

Andakter för fastan och påskan

17 feb – 4 april

Av: Jonas Bergsten

Mogens Nielsen

Niklas Lindén

Bo Jansson

P-O Sveder Renklint

Eddy Alexandersson

Linda Alexandersson

Red: Linda Alexandersson



Den här fastan väljer vi att återvända till
Bibelns bönbok

Psaltaren

Vi ber och hoppas att läsningen ska få bli som
regn över torr jord, så att din tro kan få
fördjupas, växa och bära frukt.

Vi ber att du i psalmerna ska hitta en
klangbotten för din glädje och sorg, längtan
och frustration.

Vi ber att läsningen ska få öppna det förtroliga
samtalet med den Gud som ser dig och känner
dig rakt igenom.

Varje dag utgår vi från en psalm i Psaltaren. Vi
ger dig ett bibelord, en reflektion och förslag
på bön.

Vill du kan du i samband med denna läsning
välja att läsa hela Psaltaren, en psalm om
dagen eller en vers om dagen. Varje vecka i
fastan lägger vi också ut en kort
bibelstudiefilm utifrån psalmernas olika
teman. Du finner dem på Youtube om du
söker på Equmeniakyrkan Arvika eller här:

<https://www.youtube.com/channel/UCr5FEV3O4oePI8Puhn7JGeg>

17 februari – Psalm 1

Han är som ett träd planterat nära vatten – det bär sin frukt i rätt tid, aldrig vissnar bladen. Ps 1:3

Jag ser verkligen fram emot att läsa och fördjupa mig i Psaltaren tillsammans med dig under fastan. Fast att vi läser på olika håll finns det en gemenskap i att veta att vi vänder oss till samma källa för kunskap och visdom – nämligen till Guds ord. Att just denna fasta söka oss tillbaka till Bibelns bönbok känns extra fint. Det har varit ett extraordinärt och omtumlande år. Vi har ställts inför situationer vi aldrig tidigare varit i och de små frågorna blir plötsligt stora. Kan jag gå till affären? Kan jag besöka min vän? När kan jag gå till kyrkan igen? När mycket är nytt och annorlunda känns det gott att veta att det också finns saker som består, såsom Guds ord och Guds barmhärtighet.

”Lycklig är den... som har sin lust i Guds lag och läser den dag och natt”, skriver psalmisten. Guds ord är källan. Att läsa det och ta in det ger näring åt vår inre människa. Vi blir som träd som bär rik frukt och vars blad aldrig vissnar, oavsett vad som möter oss.

Bön: Tacka Gud för det levande ordet och be att Psaltarens texter ska få tala till dig under fastan.

18 februari – Psalm 8

Jag vill besjunga din himmelska prakt med ett barns, ett dibarns mun. Ps 8:2-3

Under fastan får vi följa Jesus på väg upp mot Jerusalem. När han rider in i staden kommer folket ropa ”Hosianna”. Barnen kommer ropa detsamma i templet när Jesus har rensat det och därefter helar de sjuka.

När de religiösa ledarna vill att Jesus ska tysta barnen refererar han till Ps 8 och säger *”Har ni aldrig läst orden: Barns och spädbarns rop har du gjort till en lovsång åt dig?” (Matt 21:16)*

Jesus höjde barnens status genom att välsigna dem och genom att låta dem synas och höras, och psalmisten vill prisa Gud som ett barn, tacka för att Gud som är så stor och har skapat allting bryr sig om varje människa.

Visst kan vi känna oss små och obetydliga ibland. Vi kan ödmjukas inför skapelsens skönhet och storhet. Vi kan känna oss ynkliga inför de svårigheter och prövningar som möter oss. Men Guds ser oss aldrig som små och obetydliga. Gud tänker på och tar sig an varje liten människa. Ingenting är för stort eller för litet för Gud. Omsorgen räcker till för oss alla.

Bön: Tacka för rätten att få vara ett Guds barn. Berätta om det goda du vill tacka för och det svåra du önskar hjälp med.

19 februari – Psalm 15

Herre, vem får gästa ditt tält? Vem får bo på ditt heliga berg? Ps 15:1

Jesus och lärjungarna har påbörjat vandringen upp mot Jerusalem, en vandring många judar gjorde inför påskhögtiden. Glädje och förväntan ligger i luften. De ska få besöka templet och den heliga staden!

Jag föreställer mig hur någon tar upp Psalm 15 genom att sjunga eller ropa ut den inledande frågan om vem som får gästa Herrens tält och det heliga berget. De som känner igen psalmen svarar med uppräkningsen om vilka som är välkomna: de som lever oförvitligt, inte går med förtal, inte vållar sin nästa skada eller smädar sin granne. Man ska vara klanderfri för att komma inför Herren.

Kanske smyger sig en olustig känsla in i någons bröst. Är jag verkligen oförvitlig? Väl framme i Jerusalem blir det en påskhögtid som på många sätt belyser människans synd: lögn, svek, en oskyldig döms och dödas. Men han som dör tar alla synder på sig, så att alla vi som inte är klanderfria kan komma inför Gud. Nåden är avgörande och nåden räcker.

Bön: Bekänn din synd och ta emot nåd ifrån Gud. Tacka för det Jesus gör för oss på korset.

20 februari - Psalm 16

Du visar mig vägen till liv, hos dig finns glädjens fullhet. Ps 16:11

En av de som vandrar med Jesus mot Jerusalem är Petrus. Jesus har berättat att han ska dö i Jerusalem men Petrus vill inte ta in det. Långt senare när Jesus dött, uppstått och återvänt till himlen, håller Petrus sin första predikan. Det är på Pingstdagen, och då citerar han den här psalmen.

Det är lättare att förstå och ta in saker i efterhand och i ljuset av uppståndelsen citerar Petrus psalm 16:8-12. Nu förstår han psalmen som en profetia där David förutsade vad som skulle hända med Jesus. Läs gärna de verserna och låt dem tala till dig om Jesus.

Jesus är den som inte vacklar inför svårigheterna som väntar i Jerusalem. Han vet att hans kropp är i trygghet oavsett vad den kommer att få utstå. Gud kommer inte att lämna honom i dödsriket, utan öppna vägen till livet.

Bön: Läs gärna vers 8-12 en gång till, denna gång som din egen bön. Inte heller du behöver vackla eftersom Gud står vid din sida. Inte heller dig kommer Gud att lämna i dödsriket nu när vägen till det eviga livet är öppen. Också för dig finns glädjens fullhet i Gud.

21 februari – Psalm 22

Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig? Ps 22:2

Kristna har i alla tider sett psalm 22 som en profetia om Jesus och påskens händelser.

Den allra första meningen i psalmen känner vi igen som Jesu rop från korset (Mark 15:34). Som människa har Jesus upplevt alla delar av det mänskliga livet och på korset får han till slut uppleva Guds tystnad och frånvaro.

I vers 8 upplever psalmisten att alla gör narr av honom, att de hånlar och skakar på huvudet åt honom. När Jesus hänger på korset berättas det om hur de som gick förbi smädade honom och skakade på huvudet och att de skriftlärdade gjorde narr av honom (Mark 15:29-31).

I vers 19 står det om hur våldsmännen kastar lott om offrets kläder, vilket soldaterna också gör med Jesu kläder (Mark 15:24).

Detta är prövningens stund för Jesus. Han hade kunnat kliva ner från korset, men utstod prövningen och fullbordade Guds plan. Han led för oss, och delar alla våra lidanden.

Bön: Utsätt oss inte för prövning, utan rädda oss från det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet. Amen

22 februari – Psalm 23

Herren är min herde, ingenting ska fattas mig. Ps 23:1

Jesus kallar sig själv den gode herden och nu vandrar han med sina lärjungar mot Jerusalem, som herden som vallar sina får. Han vet vad de behöver och han vill dem så väl. Han känner dem vid namn och för dem till gröna ängar och lugna vatten. Han ger dem ny kraft och leder dem på rätta vägar.

Vi vet att den här vandringen kommer att föra Jesus och lärjungarna till dödsskuggans dal och som den gode herde Jesus är försöker han förbereda lärjungarna på vad som ska hända genom att förutsäga sin död. Jesus är nämligen både den gode herden och samtidigt Guds lamm som tar bort världens synd.

Men även om han kommer att ge sitt liv för fåren, kommer han inte att överge dem. När han återvänt till himlen, ska han sända en annan hjälpare, den heliga Anden. Och därför är herdepsalmen lika sann idag som den var när den skrevs och som den var på Jesu tid. Guds godhet och nåd kommer att följa oss varje dag i våra liv.

Bön: Be med orden ur psalm 23. Stanna vid den vers som berör dig mest idag och berätta för Jesus varför den rör vid dig.

23 feb – Psalm 24

Vem är han, ärans konung? Ps 24:10

Enligt den judiska traditionen sjöngs den här psalmen varje söndagsmorgon i templet.

Det här andaktsmaterialet slutar på påskdagen – söndagen då Jesus är uppstånden! Frågan som fanns på allas läppar den söndagen (kvinnornas, lärjungarnas, Emmausvandrarernas, Jerusalembornas) var: "Vem var denne Jesus egentligen, var han Guds Son?"

Tänk om tonerna och orden från denna sång strömmade ut från templet vid den tidpunkt då kvinnorna passerade templet på väg till graven. Tänk om orden klingade just när Petrus och Johannes rusade till graven: *Gud äger jorden, vem får nalkas Gud, vem är han, ärans Konung, portar höj er – Han är ärans Konung!*

I sången förekommer det lilla ordet "Sela" två gånger. Man vet faktiskt inte riktigt vad det betyder, men antagligen är det ett avbrott för instrumentalt mellanspel, en paus för att begrunda vad som just har sjungits.

Bön: Ta en stund och begrunda vem Jesus – ärans Konung – är för dig? Be att ditt hjärtas portar får vara öppna för Jesus.

24 feb – Psalm 25

*Till dig Herre, lyfter jag min själ, min Gud.
Ps 25:1 (Kärnbibeln)*

Denna psalm har ett alfabetiskt mönster. I en sådan stil utgår varje rad från de tjugotvå hebreiska konsonanterna i ordningsföljd. Det svenska ordet alfabet kommer faktiskt från hebreiskans två första bokstäver Alef och Bet!

Det finns åtta psalmer som är skrivna i denna stil och även de fyra första kapitlen i Klagovisorna och avslutningen i Ordspråksboken. Ett exempel som är översatt väldigt fint i Bibel2000 till svenska är just Ords 31:10-31 (slå gärna upp och läs den). Det första ordet i varje vers följer alfabetet även på svenska: "Att finna ...", "Blint litar ...", "Dagligen är ..." osv.

I dagens psalm är det ordet "till dig" som börjar på den första hebreiska bokstaven Alef. Tecknet föreställer en ox. Bokstaven symboliserar styrka, ledaren, den första och det viktigaste. Detta förstärker att det första och viktigaste beslutet jag kan göra är att ge hela mitt liv till Gud. Vad är din första prioritet, till vem sätter du ditt hopp?

Bön: Överlåt dagen som ligger framför dig åt Gud.

25 feb – Psalm 28

Till dig, Herre, ropar jag. Min klippa, var inte stum! Svara mig inte med tystnad, då blir jag lik dem som lagts i graven. Ps 28:1

Detta är en psalm som är en bön om Guds rättvisa dom. Den börjar med angelägen bön om hjälp i en pressad situation, men avslutas i lovprisning och förtröstan på att Gud hör bön. Ofta är det så med Psaltarens psalmer, vi får komma till Gud med alla våra känslor – helt ofiltrerat – men på något vis slutar det med lovprisning och förtröstan på Gud.

Psalmen har många motsatser. Den första rör ljud. Psalmisten ropar, men Herren upplevs tyst. Den andra motsatsen har att göra med handlingar. Psalmisten lever i en värld där de onda agerar, samtidigt verkar också Gud och griper in i historien.

Psalmen handlar om att lära sig leva mitt i dessa kontraster, men också att urskilja Guds röst och Guds gärningar.

Bön: Tacka Jesus för att vi kan be till honom, och be att få höra Guds röst i den här tiden då det är så mycket som drar åt olika håll.

26 feb – Psalm 31

Förbarma dig, Herre, jag är i nöd. Ps 31:10

Har du varit med om att be samma bön mer än en gång? Känns som om du aldrig får något bönesvar?

Du är inte ensam. David upplevde det på samma sätt ibland. Den här Psalmen har två parallella rörelser. Det första avsnittet (vers 2-9) formar en bön som skulle kunna vara en egen psalm.

Vers 10-25 upprepar ett liknande flöde, men med en annan vinkling. Upprepningen påminner oss om att vi ibland behöver vara ihärdiga i bönen och att det kan ta längre tid än vi önskar att få bönesvar.

Det hebreiska ordet "chesed", som beskriver Guds nåd och omsorgsfulla kärlek används tre gånger, se vers 8, 17 och 22. Detta hebreiska ord kan översättas med omsorgsfull, kärlek, nåd och barmhärtighet. Mitt i det svåra upplever David ändå att Gud finns där för honom och bryr sig om honom. Kanske har du upplevt något liknande? Ibland upplever vi att bönesvaren dröjer, men mitt i det svåra kan vi också få uppleva att vi får en hälsning från Gud som visar att Gud inte övergett oss.

*Bön: Herre hjälp mig vara uthållig i min bön.
Tack för din omsorgsfulla kärlek och nåd!*

27 feb – Psalm 33

*Tacka Herren till lyrans klang, spela på tiosträngad harpa! Sjung till hans ära, sjung en ny sång, jubla till strängarnas väljud!
Ps 33:2-3*

Många olika instrument finns nämnda i Psaltaren. Det första ordet här skulle kunna översättas "Kinnor-harpa" och var ett stränginstrument med troligtvis sju strängar med ljusare toner, till skillnad från "Nevel-lyran" som nämns därefter och ofta hade tio strängar. Galileiska sjön heter på hebreiska "Yam Kinneret" – harpsjön, just eftersom formen på sjön liknar en Kinnor-harpa.

Uttrycket "en ny sång" i vers 3 behöver inte betyda att sången är nyskriven. Det kan också betyda att en gammal sång sjungs med en ny hängivenhet och förståelse av ordens innebörd. Nästa vers börjar med "för" och ger flera anledningar till att prisas Gud. Gud är sanning, han är trofast, visar nåd och han är skapare av allt! I GT används frasen "en ny sång" sju gånger, se Ps 33:3; 40:4; 96:1; 98:1; 144:9; 149:1; Jes 42:10, och två gånger i NT, se Upp 5:9; 14:3.

Bön: Låt mig få se en ny aspekt av din kärlek idag, en ny sida av din trofasthet. Låt mig få prisas dig på ett nytt sätt idag!

28 feb – Psalm 36

Ty hos dig är livets källa, i ditt ljus ser vi ljus. Ps 36:10

Var har vi vår källa? Vad fyller vi vårt sinne med för tankar?

Jesus säger i Lukas 6:45 att det hjärtat är fullt av, det talar munnen. På samma sätt som vår kropp är beroende av hälsosam mat, är vår andliga hälsa beroende av att äta hälsosam andlig kost. Att du har kommit ända hit i andakterna tyder på att du vill fylla din själ med det som är gott!

Den här psalmens har två delar. Den första delen handlar om "skräpmat" som svekfulla ord och ondska. Detta är sådant som förmörkar vår själ. Skiftet kommer i vers 6. Här används personliga pronomen – din nåd, din trofasthet, din rättfärdighet, dina domar!

Ytterligheter visar på omfattningen av Herrens trofasthet. Det finns ingen gräns på hans kärlek. Gud har omsorg om sin skapelse, vi läser i vers 7 hur han beskyddar både människa och djur!

Bön: Hjälp mig att förstå att bara hos dig finns livets källa, hos dig finns livets ursprung och rena källflöde.

1 mars - Ps 40

Länge väntade jag på Herren, och han böjde sig ner till mig och hörde mitt rop. Ps 40:2

På livets raksträckor, när det mesta bara rullar på, då är det lätt att ta för givet att det ska fortsätta så i all framtid. Förr eller senare kommer det svårigheter i större eller mindre format. Då finner många tröst i Psaltarens texter, eftersom författarna talar utifrån egen erfarenhet av lidande. Det blir också tydligt hur naturligt och självklart de vänder sig till Gud i sin desperation. En del av oss är så väluppfostrade att vi inte vill störa Gud med våra problem. I den judiska traditionen ropar man ut sin smärta till Gud. Det är bara Gud som kan förändra situationen och då finns det ingen anledning att klaga hos andra. Dessutom uppskattar Gud att vi är ärliga och säger som det är, även om det bara handlar om vårt personliga elände. Gud lyssnar tålmodigt och relationen försämras inte.

Vi får hålla fast vid hoppet om att livet ska vända och att dagarna ska ljusna. Då kommer vi kunna tacka Gud för allt det goda och ge vidare av den barmhärtighet vi fått ta emot från Gud till andra människor.

Bön: Be för dem som har drabbats av sjukdom och be för dem som kan lindra smärtan.

2 mars - Ps 46

Han gör slut på krigen över hela jorden, han bryter bågen, bräcker spjuten och bränner upp sköldarna i eld. Ps 46:10

Gud är tydligt emot våld och krig. Egentligen förstår nog alla att den totala freden skulle gynna alla människor. Samtidigt är de flesta beredda att försvara sig själva, sina närmaste och sina ägodelar. Det är en i högsta grad naturlig känsla. Vi reagerar när vi blir hotade. Även en fredlig älgko blir aggressiv om man kommer mellan henne och hennes kalv. Hon litar inte på människan. De flesta vilda djur drar sig undan när det luktar människa. Erfarenheten har lärt dem att människan kan vara farligt.

Samtidigt måste man se vilka enorma summor som läggs på att utveckla vapen och handla med vapen. Det är inte en enkel fråga, men vårt uppdrag är att förvalta skapelsen, inte ödelägga den. Därför måste man ta också i svåra och obekväma frågor. Även sköldarna ska brännas. Sköldar som bara används till försvar. I Guds värld finns inget behov av vapen. *"Herren Sebaot är med oss, Jakobs Gud är vår borg"*. Hoppet står till Gud, inte till vapen.

Bön: Be att våldet i världen ska minska och att kärleken till hela skapelsen ska flöda över.

3 mars - Ps 49

De litar till sina ägodelar och skryter med sin rikedom, men ingen kan köpa sig fri och betala lösen till Gud. Ps 49:7

Vi människor lever en stund på jorden. En av de få saker vi helt säkert vet är att vi en dag ska dö. Ibland är livet alldeles för kort och andra gånger, dör den gamle mätt på år. När vår stund är inne vet vi inte, men vi får lita på att Gud är med i både liv och död.

I dagens psalm varnas det för den falska trygghet som pengar och det materiella ger. Det går inte att köpa evigt liv, det ges som gåva. Det är som med nåden; den är gratis men oändligt dyrbar.

Inget av det vi har kommer vi heller att få ta med oss. Visst kan vi fascineras av prylar och det materiella är inte ont i sig. Men det gäller att se vad som har ett evigt värde och vad som ger verklig trygghet. Då kan vi få ett sunt förhållande till det materiella, som också hjälper oss att inte överkonsumera utan istället ta hand om och förvalta skapelsen.

Be med Symeon: "Herre, nu låter du din tjänare gå hem i frid, som du har lovat. Ty mina ögon har skådat frälsningen, som du har berett åt alla folk, ett ljus med uppenbarelse åt hedningarna och härlighet åt ditt folk Israel."

4 mars - Ps 62

Bara hos Gud finner jag ro, från honom kommer min räddning. Ps 62:1

Kung David gjorde verkligen en klassresa värd namnet; lillpojken som fick valla fåren blev med tiden den störste kungen i Israels historia. Från en enkel tillvaro kom han till en ofattbar makt och lyx. I sina psalmer så påminner han sig själv och oss om vad som verkligen betyder något. *"Sätt din lit till honom, du folk, öppna ditt hjärta inför honom. Gud är vår tillflykt"* (Ps 62:9). David vill inte riskera att drabbas av högmod eller hybris. Han klarar det så där, han går sannerligen i fällan några gånger. Frestelserna för den med mycket makt kan lätt bli övermäktiga.

Därför blir det viktigt att ständigt påminna sig om vem man är. En människa som är lättare än luft på vågen som psalmisten skriver och samtidigt är vi alla viktiga och värdefulla, för vi är skapade och älskade av Gud. Ingen är förmer än någon annan, vi är alla syskon i Guds stora familj. Vi hör hemma hos Gud. Till honom får vi ta vår tillflykt, i full förvissning om att Gud är trofast.

Bön: Be om hjälp att se ditt verkliga värde, så du inte fastnar i varken självförakt eller högmod.

5 mars - Ps 65

Lovsång tillkommer dig, o Gud på Sion. Vi infriar våra löften till dig, du som hör bön. Ps 65:1

Lovsång är en central del av den kristna tron. Man uttrycker sin tacksamhet till Gud för allt gott som vi får ta del av. Kung David väver ett nät av tacksägelseämnen. Han börjar med möjligheten till nåd och förlåtelse när synden tynger oss. Det upprättar den förtryckta människan och möjliggör nya försök att leva rättfärdigt. Då kommer man närmare Gud och växer som människa. Vi mättas av hans goda. Detta erbjudande gäller alla på jorden, ingen är utanför.

Sedan fortsätter han sin lovprisning med att tacka för att Gud låter det regna på jorden så att gräs och gröda kan växa. Det finns så mycket som vi tar för självklart, att vi inte ens kommer ihåg att tacka för det. Det gäller att se det fantastiska i skapelsen. Då kan man också ana Skaparen. Vi kommer till Templets förgårdar, vi är nära, så nära en dödlig människa får komma levande Gud. Det är stort och mäktigt för en människa att få känna den gudomliga närheten.

Bön: Ge uttryck för din tacksamhet på samma gång som du lyfter fram det svåra.

6 mars - Ps 66

Kom och se Gods gärningar, hans väldiga verk bland människor. Ps 66:5

Författaren till psalmen ser tillbaka på sitt liv och Israels historia. I backspegeln syns det tydligt hur Gud har varit med. När man är mitt i en svårighet, så fastnar man lätt i situationens känsla av omöjlighet. I efterhand kan man se problemen som prövningar som man kom starkare ut ur. Med all respekt för dem som är i svårigheter, men kan man se och ta in att Gud är nära även i mörkret, så ökar möjligheten att ta sig igenom.

Det finns en gammal sång där texten är: *"Någonstans bland alla skuggorna står Jesus"*. Det vittnar om samma erfarenhet som många bibeltexter. När livet är svårt, så är det natt och mörker, men om man kämpar vidare, så kommer gryningen och ljuset. Då kan man se att Gud var nära hela tiden. Kom ihåg att detta är inget att hurtigt säga till den som kämpar mitt i svårigheterna, men den som kommer igenom behöver få uttrycka sin tacksamhet till Gud. Där kommer lovsången till sin fulla rätt.

Bön: Be om kraft och uthållighet till de som kämpar med sjukdom eller andra svårigheter i livet.

7 mars - Ps 68

*Men de rättfärdiga gläds inför Gud,
de fröjdar sig och jublar av glädje.
Sjung till Gud, sjung lovsång till hans namn!
Hylla honom som rider på molnen!
Herren är hans namn!
Gläd er inför honom!
Ps 68:4-5 (Nu-Bibeln)*

Vad fyller dig med glädje? För många av oss kan det vara en besvärande fråga, för omständigheterna just nu beskriver något helt annat än glädje. Men ändå, stanna till en liten stund och låt dina tankar fånga in frågan.

När jag läser orden som David skriver, gläder han sig mest över att han har en relation till Gud. Han är tacksam över att allt har sitt ursprung i Gud och att Gud finns där för honom. Han är tacksam att Gud aldrig är långt borta från någon av oss, utan alltid nära och närvarande. Detta fyller honom med lovsång och tacksamhet. Ur denna insikt föds också glädjen över allt det som finns runt omkring honom. Vad fyller dig med glädje denna dag?

Bön: Tala med Gud om allt det som gör dig glad! Idag får vi glädjas inför honom!

8 mars - Psalm 84

*Hur ljuvliga är inte dina boningar,
härskarornas Herre! Jag längtar innerligen till
Herrens gårdar. Med kropp och själ jublar jag
inför dig, du den levande Guden. Ps 84:2-3
(Nu-Bibeln)*

Under gårdagen funderade vi över vad som gör oss glada. I dagens psalm ger David oss ytterligare ett konkret svar på frågan om vad som fyller honom med glädje. Han talar om glädjen som finns i Guds boningar. Kanske mer än någonsin kan vi känna igen oss i Davids psalm. Under året som ligger bakom har vi upptäckt hur mycket vi saknar just detta, att få gå till våra kyrkor. Vi saknar att få sjunga tillsammans, be tillsammans, att få stilla oss inför Ordet och att i all ödmjukhet få lyssna in Guds tilltal. Vi saknar också att få möta varandra, att få fika och prata med varandra. Allt det som vi upplevt som så självklart blev taget ifrån oss. Men saknaden gör något med oss. Den hjälper oss att inte ta allt för givet och självklart. Den blir till en bön av tacksamhet över att få tillhöra just en sådan gemenskap. Hoppas att det snart blir möjligt att få mötas igen! Till dess får vi påminna varandra om, att där vi är och söker oss nära Gud, där möter Gud oss.

Bön: Be för Guds kyrka i världen idag!

9 mars - Psalm 85

*Herre, visa oss din nåd och ge oss din frälsning.
Ps 85:8 (Nu-Bibeln)*

Den här psalmen andas av allt det vi behöver komma tillrätta med, allt det som har blockerat oss från att leva nära och helt i gemenskap med Gud.

Nog finns det mycket i våra liv som på olika sätt skymmer sikten, som får oss att vända oss bort från Guds nåd och omsorg. Vägar som gör att vi blir upptagna med bara oss själva och vårt eget. Det kan handla om pengar, sex och självförverkligande. Vi kan leva i rädsla för att inte räcka till eller vara tillräckligt bra i jämförelse med andra. Det är lätt att göra sig själv till centrum i tillvaron, utan att räkna med Gud och Guds omsorg. Då begränsas vår möjlighet att se och ta till oss Guds storhet, nåd och förlåtelse.

Vad ligger i vägen, för att du fullt ut ska få se Guds nåd och storhet? Tala med Gud om detta!

Bön: Gör mig mer levande igen. Herren visa mig din nåd och ge mig din frälsning.

10 mars - Psalm 86

Ett sätt att närma sig en psaltarpsalm är att helt enkelt be den som en bön. Därför tar vi idag hjälp av David för att forma vår bön. Läs långsamt och gör orden till dina egna.

Bön: Jag ropar till dig i nödens tid, och du svarar mig. Ingen bland gudarna är lik dig, Herre, och inga gärningar är som dina. Alla folk, som du har skapat, ska komma och böja sig inför dig, Herre, och ära ditt namn. För du är stor och mäktig och gör under. Bara du är Gud!

Lär mig, Herre, din väg. Jag vill vandra i din sanning. Hjälp mig att helhjärtat vörda ditt namn. Jag vill prisa dig, Herre, min Gud, av hela mitt hjärta. Jag vill ära ditt namn i evighet, för din nåd mot mig är stor. Du har räddat mig ur dödsrikets djup. Gud, arroganta människor har rest sig mot mig. En skara våldsmän är ute efter mitt liv, och de bryr sig inte om dig. Men du är barmhärtig och nådig, Herre Gud, sen till vrede och stor i nåd och trofasthet.

Vänd dig till mig och var nådig mot mig! Styrk din tjänare och rädda din tjänarinns son. Ge mig ett tecken på din godhet, så att de som hatar mig får se det och skämmas, eftersom du, Herre, har hjälpt mig och tröstat mig. Ps 86:7-17 (Nu-Bibeln)

11 mars - Psalm 91

Den som bor i den Högstes skydd och vilar i den Våldiges skugga, han säger: "Herren är min tillflykt och min borg, min Gud som jag förtröstar på." Ps 91:1-2

“Vi borde också skaffa oss ett.”

Orden är hämtade från en reklamkampanj för hemskydd. Nog kan vi behöva ett sådant. För i tider av oro söker vi trygghet, en plats som är ombonad, varm och skyddande. Vi söker vänner som vi känner oss bekväma med, ord som uppmuntrar, händer som värmer, ett knä att krypa upp i, en varm och skyddande famn och möten som är som en värmande filt som omsluter oss. Detta har vi alla rätt att få uppleva. När David skriver denna psalm gör han det med erfarenhet av vad det innebär att leva med Gud i livets alla omständigheter och att leva nära den som kan skydda. Han menar att den som bor och lever i den Högstes skydd vet vart han ska ta vägen i livets svårigheter. Han vet var tryggheten finns och vem han i alla livet situationer kan lita på, förtrösta på och anförtro sig åt. Detta skydd ges också ovillkorligt till oss.

Bön: Tala med Gud om ditt skyddsbehov.

12 mars - Psalm 96

Sjung en ny sång till Herrens ära, sjung till Herrens ära, hela jorden! Sjung till Herrens ära! Välsigna hans namn!

Ps 96:1-2 (Nu-Bibeln)

För en tid sedan gick jag en kort skogspromenad. Under promenaden blev jag så överväldigad av Guds närhet. Det bubblade av tacksamhet, över att bara få vara omsluten av Guds närhet. Det sjöng i mitt inre till Guds ära, det var som om en ny sång tog fart och gav innehåll åt det jag just då upplevde. Ibland händer det att vi överväldigas av detta förunderliga; en känsla av helighet, lycka och en välbefinnande frid som omsluter oss. Vi kan inte förklara vad det handlar om. Vi är bara nära Gud.

Detta kan hända under en enkel skogspromenad. Det kan också hända när vi sitter i en gudstjänst, lyssnar till ett vackert musikstycke, ser en god film, eller mitt i vår dagliga bön och bibelläsning. Vi överväldigas av den Heliges närvaro. Det föds en ny sång, en ny längtan i våra liv. En sång som vi inte kan hålla för oss själva, utan vill dela med oss av till andra.

Bön och uppmuntran: Lev med öppenhet inför vad den Heliga Anden kan uppenbara för dig i dag. Hur låter din sång? Sjung till din Gud.

13 mars - Ps 98

Sjung till Herrens ära, sjung en ny sång, ty han har gjort underbara ting. Han vann seger med sin starka hand, med sin heliga arm. Ps 89:1

Idag är Gud värd att äras, igår ärade vi Gud och imorgon sjunger vi hans lov för vår Gud är en god Gud. Mitt i vardagen finns ljus om vi öppnar ögonen och ser Guds verk. Snön som ligger på marken i skrivandets stund, fågeln som äter frön på fågelbordet. Människan som går där på gatan, hjärtat som slår sina rytmiska slag. Allt är skapat underbart vackert. Vi ser det om vi börjar reflektera över saker i ljuset av Guds godhet. Gud har skapat allting nytt och Jesus vann seger över ondskan och döden. Livet räcks dig, det eviga livet från Gud.

Se dig omkring och tillåt dig att fascineras över hur saker rör sig och växer. Njut av färger, funktioner och ordningar. Låt blicken vila på handen. Betrakta hur du kan röra på fingrarna, hur finurligt uppbyggd den är med leder och naglar. Rör vid saker och gläd dig över att du kan känna värme, kyla, hårdhet och mjukhet. Tillåt dig att förundras och känna tacksamhet som kan flöda över till glädje och väcka en ny sång i ditt inre. Gud har gett dig livet och Gud älskar dig.

Bön: Idag tackar vi för livet och för allt vi ser omkring oss som Gud givit oss.

14 mars - Ps 102

Herre, hör min bön, låt mitt rop nå fram till dig. Dölj inte ditt ansikte för mig när jag är i nöd. Lyssna till mig, skynda att svara när jag ropar. Ps 102:2-3

Ibland känns Gud så långt borta. Man undrar om Gud ens existerar. Det verkar som Gud gått och lagt sig eller gömt sig långt, långt bort. Det gör ont, ensamheten och övergivenheten infinner sig och man orkar inte längre. Låt mitt rop nå fram till dig, vädjar psalmisten. Är Gud döv?

Nej, Gud är inte döv. Han känner oss utan och innan. När vi ber är det inte alltid som det är grönt ljus. Vi kanske måste vänta i stilla förtröstan eller så får vi rätt ljus för att det vi ber om inte är nyttigt. Och det är väl tur att vi inte får det som inte är nyttigt för oss.

Gud hör bön och vill svara men det är inte alltid vi hör hans svar. Vi ropar så högt och intensivt att vi inte hör eller så är det sådant liv runtomkring oss så att vi inte uppfattar Guds röst. Ibland behöver vi stilla ner oss. Guds svar kan komma som en stilla susning.

Bön: Idag ber vi att Gud skall stilla vårt inre och skärpa våra öron så att vi kan höra Guds tilltal.

15 mars - Ps 103

Barmhärtig och nådig är Herren, sen till vrede och rik på kärlek. Ps 103:8

Hur god är inte Gud i sin kärlek! Gud bara längtar efter vårt svar på sina kärleksinbiter. Gud är nådig och barmhärtig och därför kan vi komma med vår längtan efter helhet, efter att få vara någon, efter att bli älskade trots vår brist, trasighet och ofullständighet. Hela psalmen andas Guds kärlek och vad insikten om den kärleken gör med oss. Ytterst visar Gud sin kärlek när Jesus Kristus försonar oss med Gud genom att besegra döden, som är syndens lön.

Att Gud kan älska oss mer än en förälder älskar sina barn är inte alltid lätt att ta in, men Bibeln vittnar om det. Där beskrivs Gud både som en kärleksfull far och som en omsorgsfull hönsamma.

Du är älskad av Gud som skapat dig. Låt denna dag vara en dag då du tar in Guds nåd och kärlek till dig. Låt dig inte förvillas av röster som säger något annat än att du är älskad och skapad till Guds avbild. Tillåt dig att vara både älskad och förälskad i Gud.

Bön: Lyssna till och ta emot Guds kärlek till dig och se vad det gör med dig.

16 mars - Ps 104

Jag vill sjunga till Herrens ära så länge jag lever, lovsjunga min Gud så länge jag är till. Ps 104:33

När man fastar och lägger bort det mest vitala såsom maten så kan man bara förlita sig på Gud. Vi lever inte bara av bröd utan även av Guds ord. Att välja fastan innebär att jag får mer tid att umgås med Gud, men det innebär också att jag får förtrösta på Gud i allt. Han bär mig genom fastan och jag får ha ett förtroligt samtal med honom. När jag ser att min relation till Gud håller och när jag förnimmer hans nåd varje dag börjar lovsången bubbla inom mig. Kroppen har för länge sedan reagerat på att inte få föda och sinnet känns mera skärpt och vaket. Det blir tydligt hur Gud bär i allt och Gud känns närmre. Tiden jag inte använder till att laga mat och äta använder jag nu till att be. Jag får lyssna till Guds röst, bekänna min brist och felsteg, lägga fram mina böneämnen inför Gud och lyssna efter Guds svar.

Har du fastat? Kanske är det tid att under denna fasteperiod avsätta några dagar för fasta och bön?

Bön: Tack Gud, att vi inte lever endast av bröd utan av varje ord som utgår från din mun.

17 mars - Ps 107

Tacka Herren ty han är god, evigt varar hans nåd. Ps 107:1

När vi börjar i det lilla, när vi ser alla de små sakerna som Gud ger oss fylls våra liv av tacksamhet. När vi ser vår egen brist blir vi tacksamma för att nåden varar i evighet.

Vad är min brist, vad är min synd? Frågorna är relevanta i fastetiden. Vi kan bli rädda då vi hör ordet synd – inte har jag gjort något som behöver bekännas eller något som jag är skyldig till? Jag är ju en god medborgare som inte har något straffregister.

Men hur är det med Guds lag i ditt liv? Har du älskat Gud av hela ditt hjärta, hela din själ, all din kraft och hela ditt förstånd? Har du älskat din medmänniska utan att trycka ner någon i tanke eller handling? Har du älskat dig själv utan mindervärdeskänslor?

Det är befriande att bekänna sina fel och ta emot nåd från en kärleksfull Gud som älskar dig som sitt eget barn. Guds nåd fyller oss med tacksamhet.

Bön: Herre, Jesus Kristus Guds son, förbarma dig över mig syndare idag.

Bekänn dina felsteg, ta emot Guds nåd, känn tacksamheten och formulera en tackbön

18 mars - Ps 111

I alla sina gärningar är han trofast och rättvis. Ps 111:7

Hur lätt och hur många gånger har man inte tänkt att Gud är orättvis och nyckfull? Ett tips är att föra dagbok över vad Gud ger. Då kommer du säkert upptäcka att gåvorna är överväldigande. Även i livets mörker kommer du att få uppleva Guds trofasthet.

Ibland kämpar vi och är rädda så att vi stängas mot bitar i livet eller så blundar vi och spänner oss så att vi inte ser Guds ljus och upplever hans närhet. Vi brister i tillit och förtröstan.

Psalmisten har istället fått göra erfarenhet att Gud är trofast och rättvis. Om du slappnar av kommer du kanske att få uppleva att mörkret inte är lika mörkt om du går med Jesus. Han bär dig i sin famn när du inte orkar mer.

Om du någon gång skulle hamna i den riktigt svarta natten i livet, så fortsatt gå med Gud och lita på hans trofasthet även om mörkret tycks vara för evigt. Gud är med ett steg i taget även om han känns långt borta. Lita på det och när du når morgonen eller den andra sidan av det jobbiga så har du fördjupats i din relation med Gud.

Bön: Be om förtröstan och tillit idag och varje dag framöver.

19 mars - Psalm 113

Vem är som Herren, vår Gud, han som tronar så högt, han som ser så djupt ner... Ps 113:5-6

Hur är den Gud som vi ska prisa, i alla tider och över hela jorden? Jo, upphöjd över allt och alla, en Gud som tronar högt över allt och alla. I psalmen används bildspråket uppe och nere, Gud är uppe i höjden och människan är djupt nere. Ibland har människor tänkt sig att Gud rent konkret finns uppe i rymden men då har man tänkt fel. Gud är istället höjd över alla mänskliga begränsningar, i en annan dimension av tillvaron. Gud är oåtkomlig men gör sig åtkomlig.

Gud är en Gud som inte bara härskar i himlens höjd utan också finns hos den som är längst ner, hos den som är hjälplös, fattig och barnlös. Den och dem vill han lyfta upp och välsigna. Psalmisten hade kanske egen erfarenhet av Guds ingripande, eller så hade han sett det i andras liv.

Psalmen både börjar och slutar med ett "Halleluja". Psalmisten – och vi – vill tillbe Guds storhet och tacka för Guds närhet.

Bön: Din väldiga makt, den kan ingen begripa, och ingen kan riktigt förklara dig. Men låt mig få känna att var jag än vandrar, är du alltid, Herre, nära mig. (Ps o S nr 354 v 4)

20 mars - Psalm 117

Prisa Herren, alla folk, lova honom, alla länder! Vändig är hans godhet mot oss, Herrens trofasthet är evig. Ps 117:1-2

Psalm 117 är Psaltarens kortaste psalm. Men trots att den är kort öppnar den upp stora perspektiv. Ärendet att prisa och lova Gud för hans väldiga godhet och eviga trofasthet gäller alla folk och länder!

Det är inte de många orden som avgör om innehållet är viktigt eller ej. Viktiga saker kan sägas med få ord.

Idag ska du få en utmaning! Försök att formulera din tro på Gud med högst 100 ord! Vem är den Gud du har lärt känna? Kanske kan du ha hjälp av gårdagens psalm som beskriver både Guds storhet och närhet. Vad betyder mest för dig i tron? Är det Guds godhet och trofasthet eller är det något annat?

Skriv ner ditt vittnesbörd på ett papper. Läs det, stryk under nyckelord eller händelser och lär dig det utantill. Öva på att berätta det för någon du känner dig trygg med. Nu har du en kort och personlig berättelse du kan använda när du plötsligt får frågan: Varför tror du på Gud?

Bön: Gud, hjälp mig att berätta om dig för andra.

21 mars - Ps 119

Ditt ord är en lykta för min fot, ett ljus på min stig. Ps 119:105

Hoppsan, efter den kortaste psalmen kommer här Psaltarens längsta psalm! Det tar en stund att läsa igenom den, men det är väl värt mödan. Psalmen är en enda lång kärleksförklaring till "Herrens lag", Guds ord. Inom varje grupp av åtta verser börjar varje vers med samma bokstav genom det hebreiska alfabetet. Och i varje vers i varje grupp används ett av åtta olika ord för Guds ord – fantastiskt!

Det går inte att komma ihåg hela psalmen men en vers går att komma ihåg, vers 105. Den handlar om Guds ord som en lykta eller ett ljus. Alla som har varit ute och gått i mörkret utan lampa vet hur svårt det är. Och alla som har lyst upp vägen med en ficklampa vet vilken skillnad det gör.

Guds ord vill leda oss på livets väg. Där får vi läsa att Gud älskar oss utan gräns, att Jesus dött och uppstått för vår skull, att Anden vill hjälpa oss i det dagliga livet, att döden inte är slutet utan dörren till det eviga livet, att... Ja, det är lätt att bli mångordig när man vill beskriva Guds godhet.

Bön: Be för Guds ords spridning i världen.

22 mars - Psalm 121

"Hjälpen kommer från Herren, som har gjort himmel och jord." Ps 121:2

Vi åkte båt i dalgångarna på den väldiga Yangtze-floden i Kina. Guiden vi fått var kristen och kunde nästan ingen engelska. Men hon tittade på oss med lysande ansikte, pekade på naturen och sa "Gods' creation, wonderful!" (Guds skapelse, fantastisk!) Det är den bästa guidning jag fått!

Ibland krymper livet till en smal dalgång och vi ropar desperat på hjälp. Då får vi påminna oss om att Gud, som gjort himmel och jord, vill hjälpa oss. Om Gud är mäktig nog att göra floder, berg och dalar ska han väl kunna hjälpa dig och mig i det dagliga livet.

Guds skapelse kan också hjälpa oss att få lite bättre perspektiv på livet. När man går i fjällen blir man lagom stor i förhållande till de väldiga massiven. Blicken vänds från de egna bekymren till Guds storhet. Kanske kan man utbrista i "Gods' creation, wonderful!", som vår guide gjorde.

Bön: Tack Gud, för att du går vid min sida och att du ska bevara mig i livets alla skiften, nu och för evigt. Amen

23 mars - Psalm 126

"Herre, vänd vårt öde, liksom du ger liv åt bäckarna i Negev." Ps 126:4

Psalmen har tre delar. I de tre första verserna påminner psalmisten om vad Gud har gjort i det förflutna. Det var som en dröm och man skrattade, sjöng och jublade.

Sedan verkar det som att man hamnat i svårigheter. Man har anledning att be Gud om hjälp igen. Livet liknade en öken men man visste att om Gud kunde fylla bäckarna i Negevöknen med regnvatten skulle han kunna fylla det torra livet med välsignelse igen.

Den tredje delen är en förhoppning om att Gud ska förvandla sorgen till glädje, sådden till skörd.

När livet inte blir som vi har tänkt oss får vi påminna oss om vad Gud har gjort tidigare i livet. Det stärker vår tro. Vi får också be om hjälp när det är svårt, vi behöver inte låtsas som att allt är bra. Och vi får hoppas på Guds ingripande, att det svåra vi går igenom ska leda till en framtida glädje.

Uppmaning och bön: Tänk på vad Gud gjort tidigare, be om hjälp i nuet och hoppas på Guds hjälp framöver.

24 mars - Psalm 130

Jag längtar efter Herren mer än väktarna efter morgonen." Ps 130:6

Har man av någon anledning vakat eller vaktat på natten vet man hur det känns att riktigt längta efter morgonsolen. Så starkt längtar psalmisten efter Guds förlåtelse. Vi vet inte vad som har hänt men förstår att någonting har gått snett. Psalmisten upplever känslan av att befinna sig i avgrundens djup. Vissheten finns att ingen kan bestå inför Gud, om Gud skulle komma ihåg våra synder, men också att Gud vill förlåta och upprätta.

Har livet gått sönder för dig? Vet du med dig att något har gått snett, att du har gjort dig själv eller andra illa? Känns det som avgrundens djup eller som vargtimmen innan gryningen? Längtar du efter förlåtelse och befrielse?

Finns möjligheten att ställa allt tillrätta med en medmänniska så gör det. Behöver du Guds förlåtelse, sök upp en pastor för samtal eller bikt. Oavsett orsak får du ta till dig nedanstående hälsning.

En hälsning till dig: Hoppas på Herren, (ditt namn), ty hos Herren finns nåd och makten att befria. Han skall befria (ditt namn) från alla synder.

25 mars - Psalm 138

Jag vill tacka dig av hela mitt hjärta, inför gudarna sjunga dit lov. Ps 138:1

I Carina Bergfelts första talkshow i SVT var Benjamin Ingrosso en av gästerna. Han berättade frimodigt om att han var troende. Han talade om att inte bara begära av Gud i sin bön, utan att också komma ihåg att tacka.

I psalmerna finns många böner av David, och för honom var det också viktigt att tacka Gud. I dagens psalm uttrycker David sin tacksamhet för bönesvar han fått, för Guds godhet och trofasthet mot honom.

Paulus uppmanar oss till ett tacksamt sinnelag (1 Thess. 5:18), där vi tackar Gud både i medgång och motgång. Att tacka Gud i det svåra är emot vår natur, men det ligger en gudomlig tanke i att tacka även i det svåra. Jag har en god vän som har prövats svårt genom livet, och är svårt prövad just nu. När vi pratar vid säger hon ofta att hon är så tacksam till Gud, trots svåra prövningar. Tacksamheten verkar ge henne all den styrka och kraft hon behöver i prövningen.

Bön: Paulus uppmanar oss att be ständigt. Låt samtalet med Gud pågå under hela dagen. Tacka för allt som är gott och be för människor du möter.

26 mars- Psalm 139

Du såg mig innan jag föddes, i din bok var de redan skrivna, de dagar som hade formats innan någon av dem hade grytt. Ps 139:16

Nyligen läste jag Michelle Obamas bok *Min historia*. Det var givande läsning, där man får ta del av hennes intressanta livsberättelse. Få av oss kan eller har möjlighet att skriva en bok om vårt liv. Men Gud har en bok i himlen där han med värme och tanke skrivit ned en plan för varje människas stund på jorden.

Förverkligandet av Guds plan för våra liv styrs av vår relation till honom. Är vi villiga att ta emot hans frälsning och bli en Jesu efterföljare?

Just nu är vi inne i fastetiden. Det är en tid för bön, stillhet och eftertanke. Det är också en tid då vi får rannsaka oss och fördjupa vår gudsrelation. Vi får besluta oss för att följa Jesus och försöka förvalta resten av våra liv på bästa sätt. Hur kan vi leva våra liv så att det får bli så som Gud tänkt det i sina goda planer?

Bön: Idag ber vi med i Davids bön i Ps 139:23-24 "Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar, pröva mig och känn min oro, se om min väg för bort från dig, och led mig på den eviga vägen."

27 mars - Psalm 143

Låt mig var morgon möta din trofasthet, ty jag förtröstar på dig. Visa mig den väg jag skall gå, jag sätter mitt hopp till dig. Ps 143:8

Dagens psalm är en bön av David. Han ber att Gud skall visa honom den väg han skall gå. Gud vill leda våra steg och varje ny dag får vi be om hans ledning. Det kan också gälla små och vardagliga ting. När jag var ute och skottade snö en morgon fick jag för mig att också skotta åt min granne. Det är inget jag brukar göra. Hon blev tacksam för det, och berättade att hon några dagar tidigare fått problem med ena axeln.

När vi står vid viktiga vägval, eller svåra beslut vi skall fatta, känns det extra tryggt att få be: Herre visa mig din väg. Ber vi ärligt så visar han oss vägen, är vi på fel väg stoppar han oss. Det hände Timotheos, Silas och Paulus. De var på väg till Asien för att förkunna ordet, men de blev hindrade av den heliga Anden. På natten fick Paulus en syn där han uppmanades att resa till Makedonien istället. Paulus och hans vänner lydte uppmaningen och reste till Makedonien. Där fick de vara med om mäktiga ting och bli till rik välsignelse.

Bön: Idag får vi be att Gud skall visa oss sin väg och leda våra steg.

28 mars - Psalm 145

Nådig och barmhärtig är Herren, sen till vrede och rik på kärlek. Ps 145:8

Det finns många olika bilder av vem Gud är, både sanna och felaktiga. Bibeln ger oss den sanna och verkliga bilden av vem Gud är. En av de bilder som tecknas i Bibeln är den av en nådefull och barmhärtig Gud. Just den bilden går som en röd tråd genom hela Bibeln.

David påminner oss om Guds nåd och barmhärtighet både i dagens psalm och i flera andra psalmer. Det var uppenbarligen ett kärt ämne för David, eftersom han hade fått uppleva mycket av Guds nåd. Ett sådant tillfälle var när han frestades att begå äktenskapsbrott med Batseba och indirekt var orsak till hennes mans död. David kände sig då mycket skuldtyngd. Ångerfull bad han Gud om förlåtelse och fick uppleva full förlåtelse.

Det största med Guds nåd är syndernas förlåtelse, den täcker all vår synd och skuld. När vi felar, gör misstag, frestas eller syndar, får vi med frimodighet gå fram till nådens tron och be om nåd och hjälp. (Hebr. 4:15-16)

Bön: Herre tack för att din nåd och barmhärtighet är ny varje morgon, tack för att vi får vara omslutna av den idag.

29 mars - Psalm 146

Han som har gjort himmel och jord och hav och allt som finns i dem, han sviker aldrig sina löften. Ps 146:6

På mitt skrivbord har jag ett kort som jag fått av vänner i Järnskog. På kortet finns ett löfte från Gud: *Jag skall aldrig svika dig, aldrig överge dig.* (Hebr. 13:5b). Under det löftet finns första versen på sången "Löftena kunna ej svika". De två första verserna kom till i samband med att Lewi Pethrus fru varit svårt sjuk. Makarna väntade sitt första barn som dog i magen. Läkare, vänner och Lewi Pethrus själv rådde sin fru Lydia att göra ett operativt ingrepp. Men hon ville inte, hon hade fått en stark förvissning om att Gud skulle gripa in och hjälpa henne och det skedde också. När hon kom hem från sjukhuset fick makarna uppleva hur en himmelsk atmosfär sänkte sig över hemmet. I den atmosfären föddes de två första verserna av sången.

När vi ger löften lyckas vi infria en del men inte alla. Bibeln kallas ibland löftenas bok eftersom Gud har gett oss många löften i sitt ord. Till skillnad från oss människor sviker Gud aldrig sina löften.

Bön: Vi ber med första versen i sången: Löftena kunna ej svika, nej, de stå evig kvar. Jesus med blodet beseglat allt vad han lovat har.

30 mars - Psalm 147

Halleluja!

Det är gott att sjunga vår Guds lov, lovsång är skön och ljuvlig. Ps 147:1

Jag instämmer med psalmisten, det är gott att lovsjunga Gud. Men vad är lovsång för något? Roland Hellsten sa vid ett tillfälle: *"Lovsången är en inre sång som den stumme kan sjunga och den omusikaliske kan spela. Det är en inre inställning mitt i livets omständigheter, ett fönster in i ett mysterium. Det handlar inte om vår hängivenhet. Det handlar om Guds hängivenhet. Allt börjar i Guds kärlek".*

Den inre sången tolkas fint i en av psalmerna i vår psalmbok: *Halleluja, o det jublar inom mig, jag är så säll. "Jesus" sjunger det där inne ifrån morgon och till kväll. (Ps o S nr. 645)*

Hjärtats lovsång ger styrka och kraft. Det fick bland annat Paulus och Silas uppleva när de satt i fängelse i Filippi. De började sjunga lovsånger. Då började fångelsets grundvalar skaka. Det hela slutade med att fångvaktaren och hela hans hushåll kom till tro.

Bön: Vi lovsjunger Gud med hjälp av psalm 45:2-3 "Mitt hjärta brusar av härliga ord, jag sjunger en sång till kungens ära, min tunga är en snabb skrivares penna. Skönast är du bland människor, ur din mun flödar ljuvligt tal."

31 mars - Markus 14:12-25

Medan de åt tog han ett bröd, läste tackbönen, bröt det gav åt dem och sade: "detta, är min kropp." Och han tog en bägare, tackade Gud gav åt dem, och de drack alla ur den. Han sade: "Detta är mitt blod, förbundsblodet som blir utgjutet för många. Mark 14:22-24

Jesu lidande och död inleds med påskmåltiden, då han instiftar nattvarden. Brödet och vinet representerar hans kropp och blod. Blodet bekräftade det nya förbundet, som Gud ingick med människan när Jesus dog på Golgata kors. Genom hans död öppnades en väg där Gud och människa kunde mötas. Där ingicks ett evigt vänskapsförbund.

Herrens måltid är en riktig gemenskapsmåltid. Försoningen på Golgata har fört oss samman, vi är alla lemman i Kristi kropp. Enligt evangelisten Lukas säger Jesus vid instiftandet av nattvarden att han längtat intensivt efter att få äta detta påskalamm. På samma sätt tror jag vi är många som längtar efter att vi snart skall kunna mötas och fira nattvard tillsammans igen.

Bön: Jesus, vi ber att vi snart skall kunna fira nattvard igen. Hjälp oss att ta in att du led och dog för vår skull.

Skärtorsdag - Mark 14:26-42

"... inte som jag vill, utan som du vill." Mark 14:36

Jesus var sann Gud men också sann människa. Det innebar att han hade samma känslor, behov och valmöjligheter som vi. I Getsemane fick han känna på vilken ångest ett svårt val kan innebära. Han brottades med sin Far i himlen, och när han behövde sina vänner som mest hade de somnat.

Vem av oss hade inte tvekat eller till och med backat inför ett sådant val?! Man förstår att Jesus bad "Ta denna bägare från mig". Men i den inre stormen håller han ändå fast vid sin Faders vilja.

Det är en utmaning för oss alla att välja det rätta istället för det lätta. Ingen av oss har varit i samma situation som Jesus, men säkert har vi varit i svåra valsituationer. Man vet vad som är rätt och vad man ska göra men bävar inför vilka konsekvenser det ska få.

Då får vi hämta tröst i vissheten att Jesus känner med oss i våra svagheter, eftersom han också upplevt prövning. Vi får också komma till nådens tron för att få förbarmande och hjälp när vi behöver det. (Hebr 4:15-16)

Bön: Far i himlen, hjälp mig att välja det rätta istället för det lätta.

Långfredag - Mark 15:21-41

De som gick förbi smädade honom och skskade på huvudet och sade: "Du som river ner templet och bygger upp det igen på tre dagar – hjälp dig själv nu och stig ner från korset." Mark 15:21-41

Han hänger där, blodig och sönderslagen. Andetagen är tunga, den hängande kroppens tyngd gör det svårt att andas. De som går förbi hånar och spottar på honom. Han är övergiven och slagen, och ingen vill veta av honom. Det är för dig han hänger där.

Tänk dig in i att du var där. Du vet inget om uppståndelsen, döden är det definitiva slutet och du vet inget om Jesus mer än ryktena och det du sett. Är du en av de som hånar eller gråter du för att hoppet du hade håller på att dö? Lev dig in i hopplösheten då hoppet ger vika. Någon säger att han kunde bygga upp templet på tre dagar och nu hänger han här. Vad var det egentligen med denne Jesus? Denna dag innehåller smärta, tvivel, hopplöshet och uppgivenhet. Vågar och orkar du stanna här idag med Jesus?

Bön: Be för dig själv och dina nära och kära, att mörkret och hopplösheten inte skall få sista ordet i livet. Om du inte orkar stanna i Långfredagen, läs Jesaja 53:4-12 och se hoppet som finns där.

Påskafton – Mark 15:42-47

Han lade honom i en grav som var uthuggen i berget och rullade en sten för ingången till graven. Mark 15:46

Det ser ut som att maktens män har vunnit ännu en lättvindig seger. Det finns många psalmer som handlar om hur de orättfärdiga kommer undan med sina brott och kan leva väl medan de rättfärdiga lider. I Psaltaren finns också många klagorop från människor som fruktar att döden snart kommer besegra dem. I Ps 30:10 utropar psalmisten: *”Vad har du för vinst av min död, av att jag sänks i graven? Kan mulden prisa dig? Kan den förkunna din trofasthet?”*

Nu verkar ondskan ha segrat igen och ännu ett oskyldigt liv har slocknat. Men vad är det egentligen som händer där inne i graven när stenen har rullats för? Enligt trosbekännelsen stiger Jesus ner till dödsriket, men sen då? Kanske det som står skrivet i Ps 30:12: *”Du vände min dödsklagan i dans, du tog av mig sorgens dräkt och klädde mig i glädje.”* Jag ler åt tanken på en dansande Jesus som bara väntar på att stenen ska rullas bort. Men nu ska vi inte gå händelserna i förväg. Ännu är det natt och mörkret råder, även om vi anar gryningsljuset.

Bön: Kyrie eleison! Herre förbarma dig!

Påskdagen - Mark 16:1-8

”Vem ska rulla undan stenen från graven åt oss?” Mark 16:3

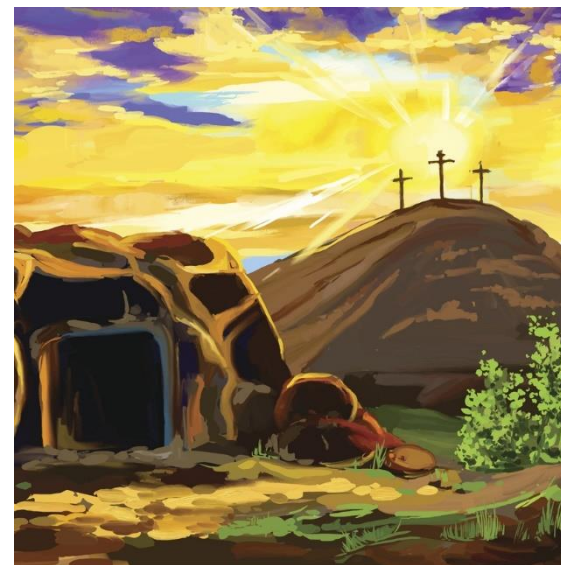
Tidigt på söndagsmorgonen beger sig några kvinnor till graven (idag går solen upp 06.23 i Jerusalem). Deras huvudsakliga samtalsämne under den ca tre kilometer långa vandringen från Betania genom Jerusalem till gravplatsen var vem som skulle kunna rulla undan stenen.

Men när de väl kommer fram visar det sig att stenen redan är borta... Hur ofta är det inte vi oroar oss över saker som vi ändå inte kan göra något åt? Jesu undervisar om detta i Matt 6:34 där han uppmanar oss att inte göra oss bekymmer för morgondagen. Har du bekymmer du behöver överlämna (rulla över) till Jesus?

Vid graven möter de en ängel och dessa kvinnor får vara de första som tar del av det största miraklet som skett i världshistorien - att Jesus har uppstått. De får gå med himmelskt budskap till lärjungarna, vilket gör dessa kvinnor till de första som någonsin predikar uppståndelsen! Finns det någon du kan få uppmuntra idag och berätta om den absolut största händelsen i världshistorien – Jesus är uppstånden!

Bön: Tacka för uppståndelsens under!

Kristus är
uppstånden! Ja, han
är sannørligen
uppstånden!



Linda 17-22 feb + påskafton, Jonas 23 – 28 feb + påskdagen, Eddy 1 – 6 mars, Mogens 7 – 12 mars, Niklas 13 – 18 mars + långfredagen, P-O 19 – 24 mars + skärtorsdagen, Bosse 25 – 31 mars