

Andliga övningar under fastan

■ Avskildhet

*Tidigt nästa morgon, medan det ännu var mörkt,
gav han sig av därifrån och gick bort till en enslig plats, och där bad han.*

(Mark 1:35)

Avskildhet handlar om den självvalda ensamheten då jag söker Gud. I Lukasevangeliet står det inte mindre än 9 gånger att Jesus drog sig undan, han gick upp på ett berg; ut i vildmarken; in i en trädgård. Jesus uppsöker regelbundet platser där han kunde vara för sig själv och tala med sin Far.

Inför fastan kan vi fråga oss själva: När har jag en stund av tystnad? Om livets puls aldrig stannar upp, när ger jag då Gud full uppmärksamhet? Att för några minuter varje dag låta det bli helt stilla och lugnt för att bara vara med Jesus - det är en grundläggande andlig övning. Teologen och prästen Henri Nouwen menar faktiskt att "utan avskildhet är det så gott som omöjligt att leva ett andligt liv".

*Herre,
liksom himlens stjärnor är synliga blott i nattens tystnad,
lär oss förstå att endast i själens tystnad
uppenbaras dina under
(Moder Teresa)*

■ Tips kring att be en morgonbön

Så här kan du lägga upp din morgonbön:

- Inled din bönestund med att ta ett djupt andetag och försök att landa i insikten att du befinner dig inför Guds heliga närvaro och att Jesus Kristus finns hos dig.
- Du kan börja med att be: *"Gud kom till min räddning, Herre skynda till min hjälp!"*
- Läs en kort Bibeltext (en Bibelläsningplan för fastan finns här)
- Be och tacka Gud med egna ord
- Du kan avsluta bönestunden med att be: Vår Fader

Vår Fader, du som är i himlen, låt ditt namn bli helgat, låt ditt rike komma, låt din vilja ske, på jorden såsom i himlen. Ge oss idag det bröd vi behöver, och förlåt oss våra skulder liksom vi förlåter 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!

■ Tips kring att be en kvällsbön

Så här kan du lägga upp din kvällsbön:

- Inled din bönestund med att ta ett djupt andetag och försök att landa i insikten att du befinner dig inför Guds heliga närvaro och att Jesus Kristus finns hos dig.
- Du kan börja med att be: *"Gud kom till min räddning, Herre skynda till min hjälp!"*
- Tänk över dagen:
 - Vad kan du tacka för?
 - Vad behöver du hjälp med?
 - Vem behöver du be för?
- Be och tacka Gud med egna ord
- Du kan avsluta bönestunden med att be: *"Ära vare Fadern, och Sonen och den helige Ande, nu och alltid och i evigheters evighet. Amen."*

■ Tid med Gud

Tid med Gud är ett instagram-konto där du får följa med olika personer i deras vardag.

Varje vecka berättar någon av sig om hur de tar tid med Gud, och dessutom delas goda tips och trix på hur vi kan söka Gud mitt i vardagen.