

Østmarkkapellet, 25.05.2025.

Preken, 6. søndag i påsketiden, Matt 6,7-13

Bønn er en fantastisk greie! Jeg driver med det hele tiden. Bønn er veldig vanlig: Ifølge Philip Yancey, en amerikansk journalist og forfatter, var det for ikke mange år siden flere amerikanere en vanlig uke som ba, enn antallet som hadde sex, kjørte bil, eller gikk på jobben. Det ser nok litt annerledes ut i Norge (og kanskje også i USA) i dag, men min erfaring er at veldig mange flere enn de som identifiserer seg som religiøse, ber en bønn når enten angsten ELLER takknemligheten blir for stor. Mange knepper henda når livet blir for stort – eller for lite: «Er det ikke mer enn dette?».

Bønn er også noe veldig enkelt: Da disiplene ba Jesus lære dem å be, fikk de et krasjkurs gjennom Fadervår; en kort enkel bønn til vår himmelske far om Guds rikes komme, mat, tilgivelse og vern mot fristelser og mot det onde. Samtidig er bønnen full av store eksistensielle tema – gudsbilde, tilgivelse, ondskap og lidelse, makt - og jeg kunne holdt en bibeltime om hver av bønnene i Fadervår, eller Herrens bønn som vi nå kaller den. Jeg har tidligere prekt over alle disse, men i dag blir det en temapreken om bønn, som jeg håper gir frimodighet til å be og snakke om bønn med andre.

Kristen bønn, som er det jeg kjenner best, kan praktiseres alene, noen få eller mange sammen. I kirken, i dusjen, på tredemølla eller kafe, i senga eller skogen.

Vi kan be sittende, knelende, stående, liggende, dansende. Vi kan folde eller åpne hendene, holde rundt en Kristuskrans eller et kors, lukke øynene eller feste blikket på et bilde som hjelper oss å fokusere.

Bønnen kan være fast formulert, slik den er her i Fadervår for eksempel, eller vi kan bare snakke i vei med Gud.

Bønnen kan være en bekjennelse av noe vi har gjort galt, en takk for alt som er godt, en stille oppmerksomhet rettet mot Gud, klage over det vonde i eget eller andres liv, protest når vi blir opprørt over urett og lidelse.

Samtidig er bønn ikke bare enkelt. Når vi ber sammen, har den som setter ord på bønn et stort ansvar, særlig om det er en religiøs leder eller annen maktperson. Bønn kommuniserer teologi på godt og på vondt. Hva slags gudsbilde tegnes i bønnen? Hvilke perspektiver på liv, tro, helbredelse, lidelse og død kommer fram? Hvilket språk brukes? Hvis vi ber for «de som» er syke, ensomme og redde - signaliserer vi da at «de» alltid er noen andre enn de som er samlet her? At problemene bare finnes et annet sted? Bønn kan både åpne og lukke dører for de som er del av den eller lytter til den; bønn kan fungere som sjelesorg i det offentlige rom, eller motsatt; legge stein til byrden for den som bærer tungt fra før.

Bibelen har mange løfter knyttet til bønn. "Be så skal du få." "Alt dere ber om i mitt navn, skal dere få." Jeg har møtt mange mennesker som har opplevd å få svar på bønn. Men vi er også mange som har erfart at så enkelt er det ikke. Det kan være enkelt å be, men vi får slett ikke alltid de svarene vi ønsker oss. Eller det tar så altfor lang tid. Kanskje opplever vi ikke at vi får svar i det hele tatt. Da trenger vi et fellesskap som deler smerten med oss og hjelper oss å snakke sant om liv og tro og nære håpet; ikke lettvinde forklaringer. Salmenes bok, som gjerne kalles Bibelens egen bønnbok, er full av klage og anklage rettet mot Gud, kombinert med håp, takk og lovprisning – Gud tåler alt.

Jeg må innrømme en ambivalens knyttet til bønn: Jeg VIL tro at Gud hører mine og andres bønner og lar seg berøre av dem. Samtidig synes jeg det er vanskelig å tenke at Gud forandrer mening eller syn på ting, eller lar seg sterkere involvere, ut fra hvordan vi ber eller hvor mange vi er som ber?! Ellers synes jeg det legger for mye makt i feilbarlige menneskers hender og øker sårbarheten for den som IKKE har ordene i sin makt, mot til å forhandle med Gud, eller et stort (og fromt) nettverk? Gud bør ikke være manipulerbar, selv om Abrahams forhandlinger med Gud om Sodoma og Gomorra kan tyde på noe annet.

Jeg synes ikke det er vanskelig å tro at bønn gjør noe med den som ber, det har jeg selv erfart mange ganger. At jeg får en indre styrke og fred, at jeg opplever et gudsnærvær som minsker mørket, og at jeg får et skjerpet blikk for Guds spor i hverdagen min. Noen ganger løser også ting seg på underfullt vis.

Jeg synes heller ikke det er vanskelig å be for og med andre mennesker. Jeg snakker mye med Gud gjennom dagen, både alene og sammen med andre. Det er overveldende fint å få tro at bare jeg henvender meg til Gud, sånn «kjære Gud», så er jeg øyeblikkelig personlig påkoblet himmelens og jordens skaper - jeg snakker med den som ER kjærligheten, og jeg kan hvile i den kraften som jeg tror favner og bærer alt.

Jeg snakker med Gud om alt. Gud vet nok alt uansett, men jeg tror det gjør noe med relasjonen vår og med meg når jeg deler. Jeg hører ikke at Gud svarer, men jeg kjenner jevnlig på et mektig nærvær jeg ikke kan sette ord på; en uventet kraft eller fred midt i alt som er krevende. Eller jeg opplever å få nytt håp, se nye mulige veier, eller meg selv, andre, og verden med et nytt blikk. De av mine som ikke deler min gudstro, vil forklare dette på andre måter, men for meg handler det om bønn, og det å koble meg på Guds nærvær i verden og i mitt liv. Tune meg inn på nåden, og forenes med Jesus i kampen for livet i vår verden.

Biskop Sunniva