

Inrama din dag med bön

PÅ MORGONEN: ATT ÖVERLÅTA DAGEN ÅT GUD

INGÅNG Gud, du är här. I detta rum finns också du och fast jag inte ser dig eller hör dig så är du här just nu. Åra vare ditt namn i evighet. Amen.

PSALTARPSALM Läs en psalm ur Psaltaren i Bibeln, eller en del av en psalm om den är lång.

BIBELLÄSNING Läs en hel bibelbok i lagom delar. Låt läsningen följas av tystnad: vad berör mig i den här bibeltexten

BÖN Ta hjälp av ordningen Tack-Hjälp-Förlåt, Be med hela handen, be en färdigformulerad bön eller Herrens bön.

ÖVERLÅTELSE *Herre Jesus Kristus, jag lämnar denna nya dag i dina händer: mitt arbete, de människor jag kommer att möta, glädjen och bekymren.*

Låt mig alltid känna igen din närvaro, och lär mig att ge mitt gensvar på din kärlek och godhet.

Tystnad för överlåtelse av den kommande dagens aktiviteter och möten.

VÄLSIGNELSE *Herren välsignar och beskyddar dig. Herren låter sitt ansikte lysa mot dig och visar dig nåd. Herren vänder sitt ansikte till dig och ger sin frid/fred. Amen.*

ÄR DET EXTRA ONT OM TID: be överlåtelsebönen och välsignelsen.

PÅ KVÄLLEN: ÅTERBLICK PÅ DAGEN MED GUD

Bli stilla och be om Guds Andes ljus över den dag som passerat.

Se tillbaka på dagen, var särskilt uppmärksam på det som väcker dina känslor.

Samtala med Kristus om det du sett: tacka, be om hjälp, be om förlåtelse.

Se fram mot morgondagen, vänd det som väntar dig till bön.

Avsluta med Herrens bön.

Tyst bön

Många människor upplever någonstans på sin andliga resa ett större behov av tystnad. Under den oroliga vattenytan finns nere i havsdjupen en stillhet; på samma sätt kan det vara med oss. Den tysta inre bönen försöker inte åstadkomma någonting: vi öppnar oss bara för den Gud som är bortom allt vad vi kan tänka eller säga – och väntar. Följande enkla steg kan vara till hjälp.

KOMMA TILL RO: Sök upp en böneplats, tänd ett ljus, inta den kroppshållning som hjälper dig att slappna av mest. Låt kroppen komma till ro – gå gärna igenom din kropp nerifrån och upp, och känn hur kroppens delarna slappnar av. Föreställ dig en sten som sjunker allt djupare ner i mörknande vatten tills den vilar på havsbotten, stig på detta sätt ner i djupare skikt inom dig.

FOKUSERA: När du nått den stillhet som är möjlig för dig kan du använda en bibelvers eller någon fras för att fokusera ditt inre, t.ex. ”Kom, Heliga Ande”, ”Min Herre och min Gud” eller bara ”Jesus”. Upprepa orden, använd dem som ett rep att hålla fast i så att tankarna inte börjar vandra.

VÄNTA: Upprepa orden, sakta och kärleksfullt, när du känner att du behöver återfå fokus på Gud. Det spelar ingen roll hur ofta dina tankar vandrar iväg – det är oundvikligt, eller hur lite du ”känner”. Du ger den här tiden till Gud – resten är upp till Honom.

AVSLUTA: Be Herrens bön, som förenar oss.

Bön

En enkel vägledning

Bön handlar om att vara tillsammans med Gud. Bön kan vara så mycket. Allt från den gemensamma gudstjänsten till hjärtats tysta samtal med Gud. Var och en av oss måste hitta en egen bönestil, som passar personligheten och livssituationen. Som med allt som lever kommer också vårt sätt att be förmodligen att variera under olika perioder av livet.

Bönen är inte en teknik – den är en relation. Börens väsen är vänskap. Dess form är ett samtal med Gud. Som alla friska relationer rymmer den olika typer av kommunikation: vardagligt småprat, tid som vi avsätter för att kunna prata lite mer ostört, att dela tystnaden hos varandra. Ibland nära, ibland på större avstånd. Ibland gräl, ibland förtroligt samtal.

Komma igång

Relationen med Gud börjar i vår vardagliga erfarenhet som människor. Det som händer i vårt liv väcker i oss:

TACKSAMHET – i stort och smått möter vi kärlek och godhet.

FÖRUNDRAN – vi är omgivna av mirakler, till exempel i naturen.

FÖRLÅTELSE – när vi ställt till det för oss och andra.

NÖD – varje dag möter vi egna och andras behov av hjälp.

SORG – när vi blir lämnade.

VREDE – när ilskan tar över vårt liv.

För att kunna rikta dessa känslor på ett medvetet sätt mot Gud krävs framför allt något som ofta är en bristvara – tid. Grundregeln är: *börja i det lilla formatet, var naturlig i ditt samtal med Gud, var ärlig mot dig själv och Gud.*

Pröva dig fram med olika sätt att be. Inred gärna en särskild böneplats någonstans hemma, ett ljus, en ikon eller ett kors kan vara till stor hjälp. När du funnit en form som passar dig: var uthållig.

(Denna text Jan-Olof Johansson har vi fått tillstånd av Växjö stift att använda)

Ständig bön

Bön är en ständigt pågående dialog, men ibland behöver vi små påminnelser i vardagen.

UPPFATTA GUDS NÄRVARO: upprepa ”Gud, du är här” inom dig när du har en lucka eller när du är pressad.

BE UTIFRÅN DET SOM MÖTER DIG: allt kan bli till bön, kort och spontant: tack, hjälp eller förlåt.

Böner kopplade till Pilgrimens sju nyckelord

Pilgrimens sju nyckelord vänder sig till alla oss som längtar efter att leva ett annat slags liv - här sammankopplade med böner att stava på under dagar när de egna orden inte räcker till.

FRIHET Du som ville mitt liv och har skapat mig efter din vilja, allt i mig känner du och omsluter med ömhet, det svaga likaväl som det starka, det sjuka likaväl som det friska. Därför överlämnar jag mig åt dig utan fruktan och förbehåll.

ENKELHET Gud, glöm inte... Gud, du vet...

TYSTNAD Gud, hjälp mig att ta vara på tystnadens gåva och leva lyssnande.

BEKYMERSLÖSHET Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

LÅNGSAMHET Visa mig din väg och gör mig villig att vandra den.

BE NÄR DU GÅR: på väg till jobbet, affären eller ut med hunden. Frälsarkransen eller ett litet kors i fickan: Be när du snuddar det med handen.

ANDLIGHET Gud - Du är gränslös. Du är nära. Du är ljus och jag är din.

DELANDE Öppna mig för din kärlek. Världen behöver mig. Världen behöver din kärlek strömmande genom mig



Be med Psaltaren

Använd Psaltaren som en bönbok – be en psalm från kategorin Lovsång och en från kategorin Bön om hjälp varje dag.

Kom ihåg att du som döpt ingår i Guds folk – din bön är inte bara din bön utan hela kyrkans bön. Så om du inte upplever det som psalmen beskriver, tänk på att du ger röst åt de i kyrkan som känner det så, du ger röst åt en annan människas bön.

Kan man verkligen be alla psalmer som handlar om hämnd? Be i solidaritet med dem som känner så, de som förtrycks, mobbas och far illa – be ut deras ilska i vetskap om att Gud svarar utifrån vem han är: Barmhärtig och rättvis.

Vad skall jag göra med alla meningar som jag inte förstår? Tänk på att det är gamla böner som utgår från gamla tankemönster – självklart kan du inte förstå alla uttryck. Men glöm inte bort att det är poesi som man kan omtolka på sitt sätt – tolka uttrycken utifrån din förmåga.

Vem är ”Kungen” i psalmerna? Gud Fadern eller Jesus – när det står om ”Guds konung” syftar judarna på kung David i GT, kristna ber bönen i åtanke på Jesus, Guds konung.

(Denna text har vi fått tillstånd att använda av Eleonor Gustafsson.

Be med hela handen

Vi kan använda våra fem fingrar som ett sätt att strukturera vår bön.

PEKFINGRET (pekare): för dem som vägleder och hjälper oss.

LÅNGFINGRET (längst): för de ledande i samhälle, media, kyrka.

RINGFINGRET (svagast): för de nödlidande och behövande.

LILLFINGRET: för oss själva.

TUMMEN (starkast): för de viktigaste personerna och sakerna i vårt liv.

LOVSÅNG

TACKBÖNER: 8, 18, 29, 30, 47, 65, 66, 67, 68, 75, 81, 92, 96, 98, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 111, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 124, 134, 135, 136, 144, 145, 146, 167, 148, 149, 150

BÖNER SOM HANDLAR OM GUDS MAKT: 2, 9, 20, 21, 33, 45, 72, 76, 77, 78, 82, 89, 93, 97, 99, 110, 132

BÖNER SOM PRÄGLAS AV FÖRTRÖSTAN: 3, 4, 23, 25, 27, 46, 61, 62, 63, 71, 73,

BÖN OM HJÄLP

BÖNER OM ATT LEVA EFTER GUDS VILJA: 1, 5, 11, 14, 15, 16, 19, 24, 26, 34, 36, 37, 40, 49, 50, 53, 86, 90, 95, 101, 115, 119, 127, 128, 129, 133

BÖN OM FÖRLÅTELSE: 6, 32, 38, 39, 51

KLAGAN OCH BÖN OM HJÄLP: 10, 12, 13, 17, 22, 28, 31, 42, 43, 44, 56, 57, 70, 85, 88, 102, 120, 130, 137, 142, 143

BÖN OM ATT GUD SKALL SÄTTA STOPP FÖR ONDSKAN: 7, 35, 41, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 64, 69, 74, 78, 80, 83, 94, 109, 141

Tack-Hjälp-Förlåt

De tre ledorden kan hjälpa oss att få balans i bönen.

Alla tre har en viktig plats i vår relation till Gud: *tacksägelse, bön om hjälp, bön om förlåtelse.*