

Bibelläsningsplan 13/10 – 7/12 2025



PSALTARÅREN

Nåd & Sanning



KYRKAN
vid Brommaplan

Kom igång att läsa Psaltaren!

Psaltaråren, som är Equmeniakyrkans och Equmenias bibelår under 2025–2026, ger oss en unik möjlighet att utforska sambandet mellan nåd och sanning i våra liv och församlingar.

I vår tid möter vi sällan nåd. Däremot möter vi många sanningar – ibland skarpa, ibland förvirrande. Det kan vara svårt att navigera i, både som individer och som församlingar. Psaltaren visar och lär oss något annat: nåd och sanning behöver varandra. Orden hör ihop och stärker varandra.

Nåd utan sanning riskerar att bli ljum och likgiltig. Sanning utan nåd kan bli hård och kärlekslös. Men i spänningsfältet mellan dessa två kan vi växa – som människor och som Guds församling.

Vi behöver våga se sanningen om oss själva, allt det vi är och rymmer – både det fina och det fula. Samtidigt behöver vi ana att allt detta får plats i Guds nåd. Det är där, i Guds oändliga kärlek, vi finner hopp och livsmod.

Under Psaltaråren vill vi tillsammans fördjupa oss i Guds ord och upptäcka hur nåd och sanning kan forma våra liv, våra församlingar och vår värld.

Följ med på resan – låt oss upptäcka detta tillsammans!

Med denna plan läser vi under 8 veckor många av Psalmerna i Psaltarens första två böcker.

VI LÄSER 5 x 5 x 5

5 dagar i veckan – på helgen kan du läsa i kapp eller läsa de föreslagna texterna från kyrkoårets textförslag.

5 minuter om dagen – det tror vi att vi klarar!

5 tips:

- 1. VANA.** En genväg till att hålla ut är att hitta en vana, läsa vid samma tid och på samma plats varje dag.
- 2. BÖN.** Innan du läser: Tacka Gud och välkomna Helig Ande att leda din läsning.
- 3. PENNA.** Läs gärna med penna i handen. Stryk under det som talar till dig, gör frågetecken eller utropstecken i marginalen för knepigheter och aha-upplevelser.
- 4. FRÅGA.** Fråga Gud: Vad vill du ge mig genom detta? Vad kan jag ta med mig i dag? Vad kan jag tacka för eller öva på i dag?
- 5. HÄNG I.** Tappar du taget, så häng på igen. Den bästa bibelläsningen är den som faktiskt blir av.

Läs mer om Psaltaråren: equmeniakyrkan.se/psaltararen

VECKA 42

Måndag 13 okt	Ps 1
Tisdag 14 okt	Ps 3
Onsdag 15 okt	Ps 4
Torsdag 16 okt	Ps 8
Fredag 17 okt	Ps 9
Lördag 18 okt	5 Mos 30:11–16, Jak 2:8–13
Söndag 19 okt	Mark 10:17–27



VECKA 43

Måndag 20 okt	Ps 13
Tisdag 21 okt	Ps 15
Onsdag 22 okt	Ps 19
Torsdag 23 okt	Ps 20
Fredag 24 okt	Ps 22:1–11
Lördag 25 okt	1 Mos 15:5–6, 1 Tim 6:11–12
Söndag 26 okt	Joh 9:1–7, 24–39



VECKA 44

Måndag 27 okt	Ps 22:23–32
Tisdag 28 okt	Ps 23
Onsdag 29 okt	Ps 24
Torsdag 30 okt	Ps 25
Fredag 31 okt	Ps 27
Lördag 1 nov	Job 17:15–16, 1 Kor 15:35–49
Söndag 2 nov	Joh 6:37–40



VECKA 45

Måndag 3 nov	Ps 28
Tisdag 4 nov	Ps 29
Onsdag 5 nov	Ps 30
Torsdag 6 nov	Ps 31:1–9
Fredag 7 nov	Ps 31:10–19
Lördag 8 nov	5 Mos 24:17–22, Jak 2:1–8
Söndag 9 nov	Luk 19:1–10



VECKA 46

Måndag 10 nov	Ps 31:20–25
Tisdag 11 nov	Ps 32
Onsdag 12 nov	Ps 34
Torsdag 13 nov	Ps 38
Fredag 14 nov	Ps 41
Lördag 15 nov	Jes 51:4–6, 2 Kor 13:5–9
Söndag 16 nov	Luk 12:35–40



VECKA 47

Måndag 17 nov	Ps 42
Tisdag 18 nov	Ps 43
Onsdag 19 nov	Ps 46
Torsdag 20 nov	Ps 47
Fredag 21 nov	Ps 50:1–15
Lördag 22 nov	Dan 7:9–10, Upp 20:11–21:5
Söndag 23 nov	Joh 5:22–30



VECKA 48

Måndag 24 nov	Ps 51
Tisdag 25 nov	Ps 54
Onsdag 26 nov	Ps 56
Torsdag 27 nov	Ps 57
Fredag 28 nov	Ps 61
Lördag 29 nov	Sak 9:9–10, Upp 5:1–5
Söndag 31 nov	Matt 21:1–9



VECKA 49

Måndag 1 dec	Ps 62
Tisdag 2 dec	Ps 63
Onsdag 3 dec	Ps 65
Torsdag 4 dec	Ps 66
Fredag 5 dec	Ps 67
Lördag 6 dec	Jer 33:14–16, Heb 10:32–39
Söndag 7 dec	Mark 1:14–15

