

Det handlar om bön helt enkelt. Undersökning efter undersökning bekräftar det märkliga i ett av världens mest sekulariserade, avkristnade länder, Sverige: Dom människor som ber är fler än dom som tror. *"Tror du på Gud? Nej. Ber du till Gud? Ja."* I bibelns första nio kapitel – före Abraham, före förbunden ber människan.

Uttrycker sin glädje över skapelsen, får en känsla av rättvisa, av hjärtats samtal med Gud. Utan att konstra till det – och så har många rättskaffens människor i alla världens religioner bett på samma sätt. Sedan ber Abraham, Isak och Jakob och alla de andra. Jesus undervisar oss innerligt om bön. Kyrkan har fortsatt bönen: just nu ber människor i en ständig ström av böner, dygnet runt, året runt. Överallt – också för oss.

Först handlar det om att vara hemma i sig själv. En del har märkt det när man började ana demens hos den gamla släktingen. De var inte riktigt hemma hos sig själva. De kunde resa i tanken och vara på andra platser i en annan tid. Visst kan de be därifrån också. Men när bibeln undervisar om bön handlar det om att vara hemma där man är. Inte fly till någon annan tid eller plats, inte drömma sig bakåt eller om bara det och det hände. För att kunna be måste du våga vara hemma i dig själv.

På mer än tusen ställen i bibeln kallas den platsen för hjärtat. Platsen för förälskelse, för det inre samtalet, för dig själv så som ingen annan vet att du är. Platsen som du inte ens själv känner helt och fullt, för varje människa är ett mysterium. Vi vet ju att den muskel vi kallar hjärtat inte rent fysiologiskt är platsen för medvetandet. Och ändå räcker det ju med att be någon peka på sig själv /gör det/ så pekar man ju inte i huvudet.

Starka krafter i tiden jagar oss bort från oss själva och snurrar oss fortare och fortare, utsätter oss för en mängd intryck, melodier, våldsamheter, övergrepp och sexualisering i en allt högre volym och skrämigare och mer utstuderad och provocerande stil – så vi till slut inte orkar bry oss. Och när människan inte är hemma i sig själv – då slutar hon att be. Då har hon inte längre kontakt med samvetet, vad som är rätt och fel. Då kan hon nästan göra vad som helst – för hon kände ju för det. Vem bryr sig?

För den som inte är hemma i sig själv blir tystnaden outhärdlig. Så fort det blir tyst omkring en vräker man på med skvalmusik eller skvalpiga tv-program. Tystnaden är farlig. En gudstjänst i kyrkan kan också bli oroande att vara med på. Tänk om det är sant – att hela vår livsstil är djupt felaktig? Tänk om mitt liv bara är en flykt undan de allvarliga frågorna, en flykt undan mig själv, ja, kanske till och med en flykt undan Gud?

Så här ska du göra. Bli först alldeles tyst, stäng av alla onödiga ljudkällor och allt som distraherar dig. Ta vara på en naturlig tystnad som redan finns någonstans i ditt liv – en stund innan bussen kommer, en extra sväng i skogen, bara en stund på parksoffan utan lurar i öronen.

Låt sedan hjärtat börja prata. Låt orden bubbla upp, se vad som händer och vilka ord som kommer. För de flesta av oss blir det en fasansfull upptäckt. Är det detta som är

mitt inre? Är jag så fylld av mitt eget och mina egna behov och hur jag ska framstå i bättre dager? Men låt hjärtat prata på. Kanske finns där också några tankar om dem du älskar, om hur det ska gå för barnen, barnbarnen, vem som ska ta vid i det och detta, och så kommer kanske också de som lider både ute i världen och härhemma, de sjuka, de döende, de lidande...

Detta, hjärtats bubblande prat, hör Gud. Överallt, från alla människor, i alla tider. Hur det går till kan vi inte förstå – Gud är större än våra hjärtan och förstår allt. I en grupp kloster i norra Grekland lever några tusen kristna munkar. De har sedan 900-talet tagit som sin uppgift att be för världen, dygnet runt, året runt. Deras bön utgår från en mening, som de upprepar, gärna i takt med andningen: **"Herre, Jesus Kristus, Guds son, förbarma dig över mig, syndare"**. De andas in friskt syre (*Herre, JESUS KRISTUS, Guds son*) de andas ut det kroppen inte längre behöver (*förbarma dig över mig syndare*). Pröva! Och fortsätt under resten av predikan, och dagen...

När Jesu Kristus berättar om bön idag ger han oss den häftiga liknelsen om Gud är som pappan som redan gått och lagt sig och inte går upp när vännen kommer och ber om bröd. Vännens påträngande bön gör att han så småningom får vad han ber om. Nu går ju detta att missförstå och så tror folk att bara vi ber mer, och ber jämnt så kommer Gud att ge oss det vi ber om. I så fall skulle ju bönen och vi själva vara större än Gud - och bara en metod att få fram vad vi vill ha.

Men bönen är hjärtats samtal med Gud. Långt djupare och innerligare och viktigare än mina behov att få vad jag vill och få mina behov tillfredsställda. Bönen är som ett stilla småpratade när barnen lagt sig. Som samtalet man inte kan säga hur länge det pågick eller varför jag förändrades så under det. Som andningen – så självklar och så nödvändig och så mycket viktigare än bara min egen kravlista på hur livet ska bli bättre.

Det skulle ju vara parodi på mänsklig gemenskap om man bara ropade ut det man vill ha. Saltet! Tidningen! Nystädat! Lika tokigt är det att tro att bön bara är en plats att ropa ut sina önskningar. Bönen är hjärtats bubblande småprat – om allt mellan himmel och jord. Om livet, döden, evigheten, kärleken, tron, de nödlidande – om allt.

Visst andas du fortfarande? Fortsätt: **"Herre, Jesus Kristus, Guds son, förbarma dig över mig, syndare"**

**Amen.**

*/Carl Sjögren  
kyrkoherde Svenska kyrkan Mölndal*

Carl Sjögren  
Carl.o.sjogren@svenskakyrkan.se