

## **Daglig andaktsstund**

### **Stilla ner dig**

Lägg undan mobiltelefon och annat som kan distrahera. Sätt dig bekvämt, andas djupt några gånger. Tänk dig att Gud/Jesus ser på dig med sina varma kärleksfulla ögon. Gud som älskar dig villkorlös vill möta dig nu.

### **Bed en överlåtelsebön**

Bed att Gud ska öppna ditt hjärta och leda din bön och bibelläsning. Om du vill kan du använda en redan formulerad bön t.ex, Vår fader, Sinnesrobönen, Ps 143 eller någon annan av de föreslagna bönerna som vi använder i församlingen.

**I går.** Vad känner du glädje och tacksamhet över när du tänker på din gårdag?

### **Läs texten. 2 Kor 1: 8–11**

Läs texten sakta och uppmärksam, gärna två gånger.

Vad berör dig? Vilka tankar och känslor väcks? Vad kallas du att göra eller be?

<sup>8</sup>Jag vill att ni skall ha klart för er, bröder, hur svårt vi hade det i Asien. Vi pressades så långt över vår förmåga att vi rent av misströstade om livet. <sup>9</sup>Men en dödsdom har vi alltid haft inom oss, för att vi inte skulle förlita oss på oss själva utan på den Gud som uppväcker de döda. <sup>10</sup>Och han räddade oss från dessa dödens angrepp och kommer att rädda oss igen. Till honom står vårt hopp, han skall rädda oss. <sup>11</sup>Och ni skall hjälpa till med er bön för oss, så att det blir många som tackar Gud för den nåd vi får genom mångas medverkan.

### **Skriv**

**Min bön för dagen/min bön och längtan just nu**

## Några ord om goda andliga vanor

Vi vet att goda andliga vanor är oerhört viktiga för att vi ska kunna leva i en livgivande Gudsrelation. Men vi vet också hur svårt det kan vara och hur lätt det är att ambitionen att ha ett regelbundet andaktsliv kör fast i krav och en känsla av otillräcklighet. Hur kan vi undvika denna låsning?

**Ha inte för höga ambitioner.** Andligt liv växer i små steg. Det är bättre att hålla fast vid en enkel rutin som kanske bara tar två minuter varje dag än att ständigt misslyckas med att försöka läsa Bibeln en timme om dagen. När en färdighet är befäst och fungerar kan det vara dags att bygga på med något mer. I processen måste vi ha tilltro till att det djupast sett är Anden som skapar motivation för andliga rutiner snarare än yttre mönster som vi försöker disciplinera fram. Andlig mognad och växt är en kombination av att Anden väcker vår längtan och drar oss till Jesus, till Ordet och bönen och att vi tar viljemässiga beslut att överlåta oss till goda andliga vanor (Joh 14:23-27, 16:12-15, Rom 8:26-27, Fil 2:12-13)

**Goda andliga vanor är något vi skapar tillsammans i församlingen.** Ibland tänker vi allt för individualistiskt. Andliga vanor handlar också om regelbunden närvaro i en bönegrupp, på söndagens gudstjänst, i en kurs i kyrkans regi... osv. Att skapa goda andliga vanor är både en individuell och en kollektiv resa, en mix av det jag gör på egen hand och gruppaktiviteter som jag deltar i.

## PERSONLIG ANDAKT

Hur får man en personlig andakt att fungera? Vad behövs? Förutom **motivation, längtan och överlåtelse behöver man en stabil ordning.** Att varje dag föröka komma på vad man ska göra, hur man ska läsa och be fungerar inte. Vi behöver ha trygga och enkla rutiner att luta oss mot för att det ska fungera. Rutinerna kan brytas ibland om man känner för det och man kan ändra ordningen efter en tid, men vi mår bra av att försöka skapa en grundordning som passar för våra liv och som vi kan hålla fast vid.

### Det här är några viktiga ingredienser i ett fungerande andaktsliv:

- ❖ **En tid** (eller flera tider) per dag eller kanske en veckorytm för andakt. Du behöver avsätta några minuter, helst varje dag då du kan rikta din uppmärksamhet mot Gud. Vilken eller vilka tider kan fungera för dig?
- ❖ **En plats** där du kan vara ostörd och få koncentration. Var har du den platsen? I hemmet? På jobbet? Eller kanske på ett kafé, på bussen, T-banan...
- ❖ **En metod** som hjälper dig att komma in i bibelordet och bönen. Det kan vara att följa en bibelläsningsplan, läsa en andaktsbok, att be skrivna böner, att be och meditera med hjälp av symboler eller något annat som passar dig. Det finns också många appar som man kan ta hjälp av. Den metod/ordning som du väljer att följa kommer att ge stabilitet och kraft så att du kan fortsätta ha din andaktsstund även när du är trött eller inte känner för det. Vilka metoder och hjälpmedel behöver du?
- ❖ **En anteckningsbok.** Att skriva ner sina tankar som man får i bönen och bibelläsningen är viktigt. Genom att föra en andlig journal kan du över tid se vad Gud gör i ditt liv. Om du har en anteckningsbok eller en plats i datorn eller i telefonen där du samlar dina tankar kan du ibland gå tillbaka för att stämma av hur Gud vägleder dig.
- ❖ **En avspänd attityd** är kanske den viktigaste av allt. Det är så lätt att det smyger sig in prestationsångest och krav när det gäller andaktslivet. Kom ihåg att den bästa andakten är den som blir av! Kom ihåg att andakten handlar om en relation, ett möte med den uppståndne Jesus. Det är bättre att ha en andaktsstund tre gånger i veckan än inte alls och en treminutersbön är bättre än ingen bön.

## **Böner**

### **Gud. Inför din heliga närvaro öppnar jag mitt hjärta**

och böjer mig under din starka hand.

Låt Härlighetens Ande vila över mig, fylla mig och genomströmma mig.

Du som förvandlar motgångar och svårigheter och frigör mig

så att jag i allt kan tjäna och förhålla dig.

Amen (Bön från Magnus Malms bok, Kännetecken)

### **Helige Guds Ande,**

Kom nu till denna min själ och kropp

och bli kvar där till aftonen.

Inspirera alla mina tankar.

Genomlys alla mina föreställningar.

Forma alla mina beslut.

Bo i min viljas innersta fäste

och bestäm över allt jag gör.

Var med mig i min tystnad

och mitt tal, i min brådska

och i min vila, i sällskap och i ensamhet,

i morgonens friskhet och kvällens trötthet

Ge mig nåd att alltid glädjas över din

hemlighetsfulla närvaro.

Amen. (Bön från Iona. *Skriven av John Baillie.*)

### **Jesus Kristus**

du som är det sanna ljuset,

kom in i mitt liv.

Du som kommer för att rädda oss från mörkret,

kom in i mitt mörker.

Du som är världens ljus,

kom in i min värld.

Amen

Nr 954 Psalmer och Sånger.

### **Jesus, du är vägen sanningen och livet.**

Jesus jag vill följa din Väg.

Jesus jag vill leva i Sanning.

Jesus jag vill dela Livet med dig.

Amen. (Fritt från 966 Psalmer o Sånger)

### **DU som ville mitt liv och har skapat mig efter din vilja –**

allt i mig känner du och omsluter med ömhet:

det svaga likaväl som det starka det sjuka likaväl som det friska.

Därför överlämnar jag mig åt dig utan fruktan och förbehåll.

Som ett lerkärl lämnar jag mig i dina händer.

Fyll mig med ditt goda så att jag blir till välsignelse.

Jag prisar din vishet du som tar till dig det svaga och skadade

och lägger din skatt i bräckliga lerkärl. Amen. (Bön skriven av Margareta Melin)

**Jag sträcker mina händer mot dig,**

öppnar mig som törstig jord.

Låt mig var morgon möta din trofasthet,

ty jag förtröstar på dig.

Visa mig den väg jag ska gå,

jag sätter mitt hopp till dig.

Herre bevara mitt liv,

ditt namn till ära:

Amen. (Från Psaltaren 143)

**Vår fader, du som är i himlen.**

Låt ditt namn bli helgat.

Låt ditt rike komma.

Låt din vilja ske, på jorden så som i himlen.

Ge oss idag det bröd vi behöver.

Och förlåt oss våra skulder,

liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.

Och utsätt oss inte för prövning

utan rädda oss från det onda.

Ditt är riket.

Din är makten och äran i evighet.

Amen.

**Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,**

mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

