

Vi ber alla på olika sätt under olika perioder i våra liv. Ibland förändras vårt sätt att be när vi växer i vår relation till Gud.

Förbön handlar om "att gå emellan", eller "ingripa för någon annans räkning". I förbönen ber vi för någon annan person eller en speciell situation. Förbönen har en lång historia. I Gamla Testamentet ber Mose, Abraham och profeterna för Guds folk. I Nya Testamentet ger Jesus en modell för förbön när han ber för sina lärjungar. Förbönen har en framträdande ställning inom de flesta kyrkotraditionerna och då främst under söndagens gudstjänster.

Vi måste dock vara medvetna om att det här är ett sätt, bland många, att be på och att repetera långa listor med förböner kan bli till ett hinder när vi ska lyssna på ett djupare plan. Här gäller det att hitta rätt balans.

#### Boktips

**Clements-Jewery, Philip** (2005) *Intercessory Prayer, Modern Theology, Biblical Teaching and Philosophical Thought*. Ashgate Pub. Ltd.

**Hauser, Richard** (2003) *Finding God in Troubled Times*. Loyola Univ Press.

**Prichard, John** (2011) *The Intercessions Handbook*. SPCK Publishing

**Vennard, Jane E.** (1995) *Praying for Friends and Enemies*. Augsburg Fortress.

Bild framsida: [www.clker.com/](http://www.clker.com/) K Dixon

## Be för det som oroar dig



“Herre, här är jag inför dig...”

**Förbön innebär helt enkelt att vara inför Gud med en speciell person eller situation i tankarna.**

**“Herre, jag kommer till dig med...(namn)...i mina tankar.”**

**Det räcker att du nämner en person eller situation för att lyfta upp det hela inför Gud. Det handlar inte om att rabbla igenom en lista, utan om att med kärlek tala om olika personer och situationer.**

**Det spelar igen roll hur tankarna eller orden yttras** – ju mer personligt och äkta ditt språk är, desto bättre är det.

**Använd den enkla meningen (här ovan)** om du vill, eller till exempel: “Herre, omslut din tjänare...(namn)...med din helande kärlek...”

**Tala med Gud** om det som oroar dig. När du har namngett personen eller situationen du bekymrar dig över, var tyst – vad än som känns rätt för dig.

### **Tänd ett ljus**

Du kan tända ett ljus och tänka på Jesu ord: **“Jag är världens ljus”** och på personen eller situationen du ber för. När vi tänder ett ljus blir våra böner mindre symboler för det stora ljuset Kristus.

### **Använd en förbönslåda, förbönstavla eller förbönsträd**

Det kan vara till hjälp att skriva ner namnet eller situationen du ber för på en lapp.

Böneämnen i förbönslådan kommer inte att läsas upp högt, utan i tystnad bedjas för under söndagens förmiddagsgudstjänst. Om du däremot vill att andra ska veta vem eller vilken situation som ligger på ditt hjärta så skriv ditt böneämne på förbönstavlan.

När du känner dig redo, **avsluta din bön** med att tacka, eller använd för dig välkända ord som t.ex. bönen Fader Vår – vad än du känner dig tillfreds med.

