

# Om bönen

Använd av Stockholms stift 2010.

Bönen är för mig den friaste av umgängesformer med Gud. Den är tillgänglig för alla, den ställer inga krav på utformning, den kan vara kort eller lång och den kan ske var som helst. Jag kan be med några få ord på Drottninggatan bland alla turisterna, men jag kan lika väl be med ord formulerade av en formbegåvad författare i kyrkorummet. Ber gör jag dock alltid med ord. Det passar mig bäst, men behöver inte passa alla.

Men min bön kan också vara mer planerad, djupare, längre, intensivare. Den bönen ligger för mig nära meditationen. Då vill jag gärna vara i kyrkorummet. Där finns den fysiska upplevelsen av att generation efter generation har bett sina böner där. I kyrkan finns en "böneatmosfär" som hjälper mig på traven.

Det är samma känsla som fyller mig på de heliga platserna i Israel och Palestina. Jag vet inte med full säkerhet att allt som berättas verkligen har hänt precis där, just på den stenen eller det berget, men jag vet att människor i några tusen år samlats där för att be sina böner. Det räcker för mig. Den känslan går djupt.

Har jag blivit hjälpt av bönen? Ja. Inte nödvändigtvis så att det jag bett om har blivit verklighet. Jag ber aldrig om ting. Men jag har många gånger blivit hjälpt genom att bönen varit vägen till att hantera livet.

SÖREN EKSTRÖM