



Bön och längtan

Bön och längtan

Inlägg av biskoparna
i Evangelisk-lutherska kyrkan
i Finland 2023

Bön och längtan
Inlägg av biskoparna i Evangelisk-lutherska kyrkan i
Finland 2023

© Biskopsmötet

Publikationer från Ev.-luth. kyrkan i Finland, Biskopsbrev
2023

Redaktion: Tapio Luoma, Anna-Kaisa Inkala, Kari Kopperi,
Juha Meriläinen, Seppo Häkkinen, Mari Leppänen

Ombrytning: Grano Oy

Bilder: Mari Leppänen, Aleksii Saariranta, Juha Tanska

ISBN 978-951-789-779-2 (häft.)

ISBN 978-951-789-780-8 (PDF, tillgänglig)

ISSN 2737-2448 (tryckt)

ISSN 2737-2553 (webbpublikation)

Grano Oy, Vaasa 2023

Till läsaren

Bön och längtan är den andra publikationen som utkommer i serien biskopsbrev. I serien publicerar biskoparna i Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland gemensamma inlägg om aktuella ämnen. Den första publikationen i serien handlade om *Bibeln och kyrkan* (2021). Biskopsbrev utkommer både i tryckt form och på webben.

Biskopsbrev riktas till såväl allmänheten som kyrkans anställda och församlingsmedlemmar. Innehållet är avsett för alla som är intresserade av att fundera på viktiga frågor som rör den kristna tron och vår gemensamma värld.

Detta biskopsbrev belyser olika perspektiv på bön. Här finns reflektioner kring bödens väsen och betydelse i människans liv. Biskoparna närmar sig bönen ur både ett personligt och ett gemensamt perspektiv. De lyfter fram hur bönen kan ge dagen en rytm och hur vi i bönen kan lämna allt till Gud. När vi ber kan vi ty oss till gemensamma

kända böner eller själva söka oss fram till lämpliga sätt att be. Biskoparna berättar också om hur de själva ber.

Biskopsbrevet uppmuntrar oss att be och fördjupa vår förståelse av bön. Det visar hur bön kan hjälpa oss att vända oss bort från vårt eget jag mot andra människor, skapelsen och världen. Som bedjande människor kan vi tillsammans vara en kraft till förändring i världen, konstateras i biskopsbrevet.

Kyrkslätt den 5 september 2023

Redaktionen

Längtan

Finland har flera år i rad utsetts till världens lyckligaste land. Vi är också ett av världens rikaste länder, trots att välfärden inte heller hos oss fördelas jämlikt. Samtidigt som den materiella välfärden har ökat har vi i allt högre utsträckning fjärmats från oss själva och varandra. Att leva i ett prestationssamhälle och i ett ständigt informationsflöde stör lätt kontakten till vårt inre. Olika kriser tär på oss och många söker efter mål och mening i livet. Vi längtar efter frid och närvaro, gemenskap med andra människor och kontakt med något större. Vi söker efter hopp i livet.

Bön har hjälpt människor i olika tider. Det finns en stark kraft i bönen. Bön behöver inte alltid ord, den är närvarande i andningen, mitt i vardagen, i steget, i glädjen och i nöden. De urgamla bönerna bär oss i livets brytnings-skeden. Bönen uppmuntrar och ritualerna binder samman generationerna. Vi kan be ensamma eller tillsammans med andra. Bönen knyter oss till nuet och hjälper oss bli

medvetna om vår egen djupa längtan, samtidigt som den hjälper oss att ta blicken från oss själva och rikta den mot andra och världen.

Bön kan öppna för kontakt med Gud. Där kan vi erfara stillhet och frid, glädje och lycka, hat och sorg. Genom bönen kan vi om och om igen lära oss att livet inte hand-

lar om att förlita sig på egna krafter.

När vi suckar åt Gud hör och ser han vår längtan. Gud är nära då vi behöver hjälp och trygghet eller när vi känner djup tacksamhet.

Bön är inte verklighetsflykt utan att ärligt betrakta världen. En fördjupad bön blir praktik: jag vänder mig bort från mig själv, vänder mig mot

andra människor, skapelsen och världen. Som bedjande människor kan vi tillsammans vara en kraft till förändring i världen.

Detta biskopsbrev belyser olika perspektiv på bönen värld. Biskopsbrevet uppmuntrar oss att be och fördjupa vår förståelse av bön. Invävt i texten och markerat med indragning finns biskoparnas egna erfarenheter av bön.

Bön kan öppna för kontakt med Gud.

Bönens väsen

I begynnelsen skapade Gud himmel och jord, står det i Gamla testamentet. Vid skapelsen blåste Gud livsande in i människan, Guds beröring, som gör att människan längtar efter kontakt med Skaparen. Bönen finns för att möjliggöra den kontakten. Gud är outgrundlig och ändå nära varje människa. När vi söker honom är han redan på väg mot oss.

Bönen är människans sätt att leva och vara inför Guds ansikte. Bön är lika naturligt och nödvändigt för det andliga livet som andningen är för kroppen. Att vara i bön är viktigare än att utföra bön. Bön är inte prestation. Bön kan innehålla vila, tacksamhet och en vilja att överlämna hela livet i Guds omsorg.

För mig är bön att medvetet se mig själv som föremål för Guds omsorg och kärlek. Det kan ske var som helst. Ibland är bön att endast vila i den medvetenheten, ibland vill den bli uttryckt i ord. I det senare fallet tyr jag mig till färdiga böner som jag upprepar många gånger. En av de viktigaste är kung Hiskias bön: Herre, mitt hjärta lever för dig, ge min ande frid, stärk mig, gör mig frisk! (fritt enl. Jes. 38:16) (Övers. anmärkning: De svenska översättningarna av denna fragmentariska vers avviker kraftigt från den finska. Detta är därför en fri översättning av innebörden i den version av versen som biskopen brukar be.)

Ibland handlar bön om att hitta en ny riktning. Att fråga sig vad som fattas, var livets smärtpunkter finns, vart den bedjande leds. När nöden är stor är jag inte ensam utan kan vända mig till Gud. Vardagens böner är ofta önskningsar och rop om hjälp för min egen eller andras del. Att be behöver inte vara krångligt. Gud hör enkla ord, ordlösa suckar, tacksamhet och gråt. I vardagen blir bönerna korta och enkla: "Herre hjälp", "Gud beskydda", "kom ihåg mig", "välsigna och hjälp mina nära och kära" eller "tack".

I Gamla testamentet berättas om hur profeten Elia, missmodig och trött på sitt uppdrag, flyr längs en gammal vallfartsrutt till berget Horeb. På berget omges Elia av starka naturfenomen, som blir en metafor för allt som kan plåga människan här i livet. Till slut avtar tumultet och det "kom ett stilla sus". I tystnaden hör Elia hur Gud talar till honom. (1 Kung. 19:3–13.) Gud håller fast vid människan också när hon är deprimerad och trött.

Ibland når vi inte bönen. I Bibeln sägs att Guds Ande ständigt ber för oss och i oss när vi inte själva vet hur vi ska be. Bönen står sist och slutligen utom mänsklig kontroll. Bibeln lovar oss att Jesus Kristus lever och ständigt ber för oss och i oss.

Vardagens
böner är ofta
önskningar
och rop om
hjälp för min
egen eller
andras del.

Personlig bön

Bönen är en gåva till oss. Samtidigt är den också vårt medvetna beslut att vilja ha en relation med Gud. Att be kan kännas svårt och skrämmande, men det räcker med att vi söker Gud.

Människan kan vända sig till Gud på många sätt. Ibland är bön att andas. Bön kan också vara att viska eller ropa. Ibland väntar den bedjande ett mirakel. Hen erkänner sig vara rädlös, syndig och helt utlämnad till Gud. Gud hör lika mycket en ensam tyst bön som en gemensam bön.

Den kreativa spänning som finns i kristendomen finns också i bönen. Bön är både arbete och fullständig vila, samtidigt. När människan bankar på dörren är den som öppnar redan på väg. När vi i bönen överlämnar vårt liv i Guds händer börjar vi tömmas på våra egna föreställningar och fyllas med Guds kärlek.



Bönen ger dagen en rytm

När vi börjar och avslutar dagen med bön blir dagen annorlunda. Då vi kommer ihåg att tacka för livet och dess gåvor och överlämna det som tynger vårt sinne åt Gud ser vi annorlunda på världen. Det är en gammal kristen visdom att dela in dagen med bön.

Redan de första kristna ville ägna vissa delar av dagen åt bön. I Gamla testamentet nämns dagens sju bönestunder (Ps.119:164) och i Nya testamentet delas dagen in i olika tider för bön (Apg. 3:1; 10:9). Det passar väl ihop med Jesus och apostlarnas uppmaningar att be ständigt och utan att ge upp (t.ex. Luk. 18:1, Rom. 12:12, 1 Tess. 5:17, Ef. 6:8).

När vi ber kan vi ty oss till gemensamma kända böner eller själva söka oss fram till lämpliga sätt att be. Nutidens bedjare kan använda sig av sociala medier och olika webbplattnar. De böner som finns där hjälper oss att stanna upp och andas i bönens takt under dagen och skapar också möjligheter för gemensam bön.

Tidebönerna innehåller böner direkt ur Bibeln. Bibelns böner och undervisning blir till små gudstjänster mitt i vardagen. Tideböernas formulär finns i psalmboken och

på nätet. Man kan också få tag på dem via telefonen. De uppmuntrar till ett regelbundet böneliv. Tidebönerna kan användas fritt och anpassas för eget bruk på ett sätt som känns naturligt.

Att dela in dagen enligt morgonbön, bordsbön och aftonbön är en välkänd kristen praxis överallt i världen. Förutom att det är enkelt är det också en ekumenisk bönepraxis. Det här märks också i hur Martin Luther i Lilla katekesen delar in dagen enligt tre bönestunder.

På morgonen tackar vi för nattens vila och ber om välsignelse för dagens verk: "När du stiger upp på morgonen skall du välsigna dig med det heliga korstecknet och säga: I Gud Faderns och Sonens och den heliga Andens namn. Amen."

Tillsammans med min hustru brukar vi inleda varje dag med att före frukosten läsa en bibelvers och tillsammans be Herrens bön. För några år sedan började vi lyfta våra händer under bönen. För det finns det bibliska förebilder, men för oss blev det också en sorts andlig morgongymnastik. Ansiktet vänds uppåt och blicken fästs i taket, men hela ditt väsen strävar uppåt. Ryggen

sträcker sig som en bön om att Guds rike ska komma och för att prisa hans makt och ära. Genom denna enkla gest känner jag hur ordet och bönen förenas i min kropp och själ.

Jesusbönen – hjärtats bön – är en kort bönesuck "Herre Jesus Kristus, Guds Son, förbarma dig över mig", som vi kan ty oss till under dagen. I bästa fall är det inte bara sinnet och förståndet som ber, utan ur hela vårt väsen stiger en längtan till Gud.

Bordsbönen är att visa tacksamhet för livets nödvändigheter och en värdefull tradition. I bordsbönen tackar vi för alla livets gåvor, för maten som serveras, den som vi välsignar när vi ber bordsbön. Det kan vi göra till exempel på följande sätt: "I Jesu namn till bords vi går, välsigna Gud den mat vi får." I en keltisk bordsbön ber vi: "Välsigna himlen ovanför oss, marken under oss, vännerna omkring oss och Guds gåvor i våra händer."

Psaltarpsalmen 145 används också som bordsbön: "Allas ögon är vända mot dig, och du ger dem föda i rätt tid. Du öppnar din hand och stillar allt levandes hunger." Katekesen lägger här till en bön från 500-talet: "Herre

Gud, himmelska Far, välsigna oss och dessa gåvor som du genom din stora godhet ger oss att äta.”

På kvällen innan vi somnar tackar vi för dagen och ber om en fridfull vila under natten. Samtidigt kan du välsigna dig själv med korstecknet. En vacker sed är att på kvällen komma ihåg nära och kära och de människor vi mött under dagen och nämna deras namn.

Att be aftonbön ger trygghet och är fortfarande naturligt för många. Var tredje finländare berättar att de fått en kristen fostran men aftonbönen är mycket mera utbredd än så. För många är det viktigt att förmedla aftonbönstraditionen vidare till nästa generation. Vi vet att de som lär eller kommer att lära sina barn be aftonbön är fler än de som själva ber. Många far- och morföräldrar har lärt sina barnbarn att be aftonbön.

Till och med
de första
kristna
ville ägna
speciella
stunder av
dagen åt
bön.

När mina barn var små tecknade jag med fingret på deras ryggar på kvällen. Samtidigt som jag tecknade dagens händelser, glädje och sorg, sjöng jag sakta aftonböner som mina föräldrar och mina syskon hade sjungit för mig. När jag tecknade och sjöng kunde barnet slappna av i sin kropp. Jag tecknade alla mina rädslor och mina önskningar, min glädje och mina förhoppningar på barnens hud. Jag visste att jag inte kan skydda dem från allt, men jag fann trygghet i bilden hos Jesaja om Gud som skrivit in oss i sin hand. När barnen blev äldre kanske de inte hade bitt mig be aftonbön, men genom åren önskade de att jag skulle teckna på deras rygg. När jag besökt äldre personer på sjukhuset och det känts som att jag inte längre får kontakt med dem, har jag på samma sätt tecknat mina böner på deras armar och sjungit kända sånger.



En plats för bön

Vi kan be när vi andas och rör oss, mitt i vardagslivet. Ändå saknar många en konkret plats för bön. Hemma kan du göra ett eget altare, en plats för stillhet där du kan placera en ikon eller ett kors. Under bönen kan du tända ett ljus och be:

Jag tänder ett ljus inför dig och ber, upplys mig Kristus.

Upplys mig när morgonen gryr.

Upplys mig när aftonen kommer.

Upplys mig i nattens ångestfyllda mörker.

Upplys mig Kristus.

I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn.

(Mika K. T. Pajunen)

Vid andaktsplatsen kan du placera en Bibel, en psalmbok och en bönbok eller andaktsbok du uppskattar. Där kan också finnas andra, för dig viktiga, kristna symboler, fotografier eller blommor.

Många finländare finner stillheten i skogen. Därför kan du vid hemmaaltaret också placera ett naturfotografi. Platsen där du möter det heliga kan vara invid ett fönster, ute i trädgården, vid foten av ett träd eller på en klippa. Mitt i det vackra kan bönen ibland växa fram av sig själv.

Förutom naturen är bastun också en viktig plats för stillhet för många finländare. I bastun sitter vi tysta och nakna med de egna livsfrågorna eller delar livet med varandra. Renade kommer vi ut igen. Bastun ger oss möjlighet att tillbringa en stund utan tekniska apparater.

Den nordligaste biskopens område är stort och sträcker sig nästan över halva Finland. Därför rör jag mig ofta på vägarna i tjänsten i mitt vidsträckta stift. Jag märker att jag ofta ber när jag kör bil. Jag bestämmer mig inte nödvändigtvis för att be. Bönen helt enkelt flödar fram ur mitt inre. I praktiken handlar det om att jag delar mina tankar med Gud. Ofta ber jag för kommande arbetsuppgifter eller för människor jag kommer att tänka på. Den här sortens bön är inte den mest högtidliga, men en viktig form av bön för mig. Bön kräver inte speciella former. Gud hör också böner som sänds upp bakom ratten.

Bön känns och berör

Till bön hör också kroppslighet. Att göra korstecknet är också bön. Med några fingrar berör vi pannan, sedan bröstet och därefter vänster och höger axel. På det sättet ber vi om välsignelse för tankar, känslor och våra händers verk. Korstecknet kan man göra när som helst. Det finns inga tydliga regler för det. Du kan göra det på morgonen, vid måltiden, på kvällen, när du går in i en kyrka eller vid nattvarden. När vi gör korstecknet ber vi Gud välsigna vårt liv.

Andra bekanta kroppsliga böner är att knäppa händerna eller böja huvudet inför det heliga. Vi kan också ställa oss upp eller böja knä i bön. Redan i Bibeln öppnar man händerna i bön, vilket symboliserar öppenhet, uppriktighet och ärlighet inför Gud.

Idag längtar många efter en andlighet för hela livet. Vid sidan av en intellektuell tro längtar många efter en andlighet som känns i hela kroppen. Man förväntar sig att kyrkan erbjuder olika former för detta. Retreat, andlig vägledning, meditation och pilgrimsvandringar i naturen erbjuder lämpliga sammanhang för detta.



Pilgrimsvandringarna har blivit allt populärare under hela 2000-talet. Nästan hälften av finländarna upplever att då de rör sig eller befinner sig i naturen för det dem närmare Gud eller något högre. Genom pilgrimsvandringar söker många en fungerande livsstil mitt under klimatkrisen.

Människan är en del av naturen och människans och naturens välbefinnande hör ihop. Hela skapelsen suckar efter Gud och väntar på sin frälsning. (Rom. 8:19–23). Under en pilgrimsvandring ber man medan man går och rör sig mot det heliga samtidigt som resan i sig är något heligt. Vid sidan av den yttre resan gör man också alltid en resa mot det inre djupet.

Att tända ljus förknippas ofta med bön. Ljuslågan är en symbol för bön och den heliga Anden. Till bönen kan man också foga rökelse, dofter och annan estetik. Här kan nämnas att det ortodoxa bruket med rökelse, med rötter i Gamla testamentet, har upplevt en renässans inom den lutherska kyrkan. Rökelsen syftar på den rök som i Psaltaren omnämns som ett tecken på hjärtats bön: "Låt min bön vara rökelse för dig, mina lyfta händer ett kvällsoffer." (Ps. 141:2).

Det skrivs böner i dagböcker, på sociala medier, i uppdateringar och böcker. För många är skrivandet det mest välbekanta sättet att be. Man kan be genom att måla eller betrakta ikoner.

Emojier på sociala medier har på ett nytt sätt fört in bönen i centrum för många samtal. När vi önskar varandra allt gott i en kommentar eller uppdatering fogar vi ofta till en symbol med välsignande händer. De bedjande händerna kan givetvis



uttrycka också annat än bön och förknippas med många olika betydelser och känslor.

Det skrivs
böner i
dagböcker,
på sociala
medier, i
uppdateringar
och böcker.

Be och tacka

Det är inte många av oss som är bra på att be om hjälp av andra. "Inte för min skull", utbrister vi lätt till både det ena och det andra. Om det redan är svårt att be andra om hjälp, hur svårt är det då inte att be om Guds hjälp när vi behöver det.

Jag är en smygbedjare. När flygplanet ska lyfta gör jag korstecknet under min kavaj. När jag står inför en svår situation säger jag tyst för mig själv: "Hur ska jag klara det här? Hjälp mig." Ibland har jag känt att en tyst bön har fått ett starkt gensvar. När jag som ung en gång knäppte mina händer i nöd kunde jag inte lossa händerna från varandra på flera minuter. Jag tänkte då att Gud ville lyssna på min tysta bön med all kraft. Han tog ett sådant tag om mig att jag kunde lugna mig och känna tillräckligt med tillit för att uppmuntrad fortsätta min dag. Den upplevelsen känns ännu efter tiotals år både mirakulös och trösterik.

I Bibeln uppmanas vi att älska Gud, vår nästa och oss själva. I den lutherska traditionen betonas att Guds kärlek uttrycks genom tron. Tro är att lita på och förtrösta på Gud. Vi kan älska oss själva och varandra med ord och handlingar och söka trygghet hos Gud i bönen.

Konsten att visa tacksamhet förenar många religioner och åskådningar. Att tacksamhet är välgörande för människan verkar vara en allmän sanning som också lyckoforskarna har uppmärksammat. Man har forskat i hur tacksamhet minskar stressen, ökar självaktningen, stärker positiviteten och främjar den fysiska hälsan. Inget under då att Bibeln nästan trehundra gånger nämner tacksamhet till Gud. Böner av tacksamhet är hälsofrämjande för individen, stärker tacksamhetskulturen och skapar välbefinnande för gemenskapen.

I en bok presenterar en psykolog en ny terapiform där terapeuten hjälper den som lider av depression att föra en tacksamhetsdagbok mitt i alla motgångar. Psykologen berättar att resultaten är överraskande positiva. Jag blev förvånad. Jag såg här en slående likhet med det kristna bönelivet. I likhet med alla andra har jag lätt för

att hänga upp mig på det som fattas mig. Kristna böner och psalmer påminner om allt gott som Gud ger oss varje dag. Ett regelbundet böneliv främjar tacksamhet, som i sin tur stärker glädjen och känslan av lycka, vilka igen stärker empati och framtidstro. På det sättet stärker bönen en god spiral i livet. När jag märker att jag gnäller över småsaker hjälper mig tacksamhetsbönen att vända fokus mot livets grundläggande godhet. När jag inte ensam orkar be regelbundet behöver jag hjälp från en kristen gemenskap eller en församling. Det är också något att vara tacksam för.

I tystnaden

Att odla tystnaden är också intimt förknippat med bön. Jesus själv ger oss ett exempel när han säger till sina lärjungar: "Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite." (Mark. 6:31). Den lyssnande bönen börjar med vila. Den hjälper oss att lyssna till Guds röst inom oss. Bönen läromästare i den kristna traditionen talar om den heliga bekymmerslösheten.

I den gamla kyrkans undervisning har bönen tre nivåer. Oratio, böner med ord, är en central del av det kristna livet. Förutom ord behöver vi också ordlösa böner för det inre livet. Det kallas meditation eller kontemplativ bön. Kristen meditation är inte monolog, utan dialog mellan människans hjärta och Guds ord. Kontemplation är accepterande, begrundande bön, då tystnaden förtätas i det inre rummet, där vi förundras över och ser Gud.

Tystnaden är inte passiv, utan en aktiv handling, det kristna livets kraftkälla. Bön är både att stanna upp och att röra sig. I bönen förenas det synliga, svaga och förgängliga med det starka och oförgängliga. Vid olika tider finner vi nya sätt för stillhet och bön. Genom bönen strävar vi efter djupare förståelse och insikt. Det viktigaste är att kärleken växer (Fil. 1:9).

Den lyssnande
bönen börjar
med vila.

Bibeln och bön

Vi vet inte när människan började be och hur bönen såg ut i praktiken innan de bibliska texterna kom till. I Gamla testamentets tidiga berättelser är bön en gemensam aktivitet, ett rop på hjälp: "Det var vid denna tid man började åkalla Herren." (1 Mos. 4:26).

Ropet på hjälp fortsätter i Nya testamentet. Det har gett upphov till en term som hänvisar till de kristna. Kristna är de som "åkallar Jesu namn", de som "på varje plats... åkallar vår herre Jesu Kristi namn". (Apg. 9:14, 21; 1 Kor. 1:2, Rom. 10:12).

I Gamla testamentets värld förknippas folkets och den enskildes bön med årstiderna och skörden, med individens och folkets kriser och livets avgörande skeden. I svåra situationer var och är den enskildes bön ofta en kort suck eller ett rop: "Hjälp mig." "Hör mig." "Se till mig."

Bönen förstärks i dialogen. Gemensam bön uppmunt-
rar enskilda bedjare och vice versa. Som delar av en bed-
jande församling förenas vi i den gemensamma bönen.

Inför mysteriet

På Gamla testamentets grundspråk hebreiskan omtalas
Gud med ett ord på fyra bokstäver: JHWH. När judar läser
bokstäverna JHWH är de tvungna att använda ett annat
uttryck, eftersom de fyra bokstäverna handlar om myste-
riet Gud, som finns bortom ordens definitioner.

Västerländska människor söker svar på sin andliga
längtan i mindfulness och österländsk meditation. Är en
av orsakerna till detta vårt sätt att tala om Gud? Kyrkans
gemensamma bön har delvis börjat likna den moderna
avförtrollade världen där allt är tydligt och förklarbart. Vi
är trötta på och drunknar i ord.

Språkets begränsningar, det omöjliga i att fånga Gud i
språket, har man i den judisk-kristna traditionen känt till i
årtusenden. Också i den kristna traditionen är meditatio-
nen viktig. I Gamla testamentet skulle man tala inför Guds

namn. När Mose frågade om Guds namn fick han endast till svar: "Jag är den jag är." I Nya testamentet talar man om Gud genom liknelser och närmar sig Guds hemlighet i gudstjänsten och liturgin. Gud är ett mysterium och samtidigt är han nära oss och söker oss.

Martin Luthers Lilla katekes innehåller en kort sammanfattning av den kristna tron. Det är inte en skrift endast för tanken utan också för hjärtat. Som bönbok passar den bra för daglig meditation, några rader åt gången. Luther rekommenderade att man lär sig ett kort stycke och mediterar över det under dagen.

På väg

Bönen sker på Guds initiativ. Han frågar redan i begynnelsen: "Var är du?" och en andra gång: "Var är din broder?" (1 Mos 3:9, 4:9). Bägge frågorna riktar sig till människor som gått vilse. I frågorna finns fröet till det kristna livets två dimensioner som vi måste söka svar på under hela livet. Man brukar tala om dem i latinska termer: *via mystica* och *via activa*.



”Via” betyder väg. På mystikens väg möter vi på nytt Guds närvaro i ordlösa böner och böner med ord. Så kan vi utforska vårt inre, lämna våra felaktiga föreställningar och avklädda överlämna oss till Guds omsorg och kärlek. På aktivitetens väg riktar vi in oss på andra människor, på vår nästa, på uppgifter och förpliktelser här i livet, på att tjäna vår gemenskap. De två vägarna är inte varandras motsatser. De utgår båda från livet i Guds gemenskap.

Vi är ett vandrande Guds folk.

Att vandra på vägen är en bild som går genom hela Bibeln. I Gamla testamentets urberättelse talas om att Noas farfarsfar Henok vandrade i gemenskap med Gud (1 Mos. 5:24). Att vandra eller gå kan tolkas som en bild, en hänvisning till livet tillsammans med Gud. Bilder om vandring och vägar möter oss också i Nya testamentet. Jesus säger att han är vägen (Joh. 14:6). De första kristna benämndes som de som ropar på hjälp men också som de som följde vägen, de som levde enligt den vägen (Apg. 24:14). Vi är vägens människor, ett vandrande Guds folk.

Som biskop får jag be i många olika situationer, men de viktigaste personliga bönestunderna har blivit när jag är ute och joggar. I naturens lugn är det lätt att stilla sig, sucka till Gud och innesluta hem och människor jag möter i mina böner. Ofta är min bön Fader vår eller en fri bön. Jag ber ofta i takt med min andning.

Längtan efter en välsignande blick

Förutom att ropa på hjälp och att vandra finns det en tredje sak som kännetecknar böner i Bibeln, nämligen längtan efter Guds barmhärtiga blick. Tidiga bedjare har, när de längtat efter Guds välsignande blick, intuitivt känt det som utvecklingspsykologerna tusentals år senare uttryckt i egna ord. Målet för människans längtan är en kärleksfull blick.

Redan tidigt upplever barnet att förälderns eller vårdarens blick är som ett ljus som börjar teckna konturerna av den spirande självupplevelsen. Ansiktet, blicken och ögonen bekräftar barnets upplevelse av tillvaron: "Jag är sedd, alltså finns jag till."

I Psaltaren är ett återkommande böneämne rädslan för att Gud bildligt talat gömmer eller täcker sitt ansikte (t.ex. Ps. 10:1 och 13:2) eller vänder bort sitt ansikte (Ps. 30:7). Glädjen väljer fram när Gud låter sitt ansikte lysa (Ps. 119:35). Herrens välsignelse innehåller en alldeles speciell önskan om att Guds kärleksfulla blick ska nå människans innersta.

En vårdag besökte jag Åbo. Jag stack mig in i domkyrkan där jag möttes av lugn och frid. I den medeltida domkyrkan finns det många sidokapell. När jag steg in i ett av dem blev jag förvånad. Jesus Kristus på korset på den röda tegelväggen var en bekant syn, men det var något som inte stämde. Till min förvåning hade Jesu inte några händer; de var borta.

Jag vet inte varför händerna var borta. Jag stod invid den korsfäste Jesus. Han hade faktiskt inga händer. Jag stillade mig och bad. Jag kände att han känner mig, vet om min otillräcklighet, min smärta, mina bekymmer och min längtan. Jag är älskad trots allt. Sedan tittade jag på mina händer och förundrades: De här händerna? Behöver Jesus Kristus de här händerna?

I den stunden kändes det som om han sa till mig: Jag behöver dina händer. Gå ut i världen och visa nåd och kärlek till dem som behöver det. När jag steg ut ur kyrkan sken solen. Det var vår i luften och mitt i trafiken hörde jag fågelsång.

Jesus lärde oss att be

Jesus undervisning om bön har sina rötter i den judiska traditionen. Enligt Jesus undervisning ska en sann bedjare inte komma med långa utläggningar eller behaga andra. Det är bättre att be i stillhet i sitt eget rum eller att dra sig tillbaka till en öde plats. "Nej, när du ber, gå då in i din kammare, stäng dörren och be sedan till din fader som är i det fördolda." (Matt. 6:6).

Bönen Vår Fader är församlingens gemensamma bön, en tidlös guide om vad vi bör be om och hur:

*Vår Fader, du som är i himlen.
Låt ditt namn bli helgat.
Låt ditt rike komma.
Låt din vilja ske,
på jorden så som i himlen.
Ge oss i dag det bröd vi behöver.
Och förlåt oss våra skulder,
liksom vi har förlåtit dem som står i skuld till oss.
Och utsätt oss inte för prövning,
utan rädda oss från det onda.
Ditt är riket,
din är makten och äran,
i evighet.*

Herrens bön pågår hela tiden. Bönen som Jesus lärde oss att be hörs varje ögonblick någonstans på jorden. Det är det tydligaste uttrycket för de kristnas gemensamma bön.

Alla enskilda böner i Herrens bön mångfaldigas och blir förböner. De uttrycker och omfattar hela vårt liv och vår gemensamma verklighet i Guds skapade värld. Bön förvandlar den bedjande. Guds vilja sker också utan våra böner, men vi ber att den ska ske i våra liv. Den som känner sig otillräcklig i sina böner kan förlita sig på att hela Kristi kyrka ber med honom eller henne.



Gemensam bön

Kristna har alltid samlats för att be tillsammans. Den gemensamma bönen har sina rötter i det judiska gudstjänstfirandet. Jesus visade med sitt eget exempel på vikten av gemensam bön. Han hade för vana att besöka olika helgedomar. Det gör också kristna i olika delar av världen när vi möts i kyrkor och hem.

De kristna kyrkornas böner och bönetraditioner skiljer sig från varandra. Olikheterna berikar och ger bönelivet skönhet och mångfald. Böner läses eller sjungs på olika sätt och med olika stilar. Hand- och kroppsörelser varierar men bönens syfte och mål förenar.

De församlade uttrycker enhet och vänder sig alla mot Gud. De delar sina erfarenheter av att vara människor i den här världen och uttrycker Guds betydelse i sina liv. Därför berättar de för Gud om sina gemensamma misslyckanden, ber tillsammans om hjälp och tackar med gemensam röst för Guds kärlek.

Gudstjänsten följer exemplet från Emmausvägen

Olika kyrkors gudstjänstordning följer i stort sett samma mönster. Mönstret för nattvardsgudstjänsten eller mässan känns igen redan i Lukasevangeliets berättelse om Emmausvandrarerna (24:13–34). Där möter den uppståndne Kristus två vandrare och sällar sig till dem (inledning). Därefter lyfter Jesus fram bibeltexter och förklarar dem (ordet). Vandringen avslutas med en måltid där Kristus bryter brödet (nattvarden). Det resulterar i nya insikter och en stark erfarenhet, som i sin tur föder en vilja att föra ut glädjebudskapet till andra (avslutning).

Emmausvandrarerna lyssnade till Jesus och delade livet med honom. Också i våra gudstjänster är det egentliga språket den lyssnande bönen.

Emmaus-
vandrarerna
lyssnade till
Jesus och
delade livet
med honom.

När vi möts till gudstjänst uttrycker vi vårt behov av Gud och varandra. Den gemensamma bönen återkommer under gudstjänsten som tack, ånger, begäran och förundran. Församlingen lyssnar till Guds goda gärningar, lästa och berättade, om gångna tiders händelser som ger anknytningspunkter också för alla som lever på 2000-talet.

Gudstjänstens liturgi, musik och symbolik har en sammanförande funktion. De återspeglar det heliga och strävar samtidigt efter att vara förankrade i samtiden.

Det mest konkreta exemplet på återspeglingen av det eviga är nattvardshymnen Helig. Kyrkans tro är att den sjungs "med änglarna och alla heliga". De som samlats till bön och nattvard förenar sig med kristna i andra kyrkor och med alla dem som redan prisar Gud i himlen.

En viktig bön i gudstjänsten är "Herre förbarma dig!". Detta rop har under tusentals år fått kanalisera rädslor för krig, sjukdom och annan ångest tillsammans med människors erfarenheter av synd och ovärdighet.

Ropet "Herre förbarma dig" återkommer före nattvarden i hymnen "Guds lamm". Vid sidan av ropet på hjälp klingar också toner av tacksamhet. Nattvarden är ju en tacksamhetens måltid. Gudstjänstens böner komprimeras

i att vi tar emot Kristi kropp och blod med alla sinnen. Det förgångna, nutid och det kommande är ett när himmel och jord möts. Också Emmausvandrarernas erfarenhet kulminerar i det ögonblicket.

Bönens röda tråd

Ett genomgående tema i mässan är förbönen för andra och för hela världen. Ändå finns det en särskild förbönsdel i gudstjänsten. Där kan vi inför Gud lyfta upp konkreta och aktuella saker. Numera är det vanligt att gudstjänstdeltagarna samlar in böneämnen som sedan utgör mässans förbönsdel.

Bönen bär den bedjande och den eller det som vi ber för. I gudstjänsten ber vi tillsammans även om den gemensamma bönen också passar vid andra tillfällen. Jesus säger: "där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem" (Matt. 18:20).

Bönen ställer en annan människa och hans eller hennes sak inför Gud. Det är varken maktutövning eller förtäckt

skvaller, inte heller antar bedjaren något om en annan människas andliga tillstånd.

Under studietiden var jag sommarpraktikant i en församling. Mot slutet av sommaren, mitt under ett konfirmandläger, blev jag sjuk. Jag mådde illa hela tiden och bara kastade upp. Jag var sjuk i flera veckor men vid undersökningarna hittade man ingen förklaring på min sjukdom. Jag började bli i verkligt dåligt skick och var tvungen att några gånger få dropp. Jag hade lovat att jobba några veckor i slutet av sommaren som kanslist i min hemförsamling, men jag blev tvungen att ringa och meddela att jag inte kunde ta emot jobbet. I telefonen berättade jag för vår kaplan att jag inte visste vad som fattades mig och att också min familj var mycket bekymrad. Efter samtalet somnade jag in i en djup sömn. När jag vaknade var illamåendet helt borta. Före det här hade jag förhållit mig misstänksamt till förbön, till och med förlöjligat den. Nu kände jag starkt att någon hade bätt för mig och att bönerna blivit hörda. Efter den här upplevelsen ser jag förbönen som en gåva som jag vill ge vidare.

Musik och sång

Musiken är en av Guds största gåvor och en viktig del av bönen. Många lyssnar till musik och ber samtidigt. Människan har alltid sjungit, spelat och dansat inför Gud. I Bibeln uppmanas vi till det: "Tala till varandra med psalmer och hymner och andlig sång. Sjung och spela för Herren av hela ert hjärta, och tacka alltid vår Gud och fader för allt i vår herre Jesu Kristi namn" (Ef. 19–20). Också de första kristna upplevde att den som sjunger ber på två sätt samtidigt.

Luther skriver att han älskade musik, Guds verk och gåva. I vår lutherska tradition har psalmsången varit en bärande kraft i århundraden. Väckelserörelsernas kända hymner och konfirmandlägrens berörande sånger stiger ur hjärtat. Nya andliga sånger föds hela tiden. Genom olika sorts musik upplever vi det heliga och känner Guds närhet.

Evangeliets budskap berör människan, själen, anden och kroppen. På samma sätt berör också bönen hela människan. Människans djupa längtan efter kärlek är ett

Många ber
medan de
lyssnar på
musik.

bärande element i det andliga livet. I Bibeln talas det om hjärtats längtan och om hur människans själ och kropp höjer glädjeron inför Gud (Ps. 84). Den här upplevelsen förstärks när vi sjunger tillsammans.

Jag minns inte när sången började ljuda inom mig, men den ljud alltid när jag stod inför något spännande eller en svår uppgift. Det är redan några årtionden sedan. Sången har blivit en bön som fortfarande ger mig mod i olika livssituationer och arbetsuppgifter. "Jesus, kom att ditt barn välsigna, som kämpar i världen sin strid! Räck mig handen och kom du mig nära, en dignande kan du ju bära, för mig hem till evig frid!" Om jag är ensam sjunger jag ibland alla fyra verserna ur den här sången (Tule Jesus ja siunaa lastas), som är skriven av Vilho Rantanen (svensk översättning Elis Sjövall) och tonsatt av Yrjö Karango.

Retreat – att dela tystnaden

I en tid när vi ofta har bråttom och strävar efter effektivitet växer behovet av tystnad och stillhet. Stillheten är viktig för att vi ska få sinnesro och balans. Redan två minuters stillhet varje dag gör tankarna klarare och humöret bättre, visar forskningen. Det hjälper oss att upptäcka vad som är viktigt och leva enligt det.

Stillheten kan ibland också vara förvirrande då den bjuder in oss att möta oss själva och Gud. Därför kan det vara bra att lära sig vara stilla tillsammans med andra. Tysta retreatter ger möjligheter för detta. Retreaten, där man drar sig undan vardagen för några dagar, är ett sätt att öva sig i stillhet. Rötterna går långt tillbaka i kyrkans tradition, redan till de första kristna århundradena. I vår kyrka började retreatverksamheten växa och småningom ta form på 1970-talet. Numera finns det förutom tysta retreatter också andra, tematiska retreatter.

Under tysta retreatter lär vi oss att lyssna genom bön såväl enskilt som tillsammans med andra. Dagsprogrammet består av tysta bönestunder, nattvardsfirande och gemensamma måltider i tystnad.

I en lugn miljö aktiveras sinnen och blir känsliga för att se och höra. Vi börjar höra våra inre röster, smärtor och drömmar. Vi öppnar oss också för att lyssna till Guds röst. I retreatens stillhet kan Guds ord öppna sig och tala till oss på ett annat sätt än i vardagen. Vi märker hur Gud är nära och kan erfaras genom yttre tecken: i naturen, måltiderna, de gemensamma sångerna, bönerna och nattvarden.

Under en retreat är riktningen alltid ut i världen och dess syfte är att stärka bandet mellan bön och arbete, ett diakonalt och hållbart sätt att leva. Så kan vi som kristen gemenskap vara en förändrande kraft i världen, inte endast en kyrka som är tvingad att förändras på grund av ett yttre tryck.

Uppmuntran till bön

När någonting tynger hjälper det att tala om det, trots att det inte alltid är lätt. I mänskliga relationer är det viktigt att samtala öppet om saker, både goda och svåra. Om vi inte kommunicerar i hemmet eller på arbetsplatsen hopar sig problemen. När vi öppnar oss för varandra bygger det upp våra inbördes relationer. Det kan lösa problem, skänka lättnad eller rädda en situation.

Att tala med Gud är viktigt på ett liknande sätt. Bönen hjälper och ger lugn. Den stärker vår relation till Gud och varandra. Den hjälper oss att känna igen Guds närvaro i våra liv. I bönen ger Gud av sig själv och sina gåvor till oss och vi kan ge oss själva till Honom. Bön passar också den som inte kan forma ord eftersom bön också är att helt enkelt vara inför Gud.

I Bibeln finns uppemot hundra uppmaningar till bön, tacksamhet och begäran. Bön är ändå inte att kräva något av Gud. Människan är inte till för bönen, utan bönen är till



för människan. Vi behöver bön och den gör oss gott. Gud kräver inte våra böner men han längtar efter gemenskap med dem Han skapat. Bön är att väckas till medvetenhet om Guds godhet. I bönen är Gud den aktiva parten och människan öppnar sig för Guds möjligheter.

Bönen hjälper oss att rikta in vårt hjärta, vår tanke och våra handlingar mot de saker vi nämner i bönerna. Bönen kan föra oss mot sinnesändring eller hjälpa oss att släppa taget och slappna av. När våra bekymmer förvandlas till bön kan det som tidigare skymts av bekymren komma fram. Kanske är det vad Paulus talar om i brevet till Filiperna: "Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus." (Fil. 4:6-7.)

För den som ber kan det kännas som om Gud inte lyssnar. Redan tidigt tänkte de kristna att Gud verkar i själens dunkla natt. Trots att vi känner att allt är mörkt, att ingenting händer, förbereder Gud oss för ett nytt ljus. Allt det som varit dött inom oss kan väckas till liv. Under tysta perioder är det bra att ansluta sig till mystikerna. De

kan hjälpa oss att hitta vägar framåt och lära oss att se Guds närvaro överallt.

När vi inte kan eller orkar be, ber Jesus för och med oss. Hela kristenhetens bön bär oss också då när den egna bönen tystnar. Hela skapelsen och allt skapat prisar och ber omkring oss och tillsammans med oss: "I glädje skall ni tåga ut och ledas hem i trygghet. När ni kommer brister berg och höjder ut i jubel, markens alla träd klappar händer." (Jes. 55:12).

Bön för in Guds välsignelse i hela livet. Den välsignelsen har vi försökt förmedla just till dig.

Herren välsigne dig och bevara dig.

Herren låte sitt ansikte lysa över dig och vara dig nådig.

Herren vände sitt ansikte till dig och give dig frid.

I Faderns och Sonens och den heliga Andens namn.

Kyrkslätt den 5 september 2023

Tapio Luoma, ärkebiskop i Åbo och Finland

Matti Repo, biskop i Tammerfors

Jari Jolkkonen, biskop i Kuopio

Teemu Laajasalo, biskop i Helsingfors

Jukka Keskitalo, biskop i Uleåborg

Kaisamari Hintikka, biskop i Esbo

Bo-Göran Åstrand, biskop i Borgå

Mari Leppänen, biskop i Åbo

Matti Salomäki, biskop i Lappo

Mari Parkkinen, biskop i S:t Michel

Bön och längtan är den andra publikationen som utkommer i serien biskopsbrev. Detta biskopsbrev belyser olika perspektiv på bön. Biskoparna lyfter fram hur bönen kan ge dagen en rytm och hur vi i bönen kan lämna allt till Gud.

När vi ber kan vi använda oss av gemensamma kända böner eller själva söka oss fram till lämpliga sätt att be. Biskoparna berättar också om hur de själva ber.

ISBN 978-951-789-780-8
(PDF, tillgänglig)

EVANGELISK-LUTHERSKA 
KYRKAN I FINLAND