

Personligt om bön

Brukar du be ibland? Vi är många som gör det, på lite olika sätt och vid olika tillfällen. En av de vanligaste bönerna tror jag är *Gud om du finns hjälp mig, för nu ser jag ingen väg fram längre*. Instinkten att be när alla vägar känns stängda och den egna förmågan uttömd, ligger djupt nedlagd i oss. Det har vi gemensamt. Och det är en rimlig instinkt. När jag inte längre förmår på egen hand så vänder jag mig till den som är större än allt, även om jag inte är säker på om denna någon egentligen finns.

Att vända sig till Gud med både stort och smått kan bli ett sätt att leva. Inte bara i de stora kriserna utan nu och då, till vardags. Att leva i ett ständigt pågående samtal med Skaparkraften och Kärleken i tillvaron ger livet rymd. I alla fall har det blivit så för mig. Det har gett mig en grundkänsla av att inte behöva knyta handen i fickan och kämpa på. Livet är en kamp ibland. Det finns lägen när det är oundvikligt att kämpa, men det finns också andra lägen. Eller, kanske snarare, det finns ett annat grundläge i livet.

Ett annat tillfälle när det kan hända att bönen pockar på, är när tacksamheten blir så stor att den verkligen behöver någonstans att ta vägen. Då, när de stora undren i livet blir tydliga, drabbas vi ibland av ett oväntat behov av att tacka Gud. Men också det, går att göra till en vana, till något som kan präglade vardagen. Att leva i tacksamhet, när det är möjligt, gör livet ljusare.

Jag börjar numera dagen med en kort meditation. En stunds närvaro i mig själv, där jag får möjlighet att skanna av hur det känns till både kropp och själ. Det är så lätt att springa ifrån sig själv. Så småningom går meditationen över i bön och jag bjuder in Gud att vara med. Gud som är Närvaron och som jag får vila i. Att få lägga dagen i Guds händer är avlastande och ger mig kraft. Och det gör jag eftersom jag vågar lita på att Gud bara vill mig väl och möter mig i respekt för den jag är och för mina val. Gud vill att jag ska vara fri.

Det finns många olika sätt att be på. Kanske lika många som det finns människor. Vi är kallade att stå i relation till den kärlek som bär världen, och vi gör det på olika sätt eftersom vi är olika. Skapade olika, med olika kallelser och olika liv. Och Gud är med. Alltid närvarande i våra liv, också när vi inte själva förmår vara det.

Jag dristar mig till att slänga in en välsignelse. Så, om du vill; ta emot en välsignelse från Gud som skapar och bär, som befriar och ger liv:

Må Guds skönhet lysa upp din väg.

må Kristus gå med dig och bära din oro

och må Anden blåsa på din rygg och göra dina steg lättare.

Amen

Unni Wiig Sandberg, präst i Svenska kyrkan