



BAPTISTKIRKEN i DANMARK  
Fastemateriale 2017

Udarbejdet af Cindy Nilsson og Peter Götz 2016  
Tilrettelagt for fasten 2017 af Bent Hylleberg

[www.baptistkirken.dk](http://www.baptistkirken.dk)



**FASTELÆSNINGER I BAPTISTKIRKEN 2017**

## FASTEN og 'JEG ER' - ordene hører sammen

Vi går mod påske i disse uger, hvor vi befinder os i fasten. 'JEG ER' er ét af navnene på Gud, som vi kender fra Det gamle Testamente.

Ved at anvende 'JEG ER' -ordene gør Jesus sig til ét med Gud. Herved bekræfter Jesus, at han ser sig selv som opfyldelsen af løfterne til Guds folk – også når han taler om fasten, som den beskrives hos de store profeter. Teksten fra Esajas-bogens kapitel 58 bliver her særlig aktuel:

*Tror I, det er den faste, jeg ønsker,  
at mennesket spæger sit legeme,  
hænger med hovedet som et siv  
og ligger i sæk og aske?  
Er det det, I kalder faste,  
en dag til Herrens behag?  
Nej, den faste, jeg ønsker,  
er at løse ondskabens lænker  
og sprænge ågets bånd,  
at sætte de undertrykte i frihed,  
og bryde hvert åg;  
ja, at du deler dit brød med den sultne,  
giver husly til hjemløse stakler,  
at du har klæder til den nøgne  
og ikke vender ryggen til dine egne.  
Da skal dit lys bryde frem som morgenrøden,  
og dit sår skal hurtigt læges;  
din retfærdighed går i spidsen for dig,  
og Herrens herlighed er bag dig.  
Da kalder du, og Herren vil svare,  
da råber du om hjælp, og han siger: Her er jeg!*

## 9. - 16. april

### FØLG JESUS – gennem Jerusalem – til PÅSKEMORGEN

Vi går nu ind i påskeugen. Læs om det, Jesus mødte i den uge, der blev afgørende for hans liv – og for vores. Du kan finde en beskrivelse af påskens begivenheder i Markus-evangeliet.

Palmesøndag	Kapitel 11,1-11
Mandag	Kapitel 11,11-19
Tirsdag	Kapitel 11,20 – 13,37
Onsdag	Kapitel 14,1-11
Skærtorsdag	Kapitel 14,12-72
Langfredag	Kapitel 15,1-47
Lørdag	
Påskemorgen	Kapitel 16,1-20

### HERREN LEVER – HALLELUJA! – GLÆDELIG PÅSKE!

## Søndag

**BIBELORD**

Johs. 11,25 Jesus sagde til hende: Jeg er opstandelsen og livet; den, der tror på mig, skal leve, om han end dør.

**BØN**

Styrkens Gud, frels os fra frygt til kærlighed, fra tomhed til mening, fra stolthed til ærlighed. Så vi ser dit ansigt i alle mennesker og så vi – som Kristus – elsker både ven og fjende.

**BEVÆGELSE**

Brug tid i dag på at tænke dette forløb igennem. Hvilke åbenbaringer har Gud givet dig? Skriv det hele ned og læg det et sted du ofte får øje på det.

**Til eftertanke**

- ◇ Hvilke tanker gør du dig om livet efter døden?
- ◇ Hvad betyder det for en kristen, at Jesus ved sin Ånd lever i ham/hende?
- ◇ Der er mange nærdødsoplevelser som peger i retning af et 'paradis' - hvad tænker du om det?
- ◇ Er tanken om et evigt liv noget der fylder dig med glæde - eller frygt og usikkerhed?

**Til noter****Sådan virker dette hæfte**

I fasten mellem fastelavnssøndag og palmesøndag inviterer vi på en vandring, hvor seks af Jesus' store 'JEG ER'- ord kan vejlede os – ét for hver uge. Teksterne går i hver uge fra mandag til søndag.

**Bibelord og bøn**

Hver dag vil der være et skriftsted fra Biblen, der relaterer til ugens tema. For hver dag er der også inspiration til en bøn, som du kan bede og gerne bygge videre på.

**Bevægelse og eftertanke**

Vi har også forsøgt at give dagens inspiration fødder at gå på. Derfor er der forslag til noget, du kan gøre – noget, der på en eller anden måde relaterer til ugens tema. Ugen slutter med fire spørgsmål til eftertanke.

**Bliv glad!**

Dette hæfte kan bruges til personlig andagt – eller omkring familiens spisebord. Det kan også tages med i en samtalegruppe, hvor du kan drøfte med andre, hvad det betyder at spejle sig i 'JEG ER'-ordene. Det vigtigste er, at du kommer med på en vandring gennem seks uger med seks af Jesus' centrale ord om, hvem han er og om, hvad hans tjeneste går ud på. Bliv glad – åben og virkelysten – på din vej frem mod påske!

**Med håb om at dette hæfte må blive til glæde og velsignelse  
Baptistkirkens ledelse**



**Fredag**

**BIBELORD**

Kol 3,1 Når I nu er oprejst med Kristus, så søg det, som er i himlen, dér hvor Kristus sidder ved Guds højre hånd.

**BØN**

Komme dit rige, ske din vilje, i mig og gennem mig.

**BEVÆGELSE**

Undlad i dag at købe noget, du ellers plejer - cigaretter, slik, kage, avis/blad etc. Giv i stedet pengene til én, der trænger.

**Lørdag**

**BIBELORD**

Åbenb. 21,4 Han vil tørre hver tåre af deres øjne, og døden skal ikke være mere, ej heller sorg, ej heller skrig, ej heller pine skal være mere. Thi det, der var før, er forsvundet.

**BØN**

Velsignet være du, Gud, som hører min bøn, du er min styrke og mit skjold; mit hjerte stoler på dig.

**BEVÆGELSE**

Gør noget i dag, du længe har udsat eller søgt at undgå.

3. – 9. april

JEG ER OPSTANDELSEN OG LIVET

Onsdag

### BIBELORD

Mat. 28,7 Og skynd jer hen og sig til hans disciple, at han er opstået fra de døde. Og se, han går i forvejen for jer til Galilæa. Der skal I se ham. Nu har jeg sagt jer det.

### BØN

Jesus! Du levede, døde og opstod for at jeg kan leve, dø og opstå. Kristus! Må din vilje ske og dit rige komme, må jeg arbejde med, hvor jeg kan, med det jeg kan. Begynd dit arbejde i mig for at jeg kan leve, dø og rejse mig i dig.

### BEVÆGELSE

Spil et stykke musik eller en sang, der betyder meget for dig. Tag dig tid til at bare lytte og nyde musikken.

Torsdag

### BIBELORD

Rom 8,11 Og når hans ånd, han som oprejste Jesus fra de døde, bor i jer, skal han, som oprejste Kristus fra de døde, også gøre jeres dødelige legemer levende ved sin ånd, som bor i jer.

### BØN

Herre, lær mig at sætte pris på alt det, du har skabt – også min egen krop. Dit fingeraftryk sidder dybt i mit indre, jeg tilhører dig. Du bor i mig ved din Ånd. Jeg takker dig og tager imod dit nærvær.

### BEVÆGELSE

Gør noget, du længe har tænkt på for at forbedre dit helbred.

UGE 1

27. februar - 5. marts

JEG ER

DEN GODE HYRDE



Hyrdebilledet er et af de helt store billeder på Gud i Bibelen. I Det Gamle Testaments bøger får vi øje på Gud, som den, der har omsorg for sit folk og for den enkelte. I Det Nye Testaments tekster peger Jesus på sig selv som den gode hyrde, der sætter sit liv til for fårene.

Billedet af Gud som hyrde er fuldt af perspektiver. En god hyrde leder sine får til gode steder og til det gode liv. Sådan er Gud og det har hans får brug for, for ellers farer de vild. Får har ingen stedsans som så mange andre dyr.

Hyrden kender terrænet, for han har selv gået der før. Han ved hvor der er sikkert at gå - og fårene kender hans røst.



**Mandag****BIBELORD**

Salme 23,1-3 Herren er min hyrde, jeg lider ingen nød, han lader mig ligge i grønne enge, han leder mig til det stille vand. Han giver mig kraft på ny, han leder mig ad rette stier for sit navns skyld.

**BØN**

Almægtige Gud, i dag vil jeg gå dagen i møde med tillid til at du leder mig, hvor jeg skal gå og giver mig styrke til dagen.

**BEVÆGELSE**

Øv dig i dag i at gøre alting lidt langsommere, tal langsommere, spis langsommere, gå langsommere, kør langsommere – hvad gør det ved dig?

**Tirsdag****BIBELORD**

Esajas 40,11 Som hyrden vogter han sin hjord, han samler dem med sin arm; han løfter lammene op i sin favn, han leder moderfårene.

**BØN**

Herre, lær mig i dag at finde hvile i dig.

**BEVÆGELSE**

Gør noget i dag, som du rigtig nyder, og som du normalt ikke får gjort.

**Mandag****BIBELORD**

Job 19,25 Dog ved jeg, at min løser lever, til sidst skal han stå frem på jorden. Når min hud er skrællet af, når mit kød er tæret bort, skal jeg skue Gud; ham skal jeg skue, ham og ingen anden skal mine øjne se. Mit indre fortæres af længsel.

**BØN**

Herre, jeg takker dig for alt. Alt, jeg kan dele med andre. Alt, jeg modtager fra andre.

**BEVÆGELSE**

Sluk for så meget larm som muligt. Sluk radioen, tv'et, de sociale medier og nyd stilheden.

**Tirsdag****BIBELORD**

Salme 56,14 For du har reddet mit liv fra døden og min fod fra at snuble, så jeg kan vandre for Guds ansigt i livets lys.

**BØN**

Herre, lad mig i dag tage skridt fra det, der binder til det, der frigør, fra det, der hæmmer til det, der skaber, fra det, der er usandt til det sande, fra det, der forsimples til det, der forædler, fra det, der er død til det, der er liv.

**BEVÆGELSE**

Del et dilemma, du står i med en god ven, og bed om hendes/hans råd til, hvad du skal gøre.

## UGE 6

3. – 9. april

## JEG ER

OPSTANDELSEN OG LIVET

Det er kristendommens allerstørste proklamation, at Jesus er opstandelsen og livet - og at den, der tror på ham skal leve, om han end dør.



Det var hele omdrejningspunktet i de første kristnes vidnesbyrd, at Gud oprejste Jesus fra de døde. Her lå kimen til den kraft, som kunne forvandle både mennesker og samfund. I troen på og oplevelsen af, at Jesus er en levende frelser, der ved sin Ånd tager bolig i sine efterfølgere, opstod der en uovervindelig bølge af livskraft og livsmod. Hvis Gud kan bryde dødens magt og lade Jesus opstå, hvad kan han så ikke? - Hvilke hindringer skulle være for store for ham? Og hvem skal man vel frygte, når man kender ham, der er Herre over liv og død?

27. februar - 5. marts

JEG ER DEN GODE HYRDE

Onsdag

### BIBELORD

Mark. 6,34 Og da Jesus kom i land, så han en stor folkeskare, og han ynkedes over dem, for de var som får uden hyrde, og han gav sig til at lære dem om mange ting.

### BØN

Tilgiv mig Gud, når jeg i stolthed vælger min egen vej uden at lytte til din kærlige stemme. I dag vælger jeg at lytte til dig.

### BEVÆGELSE

Skriv en seddel med tre ting du har kæmpet med i noget tid. Bed Gud om hjælp på netop disse områder.

Torsdag

### BIBELORD

ApG. 20,28 Tag vare på jer selv og på hele hjorden; i den har Helligånden sat jer som tilsynsmænd, for at I kan være hyrder for Guds kirke, som han har vundet sig med sit eget blod.

### BØN

Herre, hjælp mig i dag til at være handlekraftig.

### BEVÆGELSE

Hav for øje i dag at hjælpe en fremmed eller kollega som er 'faret vild' eller sidder fast i en praktisk udfordring.

## Fredag

## BIBELORD

1Pet. 2,25

For I fór vild som får, men er nu vendt om til jeres sjæles hyrde og tilsynsmand.

## BØN

Tak, Gud, at du er Gud, som ser. Tak, at du også ser mig i dag.

## BEVÆGELSE

Bed Fadervor 5 gange i dag: Kl. 9, 12, 15, 18 og 21

## Lørdag

## BIBELORD

Heb. 13,20 Måtte fredens Gud, der førte fårenes store hyrde, vor Herre Jesus, op fra de døde med en evig pagts blod, sætte jer i stand til alt godt, så I gør hans vilje, idet han selv udvirker i os, hvad der er ham velbehageligt ved Jesus Kristus. Ham tilhører æren i evighedernes evigheder! Amen.

## BØN

Ske din vilje, som i himlen således også på jorden.

## BEVÆGELSE

Læs en avis eller se en nyhedsudsendelse i tv. Brug derefter tid på at bede om, at Guds vilje må ske i de situationer og konflikter, du ser.

## Søndag

## BIBELORD

Johs. 15,5 Jeg er vintræet, I er grenene. Den, der bliver i mig, og jeg i ham, han bærer megen frugt; for skilt fra mig kan I slet intet gøre.

## BØN

Derfor velsigner jeg dig i Faderens, Sønnens og Helligåndens navn. Må Gud give dig at drikke af hans bæger; må solen skinne klart over dig; og må natten bringe dig hvile; og når du kommer til hans hus må døren stå på vid gab, så du kan gå ind til din glæde. I Jesu navn – Amen.

## BEVÆGELSE

Drik et godt glas vin eller noget andet lækkert til dit aftensmåltid. Smag godt på det, nyd det lidt mere end du plejer. Skål med dig selv og familien.

## Til eftertanke

- ◇ Det virker som en livslov at alt levende på en eller anden måde skal sætte frugt eller afkom. Hvilken frugt tror du, at du skal efterlade dig?
- ◇ Hvordan kan billedet med vintræet være en inspiration til at vi ikke lever forgæves og uden frugt?
- ◇ Hvad betyder det for dig at vingårdsmanden rensrer en gren for at den skal bære mere frugt?
- ◇ Er du med til at skabe et klima, så andre i din nærhed vokser, blomstrer og bærer frugt?

## Til noter



## Fredag

## BIBELORD

Kol. 1,9 ff. Vi beder om, at I med al visdom og åndelig indsigt må få fuld kundskab om Guds vilje, så I kan leve, som Herren vil det, ..., og bære frugt med alle gode gerninger, vokse i kundskab om Gud og styrkes med al kraft ved hans herlige magt til al udholdenhed og tålmodighed.

## BØN

Mind mig om dit billede dybt i mig. Mind mig om det lys du ser mig i. Giv mig stilhed i tankerne og hvile i kroppen. Så jeg igen må stå op og blive medarbejder på det, du kalder godt.

## BEVÆGELSE

Øv dig i åndens frugter i dag. Vælg to af ordene og gør dem til din tilstand i dag. (F. eks. "I dag vil jeg være tålmodig og mild.")

## Lørdag

## BIBELORD

Gal 5:22 Men Åndens frugt er kærlighed, glæde, fred, tålmodighed, venlighed, godhed, trofasthed, mildhed og selvbeherskelse.

## BØN

Gud, jeg ved, du hører bøn, men jeg må indrømme, at jeg ikke altid synes, jeg kan høre dine svar! Er det fordi du er stille? Taler du et sprog, jeg ikke forstår, eller er det mig, der ikke hører efter? Lad os prøve igen, Herre. Jeg slipper dig ikke, ligesom jeg ved, du ikke slipper mig.

## BEVÆGELSE

Skriv en bøn til Gud og beskriv en situation, en handling en følelse, en vane eller andet, du gerne vil lægge bag dig.

## Søndag

## BIBELORD

Johs. 10,14

Jeg er den gode hyrde. Jeg kender mine får, og mine får kender mig.

## BØN

Tak Gud for din Kirke som mødes i dag og tak at jeg må være en del af den.

## BEVÆGELSE

Kom hviledagen i hu. Tag tid til at lave ingenting.

## Til eftertanke

- ◇ Hvordan har du med at være et får, der er afhængig af sin hyrde?
- ◇ Hvordan lærer et får at skelne sin hyrdes røst fra andre røster?
- ◇ Hvad tænker du om dig selv - går du gerne i midten af flokken, hvor trygheden er stor eller foretrækker du at gå bagerst eller lidt for dig selv?
- ◇ Er du et menneske, der hjælper andre mennesker med at lytte til hyrdens stemme - eller tænker du, at det må de selv finde ud af?

## Til noter

## UGE 2

6. - 12. marts

JEG ER

VERDENS LYS



Når evangelisten Johannes introducerer Jesus, kalder han ham for lyset, der er kommet til verden for at oplyse ethvert menneske. Et lys, som mørket ikke kan få bugt med, men som til sidst overvinder mørkets magthaver.

Det er helt tydeligt, at for Johannes er Jesus på det åndelige plan hvad solen er på det fysiske plan. Den store livgivende kilde, der hjælper mennesket til at leve og udfolde sig sammen med Gud.

Ved at være verdens lys, og blive menneskenes lys bliver 'vi, der lever i mørke' i stand til at se, hvad vi ellers ikke kunne se.

Jesus oplyser Gud for os - og oplyser os om Gud. Hans lys falder også på os, så vi ser os selv i sandhedens lys - og endelig lyser han på vores næste, vores medmenneske, så vi ikke ser ham i vores eget snævre perspektiv men i kærlighedens og respektens lys.

27. marts - 2. april

JEG ER DET SANDE VINTRÆ

Onsdag

### BIBELORD

Jer. 17,7 Velsignet den mand, som stoler på Herren og tager sin tilflugt hos ham. Han bliver som et træ, der er plantet ved bækken; det sender sine rødder mod vandløbet, det frygter ikke, når sommerheden kommer, dets blade er grønne. Det bekymrer sig ikke i tørkeår og holder ikke op med at bære frugt.

### BØN

Kærlige Gud. Jeg takker dig for de mange velsignelser, du giver alt godt til sjæl og krop, hvert minut af dagen, hvert åndedrag.

### BEVÆGELSE

Lav en liste over alle Guds gaver til dig. Læg listen i din bog, kig på den nogle gange i løbet af ugen og tilføj ting, efterhånden som du kommer i tanke om mere.

Torsdag

### BIBELORD

Mat 12,33 Tag et træ: Enten er det godt, og så er dets frugt også god, eller det er dårligt, og så er dets frugt også dårlig. For et træ kendes på frugten.

### BØN

Bed Frans af Assisi's bøn, gerne flere gange:

Guddommelige Mester, hjælp mig til ikke bare at søge trøst, men at trøste; ikke bare at søge forståelse, men at forstå; ikke bare at elskes, men at elske.

### BEVÆGELSE

Hvem kan du søge at trøste, forstå, elske i dag? Ring, skriv eller gør noget uventet godt for en anden.

## Mandag

## BIBELORD

Job 14,7 For et træ er der håb. Hvis det fældes, kan det skyde igen; det holder ikke op med at sætte friske skud.

## BØN

Kære Gud, ind imellem er jeg meget hård ved mig selv og hård ved andre, fordi jeg tror, at alt skal være perfekt. Men du vil det gode, og det er godt nok.

## BEVÆGELSE

Køb en ny plante til din vindueskarm eller plant en ny plante i haven.

## Mandag

## BIBELORD

1Mos. 1,3 Gud sagde: »Der skal være lys!« Og der blev lys. Gud så, at lyset var godt, og Gud skilte lyset fra mørket. Gud kaldte lyset dag, og mørket kaldte han nat. Så blev det aften, og det blev morgen, første dag.

## BØN

Jesus, du kaldes "morgenrøden fra det høje, der besøger os". Besøg mig i dag. Giv mig lys på min vej og energi til alt godt.

## BEVÆGELSE

Gå udenfor i løbet af dagen og nyd solens lys og stråler. Mærk hvad den gør ved dig.

## Tirsdag

## BIBELORD

Esajas 11,1 Men der skyder en kvist fra Isajs stub, et skud gror frem fra hans rod. Over ham hviler Herrens ånd, visdoms og indsigts ånd, råds og styrkes ånd, kundskabs og gudsfrygts ånd;

## BØN

Flimrende farver gennem vinduet i mit soveværelse. Kølig, frisk luft gennem det åbne vindue. Himlen farvet rød af morgensol. Velkommen – dag fra Gud. Vær med mig, Gud, i dag.

## BEVÆGELSE

Ophold dig mere udendørs end du normalt ville. Gå f.eks. en tur eller sørg for at gå udenfor i alle de pauser, du får i løbet af dagen.

## Tirsdag

## BIBELORD

Salme 27,1 Herren er mit lys og min frelse, hvem skal jeg da frygte? Herren er værn for mit liv, hvem skal jeg da være bange for?

## BØN

Herre, i dag vil jeg fokusere på lyset, fremfor at lade mig skræmme af mørket.

## BEVÆGELSE

Tænd stearinlys til alle dine måltider i dag

## Onsdag

**BIBELORD**

Esajas 42,16 Jeg fører de blinde ad veje, de ikke kender, jeg leder dem ad stier, de ikke kender. Jeg gør mørket foran dem til lys, det bakkede land til slette. Det vil jeg gøre, og jeg opgiver det ikke.

**BØN**

Gud. Det er tosset uforståeligt, føles sommetider uretfærdigt hvad livet gør ved os, hvordan vi behandler hinanden, hvad der sker i vores verden. Må dit lys skinne over det alt sammen til opmuntring, til fornyet håb, til kræfter til at bære det, vi skal bære, til omvendelse og nyt liv.

**BEVÆGELSE**

Sørg for at få hilst på så mange mennesker som muligt i dag med et nik, et smil, et vink eller et "hej".

## Torsdag

**BIBELORD**

Johs. 12,46 Som lys er jeg kommet til verden, for at enhver, som tror på mig, ikke skal blive i mørket.

**BØN**

Gud, lad dit lys skinne over mit liv i dag. Gud lad dit lys skinne gennem mit liv i dag.

**BEVÆGELSE**

Skriv navnene på 3 personer, der har haft betydning for din trosudvikling indtil nu. Hvordan har de påvirket dig og hvorfor?

Jeg er det sande vintræ, I er grenene. I er i mig og jeg er i jer. Her ligger livet for en efterfølger af mig, siger Jesus. Uden denne inderlige forbindelse, er der ingen frugt.

Det er på en af de allersidste dage, før Jesus bliver taget til fange og dør, at han åbner dette perspektiv for disciplene - og det man siger til sidst, er som regel meget vigtigt.

At tro på Jesus og at følge ham, får nu en endnu større dybde: At være i ham, at lade hele sit væsen gennemstrømme af ham. Det er noget andet og dybere end at se op til ham eller efterligne ham.

I kan slet ikke være mine disciple, leve det nye liv og bære frugt uden et inderligt livsfællesskab med mig, siger Jesus.



Søndag

### BIBELORD

Johs. 14,6 Jesus sagde til ham: Jeg er vejen og sandheden og livet; ingen kommer til Faderen uden ved mig.

### BØN

Kom Helligånd, sandheds og visdoms ånd. Lær mig at lære frem for at belære. Lær mig at gribes frem for at begribe.

### BEVÆGELSE

Prøv i dag at bede sammen med din familie eller andre, der er tæt på dig. Bed frit om det, der ligger jer på sinde. Tal bagefter om, hvordan det var at bede højt sammen.

## Til eftertanke

- ◇ Er det en indlysende vane for dig hver dag at takke Gud for livet? Hvorfor - eller hvorfor ikke?
- ◇ Hvordan forstår du, at Jesus er vejen til Gud?
- ◇ Hvordan håndterer du, at Jesus kalder sig Sandheden? - Skal det forstås som at der ingen sandhed er andre steder - eller hvordan?
- ◇ Hvis vi som kristne hævder at 'have patent' på vejen til Gud og sandheden om ham, hvordan bliver der så plads til dialogen med andre?

## Til noter

Fredag

### BIBELORD

Ef. 5,7

Lev som lysets børn, for lysets frugt er lutter godhed, retfærdighed og sandhed; lad kun det gælde, som behager Herren, og tag ikke del i mørkets frugtesløse gerninger, men afslør dem.

### BØN

Gid jeg var en ydmyg vandpyt, som himlen spejledes i.

### BEVÆGELSE

Det, der bliver holdt i baggrunden, har også stor betydning, skriver Paulus. Meld dig til at gøre et stykke arbejde, som kun få vil gøre.

Lørdag

### BIBELORD

1.Johs 2,9 Den, der siger, at han er i lyset, men hader sin broder, er stadig i mørket. Den, der elsker sin broder, bliver i lyset, og i ham er der intet, som bringer til fald.

### BØN

Bed Kristus bønnen. Bed den mange gange og gerne på åndedrættets rytme.  
(ånd ind) Jesus Kristus, Guds søn  
(ånd ud) forbarm dig over mig!

### BEVÆGELSE

Ransag dit hjerte. Er der nogen du har gjort dit hjerte hårdt overfor? Skriv deres navne ned og planlæg at tage forsonende samtaler inden for den næste måned.



## Søndag

## BIBELORD

Johs. 8,12 Atter talte Jesus til dem og sagde: »Jeg er verdens lys. Den, der følger mig, skal aldrig vandre i mørket, men have livets lys.«

## BØN

Gud, jeg beder for de mennesker, jeg er kirke sammen med, at vi må være tegn på det gode, tegn på det nye, tegn på at kærlighed findes.

## BEVÆGELSE

Inviter til en lille fest uden nogen særlig anledning, men lav dejlig mad og glæd dig sammen med venner og familie.

## Til eftertanke

- ◇ Hvordan bruger du det guddommelige lys i din hverdag?
- ◇ Er dit liv ofte mørkt - eller har du evnen til at vandre, hvor der er lyst?
- ◇ Hvis det er sandt, at Jesus er det lys, der kan lyse op for ethvert menneske, hvordan bliver han så vores lys - sådan helt på dagligdags plan?
- ◇ I hvilken grad er vi sat for at være lys for hinanden - og hvor går grænsen for at vi ikke bare blænder hinanden.

## Til noter

## Fredag

## BIBELORD

Rom 6,4 Vi blev altså begravet sammen med ham ved dåben til døden, for at også vi, sådan som Kristus blev oprejst fra de døde ved Faderens herlighed, skal leve et nyt liv.

## BØN

Jeg takker dig for det nye liv, jeg har fået igennem dig, Kristus.

## BEVÆGELSE

Prøv at lave noget fysisk hårdt i dag, løb en tur, gå i fitnesscenteret eller andet, der kan få dig til at svede og få pulsen op. Sørg for, at du kan mærke du har brugt din krop i dag.

## Lørdag

## BIBELORD

1Pet 3,10 Den, som vil elske livet og se lykkelige dage, han skal vogte sin tunge for ondskab og sine læber for at tale sving.

## BØN

Sandhedens Gud! I dag vil jeg tale din sandhed ind over mit liv og min families liv.

## BEVÆGELSE

Sæt forskellige lapper papir op i dit hjem med positive og opmuntrende budskaber – eller læg en skriftlig kærlig hilsen i dine børns madpakke i dag.

## 20.- 26. marts JEG ER VEJEN SANDHEDEN OG LIVET

### Onsdag

#### BIBELORD

Mat 6,25 Derfor siger jeg jer: Vær ikke bekymrede for jeres liv, hvordan I får noget at spise og drikke, eller for, hvordan I får tøj på kroppen. Er livet ikke mere end maden, og legemet mere end klæderne?

#### BØN

Lad mig i dag leve i din mangfoldighed, retfærd, plads til alle, hjælp til dem, der har behov, din kærlighed.

#### BEVÆGELSE

Giv i dag afkald på noget, du har "ret til", f.eks. plads i køen i supermarkedet, i trafikken eller at få ret i en diskussion.

### Torsdag

#### BIBELORD

ApG 17,24 Gud, som har skabt verden med alt, hvad den rummer, og som er Herre over himmel og jord, bor ikke i templer bygget af hænder. Heller ikke lader Gud sig tjene af menneskehænder, som om han trængte til noget. Det er ham, der giver alle liv og ånde og alle ting.

#### BØN

Kære Gud! Jeg har prøvet at gå mange veje. Du ved hvordan dét er gået! Nu vil jeg gå din vej. Det er den bedste for den verden, du elsker, for dem, du elsker, for mig, som du altid har elsket. Du ved, hvordan dét vil gå! Generøse Gud!

#### BEVÆGELSE

Undlad at tale i mindst en time i træk i dag. Brug stilheden på at fokusere på Gud.

## UGE 3

13. - 19. marts

JEG ER  
LIVETS BRØD

Ved at kalde sig  
Livets brød  
rammer Jesus  
ned i en af de  
helt store  
grundfortællinger  
i Israel.



For Jesu samtid var underet i ørkenen med mannaen, der kom ned fra himlen, et helt afgørende tegn på, at de var Guds folk. Han sørgede for dem.

Nu siger Jesus, at HAN er livets brød, og at han kan mætte et menneskes allerinderste og dybeste sult.

For mennesket lever ikke af brød alene, som han forklarer fristeren i ørkenen. Livet har en anden dimension, der kræver en anden slags brød.

I løber efter mig, siger Jesus efter et bespisningsunder, fordi I blev mætte, men der er en anden sult og en anden slags brød der er vigtigere.

Jeg er det levende brød, som er kommet ned fra himlen; den, der spiser af det brød, skal leve til evig tid.

**Mandag****BIBELORD**

5. Mos. 8,3 Han ydmygede dig og lod dig sulte og gav dig manna at spise, som hverken du eller dine fædre kendte, for at lade dig vide, at mennesket ikke lever af brød alene, men af alt, hvad der udgår af Herrens mund.

**BØN**

Gud, lad mig i dag rumme det, jeg skal rumme, dem jeg skal rumme. Gud, lad mig i dag give slip på det, jeg ikke skal, dem jeg ikke skal. Gud, lad mig i dag forstå omfanget af det, du har skabt, og at jeg er omsluttet af dine kærlige tanker.

**BEVÆGELSE**

Skriv ned de tre vigtigste ting, der kendetegner din tro på Gud.

**Tirsdag****BIBELORD**

Ord 17,1  
Hellere et stykke tørt brød med tryghed til end et hus fuldt af slagtemad og strid.

**BØN**

Herre, du har det evige livs ord, derfor vil jeg i dag lytte til dig.

**BEVÆGELSE**

Øv dig i at vise andre tillid – din partner, dine børn, din kollega.

**Mandag****BIBELORD**

5Mos. 30,19 Jeg tager i dag himlen og jorden til vidne imod jer: Jeg har stillet dig over for livet og døden, velsignelsen og forbandelsen. Så vælg da livet, for at du og dine efterkommere må leve.

**BØN**

Gud, i dag vælger jeg livet.

**BEVÆGELSE**

Brug mindst en time på at gøre noget, som du synes, gør dit liv rigt.

**Tirsdag****BIBELORD**

Salme 103,5 Han mætter dit liv med gode gaver, du bliver ung igen som en ørn.

**BØN**

Gud, du ved, når jeg er svag og har brug for styrke fra dig. Giv mig mod til at lade dig komme til.

**BEVÆGELSE**

Tilbyd at være babysitter for nogen, du ved kunne trænge til en friaften.

## UGE 4

20. - 26. marts

## JEG ER

VEJEN SANDHEDEN OG LIVET



På et tidspunkt, hvor det går op for disciplene, at Jesus er ved at forlade dem, bliver de rådvilde, for de vil ikke miste ham. Derfor spørger de om vejen, og Jesus svarer:

Jeg er vejen - og sandheden og livet. Vejen til Gud, sandheden om Gud og livet i Gud. Kender I mig, kender I Gud. Så enkelt er det.

Jesus giver Gud ansigt og krop, så vi bedre kan forholde os til, hvem Gud er. Den der har set mig, har set Faderen, siger Jesus til Filip.

Jesus er Guds udtrykte billede, siger Hebræerbrevets forfatter, og bekræfter, at kristendommen begynder med en person, der siger, at hvis I følger mig, så finder I vejen til Gud, hvis I tror på mig så indser I sandheden om Gud, hvis I lever i mig, opdager I livet i Gud.

13. - 19. marts

JEG ER LIVETS BRØD

Onsdag

### BIBELORD

Esajas 55,10 For som regnen og sneen falder fra himlen og ikke vender tilbage der-til, men væder jorden, befrugter den og får den til at spire og giver udsæd til den, der vil så, og brød til den, der vil spise, sådan er mit ord, som udgår af min mund; det vender ikke virkningsløst tilbage til mig, men det gør min vilje og udfører mit ærinde.

### BØN

Jesus, med dig vil jeg glæde mig over fuglenes sang, barnets smil, smagen af brødet, det kolde, lækende vand, dagens arbejde og nattens hvile.

### BEVÆGELSE

Ring eller skriv til en, du sætter pris på og fortæl, hvordan han eller hun beriger dig.

Torsdag

### BIBELORD

Johs 6,58 Det brød, som er kommet ned fra himlen, er ikke sådan som det, fædrene spiste; de døde, men den, der spiser dette brød, skal leve til evig tid.«

### BØN

Herre, lær mig dit hjerte at kende, så jeg elsker det, du elsker, så jeg ser det, du ser, så jeg hengiver mig til det arbejde, du gav din søn og dine børn at gøre.

### BEVÆGELSE

Bag et brød og giv det til én, der måske aldrig får hjemmebagt brød.

## Fredag

## BIBELORD

ApG 2,46 De kom i enighed i templet hver dag; hjemme brød de brødet og spiste sammen, og jublende og oprigtige af hjertet priste de Gud og havde hele folkets yndest. Og Herren føjede hver dag nogle til, som blev frelst.

## BØN

Herre, lær mig at lægge al min uro, al min bekymring, for i din nærhed mangler jeg intet. Lær mig at lægge al min uro, al min bekymring, for jeg har alt – med dig, min Gud.

## BEVÆGELSE

Hold nadver med dig selv, din ægtefælle eller familie.

## Lørdag

## BIBELORD

1Kor 10,16 Brødet, som vi bryder, er det ikke fællesskab med Kristi legeme? Fordi der er ét brød, er vi alle ét legeme, for vi får alle del i det ene brød.

## BØN

Gode Gud, giv mig i dag at opleve glæde, giv mig i dag at opleve lykke, lær mig at se, at alt er fra dig.

## BEVÆGELSE

Prøv i dag at faste fra kaffe, the, sodavand og alkohol.

## Søndag

## BIBELORD

Johs. 6,35. Jesus sagde til dem: Jeg er livets brød. Den, der kommer til mig, skal ikke sulte, og den, der tror på mig, skal aldrig tørste.

## BØN

Giv os i dag vort daglige brød.

## BEVÆGELSE

Bag dit eget brød i dag og nyd det.

## Til eftertanke

- ◇ Har du nogensinde gjort dig tanker om, hvad din dybeste sult og inderste længsel er?
- ◇ Giver det mening for dig at tænke sig Jesus som dit livs brød? - I så fald hvorfor - eller hvorfor ikke?
- ◇ Hvad gør du - og hvor går du hen, når du mærker at din åndelige sult nærmer dig? Hjælper det?
- ◇ Har du let ved at hjælpe andre til at 'spise af bordet med livets brød'? Hvorfor eller hvorfor ikke?

## Til noter