

## INLEDNING

Stillhetens frukt är bön.  
Bönens frukt är tro.  
Trons frukt är kärlek.  
Kärlekens frukt är tjänande.  
Tjänandets frukt är frid.

**MODER TERESA**

Bön är en gåva, inte en prestation. Mitt i vår vardag finns Gud närvarande och vi kan samtala förtroligt med honom om allt längs vägen. En stig kan leda till en mängd olika platser, men börens stig leder alltid till Gud.

För många år sedan upptäckte vi skatten som finns i skrivna böner från människor som gått före oss i tron. Det var som att smaka på en källa med friskt vatten som vi kunde börja ösa ur. Vi började en bönerytme av tideböner, böner i Psaltaren och psalmskatten i Den svenska psalmboken. Det är böner som burit oss, som har betts före oss och kommer att bestå efter oss.

Moder Teresas ord om bön som en frukt av stillhet, skapade hos oss en längtan att söka Gud även i tystnaden och låta bönen bli mer lyssnande. Bönen, både den enskilda och gemensamma, är en tillflykt, en möjlighet för andlig återhämtning för att komma till ro och hitta själens ankare. Som Moder Teresa skriver är stillhetens frukt bön och tjänandets frukt är frid. Men vägen däremellan kan ibland vara svår att hitta. Kanske kan vi hjälpa varandra att finna vägen och vandra fram på den.

Det finns en stor rikedom av andakts- och bönböcker. Vår förhoppning är att denna kan bli ett bidrag som kan fungera som en »startmotor«, en inspiration för fortsatt bön och bibelmeditation. I slutet av boken finns en kort bönerytme för morgon- och kvällsbön under en vecka. Vi har hämtat vägledning från Martin Lönnebos bönbok Lilla breviarier, som följt oss och vår familj under många år.

Denna bok innehåller 52 kapitel, ett för varje vecka under ett år. Läsaren kommer känna igen vissa teman men det finns ingen formell koppling till kyrkoårets texter utan kan läsas när som helst under året. Varje kapitel inleds med ett citat eller bibelord, sedan följer en kort reflektion, en personlig bön skriven av oss eller hämtad ur Psaltaren, Den svenska psalmboken eller någon annan källa. I källförteckningen finns även de verk eller författare som vi hänvisar till i våra texter.

Inledningen till bönen är en uppmaning att ta ett djupt andetag, att andas ut oro, att andas in Guds frid och sedan fokusera sina splittrade tankar och tacka för Guds närvaro. Varje bön avslutas med »de tomma händernas övning« och en bön som tillskrivs kyrkofadern Augustinus, där vi vänder handflatorna uppåt mot Gud och överlåter det förflutna åt Guds barmhärtighet, nuet åt Guds kärlek och framtiden åt Guds beskydd.

Att be kan upplevas som både enkelt och svårt. Ibland flödar tacksamheten, glädjen och förundran i bönen, men det finns tider i livet när det kan upplevas som om Gud är långt borta. Låt oss fortsätta bönen även då. Martin Lönnebo uppmuntrar den som vill be med sina ord: »Bönens ok är milt. Efter en kort tid har bönen blivit en vana.«

Precis som hjärtat slår rytmiskt och ständigt pumpar liv till hela kroppen, kan vi finna en böneritm i våra liv som håller i vardagen – i alla tider och i livets alla säsonger. Vår önskan är att vi tillsammans ska kunna förenas i bön och samtidigt vila i kyrkans bön, den som alltid omsluter oss alla. Och glöm inte att vi kan börja be på nytt, när och var som helst.

Sök inte en särskild känsla för att be. Börja bara. Gud väntar på oss i bönen.