



**JAG ANDAS  
ALLTSÅ BER JAG**

*Text o foto: Tomas Wettermark, Pilgrimscentrum Vadstena.*

*Du, Gud, ger mig liv och jag kan bara ta emot det.*

*Hjärtat slår och jag andas,*

*ibland tungt, ibland fort och ibland långsamt.*

## ATT VARA

Det som är djupt mänskligt, självklart och en fullständigt naturlig del av att vara människa – som att andas och vilja ta emot syre, som att äta och få näring, som att tycka om ljuset eller som att vilja ha kontakt med sin omgivning på ett eller annat sätt - det är det ofta svårt att sätta ord på. Det är så självklart, så mänskligt, så naturligt!

Min personliga beskrivning eller definition av vad bön är kan bara bli: att vara människa, att vara den jag är och att låta det bli viktigt och så småningom upptäcka att jag inte är ensam i mina tankar och om det jag vill. Mina tankar handlar naturligtvis mycket om det som rör mig själv och vad jag önskar, hoppas och tror - men de kretsar också mycket (mer ibland, vilket kan förvåna) om andra och hur de har det. Jag önskar något gott – jag önskar det goda, och jag vet att det goda finns. Jag vet att Gud finns, ja, det vet jag. Min bön, mitt liv, sätter mig in i ett sammanhang som inte enbart handlar om mig själv – det är en fantastisk upptäckt - de andra och den Andre är mina medvandrare. Delarna och helheten hör ihop. När jag tänker på det så ser jag att ingen är isolerad - jag är beroende av gemenskapen och gemenskapen är beroende av mig. Det spelar alltså roll att jag är, att jag tänker, talar och gör saker.

Att upptäcka bönen är att upptäcka att något har väckts inom mig. Jag börjar upptäcka att jag vill något, att det finns en inriktning lagd

i min kropp, i mina tankar och känslor och i min vilja. Och att denna inriktning är viktig för mig – fastän det ibland tycks svårt att gå i den.

Själv ser jag allt detta djupt mänskliga i ljuset av vad Paulus en gång sa:

*"det är i Gud jag lever, rör mig och är till."* (Apg 17)

Gud, som gett mig livet, kroppen, tankeförmågan och viljan har också satt mig i relation till andra och sig själv. Ingen är isolerad från den andre. Ingen är isolerad från Gud. Jag kan känna främlingskap ibland, javisst, och vara osäker, absolut, men mina tankar och böner upphör inte. Dialogen fortsätter. Mitt liv är en dialog, med mig själv, andra och Gud. När jag läser vad Jesus säger om bön:

*"er Fader vet redan..."* (Matt 6:8),

så kan jag tänka: kanske är bön inte så mycket ett sätt att berätta för Gud vad Han redan vet utan mer att låta Gud få möjlighet att öppna mina ögon. Bön är att låta Guds närvaro bli tydligare för mig. Ibland blir därför "Vad öppnar Han upp för mig?" viktigare än vad ska jag säga till Honom. Gud vet, men jag vet inte. Ännu.

*"Vi vet ju inte hur vår bön egentligen bör vara, men Anden vädjar för oss med rop utan ord..."* (Rom 8:26)

Gud ber i mig. "Kristus, din ande i oss är en källa med porlande vatten." Det är ett flöde som ingenting kan stoppa - det är djupt mänskligt, det är djupt gudomligt.

## ATT VARA... TYST

Om jag och mina tankar, mina behov redan är helt och hållet kända för Gud, varför ska jag be? För att det är naturligt, mänskligt, självklart för mig, jag kan inte låta bli. Den man tycker om vill man vara nära. Därför är det också bra för mig när jag ger mig själv och Gud tid och plats att bara vara med varandra. Jag behöver inte säga så mycket, kanske ingenting. Gud är här, jag är här... Min andning kan påminna mig:

*"Gud är, jag är här..."*

*"Bli stilla, låt tystnaden föra dig nära. Närvaron finns där..."*

Hela mitt liv är en bön. Även när jag inte tänker på det.

## MEN ORDEN ÄR VIKTIGA

Kanske är det vad jag först tänker om bön: jag talar med Gud, jag säger något. Tid, plats och regelbundenheten – allt det är viktigt för mig. Orden kan göra tanken och viljan tydligare. Orden bekräftar. Men orden är ibland svåra att finna, vanan är svår att upprätthålla. Därför vill jag ha en bönbok, kanske Psaltarens psalmer, kanske vill jag följa en bok i Bibeln och låta den bli starten på min bön. Om jag har en skriven bön eller text att börja med behöver jag inte ägna så mycket tid åt att finna orden. Om Gud redan vet, behöver jag inte lägga kraften på att välja texter eller ord. Min medvetna bön – när jag sätter mig ner för att vara med Gud – är ett sätt för mig att säga:

*"Jag vet att du lyssnar på mig, Gud, och att du vet,  
hjälp mig att upptäcka att du talar till mig – så att jag vet."*

Nu tänker jag: att jag över huvud taget frågar "Vad är bön?" är ett tecken på att bönen redan pågår. Jag vill upptäcka mer.

## TIDEGÄRDEN – TID FÖR MIG OCH GUD

*"Sju gånger om dagen prisar jag dig..."* (Psalt 119:164) En rytm i min dag. Som min andning. Några gånger om dagen stannar jag upp och säger:

*"Gud, kom till min räddning. Herre, skynda till min hjälp.  
Ära vare Fadern och Sonen och den heliga Anden,  
nu och alltid och i evigheters evighet. Amen. Halleluja."*

I morgonbönen, "Laudes", dvs lovsång, ber jag en av Psaltarens psalmer och stämmer in i Sakarias lovsång (Luk 1:68-79):

*"Välsignad är Herren, Israels Gud,  
som besöker sitt folk och ger det frihet...  
Och du, mitt barn, skall kallas den högstes profet  
och bana väg för Honom..."*

Mitt på dagen vid middagsbönen, "Sext" dvs sjätte timmen, ber jag kort - en psalm och en bön om kraft.

När kvällen närmar sig, kanske på väg hem, ber jag "Vesper" (dvs kväll). En psaltarpsalm och Marias lovsång (Luk 146-55):

*"Min själ prisar Herrens storhet,  
min jublar över Gud, min räddare...  
Stora ting låter den Mäktige ske med mig..."*

Vid dagens slut vill jag göra den komplett. "Completorium" brukar aftonbönen kallas, dvs fullborda, göra komplett. Jag ber en av Psaltarens psalmer och Simeons lovsång (Luk 2:29-32):

*"Herre, nu låter du din tjänare gå hem,  
i frid, som du har lovat.*

*Ty mina ögon har sett frälsningen  
som du har berett åt alla folk..."*

Kort, enkelt och beprövat. Ord som våra bröder och systrar använt för sin bön. Ord att känna igen sig i och att reflektera över. Ord som blir ett sätt för mig att umgås med Fadern som gett mig livet, Kristus som är livet och den heliga Anden som påminner mig om betydelsen av att andas.

*"Alla som leds av ande från Gud är Guds söner och döttrar. Ni har inte fått en ande som gör er till slavar så att ni måste leva i fruktan igen; ni har fått en ande som ger söners och döttrars rätt så att vi kan ropa: "Abba! Fader!" Anden själv vittnar tillsammans med vår ande om att vi är Guds barn..."*

*På samma sätt är det när Anden stöder oss i vår svaghet. Vi vet ju inte hur vår bön egentligen bör vara, men Anden vädjar för oss med rop utan ord, och han som utforskar våra hjärtan vet vad Anden menar, eftersom Anden vädjar för de heliga så som Gud vill." (Rom 8:14-16 och 26-27)*

## MIN ANDLIGA LEVNADSREGEL

– min andas-regel –

Kanske kan något av detta vara något att reflektera över:

- Vad är verkligt viktigt för mig?  
Hur kan jag andas in?
- Vad är viktigt för min medmänniska?  
Hur kan jag bidra? Hur kan jag andas ut?
- Vad är viktigt för Gud?  
Hur kan jag ta emot livet från Gud och andas in och andas ut?

*Herre, visa mig din väg  
och gör mig villig att vandra den.  
Gud, gör mitt hjärta brinnande  
av din kärleks eld,  
så att allt som är dig emot,  
må sopas bort som aska  
i blåsande storm.*

Heliga Birgitta

**PILGRIMSCENTRUM**  
**Vadstena**