

LÆS BIBELEN PÅ SYV MÅDER - FASTEN 2026

Metodistkirken i Danmark

Denne uge skrevet af Louise Aaen

“Den kreative” uge

Du er skabt i Guds billede! Det er noget af det første som slås fast på side ét i Bibelen. Men hvad betyder det? Jo, det betyder, at du ligner Gud. At du besidder en gudgiven kreativ trang og evne til at skabe, forme og forvalte verden, ligesom Skaberen af himmel og jord. Det indebærer, at mennesket har en unik evne til at tænke nyt, til at vise kærlighed og til at tage ansvar for skaberværket.

I denne uge vil jeg invitere dig ind i en kreativ praksis omkring bibellæsning. Det går ud på at fremstille en personlig respons til teksten. Måske har du evner indenfor tegning, digtning eller musik. Måske er du god til at slå søm i et bræt eller finder tilfredsstillelse i at udtrykke dig fysisk ved at danse eller gå en tur og nyde naturen. Måske har du ikke opdaget, hvad du er god til endnu, eller også tænker du, “jeg er slet ikke kreativ”, og det passer selvfølgelig ikke. Du ER kreativ, dagen lang, i måden du løser problemer på, udfører dit arbejde, tænker over tingene og udveksler ideer med andre mennesker. Du er kreativ intelligent, men bliv ikke intimideret af det blanke papir. Det, du laver, behøver ikke være Insta worthy, din kreative respons handler blot om at gå til skriften med en nysgerrig legende tilgang. Din respons er hvad den er – nemlig din! Din kreativitet er en åndelig praksis, som kan hjælpe dig med at erfare Guds nærvær. Måske bliver du overrasket over hvad du opdager om dig selv og om Gud ved at gå kreativt til værks.

Jeg udviklede en kreativ praksis omkring min daglige bibellæsning på et tidspunkt, hvor jeg havde svært ved at koncentrere mig om det, jeg læste. Jeg oplevede, at jeg ved at have en blyant i hånden, blev mere fokuseret på at finde guldgrube i teksten. Jeg begyndte at

highlighte ord, sætte streger og tegne små illustrationer af det, som teksten handlede om. Denne praksis blev hurtigt en form for bøn – en måde at søge forbindelse med Helligånden. Nu kan jeg ikke undvære det. Jeg ved, at mange har det som mig. Prøv at google “Bible doodeling eller bible journaling” så finder du hurtigt forskellige måder at gribe det an på. Der findes også utallige malerbøger, hvor man kan farvelægge bibelvers som en meditativ praksis.

Dette er en invitation til at tune ind og blive opmærksom på Guds ånd, mens du læser i Bibelen og en invitation til at give det, du fornemmer og mærker et kreativt udtryk. Er du klar? Grib en blyant, dine foretrukne farver, en hammer eller dit klaver og lad os være nysgerrige omkring hvad Gud vil sige os.

Mandag den 16. marts 2026

Men sådan er den pagt, jeg vil slutte med Israels hus, når de dage kommer, siger Herren: Jeg lægger min lov i deres indre og skriver den i deres hjerte. Jeg vil være deres Gud, og de skal være mit folk. Ingen skal længere belære sin landsmand og sin broder og sige: »Kend Herren!« For alle kender mig, fra den mindste til den største, siger Herren. Jeremias 31:32-33

Disse vers er centrale for en jødisk-kristen forståelse af Guds pagt med mennesker. Gud lover at lægge sin lov i menneskers indre og skrive den i deres hjerter, snarere end på stentavler. Gud erklærer: "Jeg vil være deres Gud, og de skal være mit folk", hvilket markerer en dybere, personlig relation, snarere end regler i et ringbind. Guds pagt er en integreret del af et menneskes identitet. Det er ikke noget man kan tage af eller på. Troen er både et løfte og en opfordring at udleve autentisk og ærligt.

Til eftertanke

Hvordan påvirker teksten din forståelse af dit liv som kristen?

- Find et A4 papir eller din notesbog/sketchbog og dine favorit skrive/tegne redskaber.
- Skriv et ord eller en sætning, som falder dig ind, når du tænker over bibelteksten eller spørgsmålet til eftertanke?
- Tilføj en cirkel, en firkant, en trekant eller en anden form rundt om, det du har skrevet. Tænk ikke for meget over hvad det skal være. Bare gør noget. Der er ingen regler. Fortsæt med at lave markeringer på papiret, mens du fordyber dig i dine tanker om teksten. Tilføj gerne flere ord eller sætninger, symboler og farver undervejs, hvis du føler dig tilskyndet til det.
- Slut din kreative tid med Gud med denne bøn:

Gud, du har skrevet dine løfter i mit hjerte. Må mit liv reflektere dit løfte om håb og kærlighed i verden. Amen

Tirsdag

Godhed og troskab følger mig, så længe jeg lever, og jeg skal bo i Herrens hus alle mine dage. Salmernes bog 23: 6

Vi hører til hos Gud. Punktum. Dette løfte giver farve til hele salme 23 i Bibelen. Guds kærlighed, beskyttelse og vejledning for dig og mig er helt grundlæggende i tilværelsen. Guds omsorg for os som enkeltindivider udvider sig gennem Bibelens fortælling til hele verden. Guds husholdning inkluderer alle folkeslag på den vide jord.

Til eftertanke

Hvordan forestiller du dig, at Guds hus ser ud?

- Find et A4 papir eller din notesbog/sketchbog og dine favorit skrive/tegne redskaber.
- Skriv et ord eller en sætning, som falder dig ind, når du tænker over bibelteksten eller spørgsmålet til eftertanke?
- Tilføj en cirkel, en firkant, en trekant eller en anden form rundt om, det du har skrevet. Tænk ikke for meget over hvad det skal være. Bare gør noget. Der er ingen regler. Fortsæt med at lave markeringer på papiret, mens du fordyber dig i dine tanker om teksten. Tilføj gerne flere ord eller sætninger, symboler og farver undervejs, hvis du føler dig tilskyndet til det.
- Slut din kreative tid med Gud med denne bøn:

Gud, du er en gæstfri vært. Tak at der er plads til mig i dit hus. At jeg må høre til hos dig som en del af din husholdning. Amen

Onsdag

Dette siger Gud Herren til disse indtørrede ben: Jeg giver jer livsånde, så I bliver levende. Ezekiels bog 37: 5

Ezekiel tegner et billede af håbløshed som en dal fuld af indtørrede knogler. Der er sikkert mange ting, der kan få dit håb til at visne og dø og stjæle din glæde. Klimakrise, krig og katastrofe, ulykke og uretfærdighed. Du behøver sikkert ikke at anstrenge dig for at formulere eksistentielle spørgsmål som dette: Overlever vi dette? Lad disse ord synke ind til kødbenet, ind i din kerne: "Ja min elskede,

du vil også overkomme dette. Jeg er med dig alle dage, indtil verdens ende"

Til eftertanke:

Hvor ser du tørre ben og spekulerer på om der kan opstå nyt liv?

- Find et A4 papir eller din notesbog/sketchbog og dine favorit skrive/tegne redskaber.
- Skriv et ord eller en sætning, som falder dig ind, når du tænker over bibelteksten eller spørgsmålet til eftertanke?
- Tilføj en cirkel, en firkant, en trekant eller en anden form rundt om, det du har skrevet. Tænk ikke for meget over hvad det skal være. Bare gør noget. Der er ingen regler. Fortsæt med at lave markeringer på papiret, mens du fordyber dig i dine tanker om teksten. Tilføj gerne flere ord eller sætninger, symboler og farver undervejs, hvis du føler dig tilskyndet til det.
- Slut din kreative tid med Gud med denne bøn:

*Giv os tro og håb og blæs nyt liv i de tørre ben i livet og i verden.
Amen*

Torsdag

Da Herren vendte Zions skæbne, var det, som om vi drømte. Da fyldtes vor mund med latter, vor tunge med jubel. Da sagde man blandt folkene: Herren har gjort store ting mod dem. Herren har gjort store ting mod os, og vi blev glade. Salmernes bog 126: 1-3

Når man lever i usikre og urolige tider, er det et snedigt greb at gøre

brug af erindring, sådan som salmedigteren gør her. Se dig tilbage og husk på hvad Gud har gjort for dig i fortiden. Lad din erindring farve din nutid med taknemmelighed og glæde. Vi har ofte så travlt med at komme videre og se fremad, at vi glemmer hvor, vi har været og hvilke spor af Guds nåde, der har ledt os til det sted, vi er i dag. Når vi lægger mærke til Guds frelsesgerninger i små detaljer og store begivenheder, bevæges vi til tilbedelse, vores mund bliver fuld af lovsang

Til eftertanke

Hvornår ændrede Gud dine omstændigheder til det bedre?

- Find et A4 papir eller din notesbog/sketchbog og dine favorit skrive/tegne redskaber.
- Skriv et ord eller en sætning, som falder dig ind, når du tænker over bibelteksten eller spørgsmålet til eftertanke?
- Tilføj en cirkel, en firkant, en trekant eller en anden form rundt om, det du har skrevet. Tænk ikke for meget over hvad det skal være. Bare gør noget. Der er ingen regler. Fortsæt med at lave markeringer på papiret, mens du fordyber dig i dine tanker om teksten. Tilføj gerne flere ord eller sætninger, symboler og farver undervejs, hvis du føler dig tilskyndet til det.
- Slut din kreative tid med Gud med denne bøn:

*Jesus, vi husker dit liv og din død. Vi husker hvordan du led for os og sejrede i opstandelsen. Åben vore læber, så vi kan forkynde din pris.
Amen*

Fredag

Men den, der drikker af det vand, jeg vil give ham, skal aldrig i evighed tørste. Det vand, jeg vil give ham, skal i ham blive en kilde, som vælder med vand til evigt liv. Johannesevangeliet 4:14

Jesus' besøg ved en brønd bliver en lejlighed for en samaritansk kvinde, et menneske som føler sig isoleret og udenfor, at modtage så meget mere end et glas vand. Jesus gør det klart, at i Guds verden, er der et glas og en plads, reserveret specielt til hende og til os alle sammen. Det er menneskeligt at differentiere mellem "os" og "dem", men det begrænser vores syn på hinanden og skaber usunde skel. Guds inkluderende vedvarende kærlighed flyder frit som levende vand tilgængeligt for alle. Guds nåde har ingen begrænsning.

Til eftertanke

Hvor har du lagt mærke til, at Guds dybe kærlighed bobler til overfladen?

- Find et A4 papir eller din notesbog/sketchbog og dine favorit skrive/tegne redskaber.
- Skriv et ord eller en sætning, som falder dig ind, når du tænker over bibelteksten eller spørgsmålet til eftertanke?
- Tilføj en cirkel, en firkant, en trekant eller en anden form rundt om, det du har skrevet. Tænk ikke for meget over hvad det skal være. Bare gør noget. Der er ingen regler. Fortsæt med at lave markeringer på papiret, mens du fordyber dig i dine tanker om teksten. Tilføj gerne flere ord eller sætninger, symboler og farver undervejs, hvis du føler dig tilskyndet til det.

- Slut din kreative tid med Gud med denne bøn:

Åben mit hjerte for dig Gud, kom fyld mit indre med lys, så jeg kan se og mærke din uendelige kærlighed. Amen

Lørdag

Efterlign mig, brødre, og se hen til dem, der lever efter det forbillede, I har i os. Brevet til Filipperne 3: 17

What's in it for me? Et menneske og en menighed er altid i risiko for at falde tilbage i gamle egocentriske tankemønstre, i stedet for at følge Jesus' eksempel og hans forunderlige tjenersind. Derfor skriver Paulus sådan her til menigheden i Fillippi. At de ikke er alene i deres bestræbelser efter at følge Kristus. Der er hjælp at hente i fællesskabet. Som John Wesley engang skrev i sin dagbog: "The Bible knows nothing of solitary religion". Vi må støtte os til hinanden og hente Styrke hos hinanden til at vokse i troen.

Til eftertanke

Hvem i din kirke eller i din omgangskreds beundrer du? Hvem efterlever Jesus' værdier på en måde, som du har lyst til at efterligne?

- Find et A4 papir eller din notesbog/sketchbog og dine favorit skrive/tegne redskaber.
- Skriv et ord eller en sætning, som falder dig ind, når du tænker over bibelteksten eller spørgsmålet til eftertanke?
- Tilføj en cirkel, en firkant, en trekant eller en anden form rundt om, det du har skrevet. Tænk ikke for meget over hvad det skal være.

Bare gør noget. Der er ingen regler. Fortsæt med at lave markeringer på papiret, mens du fordyber dig i dine tanker om teksten. Tilføj gerne flere ord eller sætninger, symboler og farver undervejs, hvis du føler dig tilskyndet til det.

· Slut din kreative tid med Gud med denne bøn:

Tak Helligånd, for de mennesker i vores liv, som gennem deres måde at være på viser andre hen til Jesus. Amen

Søndag

Tag papir og blyant med i kirke, skriv og tegn det, som bliver levende for dig under gudstjenesten.

Må Gud velsigne dig!