

VERKTYGSLÅDA

KLAGAN

Bön kan beskrivas som en verktygslåda full med diverse verktyg. Det finns nämligen olika sätt man kan be på! Att lära sig att be kan man tänka är som att lära sig att använda olika typer av verktyg som hjälper till på olika sätt - allt för att bygga våra liv med Gud och lutat mot Honom. Här nedan finns tips på tre "böneverktyg" inom kategorin klagan.



BE MED PSALTARENS PSALMER

Psaltaren i bibeln är en välbeprövad källa dit vi kan vända oss för att lära oss hur man kan be, samt få hjälp att sätta ord på våra böner. Kanske särskilt hjälpsam kan psaltarpsalmerna vara när vi lär oss att be med klagans bön. För det kan vara svårt att hitta orden när vi ärligt vill tala med Gud om våra tvivel, vår besvikelse, eller ilska. Vad får man egentligen säga till Gud? Klagopsalmerna ger oss exempel på hur ärliga böner kan se ut. När vi ber med Psaltarens psalmer följer vi även Jesu exempel, som bland annat använde sig av Psalm 22 när han bad på korset. (Matt 27:46)

Här nedan finns några förslag på psalmer du kan testa att använda i din bön:

Psalm 10, 13, 22, 42, 74, 77

BE GENOM ATT SKRIVA DIN BÖN

Böner kan med fördel även bes genom att vi skriver ner vår bön, t.ex. i en dagbok. Att skriva kan hjälpa oss att hitta ord för hur vi känner och tänker, då nedskrivna ord kräver just ord. Dessutom kan den skrivna bönen hjälpa oss att vara ärliga gentemot Gud, utan filter, då det i skrivandet kan upplevas som att vi får en viss distans till Honom. Jämför att prata öga mot öga med någon, eller att skriva ett brev.

Här kan du också välja att skriva din egen klagopsalm, där du försöker att så ärligt som möjligt sätta ord på både dina känslor och dina frågor. När du har skrivit din psalm kan du återanvända den som ett stöd i din ärliga bön med Gud.

BE STEG FÖR STEG

1) Börja med att hitta en bekväm ställning och ta några djupa andetag. Bli medveten om din omgivning och hur din kropp mår idag. Öppna upp dig för Gud.

2) Låt dig själv sedan känna in ditt nuvarande känsloläge, dina jobbiga situationer, din sorg och saknad. Välj att fokusera på en av dessa känslor eller situationer där du känner dig t.ex. sårad eller arg.

3) Sitt sedan med den känslan, utan att döma den eller bedöma den som bra eller dålig. Bara notera hur känslan känns. Hur och vart känns den i kroppen?

4) Ta med känslan till Gud. Föreställ dig hur du håller känslan i dina händer inför Honom så att ni båda kan se den. Berätta för Gud exakt hur du känner, utan filter, och låt Gud känna vad du känner i den stunden. Låt Gud bekräfta och kännas vid smärtan och sorgen som finns där. Var så ärlig och sårbar du kan, och låt Gud få höra allt.

5) Uttryck dina önsknings och behov och be att Gud skulle agera. Att Gud skulle ändra på situationen, läka dig eller kämpa för din räkning.

6) Ge Gud din förtröstan. Släpp taget. Du säga något i stil med: "Även om jag känner xxx, är Du god Gud, och jag litar på att du tar hand om det." Eller "Jag litar på dig, hjälp mg i min brist på förtröstan." Eller varför inte använda Jesu bön i Getsemane: "Inte som jag vill, utan som Du vill."

7) Var sedan stilla en stund inför Gud och ge Honom utrymme att svara och möta dig. Notera sedan hur du känner efter att Du har låtit Gud höra din klagan.

8) Avsluta genom att tacka Gud för att Han är med dig. För att Han lyssnar och bryr sig om dig.

FLER TIPS PÅ RESURSER

Boktips: "Gud i tyst läge: Att hantera obesvarad bön" - Pete Greig

Digital kurs: The Prayer Course II: Unanswered Prayer
<https://unanswered.prayercourse.org/>

Musiktip: "Lament Songs" - The Porter's Gate