

Skorpedes Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

## Bön

Den här veckan har jag satt bön som rubrik på min predikan.

Jag hade ett samtal med Karin Gyll förra veckan som jag inte kunnat släppa.

Karin talade om hur hon spenderar mycket tid med Gud och att det är tack vare den tiden med Gud som hon klarar av sin vardag.

Jag har under hela veckan återkommit till det samtalet i mina funderingar.

Karin har helt rätt i att stunden med Jesus är en källa till tröst och ork.

Jag har själv erfarenhet av att relationen till Gud är det som håller när allt annat sinat.

En av doktoranderna vid den teologiska institutionen på Umeå Universitet forskar på hur den kristna tron påverkar cancerpatienter. Jag har haft honom som lärare i religionspsykologi och vårdteologi och hans konkreta slutsatser är att tron påtagligt hjälper människor att bättre klara den psykiska påfrestningen och den fysiska påfrestningen av behandling.

I psykologin brukar man tala om mekanismer för ”coping”.

Det är mekanismer som mer eller mindre framgångsrikt hjälper människor att hantera kris.

Forskare runt om i världen har fått upp ögonen för hur effektiv tron är i just detta sammanhang.

Gud skänker den rädde mod, den ångesttyngde tröst, den trötta kraft och hopp mitt i det hopplösa.

Min erfarenhet är att då min gudsbild och gudsrelation kom i linje med ordet kunde jag plötsligt hantera de omständigheter jag levde i som ung.

Jag hade gett upp hoppet om att orka med mina omständigheter och hade kastat in handuken.

När jag var där på den lägsta punkten i mitt liv hittills så mötte jag Gud på ett nytt sätt och relationen till Gud gjorde att jag inte längre var ensam i min situation och kunde kämpa vidare.

Lina Sandell har beskrivit det här på ett klockrent sätt i sången ”En liten stund med Jesus”

Bön, vad är det att be?

Bönen är hjärtats samtal med Gud.

Bönen är då vi kommer inför Gud och delar vad vi har på hjärtat.

Bönerna kan vara tacksägelse,

förbön för andra,

tillbedjan,

Bön om ledning i svåra situationer.

Rop på hjälp osv...

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

Bönen är ett av de mer konkreta uttryck som vår gudsrelation tar.

Bönen är också något av det mest naturliga vi kan ägna oss åt som människor.

Vi är ju trots allt skapade för att leva i gemenskap med Gud.

I bönen liksom bibelläsningen kommer vi närmare den Gud som älskar oss och känner oss så väl.

I evangelierna lär vi känna Jesus genom hans lära, liv och stora offer och i bönen odlar vi vår personliga relation med honom.

Bönen kan ibland kännas som en uppoffring då vi inte tycker oss ha tid, behov eller ork.

Faktum är att behovet av bönen alltid finns där och att bönen i sig kan vara det som ger oss ork att klara det tyngre perioderna av våra liv.

Lägger vi tid på bön och bibelläsning, så investerar vi i vår relation till Gud och det är väl investerad tid och energi.

För de tider när livet inte går på räls är det ofta genom gudsrelationen vi får kraft, tröst och mod som vi inte äger i oss själva.

I förböner kan vi dela varandras bördor och lyfta varandras behov inför Gud.

I den gemensamma bönen får vi tillsammans närma oss Gud och lyfta gemensam tacksamhet och gemensam nöd inför Guds ansikte.

Vi behöver bönen i den egna kammaren men vi behöver också hjälpas åt i den gemensamma bönen.

I bönen finns en höjd, ett djup och en bredd som är ofattbar samtidigt som det finns en obeskrivlig närhet.

Bönen kan se ut på en mängd olika sätt.

Den kan vara i grupp, i den egna kammaren, tyst och stilla eller bestå av höga rop.

I bibeln har vi böner som täcker alla möjliga sinnestämningar.

David ber i ena stunden att Gud ska krossa de ogudaktiga och nästa stund om förlåtelse för sina egna synder, Jesus ber att hans bödlar ska bli förlättna vid Golgata, Salomo ber om vishet att klara en svår uppgift, Jesus ropar ”min Gud min Gud varför har du övergivit mig”.

Allt detta är exempel på böner i bibeln.

Det viktiga är att vi ber uppriktigt.

Att vi talar med Gud oavsett hur vi känner oss och ärligt bär fram det vi har på hjärtat.

Känner vi glädje och tacksamhet talar vi med Gud om det.

Känner vi nöd och ångest talar vi med Gud om det.

Att vi får vändas oss direkt till Herren med all glädje och med all sorg är stort.

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

Men är Gud intresserad av en liten människas glädje och sorg?  
Gud är inte besvärad av våra böner utan uppmuntrar oss att be.

### **1 Thess 5:16-22**

<sup>16</sup>Var alltid glada,

<sup>17</sup>**be ständigt**

<sup>18</sup>och tacka hela tiden Gud. Gör så, det är Guds vilja i Kristus Jesus.

<sup>19</sup>Släck inte anden,

<sup>20</sup>förakta inga profetior

<sup>21</sup>men pröva allt. Ta vara på det som är bra,

<sup>22</sup>och avhåll er från allt slags ont.

Vad är det då att be ständigt?

Det är att låta Gud vara med i vardagens alla bestyr.

Att vi samtalar med Gud under dagen så som vi talar med en vän.

Gud är engagerad i oss var och en och känner till allt vi bär inom oss.

Herren bryr sig om oss och vill att vi delar det vi har på hjärtat med honom.

Vi kan slå upp Jer 29:11–14

### **Jer 29:11–14**

<sup>11</sup>Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång, inte olycka.

Jag skall ge er en framtid och ett hopp.

<sup>12</sup>När ni åkallar mig och ber till mig skall jag lyssna på er.

<sup>13</sup>När ni söker mig skall ni finna mig. Ja, om ni helhjärtat söker efter mig

<sup>14</sup>skall jag låta er finna mig, säger Herren. Jag skall vända ert öde och samla in er från alla de folk och alla de platser till vilka jag har fördrivit er, säger Herren. Jag skall låta er återvända till den plats jag har förvisat er från.

Guds avsikter för oss är goda och vi får sätta vårt hopp och vår tillit till honom.

Vart livet än för oss och hur stora våra framgångar eller nederlag än är så är Gud med oss.

Skorpedes Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

Han överger oss inte, han finns alltid där.  
Det finns en välkänd dikt som lyfter just detta.

### **Fotspår i sanden**

En natt hade en man en dröm.

Han drömde att han gick längs en strand tillsammans med Gud.

På himlen trädde plötsligt händelser från hans liv fram.

Han märkte att vid varje period i livet fanns spår i sanden av två par fötter:  
det ena spåret var hans, det andra var Guds.

När den sista delen av hans liv framträdde såg han tillbaka på fotspåren i sanden.

Då såg han att många gånger under sin levnadsvandring fanns det bara ett par fotspår.

Han märkte också att detta inträffade under de mest ensamma och svåra perioder av hans liv.

Detta bekymrade honom verkligen och han frågade Gud om detta.

"Herre, Du sa den gången jag bestämde mig för att följa Dig att Du aldrig skulle överge mig utan gå  
vid min sida hela vägen.

Men jag har märkt att under de allra svåraste tiderna i mitt liv har det funnits bara ett par fotspår.  
Jag kan inte förstå att Du lämnade mig när jag behövde Dig mest.

HERREN svarade:

"Mitt kära barn jag älskar dig och skulle aldrig lämna dig under tider av prövningar och lidande.  
När du bara såg ett par fotspår - då bar jag dig.

Dikten jag just läste har översatts till otaliga språk och är spridd över hela världen.

Att den fått sådan spridning tror jag har att göra med att vi känner igen oss i den.

Att vi haft perioder i livet då vi känt oss övergivna, men då vi i efterhand ser tillbaka på dessa  
perioder kan vi se hur det enda som hållit, det enda som burit oss är Gud.

Det finns också perioder då vi har svårt att be.

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

Det kan vara då vi helt enkelt inte har orken.

Det kan också vara då vi liksom Adam och Eva vet att vi gjort något olovligt och därför försöker gömma oss.

Att gömma sig för Gud är meningslöst.

Då vi kämpar med synd och helgelse ska vi söka Gud och be om hjälp och stöd.

Att vi ska be och söka Herren då vi kämpar med egen synd det vet vi ju egentligen allihopa.

Men hur är det då vi ser en broder eller syster tyngas av synd.

Ska vi då be å deras vägnar?

### **1 Joh 5:13-17**

<sup>13</sup> Detta skriver jag till er som tror på Guds sons namn, för att ni skall veta att ni har evigt liv.

<sup>14</sup> Och vår frimodiga tro på Gud är denna: om vi ber honom om något efter hans vilja, så hör han oss.

<sup>15</sup> Och om vi vet att han hör oss vad vi än ber om, så vet vi också att vi får vad vi ber honom om.

<sup>16</sup> Om någon ser sin broder begå en synd som inte är en dödssynd skall han be, och han skall ge liv åt honom, åt dem som inte begår någon dödssynd. Det finns synd som leder till döden. Det är inte sådan synd jag menar när jag säger att man skall be.

<sup>17</sup> Varje orätt är en synd, men det finns synd som inte är dödssynd.

Vi kan alltså ge förbön för de människor som kämpar med sin helgelse.

Vi kan också ge förbön för människor som inte ännu kommit till tro.

Vi kan också be för grupper av människor.

I breven förkommer en hel del vackra förböner för församlingar.

En av dessa förböner hittar vi i Efesiebrevets tredje kapitel.

### **Slå upp Ef 3:14–21**

<sup>14</sup> Därför vill jag falla på knä för Fadern,

<sup>15</sup> efter vilken allt vad fader heter i himlen och på jorden har sitt namn.

<sup>16</sup> Måtte han i sin härlighets rikedom ge kraft och styrka åt er inre människa genom sin ande,

<sup>17</sup> så att Kristus genom tron kan bo i era hjärtan med kärlek. Stå fasta och var stadigt rotade i honom,

<sup>18</sup> så att ni tillsammans med alla de heliga förmår fatta bredden och längden och höjden och djupet

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

<sup>19</sup>och lära känna Kristi kärlek som är väldigare än all kunskap, tills hela Guds fullhet uppfyller er.

<sup>20</sup>Han som verkar i oss med sin kraft och förmår göra långt mer än vi kan begära eller tänka,

<sup>21</sup>hans är härligheten genom kyrkan och genom Kristus Jesus, i alla släktled i evigheters evighet,  
amen.

Att be för sin egen och andra församlingar är goda och kloka böneämnen.

Kom gärna ihåg församlingen då ni ber där hemma.

Men det finns ju andra exempel på klok bön.

Jag tänkte att vi ska titta på ett exempel på ett klokt böneämne från gamla testamentet.

### **1 Kung 3:5–14**

<sup>5</sup>I Givon visade sig Herren för Salomo i en dröm om natten. Gud sade: "Be om vad du vill.

Jag skall ge dig det."

<sup>6</sup>Salomo svarade: "Du visade stor godhet mot din tjänare David, min far, eftersom han levde troget, rättfärdigt och redligt inför dig. Och du har hållit fast vid denna stora godhet och gett honom en son som nu sitter på hans tron.

<sup>7</sup>Det är du, Herre, min Gud, som har gjort mig till kung efter min far David, och här står jag nu ung och oerfaren

<sup>8</sup>mitt i det folk som du har utvalt, ett folk så stort, så talrikt att det inte kan räknas.

<sup>9</sup>Ge din tjänare ett lyhört sinne, så att jag kan skipa rätt åt ditt folk och skilja mellan gott och ont. Vem skulle annars kunna döma över ditt väldiga folk?"

<sup>10</sup>Denna bön behagade Herren, det gladdde honom att Salomo bad om detta.

<sup>11</sup>Gud sade: "Eftersom du bad om detta och inte om ett långt liv eller om rikedom och inte heller om dina fienders död utan bad om gåvan att urskilja vad som är rätt,

<sup>12</sup>så uppfyller jag nu din bön och gör dig visare och mer insiktsfull än någon har varit före dig eller kommer att bli efter dig.

<sup>13</sup>Också det som du inte har bett om ger jag dig, rikedom och ära i alla dina dagar, mer än vad någon annan kung har haft.

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

<sup>14</sup>Och om du vandrar mina vägar och rättar dig efter mina bud och stadgar, så som din far David gjorde, skall jag ge dig ett långt liv."

Salomos bön var helt rätt.

Han bad om vishet, så att han skulle kunna tjäna sitt folk.

Han hade kunnat be om rikedom eller militär framgång, men han bad om vishet då han kände sig för ung och oerfaren för att klara uppgiften.

Just för att han inte bad om allt det andra fick han det av Gud.

Israel hade också en lång period av fred under Salomo och blomstrade som handelsnation.

Tänk om jag ber fel då?

Den Helige Ande är med oss i bönen och vi får be att Gud formar våra böner till det bättre.

Anden är närvarande när vi ber och förmedlar vårt innersta till Gud på det sätt som förmedlar vårt innersta till honom.

Det här har jag inte hittat på själv utan det är hämtat från romarbrevet.

### **Rom 8:24–27**

<sup>24</sup>I hoppet är vi räddade - ett hopp som man ser uppfyllt är inte något hopp, vem hoppas på det han redan ser?

<sup>25</sup>Men om vi hoppas på det vi inte ser, då väntar vi uthålligt.

<sup>26</sup>På samma sätt är det när Anden stöder oss i vår svaghet. Vi vet ju inte hur vår bön egentligen bör vara, men Anden vädjar för oss med rop utan ord,

<sup>27</sup>och han som utforskar våra hjärtan vet vad Anden menar, eftersom Anden vädjar för de heliga så som Gud vill.

Vi kan alltså be enskilt och i grupp.

Vi kan hylla Gud i vår bön.

Vi kan lyfta vår egen nöd i vår bön, eller be för andra.

Jag och många med mig har erfarenheten av hur Gud är den som bär oss genom det vi själva inte klarar av att uthärda och som vi får komma till med allt under dygnets alla timmar.

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

Vi är också många som vet vad det kan betyda att få förbön och veta att någon annan ber för min skull.

Även Jesus själv manar gott för oss!

Han känner medlidande för oss och vår svaghet.

Därför kan vi också komma till honom i alla lägen.

Vi kan slå upp hebreerbrevet.

### **Heb 4:14-16**

<sup>14</sup> Då vi nu har en stor överstepräst, Jesus, Guds Son, som har stigit upp genom himlarna, så låt oss hålla fast vid vår bekännelse.

<sup>15</sup> Ty vi har inte en överstepräst som ej kan ha medlidande med våra svagheter, utan en som blev frestad i allt liksom vi, men utan synd.

<sup>16</sup> Låt oss därför frimodigt gå fram till nådens tron för att få barmhärtighet och finna nåd till hjälp i rätt tid.

### **Heb 7:24-25**

<sup>24</sup> Men eftersom Jesus lever för evigt, har han ett prästämbete som varar för evigt.

<sup>25</sup> Därför kan han också helt och fullt frälsa dem som genom honom kommer till Gud, ty han lever alltid för att mana gott för dem.

Bibeln och bönen är hjärtat i vår gudsrelation och förser det kristna livet med stöd och näring.

Då har vi kommit fram till att vi ska be, men hur ska vi be då?

Hur säger då Jesus att vi ska be?

### **Matt 6:5-15**

<sup>5</sup>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.

<sup>6</sup>Nej, när du ber, gå då in i din kammare, stäng dörren och be sedan till din fader som är i det fördolda. Då skall din fader, som ser i det fördolda, belöna dig.

<sup>7</sup>Och när ni ber skall ni inte rabbla tomma ord som hedningarna; de tror att de skall bli bönhörda för de många ordens skull.

Skorpeds Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

<sup>8</sup>Gör inte som de, ty er fader vet vad ni behöver redan innan ni har bett honom om det.

<sup>9</sup>Så skall ni be:

Vår fader, du som är i himlen.

Låt ditt namn bli helgat.

<sup>10</sup>Låt ditt rike komma.

Låt din vilja ske,

på jorden så som i himlen.

<sup>11</sup>Ge oss i dag vårt bröd för dagen som kommer.

<sup>12</sup>Och förlåt oss våra skulder,

liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.

<sup>13</sup>Och utsätt oss inte för prövning,

utan rädda oss från det onda.

<sup>14</sup>Ty om ni förlåter människorna deras överträdelser skall er himmelske fader också förlåta er.

<sup>15</sup>Men om ni inte förlåter människorna skall inte heller er fader förlåta er era överträdelser.

Nu har det talats om bön och det är dags att tala ut bön.

Är det någon som vill be med oss?

Då ber vi ”fader vår” tillsammans i den gamla versionen.

Fader vår som är i himmelen.

Helgat varde ditt namn.

Tillkomme ditt rike.

Ske din vilja, såsom i himmelen

så ock på jorden.

Vårt dagliga bröd giv oss idag,

och förlåt oss våra skulder,

såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro,

och inled oss icke i frestelse

Skorpedes Baptistkyrka  
Av: Andreas Forsman

utan fräls oss ifrån ondo.

Ty riket är ditt och makten och härligheten  
i evighet.

Amen.