

Lärjungaskap

Ett brev om om bön

av biskop Åke Bonnier, Skara.

Foto: pixabay.com Layout: Emma Johansson

Kära församlingsbor

Här kommer mitt årliga brev från mig till dig. Vi befinner oss i lärjungaskapets treårsperiod och detta år ska vi fördjupa lärjungaskap med temat bön.

Jag har en vana. Varje dag ber jag. Jag ber oftast för det som har berört mig under dagen, för det som oroar mig med världen, för det jag är tacksam över, det jag har fått ta emot av andra och av Gud och mycket annat. Och jag brukar dela den bönen på facebook, där jag var gång frågar: Vill Du be med mig? För mig har bönen blivit en vana som jag inte vill vara utan.

Har du någon vana? Något du gör varje dag, som du saknar om du inte gör det?

Får jag utmana dig att låta bönen bli en vana, något du provar varje dag?

Hjälper det att be? Fungerar bön?
När ska jag få tid att be?

Nu kanske du undrar varför jag utmanar dig att be. Kanske ber du redan och kan glatt svara ja på min fråga! Kanske ber du varje dag eller ibland när livet inte blir som vi tänker oss?

Kanske invänder du mot min utmaning och säger att du inte har tid. Ditt liv är fyllt av en massa åtaganden, arbete och ansvar. Att du får mer gjort genom att handla än genom att be. Och att din vardag redan är fylld, du vill inte ha en sak till att hinna med och planera in, hitta en tid och plats till.

Eller så undrar du kanske om det är lönt att be, hjälper det ens? När världen ser ut som den gör. Det undrar jag ibland också. Det är så svårt att be för freden i världen och så bara fortsätter krigen i världen. Eller att be för att ingen ska behöva svälta eller utsättas för kränkningar och våld. Och så sker det ändå hela tiden. Så vad är det då för vits att be?

Jag tror att det hjälper att be. Men vi får inte jämt det vi ber om. Det blir inte alltid så som vi tror att det ska bli. Bön är liksom inte en transaktionshandling – något vi kan sätta in på ett konto för att kunna hämta ut motsvarande värde och vara säkra på att vi får det vi ”betalar för”.

Bön är på ett sätt något annat än det som vår vardag är fylld av. Samtidigt är bön en del av vardagen. Men inte som ännu ett uppdrag att klara av, ett ansvar som ligger på våra axlar, något som vi kan göra rätt eller bra. Att be är att gå in i en relation. Till livet, till den som en gång gav oss livet. En relation som inte ska ”klaras av” – utan som ska levas.

Bön är att påbörja ett samtal, med Gud, ett samtal som inte har en given riktning men som pågår hela livet. Ett samtal där vi kan komma i kontakt, inte bara med Gud, utan med vårt djupaste jag och där vi erbjuds en möjlighet att leva med det som både är svårt och fantastiskt.

Och visst är det så att bön tar tid. Precis som alla relationer gör. Man måste ju faktiskt ge sig själv en stund att be, annars blir det ingen bön, ingen relation. Men bön tar inte tid från allt annat – säger jag lite utmanande nu. Den tid som bönen tar att be – skapar faktiskt tid. Tid som handlar om att finna ett annat fokus än det jag själv kan styra över. Kanske kan man beskriva det som överlämnandets och mottagandets tid och fokus. I bönen får jag överlämna det



jag oroar mig över, fasar för, längtar efter, hoppas på och gläds åt. Och jag får ta emot den goda maktlöshetens tid och fokus. Vad menar jag med det? Jo, den goda maktlösheten handlar om att jag inte är Gud. Allt i världen ligger inte på mina axlar. I bönens överlämnande handling, när jag ber att så här får det bara inte vara med krig och svält och övergrepp – så påminns jag om vad som ligger i min makt att ta ansvar för och göra och vad som inte är mitt ansvar. I bönens överlämnande finns också en påminnelse om att ha tillit till Gud, till att Gud har möjlighet att göra det som ankommer Gud. Ibland beskriver vi det som bönhörelse, att Gud hör våra böner, att vi ser att något faktiskt sker just för att vi ber.

> *”Ibland beskriver vi det som bönhörelse, att Gud hör våra böner, att vi ser att något faktiskt sker just för att vi ber.*

Bönen ställer oss i det godas tjänst

Trots att man inte ”gör” något när man ber, i bemärkelsen utför en praktisk handling, så kan man säga att är bönen är en slags motståndshandling. Bönens ord och bönens mening är bland annat att stå emot det som förstör Guds mänsklighet och Guds skapelse. När vi ber för världen, för skapelsen, för våra medmänniskor, för freden – så ”ställer vi oss till förfogande på det godas, på Guds sida i kamp mot det som vill förstöra livet för oss och för jorden” (Lars-Åke Lundberg, ”Bönen, hoppets språk. En liten böneskola”, s. 60). Enbart genom att be! Att be är att våga tro, hoppas på och planera för en annan sorts värld; en värld av samhörighet. Och när vi ber går vi in i den samhörigheten. Att be är att bekänna oss till en sådan samhörighet, därför att vi inte ber till en egen, privat Gud, inte till svenska folkets Gud, inte till protestanternas eller pingstvännernas Gud – utan till – såsom Jesus lärde oss i bönen: Vår Fader. I det lilla ordet vår ligger vår bekännelse till en gemensam Gud och därmed till en enda mänsklighet. Det är så viktigt och så stort!

Finna bönen som redan finns

Vår nye ärkebiskop Martin Modéus säger att bönen som vi kanske funderar över vad den är eller hur en ska be eller vilka ord som är de rätta – den finns redan i oss: ”Uppfattningen att bön är något vi själva skapar efter färdiga föreställningar ställer sig lätt i vägen för den bön som redan finns där och hindrar oss från att se den”. Och så fortsätter han: ”Det finns mängder av böcker om hur man kan be, och det är väl bra. Problemet är att detta skapar intrycket av att man måste vara kunnig för att be. Men bönen, liksom andningen kommer som en gåva.” (Modéus, Finna bönen som redan finns, s. 20)

Det är väldigt befriande att tänka att bönen redan finns i oss, att det inte är något som kan bli rätt eller fel, något vi gör bra eller dåligt – utan bönen är en gåva precis som andningen. Då kan det ju inte bli fel när vi ber.

Den allra mest ursprungliga formen av bön är faktiskt andningen. Att andas in och ta emot livet, att andas ut och leva. Finns det en finare bild av nåd, än att få ta emot livet, vara rädd om det och leva det – trots allt som är och har blivit?

Det finns många tips och tankar om vad bön är och hur en kan be – kanske är det bästa till slut att bara pröva, bli stilla och låta tankarna vara i den barmhärtiga vetskapen om att du är sedd, bekräftad och älskad – inte för allt du klarar av eller försöker förändra i ditt liv, inte för hur du lyckas vara en bra förälder eller maka/make, sambo, vän – utan helt enkelt bara för att du är du! Att bara stanna upp en liten stund inför detta faktum – att du lever, att livet är en gåva från den som vill att du, sådan du är, ska



leva! I den vetskapen får både du och jag finnas. Så enkel kan bönen vara.

Och vill du använda ord när du ber så vill jag dela en bön med dig som en kan be varje dag. Kanske är du redan bekant med den – ”Sinnesrobönen”: Gud ge mig sinnesro, att acceptera det jag inte kan förändra. Mod att förändra det jag kan. Och förstånd att inse skillnaden. Amen. Den bönen är till stor hjälp när en kör fast och inte vet vad en ska göra eller väja eller ta sig till. Många människor ber den bönen varje dag. Också de som inte räknar sig som kristna eller troende. De använder den som en helig vana för en vanlig människa som behöver bli påmind om vad som är viktigt och vad som är mindre viktigt. Och som ett stöd att kunna leva det liv som vi fått som gåva, också idag.

Min inbjudan till dig – ge dig själv en helig vana!

Kära församlingsbo - med detta brev vill jag bjuda in dig till en helig vana: prova att be med viss regelbundenhet! Kanske fungerar kvällen bäst för dig, så som för mig. Kanske är morgonen en tid som passar dig bättre, eller så ber du när du är ute i naturen och njuter av allt det vackra som omger oss. Det kan vara så enkelt som att andas in och påminna sig själv om att ta emot livet. Och att andas ut och påminna sig själv om att leva det liv som just nu är ditt. Det finns också appar att ladda ner som kan hjälpa en att få in bönens rutin. Självklart kan du söka dig till kyrkan och be själv och/eller tillsammans med andra. Det är väldigt starkt att få samlas till en gemensamt formulerad aktuell bön eller att stämma in i böner som människor bett under långa tider. Kyrkan är en bönens gemenskap och i den gemenskapen är alla välkomna! Alltid!

Till sist vill jag att du ska veta att även om du inte orkar be, så finns det alltid någon som ber för dig. Det kan vara trösterikt att veta när man inte själv kan eller orkar be. Inom klosterväsendet, i kloster runt om i världen finns människor, munkar och nunnor som har detta som sitt främsta och viktigaste arbete – att be för världen, för oss, för dig och för mig. Det finns alltid någon som ber!
Och jag fortsätter att be. Vill Du be med mig?



Samtalsfrågor:

1. Har du medvetet bett någon gång?
2. Har du någon favoritbön? Som du kan dela med en vän eller en granne, kanske?
3. Vad fastnade du för i det här brevet?

+ Åke Bonnier

Svenska kyrkan
SKARA STIFT

