



AND A KTER



UNG

Inledning

Tonåring, ung, ung vuxen. Det här häftet är riktat till dig som känner igen sig i något av orden.

Vi har skapat ett häfte som handlar om livet och tankar som många tänker på eller har tänkt. Hur slutar jag stressa? Vad händer efter döden? Hur får jag relationer att fungera? Hur lär jag känna Jesus? Hur får jag livet med Jesus att fungera när allt annat i livet känns lite för mycket?

I detta häfte hoppas vi att du får upptäcka mer om dig själv och tron på Jesus. Att du ska få upp ögonen för hur ditt liv hör ihop med Guds plan och hur mycket han älskar dig.

Tiden du är i just nu är speciell på många sätt. Tänk först på hur Gud skapar oss som små barn. Då är vi i en tid när vi är i stort beroende av våra föräldrar, inspireras av vad de säger, tycker och gör likadant. Det är en tid av mycket härmande. Tiden som ungdom kan vara en tid då vi istället börjar ifrågasätta hur våra föräldrar tänker och hur de gör saker. Då skapar vi en egen uppfattning om vad som är rätt och fel: Varför borstar vi tänderna med en vanlig tandborste när vi kan ha en med el? Varför köper min kompis föräldrar ut alkohol när mina föräldrar inte gör det? Varför går vi till kyrkan? Varför gör vi inte det?

Under hela din barn- och ungdomstid formas du, skapar egna uppfattningar om livet och de kommer att forma dig. Det är verkligen stort! Det är givetvis så att vi kommer fortsätta att förändras, hela livet. Men är det ändå inte så att mycket formas under de första årtionden i livet och vissa saker kan finnas kvar för alltid? Ta därför tillvara på den tiden du är i just nu. Tänk de stora tankarna om livet och våga bemöta vissa svåra frågor.

Vi hoppas att dessa andakter kan hjälpa dig och ge dig idéer och tankar när livet formas.

Innehållsförteckning

| | |
|-------------------------|----|
| Stressfri stund..... | 6 |
| Följ mig | 10 |
| Ge till Gud..... | 14 |
| Glädje med Jesus..... | 18 |
| Gåvor | 22 |
| Relationer..... | 26 |
| Folk med ångest | 30 |
| Överlåtelse | 34 |
| Meningen med livet..... | 38 |
| Döden | 42 |
| Kärlek & brunnar | 46 |
| Livet med Jesus..... | 50 |

Stressfrei Stund



Skriven av: Elisa Gallardo

Innan du läser andakten - gör en övning. Ta en stilla stund tillsammans med tonåringarna. Utmana dem att sitta i tyst stillhet under några minuter.

Fråga:

- 1 Hur kändes det?
2. Var det skönt eller var det bara obekvämt?

Oavsett om du kände att det var skönt eller inte att sitta en stund i tystnad, tror jag att vi alla behöver stressfria stunder av stillhet. När man under en dag ständigt har tagit in en massa intryck är det skönt och ibland nödvändigt att ta en stilla stressfri stund.

Visste ni att, innan industriella revolutionen i Europa, var det vanligt att sova i två pass? Man hade inget ”läggdags” utan styrdes snarare av vädret eller av mängden sysslor. Man kunde alltså somna vid 18.00, vakna vid 01.00 och sedan somna igen vid 04.00. Under de vakna timmarna mitt i natten tog man en stilla vila. Ibland kunde man gå ut en sväng men oftast stannade man kvar i sängen och tog tid för att samtala med sin familj, reflektera över dagen eller över drömmar. Men främst var detta ett perfekt tillfälle att ta tid till bön tillsammans med Gud. Vilken förmån att få några timmar mitt i natten och ha en stressfri stund tillsammans med Gud.

Idag fungerar det inte på samma sätt. Vi har lampor, alarmklockor och ett annat sovschema. Vi har även ett annat tempo i vårt samhälle som gör det väldigt svårt att få till en stund tillsammans med Gud. I Jesaja 30:15a (NUB) står det;
”Vänd om och var stilla, så ska ni räddas. I stillhet och förtröstan finns er styrka.”

Gud säger alltså åt oss att när vi tar tid i stillhet och förtröstan (tillit) finner vi styrka och kraft. Vi har Jesus som förebild i detta. Han, om någon, hade behov av stressfria stunder. Han som ständigt hade folkmassor som var omkring honom för att få hjälp i helande och få svar på sina frågor. Vid flera tillfällen i evangelierna ser vi hur Jesus drar sig undan för att ta en stilla stund tillsammans med Gud. (Matt 14:23, Mark

1:35, Mark 6:46, Luk 5:16, Luk 6:12)

Gud är med dig lika mycket i de stressiga stunderna som i de stressfria stunderna. Ger vi utrymme för stressfria stunder tillsammans med Gud i vår vardag, kan vi märka att dagen blir mycket lättare, stressen försvinner och vi får möjlighet att göra det vi ska med ett lugn. Gud vill att vi ska må bra och han vet att vi mår bra av att ta en stund i vila. Därför tror jag att han uppmanar oss att ta en stilla stressfri stund med honom.

Frågor:

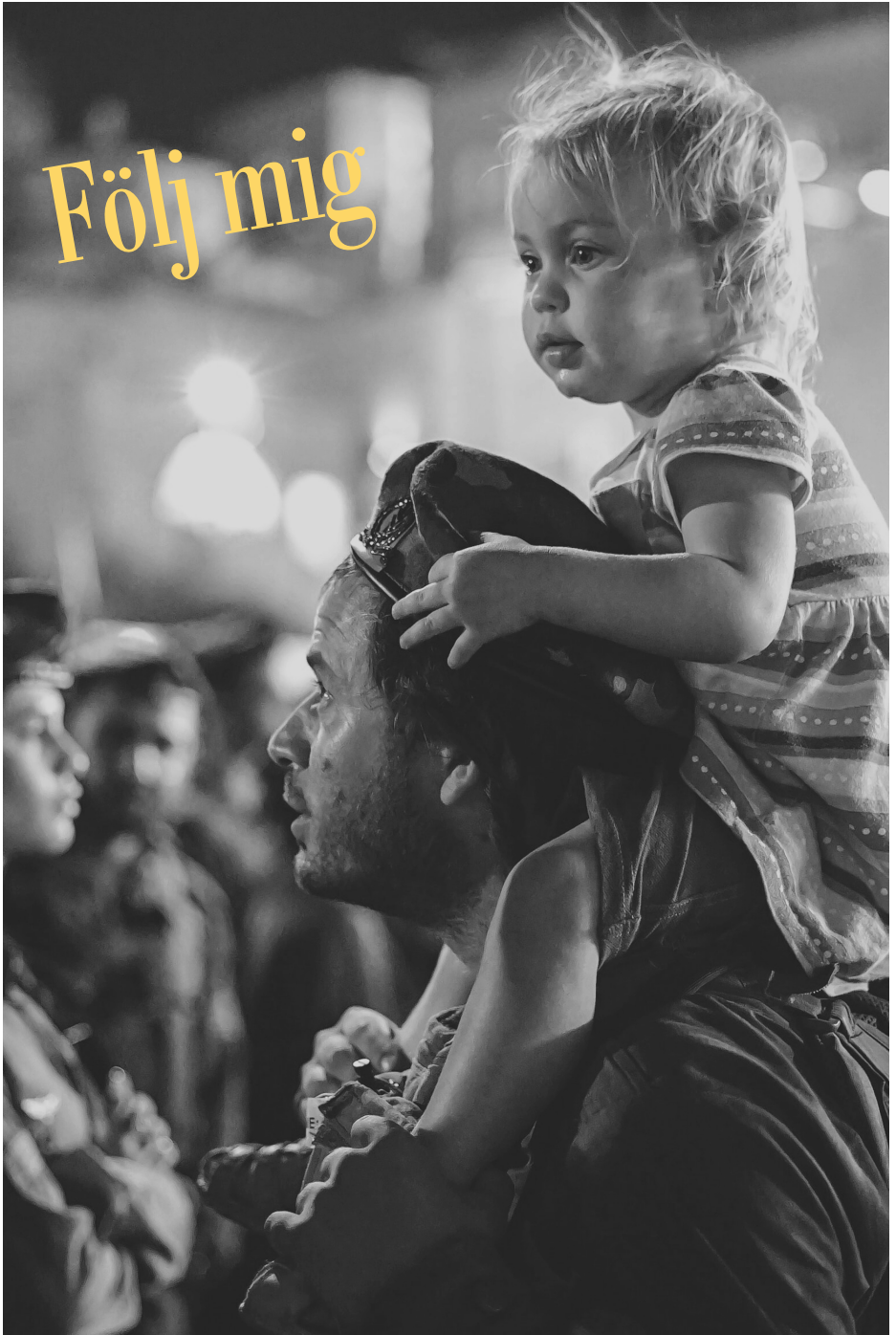
1. Vilka tillfällen får dig att uppleva en stressfri stund tillsammans med Gud? (T ex. i lovsång, när du läser Bibeln, när du umgås med vänner?)
2. Vad kan hindra dig från att få till dessa tillfällen?
3. Finns det något i ditt liv just nu, som du kan välja bort, för att istället ta en stressfri stund tillsammans med Gud?

Bön: *(Nu när vi har förstått syftet med att ta en stilla stund, gör samma övning som i början, men inled den med en välkomnande bön)*

Jesus nu tar vi en stilla stund tillsammans med dig. Tack för att när vi i stillhet litat på dig ger du oss kraft. Ta bort alla tankar som distraherar och låt detta få bli en stressfri stund tillsammans med dig.

Aktivitet: Se hur mycket aktivitetstid du har på din mobil – har du någonsin spenderat så mycket tid tillsammans med Gud?

Följ mig



Skriven av: Isak Borén

Läs först Lukasevangeliet 5:1-11

Lyssna till denna berättelse:

Stilla stod de och såg upp på klippan som reste sig över dem. Väntande, redo att klättra upp för att möta fienden. Men inte ett steg togs, tystnaden var märkbar. Vad väntade de på? En officer kom rusande mot dem, illröd i ansiktet och skrikande: ”Varför beger ni er inte upp?”. Sakta vände sig officeren för truppen mot den rasande officeren och sa med eftertryck: ”Vi väntar på menige Doss, han ber.”

Längre bort stod Doss med nedsänkt huvud och bad. Efter ett tag sträckte han på sig och tog på sig hjälmen och gick mot truppen. Officeren vände sig till sin trupp och sa: ”Soldater, nu är det dags, låt oss gå.” Truppen begav sig uppför klippan för strid.

Berättelsen om Desmond T Doss är en inspirerande berättelse om att stå fast vid sin övertygelse, trots allas tvivel, och få en hel trupp att gå från förakt till högsta respekt för den han var och för det han trodde på. Desmond var övertygad om att han skulle vara en del av den amerikanska armén under andra världskriget, men han hade också en övertygelse om att aldrig bära vapen. Ingen ville ha honom där. Han skulle vara en fara för sina egna, då han inte skulle kunna försvara sig själv eller dem. Motarbetad, slagen och föraktad hamnade han ändå där. Som sjukvårdare fanns han med i truppen med inställningen att rädda liv.

Striden kom och många föll och till slut måste amerikanerna retirera och samla kraft för ett nytt stridstillfälle. Ingen lade märke till att Desmond fortfarande var kvar på stridsfältet. Där, mitt i faran, ensam och övergiven, började han sitt uppdrag. Han hittade sårade överallt på slagfältet och drog tillbaka een efter en i säkerhet. Hela natten gick och Desmond fortsatte med slagorden: ”En till, Gud, ge mig en till att rädda.”

När officeren och truppen upptäckte vad som hänt, blev de slagna av häpnad och förundran. Hur var det möjligt? Han som vi alla föraktade så mycket, är nu hjälten. Efter den dagen stod de alla vid klippan och

väntade på deras hjälte. Redo att återigen ge sig upp över klippan till strid. Först då var de själva redo att gå ut med Desmond i strid igen.

Att bli inspirerad tror jag är en av de största drivkrafterna till att ta ett nytt steg i livet. Att göra någonting nytt, att satsa på något man tidigare inte trott på eller vända om från dåliga vanor till att göra gott. Jag vet inte om du blev inspirerad av berättelsen om Desmond Doss, men oavsett om du blev det eller inte, tror jag vi behöver hitta det som inspirerar till gott och sedan följa det.

När Jesus säger i Guds Ord, Bibeln: "Följ mig", låter det väldigt utmanande, då det fortsätter med att lärjungarna lämnade allt och följde Jesus. Och ja, det är utmanande att helt gå med Jesus. Men om vi läser Lukasevangeliet 5 väldigt noga, kan vi se att det finns något hos Jesus som inspirerar Petrus, Jakob och Johannes att lämna allt för att följa Jesus. Det sker något som gör dem övertygade om att detta är rätt väg att gå.

Vi kan redan i kapitel 4 i Lukasevangeliet läsa om hur Jesus undervisar så att människor blir häpna av det han säger. Han har också hunnit med att driva ut onda andar ur människor och att hela Petrus svärmor från svår feber. Och där kommer han sedan gående till dem vid stranden efter att de har arbetat hårt hela natten utan att få fångst. Han undervisar dem och folket som är samlade. Jag är övertygad om att de även här häpnar över hans undervisning. Men sen sker detta märkliga. Snickaren Jesus (många visste att han var Josefs son, snickaren) ber Petrus, fiskaren, att dra ut på djupt vatten för att fiska. Han med ingen kunskap om fiske, ber Petrus som har all kunskap att ge sig ut för att fiska. Petrus lyder, troligtvis på grund av det han sett ske tidigare. Först här sker miraklet som övertygar Petrus, att Jesus är mycket mer än en god lärare. Han är värd att följa och Petrus lämnar allt. En så stor fångst hade de aldrig varit med om tidigare.

Jag tror att en del av att följa Jesus, livet med Jesus, börjar med att bli inspirerad. Om du vill upptäcka vad livet med Jesus är så sök för att bli inspirerad. I Matteusevangeliet står det: "Sök och du skall finna". Sök hos människor som har blivit inspirerade av Jesus. Lyssna till deras berättelser om livet med Jesus. Lyssna efter deras hjärta, se vad deras ord blir i handling och se om du kan se något som inspirerar dig att söka vidare.

Läs Guds Ord, Bibeln. Bibeln är främst fylld av berättelser. Läs dem och lyssna efter vem Jesus var, vad han sa och vad han gjorde och se om det inspirerar dig.

Tips:

1. Läs evangelierna Matteus, Markus, Lukas och Johannes - de berättar om Jesus liv.
2. Gå till en kyrka, en kår och möt en gemenskap och se vad den gemenskapen säger och gör som kan inspirera.
3. Be! Alla kan be oavsett om man tror eller inte. Att be är att prata med Gud. Säg till Gud vad som ligger på ditt hjärta och lyssna sedan efter svaret. Svaret kanske inte kommer som en hörbar röst, utan mer som en tanke du får eller ett bibelord du läser som svarar på din bön. Bli inspirerad av Jesus som sade: "Om någon är törstig, kom till mig och drick! Den som tror på mig, som Skriften säger, ur hans innersta ska strömmar av levande vatten flyta fram." (Johannesevangeliet 7:37-38)

Frågor:

1. Vad inspirerar dig? Har du någon som med sin berättelse har inspirerat dig?
2. Har du något som du hört, läst eller upptäckt om Jesus som har inspirerat dig? Kanske något från bibelstället ni läst idag?
3. Vad kan vara ett hinder för att bli inspirerad?

Bön: Tack Jesus att jag får komma till dig precis som jag är. Tack för att jag får prata med dig och för att du vill lyssna. Hjälp mig att läsa ditt ord, Bibeln och förstå det viktiga som du vill säga mig genom det. Jag vill också tacka för att jag kan få inspiration från dig och från andra som har haft dig som en god förebild. Hjälp mig att själv få vara ett föredöme för andra. Amen!



Ge till
Gud

Skriven av: Evagelina Bergh

En höst för ett tag sedan hade jag bestämt mig för att jag ville ha ett par nya svarta höst-boots. Jag hade kollat in olika affärer och provat ett par som jag tyckte om. Och jag hade nästan köpt dem, innan jag kom fram till att jag nog inte har råd ändå. Så jag ställde tillbaka bootsen och åkte hem i mina gamla skor.

Varför berättar jag det här? Jag kommer till en poäng längre fram. Har du någon gång varit på en söndagsgudstjänst? Då vet du mycket väl att ett stående inslag brukar vara att någon håller ett tal om att det är bra att ge till Gud, vilket följs upp med att man tar upp en kollekt. Under det här talet så pratas det ibland om något som kallas tionde. Det syftar på att 10% av det man får i lön eller studiebidrag, ger man vidare till Gud och församlingen. Ofta sägs det också något om att Gud välsignar en glad givare. Jag har vuxit upp i kyrkan och hört det här många gånger. Men jag har alltid tänkt att jag har bättre saker jag vill lägga pengarna på.

En månad bestämde jag mig för att testa. Jag skulle testa att ge 10% av min inkomst till min kår. Så jag skickade iväg tiondet och insåg att jag nu hade mindre pengar att spendera framöver.

Någon vecka gick, och jag kom fram till att jag ville ha ett par nya höst-boots, och den storyn har jag redan berättat. Jag hade antingen kunnat bli bitter där och då över att mina pengar gick till Gud istället, men det blev jag inte. För i alla dessa kollekttal som jag hade hört under åren, så hade jag ändå fått med mig att Gud välsignar en glad givare. Vad exakt det betydde visste jag inte, men jag visste ändå att det innebar att jag borde fortsätta att ge till Gud i glädje. Så nästa gång jag fick in pengar på kontot, gav jag återigen tionde till kåren och Gud.

Ett par veckor senare kommer ett par jag känner fram till mig med en påse. De säger orden "Vi fick de här, men våra barn har inte användning för dem, så vi tänkte ge dem till dig." Och ur påsen tar de upp ett par svarta höst-boots, i min storlek, identiska med de jag hade kollat på en månad tidigare, men bestämt mig för att jag inte hade råd att köpa! Det finns ingen rimlig förklaring till detta, mer än att Gud hade ett finger med i spelet. Jag har inte fortsatt att få saker varje gång jag gett, men jag har

valt att fortsätta ge, då jag vet vilken glädje det kan bli för andra.

Ekonomi i Guds rike är inte logiskt. Trots att du ger bort en del av det du har, kommer du i slutändan ha det du behöver. Även om du kan ge mindre än vad andra kan ge, kan det för Gud vara den största gåvan. Varför? För Gud är det nog inte pengarna i sig som spelar roll, utan för honom handlar det om ditt och mitt hjärta. Att vi ger av det vi har till Guds rike, att vi litar på Honom, även om vi inte förstår hur det ska gå ihop och att vi gör det med ett villigt och glatt hjärta.

Gud ser till hjärtat, och Gud vill välsigna en glad givare. Så testa!

Frågor

1. Har du prövat att ge tionde till Gud?
2. Hur kan man ge tionde och till vad?
4. Hur tror du att pengarna som ges som tionde används i din kår?
5. Vad betyder det att ”Gud välsignar en glad givare”?

Bön: Hej Jesus. Tack för allt du har gett till mig. Lär mig att förvalta det på bästa sätt och hjälp mig att bli mer generös med det, så att det jag har kan få bli till välsignelse för andra. Amen.

Aktivitet: Läs Markusevangeliet 12:41-44. Vad tror du att Jesus vill säga med detta?



Glädje
med Jesus

Skriven av: Lina Melkersson

Tips att göra innan andakten: titta på en del av en video tillsammans, gärna en video där mycket händer och det är liv och rörelse.

Ett tips är ett klipp från filmen Ice Age. Sök på "Ice age, Ice slide" på Youtube. Om du vill och tycker det passar kan ni titta på filmklippet två gånger, en gång med ljud och en gång utan och diskutera hur ni upplever skillnaden på klippet. Får ni olika uppfattning om vad som händer och hur stämningen är när ljudet inte är på?

Har du tänkt på att det i princip aldrig är helt tyst i en film? Under tiden personer pratar och framför allt där emellan, ligger ofta ett spår av musik eller andra ljud. Om du bara tittar på filmen är det kanske inte något du direkt lägger märke till, men om du börjar tänka på det, är det så tydligt. Hela tiden används musik och andra ljudeffekter för att skapa en känsla och förhöja stämningen som råder. Det vi också kan lägga märke till är att, även om vi inte i sig tänker på själva musiken, påverkar den oss gällande vad vi upplever av filmen. Om det i filmen regnar och ljudet av en dyster melodi spelas upp, känner vi kanske sorg, oro och rädsla, men om ljudet av ljuvliga, klingande toner spelas i bakgrunden kommer känslan vara en helt annan, även om det fortfarande regnar i bild. Det som sker i filmen är beroende av det bakomliggande soundtracket och inte tvärtom. Det är soundtracket som avgör om det som händer är något bra eller dåligt.

När vi väljer att leva livet med Jesus vill han erbjuda ett slags soundtrack. Ett soundtrack fyllt av glädje och frid. När vi väljer det livet kommer det ändå att regna ibland, saker som känns tunga och jobbiga kommer ske, men i alla tider av sorg och svårigheter kommer vi att kunna "koppla på" soundtracket av glädje och frid. Då kan vi, oberoende av vad som händer i livet, uppleva situationen annorlunda, därför att Jesus är med. Han vill vara ditt soundtrack av glädje oberoende av vad som händer i ditt liv. Jesus soundtrack anpassar sig inte efter omständigheterna.

Paulus, som var en av de första att följa Jesus och som berättade om honom för massor av människor, har skrivit i Filipperbrevet 4:4 ”Gläd er alltid i Herren. Än en gång säger jag: gläd er!”. När han skriver detta sitter han i fängelse, han har lidit skeppsbrott, blivit brutalt slagen flera gånger och varit nära döden, men ändå uppmanar han Filipperna att i tacksamhet vara glada. HUR kan han göra det? Man kan ju nästan tro att han är lite knäpp som kan begära en sådan grej och dessutom leva upp till det själv. Svaret är: Paulus har hittat soundtracket! Han har hittat glädjen som finns att välja, även om livet känns tufft.

Jesus vill ge dig glädje! Han vill påminna dig om saker i ditt liv som du kan vara tacksam över. Han älskar dig och vill vara nära dig, varje dag, när livet går upp och när det går ner.

Frågor:

1. Vad är du tacksam över i ditt liv just nu?
2. Vad ger dig glädje? Skriv gärna ner och lägg lappen någonstans där du ser den.
3. När tycker du det är svårt att välja glädje och varför?
4. Tacka gärna Jesus för glädjen och be honom fylla på med mer!

Bön: Lyssna till och/eller sjung lovsången Ny morgon (Pingst "Vi vill följa dig") tillsammans och fundera över ovanstående punkter. Om ni vill kan ni ta varsin lapp och skriva saker ni är tacksamma över och som gör er glada. Efter lovsången passar det utmärkt att be popcorn-bön tillsammans, alltså att alla som vill får tacka Jesus för något med några få ord. Sammanfatta gärna bönerna i en längre tackbön till Jesus. Be Jesus om hjälp att välja glädjen i Honom, även när livet känns tufft.

Aktivitet: Kör "Arga leken" (när man ska titta på varandra utan att skratta) som en uppvärmning inför temat. Kanske kan ni göra en "Arga leken-stafett" om ni är många?

Gåvor



Skriven av: Vanessa Cherven

Inled andakten genom att göra någon eller flera av dessa övningar:

1. Vänd upp och ner på mattan

Alla i laget står på en liten matta. Ni ska försöka vända på mattan utan att någon nuddar den med händerna eller nuddar marken.

2. Håll bollen rullande

Förbered övningen genom att klippa några hål i ett lakan eller en presenning och ta fram en boll. När alla håller i lakanet kan du lägga bollen i mitten. Bollen ska rulla hela tiden och den får varken falla genom ett hål eller rulla utanför.

3. Forma bokstäver

Alla i laget ska ligga på marken och forma en bokstav eller ett ord med sin kropp. T.ex. om du väljer ordet KUL kan tre personer forma bokstaven K, två personer kan böja på sig och forma bokstaven U och två personer kan forma bokstaven L. Om man gör rätt ska man kunna ta en bild ovanifrån och läsa vilket ordet är.

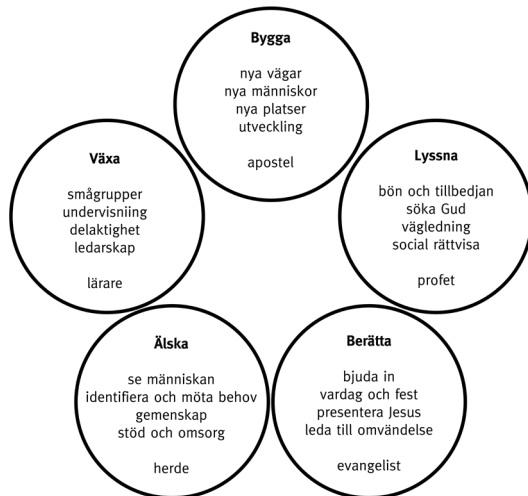
Märkte ni att alla behövde inta en roll för att klara övningarna? En person behövde leda, en annan behövde följa.

Hur hade det sett ut om alla i laget gjorde som de ville?

Hur hade det sett ut om alla i laget försökte leda?

Vi är skapade för olika uppgifter. Du kanske är bra på att spela musik, bra på att prata eller bra på att ta hand om andra! I kyrkan tror vi på att det är gåvor vi får från Gud.

Här är en bild på de fem tjänstegåvorna utifrån vår vision:



Apostel: Aposteln är någon som gillar att bygga nya vägar. Någon som längtar efter att få träffa nya människor, se nya platser och dela nya idéer.

Profet: Profeten är en som stannar upp och lyssnar på Gud. Profeten ägnar sig mycket åt bön och tillbedjan.

Evangelist: Evangelisten är en person som vill dela de goda nyheterna, är bra på att bjuda in människor och välkomna till livet med Jesus.

Herde: Herden är personen som gärna tar hand om andra. Den som alltid tänker på andras mående och behov.

Läraren: Läraren är en som undervisar och leder människor framåt i sitt lärjungaskap. Läraren är bra på att undervisa, att hjälpa personer att förstå, samt att göra dem delaktiga.

Vi är alla skapade olika. Men vet ni vad vi alla har gemensamt? En Gud som älskar oss lika mycket var och en. Han älskar oss med alla våra fel och brister! Du kanske inte förstår varför du har fått dina specifika gåvor men Gud har en plan för ditt liv. Har du "lärare" som gåva, då kanske du är ledaren i gruppen? Eller om du har "herdegåvan" kanske du är den som ser till att alla hänger med i gruppen? Vi behövs allihop! Vi bygger

vår kår/ungdomsgrupp när vi använder våra gåvor.

Du kanske inte har förstått vilken eller vilka gåvor du har? Det bästa sättet att ta reda på det är att be! Att prata med Jesus varje dag och fråga honom ”Varför är jag här? Vad är mina gåvor?”. Du kan också pröva dina gåvor genom att t.ex. hjälpa till med något du tycker verkar vara intressant eller prata med någon som du kan lära dig mer av.

I Lukasevangeliet 4:18-19 kan vi läsa dessa profetord från Jesaja:
”Herrens Ande är över mig, för han har smort mig till att förkunna glädjens budskap för de fattiga. Han har sänt mig att utropa frihet för de fångna och syn för de blinda, att ge de förtryckta frihet och förkunna ett nådens år från Herren.”

Frågor:

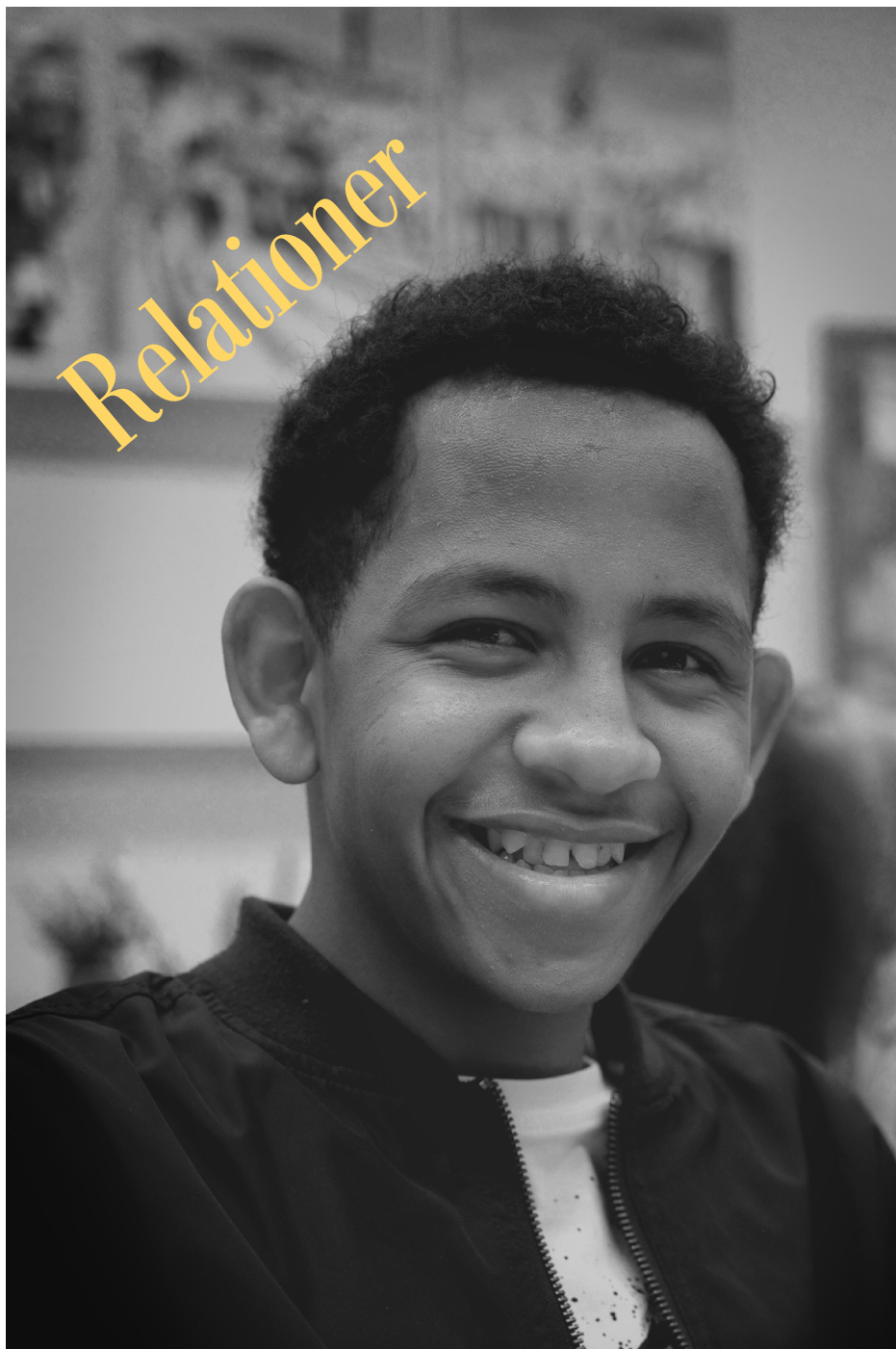
1. Börja med att ta ett papper och en penna. På pappret ska du skriva 5-10 saker du är bra på.

Identifierar du dig med en av dessa tjänstegåvor? Eller kanske flera?

Bön:

Tack Jesus för att du hör min bön! Tack för att du älskar mig och har skapat mig unik. Jag ber att du leder mig och hjälper mig att förstå vilka gåvor du har gett mig. Hjälp mig att hitta min plats! Tack för att du redan har en plan för mitt liv. Amen.

Relationer



Skriven av: Tobias Paulsson

Relationer! Det är inte alltid lätt och det tror jag att ni kan hålla med om. Relationer kräver hårt jobb och det spelar ingen roll vilken relation det handlar om. Det kan vara en kärleksrelation, vänskapsrelation eller till och med en familjerelation. Man brukar säga att en relation handlar om att ge och ta och det kanske kan finnas lite sanning i det, men det känns lite för diffust.

Vad krävs av en person för att skapa en bra relation? Jag tänker på kommunikation, att kunna lita på någon och ordet närhet. Om vi tillämpar det som är bra i en relation, i vår relation med Jesus, hur skulle det då se ut? Låt oss bryta ner detta och se på varje del för sig.

Kommunikation: Hur löser vi vår kommunikation med Jesus? Vi kan ju inte se eller höra honom? Vi får lära oss att kommunikation med Jesus sker genom bön och det stämmer väldigt bra. Problemet kan ibland vara att man ber en bön och tänker att ”nu har jag pratat med Jesus”. Definitionen av kommunikation är ”överföring av information mellan människor”. När du ber en bön kan risken finnas att du ber, men inte ger Jesus chansen att återkoppla till dig. Så i kommunikation med Jesus är bönen viktigt men det är också viktigt att stanna upp och lyssna till vad han har att säga dig.

Kunna lita på: Hur ska jag kunna lita på Jesus? Här tänker jag att Bibeln är jätteviktig. I Bibeln finns det massor av löften som Gud ger oss. Ett ord som sticker ut är när Gud säger att ”Jag är med er alla dagar till tidens slut” (Matteusevangeliet 28:20). Då kan man återigen ställa frågan ”Hur vet jag att jag kan lita på detta?” Mitt svar på det är att bönen, Bibeln och ditt personliga möte med Jesus är viktigt. Vi talar också om tro och tro handlar om att lämna över kontrollen och lita på Gud. Det finns en jättebra sång där texten är ”Tro är en övertygelse om att det Gud lovar, det håller han”. Jag tycker det summerar tillit på ett bra sätt.

Närhet: Närhet med Jesus handlar till stor del om de andra punkter vi har pratat om, så vi går igenom dem lite snabbt. För att komma nära Jesus behöver vi lära känna honom och vad har vi då för möjligheter till det?

Vi har Bibeln och vi har bönen. Vi behöver kombinera dessa för att komma honom närmare. Där har vi vår bas. Vi måste låta Gud komma oss närmare. Vi människor vill gärna kontrollera vår relation med Gud men för att Gud ska kunna komma närmare, måste vi våga släppa kontrollen. För att förstå det här kan vi ta ett exempel från en relation mellan oss människor. Om du vill lära känna en människa, behöver du spendera tid med den personen och det gäller även i relationen med Gud. Spenderar vi tid med Gud genom bön och att läsa Bibeln är jag övertygad om att Gud kommer att närma sig dig och mig.

Vi kan läsa i Bibeln hur desperat Gud är över att vara nära oss och tillbringa tid med oss. Det är ett bibelord som beskriver Guds tankar för oss, Johanneevangeliet 3:16 som brukar kallas för "Lilla Bibeln": "Så älskade Gud världen att han utgav sin enfödde Son, för att var och en som tror på honom inte ska gå förlorad utan ha evigt liv."

Frågor:

1. Vad behövs i en relation för att den ska vara sund?
2. Kan du ge exempel på när Jesus har varit med dig i din vardag?
4. Läser du Bibeln?
5. Pratar du med Jesus genom bön?
6. Hur kan du lyssna till vad Jesus säger dig?

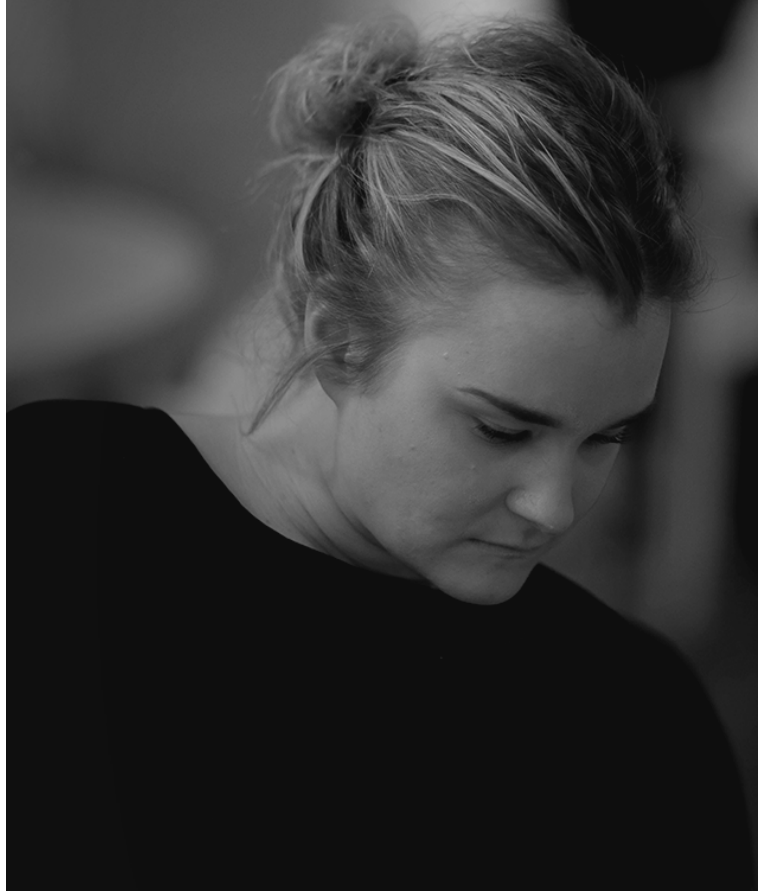
Bön:

Tack Herre Jesus för att jag får möjligheten att jobba på min relation till dig, det är inte alltid lätt. Jag ber att du alltid ska finnas med mig, precis som du har lovat. Jag vill lita på det löftet. Jag ber att jag ska släppa min kontroll när det gäller min relation till dig. Gud, närma dig mitt hjärta. I Jesu namn jag ber. Amen.

Tips på sång:

Gå gärna in och lyssna på låten "Tro" av Bo Järpehag och Glasklart på Spotify.

Folk med ångest



Skriven av: Ruben Marthinussen

Nu när jag skriver den här texten, har jag precis läst klart en bok med titeln "Folk med ångest". Folk med ångest beskrivs på baksidan som en "orimligt stökig komedi om ett gisslandrama på en lägenhetsvisning, där en misslyckad bankrånare låser in sig med en överentusiastisk fastighetsmäklare, två bittra Ikea-missbrukare, en elak mångmiljonär, en sorgsen tant, en höggravid kvinna, en jobbig j**** och ett kaninhuvud". Vad har den här boken med kristen tro att göra, kanske du tänker nu? De svor ju till och med på baksidan. Jo, jag skulle nog vilja säga att den har väldigt mycket med kristen tro att göra. För är det något vi ofta pratar om i kyrkan så är det just "Folk med ångest".

Anledningen till att jag skriver om detta är att jag upplevt världen som ganska hänsynslös när det kommer till ångest. Idag normaliseras ångesten och rent tekniskt kan man sätta vilket ord som helst framför "ångest". Några av de mer kända är väl panikångest, beslutsångest, skolångest och prestationsångest. Det här är ord som fanns även när jag gick i högstadiet. Senast förra veckan pratade jag med någon som beskrev sin frukostångest på morgonen, du vet när du öppnar kylskåpet och inte kan bestämma dig för flingor eller en macka? Detta kan tydligen vara ett ångestrelaterat problem.

Även om jag personligen skulle säga att jag är en ganska ångestfri person, inser jag att även mina dagar ibland fylls av ångest. Mörka dagar när man inte riktigt vet vad som är fel och ingenting känns rätt. Dåliga beslut som tagits eller situationer man inte förväntat sig dyker upp. Det är inte helt ovanligt att någon, en sådan här dag, frågar om jag är okej, om jag behöver hjälp eller om allt är som det ska? Av någon oförklarlig anledning säger jag alltid att det är bra, eller att det rullar på, lite stressigt kanske, men ingenting att oroa sig över. Men på insidan vet jag att ingenting känns rätt, jag är inte okej och jag skulle verkligen behöva hjälp. Det är som att ångesten skulle försvinna om jag försökte ignorera den. Eller att om jag öppnade upp mig och visade att jag faktiskt inte hade koll, så skulle det bara bli värre. Sanningen är ibland svår att erkänna, framför allt om sig själv. Det kan kännas lättare att låtsas, trots att man går sönder på insidan.

Min största idol är Jesus och till och med Jesus hade ångest.

I Markusevangeliet 14:32-34 står det så här: ”De kom till en plats som kallas Getsemane. Jesus sade till sina lärjungar: ”Sätt er här medan jag ber”. Han tog med sig Petrus, Jakob och Johannes, och han greps av bävan och ångest, och sade till dem: ”Min själ är djupt bedrövad, ända till döds.”

Det är mänskligt att uppleva ångest, oavsett vad som skapar den eller hur ofta man har den. Det Jesus gjorde i sin stund av riktig dödsångest, då han visste att han snart skulle dö, var att be till Gud. Du har kanske aldrig bett förut, eller så har du bett hur många gånger som helst. Oavsett, så är jag helt och hållet övertygad om att det finns en Gud där som inte bara lyssnar, utan som förstår hela din ångest och oro och den situation som du befinner dig i. Det är också en Gud som vill ta dig i sina armar om du behöver det, torka några tårar om du behöver det, som vill ge dig kraft och en väg framåt om du behöver det.

För sanningen är den att vi alla gör så gott vi kan. Vi försöker hantera verkligheten, familjen, skolan, kompisarna runt omkring och kraven som ställs. Ibland är det så mycket att det kan bli svårt att fatta hur man t.ex. ska sätta in en dryg USB-sladd. Ibland räcker energin inte till, ibland räcker inte orden till för att förklara. Ibland är det mörka så närvarande att det knappt går att se nästa steg framför sig. Men när du kommer hem ikväll, när denna dagen är över, ge dig då tre sekunder och ta ett djupt andetag, tänk på Gud och öppna tanken för hans närvaro i ytterligare tre sekunder. Du tog dig igenom den här dagen och du kommer ta dig igenom nästa också.

Kom ihåg att Jesus vill vara nära dig, i dagar med ångest eller i dagar med glädje. Bara du öppnar dig för honom. Gud välsigne dig!

5 Moseboken 31:8: ”Herren går själv framför dig och han ska vara med dig. Han ska inte lämna dig eller överge dig. Var inte rädd eller förfärad.”

Frågor:

1. Är det skillnad på ångest och oro? Vilken i så fall?
2. Tror du att det finns mycket ”Folk med ångest” även i kyrkan?
3. Varför är vi ibland rädda att erkänna att vi inte har ”kontroll”?
4. Känner du igen dig i någon eller några av ”ångesterna” som skrevs i andakten?
5. Vad kan man göra om man upplever att man har ångest?

Bön:

Jesus, tack för att du är nära mig. Tack att du känner mitt hjärta. Tack att jag får frid hos dig och att du hjälper mig i mina känslor. Jag ber Gud att du ska fylla mitt hjärta ännu mer av din frid så att jag få kraft när jag själv inte orkar. Tack att jag får vila hos dig. Amen.

Aktivitet:

Denna aktivitet kan du göra själv eller tillsammans med någon. Hämta ett par post it-lappar och pennor. Skriv ner något på lapparna som du behöver hjälp med. När du är klar kan du lägga lappen i en låda som sedan förslagsvis kan läggas vid ett kors eller annan speciell plats för dig. Be sedan för allt det som skrivits på lapparna ensam eller tillsammans om du gjort det i en grupp.

Överlåtelse



Skriven av: Isak Borén

Läs först från Matteusevangeliet 14:22-33

När filmen "Sagan om Ringen" kom ut på bio var jag där för att se den. Jag blev fullständigt tagen av den. Filmen var otroligt spännande och inspirerande. Jag fattade inte hur jag skulle kunna vänta ett helt år. Ja, ett helt år var man tvungen att vänta innan de släppte nästa film och ytterligare ett år för den sista. Men det var värt att vänta. Både den andra och tredje filmen grep tag i mig på samma sätt som den första. Ett äventyr fyllt av berättelser om hur människor, hobbitar, dvärgar och alver finner hopp, tröst och styrka i varandra och i sitt uppdrag.

I den första filmen får Frodo och Sam uppdraget att föra en ring in i ondskans rike för att förstöra ringen. Ringen kan ingen bära utan att själv bli förgiftad av dess ondska. De har båda levt i lycka och trygghet i sitt hemland, men nu ska de bege sig iväg på ett uppdrag de aldrig kunnat tänka sig eller fantisera om. Ett uppdrag som kommer visa sig testa deras mod, trohet och vänskap, men också fördjupa den.

Vandringen börjar och det dröjer inte länge förrän de kommer ut på ett öppet fält. Mitt i fältet stannar Sam upp och säger: "Då är det så!" Frodo vänder sig om och frågar: "Vad är så?" Sam säger: "Aldrig tidigare har jag gått så långt hemifrån som jag nu är på väg att göra." Ett steg till och Sam tar ett steg i tro, ett steg ut i något, där han inte har en aning om vad som väntar. Frodo går mot Sam och ser honom i ögonen och säger: "Kom Sam!"... och så börjar deras äventyr.

Att bli inspirerad av en berättelse eller någon/något är fantastiskt, men det slutar inte där. Nästa steg är att i tro överlåta sig till det. Det är något annat. Vad kan vi lära oss av berättelsen om Petrus som går på vattnet och om Frodo och Sam? Vad är det som kan få oss att överlåta oss? Ja, och som i fallet om Petrus, vad är det som kan få oss att överlåta oss till Jesus, på samma sätt som Petrus?

För det första kan vi se att Jesus aldrig kräver att vi kan allt eller har erfarenhet från början. Petrus har aldrig tidigare gått på vatten, han har inte presterat något som gör att han förtjänar detta. När Jesus kallade honom tidigare att följa honom, var Petrus en fiskare som i andras ögon

var diskvalificerad att följa en lärare så som Jesus. Men Jesus kallar Petrus precis som han är.

Att överlåta sig till Jesus, dvs att följa honom, innebär alltså inte att du behöver vara kvalificerad för det, utan att Jesus själv gör dig kvalificerad genom att fråga dig: Vill du följa mig? Det andra som leder oss till överlåtelse är att tro att för Jesus är inget omöjligt. Se på bibelberättelsen igen. Vad är det som får Petrus att gå på vattnet? Blicken fäst på Jesus. Det är Jesus som ger tron till Petrus att göra det omöjliga.

Du kan precis som Sam stå där och säga: ”Längre än så här har jag aldrig gått” och Jesus kommer komma till dig och säga: ”Kom så går vi”. Vägen till överlåtelse innebär att bli inspirerad av Jesus, att tro på att för Jesus är inget omöjligt och att han kallar på dig oavsett vad du gjort eller vem du är. Han vill att du ska leva tillsammans med honom.

I Romarbrevet 10:9 står det: ”För om du med din mun bekänner att Jesus är Herren och i ditt hjärta tror att Gud har uppväckt honom från de döda, ska du bli frälst”. Att följa Jesus är just detta: Att tro på att Jesus dog för dig på korset och att han på tredje dagen uppstod och därför är Herren, din frälsare. När du tar detta steg kommer också ett annat löfte. Det står i Romarbrevet kapitel 8:38-39 ”För jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller furstar, varken något som nu är eller något som ska komma, varken makter, höjd eller djup eller något annat skapat ska kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre”.
Jesus kommer alltså alltid vara med dig.

Sammanfattningsvis: Att ta ett steg som Petrus gjorde är att ta ett steg där du kommer upptäcka en Gud för vilken ingenting är omöjligt och en Gud som älskar dig så mycket att han aldrig kommer överge dig. Överlåtelsen ligger helt i tron på Jesus. Tro på att Jesus älskar dig och att för honom är inget omöjligt.

Frågor:

1. Har du någon gång överlåtit dig till något? Vad innebär det för dig?
2. Vad tänker du om detta att överlåtelser till Jesus ligger helt och hållet i vem Jesus är? Är det så? Om inte, vad behöver du göra för att överlåta dig till Jesus?
3. Vad kan vara ett hinder för att överlåta sig till Jesus?

Bön:

Den som vill ta emot Jesus och tillhöra honom kan be den här bönen:

”Pappa Gud, tack för att du sände din son, Jesus, för att dö på korset och återuppstå för mig så att jag kan få förlåtelse och bli fri.

Från och med nu vill jag följa och lyda Dig som min Herre. Jag är ledsen för allt som jag har gjort fel i mitt liv. Förlåt mig!

Nu vill jag vända mig bort från det som inte är bra för mig. Tack för att du erbjuder mig förlåtelse och din helige Ande. Jag vill ta emot den gåvan nu.

Gud, kom i i mitt liv med din helige Ande, och stanna kvar hos mig för alltid. I Jesu namn,

Amen.”

A black and white photograph of a young man with short hair, smiling slightly. He is wearing a dark t-shirt with the Nike logo and the text 'NIKE F OTBALL' on it, and light-colored shorts. He is holding a white sheet or fabric that has a large tear in it. The background is dark and textured.

Meningen

med livet

Skriven av: Simon Hurtig

Har du någon gång frågat dig själv vad meningen med livet är? Eller har du kanske ställt dina vänner den frågan? Har du någonsin fått ett svar? Jag tror att varje person någon gång har ställt sig den frågan och också kommit fram till ett svar. Fast svaret är olika från person till person. Om du skulle fråga dina föräldrar, kanske de säger att det är att leva ett bra liv och få en fin familj. Om du skulle fråga din klasskompis kanske det är att bli bäst på e-sport.

Så vem bestämmer vad meningen med livet är? Finns det någon som kan bestämma det? Om du googlar ”Vad är meningen med livet” så kommer detta upp på Wikipedia: ”Meningen med livet är en fråga som människor funderat över i alla tider. Frågan har särskilt utforskats av religionsstiftare och filosofer. En följdfråga som ofta kommer med är om det också finns något liv efter döden. De som tror på ett sådant liv räknar ofta med att detta liv är avgörande för hur nästa blir.”

När någon ställer sig frågan vad meningen med livet är, brukar han/hon också tänka på frågan om det finns något liv efter döden. Häftigt att de tankarna kopplas ihop, eller hur? Om det finns något liv efter döden så kanske det förklarar vad meningen med mitt liv är.

Jag har vuxit upp i en kristen familj och ofta gått till kyrkan. I kyrkan har jag alltid fått höra att jag är älskad och påtänkt av Gud. Gud har designat mig i mammas mage. Då har jag också fått höra att meningen med mitt liv är att jag ska få lära känna och vara älskad av Gud. Va? Kan jag bli älskad och få lära känna Gud, den personen som sägs ha skapat allting och funnits innan världen blev till? Yes. Det är det som är meningen med livet enligt kristen tro.

Men tänk om detta stämmer för alla människor, att det inte bara är kristna som ska få lära känna Gud? Tänk om alla människors mening med sina liv är att de ska få lära känna Jesus, eftersom de är skapade av Gud? Jag tror det. Jag tror att alla människor undrar vad meningen med livet är, eftersom vi är skapta att ställa oss den frågan. Det är programmerat inom oss från början.

När jag läser Bibeln, får jag reda på att Gud älskar alla människor oavsett vem man är och vad man gjort. Han vill lära känna alla och du är inräknad i det. Alla människor har dock fått ett val om de vill lära känna Gud eller inte. Ingen är tvungen, men alla får göra valet. Jag tror att livet med Jesus är meningen med livet och om du vill är du välkommen att få leva det livet.

Bibelord du kan läsa:

Johannesevangeliet 17:3: ”Och detta är det eviga livet: att de känner dig, den ende sanne Guden, och den som du har sänt, Jesus Kristus.”

Frågor:

1. Varför, tror du, att så många undrar vad meningen med livet är?
2. Vad tror du är meningen med livet?
3. Vad tänker du när du hör att alla människor har ett val om de vill lära känna Gud eller inte? Är det sant?
4. Om du tror att meningen med livet är att leva med Jesus, lära känna honom och leva för honom, hur kan andra attraheras av det?

Bön:

Hej Jesus! Tack att det finns en mening med mitt liv. Tack att jag är underbart skapad och genomtänkt av dig. Låt mig få lära mig mer om hur jag kan få lära känna dig. Låt mig få uppleva meningen med mitt liv, låt mig få lära känna dig.

Amen.

Döden



Skriven av: Simon Hurtig

Döden. Det låter ganska deppigt. Vad tänker du på när du hör ordet döden?

Många tänker direkt på himmel och helvete. Kanske på en dörr som öppnas och en trappa upp till himmelriket. Eller att det blir helt svart. I en undersökning visade det sig att en av tio svenskar tänker på döden varje dag, och idag kanske det är du!

Döden förknippas oftast med en dålig känsla och jag tror att det beror på att ingen riktigt vet vad som händer efter döden. Att tänka på döden blir därför läskigt, för vad händer egentligen, är det bra eller dåligt? När jag tänker på döden, kommer det ingen nervositet, utan faktiskt bara glädje och spänning! Jag ska berätta varför.

Jag tror inte att vi människor är skapade för att dö. Va? Jo, precis. Jag tror inte att det var Guds tanke att vi någonsin skulle dö. Om vi läser i början av Bibeln, Första Moseboken 3:22, läser vi en text om Eva och Adam. I den texten säger Gud något spännande. Han säger; ”Se, människan har blivit som en av oss med kunskap om gott och ont. Nu får hon inte räcka ut handen och ta även av livets träd och så äta och leva för evigt.” Wow! Det häftiga i den här texten är att det står att vi inte längre ska leva för evigt. Det betyder att vi från början inte var skapade för att dö. Därför är det inte konstigt om personer har dödsångest, för vi är inte skapade för att livet ska ta slut, utan för att leva för evigt.

Men varför ville inte Gud plötsligt att människan skulle leva för evigt? Jo, det var för att om människan skulle fortsätta leva för evigt, då skulle aldrig synden i Eva och Adam dö, utan synden skulle också fortsätta leva för evigt, vilket inte vore bra. Synden behöver dö bort från deras och mitt och ditt liv.

Men hur blir det här nu då? Kan vi då leva för evigt? Ja, det är det som är så häftigt. Gud hade en plan, så att vi ändå kan leva för evigt. I samma stund som Gud skickade iväg Eva och Adam från livets träd, berättar han att han också har en plan hur de skulle få leva för evigt igen, nämligen genom sin son Jesus.

När Jesus var på jorden talade han om sig själv och sa att han är vägen, sanningen och livet. Jesus säger att ingen kommer till Gud utom genom honom. Den som tror på Jesus ska inte gå under, utan ha evigt liv. Jesus presenterar sig själv som lösningen på evigt liv. Att vi inte längre ska äta av livets träd som Eva och Adam gjorde, utan när vi tror på Jesus, får vi ett fortsatt evigt liv.

Vad händer då efter döden? Jag vill först ändra den meningen och säga, vad händer efter jag börjat tro på Jesus? Oj oj oj! Då kommer mycket att hända. Jag tror inte målet med att tro på Jesus är att vi ska få en biljett till himlen. Jag tror målet med att tro på Jesus är att få lära känna Gud här på jorden. Att vi redan nu, innan vi har dött, ska få upptäcka Gud och hur hans himmelrike är här idag. Om vi gör det, kommer det inte vara så stor skillnad när vi dör. Vi kommer då att få fortsätta att umgås med Gud och ha det ännu bättre än vad vi har det nu, fast i en evighet istället.

Bibelord du kan läsa:

Filipperbrevet 3:20-21: ”Men vi har vårt medborgarskap i himlen, och därifrån väntar vi Herren Jesus Kristus som Frälsare. Han ska förvandla vår bräckliga kropp och göra den lik hans härlighetskropp, för han har makt att lägga allt under sig”.

Frågor:

1. Vad tror du händer efter döden?
2. Varför tror du att en del personer kan se positivt på döden? Kan du också göra det?
3. Tror du att man kan få ett evigt liv? Och i så fall hur?
4. Hur tror du att man gör för att lära känna Gud på jorden idag?

Bön:

Gode Gud! Tack Jesus att jag kan få ett evigt liv om jag tror på dig. Tack för att du dödade all synd i min kropp och tog det på dig istället när du dog på korset. Tack för att du dog med all synd så synden kan försvinna från denna jord. Tack Gud att du istället gett mig ett evigt liv. Det är så gott, du är så god.

Amen.

Kärlek & brunnar



Skriven av: Alexandra Ouguleva

Vill du veta en hemlighet?

Det finns inte en enda människa som inte längtar efter att känna sig älskad.

Vill du veta en hemlighet till? Det finns inte en enda människa som inte redan är älskad.

Om du har varit i en kyrka eller här på Frälsningsarmén någon gång har du kanske hört någon säga att Gud älskar dig? Du kanske till och med har hört det så många gånger att du tappat räkningen. Men en fråga... Tror du på det? Tror du verkligen, innerst inne, av hela ditt hjärta att du är älskad av Gud? Om du inte gör det så är det helt okej.

Vill du veta en sista hemlighet? Så länge du och jag inte vet om att Gud älskar oss, kommer vi att söka kärlek på andra ställen.

Det var precis vad en kvinna från Samarien hade gjort. Vi vet inte vad hon heter, men i Bibeln, i Johannesevangeliet 4:1-42 berättas det om en samarisk kvinna, som en helt vanlig dag i sitt liv bestämde sig för att gå ner till en brunn för att hämta vatten. Hon tog sin kruka, la upp den på sin axel och började gå. Kvinnan bodde i staden Sykar och just den dagen var Jesus där på genomresa med sina lärjungar. Petrus, Johannes och resten av gänget hade gått iväg för att hitta något att äta, men Jesus som var trött efter en lång vandring genom det torra landskapet satte sig vid brunnen för att vila.

Just då kom kvinnan och hissade ner krukans i brunnen för att hämta upp vatten. Men hon hann inte riktigt så långt innan hon blev avbruten. ”Ge mig lite att dricka” bad Jesus henne. Kvinnan blev troligtvis så häpen att bli tilltalad av en man, som dessutom var jude, att hon höll på att tappa taget om krukans. På den här tiden var det varken vanligt att en man talade till en kvinna eller att en jude talade med en samarier. ”Hur kan du som är jude be mig, en samarisk kvinna, om något att dricka?” sa hon förvånad och höjde på ögonbrynen. Jesus såg lugnt på henne och sa: ”Om du kände till Guds gåva och vem det är som ber dig om vatten, då skulle du ha bätt honom, och han hade gett dig levande vatten”. Hon höjde ytterligare på ögonbrynen och undrade var i allsin dar han skulle

få tag på levande vatten? ”Fem män har du haft, och den du har nu är inte din man”. Den samariska kvinnan blinkade förvirrat. Hur kunde han veta allt detta? Och varför ville han fortfarande prata med henne? Vem var den här mannen?

När hon sedan förstod vem det var som stod framför henne, sprang hon snabbt tillbaka in i staden. Där berättade hon ivrigt för sin familj, sina vänner, ja alla hon mötte, om en man som visste och hade sagt henne allt hon gjort, men ändå accepterade henne, såg henne och mötte henne med kärlek. Mannen var nämligen ingen mindre än Messias, Guds son, han som skulle frälsa världen.

Kvar vid brunnen låg kvinnans kruka. Kanske hade hon hunnit fylla den med vatten, kanske var den tom, men oavsett vilket så var den inte viktig längre. Nu var hon fullt upptagen med att berätta för alla om det levande vatten som hade infunnit sig i hennes hjärta. Nu visste hon. Hon var sedd, hon var värdefull och älskad av Gud själv.

Ibland kan vi tro att vi skulle må bättre bara vi fick äga de senaste prylarna eller ha fler följare på sociala medier. Att om bara vi fick se ett videoklipp till på Youtube, äta en till kaka eller åka till en häftig plats skulle livet kännas så mycket bättre. Det är lätt att vilja släcka den inre törsten vid källor som till slut bara gör oss törstiga igen. Kvinnan vid brunnen hade förmodligen försökt släcka sin törst i olika förhållanden med män. Bibeln säger att det bara är en sak som kan stilla denna inre längtan: kärleken från Gud. Vi blir inte bara mättade av Guds kärlek - vi förvandlas också av Guds kärlek! Vid mötet med Jesus försvann känslan av skam och fördömelse i kvinnan och hon fylldes istället av glädje och frimodighet! Jakten på kärleken fick ett slut och en förvandling av hennes hjärta fick en början.

Att förvandlas innebär inte att vi blir någon annan - du är fortfarande du, jag är fortfarande jag - men precis som till exempel en solros förvandlas från frö till blomma när den placeras i jord, får solljus och friskt vatten, förvandlas du och jag i Guds närvaro. Det är där vi är skapta för att vara. Vi är skapta för att bli älskade. Och alla är älskade. Hur kan vi veta det? Om vi inte hade varit djupt älskade av Gud så hade han aldrig skickat Jesus, sin egen son, att dö på korset. Men nu gjorde han det. Tror du på det?

Frågor:

1. Vad var det som gjorde att kvinnan lämnade krukan vid brunnen, vände om och sprang in i staden?
2. Vad kan vi göra för att komma ihåg att vi är älskade av Jesus?
3. Vad kan det innebära att "vara i Guds närvaro"?
4. Fundera lite och berätta gärna om en händelse i ditt liv där du fick uppleva Guds kärlek. Hur påverkade den händelsen dig?

Bön:

Älskade far, bara i dig har min själ sin ro. Hjälp mig att förstå att du är livets källa. Lär mig att hämta kärlek och allt annat jag behöver hos dig. Tack för att du stillar min törst och förvandlar mitt hjärta. Tack för att jag får vara i din kärleksfulla närvaro just nu och för alltid, i Jesu namn. Amen.

Aktivitet:

Ta en handspegel och skriv "Jag är älskad" på den med en whiteboard-penna så pass att man fortfarande kan se sitt ansikte i den. Låt spegeln gå laget runt och låt alla få titta sig själva i ögonen och säga "Jag är älskad av Gud."

I brist på spegel: låt ungdomarna ta fram selfie-kameran på sina mobiler och se sig själva genom telefonen och säg "Jag är älskad av Gud" tillsammans. Utmana alla att se sig själv i spegeln minst en gång om dagen och återupprepa "Jag är älskad av Gud".

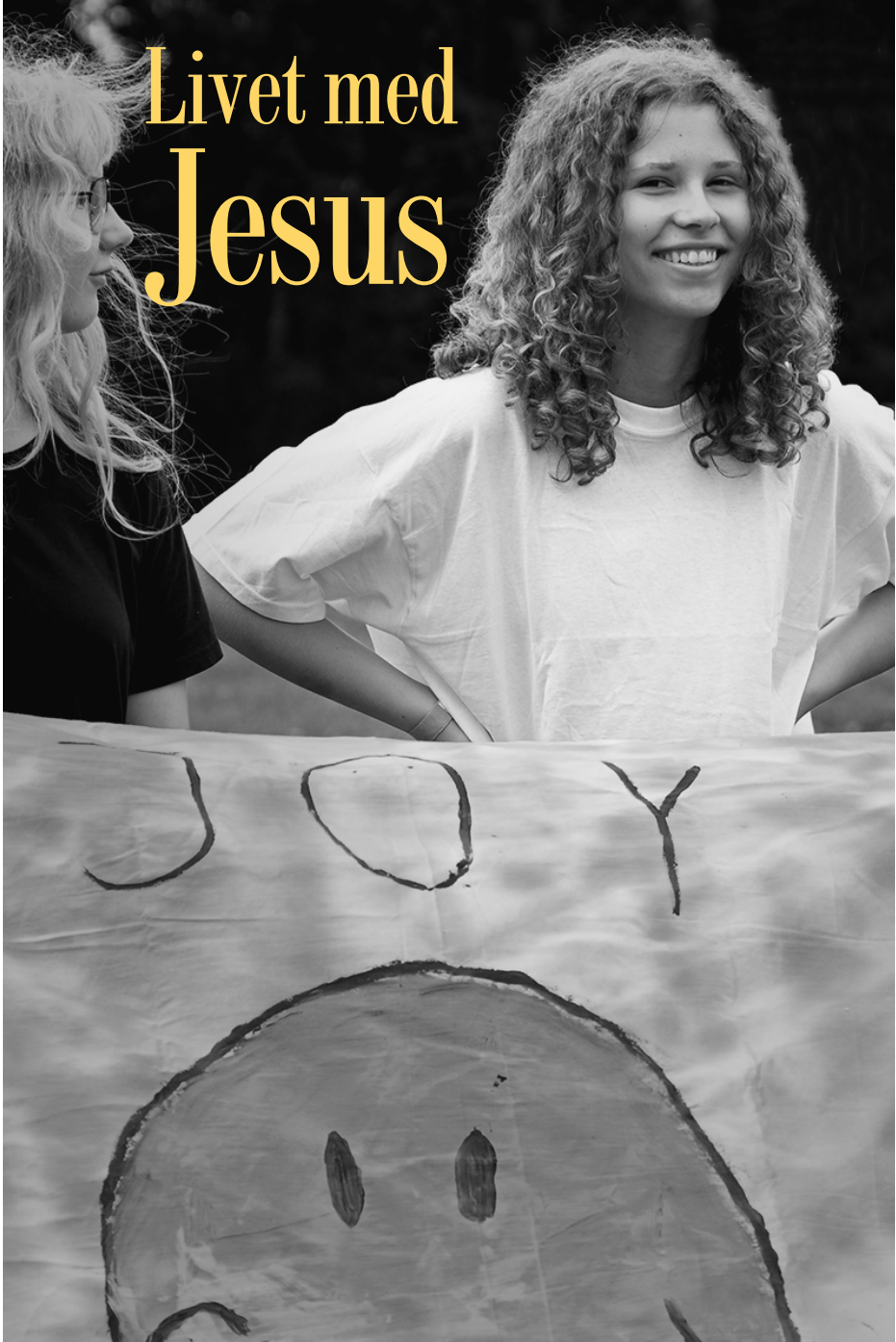
Bönestund:

Lyssna eller sjung gärna en lovsång, inbjud den helige Ande och be Gud att gruppen ska få uppleva hans närvaro.

Förslag på lovsånger:

- Dra mig nära dig
- Bara i dig har min själ sin ro
- I din närvaro (J. Gniste)

Livet med Jesus



Skriven av: Johanna Samuelsson

Två artister jag tycker om är Danny Saucedo och Molly Sandén (de var ju ett par innan men tyvärr inte längre). Båda två skriver sångtexter som, enligt mig, berör. De är ärliga och för mig lätta att känna igen mig i. Just nu lyssnar jag på två av deras låtar, ”Sand” av Molly och ”Ere bara ja” av Danny.

”Sand” handlar enligt mig om en längtan efter att ha ett beskydd. Andras ord och handlingar kan ibland såra, ibland riktigt hårt. Då kan man uppleva att hela världen faller. Så som Molly beskriver det; ”det känns som jag är gjord utav sand, jag bygger mina murar för hand”. Precis så har jag också upplevt det i mitt liv. När någon sa något elakt om mig trodde jag på det. När någon svek mig tog det djupt. Men nu, när jag lever med Jesus, är han min beskyddare. Han bygger som en mur runt mig som gör att andras ord och handlingar inte tar lika hårt. För jag vet att jag är älskad av honom som har all makt och att han säger till mig att jag är dyrbar, värdefull och superbra! Det är som att ha en storebror med sig vart man än går och liksom försvarar en när någon är elak.

”Ere bara ja” beskriver för mig hur det kan kännas att vara ensam och ibland till och med övergiven och hur man då hoppas att det finns någon som bryr sig. Jag kommer ihåg en gång när jag mådde riktigt dåligt. En av mina kompisar hade kommit på att jag ljugit och dessutom svikit vad jag lovat flera gånger. Flera kompisar vände mig ryggen och tyckte att jag var en dålig vän, vilket jag hade varit. Tomheten var så stor. Ångesten fruktansvärd. Ensamheten väldigt påtaglig. Jag grät och var arg. Utan att jag tänkte på det så riktade jag min ilska mot Gud, även om jag knappt visste om jag trodde på Honom. När jag gjorde det fick jag frid. Nu, i efterhand, förstår jag att Gud hörde mig och brydde sig om mig. Det gjorde att jag ville lära känna honom mer och den kärleken jag får från honom vill jag ge vidare till andra.

Jag tror det finns ”någon” som är med oss varje dag och vill hjälpa oss genom allt, och det är Jesus. Jesus vill också använda oss för att visa den kärleken för fler.

Jag tolkar Dannys låt som ett rop på hjälp, en längtan efter att det ska finnas "någon" som ser och hör oss, som vill hjälpa oss när det är tufft och som vill använda oss när andra har det svårt. Molly frågar i sin låt om det "finns någon som är hel, finns det nån som aldrig nånsin gjort fel?". Det är just det som Jesus är, hel. Han har inte gjort något fel och kommer inte göra det heller, han är perfekt. Så vi behöver inte vara rädda att han kommer såra oss eller svika oss.

Jag vet inte vad Molly och Danny har för relation med Jesus men jag är övertygad om att det är Jesus som de båda längtar efter, vare sig de vet det eller inte. Jesus är svaret på vår innersta längtan efter att bli sedda, hörda och värda att skydda. Varför? För att han älskar oss.

Bibelord du kan läsa:

Psalm 91:1-6

Matteus 28:20

Frågor:

1. Lyssna på de här låtarna - kan du känna igen dig i det de sjunger?
2. Har du känt det som om du var gjord utav sand?
3. Har du också haft en längtan efter någon som ser och hör dig?
4. Läs Psalm 91:1-6 - hur kan detta vara ett svar på Mollys låt?
5. Läs Matteus 28:20 - Jesus säger att han är med dig alltid, hur förändrar det ditt liv?

Bön:

Hej Jesus!

Jag ber Jesus att jag ska få förstå mer vem du är. Att jag ska få upptäcka dig mer. Jag ber att du ska ta hand om mitt hjärta och laga allt som finns där som inte är helt.

Tack Jesus för att du är min beskyddare. Tack Jesus att du vill beskydda mig från ord som är elaka. Jag ber Jesus att ditt beskydd ska vara runt mig så att allt ont som andra gör eller säger till mig inte skadar mig. Jag vill vara hos dig och bli beskyddad av dig.

Amen.

