

Förslag nr 2 till *P*ersonlig andakt

En personlig andakt kan se ut på hur många sätt som helst. Huvudpoängen är inte att det måste se ut på ett speciellt sätt, utan grejen är att det är ett sätt att umgås med Gud, vår Skapare. Det behöver inte ta många minuter, om du inte själv vill det. Så här KAN din personliga andakt se ut:

- Börja med att säga hej till Gud. Det behöver inte vara så uppstyltat eller högtidligt om du inte själv vill det. Du kan t.ex. helt enkelt bara säga "Hej Gud!".
- Ta fram bibeln och be en enkel bön. Du kan t.ex. be såhär: "Gud, öppna ditt ord för mitt hjärta och mitt hjärta för ditt ord".
- Läs ett avsnitt i bibeln. Förslag hittar du på nästa sida.
- Försök att tänka dig in i situationen som texten beskriver, t.ex. om du läser något ur evangelierna så föreställ dig att du är med på plats. Du känner lukterna och hör rösterna. Hur agerar egentligen Jesus? Hur reagerar du? Hur tänker de som står bredvid dig? Försök att lyssna vad texten kan "säga" till dig idag.
- Bli stilla och bara var inför Gud. Bjud in honom att vara med när dina tankar flyger hit och dit. Umgås med varandra helt enkelt.
- Be Gud vara med dig under dagen som kommer. Har du något speciellt du vill be om så gör det.
- Tacka för det du vill tacka för.

*A*ndra tips

- Om du tycker att det är svårt att hålla fokus när du läser, så läs högt för dig själv. När du sen försöker leva dig in i sammanhanget, prata högt med Gud om det.
- Sätt fram en tom stol till Gud bredvid dig, så att det blir ännu tydligare för dig själv att Han verkligen är där. Stolen bredvid dig blir en symbol för Guds närvaro.
- Efter att du läst bibeltexten, läs samma bibeltext igen fast i en så kallad parafra. En parafra är en version av bibeln som inte är direktöversatt från originalspråk, utan är mer skrivet utifrån sammanhanget och som därför kan ge lite andra infallsvinklar. The Message är ett bra tips på en parafra.
- Ta en bönepromenad. När du läst själva texten, fortsätt andakten utomhus medan du går.

*F*örslag på bibelavsnitt att läsa

Nedan följer tre olika förslag på bibeltexter, med några frågor att fundera över om du vill

*J*ohannesevangeliet kapitel 9

Frågor att fundera över:

Vad tänkte och kände mannen?

Vad tänkte och kände föräldrarna?

Hur förhöll sig mannen till Jesus? Kan det lära mig något om hur jag kan förhålla mig till Jesus?

Vad tänkte mannen när han blev bortkörd?

*M*arkusevangeliet kapitel 5, verserna 21 - 43

Frågor att fundera över:

Hur föreställer du dig Jairos och kvinnan med blödningarna? Är de modiga människor? Är de desperata? Kloka? Dåraktiga?

När vi har svårigheter, vågar vi komma till Jesus med dem?

Hur tror du att Jairos och hans fru reagerade när deras flicka kom till liv igen?

Hur tror du att flickan upplevde det hela?

*P*saltaren 23

Frågor att fundera över:

Vad får du för bild/uppfattning av Gud när du läser den här psalmen?

Blunda och försök måla upp psalmen framför dig. Vad ser du?