

Egen andakt vid Frälsarkransplatsen



FOTO: NICKY TUCKER

Vägbeskrivning:



PÅ VÄGEN DIT

LÄSNING FRÅN PSALTAREN 23

Stanna några gånger under din vandring och läs:

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.

VID FRÄLSARKRANSPLATSEN

VILA & BÖN

Sätt dig en stund efter din vandring. Lyssna på ljuden runt dig, känn dofterna, se på växtligheten som omger dig. Be med orden:

Tack Gud, att jag får vara här just nu.
Tack för min kropp och mina tankar.
Var med mig i den här stunden. Amen.

BIBELLÄSNING

Scanna koden för dagens bibelord:



FRÄLSARKRANSVANDRING

Börja med Gudspärlan och fortsätt mot Jagpärlan. Be gärna med bönerna nedan och fundera vad pärlorna betyder för dig, just nu. Går du tillsammans med någon så samtala med varandra om era tankar men låt vandringen mellan stenarna vara tyst, för där, i mellanrummen, finns tystnadspärlorna.

Gudspärlan ●

Gud, hjälp mig att se dig, i min vardag och i universums oändlighet.
Låt mig upptäcka ditt ljus i mitt liv.
Håll mig i din hand, även när jag inte märker det.
Bevara mig i din kärlek. Amen.

Tystnadspärlorna ○

Gud, jag längtar efter lugn och ro.
Hjälp mig hitta tider och platser där jag kan vila och bara vara.
Dela tystnaden med mig, och när jag andats ut,
låt mig få andas in din närvaro.
Ge mig frid. Amen.

Jagpärlan ○

Gud, du vågade bli människa i Jesus och dela allt mänskligt med oss.
Ge mig mod att vara den jag är.
Hjälp mig att se och ta vara på mina gåvor och möjligheter.
Ge mig kraft att leva. Amen.

Doppärlan ○

Gud, du känner mitt namn och vet vem jag är.
När jag gör fel eller inte orkar göra rätt, säg på nytt att du förlåter mig.
När jag tvekar på min förmåga, viska i mitt öra att du älskar mig.
Hjälp mig förstå att jag alltid är buren av dig
och omsluten av din kärlek. Amen.

Ökenpärlan ●

Gud, ibland känns du så långt borta. Jag behöver dig.
När ingen bryr sig om mig, när jag inte orkar ta ett steg till,
när mitt hjärta gråter fast ögat är torrt.
Visa att du finns för mig. Trösta mig, ge mig ny kraft.
Gör mig levande igen. Amen.

Bekymmerslöshetspärlan ●

Gud, tack för platser där jag finner vila.
Där jag bara kan vara utan att behöva bekymra mig för något.
Där jag får ta en paus från det som annars bekymrar mig. Amen.

Kärlekspärlorna ● ●

Gud, jag behöver kärlek.

Öppna mig för kärleken från människor runt omkring
och ge mig mod att våga visa kärlek.

Berör mig så att jag kan förstå att du finns nära mig,
i allt jag är och gör.

Hjälp mig våga tro att kärleken är störst av allt. Amen.

Hemlighetspärlorna ○ ○ ●

Gud, dela mina tankar:

Min oro över dem som står mig nära och över jordens framtid.

Min glädje över meningsfulla möten och samtal.

Min ilska över allt hat och all ondska i världen.

Min tacksamhet över alla människor som inte ger upp.

Gud, ge aldrig upp! Ge oss om och om igen din välsignelse. Amen.

Nattens pärla ●

Gud, när allting har gått fel och jag inte vet hur jag ska orka:

kan du då bära mig en bit på vägen?

Kan du sända en liten strimma ljus så inte mörkret känns så stort?!

Gud, överge mig aldrig, var nära mig och dra mig ut ur mörkret in i
ljuset igen. Amen.

Uppståndelsepärlan ○

Gud, ge mig styrka att börja om på nytt,

att se varje ny dag som en möjlighet.

Hjälp mig att våga tro på mig själv och min förmåga.

Fyll mig med hopp inför framtiden, för mig själv och för hela världen.
Amen.



FOTO: PETER EBBESSON /IKON

HERRENS BÖN

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 i dag 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.

VÄLSIGNELSE

Må tidens Gud följa mig på mina vägar.
Må nuets Skapare leda min hand,
och evighetens Herre ta emot mig i sin glädje.

INFO

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/GAMLAUPPSALA



Instagram TUNABERGSKYRKAN

Hitta oss på  GAMLA UPPSALA FÖRSAMLING