

## Andakter

För en vecka, tjugofjärde veckan.  
från initiativet ”Dagligt Bröd” :- dagligtbrod.com

*Käre läsare! Idag inleds en ny vandring här på ”Dagligt bröd” - denna gång genom Psaltarens 50 första psalmer, det vill säga den första tredjedelen av denna bibelns förmodligen mest lästa bok. Vi kommer under de kommande veckorna att läsa en psalm per dag – det vill säga samma psalm i morgon- och kvällsandakten, men med olika betraktelser, psalmer och böner. Välkommen med på vandringen, och Guds välsignelse över dig och ditt andaktsliv. hälsar  
Skriventerna på ”Dagligt Bröd” genom Fredrik Borglin, redaktör.*

## Måndagens morgon.

**Psalm 688** - ”Saliga de som hör Guds ord”

### Bön

Ack, Herre Jesus, hör min röst, gör dig ett tempel i mitt bröst. Uti mitt hjärta bliv och bo, så har jag tröst och evig ro. *Amen.*

### Bibelläsning – Psaltaren 1

Lycklig den som inte följer de gudlösa, inte går syndares väg eller sitter bland hädare utan har sin lust i Herrens lag och läser den dag och natt. Han är som ett träd planterat nära vatten – det bär sin frukt i rätt tid, aldrig vissnar bladen. Allt vad han gör går väl.

Inte så med de gudlösa – de liknar agnar som vinden för bort. Därför döms de gudlösa där rätten råder och syndarna i de rättfärdigas krets.

Herren är med på de rättfärdigas väg, men de gudlösas väg leder till intet.

### Betraktelse

Psaltaren med sina 150 psalmer (*psalm* betyder ”sång till stränginstrument”) var Israels bön- och sångbok. Många av dess psalmer sjöngs gemensamt i templet och i synagogor, eller på pilgrimsresan till Jerusalem, även om en del av dem inte är gjorda för allsång utan mer för att uttrycka en individuell människas bot, klagan och bön om hjälp.

Det är inte konstigt att en bönbok också är en sångbok, som det är i vår svenska Psalmbok. Bön och sång hör ihop, därför att sången engagerar mer än hjärnan hos den bedjande – den tar hela kroppen, andningen och rösten i bruk. Luther, till exempel, var inte bara teologiprofessor, utan också psalmdiktare för vanligt kyrkfolk. Han ville hjälpa alla kristna att förstå och tro evangeliet, genom att de också fick ”sjunga in det”. I det sammanhanget citerade han det latinska ordspråket *qui cantat, bis orat*, ”den som sjunger [sin bön] ber två gånger”, dvs. ber innerligare, mer uppmärksamt och helhjärtat, med både kropp och själ.

Vi börjar med det första ordet i den första psalmen i Psaltaren: ”Lycklig den som ...”. De judar i Medelhavsvärlden som växte upp med grekiska som modersmål (och på Jesu tid var det de flesta, faktiskt fler än de arameisktalande judarna i det Heliga Landet!) använde Bibeln översatt till grekiska. I den är Psaltarens första ord *makários* – och just det ordet använder Jesus i sina åtta *salig*prisningar i Bergspredikan (Matt. 5:3 ff; evangelierna skrevs på grekiska).

Att vara *makários*, ”salig”, är mer än att rätt och slätt vara lycklig på jorden, att trivas med tillvaron. Det är att smaka den himmelska lyckan av att ha frid med Gud (och människor), att genom Guds ”Lag” eller ”undervisning”, hebr. *Torah*, veta vad som är gott och livets mening, och få leva i nåden att också göra och leva ut den meningen i rättfärdighet. Denna tacksamhet och glädje över att få lära känna Gud och leva i hans vilja genom *Torah* genomsyrar Psaltaren från början till slut. Den glädjen, den saligheten är öppen också för oss.

## **Förbön**

Tack, gode Gud, för en ny dag som du ger ur din hand och tack för livet med dig. Tack att du vet precis vad jag behöver, och för att du är den som förser med allt gott. Hjälp mig den här dagen att växa närmre dig, till att få en fastare tro, en större frimodighet och en djupare frid.

I början av denna dag och denna vecka ber vi åter om din närvaro och ditt förbarmande i och över det som nu sker: i världen, i Sverige, i vår närhet och inom oss. Tack att du ser och redan är i det som sker, tack att

du inte är långt borta från någon enda av oss. Vi ber om synliga ingripanden från dig, för världens skull och för ditt rikes och din barmhärtighets skull. I Jesu namn. *Amen.*

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen.*

### **Välsignelse**

Nåd och frid från Gud, vår fader, och herren Jesus Kristus. (Gal 1:3)

*Bengt Holmberg.*

## Måndagens kväll.

**Psalm 246** - ”Här en källa rinner”

### **Bön**

Ack, Herre Jesus, hör min röst, gör dig ett tempel i mitt bröst. Uti mitt hjärta bliv och bo, så har jag tröst och evig ro. *Amen.*

### **Bibelläsning** – Psaltaren 1

Lycklig den som inte följer de gudlösa, inte går syndares väg eller sitter bland hädare utan har sin lust i Herrens lag och läser den dag och natt. Han är som ett träd planterat nära vatten – det bär sin frukt i rätt tid, aldrig vissnar bladen. Allt vad han gör går väl.

Inte så med de gudlösa – de liknar agnar som vinden för bort. Därför döms de gudlösa där rätten råder och syndarna i de rättfärdigas krets. Herren är med på de rättfärdigas väg, men de gudlösas väg leder till intet.

### **Betraktelse**

I ett så regnfattigt land som det Heliga Landet (Israel / Palestina) är varje växt – gräs, blomma, sädesfält, buske och träd – utsatt för en större risk att

dö än i vårt förhållandevis välvattnade Sverige. Den bilden och det medvetandet om att *liv måste näras och vårdas* använder psalmisten som en bild för det mänskliga livets behov av Gud och det Gud säger, vill och gör. Det kan verka som att det går bra att vara människa utan kontakt med Gud – gudlösa lever ju lika länge och lika lyckliga (eller olyckliga) som gudstroende. Men det konstaterandet är långtifrån hela sanningen, för då bortser man från vad en människa verkligen är och vad som är meningen med och målet för hennes liv. Varje människa är skapad av Gud och designad för att till slut leva i full gemenskap med Honom, alltid.

Han längtar efter att vi ska växa fram till den insikten och utveckla den godhet (ja, gudslighet) som behövs för att kunna leva nära vår himmelske Far, ”utan helgelse får ingen se Herren” (Hebr. 12:14). Valet är vårt (även om vi får massor av hjälp att välja rätt) och resultatet är alltså liv eller död. Undra på att psalmisten är lycklig över att ha hittat Vägen, den ”väg”, den livsvandring där Herren är med! Det människoliv där Gud är med är välsignat och bevattnat av nåd. Det får vi också be om och tacka för!

## **Förbön**

Tack, käre himmelske Far, för den här dagen. Tack för livet med dig, den här dagen och alla dagar. Hjälp mig i mitt liv, idag och framöver, att ha min lust i din lag. Tack för att du är med varje dag i mitt liv med din välsignelse och nåd. Vägled mig och gör mig mer lik dig.

Käre far, inför denna natt överlämnar jag till dig all oro, all rädsla och all ångest, och alla som människor som lever i detta just nu. Herre, bär oss och allt det där, så att vi inte behöver bära det själva. Herre, tack att du ser och att du vet, och för att du aldrig är långt borta från någon enda av oss. Var hos dem denna natt, kom till dem som ropar efter dig denna natt, visa dig för dem som söker dig denna natt, du som har det och är den som vi behöver. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre, *Amen*.

## **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Må han som är fridens herre skänka er sin frid, alltid och på alla sätt. Herren är med er alla. (2 Thess 3:16)

*Bengt Holmberg.*

## Tisdagens morgon.

**Psalm 248** - ”Tryggare kan ingen vara”

### **Bön**

Gud jag ber nu om hjälp att lägga bort allt som tynger och oroar mig, så att jag kan stilla mig en stund tillsammans med dig. Amen.

**Bibelläsning** – Psaltaren 2

Varför är folken i uppror, varför detta gagnlösa mummel? Jordens kungar reser sig och furstarna gaddar sig samman mot Herren och hans smorde. ”Vi sliter sönder deras band och kastar av oss deras bojor!” Han som tronar i himlen ler, Herren ser på dem med löje. Nu talar han till dem i vrede, han skrämmer dem i sin harm: ”Jag har invigt min konung på Sion, mitt heliga berg.” Jag vill berätta vad Herren bestämt. Han sade till mig: ”Du är min son, jag har fött dig i dag. Be mig, så ger jag dig folken som arv och hela jorden som egendom. Du skall krossa dem med en spira av järn, slå sönder dem som lerkärl.” Konungar, besinna er, ta varning, ni jordens härskare! Tjäna Herren i fruktan, hylla honom i bävan! Annars vredgas han och ni går under, ty hans vrede kan lätt blossa upp. Lyckliga de som flyr till honom.

### **Betraktelse**

Den här dagen ska vi stanna upp inför psaltarens andra psalm. Att psaltarens sammanlagt 150 psalmer har vitt skiljda teman, anslag och perspektiv kommer vi att märka på denna vår vandring genom de första 50 av dessa.

Den psalm vi möter den här dagen, ringar in någonting som vi kristna ibland behöver påminnas om: att den här världen och den kristna tron inte så sällan talar olika språk. Psalmisten talar om hur *Jordens kungar reser sig och furstarna gaddar sig samman mot Herren och hans smorde*. Ibland, eller kanske till och med ofta, är det rentav en upprorshandling mot den här världen och dess strukturer att bekänna namnet Jesus. Det vet kristna i andra länder ofta betydligt mer om vi kristna i Sverige.

De *kungar* och *furstar* som här nämns behöver vi inte nödvändigtvis tänka på som den ena eller andra regeringschefen eller politiske ledaren – att göra så skulle vara både missvisande och riskerar att förminska problemet. Den här världens *kungar* och *furstar* kan vi tänka på som något avsevärt mera vittfamnande – de makter, krafter och strukturer som, om inte styr, så åtminstone i hög grad påverkar världen och oss som bor i den i negativ riktning. Jesus talar ju rentav om djävulen själv som *denna världens härskare* (Joh 16:11).

Detta är något som påverkar alla människor, och inte minst den som i sitt liv försöker leva som en Jesu lärjunge. Men det som är så gott är att det finns någonstans att ta vägen med detta. Psalmens sista strof avslöjar var vi ska gå, i vilken riktning vi ska röra oss: *Lyckliga de som flyr till honom*. De orden gäller alla dagar, även den här dagen.

## **Förbön**

Käre himmelske Fader, tack för den här nya dagen och för varje ny dag. Tack för ditt ord, som finns tillgängligt för mig varje dag och varje stund. Tack för både de varningar och för den tröst som finns däri. Hjälp mig att varje dag, i varje stund och i varje situation fly till dig.

Vi ber också för denna nya dag. Kom och var med oss och visa oss dem som behöver bli extra sedda idag. Vi ber också om din frid till alla dem som plågas av oro och ångest. Kom Jesus till alla ensamma och styrk dem. Vi tackar dig Gud för att du aldrig lämnar oss. I Jesu namn. Amen.

## **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Nåd, barmhärtighet och frid från Gud fadern och från Jesus Kristus, Faderns son, skall vara med oss i sanning och kärlek. (2 Joh v. 3)

## Tisdagens kväll.

**Psalm 52** – ”Herre, se vi väntar alla”

### **Bön**

Jesus, tack för att vi kan komma till dig precis som vi är, inget är för stort eller oviktigt för dig. Hjälp mig att stilla mig och ta emot det du har att ge. *Amen*.

**Bibelläsning** – Psaltaren 2

Varför är folken i uppror, varför detta gagnlösa mummel? Jordens kungar reser sig och furstarna gaddar sig samman mot Herren och hans smorde. ”Vi sliter sönder deras band och kastar av oss deras bojor!” Han som tronar i himlen ler, Herren ser på dem med löje. Nu talar han till dem i vrede, han skrämmer dem i sin harm: ”Jag har invigt min konung på Sion, mitt heliga berg.” Jag vill berätta vad Herren bestämt. Han sade till mig: ”Du är min son, jag har fött dig i dag. Be mig, så ger jag dig folken som arv och hela jorden som egendom. Du skall krossa dem med en spira av järn, slå sönder dem som lerkärl.” Konungar, besinna er, ta varning, ni jordens härskare! Tjäna Herren i fruktan, hylla honom i bävan! Annars vredgas han och ni går under, ty hans vrede kan lätt blossa upp. Lyckliga de som flyr till honom.

### **Betraktelse**

När vi i andakten i morse läste denna psalm, stannade vi upp inför att denna psalm påminner oss om det faktum att den här världen och de strukturer och makter som i stor utsträckning styr den, ofta står för

andra saker och går andra vägar än Gud och hans rike. Jordens kungar och furstar citeras: *Vi sliter sönder deras band och kastar av oss deras bojor!* Det finns en dissonans mellan Guds vilja och plan för den här världen å ena sidan, och hur den världen ter sig och styrs, å den andra.

När vi nu denna kväll återvänder till Psaltarens andra psalm, behöver vi lyfta upp det faktum att världen inte bara är en ond plats, där Gud enbart är den tillflykt som psalmen talar om i dess sista strof. Gud är också aktiv så till vida att han griper in i världen, Gud säger ju: *Jag har invigt min konung på Sion, mitt heliga berg.* Och Gud har talat om sin son, åt vilken han tänker ge *folken som arv och hela jorden som egendom.* Här gör vi rätt i att tänka på Sonen, Jesus, och på de ord han har sagt, som visar att orden från denna psalm har gått i uppfyllelse: *Åt mig har getts all makt i himlen och på jorden* (Matt 28:18). Gud griper in i världen och mot den här världens ondska, och hans största ingripande var att bli människa i Jesus Kristus.

Men Gud är inte bara i kamp mot den ondska som inte sällan präglar den här världen. Gud inbjuder också människor att komma till honom, bli verktyg för hans rike och vilja, vandra på hans vägar, låta sitt sinne präglas av hans vägledning och sinne. En av psalmens verser börjar som en varning som övergår i en inbjudan: *Konungar, besinna er, ta varning, ni jordens härskare! Tjäna Herren i fruktan, hylla honom i bävan!* Gud inte bara strider mot ondskan, han vill också vinna alla dem som gått dess ärenden för sin sak, till att istället gå hans ärenden och vandra på hans vägar.

Orden allra sist i psalmen förtjänar att åter igen strykas under: *Lyckliga de som flyr till honom.*

## **Förbön**

Gud, vi kommer nu till dig denna kväll och lägger dagen som varit i dina händer. Tack för att du strider mot det onda och för att du inte är långt borta från någon ända av oss. Hjälp mig att fly till dig. Led mig in på dina vägar, låt mig få vara ett verktyg i din hand, för ditt rike.

Vi ber dig denna kväll om din frid och ro. Kom till alla som är trötta, rädda och ledsna och ingjut dem mod och styrka. Var med världens ledare och makthavare och ge dem vishet och vilja att sträva efter fred



och rättvisa. Kom till de förtryckta och lös deras bojor. Vi ber om detta i Jesu namn. *Amen.*

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen.*

### **Välsignelse**

Nåd från vår herre Jesus Kristus, kärlek från Gud och gemenskap från den heliga Anden åt er alla. (2 Kor 13:13)

## Onsdagens morgon.

**Psalm 254** - ”Löftena kunna ej svika”

### **Bön**

”Herre, du min herde i liv och död, stilla mina sinnen och min själ när jag nu närmar mig dig. Möt mig också den här dagen och den här stunden med din närvaro och ditt tilltal. I Jesu namn. *Amen.*

**Bibelläsning** – Psaltaren 3

*En psalm av David när han flydde för sin son Absalom.*

Herre, mina fiender är många! Många reser sig mot mig. Många säger om mig: »Han får ingen hjälp av Gud.« Men du, Herre, är min sköld och min ära, du är den som ger mig seger. Jag ropar högt till Herren, och han svarar från sitt heliga berg. Jag lade mig ner, jag sov, jag vaknade – Herren stöder mig. Jag fruktar ej för de tiotusen, som ansätter mig från alla håll. Herre, grip in! Rädda mig, min Gud! Du slår mina fiender på käken, du krossar de gudlösas tänder. Hjälpen kommer från Herren. Ge välsignelse åt ditt folk.

## Betraktelse

Rubriken till den här psalmen är talande. Det är en psalm som kung David ber när han tvingas fly för sin son Absalom. Efter Davids synd med Batseba, påbörjades en serie händelser som ledde till att Davids son med Maaka, Absalom, ledde ett uppror mot honom. Upproret blev snabbt lyckat då Absalom fick större delen av folket med sig. När Absalom intar Jerusalem tvingas David att fly. Det är i den situationen vi ska förstå den här psalmen.

David, tillsammans med sina få trogna, är omgivna av fiender. I en tid då David lyckades säkerställa fred uppstod fienderna istället inifrån. David visste inte vad som väntade, han visste inte var fiender lurade, han visste inte vem han kunde lita på. På grund av detta nederlag hade folket börjat säga "Han får ingen hjälp av Gud". Det såg ut som att kungen som tidigare var så välsignad hade övergetts.

Men när David ber ser vi att det faktiskt är med stor förtröstan och förtroende. Trots alla motgångar säger David att han till och med kan lägga sig ner och sova tryggt. Han oroar sig inte för alla sina fiender. Han är trygg. Han säger att han inte fruktar alla de människor som vänt sig mot honom. Varför? För att David har varit kung tillräckligt länge för att veta vem som egentligen bestämmer.

David ber inte till Gud och förväntar sig svar för att han är särskilt rättfärdig, han ber till Gud och förväntar sig svar för att Gud är den som lovat att Davids kungadöme skulle bestå för evigt (2 Sam 7:16). Det löftet har inte upphört, inte heller Davids tro på det.

Den här psalmen lär oss två saker. Det första är att de flesta av våra problem inte är i närheten av Davids. Det andra är att vår tro och förväntan på Gud inte heller är i närheten av Davids. När man möter motgångar i livet är den naturliga reaktionen ofta att först beklaga sig och sedan planera för nästa steg. David gör varken eller. Han börjar inte med att sörja över att tronen är förlorad. Han börjar inte med att planera för återtagandet av makten. Han kommer att klaga, han kommer att planera, men först måste han be och uttrycka sin förtröstan på Gud.

Vi planerar ofta först och ber Gud att välsigna det vi planerat. David lär oss att det borde vara tvärtom. Så låt oss denna morgon be till Gud om ny förtröstan på hans löften.

### **Förbön**

Käre Fader i himlen, du som håller allt i dina händer, vi tackar dig för vad David lär oss i den här psalmen. Tack för att han lär oss att det går att prisa dig även i motgång och lidande. Vi ger dig denna morgonstund och prisar och tackar dig för allt du gett oss. Tack för nattens vila, tack för en ny soluppgång. Vad som än sker idag ber vi att du drar våra hjärtan till dig och ditt löfte att vara med oss alla dagar till tidens slut.

Vi ber den här dagen också om din ledning och ditt beskydd. Vi ber om det för hela din värld, för vår del av den, för våra sammanhang, för våra närmaste och för oss själva. Kom du och präglade dem alla, på ett nytt och djupare sätt än förr. Låt din välsignelse, din frid och din glädje präglade din skapelse mer och på ett djupare sätt än förut, och visa mig hur jag kan vara med i arbetet för detta. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre, *Amen*.

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Nåd från herren Jesus åt alla. (Upp 22:21)

*Måns Norrsén.*

## **Onsdagens kväll.**

**Psalm 251** - ”Var jag går i skogar, berg och dalar”

### **Bön**

Käre himmelske Fader, kom till mig och gör mig stilla, så att jag kan ta

emot det som du vill ge just nu. Öppna mitt hjärtas öra för dina ljuvliga ord. Undervisa mig om din vägar. *Amen.*

### **Bibelläsning** – Psaltaren 3

*En psalm av David när han flydde för sin son Absalom.*

Herre, mina fiender är många! Många reser sig mot mig. Många säger om mig: »Han får ingen hjälp av Gud.« Men du, Herre, är min sköld och min ära, du är den som ger mig seger. Jag ropar högt till Herren, och han svarar från sitt heliga berg. Jag lade mig ner, jag sov, jag vaknade – Herren stöder mig. Jag fruktar ej för de tiotusen, som ansätter mig från alla håll. Herre, grip in! Rädda mig, min Gud! Du slår mina fiender på käken, du krossar de gudlösas tänder. Hjälpen kommer från Herren. Ge välsignelse åt ditt folk.

### **Betraktelse**

Den här psalmen är Davids bön när han tvingades fly från Jerusalem efter sin sons Absaloms uppror. En psalm som uttrycker ett stort förtroende för Gud. En psalm som uttrycker en stor förväntan på Gud. Mot slutet av psalmen yttrar ändå David något som visar att han är i trångmål, nämligen att han ber: "Herre, grip in!". Gud måste gripa in för David är övergiven av sitt eget folk. Hans egen son har gjort uppror. Det går inte bra för honom.

När David med övertygelse säger att Gud kommer att slå den gudlösa på käken, är det en bild för fiendens förödmjukelse. När han säger att Gud kommer att krossa de gudlösas tänder, så är det bilden av ett farligt djur har förlorat det som gör djuret farligt, nämligen tänderna.

I sista meningen av psalmen visar sig Davids huvudärende för psalmen. Davids huvudärende visar sig inte i att han ber att fienderna ska dö, utan att han ber att det onda ska förlora sin makt. Davids huvudärende visar sig inte i att han ska få tillbaka kungamakten, utan att Guds välsignelse ska vara över det folk som har vänt sig bort från honom. Denna välsignelse som avslutar psalmen visar ett tema som är återkommande i Bibeln, nämligen att David är en förebild för Kristus. När Jesus var i sitt livs sista dagar påminde hans situation om Davids när han var på flykt.

På korset ber inte Jesus att de som korsfäst honom ska få en förbannelse över sig, han ber att Fadern ska förlåta dem, för de vet inte vad de gör. När Jesus hänger på korset ber han samma bön som David, i samma situation som David. Omgiven av fiender, övergiven av vänner, ber han ändå om välsignelse för dem som vill honom ont. Den välsignelsen får du och jag och alla som tror på Kristus.

I Efesierbrevet 1:3 skriver aposteln Paulus "Han har välsignat oss med all den andliga välsignelse som genom Kristus finns i himlen, liksom han före världens skapelse har utvalt oss i honom till att stå heliga och fläckfria inför sig i kärlek." Kristus välsignar oss genom att förlåta oss när vi genom vår synd blir hans fiende. Han förlåter oss och välkomnar oss tillbaka när vi överger honom. Han har bestämt att vi ska få stå inför honom i kärlek.

### **Förbön**

Vi tackar dig Herre, för att vi får ta emot din välsignelse. Tack för att vi, trots vad vi än gjort, får förlåtelse för våra synder när vi vänder oss till dig i tro. Vi ber för våra kristna syskon i hela världen som tvingas lida för sin tro. Beskydda dem och bevara dem i din kärlek.

Vi ber för natten som ligger framför oss. Låt oss då tryggt vila under ditt beskydd och veta att när vi lägger oss för att sova sista gången kommer vi att vakna och stå heliga och fläckfria inför dig. *Amen.*

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen.*

### **Välsignelse**

Nåd och frid från honom som är och som var och som kommer. (Upp 1:4)  
*Måns Norrsén.*

# Torsdagens morgon.

**Psalm 222** - ”Just som jag är”

## **Bön**

Ack, Herre Jesus, hör min röst, gör dig ett tempel i mitt bröst. Uti mitt hjärta bliv och bo, så har jag tröst och evig ro. *Amen.*

## **Bibelläsning** – Psaltaren 4

*För körledaren, till stränginstrument. En psalm av David.*

Svara mig när jag ropar, Gud, du som skaffar mig rätt. Du öppnar vägen när jag är trängd. Visa mig nåd och hör min bön.

Ni mäktiga, hur länge skall ni skymfa min heder, älska tomhet och bruka lögn? Ni skall veta att Herren har varit förunderligt god mot mig, han hör när jag ropar till honom. Upprörs ni, så synda inte. Säg där ni ligger på er bädd: ”Var stilla!” Ge rätta offer, förtrösta på Herren. Många säger: ”Vem kan ge oss lycka?”

Herre, låt ditt ansikte lysa över oss. Av dig har jag fått en större glädje än de som fått korn och vin i mängd. Jag lägger mig ner i frid och sover. Du, Herre, låter mig bo i trygghet.

## **Betraktelse**

Psalm 4 börjar som det man kallar en ”klagopsalm”, en enskild människas klagan över sitt läge och rop om hjälp från Gud. Hen befinner sig i ett läge där det är svårt och nådelöst, och särskilt mycket så eftersom Gud – som vanligen ”skaffar mig rätt” och varit ”förunderligt god mot mig”, dvs. visat mig sin faderliga kärlek och rättvisa och låtit det gå mig väl – nu inte tycks bry sig om mig sin tjänare, inte säger eller gör något. Att bedjaren ropar till en tyst Gud är inte ovanligt i Bibelns bönbok. Undertonen i denna och andra klagopsalmer (som det finns många av i Psaltaren) är mer än en förundrad fråga, ja, snarare en besvikelse nära förtvivlan över att Gud inte hör av sig och inte *gör något* för den trogne bedjaren.

Att bedjaren säger detta rakt ut lär oss något väsentligt: i bönen är det betydligt viktigare att vara ärlig mot Gud än att vara artig mot honom. Gud

behöver inget smicker och ingen show av ödmjukhet eller självförminskande av oss (han vet exakt hur det ligger till). Gud tål sanningen, och även i bönen gäller det Jesus sa: ”Sanningen ska göra er fria” (Joh.8:32).

Är jag besviken på Gud och hans passivitet, så får jag säga det. Ja, jag *ska* säga det, som en övning i att tala sanning och vara omaskerad inför Guds ansikte. Först då blir det tydligt, särskilt för en själv (Gud vet ju redan), vad som är ens egen röst och vad som är Guds. ”Låt Gud få veta alla era önskningar” (Fil. 4:6). Alla, även de önskningar som det inte är riktigt snyggt att säga högt – det kan ibland vara tillräckligt för att avslöja dem som i hög grad mina och inte Hans önskningar!

Men, för att säga det igen: först när det är jag själv som ber, utan förställning eller skådespeleri, just som jag är – först då är jag i kontakt med Gud, i en verklig dialog.

### **Förbön**

Tack, käre Herre, för den här dagen och för varje dag som du ger. Tack för bönens gåva och möjlighet – tack att jag får komma till dig precis som jag är. Hjälp mig att göra just det, att inte förställa mig. Hjälp mig den här dagen och alla dagar att tala öppet och ärligt med dig – du som känner mig helt igenom och vill möta mig just sådan som jag är, och forma mig efter din vilja.

Denna nya dag ber vi dig på nytt om din närvaro överallt i världen. Herre, du som vet att vi behöver dig, hjälp oss så att också vi själva förstår att vi behöver dig. Vi ber om din frid överallt där ofriden och ångesten har makten. Låt ditt ljus bryta fram och din frid breda ut sig i våra hjärtan och i hela din skapelse. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre, *Amen*.

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

## Välsignelse

Väx till i nåd och i kunskap om vår herre och frälsare Jesus Kristus. Hans är härligheten, nu och till evighetens dag, Amen. (2 Pet 3:18).

*Bengt Holmberg.*

## Torsdagens kväll.

**Psalm 683** - "I frid vill jag lägga mig ned"

### Bön

Ack, Herre Jesus, hör min röst, gör dig ett tempel i mitt bröst. Uti mitt hjärta bliv och bo, så har jag tröst och evig ro. *Amen.*

### Bibelläsning – Psaltaren 4

Svara mig när jag ropar, Gud, du som skaffar mig rätt. Du öppnar vägen när jag är trängd. Visa mig nåd och hör min bön.

Ni mäktiga, hur länge skall ni skymfa min heder, älska tomhet och bruka lögn? Ni skall veta att Herren har varit förunderligt god mot mig, han hör när jag ropar till honom. Upprörs ni, så synda inte. Säg där ni ligger på er bädd: "Var stilla!"

Ge rätta offer, förtrösta på Herren. Många säger: "Vem kan ge oss lycka?" Herre, låt ditt ansikte lysa över oss. Av dig har jag fått en större glädje än de som fått korn och vin i mängd. Jag lägger mig ner i frid och sover. Du, Herre, låter mig bo i trygghet.

### Betraktelse

Psalmistens livssituation blir ännu värre, då "de mäktiga" i hans omgivning, personer med inflytande och omdöme säger att hans läge är hans eget fel, att det nog bara är Guds rättvisa straff för hans synder och försummelse. Vilka är det som sysslar med att fälla sådana moraliska omdömen om bedjaren? Man har gissat på att den som först formulerade denna bön var en präst som klandrats av sina kollegor och överordnade i templet ("offra rätta offer!"); de känner till hans trängda livssituation och tolkar den negativt, som en bekräftelse på att hans tjänst för Gud är underkänd av Honom.



Bedjaren känner sig ledsen och kränkt av denna sten på börda, och ber, trots allt tillitsfull, att Gud äntligen ska visa nåd och låta sitt ansikte lysa (som det heter i prästernas välsignelse över folket) också över honom. Den tilliten gör han till sin aftonbön, en förtröstans kudde att lägga sitt huvud på i frid och somna från all oro.

I Kyrkans bön har denna psalm 4 ofta används just som aftonbön, ett sätt att samla ihop hela dagen med allt ont och gott, alla dess behov och kvardröjande frågor och beska eftersmak i en enkel överlåtelsebön, utan argument och försök att rättfärdiga sig själv. Så kan vi använda den nu. ”Herre, låt ditt ansikte lysa över oss. --- Jag lägger mig ner i frid och sover. Du, Herre, låter mig bo i trygghet”.

### **Förbön**

Tack, käre Herre, för ännu en dag som nu går mot sitt slut. Du vet vad den här dagen har innehållit och inneburit för mig. Tack också för den natt som nu kommer. Låt mig nu få lägga mig ned i frid och sova, låt mig få bo i trygghet. Låt ditt ansikte lysa över mig ikväll, inatt, imorgon och alla dagar. Den här kvällen och inför den här natten ber vi dig på nytt om din närvaro överallt i världen. Herre, du som vet att vi behöver dig, hjälp oss så att också vi själva förstår att vi behöver dig. Vi ber om din frid överallt där ofriden och ångesten har makten. Låt ditt ljus bryta fram och din frid breda ut sig i våra hjärtan och i hela din skapelse. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre, *Amen*.

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Må han som är fridens Gud helga er helt igenom, och må er ande, själ och kropp bevaras hela och oskadda, så att de är utan fläck när vår herre

Jesus Kristus kommer. Nåd från vår herre Jesus Kristus åt er alla. (1 Thess 5:23, 28)

*Bengt Holmberg.*

## Fredagens morgon.

**Psalm 182** – ”Det ljusnar sakta”

### **Bön**

Gode Gud, du som inte är långt borta från någon ända av oss, förbarma dig över mig och kom mig nära på ett sådant sätt att jag förstår att du är här. Ge mig stillhet, så att jag kan höra de ord som du har tänkt för mig. I Jesu namn. *Amen.*

**Bibelläsning** – Psaltaren 5

*För körledaren, till flöjtspel. En psalm av David.*

Lyssna på mig, Herre, hör mina suckar! Ge akt på mitt rop, min konung och Gud, till dig går min bön. Herre, om morgonen skall du höra min röst, då bereder jag mitt offer och väntar. Du är inte en Gud som kan tåla brott, ingen ond får bo hos dig. De övermodiga skall skygga för din blick, du hatar alla ogärningsmän.

Du förgör lögnarna, Herre, mördare och bedragare avskyr du. Men jag får gå in i ditt hus, ty din godhet är stor. Jag faller ner i vördnad, vänd mot ditt heliga tempel. Herre, led mig rätt, jag omges av fiender, jämna din väg för mig. I deras mun finns ingen sanning, deras inre är fördärv, en öppen grav är deras strupe, sin tunga gör de hal. Låt dem stå med skuld, o Gud, låt deras planer fälla dem! Stöt bort dem för deras många synder - de trotsar dig!

Men alla som flyr till dig skall fröjdas och alltid jubla, du skyddar dem och de höjer glädjerop, alla som älskar ditt namn. Du, Herre, välsignar den rättfärdige. Din ynnest täcker honom som en sköld.

### **Betraktelse**

När vi denna morgon läser psaltarens femte psalm, märker vi hur Kung David praktiserar något som det är gott också för dig och mig att försöka

praktisera: den totala ärligheten i bönen. Vi förstår av alla de ord som David uttalar om sina fiender att allt inte är frid och fröjd, men David tycks trots att han är ansatt hantera situationen på rätt sätt: han går till Gud och talar med honom om hur han tänker och känner, istället för att ta saken i egna händer.

David bjuder alltså verkligen in Gud till att leda, också när det är frestande att agera på egen hand. På så sätt undviks hämnd och annat som kan bli ödesdigert. Det kan vara en rejäl utmaning att *inte* reagera reflexmässigt när vi utsätts för andra människors ondskor utan istället lyfta upp situationen till Gud i bön och be om hans vägledning och ingripande. David tycks lyckas med detta – vi gör rätt i att försöka göra detsamma. Det kan vara något svårt, men det går att lära sig.

Och en sak som gör det där svåra lättare är att redan från början ha Gud med sig, på så sätt att Gud inte bjuds in först när det ena eller andra har skett, utan är inbjuden och med redan när det sker. Också det tycks David göra, för han verkar ha för vana att bjuda in Gud och räkna med honom redan tidigt på dagen, vi läser: *Herre, om morgonen skall du höra min röst, då bereder jag mitt offer och väntar*. Ju tidigare på dagen Gud får komma in i bilden, desto mer utrymme får han att leda, välsigna och beskydda. Det gäller också vår dag, och också den här dagen.

## **Förbön**

Tack, käre himmelske Fader, för den här nya dagen. Hjälp mig att ta emot den ur dina händer. Hjälp mig, käre Herre, att börja den här dagen och varje dag med dig, hjälp mig att lyfta upp varje situation och sammanhang till dig. Hjälp mig att alltid söka din vägledning och invänta ditt ingripande.

Vi ber idag om din närvaro och ditt ingripande i allt det som nu sker i världen. Herre, hjälp din kyrka och ditt folk att jubla och vara glada över dig, men att inte titta bort när vi ser nöden i världen. Låt din kyrka över hela jorden få vara mänsklighetens ljus, som lyser starkt i denna världens mörker. Välsigna och bevara oss, idag och alla dagar. I Jesu namn. *Amen*.

## **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

## **Välsignelse**

Må vår herre Jesus Kristus själv och Gud, vår fader, som älskar oss och i sin nåd har gett oss evig tröst och säkert hopp, uppmuntra och styrka er till allt gott i gärning och ord. (2 Thess 2:16-17)

## **Fredagens kväll.**

**Psalm 217:5** - ”All din nåd är öppen famn”

## **Bön**

Käre far, jag ber dig om stillhet och ro. Tack att jag får vara i din närhet, att jag får vila i din famn. Tack också att du har något att säga mig just i den här stunden. Hjälp mig nu att lyssna till det. I Jesu namn. *Amen*.

## **Bibelläsning** – Psaltaren 5

*För körledaren, till flöjtspel. En psalm av David.*

Lyssna på mig, Herre, hör mina suckar! Ge akt på mitt rop, min konung och Gud, till dig går min bön. Herre, om morgonen skall du höra min röst, då bereder jag mitt offer och väntar. Du är inte en Gud som kan tåla brott, ingen ond får bo hos dig. De övermodiga skall skygga för din blick, du hatar alla ogärningsmän.

Du förgör lögnarna, Herre, mördare och bedragare avskyr du. Men jag får gå in i ditt hus, ty din godhet är stor. Jag faller ner i vördnad, vänd mot ditt heliga tempel. Herre, led mig rätt, jag omges av fiender, jämna din väg för mig. I deras mun finns ingen sanning, deras inre är fördärv, en öppen grav är deras strupe, sin tunga gör de hal. Låt dem stå med skuld, o Gud, låt deras planer fälla dem! Stöt bort dem för deras många synder - de trotsar dig!

Men alla som flyr till dig skall fröjdas och alltid jubla, du skyddar dem och de höjer glädjerop, alla som älskar ditt namn. Du, Herre, välsignar den rättfärdige. Din ynnest täcker honom som en sköld.

## **Betraktelse**

När vi nu denna kväll återvänder till psaltarens femte psalm ska vi titta på den ur ett lite annat perspektiv än vad vi gjorde i morse. I morse blev vi påminda om vikten av ärlighet i bönen och vikten av att be om och invänta Guds vägledning och ingripande. Detta är saker som inte är de lättaste, men de blir lättare om vi försöker ta för vana att göra som David och bjuda in Gud på nytt och på nytt, varje dag. Exempelvis genom att påminna sig om orden David säger till Gud i denna psalm: *om morgonen skall du höra min röst, då bereder jag mitt offer och väntar*. Påminna sig om de orden, och göra dem till sina.

Men i andakten denna kväll skall vi istället stanna upp inför något som den här psalmen slår fast kring vem Gud är, nämligen två av Guds egenskaper. David tycks i sin bön å ena sidan påminna Gud om Guds helighet och rättfärdighet, med ord som: *Du är inte en Gud som kan tåla brott, ingen ond får bo hos dig*. Och Davids ord om detta fortsätter och blir än mer grafiska: *du batar alla ogärningsmän. Du förgör lögnarna, Herre, mördare och bedragare avskyr du*. I sin helighet och rättfärdighet, eller som ett resultat av den, kan Gud inte tåla det onda eller ha överseende med när den tar sig spelrum som skadar hans barn, hans skapelse eller hans rike. Gud är inte överslätande mot ondskan.

Men däremot är han barmhärtig, och i denna psalm finns också beståndsdelar som påminner oss om just denna vitala beståndsdel i Guds person: barmhärtigheten. David säger ju bland annat: *Men jag får gå in i ditt hus, ty din godhet är stor*. Det är inte på grund av Davids egen godhet som han får gå in i Guds hus, utan på grund av Guds godhet. Och denna godhet riktar sig inte bara gentemot just David, utan mot alla människor. För David säger ju också i psalmen: *Men alla som flyr till dig skall fröjdas och alltid jubla, du skyddar dem och de höjer glädjerop, alla som älskar ditt namn*. Gud är också barmhärtig, och den barmhärtigheten gäller alla människor.

Gud är alltså både helig och rättfärdig, men han är också barmhärtig, mot alla människor som kommer till honom. Dessa båda sidor av vem Gud är uttrycks också allra sist i den psalmvers som är vald denna morgon: *Vad du vill är helighet – men du är barmhärtighet*. De orden gäller också dig och mig, också den här dagen.

### **Förbön**

Tack, Gud, för den här dagen. Tack att du har följt mig och lett mig, att du har sett mig hela dagen och också ser mig helt igenom, precis just nu. Käre Herre, du är helig och rättfärdig, men tack för att du också är barmhärtig, mot alla som kommer till dig, också mig.

Denna kväll ber vi dig, Gud, vaka över dem som vakar eller gråter den här natten, och låt dina änglar hålla vakt över dem som sover. Kom med helande till de sjuka, med tröst till de lidande, med vila till de trötta. Låt vår sista tanke innan vi somnar få vara på dig och din kärlek, och låt vår första tanke när vi vaknar imorgon vara detsamma. Allt vi har, och allt vi bär, överlämnar vi i dina goda och starka armar. I Jesu namn. *Amen*.

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Nåd, barmhärtighet och frid från Gud fadern och Kristus Jesus, vår herre. (2 Tim 1:2)

## **Lördagens morgon.**

**Psalm 209** - ”O Gud, all sannings källa”

### **Bön**

Käre himmelske Fader, det är gott att få lita på att du hör oss när vi

kommer till dig i bön. Nu ber jag om den stillhet som är av dig, så att jag förstår att du också är här just nu. I Jesu namn. *Amen.*

## **Bibelläsning** – Psaltaren 6

*För körledaren, till stränginstrument. En psalm av David.*

Herre, tukta mig inte i din vrede, straffa mig inte i din harm! Förbarma dig, Herre, jag är kraftlös, bota mig, Herre, min kropp tvinar bort och min själ är fylld av skräck – o Herre, hur länge? Kom tillbaka, Herre, rädda mitt liv, hjälp mig i din godhet, ty ingen åkallar dig bland de döda. Vem lovsjunger dig i dödsriket? Jag är matt av mitt suckande. Jag dränker min bädd i tårar var natt, sängen dryper av gråt. Mina ögon är skumma av sorg, mina fiender har fått dem att åldras. Gå bort från mig, ogärningsmän, Herren har hört min gråt. Herren har hört min åkallan, Herren har tagit emot min bön. Mina fiender skall slås med skam och skräck, ja, tvärt ta till flykten med skam.

## **Betraktelse**

Dagens psaltarpsalm är en psalm av kung David - som så många andra av Psaltarens psalmer. Den räknas som den första av Psaltarens sju botpsalmer: 6, 32, 38, 51, 102, 130 och 143. Botpsalmerna är som en syndabekännelse och bön om förlåtelse. Förmodligen är psalm 51 den mest välkända - vi använder ju den ibland i våra gudstjänster.

Man kan råka i nöd pga att man ställt till det själv. Då är min situation självförvållad. I denna psalm verkar situationen bero på andra, yttre omständigheter. Men kanske har kung David på känn, att han på något sätt har sig själv att skylla, eftersom han vädjar till Herren att inte straffa, inte tukta. Straffa eller tukta kan man ju bara göra, när det går att söka ansvar och peka på en skuld.

Men när kung David beskriver sin nöd kan vi känna igen oss, vare sig nöden är självförvållad eller inte. ”Jag är kraftlös”, ”min kropp tvinar bort”, ”min själ är fylld av skräck” - kan man inte beskriva ångest så? Och så tydligt det beskrivs att nöden inte bara är en känsla eller tanke - den är en fysisk verklighet i min kropp. Känner du igen det? ”Matt av mitt suckande”, gråtnätter, tom blick ..... Allt kan vi känna igen oss själva i, när vi är i nöd.

Just detta att kunna känna igen sig är det som gör Psaltaren så älskad och använd: psalmerna sätter ord på hur jag har det! Och jag är inte den förste och heller inte den siste som erfar detta. Jag kan utan större problem göra psalmens ord till mina - Davids erfarenheter och mina stämmer överens. Och bäst av allt: jag behöver inte ”putsas fasaden” inför Gud. Han vet precis hur det är ställt i mitt liv, hur dåligt jag mår. ”Det är inte de friska som behöver läkare, utan de sjuka”, säger Jesus. Det är därför han kom till oss - och kommer till oss. För han är på andra sidan Bibelordet och möter dig. Hade du en svår natt, utan sömn? Ligger det en jobbig lördag, en jobbig helg framför dig? Verkar nästa vecka omöjlig att ta sig igenom? Ibland är det så. Använd Davids ord i psalmen! Gör hans ord till dina! Han är lika nära dig som han var nära David. Och det finns en avslutning på psalmen. Den ska vi gå igenom i kväll.

### **Förbön**

Käre Far i himmelen, tack för att jag kan komma med min nöd och min klagan, när min egen ork är mer än slut! Kom med ditt liv och ditt ljus i mitt mörker. Tack för att ”ljuset lyser i mörkret och att mörkret inte har övervunnit det”. Bevara mitt hopp och mitt mod idag.

Käre Far, vi ber dig den här dagen för alla dem som längtar efter frid. Tack att du ger den frid som ingen annan och inget annat kan. Låt mig idag få vara ett vittne om den friden, den här dagen, i den här världen. Låt mig få bära din frid in i ofridens alla sammanhang. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre, *Amen*.

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Nåd och frid åt er i rikaste mått. (1 Pet 1:2b)



# Lördagens kväll.

**Psalm 210** - ”Jag lyfter ögat mot himmelen”

## **Bön**

*Låt oss be med psalmens ord:* ”Jag lyfter ögat mot himmelen, och knäpper hop mina händer. Du käre Gud, som är barnens vän, till dig min tanke jag vänder.” *Amen.* (Sv. Ps. 210:1)

## **Bibelläsning** - Psaltaren 6

*För körledaren, till stränginstrument. En psalm av David.*

Herre, tukta mig inte i din vrede, straffa mig inte i din harm! Förbarma dig, Herre, jag är kraftlös, bota mig, Herre, min kropp tvinar bort och min själ är fylld av skräck – o Herre, hur länge? Kom tillbaka, Herre, rädda mitt liv, hjälp mig i din godhet, ty ingen åkallar dig bland de döda. Vem lovsjunger dig i dödsriket? Jag är matt av mitt suckande. Jag dränker min bädd i tårar var natt, sängen dryper av gråt. Mina ögon är skumma av sorg, mina fiender har fått dem att åldras. Gå bort från mig, ogärningsmän, Herren har hört min gråt. Herren har hört min åkallan, Herren har tagit emot min bön. Mina fiender skall slås med skam och skräck, ja, tvärt ta till flykten med skam.

## **Betraktelse**

Jag hoppas att du har haft en god dag och att du ska få en god natt och att det blir en god söndag i morgon!

I kväll ställer vi in siktet på hur psalm 6 i Psaltaren slutar. Mitt i psalmen ber David: ”Kom tillbaka, Herre!” David knyter an till att han och Herren har varit nära. Nu upplever han att Herren är avlägsen: ”Kom tillbaka, Herre!” Ändå kan Paulus säga, när han förkunnar för folk i Aten, att ”Gud är inte långt borta från någon enda av oss”.

Jag lyssnade en gång till en präst som sa ungefär så här: ”Om du upplever att Gud har kommit långt bort - vem tror du då det är som har flyttat sig?” Svaret är förstås att det kan vara jag som har flyttat mig, dragit mig undan. Vad gör man då?

Omvändelse! Martin Luther talar om att man behöver omvändelse varje dag. Det kan vara som när man står och spanar efter någon med handen över ögonbrynen för att se - och så hör man kanske plötsligt ett harklande bakom sig. Den man sökte var mer nära än vad man förstod. Men man hade fel perspektiv för sin blick. När man vände sig om såg man, att den man sökte inte var långt borta. ”Någonstans bland alla skuggorna står Jesus”, sjunger vi i en sång. I gryning och skymning är det svårt att urskilja konturer, men Han är där.

*Han har hört min gråt.* Han har hört när jag ropat i min bön, åkallat honom, och han har tagit emot min bön - tagit emot mig. Min skräck byts i trygghet och jag får vila i Honom.

Gör han det bara mot dem som är värda det, som förtjänar det, som uppför sig väl? Nej, David vet varför han kan vädja. ”Hjälp mig i din godhet” står det, men ordagrant står det ”i din *nåd*”. Nåd - det är när man får något oförtjänt, som gåva, gratis. Därför blir vår bön aldrig: ”Hjälp mig, för jag är ju ganska skötsam!” Ansvar för att vi ska bli bönhörda ligger hos Jesus. Därför kan du alltid be utan förbehåll. Herrens nåd är ny varje morgon och hans nåd varar ända till kvällen och natten, nu när du ska lägga dig och sova. Han tar emot din bön. Han tar emot dig och låter dig vila i hans hand.

## **Förbön**

Herre Jesus, tag hand om mig i natt! Tag hand om alla jag tänker på i min familj, min släkt, mina vänner och grannar. Välsigna vår söndag och välsigna dem som kommer att samlas till gudstjänst i morgon. Välsigna dem som ska förkunna och leda gudstjänsten, som ska leda sång och musik. Tack för din N-Å-D!

Den här kvällen ber jag dig: Vaka över mig, käre Fader, när jag sover. Tack för att all min tid, dag och natt, är i dina händer. Jag lämnar min kropp, själ och ande i tryggheten hos dig. Tack för hoppet om en ny söndag. Tack för hoppet om uppståndelsen. Kom med ditt förbarmande över hela din värld och över alla dina barn. Var hos dom, käre Herre, som ropar, dem som sargar sig själv, kom till de förtvivlade och

uppgivna. Möt oss, käre Herre, du som vet vad och är den som vi behöver. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre. *Amen.*

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen.*

### **Välsignelse**

Barmhärtighet, frid och kärlek åt er i allt rikare mått. (Jud v. 2)

## Söndagens morgon.

**Psalm 96** - ”Öppna mig för din kärlek”

### **Bön**

Käre Herre, också den här morgonen vill jag tala med dig. Hjälp mig att också lyssna till det som du vill säga, och plocka bort allt det där som just nu ligger mellan dig och mig. Gör mig stilla inför din närvaro. I Jesu namn. *Amen.*

**Bibelläsning** – Matteusevangeliet 7:12

Jesus sade: ”Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem. Det är vad lagen och profeterna säger.”

### **Betraktelse**

Glad söndag! Åter igen är det söndag, och åter igen gör vi ett endagsuppehåll från vår vanliga vandring, för att istället rikta vår uppmärksamhet mot bibeltexter och det tema som särskilt hör till den här söndagen. Den här dagen kallas i det kyrkoår som bland annat Svenska kyrkan följer för *Trettionde söndagen efter Trefaldighet*, och temat eller överskriften är *Medmänniskan*. Det tycks alltså, av överskriften att döma, som om det inte först och främst handlar om vår relation till Gud denna söndag, utan enbart om alla andra relationer som vi människor har till andra och varandra.

Så enkelt är det dock inte, eftersom din och min relation till Gud inte är något isolerat och frikopplat från de relationer vi har till andra människor, närstående likaväl som främlingar. Om vi människor har en tro på Gud, om vi har lärt känna honom och Jesus Kristus, vad han har gjort och vilka vi är i honom, då måste det få konsekvenser i våra liv, konsekvenser som också tar sig uttryck i hur vi ser på, möter och behandlar vår nästa.

Det vi kan notera i denna ytterst korta text (en enda vers) är att Jesus ger oss en enda anledning till varför vi ska göra detta. Det handlar inte om att vi genom att behandla andra såsom vi själva vill bli behandlade ska vinna någon viss fördel eller få del av någon särskild välsignelse i Guds rike. Motiveringen till Jesu befallning gällande vår nästa är helt enkelt att det är så Gud vill att vi ska göra, för Jesus säger: *Det är vad lagen och profeterna säger.* Jesus kommer alltså inte heller här med något nytt, men han hjälper oss att uttolka och tillämpa Guds lag.

På det allra djupaste planet kan vi också tänka in Jesus och vad han har gjort för oss i detta, för också han, Gud som blev människa, är vår medmänniska. Han gav sitt liv *för* oss, och han har därigenom visat vad han vill att vi ska göra: ge vårt liv *till* honom och leva *för* honom, varje dag. Också den här dagen.

## **Förbön**

Tack, käre Far, för också den här ny dagen. Hjälp mig den här dagen påminnas om att varje söndag är en uppståndelsedag, och att det är din särskilda dag. Påminn mig idag om vad du har gjort för mig, och visa mig vad du vill att jag ska göra för dig. Gör mig uppmärksam, varsam och kärleksfull i mötet med alla mina medmänniskor, idag och alla dagar.

Idag ber vi särskilt med alla dem som inte har någon gudstjänst att gå till. Herre, möt oss där vi är, tala till oss också idag, låt oss få känna gemenskap med dig, du som i dig själv är gemenskap. Hjälp oss att i denna tid på ett fördjupat sätt söka dig i bönen, för vår skull, för världens skull, och för ditt rikets skull. Herre, välsigna och bevara oss i ditt namn och i din närhet, också i denna tid. Genom din Son, Jesus Kristus, vår Herre, *Amen.*

## **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

## **Välsignelse**

Herren välsignar dig och beskyddar dig. Herren låter sitt ansikte lysa mot dig och visar dig nåd. Herren vänder sitt ansikte till dig och ger dig sin fred. (4 Mos 6:24-26)

# Söndagens kväll.

**Psalm 97** - ”Jag behövde en nästa”

## **Bön**

Himmelske far, tack för att du, som håller himmel och jord i din hand, är nära alla dem som ropar till dig. Hör, käre far, mitt rop, kom mig nära, och tala de ord som du tänkt för mig. I Jesu namn. *Amen*.

**Bibelläsning** – Romarbrevet 12:16-21

Bemöt alla lika och håll er inte för goda att umgås med dem som är ringa. Var inte självkloka. Löna inte ont med ont. Tänk på vad som är riktigt för alla människor. Håll fred med alla människor så långt det är möjligt och kommer an på er. Ta inte rätten i egna händer, mina kära, utan låt Guds vrede ha sin gång, ty det står skrivet: 'Min är hämnden, jag skall utkräva den', säger Herren. Men 'är din fiende hungrig, ge honom att äta; är han törstig, ge honom att dricka. Då samlar du glödande kol på hans huvud.' Låt dig inte besegras av det onda, utan besegra det onda med det goda.

## **Betraktelse**

Också denna kväll stannar vi upp inför en text och det tema som hör särskilt till den här söndagen, som i bland annat Svenska kyrkan kallas

*Trettonde söndagen efter Trefaldighet, och som har temat/överskriften Medmänniskan.*

I andakten i morse stannade vi upp inför en endaste vers från Matteusevangeliet, där Jesus säger: *Allt vad ni vill att människorna skall göra för er, det skall ni också göra för dem. Det är vad lagen och profeterna säger* (Matt 7:12). Dessa ord från Jesus är en uppmaning och en princip som är enkel att förstå, men som samtidigt är en utmaning att fullt ut försöka följa. När vi denna kväll läser ett avsnitt från Paulus brev till församlingen i Rom, får vi något fylligare instruktioner kring vad vi har att tänka på och hur vi ska förhålla oss i vårt liv med och bland våra medmänniskor. Av dessa många uppmaningar som Paulus ger oss, är vissa lättare än andra att följa, och säkerligen varierar det från person till person vilka av dessa många uppmaningar som man uppfattar som mest utmanande för egen del.

Det är en god sak att läsa bibelavsnitt som dessa långsamt, och att ofta ta pauser och meditera och be över de ord man läst. Ett annat sätt att möta den här typen av samlingar med uppmaningar är att ändra ordningen i texten, så att man först fokuserar på uppmaningarna som handlar om sådant som man *inte* ska göra, och därefter fokuserar på de uppmaningar som handlar om vad man *ska* göra (eller så gör man tvärtom om man föredrar det. En sådan omstrukturering av uppmaningarnas ordningsföljd skulle kunna se ut på följande sätt:

Först de uppmaningar som handlar om vad vi *inte* ska göra: *Håll er inte för goda att umgås med dem som är ringa. Var inte självkloka. Löna inte ont med ont. Ta inte rätten i egna händer, mina kära. Låt dig inte besegras av det onda.* Sedan de uppmaningar som handlar om vad vi *ska* göra: *Bemöt alla lika. Tänk på vad som är riktigt för alla människor. Håll fred med alla människor så långt det är möjligt och kommer an på er. Låt Guds vrede ha sin gång, ty det står skrivet: 'Min är hämnden, jag skall utkräva den', säger Herren. Men 'är din fiende hungrig, ge honom att äta; är han törstig, ge honom att dricka. Då samlar du glödande kol på hans huvud.' Besegra det onda med det goda.*

Alldeles oavsett vad du eller jag uppfattar som det lättaste och det svåraste att följa bland dessa många utmaningar, eller i vilken ordning vi läser dem, så är det gott att tänka på att vi får *be till* Jesus om hjälp och

kraft i vårt liv bland och med våra medmänniskor. Och vi får *se på* Jesus, han som är Gud som blev människa, vår medmänniska, han som genom sitt liv och sin död visar oss kärlekens djupaste betydelse, för oss att praktisera, bland våra medmänniskor, också den här dagen.

### **Förbön**

Tack, käre Fader, för också den här dagen. Tack att du i din Son, Jesus Kristus, blev människa och vår medmänniska. Tack att du genom honom har gett oss ett exempel, och att vi får be till dig om hjälp och kraft. Tack för vägledningen i ditt ord – var oss nära när vi läser det, och vägled oss då med din Ande.

Denna kväll ber vi för hela din värld: Herre, förbarma dig, var med din mänsklighet i den kamp vi nu står i. Kom till de sjuka med helande, kom till de vårdande med vishet och kraft till fördjupad omsorg. Kom till ledande med vishet, kom till de oroliga och rädda med din frid. Och kom till din kyrka och hjälp henne att vara ett vittne om dig också i denna tid. Genom Jesus Kristus, din Son och vår Herre, *Amen*.

### **Herrens Bön**

Vår Fader, du som är i himlen. Låt ditt namn bli helgat. Låt ditt rike komma. Låt din vilja ske, på jorden, såsom i himlen. Ge oss idag 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 ifrån det onda. Ditt är riket, din är makten och äran, i evighet, *Amen*.

### **Välsignelse**

Må hoppets Gud fylla er tro med all glädje och frid och ge er ett allt rikare hopp genom den heliga andens kraft. (Rom 15:13)

Med önskan och förhoppning om Guds frid och  
välsignelse över dig i ditt andaktsliv.

Fredrik Borglin, 2020. Allt material får kopieras och användas helt fritt.  
Bibelutdragen hämtade ur Bibel 2000, <http://www.bibeln.se>