

Förslag till *Personlig andakt*

Traditionen av att ha en personlig andakt går långt tillbaka. Det handlar om att ta en stund att stilla sig själv och att möta Gud. Hjälpmedel, sätt, för att göra det är huvudsakligen Bibeln, bön och avskildhet. Det blir till ett tillfälle att påminna sig om vilka vi är, med vem vi hör samman och en hjälp att sedan ta sig an vardagens uppgifter och möten med människor. Här följer ett förslag på personlig andakt som tar 5-10 minuter.

Så här kan du göra...

- **Välj en stund och en plats där du kan gå undan och vara för dig själv**
- **Börja med att be**
Starta där du är genom att berätta för Gud hur du känner och har det. Det är ändå utgångspunkten för ditt liv den här dagen. Din Far vet hur du har det, men vill ändå höra dig själv berätta (som alla föräldrar vill).
- **Läs ett avsnitt i Bibeln för att påminna dig om vem Gud är, vad Gud vill och hur Gud handlar**
Psaltaren i Gamla Testamentet är en älskad bok av kristna genom tiderna därför att den på så många sätt uttrycker vem Gud är.
- **Be**
Du kan be över det du läst eller be för dagens uppgifter eller möten med människor. Det kanske finns personer som du vet har behov av stöd. Dem kan du be för. Avsluta med att tacka Gud för den Han är. Du kan också avsluta med "Vår Fader" eller "Fransiskus bön".

Vår fader

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 idag 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.

Franciskus bön

O Herre, gör mig till ett redskap för din frid.

Där hat finns, låt mig få föra dit kärlek.
Där ondska finns, låt mig få komma med förlåtelse.
Där oenighet finns, låt mig få komma med enighet.
Där tvivel finns, låt mig få komma med tro.
Där osanning finns, låt mig få komma med sanning.
Där förtvivlan finns, låt mig få komma med hoppet.
Där sorg finns, låt mig få komma med glädjen.
Där mörker finns, låt mig få komma med ljuset.

O gudomlige Mästare,
låt mig sträva inte så mycket efter att bli tröstad, som att trösta,
inte så mycket efter att bli förstådd, som att förstå,
inte så mycket efter att bli älskad, som att älska.

Ty det är genom att ge, som man får,
genom att förlåta, som man blir förlåten,
och genom att dö, som man uppstår till det eviga livet.