

The background is a deep blue with a textured, brush-stroke-like appearance. On the left, there is a faint, dark silhouette of a person's head and shoulder in profile, facing right. In the lower right quadrant, there is a circular stamp or seal. The stamp contains the text "BÖN OCH FASTA" repeated three times around its perimeter, separated by dots. The text is in a light blue or white color. In the center of the stamp, there is a faint image of a landscape with a body of water and a sky with clouds.

# 14 DAGAR

**NÄRMA ER GUD  
OCH HAN SKALL  
NÄRMA SIG ER.**

Jakobs Brev 4:8

**BLI STILLA  
OCH BESINNA  
ATT JAG ÄR GUD,  
UPPHÖJD  
BLAND FOLKEN,  
UPPHÖJD  
PÅ JORDEN.**

Psalm 46:11

## Bön & fasta

Att fasta och be är en möjlighet som alla, som vill följa Jesus, har fått. Bibeln talar mycket om att fasta. När vi fastar söker vi Gud och vill komma närmare Honom och få en starkare närvaro av Honom i våra liv. Vi längtar efter mer av Jesus. Den första församlingen föddes i bön. Bön i kombination med fasta går sedan som en röd tråd genom den kristna församlingens liv i nya testamentet och har praktiserats sedan dess i hela den kristna kyrkan. Inte minst i avgörande skeenden lägger vi märke till hur man ber i kombination med fasta. Syftet med fastan är inte att vrida om armen på Gud för att få Honom att göra det vi vill, utan tvärtom – att vi får öppnade ögon, så att vi ser Hans väg framåt och får kraft att vandra på den.

Maten är inte allt. Att fasta är i biblisk bemärkelse grundläggande att avstå från mat men det finns flera sätt att fasta för att flytta blicken till Jesus. Vi söker den andliga mat som verkligen ger liv – och slutligen evigt liv – som vi får genom att ödmjukt söka Gud och lyda Honom.

Man kan fasta på olika sätt:

- Inte äta mat utan att enbart dricka.
- Fasta från en viss typ av kost. Det kan tex vara sötsaker och mat som är onödig.
- Fasta från enstaka måltider
- Fasta från social media, tidningar, tv och minmiera skärmtid.

När vi avstår från det vi vanligtvis ägnar tid åt så frigör vi tid för bön. Vi avstår från något för att vinna något annat.

När Bibeln talar om att fasta från mat är den en bild av att ge upp det fysiska brödet för att vinna ”Livets bröd”.

Vår önskan är att få en större intimitet med Gud, att vår blick för det andliga som sker i oss och runt omkring oss skall bli klarare samt att kunna höra Guds röst tydligare. Likaså att vår tro blir mer kraftfull så att vi ska kunna leva ett liv i Guds seger. Önskan är att Guds ljus ska få bryta fram tydligare i våra liv. Att Guds härlighet ska uppenbaras och att vi får nåden att se och vandra vidare på Hans väg.

Låt oss tillsammans söka Herren i bön och fasta, och älska våra medmänniskor, för att Guds rike ska kunna bryta fram i vårt område.

## Häftet, 14 dagar av bön och fasta

*Under 14 dagar har du detta häfte som hjälpmedel för att närma dig Jesus. Det finns en bibeltext att läsa för varje dag. När du läser den be den helige Ande att tala. Använd häftet för att skriva ner det du tänker på, stäm gärna in i bönen\* för dagen och lyssna på sången.*

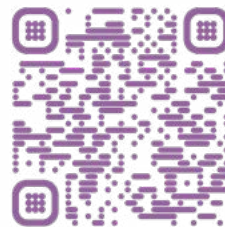
*Sången kommer du åt genom att scanna qr-koden med hjälp av kameran i din telefon. Du kan också läsa bibeltexten i sitt sammanhang genom att scanna qr-koden som då skickar dig till en bibelapp.*

\*Bönerna i det här häftet är hämtade ur ”365 andakter för årets alla dagar” av Corrie ten Boom.

“Han ska  
befalla sina  
änglar och  
bevara dig  
på alla dina  
vägar”

Psalms 91:11

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Kolosserbrevet 1**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

BÖN OCH FASTA · DAG 1

### Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

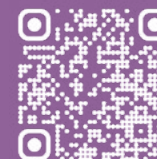
.....

### Be:

Herre, vilken tröst att veta att din vishet och insikt är fullkomlig. Hjälp mig att se saker ur ditt perspektiv.

### Lyssna:

“Du har mitt liv i din hand”



Scanna för att lyssna



“Jag vill lära dig och undervisa dig om den väg du ska vandra, jag vill ge dig råd och låta mitt öga vaka över dig”

Psalms 32:8

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Kolosserbrevet 2**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.



### Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Be:

Herre, vilken glädje att veta att Dina kraftresurser är så mycket större än fiendens. Tack, Herre Jesus, för att du föstår vår svaghet och för att du tröstar, styrker och leder oss idag och alla dagar.

### Lyssna:

“Du vet väl om att du är värdefull”

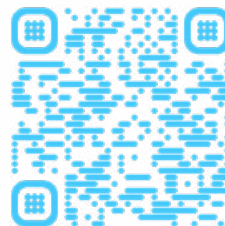


Scanna för att lyssna

“Kom till mig,  
alla ni som  
arbetar och är  
tyngda av  
bördor, så ska  
jag ge er vila.  
Ta på er mitt ok  
och lär av mig,  
för jag är mild  
och ödmjuk i  
hjärtat. Då ska  
ni finna ro för  
era själar, för  
mitt ok är mildt  
och min börda  
är lätt”

Matteusevangeliet 11:28-30

Scanna för att läsa



Läs dagens bibeltext:  
**Kolosserbrevet 3**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

Reflektera:

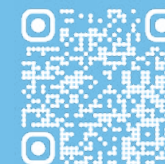
A grid of dots for reflection.

Be:

Herre Jesus, så här i början av det nya året ber vi Dig om en ny fräsch start. Tvätta bort våra synder med Ditt dyra blod. Rena våra hjärtan från bitterhet mot andra. Hjälp oss att varje dag leva i nära gemenskap med Dig. Du vår sanne och trofaste vägvisare i livet.

Lyssna:

“Din godhet”

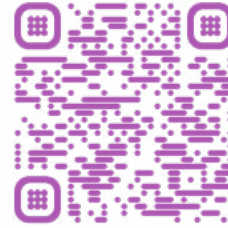


Scanna för att lyssna

“Bär varandras  
bördor,  
så uppfyller ni  
Kristi lag”

Galaterbrevet 6:2

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Kolosserbrevet 4**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

BÖN OCH FASTA · DAG 4

### Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Be:

Herre, vi tackar dig för ditt ständiga beskydd och för ditt hav av kärlek och förlåtelse.

### Lyssna:

“Jag behöver dig”

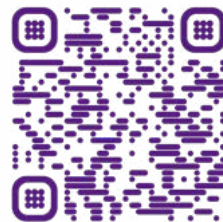


Scanna för att lyssna

“Herre, visa mig dina vägar, lär mig dina stigar. Led mig i din sanning och lär mig, för du är min frälsnings Gud, på dig hoppas jag alltid”

Psalms 25:4-5

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Filipperbrevet 1**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

### Reflektera:

A grid of dots for reflection, consisting of 10 rows and 20 columns of small grey dots.

### Be:

Herre, tack för att du har försett oss med den andliga näring vi behöver genom din Ande, ditt Ord, Bibeln, och genom gemenskapen med de heliga.

### Lyssna:

“Inför ditt ansikte”



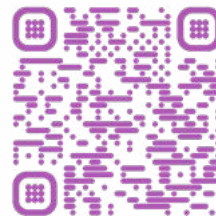
Scanna för att lyssna



“Närma er  
Gud, så ska  
han närma  
sig er”

Jakobsbrevet 4:8

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Filipperbrevet 2**

*Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.*

### Reflektera:

A grid of dots for reflection, consisting of 10 rows and 20 columns of small grey dots.

### Be:

Tack, Herre, att jag får öppna mitt hjärtas dörr.  
Vilken glädje att du kommer in!

### Lyssna:

“I din öppna famn”



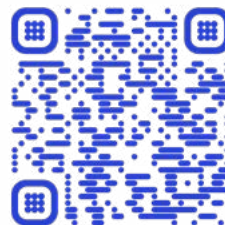
Scanna för att lyssna



“Ni är  
uppbyggda  
på apost-  
larnas och  
profeternas  
grund, där  
hörnstenen  
är Kristus  
Jesus själv”

Efesierbrevet 2:20

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Filipperbrevet 3**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

BÖN OCH FASTA · DAG 7

### Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Be:

Tack, Herre, för vissheten att våra behov aldrig är större än hjälparen.

### Lyssna:

“Med evig kärlek”

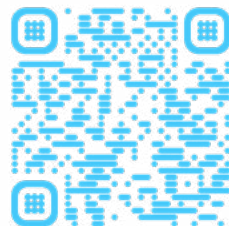


Scanna för att lyssna

“Detta ord kom till Jeremia från Herren. Han sade: Res dig och gå ner till krukmakarens hus. Där ska jag låta dig höra mina ord. Då gick jag ner till krukmakarens hus och såg att han arbetade på drejskivan. Och kärlet som han höll på att göra av leran misslyckades i hans hand. Då började han om och gjorde det till ett annat kärl, så som han ville ha det. Och Herrens ord kom till mig. Han sade: Kan jag inte göra med er, ni av Israels hus, så som den krukmakaren gör? Säger Herren. Som leran i krukmakarens hand, så är ni i min hand, Israels hus.

Jeremia 18:1-6

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Filipperbrevet 4**

*Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.*

### Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

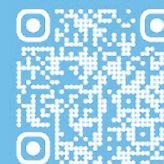
.....

### Be:

Herre, hjälp oss att ha våra tankar inriktade på dig.  
Då kan vi, i din styrka, acceptera både fattigdom och överflöd.  
Herre, hjälp mig att inte vara beroende av omständigheter.  
Jag tackar dig för att du är densamme igår, idag och i all evighet.

### Lyssna:

“Känn ingen oro”

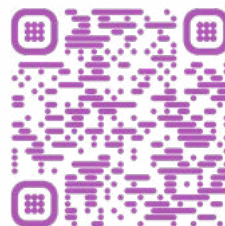


Scanna för att lyssna

“Jag är den sanna vinstocken, och min Far är vinodlaren. Varje gren i mig som inte bär frukt tar han bort och varje gren som bär frukt rensar han så att den bär mer frukt”

Johannesevangeliet 15:1-2

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Psalm 97**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.



### Reflektera:

A grid of dots for reflection.

### Be:

Herre, gör mig till ett vittnesbörd för min familj och mina grannar. Använd mitt liv som en kanal för dig. Hjälp mig att leva ett liv som i allting förhärligar dig. Fader, gör mig till din trädgård. Gör mig redo att bära frukt till din ära.

### Lyssna:

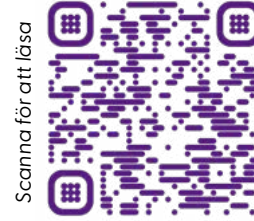
“I ditt ansiktes ljus”



Scanna för att lyssna

“Liksom ni tog emot Kristus Jesus som Herren, så lev i honom, rotade och uppbyggda i honom och grundade i tron i enlighet med den undervisning ni fått. Och låt er tacksamhet flöda över.”

Kolossierbrevet 2:6-7



Scanna för att läsa

Läs dagens bibeltext:  
**Psalm 98**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

**Reflektera:**

A grid of 10 rows and 20 columns of small dots, intended for reflection or journaling.

**Be:**

Vi prisar dig, Herre Jesus, för att du inte bara gav oss liv när vi föddes på nytt, du gav oss också ditt Ord och din helige Ande som får oss att växa in i det

**Lyssna:**

“Välkommen till denna plats”



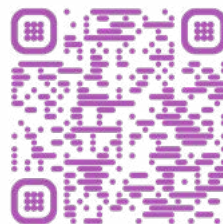
Scanna för att lyssna



“Låt oss lära känna Herren, låt oss sträva efter att lära känna honom. Han ska träda fram lika visst som gryningen och komma till oss som ett regn, som ett vårregn som

Hosea 6:3

Scanna för att läsa



Läs dagens bibeltext:  
**Psalm 99**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Be:

Herre, jag längtar efter att fyllas och förbli fylld med den helige Ande. Visa mig om det finns någon kompromiss inom mig, ett ”ja, men”, eller någon fruktan. Förlåt mig och rena mig, Herre.

Lyssna:

“Kom helig Ande”

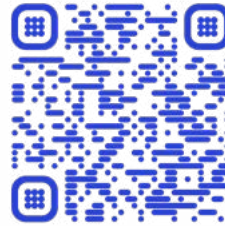


Scanna för att lyssna

“Allt förmår  
jag i honom  
som ger mig  
kraft”

Filipperbrevet 4:13

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Psalm 100**

Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.

### Reflektera:

A grid of 10 rows and 20 columns of small dots for reflection.

### Be:

Herre, hjälp oss att alltid vara villiga att göra din vilja och inte vår egen. Din kraft står till vårt förfogande när vi följer din ledning. Vilken tröst!

### Lyssna:

“Kom var mitt centrum”

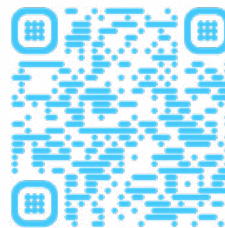


Scanna för att lyssna

“Därför  
ska den  
som tror  
sig stå se  
till att han  
inte faller”

1 Korinthierbrevet 10:12

Scanna för att läsa



## Läs dagens bibeltext: **Psalm 23**

*Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.*

### Reflektera:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

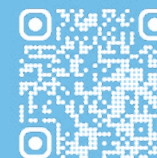
.....

### Be:

Tack, Herre Jesus, för att du har övervunnit ondskans makter.  
Vi vet att du aldrig kommer att svika oss.  
Bevara mig i din hjord, Herre, trygg och säker under ditt beskydd,  
viss om att jag inte har något att frukta när jag gör ditt verk.

### Lyssna:

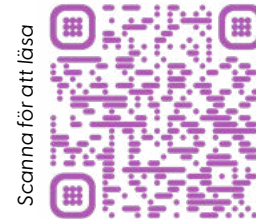
“Helig, helig, helig”



Scanna för att lyssna

“För den som närmar sig mig ska jag visa att jag är helig; inför hela folket ska jag visa min härlighet.”

3 Mosebok 10:3 (The Message)



Scanna för att läsa

Läs dagens bibeltext:  
**Matteusevangeliet  
6:9-15**

*Bli stilla och besinna att HERREN är Gud. Låt den Helige Ande öppna Guds ord för dig idag.*

**Reflektera:**

A grid of 10 rows and 20 columns of small dots for reflection.

**Be:**

Vänd blad för dagens bön.

**Lyssna:**

“Faller ner”



Scanna för att lyssna



**Vår Fader,  
du som är i himlen.**

**Låt ditt namn bli helgat.  
Låt ditt rike komma.**

**Låt din vilja ske på jorden  
så som i himlen.**

**Ge oss idag det bröd vi behöver.  
Och förlåt oss våra skulder**

**liksom vi har förlåtit 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**



**BERGAKYRKAN**

**FILADELFIA  
TYRESÖ PINGSTKYRKA**

**MÄLARÖKYRKAN  
EKERÖ**

**FILADELFIAKYRKAN  
STOCKHOLM**