



Bönehjälp i PÅSK

Mitt hjärta tänker på ditt ord: "Sök mitt ansikte!" Ditt ansikte, Herre, söker jag.



Equmeniakyrkan

GRÅBO

Måndag 11/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

Tänk på att Herren är Gud. Han har gjort oss och inte vi själva, till sitt folk och får i sin hjord. Gå in i hans portar med tacksägelse, i hans gårdar med lovsång. Tacka honom, lova hans namn, för Herren är god. Ewig är hans nåd, från släkte till släkte varar hans trofasthet. – Ps 100:3–5

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 19:45–48.

Sedan gick Jesus in på tempelplatsen och började driva ut dem som sålde där. Han sade till dem: "Det står skrivet: Mitt hus ska vara ett bödens hus. Men ni har gjort det till ett rövarnäste!" Och han undervisade i templet varje dag. Överstepräster, de skriftlärda och folkets ledare sökte efter ett tillfälle att röja honom ur vägen, men de kunde inte komma på hur de skulle göra det, eftersom allt folket höll sig nära honom och lyssnade ivrigt. – Luk 19:45–48.

Det går inte att ta miste på Jesus passion för Guds tempel som var ämnat att vara en plats för bön, d.v.s. en plats där människor vänder sig till Gud och söker honom. Jesus visar oss att Guds önskan att människor ska få kontakt med honom inte bara är en stillsam önskan. Det är en brinnande passion. Och Jesus är inte bara villig att ställa till med en scen och tumult på tempelplatsen, han är villig att korsets väg för att föra människor till Gud.

Förbön

Himmelske Fader, du som vill dra varje människa nära dig. Dra mig, mina nära och kära, mina vänner och människorna i mitt samhälle nära dig.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

Sedan gick Jesus in på tempelplatsen och började driva ut dem som sålde där. Han sade till dem: "Det står skrivet: Mitt hus ska vara ett bödens hus. Men ni har gjort det till ett rövarnäste!" Och han undervisade i templet varje dag. Överstepräster, de skriftlärda och folkets ledare sökte efter ett tillfälle att röja honom ur vägen, men de kunde inte

komma på hur de skulle göra det, eftersom allt folket höll sig nära honom och lyssnade ivrigt. – Luk 19:45–48.

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus, låt mig att vara ett redskap i din hand som du kan använda för att föra människor i kontakt med dig och hjälp mig att ge mitt gensvar på din kallelse att söka mig nära dig.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Ps 25:9–10:

Han leder de ödmjuka rätt, han lär de ödmjuka sin väg. Alla Herrens vägar är nåd och sanning för dem som håller hans förbund och vittnesbörd. – Ps 25:9–10

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör.

Amen.

Tisdag 12/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att vara och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

Din rättfärdighet är som väldiga berg, dina domar som det stora havsdjupet. Både människor och djur räddar du, Herre. Hur dyrbar är inte din nåd, o Gud! Människors barn har sin tillflykt i dina vingars skugga. – Ps 36:6–8

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 20:45–47.

Medan allt folket hörde på sade Jesus till sina lärjungar: "Akta er för de skriftlärda, som njuter av att gå runt i långa mantlar och älskar att bli hälsade på torgen och få de främsta platserna i synagogorna och hedersplatserna vid festmåltiderna. De äter änkorna ur husen och ber långa böner för syns skull. De ska få en så mycket strängare dom. Luk 20:45-47

Jesus varnar sina lärjungar för att lyssna till de skriftlärda därför att de sökte att få status genom att framstå som fromma samtidigt som de inte tog sig an den svage och utsatte. Hans ord är skarpa, dessa lärda religiösa ledare skall avlägga räkenskap inför Gud och deras hyckleri kommer att avslöjas. Men även här hör vi Guds kärleksfulla hjärtslag. Herren ser och bryr sig om änkan som vid Jesus tid ofta var maktlös och fann sig själv i en svår situation. Sådan är Guds kärlek, den uppmärksammar den svaga och utsatta. Gud ser också varje människa som står svag och maktlös inför syndens tvingande makt. Det är därför som Jesus gick korsets väg, för att bringa räddning och frihet från synden.

Förbön

Himmelske Fader, jag ber att du ska stötta och hjälpa de som är svaga och maktlösa som finns i min närhet. Hjälp mig Gud att se på dem som du ser dem och hjälp mig Gud i min svaghet.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

Medan allt folket hörde på sade Jesus till sina lärjungar: "Akta er för de skriftlärda, som njuter av att gå runt i långa mantlar och älskar att bli hälsade på torgen och få de främsta platserna i synagogorna och

hedersplatserna vid festmåltiderna. De äter änkor ur husen och ber långa böner för syns skull. De ska få en så mycket strängare dom. Luk 20:45-47

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus, tack för det goda i att vi människor kan bekräfta och se varandra men skydda mig från att ha ett fromt yttre samtidigt som jag föringar mina medmänniskor, skydda mig från att försöka framstå som andligare och frommare än andra för att vinna status. Gör mig i stället äkta och genuin.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Ps 27:13–14:

Jag är viss om att få se Herrens godhet i de levandes land. Hoppas på Herren, var stark och modig i ditt hjärta och hoppas på Herren! – Ps 27:13–14

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör.

Amen.

Onsdag 13/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

Jag vill alltid prisa Herren, hans lov ska ständigt vara i min mun. Min själ ska vara stolt i Herren, de ödmjuka ska höra det och glädjas. Lova Herren med mig, låt oss upphöja hans namn tillsammans! – Ps 34:2–4

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 22:1–6.

Det osyrade brödets högtid, som kallas påsk, var nu nära. Överstepräster och de skriftlärda sökte efter ett sätt att röja Jesus ur

vägen, men de var rädda för folket. Då for Satan in i Judas, som kallades Iskariot och var en av de tolv. Han gick bort och talade med översteprästerna och ledarna för tempelvakten om hur han skulle kunna utlämna Jesus åt dem. De blev glada och kom överens om att ge honom pengar. Han samtyckte och sökte nu efter ett lämpligt tillfälle att utlämna honom åt dem utan att folket var med.

Lukas skriver att ”Judas gick bort och talade med översteprästerna”. Judas gjorde dock mycket mer än så. Han gick bort från Jesus och därmed från den som kunde ge honom allt vad en människa djupast sett behöver. Vi luras så lätt att tro att pengar, makt, status eller andra saker skall ge oss det vi djupast sett söker. Men det är bara i Gud som våra själar finner ro och Jesus kom till världen för att öppna vägen till Gud, så att vi i honom kan finna sann och varaktig tillfredställelse och evigt liv. Det gick Judas bort från.

Förbön

Himmelske Fader, hjälp mig, mina nära och kära, vänner och människorna i min närhet att inte nöja oss med något mindre än det du vill skänka oss, det sanna livet och tillfredställelsen som finns i dig.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

*Det osyrade brödets högtid, som kallas påsk, var nu nära.
Översteprästerna och de skriftlärda sökte efter ett sätt att röja Jesus ur vägen, men de var rädda för folket. Då for Satan in i Judas, som kallades Iskariot och var en av de tolv. Han gick bort och talade med översteprästerna och ledarna för tempelvakten om hur han skulle kunna*

utlämna Jesus åt dem. De blev glada och kom överens om att ge honom pengar. Han samtyckte och sökte nu efter ett lämpligt tillfälle att utlämna honom åt dem utan att folket var med.

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus, till och med Judas tragiska beslut att förråda dig infogades i Faderns frälsningsplan. Din vishet och ditt förstånd är större än mitt och jag ber om din hjälp att lita och förtrösta på dig även i livets mörka stunder.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Joh 17:3:

Och detta är det eviga livet: att de känner dig, den ende sanne Guden, och den som du har sänt, Jesus Kristus. – Joh 17:3

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör.

Amen.

Skärtorsdag 14/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

Sjung till Herren en ny sång! Han har gjort under, han har gett frälsning med sin högra hand, sin heliga arm. Herren har gjort sin frälsning känd, han har visat sin rättfärdighet inför folkens ögon. Han har tänkt på sin nåd och trofasthet mot Israels hus. Jordens alla ändar har sett vår Guds frälsning. – Ps 98:1–3

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 22:14–23.

När stunden var inne lade han sig till bords, och apostlarna tillsammans med honom. Och han sade till dem: "Jag har längtat mycket efter att äta den här påskmåltiden med er innan mitt lidande börjar. För jag säger er att jag inte kommer att äta det mer förrän det får sin fullbordan i Guds rike." Och han tog en bägare, tackade Gud och sade: "Ta detta och dela mellan er. För jag säger er: Från denna stund ska jag inte dricka av vinstockens frukt förrän Guds rike kommer." Och han tog ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt dem och sade: "Detta är min kropp som blir utgiven för er. Gör detta för att minnas mig." På samma sätt tog han bägaren efter måltiden och sade: "Denna bägare är det nya förbundet genom mitt blod som blir utgjutet för er. Men se, den som förräder mig har sin hand med mig på bordet. Människosonen går bort som det är bestämt, men ve den människa genom vilken han blir förrådd!" Då började de fråga varandra vem av dem det kunde vara som skulle göra det. – Luk 22:14–23

När stunden var inne samlar Jesus sina lärjungar för att fira den judiska påsken med sina lärjungar. Men det är inte bara stunden för påskfirandet som är inne. Stunden har kommit då en av världshistoriens mest omvälvande händelser skall äga rum. Guds Sons frälsningslidande börjar snart. Stunden är här då Jesus skall instifta ett nytt förbund mellan Gud och skapelsen genom att ge sitt liv som ett offer, genom att utgjuta sitt blod och utge sin kropp. Den händelsen ämnar Jesus att hans folk skall minnas och påminna sig själva och världen om på ett högst konkret och påtagligt vis tills dess han kommer åter, genom att äta brödet och dricka vinet i nattvarden. Lika verkligt och konkret som brödet och vinet är, lika verkligt och konkret är Jesus offer för världens skull.

Förbön

Himmelske Fader, vi påminner oss om Jesus död varje gång vi firar nattvard. Nu ber jag dig Gud om hjälp att inte bara bli påmind intellektuellt om Jesus död som en historisk händelse. Gör ett verk i mig så att jag lever i och får erfara det som Jesus gjorde till en verklighet genom sin död.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

När stunden var inne lade han sig till bords, och apostlarna tillsammans med honom. Och han sade till dem: "Jag har längtat mycket efter att äta den här påskmåltiden med er innan mitt lidande börjar. För jag säger er att jag inte kommer att äta det mer förrän det får sin fullbordan i Guds rike." Och han tog en bägare, tackade Gud och sade: "Ta detta och dela mellan er. För jag säger er: Från denna stund ska jag inte dricka av vinstockens frukt förrän Guds rike kommer." Och han tog ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt dem och sade: "Detta är min kropp som blir utgiven för er. Gör detta för att minnas mig." På samma sätt tog han bägaren efter måltiden och sade: "Denna bägare är det nya förbundet genom mitt blod som blir utgjutet för er. Men se, den som förräder mig har sin hand med mig på bordet. Människosonen går bort som det är bestämt, men ve den människa genom vilken han blir förrådd!" Då började de fråga varandra vem av dem det kunde vara som skulle göra det. – Luk 22:14–23

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus jag tackar dig för att du gav ditt liv som ett offer och även om jag inte fullt ut förstår vidden av din död vill jag leva mitt liv i din efterföljd och i trohet till dig, just därför att du lagt ned ditt liv för min och världens skull.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Mark 10:45:

■ *Människosonen har inte kommit för att bli betjänad, utan för att tjäna och ge sitt liv till lösen för många. – Mark 10:45*

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör.

Amen.

Långfredag 15/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

Men alla som flyr till dig ska få glädjas, de ska jubla i evighet. Du beskyddar dem, de som älskar ditt namn ska få fröjdas i dig, för du, Herre, välsignar den rättfärdige. Du täcker honom med nåd som en sköld. – Ps 5:12–13

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 23:26–49.

Folket stod där och såg på. Men rådsberrarna hånade honom och sade: "Andra har han frälst. Nu får han frälsa sig själv om han är Guds

Messias, den Utvalde." Även soldaterna kom fram och hånade honom. De räckte honom surt vin och sade: "Om du är judarnas kung, fräls då dig själv!" Över honom fanns det också ett anslag: "Detta är judarnas kung." En av brottslingarna som var upphängda där hånade honom och sade: "Är inte du Messias? Fräls då dig själv, och oss också!" Men den andre tillrättavisade honom och sade: "Fruktar du inte ens Gud, du som är under samma dom? Vår dom är rättvis, vi får vad vi förtjänar för det vi gjort. Men han har inte gjort något ont." Och han sade: "Jesus, tänk på mig när du kommer till ditt rike." Jesus svarade: "Jag säger dig sanningen: I dag ska du vara med mig i paradiset." Det var nu omkring sjätte timmen. Då kom ett mörker över hela landet som varade fram till nionde timmen. Solen förmörkades, och förhänget i templet brast mitt itu. Och Jesus ropade med hög röst: "Far, i dina händer överlämnar jag min ande." När han hade sagt detta, gav han upp andan. – Lk 23:35–46

Anslaget på Jesus kors löd ”Detta är judarnas kung” och det hade satts upp för att håna Jesus och för att visa vad som sker med den som reser sig upp mot den romerska överheten. Trots uppsåtet att förringa och förminska Jesus genom anslaget så talar det sant. Jesus var och är Israels kung och han var och är inte bara Israels kung, utan hela världens kung så att vi på golgata ser världens konung dö på ett kors för dess frälsnings skull. Ödmjukhetens konung lider och dör för att befria oss från döden.

Förbön

Himmelske Fader, du som delar världens lidande genom din Son Jesus Kristus, förbarma dig över de som lider i min närhet och de som lider i andra delar av världen. Lindra lidandet, låt hoppet spira och frälsande tro väckas till liv.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

Folket stod där och såg på. Men rådsberrarna hånade honom och sade: "Andra har han frälst. Nu får han frälsa sig själv om han är Guds Messias, den Utvalde." Även soldaterna kom fram och hånade honom. De räckte honom surt vin och sade: "Om du är judarnas kung, fräls då dig själv!" Över honom fanns det också ett anslag: "Detta är judarnas kung." En av brottslingarna som var upphängda där hånade honom och sade: "Är inte du Messias? Fräls då dig själv, och oss också!" Men den andre tillrättavisade honom och sade: "Fruktar du inte ens Gud, du som är under samma dom? Vår dom är rättvis, vi får vad vi förtjänar för det vi gjort. Men han har inte gjort något ont." Och han sade: "Jesus, tänk på mig när du kommer till ditt rike." Jesus svarade: "Jag säger dig sanningen: I dag ska du vara med mig i paradiset." Det var nu omkring sjätte timmen. Då kom ett mörker över hela landet som varade fram till nionde timmen. Solen förmörkades, och förhänget i templet brast mitt itu. Och Jesus ropade med hög röst: "Far, i dina händer överlämnar jag min ande." När han hade sagt detta, gav han upp andan. – Lk 23:35–46

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus, du som la ned ditt liv för världens skull ge mig kraften jag behöver för att likt dig vara villig att lägga ned mitt liv för världens skull.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Upp 3:20:

Se, jag står vid dörren och knackar. Om någon hör min röst och öppnar dörren, ska jag gå in till honom och hålla måltid med honom och han med mig. – Upp 3:20

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör.

Amen.

Påskafton 16/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

Lova Herren, min själ! Hela mitt inre, prisa hans heliga namn! Lova Herren, min själ, och glöm inte allt gott han gör – han förlåter dig alla dina synder och botar alla dina sjukdomar, han friköper ditt liv från graven och kröner dig med nåd och barmhärtighet, han mättar ditt begär med sitt goda så att du blir ung på nytt som en örn. – Ps 103:1–5

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 23:50–56.

Nu fanns där en rådsherre vid namn Josef, en god och rättfärdig man som inte hade samtyckt till vad de hade beslutat och gjort. Han var från staden Arimatea i Judeen, och han väntade på Guds rike. Josef gick till Pilatus och bad att få Jesu kropp. Han tog ner den, svepte den i linnetyg och lade den i en utbuggen klippgrav där ännu ingen blivit lagd. Det var förberedelsedag, och sabbaten skulle just börja. Kvinnorna som hade kommit med Jesus från Galileen följde efter och såg graven och hur hans kropp blev lagd där. Sedan återvände de hem och gjorde i ordning väldoftande kryddor och oljor. Och under sabbaten var de i stillhet efter lagens bud. – Lk 23:50–56

Josef av Arimatea väntade på Guds rike, att Gud skulle gripa in i historien för att döma världen och ställa den till rätta. Kanske hade han funderat över om rikets ankomst var nära i och med att Jesus trätt fram och gjort de saker som han gjorde. Men troligen kunde han inte ens ana eller föreställa sig att han snart skulle få en omvälvande och fantastisk försmak av gudsrikets verklighet genom Jesus uppståndelse.

Förbön

Himmelske Fader, vi väntar på att du en dag skall förvandla hela skapelsen när du dömer världen och låter fullheten av ditt rike nå vår värld. Jag ber att vi skulle få en försmak av det kommande riket. Jag ber för dem i min närhet som är sjuka, låt dem blir friska. Jag ber för dem som är trötta, låt dem få kraft. Jag ber för dem som ännu inte tror, låt dem finna frälsning.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

Nu fanns där en rådsherre vid namn Josef, en god och rättfärdig man som inte hade samtyckt till vad de hade beslutat och gjort. Han var från staden Arimatea i Judeen, och han väntade på Guds rike. Josef gick till Pilatus och bad att få Jesu kropp. Han tog ner den, svepte den i linnetyg och lade den i en uthuggen klippgrav där ännu ingen blivit lagd. Det var förberedelsedag, och sabbaten skulle just börja. Kvinnorna som hade kommit med Jesus från Galileen följde efter och såg graven och hur hans kropp blev lagd där. Sedan återvände de hem och gjorde i ordning väldoftande kryddor och oljor. Och under sabbaten var de i stillhet efter lagens bud. – Lk 23:50–56

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus, du som blev lagd i gravens mörker. Låt mig ha blicken fäst på dig även när livet är mörkt. Ge mig förmågan att följa dig även när jag vandrar genom dödsskuggans dal.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Matt 11:29–30:

Ta på er mitt ok och lär av mig, för jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar, för mitt ok är mildt och min börda är lätt. – Matt 11:29–30

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör. Amen.

Påskdagen 17/4

Stanna upp

Jag stannar upp och stillar mitt inre för att be. När jag slappnar av, sänker mina axlar och andas långsamt så påminner jag mig själv om och fäster min uppmärksamhet på Guds ständiga närvaro.

Inledande bön

Himmelske Fader, du som har älskat världen så att du gett den din Son för att var och en som tror på honom ska ha evigt liv, nu vänder jag mig till dig. När jag reflekterar över passionsveckans händelser låt din Ande väcka min kärlek till liv så att jag blir villig att helt och hållet överlåta mitt liv i dina händer.

Lovprisning & reflektion

Lovprisning

Jag väljer att glädja mig över Guds trofasta kärlek idag genom att tillsammans med allt Guds folk prisa Gud med ord från Psaltaren:

*Han har sänt sitt folk befrielse och grundat sitt förbund för evig tid.
Heligt och vördat är hans namn. Att vörda HERREN är början till
visbet, gott förstånd får alla som handlar så. Hans lov består för evigt. –
Ps 111:9–10*

Reflektion

Jag läser och reflekterar över Guds skrivna ord. Dagens läsning kommer från Luk 24:1–12

*Den första veckodagen kom de tidigt i gryningen till graven med de
völdoftande oljorna som de hade gjort i ordning. Då fann de att stenen*

var bortrullad från graven. De gick in, men fann inte Herren Jesu kropp. När de inte visste vad de skulle tro, då stod plötsligt två män i skinande kläder framför dem. Kvinnorna blev rädda och böjde ansiktet mot marken, men männen sade: "Varför söker ni den levande bland de döda? Han är inte här, han har uppstått! Kom ihåg vad han sade till er medan han fortfarande var i Galileen: Människosonen måste utlämnas i syndares händer och bli korsfäst och uppstå på tredje dagen." Då kom de ihåg hans ord. Och de återvände från graven och berättade allt detta för de elva och för alla de andra. Det var Maria Magdalena och Johanna och Maria, Jakobs mor. Även de andra kvinnorna som var med dem talade om det för apostlarna, men de tyckte deras ord var tomt prat och trodde inte på dem. Men Petrus reste sig och sprang till graven, och när han lutade sig in såg han bara linnebindlarna. Och han gick hem, full av förundran över det som hade hänt. – Lk 24:1–12

Kvinnorna återvände från graven och vittnade om att Herren Jesus levde igen och den förkunnelsen är tidlös. Herren Jesus lever och har lämnat graven. Stenen är bortrullad och den levande går inte att finna bland de döda. Petrus förundras när han finner den tomma graven, kanske för att han ännu inte helt förstår vad som inträffat. Men vi får förundras av en annan anledning, vi får förundras över Guds godhet och makt som demonstreras i Jesus uppståndelse och om det är vi kallade att vittna.

Förbön

Himmelske Fader, du som uppväckte Kristus från de döda. Andas liv också i mig, gör mig levande och hjälp mig att berätta för världen att Herren Jesus besegrat synden och döden genom sin uppståndelse.

Överlåtelse

När jag än en gång läser bibeltexten lyssnar jag efter Guds personliga tilltal och överlåter mig till honom.

Den första veckodagen kom de tidigt i gryningen till graven med de väldoftande oljorna som de hade gjort i ordning. Då fann de att stenen var bortrullad från graven. De gick in, men fann inte Herren Jesu kropp. När de inte visste vad de skulle tro, då stod plötsligt två män i skinande kläder framför dem. Kvinnorna blev rädda och böjde ansiktet mot marken, men männen sade: "Varför söker ni den levande bland de döda? Han är inte här, han har uppstått! Kom ihåg vad han sade till er medan han fortfarande var i Galileen: Människosonen måste utlämnas i syndares händer och bli korsfäst och uppstå på tredje dagen." Då kom de ihåg hans ord. Och de återvände från graven och berättade allt detta för de elva och för alla de andra. Det var Maria Magdalena och Johanna och Maria, Jakobs mor. Även de andra kvinnorna som var med dem talade om det för apostlarna, men de tyckte deras ord var tomt prat och trodde inte på dem. Men Petrus reste sig och sprang till graven, och när han lutade sig in såg han bara linnebindlarna. Och han gick hem, full av förundran över det som hade hänt. – Lk 24:1–12

Överlåtelsebön

Gud i dina händer vill jag än en gång överlåta mitt liv.

Herre Jesus Kristus, Fadern uppväckte dig från de döda, upphöjde dig och gav dig namnet över alla namn. För dig vill jag böja knä och bekänna, du är Herre.

Guds löfte

Herren som älskar mig, talar till mig genom orden i Upp 3:21:

Den som segrar ska jag låta sitta hos mig på min tron, liksom jag själv har segrat och sitter hos min Far på hans tron. – Upp 3:21

Avslutningsbön

Helige Ande du som är hjälparen, hjälp mig att leva den här dagen till fullo. Hjälp mig att ge mig själv till andra och att vara vänlig och god mot alla jag möter. Hjälp mig att älska de förlorade och förkunna Kristus i allt jag säger och gör.

Amen.