

I

BÖN BÖRJAR I
ETT OROLIGT
HJÄRTA



Du har skapat oss till dig,
och vårt hjärta är oroligt
tills det finner vila i dig.

AUGUSTINUS

Ibland är det svårt att komma till ro för att be. Stress, oro och bekymmer gör oss splittrade och det känns som att vi inte hinner stanna upp för bön. Vår inre otillfredsställelse och oro kan skapa missriktade begär som för oss vilse, bort från Gud. Men bönen kan börja just i ett oroligt hjärta.

Kyrkofadern Augustinus skriver att våra hjärtan kommer att vara oroliga till dess de finner sin ro i Gud. Om vi stillar oss och söker Gud i bön, skapar vi utrymme i våra hjärtan för hans frid. Vi kommer ständigt att vara rastlösa tills våra hjärtan finner ro och vila där vi hör hemma. Bönen för oss dit. Hem till Gud.

INLEDNING TILL BÖN

*Ta ett djupt andetag
Andas ut oro – andas in Guds frid
Fokusera dina splittrade tankar
Tacka för Guds kärleksfulla närvaro*

BÖN

Bara i Dig, har min själ sin ro.
Bara i Dig, min Gud.
Bara i Dig, har min själ sin ro.
Bara i Dig, min Gud.
Från Honom kommer mitt hopp.
Bara Han är min klippa,
min frälsning och min borg.
Jag skall inte vackla.

BENGT JOHANSSON (DEN SVENSKA PSALMBOKEN 756)

ÖVERLÅTELSE

*Vänd handflatorna uppåt mot Gud
Överlåt det förflutna åt Guds barmhärtighet
Överlåt nuet åt Guds kärlek
Överlåt framtiden åt Guds beskydd*