

1-4. Bön

Johanna Björkman, Maria Smeds

1. Vad är bön?

Sammanfattning

I första delen pratar Johanna om vad bön är. Bönen handlar först och främst om en relation till Gud. Gud är intresserad av oss och våra liv så bönen blir ett sätt att umgås. Vi talar med Gud men Gud talar även till oss, om vi bara lyssnar.

Allt börjar med **Faderns hjärta**. Vi är skapade till Guds avbild och Gud vill ha en relation med oss. Trots en skadad relation i och med syndafallet kan vi se genom historien hur Gud söker relation med människor, talar in i människors liv och att han är trofast. Även människorna längtar efter Gud och gång på gång kan vi läsa om människors böner till Gud som talar om att han hör bön.

Jesus bekräftar bilden av Gud som Fader och genom sin död och uppståndelse upprättar han relationen mellan Gud och människa på nytt så att vi människor på nytt kan ha en personlig relation till Fadern.

När bönen och relationen till Gud kan kännas svår så kan vi läsa i Rom 8:26-27 att vi får hjälp att be av Anden som känner oss.

Frågor för samtal och reflektion

- Vad tänker du att bön är?
- Har du provat be? Om ja, hur kändes det? Om nej, skulle du vilja prova?

Bibelställen

- 1 Mosebok 1:26, 31
- Predikaren 3:11
- Psalmboken 65:3
- Psalmboken 89:27
- Lukasevangeliet 10:22
- Romarbrevet 8:15
- Romarbrevet 8:26-27

2. Varför bön?

Sammanfattning

I andra delen om bön talar Johanna mer om varför vi ska be samt att det finns olika dimensioner av bön som kompletterar varandra. När det kommer till Gud finns det alltid mer att upptäcka!

Tala

- Vikten av att sätta ord på vad an känner inför Gud
- Gud känner våra hjärtan men vi behöver tala ut saker för vår egen skull.
- Bönen formar mig
- Att utgå från tacksägelse sätter fokus i mitt liv och i min bön. Det ger mig möjligheten att vända fokus från mitt jag till att se vad Gud gör i mitt liv.
- En annan bönenyckel är att få tala ut Guds helighet och allsmäktighet. Ger mig vila hos något som är större än mig själv.

Höra

- Kan ta tid att läsa sig höra Guds röst. Kräver övning!
- 1 Sam 3:1-9 visar hur Gud talar till Samuel men att Samuel behöver hjälp för att förstå att det är Guds röst.
- Finns något fint i att ta hjälp av någon som hunnit längre på böneresan för att upptäcka mer av bönenas värld. Ex. Samuel får hjälp av Eli.

Lyssna eller ta emot tilltal

- Skillnaden mellan höra och lyssna är hårfin. Jag kan höra att någon pratar med mig men det är när jag lyssnar som jag förstår innebörden.
- Gud kan tala till människor på olika sätt, genom ex. ord, bilder, situationer.
- Gud talar till oss så som han känner oss. Kan också förändras genom livet.
- Träna på att lyssna genom att skriva ner det du upplever.

Dela och pröva

- Ibland är det vi upplever att Gud säger riktat till oss själva och ibland kan det vara enat för någon annan.
- 1 Thess 5:20-22. Pröva allt och ta vara på det som är bra och bygger upp.
- Några kontrollfrågor när du prövar:
 - Stämmer det med Guds ord?
 - Bygger det upp?
 - Förmedlas det i kärlek?
 - Väcker det som sägs genklang i vad Gud redan tidigare har talat?

Relation

- Även denna del bygger helt och hållet på att vi lever i en relation med Gud.
- Får inte alltid precis vad vi önskar med Gud ser vår längtan och bär på ett längre perspektiv samt ser konsekvenserna av vårt önskande.
- Gud vill oss gott.

Frågor för samtal och reflektion

- Varför tänker du att man ber?
- Vad tänker du när du hör om de olika bitarna i bön?

Bibelställen

- Matteusevangeliet 6:8
- Filipperbrevet 4:6
- 2 Mosebok 15:11
- 1 Samuelsboken 2:2
- Uppenbarelseboken 4:8
- Johannesevangeliet 14:13
- 1 Samuelsboken 3:1-9
- 1 Thessalonikerbrevet 5:20-22
- Lukasevangeliet 11:9-11
- Johannesevangeliet 15:7

3. Hur ber man?

Sammanfattning

Ibland är det svårt att komma igång med bön och därför är det bra med en del praktiska tips.

Inledningsvis lyfter Johanna vikten av både den enskilda andakten och att be tillsammans. Båda är viktiga och kompletterar varandra.

Sedan följer en rad tips på hur man kan be:

- Fader vår
 - o Den bön som Jesus lärt oss och som rymmer så mycket.
- En påminnelse om att Gud ser till våra hjärtan och därför inte ser främst till våra ord. Därför kan bön vara redan skrivna böner, fritt från hjärtat eller en kombination där man har en metod att be fritt utifrån.

Praktiska tips:

- Handen. De fem fingrarna får symbolisera olika grupper att be för.
- Tack – Hjälp – Förlåt. Små ord som ger en rytm i bönen och sätter fokus.
- Fader vår. Läs den färdiga bönen men stanna upp efter varje rad och reflektera kring vad det innebär, be utifrån den reflektionen.
- Låt bönen vara kreativ genom musik, natur, målning m.m.
- Använd Bibeln som ett böneredskap. Låt en text beröra dig och låt det bli din bön.

Frågor för samtal och reflektion

- Hur känner du dig mest bekväm att be?
- Vad tänker du om det du hör?

Bibelställen

- Matteusevangeliet 18:19-20
- Markusevangeliet 6:5-13

4. Lyssnande Bön

Sammanfattning

Maria tipsar om psalmen ”Med Gud och hans vänskap” - Alla dagar framför oss är osedda som vi går mot tillsammans med herden - vi känner Hans röst.

I gamla testamentets förbund utser Gud olika ledare som leder folket. Sedan pingstdagen finns ett nytt förbund — Helige Ande är folkets ledare framför kungar och profeter. Varje kristen har Helige Ande som sin ledare, även om andra ledare också behövs.

Vi är Jesus vänner (Joh 15:15). I bibelordet lär vi känna Jesus. Profeten Samuel i gamla testamentet var inte säker på Guds röst innan han lärde känna den. Eli guidade honom och hjälpte honom förstå och följa Guds röst. Samuel bjuder in Gud att tala till honom och de har ett samtal. Liknande händer med Ananias i nya testamentet.

Gud har lovat att leda oss. Gud bygger församlingen genom Petrus och också genom oss. Vi får vara levande stenar i Guds bygge.

Några tips:

- Säg till Gud att du hör honom, bjud in honom att tala med dig.
- Hitta en bra plats att be och lyssna in längre stunder på. Ett exempel är att ha söndag som en dag med mer bön och lyssnande. Man kan prova sig fram, olika vanor kan passa olika bra i olika tider i livet.
- Men ha också kortare bönestunder i din vardag.
- Be tillsammans med andra.

Hur känner vi herdens röst?

- Först och främst genom bibelordet. Det är det mest grundläggande och viktigaste. Den gör att vi inte hamnar vilse bland alla röster.
- Genom brödragemenskapen, församlingsgemenskapen.
- Andlig vägledning, själavård, samtal och förbön. Och genom berättelser från de som gått före.
- Helige Andes tilltal.

Hur Helige Ande leder.

- Individuellt för alla.
- Tilltal kan ske på olika sätt och om man får ett tilltal av någon annan behöver det bekräftas, vilket kan ske på olika sätt. Några bra riktlinjer är om Andens frukter är närvarande (kärlek, uppmuntran, självbehärskning, etc.). Är det något vi inte förstår kan vi lägga det åt sidan så länge.
- Genom drömmar när vi sover
- Genom att stänga dörrar. Man har en plan som sedan blir förhindrad på något sätt. Gud kan använda hinder och händelser till sina syften.
- Genom öppna dörrar. Olika möjligheter som dyker upp.
- Undervisning och samtal.

- Genom känslor
- Fysisk röst
- Ljussken
- Syner
- Änglar — Gud budbärare.

Frågor för samtal och reflektion

- Hur landar detta saminariet hos dig?
- Känns det naturligt, lätt, svårt att Gud leder?
- Vad behöver du för att lättare kunna lyssna in Gud? Exempelvis en plats, gemenskap, etc.?
- Har du provat be inlyssnande någon gång? Dela gärna dina erfarenheter.
- Finns det fler sätt än de Maria nämnt som Gud talar på?
- Be tillsammans, och för varandra i era grupper.

Bibelställen

- Johannes 15:15
- 1 Samuelsboken kapitel 3
- Jeremia bok 31:9
- Matteusevangeliet 16:18
- Apostlagärningarna 16:6
- 2 Korinthierbrevet 2:12
- Matteusevangeliet 3:17
- Apostlagärningarna 9:10-11
- Matteusevangeliet 22:19-23