

# PSALTARÅREN

*Nåd & Sanning*

## BIBELLÄSNINGSPLAN FASTAN

Under fastan läser vi delar ur Markusevangeliet och Psaltaren.

### VI LÄSER 5 x 5 x 5

**5 dagar i veckan** – på helgen kan du läsa ikapp eller läsa inför söndagens gudstjänst i din kyrka.

**5 minuter om dagen** – det tror vi att vi klarar!

### 5 tips:

1. **VANA.** En genväg till att hålla ut är att hitta en vana, läsa vid samma tid och på samma plats varje dag.
2. **BÖN.** Innan du läser: Tacka Gud och välkomna Helig Ande att leda din läsning.
3. **PENNA.** Läs gärna med penna i handen. Stryk under det som talar till dig, gör frågetecken eller utropstecken i marginalen för knepigheter och aha-upplevelser.
4. **FRÅGA.** Fråga Gud: Vad vill du ge mig genom detta? Vad kan jag ta med mig i dag? Vad kan jag tacka för eller öva på i dag?
5. **HÄNG I.** Tappar du taget, så häng på igen. Den bästa bibelläsningen är den som faktiskt blir av.

*Kryssa av det kapitel du läst för att hålla koll på var du är!*



### 3-7 MARS

- Mark 11:1-11  
Ps 118:25-29
- Mark 11:12-14  
Ps 106:1-14
- Askonsdag*  
Mark 11:15-19  
Ps 101
- Mark 11:20-26  
Ps 36:6-13
- Mark 11:27-33  
Ps 2

### 10-14 MARS

- Mark 12:1-12  
Ps 118:15-24
- Mark 12:13-17  
Ps 37:1-9
- Mark 12:18-27  
Ps 22:28-32
- Mark 12:28-34  
Ps 34:12-23
- Mark 12:35-37  
Ps 110

### 17-21 MARS

- Mark 12:37-40  
Ps 14
- Mark 12:41-44  
Ps 50:7-14
- Mark 13:1-2  
Ps 124
- Mark 13:3-8  
Ps 130
- Mark 13:9-13  
Ps 40:13-18

### 24-28 MAR

- Mark 13:14-23  
Ps 86:1-10
- Mark 13:24-27  
Ps 66:5-12
- Mark 13:28-31  
Ps 19:8-15
- Mark 13:32-3,  
Ps 77:2-13
- Mark 14:1-2  
Ps 35:1-10

### 31 MARS-4 APRIL

- Mark 14:3-9  
Ps 92
- Mark 14:10-11  
Ps 41
- Mark 14:12-16  
Ps 65
- Mark 14:17-21  
Ps 31:10-19
- Mark 14:22-25  
Ps 27

### 7-11 APRIL

- Mark 14:26-31  
Ps 116
- Mark 14:32-42  
Ps 42:2-6
- Mark 14:43-52  
Ps 42:7-12
- Mark 14:53-65  
Ps 110
- Mark 14:66-72  
Ps 119:33-40

### STILLA VECKAN

- Mark 15:1-5  
Ps 35:17-23
  - Mark 15:6-15  
Ps 17:6-15
  - Mark 15:16-20  
Ps 69:6-14
  - Skärtorsdag*  
Mark 15:21-32  
Ps 111:1-5
  - Långfredag*  
Mark 15:33-41  
Ps 22:1-15
  - Påskafton*  
Mark 15:42-47  
Ps 22:16-32
  - Påskdagen*  
Mark 16:1-8  
Ps 118:15-24
  - Annandagpåsk*  
Mark 16:9-19  
Ps 16:6-11
- 