

Jag lyfter fram några livsområden och visar vad Fader vår materialet kan innebära.

Herrens bön och stresshantering, arbete och ledarskap kommer att behandlas i en kommande bok varför de livsområdena inte tas med här.

Här behandlas följande livsområden:

Äktenskap

Föräldraskap

Förkunnelse

Själavård

Från vagga till grav

Jul, påsk och pingst.

Herrens bön och äktenskapet

Första böneämnet.

Vi ber om att du får vara Gud i våra liv så att vi inte ställer orimliga krav på varandra och inbillar oss att den andre ska göra oss lyckliga och fylla alla våra behov.

Andra böneämnet.

Vi ber att vi både som enskilda och tillsammans först söker ditt rike så att prioriteringarna i livet kommer på rätt plats i vårt äktenskap. Vi ber om att som ett team få tjäna ditt rike och vara i din vilja.

Tredje böneämnet.

Vi ber om det vi behöver i vårt hem och äktenskap. Om hjälp att rätt förvalta det vi har.

Fjärde böneämnet.

Vi ber om förlåtelse och förlåter varandra och bevarar så relationen fräsch och sund.

Femte böneämnet.

Vi ber om att skyddas från all form av otrohet:

- materiell (att ha något annat viktigare än partnern, som till exempel arbete)
- psykisk, (att ha någon annan viktigare än partnern, som till exempel förälder, barn eller väninna)
- andlig (att hålla ett sammanhang viktigare än partnern, som till exempel politiskt parti, religiöst sammanhang eller hemlig orden)
- sexuell otrohet.

Vi har sammanfattat Herrens bön i orden tack, förlåt och hjälp. En äktenskapsbön utifrån de korta, men så viktiga orden kunde se ut så här:

Tack himmelske Far för äktenskapets gåva. Tack för den fantastiska uppfinning den är. Tack för gemenskap, närhet och komplettering.

Förlåt oss där vi gått förbi varandra och inte sett varandra.

Hjälpa oss att tillsammans fördjupa kommunikationen och ständigt växa i vår trohet mot varandra.

Mer om ämnet i Vivians och mina böcker *Den Kära Leken. Om kärlek, sex och äktenskap*, 2009, andra upplagan och *Konsten att älska, åtta tips att hålla kärleken levande*, 2010, fjärde upplagan och min presentbok *Tankvärt & Tänkvärt*, 2015, utgiven också på finska och engelska.

### **Gudsnamnet**

Utgående från de beskrivningar som ges av det heliga gudsnamnet i Gamla testamentet får vi följande tillämpningar när det gäller att Guds eget namn ska helgas genom föräldraskapet:

Gud (för)ser. Vi ber om ett föräldraskap som ser barnen och fyller deras grundbehov

Gud är läkare. Vi ber om ett helande föräldraskap

Gud är vårt baner. Vi ber om ett gudscentrerat föräldraskap

Gud helgar. Vi ber om ett sunt fostrande föräldraskap

Gud är frid. Vi ber om ett fridfullt föräldraskap

Gud är herde. Vi ber om ett sant vägvisande föräldraskap

Gud är rättfärdighet. Vi ber om ett ärligt och sunt föräldraskap

Gud är "här". Vi ber om ett närvarande föräldraskap

### **Guds vilja och rike**

Att vara förälder och fostra barn är i enlighet med Guds vilja och skaparordning. En förälder får se sig som Guds medarbetare. Något mycket större än det finns inte. Att veta sig vara i Guds vilja i en uppgift ger motivation och kraft.

Den här delbönen aktualiserar också den kristna fostran, att hemmet skulle få vara något av Jesus välsignade famn och att Guds rike och vilja blir en verklighet i barnens liv.

### **Brödet**

Brödet kan stå för många saker i en familj. Som förälder är man kallad att fylla barnens behov så att de får det livsbröd de behöver i både fysisk och andlig bemärkelse. När jag lett föräldrakurser från Holy Trinity Brompton så har MOSE-minnesregeln vuxit fram. Varför skrek Mose i vassen? Om han nu gjorde det! Jo, han var hungrig, orolig, sov dåligt och var ensam. När det gäller att möta oroliga och bråkiga barn så bör man före all tillrättavisning fråga sig om barnen har fått sina grundbehov, brödet, tillgodosett.

**M.** Matbrist. Mycken oro bland småbarn kan helt enkelt bero på att de inte fått tillräckligt med mat eller bara ges snabb, icke-näringsrik mat.

**O.** Oro. Barnen oroar sig för något, det kan vara allt från skräckfyllda bilder de råkat se eller bråk mellan föräldrarna.

**S.** Sömnbrist är vanlig. Sent i säng och tidigt upp.

**E.** Ensamhet. Barnen känner sig känslomässigt eller fysiskt ensamma av någon anledning och därför otrygga.

Man kunde ännu komplettera det hela med ett **S** (MOSES) som nog inte var så aktuellt för Mose men är i allra högsta grad ett problemkomplex för barnen i dag och deras föräldrar: sociala medier. En riklig användning av "plattan" förhindrar annan sund aktivitet och den naturliga utvecklingen i barnens liv. Och föräldrarnas egen ständiga uppkoppling gör dem blinda för barnens behov av "brödet" i livet.

### **Förlåtelse**

Förlåtelsebönen är grundläggande och helande i föräldraskap och familj. När barnen ser att föräldrar ber varandra om förlåtelse och erfar att föräldrar ber dem om förlåtelse så får de fina modeller. Man undviker det lagiska och kravfyllda: "du måste be om förlåtelse."

Bön om förlåtelse är också en bön man som förälder bär på inför Gud. Man är medveten om att det egna föräldraskapet är ofullkomligt. När man tar böneämnet på allvar så reder man upp saker och ting varefter de kommer och tar emot förlåtelsens ord. Det frigör en från att gå och bära på ett ständigt dåligt samvete.

En försonande atmosfär frigör också barnen till att senare i livet ta itu med de sår som all barndom i någon bemärkelse innebär. Orden en god vän sade vid sin dotters bröllop innehöll mycken vishet och frihet. ”Vi föräldrar har försökt ge dig det allra bästa. Men vi vet våra brister. Du ska känna dig fri att bevara det som du tycker varit bra och lämna resten.”

## **Skydd**

Skyddsbönen ligger nära varje förälders hjärta. Alla föräldrar är oroliga för sina barn. Böneämnet som Jesus ger hjälper föräldrarna att vara konkreta. Man inser att inte ens barnen har ett rent och ofördärvat hjärta utan att själviskheten också finns hos dem. Man är inte ljusblå när det gäller omgivningen utan tar frestelserna på allvar och ber om beskydd från den onde. Och mitt i allt det bärs man av övertygelsen att Barnens vän är starkare än allt ont.

En bön för föräldrskapet:

Himmelske Far, du vår himmelske förälder.  
Vi ber om att du får vara helig och kär för oss så att vi lever ut en sann bild av dig.  
Vi ber om det goda för våra barn, om hjälp i attityder och om din vilja i deras livsval.  
Vi ber att du hjälper oss att ge god vägkost åt våra barn.  
Vi ber om förlåtelse för det som gått fel och om hjälp att skapa en förlåtande och försonande atmosfär i vårt hem.  
Vi ber om beskydd för våra barn, barnbarn, ja, alla dem som växer upp. Låt oss få vara bärare av din välsignelse till nya generationer.

När vi ber för barnen med ord som på något sätt springer fram ur bönen Fader vår så står vi bredvid föräldrarna som såg på hur Jesus välsignade deras barn. Vi kan också konkret lägga vår hand varsamt på barnets huvud eller axel och be med sådana ord från Herrens bön som går hand i hand med den utvecklingsnivå och den humörnivå (!) som barnet befinner sig i just då. Bönen kan kompletteras med aktuella behov som berör prov, kamrater och hälsa.

Käre Gud, tack för att du tycker om NN, nu vill jag be att du får vara viktig och att du låter sådant ske som är bra för NN. Ge det som behövs och hjälp NN att leva i fred med andra och beskydda.  
I Jesus namn.

För mer läsning kan jag här hänvisa till min bok *Öppen famn. En bok om föräldrskap*, 2017, andra upplagan. Jag utgår i den från berättelsen om när Jesus välsignar barnen, visar på hur unik Jesus är i sin syn på barnen, drar ut konsekvenser av hans handlande för föräldrskapet och den kristna fostran.

### **Helgat varde ditt namn**

Det första böneämnet är både befriande och utmanande. En förkunnare behöver inte och ska inte gå in i predikouppgiften i eget namn och i egen kraft. När jag levde i processen med att memorera Markusevangeliet och sedan stå på scen och berätta evangeliet i en två timmars föreställning kom ett uttalande av en skådespelare att betyda mycket för mig: nervositeten försvinner när man tänker mer på budskapet än sig själv. Om man är upptagen av vad folk ska tänka och hur det går för en själv aktiveras stresshormoner. Ett samtal med en yrkesmusiker gav mer material i ämnet. Han konstaterade att det blir jobbigt i längden när det så ofta handlar om en ”performance”. Vad ska kritikerna säga? Budskapet är inte det viktiga.

I förkunnelsen är det annorlunda. Det finns ett budskap som man får proklamera, undervisa och vittna om, berätta om och samtala om för att anknyta till några ord för predikan i Nya testamentet. Vi har ett budskap, ja ytterst någon, en person att presentera och bjuda ut.

Det första böneämnet om att Gud får vara Gud, att hans namn blir stort och viktigt genom förkunnelsen och för åhörarna hjälper en predikant att hålla fokus på vem som är viktig. Vi har en uppdragsgivare. Han har kallat och sänder.

Hand i hand med det går den kärleksidentitet som Gud som *abba* ger. Liksom Jesus fick gå in i uppgiften i en kärleksidentitet behöver inte heller en förkunnare klä sig i en prestationsidentitet som hela samhället, kyrkan och vår gamla människa lyfter fram. ”Prestationsidentitet” för inget gott med sig. Att få vara den man är och vila i det Gud är och ger leder oss in på en vinnande väg.

”Helgat varde ditt namn i mitt liv” får man också ropa ut utifrån insikten om att predikan tar bara en halv timme, medan livet predikar hela veckan. Att predika är ett livsflöde konstaterar E M Bounds i sin inspirerande och utmanande bok om predikanten och bönen.

### **Bönen om Guds rike och Guds vilja**

Hur stort är inte det här böneämnet! Tänk att få vara en länk i världens största befrielseörelse! Tänk att få medverka till att Guds goda vilja sker genom förkunnelsen.

Vi har noterat att bönen väsen är epikletisk. Vi ber om Anden. ”Kom du helige Ande”. Det finns många talare, men få förkunnare. Det blir inte förkunnelse bara för att bibelord citeras. Till det behöver Anden ge sin sanktion och vara med i det förkunnade evangeliet om Jesus Kristus. Annars blir det, som någon har sagt, att ”försöka spela orgel utan luft i bälgarna”. På samma sätt som Mose bad om molnskyn över arken (4 Mos 10:34–36) behöver vi ropa om Anden över det förkunnade ordet.

Frank Mangs, Nordens mest kända evangelist, talade ofta om mötesatmosfären. Man kan hålla samma predikan, men med två helt olika slutresultat. Paulus hade erfart samma sak eftersom han i breven till Rom (Rom 15:30), Korint (2 Kor 1:10, 11), Efesos (Ef 6:18–19), Filippi (Fil 1:19), Kolosse (Kol 4:2–4), Tessalonike (1 Tess 5:25) och i brevet till Filemon (Filemon 22) ber om personlig förbön och understryker bönen betydelse för förkunnelsen. Varje människa har ett fluidum runt sig, ja till och med drar Guds Ande eller andra andar med sig. En god andlig atmosfär kan till och med fysiskt sitta i kyrkväggarna. Både Jesus och Petrus schasade ut människor för att bevara en ”trosnivå” i lokalen. (Mark 5:40, Apg 9:40). Bönen behövs för att bereda jordmånen och skapa en ren atmosfär i samlingslokalen. Bönen om den helige Andes närvaro och verk fungerar som en plog för den andliga väckelsen och fördjupningen. C.P. Wagner påstår att utifrån kyrkohistoriskt material är förbönen för de andliga ledarna den mest undervärderade källan för andlig kraft i våra

kyrkor i dag. Där väckelser har gått fram har det alltid funnits någon Mose, Aron eller Hur som uthålligt bett för Josua på slagfältet.

Det här får också konsekvenser för bönen i församlingsarbetet. "En Kristi tjänare är avskild för att ägna sig åt bönen lika mycket som åt ordets tjänst", konstaterar Andrew Murrey. Sökandet efter Guds vilja och en önskan att göra allt i Jesus namn är den naturligaste sak för all församlingsverksamhet. Bönen är hjärtnerven i allt kristet arbete. Erfarenheten visar tyvärr hur fort vi tror oss klara oss själva och väljer att be om välsignelse över våra egna planer. Jochim von Grün utropar "det är helt förunderligt att man inte tar en del av den kristna arbetstiden och reserverar den för bön ... Det viktigaste för en böneväckelse är att kristna organisationer skapar rum för bön i arbetstiden". Psalmisten ropar inte ut "välsigna min väg" utan "visa mig Herre, din väg" (Ps 27:11). Bönearbetet för in Guds planer, ledning och visioner i vårt liv och föder och ger näring åt arbetet. Samtidigt för bönen in vila i arbetet. Arbetet får då fyllas av en välsignelsesdimension i stället för förbannelsens möda.

### **Brödet**

En ständigt återkommande fråga för en predikant är förstås vad man ska predika. Det mest avstressande bibelordet för mig är Jesus ord "mig förutan kan ni inget göra". Det är samtidigt ett ord fyllt av kreativitet och dynamik. Han vill göra det i mig. Därför får jag öppna mig för honom, be honom ta i bruk min personlighet, mina lemmar och mina gåvor. Det är en del av V-vägen.

En församlingsmedlem kom en gång och sa åt mig: "Boris, be både om en rätt predikan och ett rätt hörande." Jag tog det som ett tilltal från Herren och har därefter så gott som alltid börjat en predikan med att i bön konstatera inför Gud att vi inte kan ta något om det inte blir oss givet. Att vi vill vara beredda att ta emot det han ger, ja, att redan en liten brödsmula från hans bord kan göra underverk. Jag ber därför om både en rätt förkunnelse och ett rätt lyssnande så att Han får göra det som han vill med oss och så att Jesus får lön för sin möda i våra liv.

Merparten av bönen bör vara, som Jesus betonade, i den stilla kammaren. Ju mer offentlig bön desto mer enskild bön. Att som präst läsa offentliga böner utan förankring i ett eget andaktsliv blir i längden andlig konkurs. Den offentliga bönen kan i så fall äta upp det andliga livet i stället för att berika det. Å andra sidan ger den offentliga bönen också liv åt prästens eget böneliv. Den verkliga predikan skapas i bönevrån, konstaterar E M Bounds.

Den enskilda andakten inför Gud sker för hans skull, inte för att vi ska få hjälp och välsignelse över våra liv. Den enskilda stunden med Herren finns följaktligen inte till för att ge material för predikan. Som präst löper man risken att utnyttja andaktsstunden och därmed Gud för att få något att säga, Søren Kirkegaard såg Guds ords läsande som att ta del av ett kärleksbrev. Ibland kan kärleksbrev vara skrivna på främmande språk så att man måste ta fram ordböcker och idka vetenskaplig möda för att förstå brevet. Men det här är ännu inte Guds ords läsande. Det sker när man är ensam med Guds ord som när en förälskad läser sin kärestas brev och tar emot budskapet och vill göra sin älskades vilja.

Samtidigt sker det förunderliga att andaktsstunden också indirekt blir vår förberedelsestund. Herren ger material till predikan. I sin prästmötesavhandling för Härnösands stift understryker Carl-Erik Sahlberg det här: "Om prästen sköter sin inre, andliga förberedelse på ett rätt sätt i sin kammare så blir den yttre förberedelsen mindre krävande och kraftödande." Det viktigaste är inte är att förbereda ett tal utan att allmänt vara förberedd. Apostlarna hade det här alldeles klart för sig. De omdisponerade sitt arbete och delegerade bort en hel del för att kunna ägna sig helt åt bön och åt ordets tjänst" (Apg 6:4). Ordningsföljden är värd att lägga märke till. Augustinus' ord gäller: "Först bedjare, sedan talare."

En kollega delade en syn som illustrerar det ovan sagda. ”En kock går fram till skafferiet och öppnar dörren. Han tittar på råvarorna. Han ser några rotsaker och konserver och de många tomma hyllplanen. Han tittar mot mitt håll och säger: ”Ja, det finns ju inte så mycket att laga till här. Nog får vi väl ihop något som kan kallas en maträtt, men det hade varit roligare och gått att göra något godare om det hade funnits lite färska grönsaker, kött, gräddde ...” Min kollega fortsatte: ”Han sa det inte med en hård ton och inte med ett fördömande i rösten, utan bara som ett konstaterande: med ett rikare skafferi skulle det vara lättare att kocka ihop mat som matgästerna vill ha och behöver. Jag förstod det som en kallelse till att utöka mitt inre förråd av bibelord, så att Herren kan tala till mig genom dem mer finstämt.”

Jag kunde säga mitt ”amen” till synen. Vi kom sedan att samtala om Ps 23 där de bekanta orden ”du smörjer mitt huvud med olja och fyller min bägare till brädden” ju utgör en parallellism. Där Anden finns med sin smörjelse så flödar det över. Det är så mycket mindre energikrävande om förkunnelsen får vara ett utflöde av det inre andliga livet med Herren än om man ska sätta sig ner och producera en predikan för att man igen ska predika. Liknelsen om såningsmannen gäller också en förkunnarens hjärta. ”Vad låter vi Herren så i oss?” Och liksom förkunnelsen bör lyfta fram julens, påskens och pingstens budskap så får också en förkunnare själv leva av de tre stora helgernas andliga bröd: Gud med, för och i oss.

### **Förlåtelse**

En förkunnare är satt att vara en försoningens ämbetsbärare. (2 Kor 5:20) Det säger sig självt att det är svårt om man inte själv lever i bönen *kharis*aktiga, nådefulla karaktär. Att försoningen råder i sakristian mellan dem som ska leda gudstjänsten och att en förkunnare går hemifrån med frid i sinnet är viktigt om budskapet ska vara äkta och integrerat. Det är svårt att trovärdigt uppmana till syndabekännelse och tala om förlåtelse om man själv lever i obekänd synd. Under min tid som kyrkoherde i Larsmo där prästgårdsallén till kyrkan var 250 meter lång var jag några gånger tvungen att vända om och reda ut med min fru, medveten om att gudstjänsten inte för min del skulle ha fungerat utan den konkreta omvändelsen. Och tonen i predikan blir nog ganska ödmjuk sådana söndagar ...

Å andra sidan är förlåtelsebönens nådefulla karaktär också ett evangelium. Gud fordrar inga superandliga helgon för att förkunna hans budskap. En förkunnare får själv leva i en nådefull verklighet. När man känner igen sig i Paulus när han säger sig vara den största av syndare så påverkar det också andan i förkunnelsen. En ”korsfäst” människa, som lagt ner sitt eget jag, talar ett korsfäst budskap om den korsmärkte. Syndernas förlåtelse är inte syndernas tillåtelse ens för prästen och förkunnaren.

Att vara förkunnare är att själv också få leva i insikten om den stora skillnaden mellan att leva under lagen och under nåden. Det gäller budskapet men också det liv man lever. För att nu vara litet personlig. De två saker som påverkat och gett mig mest som förkunnare är när jag började inse skillnaden mellan att leva under lagen och under nåden och den process som ledde till att jag började se på tron och livet utifrån ett trinitariskt perspektiv, en betoning som torde ha kommit fram flera gånger i den här boken. Både Herrens bön och trosbekännelsen har i de båda bemärkningarna gett värdefull kost och vägledning.

### **Skydd**

Vad är frestelserna för en förkunnare? Frågan är om det inte är att älska äran från människor högre än Gud (Joh 12:43) och det i flera bemärkelser.

- Exegetens frestelse att söka något originellt istället för det som är sant och att styras av uppfattningen att man inte blir tagen på allvar om man kommer till samma slutsats som den kristna tron.

- Den fulla kalenderns frestelse och njutningen av att vara i centrum och behövd litet överallt.
- Frestelsen att i förberedelsen styras av massmedia och andras tyckande om vad som är politiskt korrekt.
- Frestelsen att berömma sig över det som Herren gör i och genom en och därmed göra sig viktig på Guds bekostnad.
- Frestelsen att en avgud av Guds verk kan gälla ett helt samfund, en väckelserörelse, ja vilket andligt sammanhang som helst. Man kan som Israels folk börja tillbe sin ”Nehustan” (2 Kon 18:4), sin egen upptäckt i kristen tro.
- Frestelsen av att vara den egna gruppen till lags. Man börjar följa varandra i stället för Kristus.

Den onde använder ”världen” och ”köttet ” för att lamslå sin fiendes ambassadörer. Orden om att bli beskyddad från det onda och den onde är verkligen ord att ta på allvar för varje förkunnare och inför varje predikan. Och också efteråt.

**Doxologin** styrker under Petrus ord: ”Den som talar ska komma ihåg att han får sina ord från Gud. ... Låt Gud förhärligas i allt genom Jesus Kristus.” (1 Petr 4: 11) Och visst är det så att glädjen och lovsången är stor när man vet att man inte själv har något att yvas över, men har fått erfara Guds härlighets tyngd i det förkunnade ordet.

För mer läsning i mina böcker: *Vardags-tro. Katekesmeditation – en bortglömd skatt*, 2008, andra upplagan och *Andaktsbok*, 2015.

#### Herrens bön och själavården

Herrens bön är aktuell i själavården på flera sätt. Man kan be Herrens bön tillsammans med konfidenten, den är ju oftast bekant och känns ”trygg”. Man kan också vid förbönen ange att ”jag nu kommer att be utifrån Fader vår-bönen” och så ber man utifrån dess riktlinjer. Man kan som andligt recept uppmuntra konfidenten att integrera dess delböner in i den aktuella livssituationen. Herrens bön har också mycket att ge själva samtalet. Jag anger ämnesområden som kan bli aktuella.

#### **Första böneämnet**

Relationen mellan gudsbild och självbild.

Gud som en god far bekräftar kärleksidentiteten.

Avgudar i livet. Man blir lik sina avgudar.

#### **Andra böneämnet**

Bönen om Guds vilja ger livshopp. Livet har en mening. Man går emot ödestron. Allt i livet har inte en mening. Man får bejaka smärtan och vandan. Allt i livet kan få en mening. Guds rike är möjligheternas rike. Man söker vägar framåt, inte som pessimist, inte optimist, inte realist utan som possibilist.

#### **Tredje böneämnet**

Man söker de verkliga behoven i livet och klargör skillnaden mellan behov och begär.

Behoven kan fyllas, däremot inte begär. Man talar om bröd i bemärkelsen att ha något att leva för, någon att leva med och något att leva av.



## **Fjärde böneämnet**

Man visar på skillnaden mellan synd och sår och deras olika botemedel. Man ger möjlighet till bikt och visar på vägen till helande av sår. Man stöder viljan att med Guds hjälp förlåta sedan man i samtalet rengjort såret.

## **Femte böneämnet**

Man tar kampen mot ondskan på allvar. Både när det gäller själviskhet, omkringliggande tistlar och den ondes attacker.

Dr Mark Rutland visar i sin bok *Han vederkvicker min själ* på Fader vårs betydelse i terapeutisk mening. Hans egen inre integrering av Herrens bön fick sin början när han befann sig i djup depression. Han hör en röst som sade: ”Du har inte chans.” Men i samma ögonblick hör han en annan: ”Jo, det har du, du har en bön, om du lär dig att använda den.” Resan till upprättelse och läkedom började just där. Han kom att erfara det omätbara känslomässiga helande som finns i Herrens bön när uppmärksamheten riktas från en själv till det Herren är och vill göra och gör.

För mer läsning *Den tomma ramen. En själavårdsroman. 2017.*

Herrens bön från vagga till grav och året runt

Herrens bön kan tillämpas i allt. I alla livsförhållanden. Året runt. I vardag som helg. Från vaggan till graven.

Herrens bön används i många samfund som en del av dop, vigsel och jordfästning. När vi ber ett gemensamt Fader vår kan formuleringarna inrymma olika aspekter. Det kan ju förstås variera från förrättning till förrättning och mellan dem som är med vid samma förrättning. Men jag vill ge några antydningar bara för att ännu understryka att Herrens bön är inget vi tanklöst bara rabblar med i när vi ber det gemensamma Fader vår.

Vid ett barndop sätter vi in barnet i Herrens bön: att Gud får vara viktig, att barnet får leva i Guds vilja och växa i det rike som det döps till, får det som barnet behöver för att växa som människa och kristen, får leva och växa upp i en atmosfär av förlåtelse och vi ber om beskydd för barnet.

När Herrens bön bes vid en vigsel kan tanken gå till att paret får leva i riktiga livsprioriteringar; att deras äktenskap får vara med och förverkliga Guds vilja och hans rike; att de tar emot och ser vad de verkligen behöver; att de lever i förlåtelsens rika öppningar när själviskheten stängt dörrar och att de får hjälp i frestelser och svårigheter och bevarar och utvecklar troheten dem till välsignelse, hela samhället till nytta samt Gud till ära och pris.

När vi ber Herrens bön vid en jordfästning går tanken både till den avlidne och oss som sörjande: att Gud får vara vår gode Far i sorgprocessen, tacksamhet för hans rike som fört liv och oförgänglighet fram i ljuset mitt i en förgänglig värld, att bevara det ”bröd” som den avlidne gett och lämna i förlåtelsens djupa hav det som inte varit bra, om hjälp för oss som sörjande så att inte frestelser av olika slag slår sönder den gemensamma sorgen.

Jag vill till allra sist ge böner också för de tre största högtiderna. Julbönen har tidigare funnits publicerad i min bok *En bok om julen, 2014, andra upplagan.*

## **Helgböner**

### *Julbön*

Himmelske Far, du som gett oss julens gåva, Jesus Kristus.

Vi önskar att du får vara viktigare för oss än något annat så att vår jul blir som du vill.



Vi ber att din goda vilja får ske så att ditt rike, julens rike, får utbredas med gemenskap, helande och barmhärtighet.  
Hjälp oss att ta emot det du ger och ta vara på det vi har till glädje för varandra och andra.  
Vi ber om en förlåtelsens och försoningens helg i äktenskap och hem, bland länder och folk.  
Bevara oss från konsumtionsbegär och skydda vårt land från missbruk så att barn får se sina föräldrar fira en torr jul.  
För julen är din, likaså makten och den sanna glansen och prakten.

#### *Påskbön*

O, Fader, vi tillbeder dig som uppenbarat ditt namn allra mest i Jesus lidande, död och uppståndelse.  
Vi gläds över ditt rike som Jesus öppnat med alla dess oerhörda möjligheter och resurser mitt i mänsklighetens svaghet och söndring.  
Vi jublar över att du sett våra allra djupaste behov och vill möta oss till kropp, själ och ande.  
Vi förundras över att få leva i och ut förlåtelsens, upprättelsens och försoningens verklighet.  
Vi jublar över din seger i Jesus namn mot allt ont och vill leva i den seger som finns i Jesus namn.  
Riket är verkligen ditt, makten är din och härlighet den är din, ingen annans.

#### *Pingstbön*

Fader, tack för att du utgjutit din Ande som helgar ditt namn i våra liv.  
Fyll oss nu på nytt med samme Ande så att ditt rike förverkligas ännu mer i våra liv, i våra församlingar, i vårt land och världen.  
Ge oss de nådegåvor vi behöver så att vi kan fördela det gemensamma brödet och möta både den inre och den yttre nöden.  
Du enhetens Ande, gör Jesus försoning ännu mera levande för oss så att vi lever av den, i den och ger den vidare.  
Du helige Ande, vi vill leva i din oerhörda kraft, du som är starkare än den makt som är i världen.

