

Goda Heliga Vanor | CKS

Söndag 28/2: Vila

- Jesus vår vila: Jesu första inbjudan till oss är att ta emot hans vila och milda ok. En konkret plan för vår vila, är att söka den vilsamma efterföljelsen av Jesus. (Matt 11:28-30, Hebr 4:9-11)
- Sabbat: Ett tydligt steg i att komma in i vila är att hitta en veckorytm där man vilar 24h. Ett dygns vila då vi stänger av alla måsten och vårt vanliga arbete för att ge utrymme för att njuta av Guds goda med nära och kära. (Jer 17:21, 1 Mos 2:1-3)
- Lagom: Ett otrevligt ord för vissa, men vi behöver inte vara lagom men göra lagom. När vår almanacka inte är lagom eller balanserad, så blir stress en naturlig konsekvens. (Rom 12:3)
- Säga nej: För att få utrymme att ”göra det Fadern gör” så måste vi oftast säga nej till mycket. (Joh 5:19, Tit 2:11-14)
- Stänga av: Överstimuli gör själen splittrad och orolig. Troligtvis behöver vi regelbundet stänga av sociala medier och tillgängligheten för att kunna hitta en ”lagom” konsumtion och stimuli. (Luk 5:16, Luk 4:1)
- Vägra livsstilen bråttom: Att skynda sig ibland är ok, men att leva bråttom leder oss in i stress och sömning. Vår egen relation till Guds skadas och relationer till andra. (Luk 10:39-42)

Läs gärna: Matt 11:28-30, Luk 5:16, Luk 4:1, Hebr 4:9-11

Söndag 7/3: Bibel

”Salig är den som har sin glädje i Herrens undervisning och begrundar hans ord både dag och natt. Han är som ett träd, planterat vid vattenbäckar, som bär sin frukt i rätt tid och vars löv inte vissnar. Och allt han gör, det lyckas väl.” (Ps1:1-39)

Olika sätt att läsa Bibeln:

- Bibelläsningplan: Läsa hela eller delar av Bibeln på ett år, eller annan tidsperiod. Det finns olika versioner i tryck hos bokhandlare. Det finns också en uppsjö läsplaner i Bibelappen ”Holy Bible” av Youversion.

- Bibelböcker efter intresse: Bestäm dig för ett antal kapitel. Välj Bibelböcker som intresserar dig eller du uppfattar Anden leder dig till.
- Morgon och/eller kvällsrutin: Välj när på dagen du enklast får in en rutin. Fortsätt gärna efter fastan med att läsa ett kapitel på morgonen. Eller ta en längre stund på kvällen. Hitta en rutin.
- Läsa sakta: En vanlig modell är att läsa sakta tills texten ”talar” till dig. Låt Ordet sjunka in. Finns det en inbjudan eller uppmaning att följa i texten?
- Studera ett ämne: En spännande Bibelläsning när man vill fördjupa sig i ett ämne. Använd bibelreferenserna i marginalen. Tips: Kolla in ämnesregistret som ofta finns längst bak i Bibeln.
- Sträckläs: Sträckläs för att få en överblick på den Bibliska historien.
- Memorera: Jesus kunde förmodligen stora delar av GT utantill. En början är att ta verser som hjälpt dig skriv ner dem och lär dig utantill. Ju mer Bibel vi kan utantill desto mer kommer Anden tala till oss.

Var alltid öppen för att Anden ska tala och forma dig genom läsandet.

Läs gärna: Hebr 4:12, Matt 4:4, Joh 15:7-8, Joh 6:35

Söndag 14/3: Bön

"Gör detta under ständig bön och åkallan och be alltid i Anden."

(Ef 6:18)

- Börja dagen i en liten eller längre stund i bön: Låt dagen börja med den Helige Anden inför Fadern i Jesu namn.
- Danielsbön: Daniel bad tre gånger om dagen, precis som vi gör under fastan. Något att fortsätta med efter fastan?
- Jesu böneliv: Läs evangelierna och studera Jesu böneliv, och gör som han.
- Paulus böneliv: Läs Paulus brev och studera och bli inspirerad av hur Paulus bad.
- Tillbedjan: En stor hjälp kan vara att sätta på lovsång som hjälper dig i tillbedjan.
- Tungotal: En viktig del av Paulus böneliv var tungotal. Be mycket i tungor, det bygger på din inre människa. Ta stunder i bilen, duschen, när du diskar, promenader och öppna dig för Anden.

- Tystnad: Bjud in Guds närvaro och var helt tyst. Vänta på Gud och ditt hjärtas djupare suckar till Gud. Lyssna. En stund av tystnad inför Gud varje dag är livgivande.
- Fader vår: Jesus gav oss den bästa bönemodellen. Stanna upp inför varje rad och gör den bönen till din egen.
- Tacksamhetsbön: Ta tid att tacka Gud för allt som han är och gjort.
- Be Guds Ord: Be utifrån de Bibelveser som är levande för dig. De löften som Anden påmint dig om. Tala ut Guds Ord över ditt och andras liv.
- Förbön: Vi kan ha bönelistor med människor och situationer vi återkommer till Gud med i bön. Eller så ber vi för dem som Anden just den stunden påminner om att be för.
- Bön för vänner: Hur kan du fortsätta under året att lyfta några eller några inför Gud som ännu inte följer Jesus?

Läs gärna: Joh 17:3, Ef 6:18, Matt 6:5-13, Luk 5:16, Joh 15:17, Apg 4:23-31

Söndag 21/3: Gemenskap

"Varje dag var de troget och enigt tillsammans i templet, och i hemmen bröt de bröd och delade måltid med varandra i jublande, innerlig glädje." (Apg 2:46)

- Söndagsgudstjänst: Att få in den trogna vanan att alltid fira Gudstjänst en gång i veckan, gör stor skillnad för oss vara och en, och gemenskapen. Avgörande för den långsiktiga vandringen med Herren.
- Citygruppen: Den mindre gemenskapen där vi möts, ber och läser Bibeln tillsammans och bygger upp varandra genom Andens gåvor. Här fördjupas lärjungaskapet, och nya lärjungar välkomnas och formas.
- Den inre kretsen: Jesus hade många lärjungar men tre av dem kom han närmre. Vilka är dina närmaste lärjungar, som du delar resan med?
- Trogen och Överlåten: Hur ser en sund eller osund överlåtelse till en församling se ut?
- Bönegemenskap: De första lärjungarna var eniga i bönen. Där får vi möta Gud och höra hans röst tillsammans. Tillfällen till lunchbön och kvällsbön, och andra bönetider kommer fortsätta vara en naturlig del av vår församlings mötesplatser. Kommer du finnas med där?

Läs gärna: Luk 4:16, Apg 2:42,47, Hebr 10:25, Luk 22:31-32, Gal 6:2, 1 Kor 12

Söndag 28/3: Generositet

– Förvaltare: Allt vi har är till låns och vi är nu Guds Rikes förvaltare av våra gåvor, talanger, tid, kraft, pengar – ja allt. Goda förvaltare förmerar det dem fått. Hur kan det se ut i våra liv? (1 Pet 4:10, Matt 25:14-30)

– Tionde: En Biblisk princip för Jesu lärjungar som ett första steg att förankra sin ekonomi i Guds Rike. (Mal 3:10, Luk 11:42, Hebr 7:10)

– Offer: Blodsoffer är passerat, men att ge på ett sätt som kostar oss något av bekvämlighet och trygghet kännetecknar ett liv i tro och efterföljelse. (2 Kor 8:3-5)

– Ge så det växer: Bibeln visar oss att vårt givande är som en sådd som växer upp och ger stor tillväxt. Både för det vi ger till och för vår egen ekonomi. (2 kor 9:6)

– Betjäna: Alla våra andliga gåvor har vi fått för att bygga upp andra. Vilka gåvor har du och hur kan du betjäna andra med dem? (1 Kor 12:4-7)

– Ge vidare: Jesus har gett oss alla uppdraget att vara människofiskare, att ge som gåva det vi fått som gåva. Hur kan det se ut i ditt liv 2021? (Mark 1:17, Matt 10:8)

Läs gärna: Apg 20:35, Matt 10:7-8, 1 Kor 12, Matt 25:14-30