

Bibelläsningsplan

8/12 2025 – 1/2 2026



PSALTARÅREN

Nåd & Sanning

Vi fortsätter 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.

Med denna plan läser vi under 8 veckor många av Psalmerna i Psaltarens tredje och sista bok.

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 50

Måndag 8 dec	Ps 73
Tisdag 9 dec	Ps 80
Onsdag 10 dec	Ps 81
Torsdag 11 dec	Ps 82
Fredag 12 dec	Ps 84
Lördag 13 dec	Jes 40:1–8, Gal 3:21–29
Söndag 14 dec	Luk 3:1–15



VECKA 51

Måndag 15 dec	Ps 85
Tisdag 16 dec	Ps 89:1–19
Onsdag 17 dec	Ps 90
Torsdag 18 dec	Ps 91
Fredag 19 dec	Ps 92
Lördag 20 dec	Jes 52:7–10, 2 Kor 1:17–22
Söndag 21 dec	Luk 1:39–45



VECKA 52

Måndag 22 dec	Ps 95
Tisdag 23 dec	Ps 96
Onsdag 24 dec	Ps 98
Torsdag 25 dec	Ps 100
Fredag 26 dec	Ps 102
Lördag 27 dec	Jes 11:1–9, Apg 7:17–22
Söndag 28 dec	Matt 18:1–5

Julens texter:

Jes 9:2–7

Heb 1:1–6

Luk 2:1–20



VECKA 1

Måndag 29 dec	Ps 103
Tisdag 30 dec	Ps 104:1–23
Onsdag 31 dec	Ps 106:1–12
Torsdag 1 jan	Ps 108
Fredag 2 jan	Ps 110
Lördag 3 jan	1 Kung 8:20, 27–30, Fil 2:1–4
Söndag 4 jan	Joh 2:13–22



VECKA 2

Måndag 5 jan	Ps 111
Tisdag 6 jan	Ps 113
Onsdag 7 jan	Ps 118
Torsdag 8 jan	Ps 121
Fredag 9 jan	Ps 123
Lördag 10 jan	Jes 43:1–4, Apg 8:14–17
Söndag 11 jan	Mark 1:9–11



VECKA 3

Måndag 12 jan	Ps 126
Tisdag 13 jan	Ps 127
Onsdag 14 jan	Ps 130
Torsdag 15 jan	Ps 131
Fredag 16 jan	Ps 133
Lördag 17 jan	5 Mos 5:23–27, Heb 2:9–10
Söndag 18 jan	Joh 5:31–36



VECKA 4

Måndag 19 jan	Ps 134
Tisdag 20 jan	Ps 136
Onsdag 21 jan	Ps 138
Torsdag 22 jan	Ps 139:1–12
Fredag 23 jan	Ps 139:13–24
Lördag 24 jan	2 Kung 5:1–4, 9–15, 2 Kor 1:3–7
Söndag 25 jan	Joh 4:46–54



VECKA 5

Måndag 26 jan	Ps 141
Tisdag 27 jan	Ps 143
Onsdag 28 jan	Ps 145
Torsdag 29 jan	Ps 147
Fredag 30 jan	Ps 150
Lördag 31 jan	2 Sam 7:18–22, Fil 3:7–14
Söndag 1 feb	Matt 19:27–30

