

# Samtal med Gud



Nr 6 i serien Kristusvägen

# Det kristna livet

## VÅR FADER

Den viktigaste kristna bönen är den bön som Jesus lärde sina lärjungar. I den lär han oss att be till Gud som vår far:

*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.*



Vår Fader innehåller allt som en människa behöver be Gud om. Det finns också många andra skrivna böner som vi kan be. Det finns bönböcker och längst bak i den svenska psalmboken finns många böner. Man kan också formulera egna böner och be fritt ur hjärtat.

## MORGONBÖN OCH AFTONBÖN

Det finns inga regler för hur eller hur ofta man skall be. För att kunna koncentrera sig, knäpper många händerna och böjer ned huvudet när de ber. Man börja och avsluta sin dag med en bön, men det finns inget tvång att göra det.

### *Två morgonböner*

Gud, hjälp mig att använda den här dagen på rätt sätt. Välsigna alla dagens timmar, välsigna dagens plikter och arbete, dess vila och glädje. Välsigna mina händers arbete, mina läppars tal och mitt hjärtas tankar. Låt mig få leva den här dagen inför Ditt ansikte och till Din ära. Amen.



God morgon, min Gud.  
Välsigna mina tankar,  
välsigna mina ord,  
välsigna mina händers verk.  
Jag lägger den här dagen i  
Dina goda händer.  
Du är med mig. Amen.

### *Två kvällsböner*

Min Gud, var hos mig i mörkret och omslut mig med nåd. Du är min viloplats, min fasta punkt mitt hem i världen. Hos dig blir jag åter barn och bärs genom tiden. Tankarna tystnar hos dig och hjärtat finner sin ro.

Gud, tack för den här dagen.  
Du omsluter mig på alla sidor och håller mig i Din hand.  
Tack att Du är med mig under natten. Amen

## BÖN I GUDSTJÄNSTEN

I gudstjänsten ber vi flera olika böner. På sätt och vis är hela gudstjänsten ett samtal med Gud genom sång, bön, textläsning och predikan. Gud svarar med sin välsignelse, som är ett löfte om att Gud skall vara med oss när vi går från kyrkan och ut i vardagen.



### ***Välsignelsen***

*Herren välsigne dig och bevar dig  
Herren låte sitt ansikte  
lysa över dig  
och vare dig nådig.  
Herren vände sitt ansikte till dig  
och give dig frid.*

## SAMTAL MED GUD

Bön är samtal mellan människor och Gud. Det kan ske med ord eller att vi vänder oss mot Gud i stillhet och tystnad. Gud välsignar och påminner om att han aldrig överger oss. Bön är att både lyssna och tala.



Samtal med Gud kan ta sig många olika uttryck:

- När vi ber Vår Fader
- När vi glada tackar Gud för att det goda han gett oss
- När vi i sorg, oro och smärta ber Gud om hjälp och tröst
- När vi ber för andra människor

Ibland verkar det som om vi inte får svar på våra böner. Också då får vi lita på att Gud vill vårt bästa och att Gud hör vad vi ber om. Vi kan tala förtroligt med Gud om allt, också när vi inte verkar få svar på vår bön.

## KLAGOBÖN

I vårt samtal med Gud får vi också uttrycka vår maktlöshet, förtvivlan, klagan och vrede. När Jesus blev korsfäst ropade han:

*"Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?"*  
(Matteus evangelium 27:46)

## GUD KÄNNER OSS

Kristen bön är inte en prestation, varken inför Gud eller människor. Jesus säger:

*"När ni ber skall ni inte göra som hycklarna. De älskar att stå och be i synagogorna och i gathörnen för att människorna skall se dem. Sannerligen, de har redan fått ut sin lön.*

*Nej, när du ber, gå då in i din kammare, stäng dörren och be sedan till din fader som är i det fördolda".*

(Matteus evangelium 6:5-6)

Det kan finnas tider när vi inte kan be därför att vi tvivlar, är i sorg eller har alltför mycket runt oss. Då kommer Jesus oss till mötes och säger:

*"...er Fader vet vad ni behöver redan innan ni har bett honom om det".* (Matteus evangelium 6:8)



# Bibels berättelser

I Psaltaren i Gamla Testamentet finns böner som många människor brukar använda som hjälp för att sätta ord på sin bön, både i glädje och sorg.

Psalm 8 är en lovprisning till Gud för hela skapelsen. Psalmen är ett tack till Gud för att han skapat människan så underbart:

*”När jag ser din himmel, som dina fingrar format,  
månen och stjärnorna du fäste där,  
vad är då en människa att du tänker på henne,  
en dödlig att du tar dig an honom?  
Du gjorde honom nästan till en gud,  
med ära och härlighet krönte du honom.  
Du lät honom härska över dina verk...”* (Psaltaren 8:4-7)

Det finns bibeltexter som uppmanar oss att lägga fram alla våra bekymmer och önskningar inför Gud, som kan ge oss frid mitt i vår maktlöshet och oro.

*”Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus”.* (Filipperbrevet 4:6-7)

Psalm 22 är en riktig klagobön där en människa i nöd ropar:

*”Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?  
Jag ropar förtvivlat, men du är långt borta.  
Min Gud, jag ropar om dagen, men du svarar inte,  
jag ropar om natten men finner ingen ro...  
Men du, Herre, dröj inte långt borta,  
du är min styrka, skynda till min hjälp!”* (Utdrag ur Psaltaren 22)

## En personlig berättelse

K är en 47-årig kvinna. Hon blev kristen för sex år sedan och är idag medlem i danska Folkekirken. K berättar:

När man tror på något, så får man kraft och styrka att be. Jag ber nog mest när jag vill tacka Gud för livet och jag ber att han skall ta hand om mina barn.

Tvivlen kommer också i min bön och ofta ber jag: "Om du finns Gud, så driv bort ondska och krig och fyll oss med kärlek".

Men också när jag är tyngd av oro och bekymmer kan jag be och då lättar det och jag kan släppa bekymren.

*Till det danska materialet finns en vägledning: "Tro i mødet – indføring i kristentro i et religiøst mangfoldigt samfund". Kåre Schelde Christensen, Jette Dahl och Mogens S. Mogensen (red). Unitas forlag.*

*Fritt översatt från "Kristus-vejen" av Mogens S. Mogensen og Kåre Schelde Christensen (red.) med tilladelse fra Folkekirke og Religionsmøde, religionsmoede.dk*

*Gunnel Claesson 2016*