

# **Herrens bön**

**En liten guide till att samtala med Gud**

## Vår Fader, du som är i himlen Låt ditt namn bli helgat

När Jesus lär oss att be låter han oss tilltala Gud på samma sätt som han själv, som vår **Fader**. Att be Herrens bön är därmed en inbjudan att få komma nära Jesu eget hjärta och att se Gud utifrån hans perspektiv. Det är också en inbjudan att möta Gud på ett djupt personligt sätt, som ett barn som pratar med sin förälder. Vi får be med utgångspunkten att vi är älskade och efterlängtrade av Gud.

Jesus lär oss att börja bönen med att rikta oss mot Gud. Det står i kontrast till frestelsen som varje människa i alla tider levt med, att själv vilja ta Guds plats (se 1 Mos 3). Bönen sätter oss i rätt relation till Gud och ställer oss i en berättelse om oss själva som är mer sann än att vi är utelämnade åt oss själva och vår egen förmåga. Vårt värde och vår förmåga har sin plats i Guds stora berättelse.

Vad vill du säga till Gud Fadern som hans barn?

Fråga Gud hur han kan bli ärad i och genom ditt liv och församlingens liv.



**Jesaja 49:13-16**  
**Ef 3:14-21**



*Jag vet vilka tankar,*  
Josefina Gniste



## Låt ditt rike komma, låt din vilja ske på jorden så som i himlen

I Jesus möts himmel och jord. I honom ser vi vad Gud längtar efter med hela skapelsen: en värld där vi är förenade med Gud och där hans vilja sker överallt. Vi är på väg dit, men ännu är det inte så i världen eller i våra egna liv.

På vilka områden i ditt liv, församlingens liv och i världen ser du att Guds vilja skulle behöva ske?

Fråga Gud hur han låter sitt rike växa i dig och i din omgivning just nu.



**Kolosserbrevet 1:9-19**  
**Psaltaren 8**



*Evig bortom tiden,*  
Equmenia Ton



## Ge oss idag det bröd vi behöver

När vi riktat oss mot Gud så visar Jesus att vi kan skifta bönens fokus från *ditt* till *oss*. Genom att Gud är den han är kan han ge oss vad vi behöver och göra oss till dem vi är skapade att vara. Jesus lär oss att lägga fram våra tankar, önskningar och behov inför vår Fader. Det hjälper oss att förstå vårt behov av Gud, att överlåta oss till Gud och att leva i tacksamhet. Men det hjälper oss också att se på våra liv med klar syn och tala klarspråk om hur det är. Gud ser alltid sanningen om oss, så vi kan lika gärna tala med honom hur det verkligen är. Gud vill inte att vi ska bära våra bördor ensamma.

Vilka behov, dina egna och andras, vill du lägga fram inför Gud?

Fråga Gud vilken näring du behöver i ditt liv just nu, både i yttre och inre mening.



Psaltaren 23



*Come all you thirsty,  
A treehouse wait*



## **Förlåt oss våra skulder, liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss**

Jesus räknar med att ett av våra dagliga behov är försoning. Försoning och förlåtelse är också en viktig del av det Gud ger och gör för att forma världen efter hans vilja. Genom att söka fred i våra relationer och i oss själva så tar vi de första viktiga stegen mot en fredligare värld.

Finns det något du vill be Gud om förlåtelse för?

Finns det någon konflikt i ditt liv där du skulle vilja förlåta eller bli förlåten av någon annan?

Fråga Gud om det finns områden i ditt liv där hans ljus skulle behöva lysa upp.



**Lukasevangeliet 23:34  
Psaltaren 130**



**Wood and nails,  
The Porters gate**



## **Utsätt oss inte för prövning utan rädda oss från det onda**

Jesus vet mycket väl vad det innebär att gå igenom prövningar och motstå frestelser (se Matt 4:1-10, Matt 26:36-46). Ett liv i hans efterföljd innebär också utmaningar. Jesus lär oss i bönen att det är normalt. Samtidigt visar han att vi får be om en lättare väg. Vi får be om räddning undan ondskan i alla dess former och om ett liv som inte viker sig för mörkret utan sprider Guds ljus.

Finns det något område i ditt liv eller i världen där du upplever att mörkret har tagit över?

Vilket ljus skulle du vilja be om i situationer av oro, smärta, ensamhet, sjukdom, bundenhet osv?

Fråga Gud vad Jesu död och uppståndelse har för betydelse i ditt liv just nu.



**Psaltaren 22**  
**Psaltaren 143:7-11**



*God is Good,*  
**The Modern Post**



**Ditt är riket,  
din är makten  
och äran i evighet**

Vi får landa bönen i att överlåta oss åt Gud igen. Vi är inte bundna av våra egna mål och medel eller att söka vår egen ära. Gud håller världen i sin hand. Han ska rädda oss. Han har startat det, han ska fullborda det, och vi får vara med på resan.

Samme Jesus som lärde sina lärjungar att be är hos dig just nu. Var kvar med honom i hans närvaro en stund.

Vad ger dig hopp? Vad vill du tacka Gud för idag?



**Psaltaren 40:2-7**  
**Psaltaren 103**  
**Lukasevangeliet 2:29-32**



*Tack för allt du gjort*  
**Equmenia Ton**



**Amen**

 *Här finns alla sånger  
samlade i en spellista*

