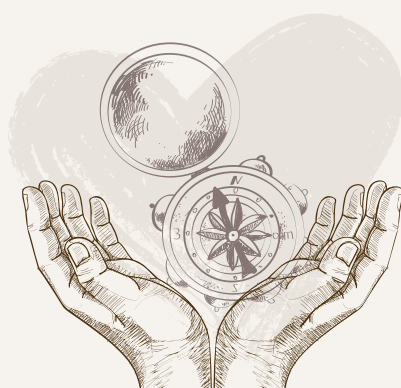


# Bön

Övningar till hjälp för att forma goda vanor



# Inledning

Hösten 2023 präglades i Olivehällkyrkan av bönen. Som en del i vårt tema "Goda vanor" bad vi mer tillsammans och vi hade en predikoserie om bön. Det här dokumentet är dels en slags sammanfattning av höstens insikter, dels en inbjudan att hålla kvar och fortsätta odla de goda vanor som börjat gro hos oss.

Dokumentet består av sju avsnitt. Vart och ett inleds med en minnesvers. Den kan med fördel läsas i sitt sammanhang i Bibeln. Sedan finns en länk till gudstjänsten då vi behandlade avsnittets ämne. Om du läser dokumentet i din telefon eller dator så kan du klicka på den grå pilen så kommer du inspelningen. Slutligen innehåller varje avsnitt också en övning. Övningarna är det centrala i den här lilla skriften och de går alldeles utmärkt att prova oavsett om du lyssnat på gudstjänsten. -

Jag hoppas och ber att övningarna ska få vara en hjälp för dig att upptäcka hur närvarande Jesus är i ditt liv, hur mycket han älskar dig och vilket spännande liv han bjuder dig att leva som sin lärning.

Allt gott och Guds frid,

Simon

## 1. Bli kvar i mig

Bli kvar i mig, så blir jag kvar i er. Liksom grenen inte kan bära frukt av sig själv om den inte sitter kvar på vinstocken, kan inte heller ni göra det om ni inte är kvar i mig.

Johannesevangeliet 15:4



Lyssna på predikan om bön som en  
lärjunga-relation med Jesus

### Övning: Hur kan du bli kvar?

- Fundera på hur du skulle kunna göra det till en konkret vana att “bli kvar” i Jesus.
- Finns det någon tid under din dag som du skulle kunna avsätta för bön?
- Finns det någon plats eller situation som du skulle kunna avskilja för bön? T.ex. en särskild fåtölj, eller på din promenad.
- Välj en tidsperiod, t.ex. en månad då du bestämmer dig för att be på den tid och plats du funnit. Det kan t.ex. vara en bra start att be Vår Fader, den bön Jesus lärde sina första lärjungar .

## 2. Ta av dig skorna

“Ta av dig dina skor, du står på helig mark...Jag är din faders Gud, Abrahams Gud, Isaks Gud och Jakobs Gud”

2 Moseboken 3:5



Lyssna på predikan om att Gud är både helig och personlig.

### Övning: Träd in på helig mark

- Eftersom Gud är både helig och personlig kan alla platser i våra liv bli till heliga möten med Gud. Det ger också utrymme både för det planerade och det spontana i bönen.
- Paulus skriver: “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.” (Fil 4:6-7). Låt dig uppmuntras av inbjudan att låta Gud veta alla dina önskningar! Finns det saker du oroar dig för, undrar över eller önskar vore annorlunda? Berätta allt detta för Gud!
- Öva dig i den ordnade bönen. Prova att inleda dina bönestunder med att be en psalm från Psaltaren. Avsluta bönestunden med att be “Vår fader”.

### 3. Jag är här och Gud är med mig

“Lugn! Besinna att jag är Gud,  
upphöjd över folken, upphöjd över jorden.  
Herren Sebaot är med oss,  
Jakobs Gud är vår borg.”

Psaltaren 46:11-12



Lyssna på predikan om vilans bön,  
att bara vara inför Gud.

#### Övning: Var lugn och besinna

- Inled din bönestund med tystnad inför Gud.
- Välj en tid då du kan vara så ostörd som möjligt. Sätt dig tillrätta på din böneplats. Hitta några strategier som hjälper dig att vara närvarande. Det kan t.ex. vara att tända ett ljus, att fokusera på andningen en stund, att be namnet Jesus på in- och utandningen, eller vad som fungerar för dig.
- Var sedan tillsammans med den Gud som sett och sökt oss långt innan vi såg eller sökte honom. I början kan 1 minut vara ett bra mål, sedan kan man öka med en minut per vecka. För en del är det till hjälp att sätta en timer så att man slipper tänka på klockan.

## 4. Tacksägelse och tillbedjan

“Helig, helig, helig  
är Herren Sebaot!  
Hela jorden är full av hans härlighet.”

Jesaja 6:3



Lyssna på predikan om att tillbedjan handlar om vem Gud är, vad Gud har gjort och vad Gud lovar att göra.

### Övning: Tillbedjan

- Låt tillbedjan bli en del av din bönestund. När du inlett med en stund av tystnad inför Gud (se övning 3), var då en stund i tacksägelse och tillbedjan. Det kan t.ex. vara att be en lovpsalm från psaltaren. Och/eller en bön utifrån den apostoliska trosbekännelsen som finns på nästa sida.
- Avsluta dagen tillsammans med Jesus:

Sätt dig på en lugn plats eller ta en kort promenad.

Gå igenom din dag i huvudet från början till slut.

Berätta för Jesus hur du upplevt dagen. Vad har varit svårt? Vad ångrar du?

Och vad är du tacksam för?

Säg allt detta till Jesus, som en vän till en annan, och tacka honom för att han är med dig och möter dig i allt.

## **Bön inspirerad av den apostoliska trosbekännelsen**

Fader tack för att Du har skapat världen,  
och tack för att jag får vara en del av din skapelse och din  
vilja.

Tack för att du ständigt kommer till ditt folk och ger oss  
frihet och vägledning.

Tack för att du sändt din Son till oss.

Tack för att jag får leva i befrielsen och förlåtelsen från  
korset.

Tack för att jag får leva i kraften och livet från den tomma  
graven.

Tack för att jag får vara Jesu lärjunge.

Tack för att jag får leva i hopp och förväntan på Jesu  
återkomst och upprättande av allt.

Tack för att jag får leva med din heliga Ande, att jag får vara  
en boning åt dig.

Tack för att jag får vara ditt barn, en del av din familj  
tillsammans med hela ditt folk.

Tack för att jag får lyssna på, följa och formas av Anden  
idag.

## 5. Herre förbarma dig!

“Sannerligen, jag säger er: den som tror på mig, han skall utföra gärningar som jag, och ännu större. Ty jag går till Fadern, och vad ni än ber om i mitt namn skall jag göra, så att Fadern blir förhärligad genom Sonen. Om ni ber om något i mitt namn skall jag göra det.”

Johannesevangeliet 14:12-14



Lyssna på predikan om förbön som ett samarbete med Gud

### Övning: Jobba med Jesus

- Jesus inbjuder oss att vara med i hans arbete för att göra jorden till en vacker trädgård, en himmelsk stad.
- Fundera på:
  1. Vad ser du runt omkring dig som du önskar vore annorlunda?
  2. Vad ser Gud? Utifrån Bibeln, din erfarenhet av Gud i bönen och församlingens tro, vad vill Gud ordna och upprätta i världen?
  3. När du funnit en överlappning mellan de två ovanstående frågorna, be Gud om den förändring ni tillsammans längtar efter. Be uthålligt och be gärna tillsammans med andra.



## 6. Gud är en samlare

“Du har mätt upp min oro. Samla mina tårar i din lägel, de är ju uppskrivna i din bok.”

Psaltaren 56:9



Lyssna på predikan om uthållighet i bön

### Övning: Be uthålligt

- I Bibeln får vi två vackra bilder av hur Gud uppmärksamt samlar våra böner. I Psalm 56 beskrivs hur Gud samlar bedkjarens tårar i en lägel. I Uppenbarelseboken 5-8 får vi bilden av hur Gud samlar de troendes böner i rökelsekar inför hans tron och hur de bönerna får en avgörande betydelse för Guds slutgiltiga räddning av världen.
- Slut ögonen och se de här bilderna framför dig. Se hur Gud varsamt samlar dina tårar i en lägel. Hur han noggrant för bok över den sorg, rädsla och ångest som du utgjutit inför Gud. Se hur dina förböner är med och fyller rökelsekaret inför Guds tron. Se hur rökelsen fyller hela atmosfären där Gud befinner sig, känn doften som fyller rummet. Var i den bilden tillsammans med Jesus och låt honom ge dig den kraft och tröst du behöver för att fortsätta.

## 7. Helande bön

“Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar,  
pröva mig och känn min oro,  
se om min väg för bort från dig,  
och led mig på den eviga vägen.”

Psaltaren 139:23-24



Lyssna på predikan om rannsakande bön

### Övning: Be meditativt

Här är ett förslag på hur du kan be och läsa Bibeln meditativt.

-Ta god tid för att vara med Jesus. Välj en plats där du kan sitta bekvämt. Landa i stunden, lyssna till din andning, känn hur stolen och golvet bär dig.

-När du stillat dig och landat kan du be den heliga Anden att komma och öppna dig för Ordet och leda dig genom bönen.

-Slå upp Lukasevangeliet 5:1-11 i din Bibel. Läs igenom texten noggrant och långsamt några gånger, tills du känner att du ser den framför dig och kan den utantill. Lägga märke till händelseförloppet, personerna, deras reaktioner och vad de säger. (Fortsättning på nästa sida).

-Lev dig in i skeendet. Se för ditt inte hur du tar plats vid Jesus. Lyssna till röster och tonfall. Se framför dig ansiktsuttryck och kroppsspråk. Lev dig in i atmosfären.

-Sätt dig bredvid Petrus och Jesus i båten. Hur känns det att sitta vid Jesu fötter och lyssna.

-Lyssna till Jesu uppmaning i vers 4. Hur skulle du reagera om du var Simon Petrus?

-Lev dig i Simons och de andras reaktion när det sm händer händer. Se arbetet framför dig.

-Se hur Petrus reagerar och ber i vers 8. Vad får honom att reagera så? Kan du känna igen dig? Lyssna till Jesu svar. Vad händer? Vad händer när du hör Jesu ord som riktade till dig själv?

-Tacka för att samme Jesus som mötte Petrus och är med dig just nu. Berätta för Jesus allt vad du tänker och känner just nu, som en vän till en annan.

-Var en stund och bara njut i stillhet i Guds närvaro.

Amen

# Boktips

Broder Lorens av Uppståndelsen. *Att leva i Guds närvaro*. Karmeliterna, 2008.

C.S. Lewis. Om bön: brev till en vän. Libris förlag 2017.

Richard Foster. *Bön. När törsten möter källan*. Libris förlag, 1994.

Tyler Staton. *Praying like Monks, Living like Fools*. Hodder & Stoughton, 2022.

# Musiktips

Här nedan finns länkar till några spellistor med bönesånger på både svenska, engelska och latin. De är utformade för att användas vid olika bönetider under dagen och inspirerade av klostrens tidebön, som i sin tur är inspirerad av den judiska böneordning som följs ända sedan Jesu tid.

[Laudes - bön vid dagens början](#)

[Middagsbön](#)

[Vesper - kvällsbön efter arbetsdagen](#)

[Completorium - bön vid dagens slut](#)