

# Jesus säger: Jag är



## 2.

Gud sa: Jag är. 2 Mos 3:14

När Moses vaktade fåren visade sig en ängel för honom i en eldslåga som slut ut ur en törnbuske, utan att busken brann upp. När Moes gick dit hörde han Gud ropa till honom ur busken. Moses svarade och då sa Gud: ”Kom inte närmare! Ta av dig dina sko, du står på helig mark. Jag är din faders Gud, Abrahams Gud, Isaks Gud och Jakobs Gud.” Moses dolde då sitt ansikte. Han vågade inte se på Gud. Gud gav Moses uppdraget att gå till Farao och därefter föra israeliterna ut ur Egypten, där de lång tid hållits i fångenskap. Moses frågade då Gud vad han skulle svara när israeliterna frågade efter Guds namn. Gud sa: ”Jag är den jag är. Säg dem att han som heter ’Jag är’ har sänt dig till dem.” (2 Mos kap 3)

# Jesus säger: Jag är



## 3.

Jesus sa: JAG ÄR livets bröd. *Joh 6:35*

I jorden finns kornet  
i kornet finns växten  
i växten finns skörden  
i skörden finns brödet.

I brödet finns kraften.

Och människorna gick ut på jorden:

Sådde kornet, bad om regn

sjöng för växten, skördade och tröskade vetet,  
malde kornen, knådade degen, tände elden.

Och luften fylldes med doften av färskt bröd.

Och det blev bröd och det blev gott!

Alla ska få äta av brödet och få del av kraften.

*(Tillägg till kyrkohandboken, s. 86, bearb.)*

# Jesus säger: Jag är



## 4.

Jesus sa: JAG ÄR världens ljus. *Joh 8:12*

*Tänd ett ljus. Kom ihåg: ljuset är starkare än mörkret.*

”Det folk som vandrar i mörkret ser ett stort ljus, över dem som bor i mörkrets land strålar ljuset fram. Ty ett barn har fötts, en son är oss given. Väldet är lagt på hans axlar, och detta är hans namn: Allvis härskare, Gudomlig hjälte, Evig Fader, Fredsfurste.” *Ur Jes 9:2,6*

# Jesus säger: Jag är



## 5.

Jesus sade: JAG ÄR grinden in till fåren. *Joh 10:9*

”I Guds tystnad får jag vara, ordlös, stilla, uta krav. Klara rymdar, öppna dagar: här en stund vid nådens hav. I Guds kärlek vill jag vila, vet mig önskad, älskad, sedd. Över mig i barnets tillit, prövar höjd och djup och bredd. I Guds Ande kan jag andas: bön ger liv ur död som svar. Ögonblickets närhet rymmer allt som blir och är och var. Vid Guds hjärta är jag buren, innesluten i hans famn. Medan hemligheten djupnar viskar Fadern ömt mitt namn. *Sv ps 522*

I tystnaden och stillheten kan mina andetag bli min bön till Gud. Jag andas ut det som tynger mig och andas in Guds närvaro. Ett sätt att öppna sinnet för Guds närvaro i mitt liv. Bön är hjärtats samtal med Gud. Ett samtal som består av mina andetag eller min enkla fåordiga bön likaväl som då jag stämmer in i kyrkans formulerade texter.

*Stanna upp, öppna ditt hjärta och be på ditt sätt, just nu.*

# Jesus säger: Jag är



## 6.

Jesus sa. JAG ÄR den gode herden. *Joh 10:11*

*Läs texten om herden, lägg dig ner en stund och vila.*

”Herren är min herde, ingenting skall fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära. Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig din käpp och stav gör mig trygg. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv och Herrens hus skall vara mitt hem, så länge jag lever.” *Ps 23:1-4,6*

# Jesus säger: Jag är



7.

Jesus sa:

Den som dricker av det vatten jag ger honom blir aldrig törstig igen. Det vatten som jag ger blir en källa i honom, med ett flöde som ger evigt liv.

*Joh 4:14*

*Smaka på vattnet!*

# Jesus säger: Jag är



## 8.

Jesus sa: JAG ÄR uppståndelsen och livet. *Joh 11:25*

När livet skaver, när det blir fel eller vi inte orkar behöver vi upprättelse. Vi längtar efter nya möjligheter och nytt livsmod. I bönens form kan överlämna oss till Gud och få lyssna till löftet om Guds kärlek, förlåtelse och befrielse.

*Be med egna eller nedanstående ord, högt eller tyst för dig själv.*

”Gud, allt jag gjort och allt jag tänker lägger jag i dina händer. Allt stort och allt smått, allt ont och allt gott: ta hand om det Gud. Amen” *Kyrkohandbok för Svenska kyrkan*

*Om du vill, gå vidare till ledaren och ta emot Guds löfte och korsets tecken som en påminnelse om att Jesus ger oss ett nytt liv.*

# Jesus säger: Jag är



## 9.

Jesus sa: JAG ÄR vägen sanningen och livet. *Joh 14:6*

De första kristna använde fisken som en symbol för att känna igen varandra och för att visa vägen till mötesplatser. Det grekiska ordet *Ichtyos* betyder Jesus Kristus, Guds son, räddaren. Kristendomen kallades tidigt Vägen och anhängarna de som var på ”den Vägen”, dvs. de som såg Jesus som räddaren, som Gud själv. De kristna samlades och strävade efter att leva ett gott liv i Jesus efterföljd. I en text till församlingen i Rom skriver Paulus: ”Er kärlek skall vara uppriktig. Avsky det onda, håll fast vid det goda. Visa varandra tillgivenhet och broderlig kärlek, överträffa varandra i ömsesidig aktning. Gläd er med dem som gläder sig och gråt med dem som gråter. Bemöt alla lika och håll er inte för goda att umgås med dem som är ringa. Var inte självklaka. Löna inte ont med ont. Tänk på vad som är riktigt för alla människor. Håll fred med alla människor så långt det är möjligt och kommer an på er.” *Rom 12:9-18*

Alla kan inte göra allt – men alla kan göra något. Det lilla du gör spelar roll.

*Tänk ut en konkret sak du kan göra för någon annan! Skriv ner det på en kom-ihåg-lapp och lägg den i din ficka.*



# Jesus säger: Jag är



## 10.

Jesus sa: JAG ÄR den sanna vinstocken. *Joh 15:1*

*Lukta på vinet. Smaka på en vindruva.*

”I trädet finns livet – i saven stiger kraften  
i druvan finns saften – saften som ger fest och  
glädje

Och människorna planterade vinet:  
vårdade rankorna, skördade druvorna,  
trampade vinet, väntade.

När vi dricker vinet får vi del i vinträdet,  
får vi del i kraften

När vi dricker vinet, förnyas livet,  
får vi del av festen och glädjen

Han är vinet, vi är grenarna.

Alla ska dricka av vinet och få del av glädje.”

*Tillägg till kyrkohandboken, s. 87, bearb.*