Digital andakt, Adolfsbergskyrkan, den 23 januari 2023 i den Ekumeniska Böneveckan 18-25 januari 2023

Tema för böneveckan: Gör det goda, sträva efter rättvisa. (Jesaja 1:17)

(Andakten börjar som formar ett Kristusmonogram, som öppnas inifrån)

**Välkommen!**

Väl mött till Adolfsbergskyrkan här i GA-församling i Helsingborg. Vi kommer från alla väderstreck, går genom grinden, kristusmonogrammet öppnar för oss vägen till det paradisliv som aldrig dör, och konkret för att komma in i kyrkan, som är från 1978. Detta är en plats för att möta Jesus Kristus som uppstånden, och sjunga påskens psalmer, alla årstider.

Liksom så många kyrkor världen över är Adolfsbergskyrkan uppförd enligt klostertraditionen, med en öppen atriumgård i mitten. Öppenhet och sinnesro utstrålar denna byggnad, som på över 500 stenar har kristussymboler inristade i teglet när det fortfarande var lera, alltså innan tegelstenarna blev brända. Jag har träffat en av medarbetarna från den tiden – och minns ännu glädjen i berättelsen om nybyggartiden, och att några stenar, som hjärtats hemligheter, murades med texten inåt.

**Psalm 517 Världen som nu föds på nytt**

Sinnesrobönen

Gud,

ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,

mod att förändra det jag kan

och förstånd att inse skillnaden.

**Tre perspektiv**

I

Sinnesrobönen har varit livsavgörande för människor i hela världen i flera årtionden, ja i 80 år. Bönen som finns i en längre version också, och dessutom i några olika varianter i dess kortform, har djupa rötter i ett starkt samhällsengagemang, och i en trygg och balanserad tro på att

• det finns en kraft som är tillgänglig för alla människor,

• att vi fortfarande kan förändra, ja skriva om våra livsmanus,

• med hjälp av kraften och när vi moget tar en dag i taget, och aldrig något steg för självklart eller säkert.

II

Sinnesrobönen har också haft en stor betydelse för många program och rörelser, t ex tolvstegsrörelser, Anonyma alkoholister och Anonyma narkomaner. Rörelser som har fokus på att stärka människor som behöver kraft och gemensam inspiration för att gå framåt, och försonas, rent bokstavligt med det som varit. Människor som växer i sitt jag utan att det går ut över dem själva eller andra, längre.

III

Genom sinnesrobönen har vi fått ett nytt ord i det svenska språket – ett ord som har kommit för att stanna. Sinnesro, helt unikt, nära några andra liknande ord som börjar på ”sinnes” – men som inte riktigt ändå kan fånga det mångdimensionella i sinnesro, och det vi ber om när vi ber:

Gud,

ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,

mod att förändra det jag kan

och förstånd att inse skillnaden.

De här andra orden är t ex: Sinnesnärvaro, sinnesfrid, sinneslugn – de ligger nära och ger färg åt sinnesro, men den som varit med om sinnesrogudstjänster vet att just ordet sinnesro så fint beskriver den molnfrihet jag kan uppleva när jag tar med jagets egna, äkta, verkliga behov in i bönen. Och får kraften.

**Bön:**

Gud,

Vi vilar tryggt i att du, som är vår vän, och själens atriumgård, vet vad som är skrivet på våra innersta stenar, och att vi som är som leret i dina händer kan formas alltmer till att acceptera och att vara modiga, och att älska oss själva och andra.

Vi vet att du är en Gud som sätter det goda och rättvisan före offer och att du hjälper oss att leva äkta, och vill bevara oss från falskhet, i våra liv, och i våra relationer och därför också i vår tro. Du vill det goda samhället. (Jesaja kapitel 1).

(Vid flygeln)

**Sändning**

Hur ofta vi än ber sinnesrobönen, så avslutar vi ändå gärna med att sjunga den, och det är kanske litet märkligt, men ändå inte. För Britta Snickars som har skrivit melodin till texten, i psalm 819, har reflekterat över sin melodi och vad hon tänkte när hon skrev den. Och det är så fint att jag gärna vill använda det som en bön, en bön om hur våra liv blir, med din hjälp Kristus, som öppnar vägen till det paradisliv som aldrig dör. Så här skriver Britta Snickars:

Min avsikt är att melodin ska vara `trallvänlig’, så att ingen avstår från att sjunga den. Samtidigt är det ju fråga om en bön från den enskilda människans innersta. Då är det viktigt att melodin fungerar också när man inte känner sig trosviss eller stark. Därför ligger melodin i ett läge som de flesta kan sjunga i, även svagt, det vill säga lägre än vanliga allsånger. Tempot ska kännas som en lugn ballad, hjärtats vilopaus.\*

**Psalm 819 Sinnesrobönen (Vid flygeln och med orgeln i bakgrunden)**

\*Britta Snickars ord återfinns på sidan 108-109 i Persson, Larsåke W. (2003). En liten bok om sinnesrobönen. Ny, rev. utg. Örebro: Libris som jag också har hämtat uppgifter från avseende Sinnesrobönens historia. Använd gärna boken: Cecilia Billqvist, Iréne Gunnehill. (2018). Att inse skillnaden. Texter och tankar kring sinnesro. Lund: Arcus.