kursen är och kommer tillbaka till den gång på gång. Ibland är det bra för oss i våra egna liv och för oss som församlingssamfund att fundera lite extra kring kursen. Är det något som ska finjusteras, lagas eller förändras? Eller har kanske förutsättningarna hos oss förändrats? Vi i äldste tror att denna pandemitid kan vara en tid då vi får be och fundera på vår riktning som församling.

Vi har tagit initiativ till ett arbete som handlar om vår kurs, vi kallar arbetet Riktning 2025. Vi vill att vi som församling ska fundera på hur vi vill utvecklas de närmaste åren. På årsmötet presenterades vår arbetsgång, bland annat nämnde vi en bön- och bibelläsningssplan, det är den du håller i din hand. Vi tror att bönen är särskilt viktigt när vi processar frågor kring riktning och framtid och hoppas därför att du vill följa med och under dessa veckor särskilt be för vår riktning och framtid.

Vi har också skrivit en bön som du gärna får be med oss.

Gud Fader, led mig i riktning mot Dig. Jesus Kristus, låt vår tro fördjupas och vår kärlek för våra medmänniskor växa i mötet med Dig. Helig Ande, tack att Du ger vår tro liv. Hjälp vår församling att vara lyhörda för din ledning så vi kan se fram emot 2025 med hopp och förväntan.

Äldste genom Elin Harrysson.

### Så här kan du lägga upp din andaktsstund.

Samling: Sitt helt tyst i Guds närvaro några minuter. Njut av att vara sedd, älskad. Ta emot av Hans kärlek, låt dig fyllas. Andas ut din oro och stress. Andas in Andens frid och glädje.

Läsning: Läs någon av veckans bibeltexter sakta under bön, gärna ett par gånger. Vad berör dig i din läsning? Något ord eller mening som hakar tag i dig? Vad säger Jesus till dig? Vad vill du säga till honom? Tacka Jesus för att han finns hos dig. Notera (i detta häfte eller i en anteckningsbok) ett ord, en tanke, en inre bild från dagens läsning som du kan bära med dig under dagen/veckan.

Bön: Be någon av de föreslagna bönerna.

Övning: Prova gärna på en av de andliga övningarna.

# Vecka 12

## Vägen till korset



### Veckans bön

Jesus, hjälp oss att se vad vi som församling behöver göra upp med och lämna vid korset.

### PALMSÖNDAGEN – Vägen till korset

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| måndag 22/3  | Matteusevangeliet 21:1-11 |
| tisdag 23/3  | Jesaja 56:6-8             |
| onsdag 24/3  | Efesierbrevet 2:12-16     |
| torsdag 25/3 | Andra Moseboken 13:6-10   |
| fredag 26/3  | Hebreerbrevet 2:14-18     |
| lördag 27/3  | Markusevangeliet 11:1-11  |
| söndag 28/3  | Psaltaren 118:19-29       |

- Vilka var förväntningarna på Jesus inför påskhögtiden?
- Varför valde Jesus att rida på en åsna?
- Hur medveten var Jesus om vad som skulle hända i hans liv?

### Förslag till egen bön

- ♥ På vilket sätt prövas du just nu? Jesus har prövats och vet hur det är. Berätta om dina prövningar för honom.
- ♥ Hosianna betyder "rädda oss"! Be till Gud med detta ord idag. Lyssna till hur Han vill gripa in. Tillåter du Honom att gripa in, befria dig?
- ♥ "Tacka Herren, ty Han är god"!

### Veckans övning

"Det frusna smälter", se beskrivning i slutet av häftet.



## Vecka 13 Påskveckan



### Veckans bön

Gud, visa på vad i våra liv och i vår församling som behöver dö och uppstå och få nytt liv och ny kraft. Rör vid oss.

### PÅSKVECKAN

måndag 29/3 Andra Moseboken 24:3-11

tisdag 30/3 Första Korinthierbrevet 10:16-17

onsdag 31/3 Psaltaren 111:1-5

### SKÄRTORSDAGEN - Det nya förbundet

torsdag 1/4 Markusevangeliet 14:12-26

### LÅNGFREDAGEN - Korset

fredag 2/4 Markusevangeliet 15:21-41, Jesaja 53:1-12

### PÅSKDAGEN - Kristus är uppstånden

lördag 3/4 Markusevangeliet 16:1-14

söndag 4/4 Första Korinthierbrevet 15:12-21

- Vad symboliserar nattvardens bröd och bägare?
- Varför måste Jesus dö?
- Hur viktigt är det att Jesus verkligen uppstod från döden?

### Förslag till egen bön

- ♥ Jesus har dött och uppstått för dig och mig. Be Gud att uppenbara vad det betyder och får för konsekvenser i ditt liv.
- ♥ Jesu uppståndelse firar vi i nattvarden. Be att du i nattvarden ska få del av Jesu uppståndelses kraft och få en fördjupad tro.
- ♥ Be och tacka för nattvardens mysterium.

### Veckans övning

”Mitt liv är en gåva”, se beskrivning i slutet av häftet.

# Vecka 14

## Möte med den uppståndne



### Veckans bön

Gud hjälp vår församling att vara Jesu vittnen som står fast rotade i dig.  
Led oss!

### ANNANDAG PÅSK – Möte med den uppståndne

måndag 5/4      Lukasevangeliet 24:13-35  
tisdag 6/4      Hesekiel 37:1-10  
onsdag 7/4      Apostlagärningarna 10:34-43

### ANDRA SÖNDAGEN I PÅSKTIDEN – Påskens vittnen

torsdag 8/4      Första Korinthierbrevet 15:1-11  
fredag 9/4      Jesaja 43:10-13  
lördag 10/4      Johannesevangeliet 21:1-14  
söndag 11/4      Psaltaren 145:1-7

- Vad gjorde att Emmausvandrarerna kände igen Jesus till sist?
- Vilken effekt på lärjungarna hade mötet med den uppståndne Jesus?
- Vem kan vara ett "vittne" om Jesus?

### Förslag till egen bön

- ♥ Be att du ska känna igen Jesus idag och att du ska se Jesus i dina medmänniskor. Be att Jesus ska få vara din förebild.
- ♥ Tacka för, och jubla över de under Jesus gjorde och gör.

### Veckans övning

"Bönevandring", se beskrivning i slutet av häftet.

# Vecka 15

## Den gode herden



### Veckans bön

Herre Jesus, du som är vår herde, hjälp oss alla att följa Din röst.

### TREDJE SÖNDAGEN I PÅSKTIDEN – Den gode herden

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| måndag 12/4  | Psaltaren 23                |
| tisdag 13/4  | Hesekiel 34:11-16           |
| onsdag 14/4  | Första Petrusbrevet 2:22-25 |
| torsdag 15/4 | Johannesevangeliet 10:11-16 |
| fredag 16/4  | Jeremia 23:3-8              |
| lördag 17/4  | Johannesevangeliet 10:1-10  |
| söndag 18/4  | Hesekiel 34:23-31           |

- Vilka egenskaper har en herde?
- Vilka egenskaper har fåren?
- Kan du tänka dig din relation till Jesus såsom den som en herde har till sina får?

### Förslag till egen bön

- ♥ Be Jesus att lära dig känna igen Hans röst. Lyssna!
- ♥ Gud vill vårda om oss som herden om sina får. Han vill leda, förbinda sår, skydda, leta efter de vilsegångna och uppmuntra de starka. Vilket får är du? Tala om dina behov och ta emot från din herde.

### Veckans övning

”Lyssnandets bön”, se beskrivning i slutet av häftet.

## Vecka 16

# Vägen till livet



### Veckans bön

Gud Fader, led mig i riktning mot Dig.

### FJÄRDE SÖNDAGEN I PÅSKTIDEN – Vägen till livet

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| måndag 19/4  | Jesaja 54:7-10                 |
| tisdag 20/4  | Hebreerbrevet 13:12-16         |
| onsdag 21/4  | Andra Moseboken 13:20-22       |
| torsdag 22/4 | Johannesevangeliet 14:1-14     |
| fredag 23/4  | Andra Korinthierbrevet 4:16-18 |
| lördag 24/4  | Johannesevangeliet 16:16-22    |
| söndag 25/4  | Psaltaren 147:1-7              |

- Var finns vägen till Livet?
- Hur kan man veta att man går på den rätta vägen?
- Har du upplevt hur en period av plåga/sorg kan bytas i glädje och befrielse efteråt?

### Förslag till egen bön

- ♥ Sjung lovsång!
- ♥ Tala om för Gud vart du tror vägen du befinner dig på bär. Be honom att bekräfta eller korrigera dina tankar. Be sedan: "Herre visa mig Din väg och gör mig villig att vandra den". (Heliga Birgittas bön)

### Veckans övning

"Mitt liv är en gåva", se beskrivning i slutet av häftet.

## Vecka 17

### Att växa i tro



#### Veckans bön

Kärlekens Gud, bevara oss i din kärlek. Ge oss en längtan att få dela vår tro och vårt liv med människor i vår närhet.

#### FEMTE SÖNDAGEN I PÅSKTIDEN – Att växa i tro

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| måndag 26/4  | Johannes 15:10-17             |
| tisdag 27/4  | Hosea 11:1-4                  |
| onsdag 28/4  | Första Johannesbrevet 4:10-16 |
| torsdag 29/4 | Första Johannesbrevet 3:18-24 |
| fredag 30/4  | Galaterbrevet 5:13-18         |
| lördag 1/5   | Johannesevangeliet 16:5-11    |
| söndag 2/5   | Psaltaren 98:1-8              |

- Hur kan en kristen växa i sin tro?
- Vad/vem kan hjälpa en kristen att växa i tron?
- Vad kan hindra tillväxt i tron?

#### Förslag till egen bön

- ♥ Be att du med den heliga Andens hjälp ska få dela med dig av din tro.
- ♥ Be att vi ska få kraft att älska varandra.
- ♥ Be att sanning och rättvisa ska få råda och att vi ska vara en varm och generös gemenskap.
- ♥ Låt Gud få visa dig hur du kan bidra.
- ♥ Tacka för att Gud utvalt dig och gett sitt liv för Dig.

#### Veckans övning

”Min rädsla”, se beskrivning i slutet av häftet.



# Vecka 18

## Bönen



### Veckans bön

Herre Jesus, se oss och svara oss!

### BÖNSÖNDAGEN - Bönen

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| måndag 3/5  | Lukasevangeliet 11:1-13       |
| tisdag 4/5  | Första Moseboken 18:26-32     |
| onsdag 5/5  | Efesierbrevet 3:14-21         |
| torsdag 6/5 | Första Johannesbrevet 5:13-15 |
| fredag 7/5  | Jeremia 29:11-14              |
| lördag 8/5  | Lukasevangeliet 18:1-8        |
| söndag 9/5  | Psaltaren 13                  |

- Varför behöver en kristen be till Gud?
- Vad kan man be om?
- Hör Gud alla böner?

### Förslag till egen bön

- ♥ Be Gud om den heliga Andens hjälp i din bön. Ta emot!
- ♥ Lyssna till ditt inre om det finns en början på bön med ord eller bilder.
- ♥ Klaga inför Gud!
- ♥ Tacka Gud!

### Veckans övning

”Jesusbönen”, se beskrivning i slutet av häftet.

## Vecka 19

### Herre över allting



#### Veckans bön

Jesus, Du som är Herre över allting. Led oss och hjälp oss att förmedla och visa på att du lever i oss och finns vid vår sida. Låt vår tro få rotas och låt kärlek växa och spridas.

#### KRISTI HIMMELSFÄRDS DAG – Herre över allting

måndag 10/5      Apostlagärningarna 1:1-11  
tisdag 11/5      Andra Kungaboken 2:11-14  
onsdag 12/5      Psaltaren 110  
torsdag 13/5      Markusevangeliet 16:19-20

#### SÖNDAGEN FÖRE PINGST – Hjälparen kommer

fredag 14/5      Sakarja 14:6-9  
lördag 15/5      Johannesevangeliet 15:26-16:4  
söndag 16/5      Romarbrevet 8:16-18

- Hur reagerade profeten Elisha när hans profet-kollega Elia for upp till himlen?
- Hur tror du lärjungarna reagerade när de såg Jesus fara upp till himlen?
- Vad hände under tiden mellan Kristi Himmelfärdsdag och Pingstdagen (10 dagar)?

#### Förslag till egen bön

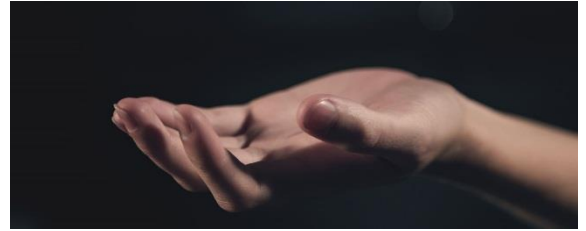
- ♥ Be att Du ska öppnas och ta emot Hjälparen, den heliga Anden.
- ♥ Be om lyhördhet och frimodighet.
- ♥ Tacka för att vi får den heliga Anden som gåva.

#### Veckans övning

”Tacksamhet”, se beskrivning i slutet av häftet.

# Vecka 20

## Den heliga Anden



### Veckans bön

Gud låt vår kärlek till dig växa och flöda vidare till varandra.

### PINGSTDAGEN – Den heliga Anden

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| måndag 17/5  | Apostlagärningarna 2:1-11   |
| tisdag 18/5  | Första Moseboken 11:1-9     |
| onsdag 19/5  | Joel 2:28-29                |
| torsdag 20/5 | Johannesevangeliet 7:37-39  |
| fredag 21/5  | Johannesevangeliet 14:15-21 |
| lördag 22/5  | Johannesevangeliet 14:25-29 |
| söndag 23/5  | Psaltaren 104:27-31         |

- På vilket sätt var lärjungarna förberedda på vad som skulle ske på Pingstdagen?
- Hur reagerade folket i Jerusalem på händelserna på Pingstdagen?
- Hur förändrades lärjungarna efter att ha tagit emot den heliga Anden?

### Förslag till egen bön

- ♥ Be om den heliga Andens hjälp att se hur Gud finns med i ditt liv idag. Be honom uppenbara sig för dig.
- ♥ Be Gud att han ska öka din längtan efter honom själv så att Han får mätta dig.

### Veckans övning

”Vilans bön (soaking prayer)”, se beskrivning i slutet av häftet.

# Vecka 21

## Andens vind över världen



### Veckans bön

Gud hjälp oss att lyssna in Andens vind och vilket uppdrag den ger oss och vår församling.

### ANNANDAG PINGST - Andens vind över världen

måndag 24/5      Johanneevangeliet 6:44-47  
tisdag 25/5      Andra Moseboken 17:1-7  
onsdag 26/5      Apostlagärningarna 10:42-48

### HELIGA TREFALDIGHETS DAG/ MISSIONSDAGEN – Gud, Fader, Son och Ande

torsdag 27/5      Femte Moseboken 6:4-9  
fredag 28/5      Apostlagärningarna 2:24-35  
lördag 29/5      Matteusevangeliet 11:25-27  
söndag 30/5      Psaltaren 113:1-6

- Vilket samband finns mellan tro och dop och Andens gåva?
- Vilken plats har undervisning och predikan för att människor ska lära känna Gud?
- Vem/vilka kan förstå och ta emot Guds sanning och Liv?

### Förslag till egen bön

- ♥ Be om att få upptäcka vart Andens vind blåser.
- ♥ Be och bli uppmärksam på hur du leds av Anden i vardagen.
- ♥ Be om ledning hur du kan berätta om Jesus och sök ledning hur vi kan nå ut i hela världen.
- ♥ Tacka för Hjälparen den heliga Anden.

### Veckans övning

”Lyssnandets bön”, se beskrivning i slutet av häftet.

# Vecka 21

## Vårt dop



### Veckans bön

Bevara oss vid liv, låt inte våra fötter slinta. Behåll oss på din väg.

### FÖRSTA SÖNDAGEN EFTER TREFALDIGHET – Vårt dop

|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| måndag 31/5 | Hesekiel 36:25-28          |
| tisdag 1/6  | Romarbrevet 6:3-11         |
| onsdag 2/6  | Andra Moseboken 14:21-22   |
| torsdag 3/6 | Titusbrevet 3:4-8          |
| fredag 4/6  | Johannesevangeliet 1:29-34 |
| lördag 5/6  | Johannesevangeliet 3:1-8   |
| söndag 6/6  | Psaltaren 66:5-12          |

- Vilken betydelse har VATTEN i texterna från Gamla Testamentet?
- På vilket sätt kan en människa bli "född på nytt"?
- Vad händer då en människa blir döpt?

### Förslag till egen bön

- ♥ Be den heliga Anden att visa dig vad du behöver dö bort ifrån och ta sedan emot Jesu upprättelse.
- ♥ Hjälp oss att få fortsätta att hålla vårt hjärta rent, för därifrån utgår livet.

### Veckans övning

"Min rädsla", se beskrivning i slutet av häftet.

## **Böneövningar**

*Dessa, mer eller mindre kända, andliga övningar är hämtade från boken "Andas med Gud" av Ulrika Ernvik.*

### Det frusna smälter

Ibland känns det alldeles fruset i oss. Men Jesus vill smälta det som känns kallt och fruset.

Ta en iskub i din hand. Tänk på något som är jobbigt i ditt liv, något dumt du gjort, något dumt någon annan gjort. Lämna det till Gud. Låt det smälta bort som isbiten i din hand. Känn hur smältvattnet renar dig.

---

### Mitt liv är en gåva

Att se livet som en gåva är en hjälp att se livet på ett annat sätt och se Jesus tydligare i vardagen. Livet består av många olika möten och upplevelser. Jag kan välja att låta det som händer i livet - med allt det rymmer av glädje, sorg, skönhet och grymhet - dra mig närmare Gud eller dra mig bort från Gud. Fråga dig själv (eller församlingen):

- Hur vill Gud beröra mig i det som händer just nu?
  - Vad vill Gud säga till mig eller visa mig mitt i detta?
  - Hur vill Gud att jag agerar i det liv som är mig givet?
- 

### Bönevandring

Gå ut på en promenad. Börja vandringen med att berätta för Gud om hur du har det just nu. Lyssna sedan under vandringen efter vad Gud vill säga.

Om du vill kan du skriva ner några frågor att ha med i fickan och plocka fram en i taget. T ex:

- Finns det något under din vandring som talar till dig på något sätt? En blomma, en sten, ett vägmärke? Uttrycker föremålet något du vill uttrycka för Gud? Visar det på något Gud vill säga dig?
- Gå till något vatten. Vi behöver vatten. Gud har lovat leda oss till vatten där vi finner ro. Vad vill Gud säga till dig idag genom vattnet du står vid?
- Leta reda på en sten. Känn tyngden i din hand. Låt den representera det du bär på idag som känns tungt. Lämna stenen till Jesus. Läg den på en fin plats, kasta den i sjön eller i skogen. Gör på det sätt som känns bra för dig just idag.

---

## Lyssnandets bön

Brad Jersak har skrivit mycket om lyssnande bön. Han ger förslag på några frågor vi kan använda på kvällen för att lyssna till Jesus:

- Jesus, är det något du vill att jag tackar för idag? Varför?
  - Jesus, är det något jag behöver be om förlåtelse för idag? Förlåter du mig?
  - Jesus är det någon du vill att jag ber för?
  - Jesus, är det något jag går omkring och bär på som du vill ta hand om?
  - Jesus, har du några löften eller välsignelser till mig innan jag somnar?
  - Jesus, vad var det bästa för dig idag? Vad gjorde dig lycklig?
- 

## Min rädsla

Jesus vill vara med och ta hand om våra rädslor.

- Föreställ dig att du sitter med Jesus. Känn hur mycket han älskar dig. Det är inte för att vi är modiga som vi vågar se det vi är rädda för, utan för att vi vet att vi är älskade.
  - Vad är det du behöver och önskar just nu? Det är ofta mitt i rädslan som våra starkaste önskningar blir som tydligast.
  - Föreställ dig att Jesus kommer till dig mitt i det som du är räddast för. Det är där vi är som mest rädda som Jesus vill möta oss. Det är där hans närvaro blir tydligast för oss. Vad säger Jesus? Vad gör han?
  - Vad händer med dig när Jesus kommer till din rädsla?
- 

## Jesusbönen

Jesusbönen är en bön att leva med, att be i takt med sin andning.

(Andas in) Herre, Jesus Kristus, Guds son,  
(Andas ut) förbarma dig över mig.

Jesusbönen är hämtad från evangelierna och är den äldsta kända bönen till Jesus. Du kan korta ner bönen till bara "Jesus Kristus" eller bara "Jesus".

---

## Tacksamhet

Ordet tack är som ett lösenord som öppnar vårt medvetande för Guds närvaro. Att skriva ner det vi är tacksamma för hjälper oss att stanna upp.

- Lista fem saker som du är tacksam för.
  - Låt känslan av tacksamhet fylla dig.
  - Uttryck din tacksamhet till Gud på något sätt, t ex att skriva till Gud.
  - Lyssna till hur Gud tar emot din tacksamhet. Anteckna och rita gärna vad du upplever att Gud svarar.
  - Läs upp vad du har skrivit för någon.
- 

## Vilans bön (soaking prayer)

Soaking betyder "att lägga i blöt". I "soaking prayer" lägger jag mig själv i blöt i Guds kärlek och bara är där. Slappna av. Ligg gärna ner eller sitt bekvämt. Tänk dig att Guds kärlek omsluter dig. Tänk att du badar i Guds kärlek. Eller föreställ dig hur Gud gungar dig. Vagga gärna dig själv eller ligg i en hängmatta eller sitt i en gungstol. Ta in Guds kärlek. Efter en stund kan du lägga dina händer på någon del av din kropp och be: "Jesu kärlek fyller mig, lugnar mig, helar mig, förnyar mig". Sen fortsätter du och lägger händerna på en annan del av kroppen och ber samma bön.