

Andakt på egen hand

I kyrkan,
hemma eller
ute i naturen
– där du är!



PSALM 522

I Guds tystnad får jag vara
ordlös, stilla, utan krav.
Klara rymder, öppna dagar:
här en stund vid nådens hav.

I Guds kärlek vill jag vila,
vet mig önskad, älskad, sedd.
Övar mig i barnets tillit,
prövar höjd och djup och bredd.

I Guds Ande kan jag andas:
bön ger liv ur död som svar.
Ögonblickets närhet rymmer
allt som blir och är och var.

Vid Guds hjärta är jag buren,
innesluten i hans famn.
Medan hemligheten djupnar
viskar Fadern ömt mitt namn.

PSALTAREN 23

En psalm av David.
Herren är min herde,
ingenting skall fattas mig.

Han för mig i vall på gröna ängar,
han låter mig vila vid lugna vatten.

Han ger mig ny kraft
och leder mig på rätta vägar,
sitt namn till ära.

Inte ens i den mörkaste dal
fruktar jag något ont,
ty du är med mig,
din käpp och din stav gör mig trygg.

Du dukar ett bord för mig
i mina fienders åsyn,
du smörjer mitt huvud med olja
och fyller min bägare till brädden.

Din godhet och nåd skall
följa mig varje dag i mitt liv,
och Herrens hus skall vara
mitt hem så länge jag lever.

BÖNEWEBBEN

På Svenska kyrkans bönewebb
kan du både be en bön
och tända ett virtuellt ljus:

www.svenskakyrkan.se/be



Fira din egen andakt – en enkel vägledning

Varsågod, ta med dig detta häfte hem!

AVSLAPPNING – MEDVETEN NÄRVARO

Sätt dig bekvämt, slappna av, bli stilla.

Ljud som du hör noterar du och låter passera,
de hör till den yttre världen som du får lämna
en stund för att lyssna inåt.

Bli medveten om dina andetag.

Släpp sedan tanken på andningen
och låt den bara ske.

Öppna dig för Guds närvaro.

LÄS ORDEN OM BÖN – VAD VÄCKS I DIG?

Bön

är ett annat ord

för oro

vi ber för att överleva

för att allt

vi inte rår över

ska få ett hem

en vila

Bön

är ett annat ord

för hopp (*Lars Björklund*)

DIN EGEN BÖN

Gud, tack för det goda du ger mig.

Särskilt tackar jag för ... *Tack, Gud.*

Gud, förlåt för det som blivit fel i mitt liv.

Särskilt tänker jag på ... *Förlåt mig, Gud.*

Gud, jag ber för det som ligger mig varmt om hjärtat.

Särskilt ber jag för ...

Var med oss, Gud. Amen.

VÄLJ EN BIBELTEXT

BIBELTEXTER FINNS I KORGEN ELLER PÅ FÖLJANDE SIDOR

Vad kan den säga dig? Läs igenom texten.

Bli stilla en kort stund. Läs texten igen.

Är det något särskilt du fastnar för –

något som stör eller berör?

Finns det kopplingar mellan ditt liv och texten på något sätt?

LJUSTÄNDNING – TÄND ETT LJUS

Be för världen,

för allt som lever och är till.

Be för någon annan,

be för dig själv.

VÄLSIGNELSEN –

TA EMOT DEN SOM GUDS HÄLSNING TILL DIG

Herren välsigne dig

och bevare dig,

Herren låte sitt ansikte lysa över dig

och vare dig nådig.

Herren vände sitt ansikte till dig

och give dig frid.

I Guds, Faderns, Sonens och

den Heliga Andens namn.

Amen.

"OM ÄN BERGEN RUBBAS OCH
HÖJDERNA VACKLAR, SKALL
MIN TROHET MOT DIG INTE
RUBBAS OCH MITT FREDSFÖRBUND
INTE VACKLA, SÄGER HAN SOM
ÄLSKAR DIG, HERREN."

JES. 54:10

"SÅ ÄLSKADE GUD VÄRLDEN
ATT HAN GAV DEN SIN ENDE SON,
FÖR ATT DE SOM TROR PÅ HONOM
INTE SKALL GÅ UNDER UTAN HA
EVIGT LIV."

JOH 3:16

"DU SKAPADE MINA INÄLVOR,
DU VÄVDE MIG I MODERLIVET.
JAG TACKAR DIG FÖR DINA
MÄKTIGA UNDER, FÖRUNDERLIGT
ÄR ALLT DU GÖR."

PS. 139:13-14

"Du omsluter mig på
alla sidor
och håller mig i din
hand."

Ps. 139:5

"Var inte rädd, jag har
friköpt dig, jag har
gett dig ditt namn,
Du är min."

JES 43:1

"JAG VET VÄL VILKA TANKAR
JAG HAR FÖR ER, SÄGER
HERREN, NÄMLIGEN FRIDENS
TANKAR OCH INTE OFÄRDENS,
TILL ATT GE ER EN FRAMTID
OCH ETT HOPP."

JER 29:11

"Han har räddat oss ur mörkets
vælde och fört oss in i sin ålokade-
sons rike och genom Sonen har
vi friköpts och fått förlåtelse
för våra synder."

Kol. 1:13-14

"Jag är världens ljus. Den
som följer mig skall inte
vandra i mörket utan ha
livets ljus."

Joh. 8:12

"HERREN SKALL SJÄLV GÅ FÖRE
DIG. HAN SKALL VARA MED DIG.
HAN SVIKER DIG INTE OCH
ÖVERGER DIG INTE. VAR INTE
RÄDD, TAPPA INTE MODET!"

5 MOS. 31:8



"JAG ÄR VÄGEN,
SANNINGEN OCH LIVET.
INGEN KOMMER TILL
FADERN UTOM
GENOM MIG." JOH. 14:6



"Jag är det levande brödet,
som har kommit ner från
himlen. Den som äter av det
brödet skall leva i evighet."

JOH. 6:51

"Herren skall alltid leda dig, han
måttar dig i ödemarken och
ger styrka åt benen i din kropp.
Du skall bli som en vattenrik
trädgård, en oas där vattnet
aldrig sinar."

Jes. 58:11

JAG HAR KOMMIT
FÖR ATT NI SKA HA LIV,
OCH LIV I ÖVERFLÖD.

JOH 10:10

Jag ger dig evigt liv, och
du skall aldrig någonsin
gå under, och ingen skall
rycka dig ur min hand.

JOH. 10:28

"HERREN ÄR MIN HERDE,
INGENTING SKALL FATTAS
MIG. HAN FÖR MIG I VALL
PÅ GRÖNA ÄNGAR, HAN
LÅTER MIG VILA VID LUGNA
VATTEN." PS. 23:1-2

"Är någon törstig, så kom till
mig och drick. Den som tror
på mig, ur hans inre
skall flyta strömmar av
levande vatten."

JOH. 7:37-38

Behöver du någon att prata med?

För många innebär coronaviruset en begränsning av sociala kontakter, samt oro och ångest.



Ring!

Nu finns en telefon som bemannas av diakoner och präster från Svenska kyrkan på Södermalm: **08-616 88 40**.

Telefontid vardagar kl 8.00–17.00