



# Psaltaren

## Bibels bönbok

I den hebreiska Bibeln kallas Psaltaren för *Tehillim*, som betyder "Lovsånger" men också *Tepillot* som betyder "Böner". Psaltaren är alltså både en sångbok och en bönbok.

Psaltaren har betytt oändligt mycket för de troende, från gammaltestamentlig tid och fram till våra dagar, som sångbok i tempel, synagogor, kloster och kyrkor,

och som guide för bön i hem och bönevrå.

Jesus använde Psaltaren. I nattvardssalen sjöng han "Lovsången", Matt 26:39, d.v.s. Ps 115-118, tillsammans med sina lärjungar. Tre av Jesu sju ord från korset är psaltarcitat. På samma sätt har trons folk genom historien alltid återvänt till Psaltaren för att söka tröst, uttrycka sin tacksamhet eller för att finna väg genom de trånga passagerna i livet. Och Psaltaren innehåller allt detta, glädje och sorg, tro och tvivel, klagovisor och lovsånger. Jean Calvin sa att Psaltaren är en slags anatomi där själens alla delar finns med.

### "Psaltaren – Bibels bönbok

Det som är sant för Bibeln i allmänhet är sant för Psaltaren i synnerhet. Här, i Bibels bönbok, finner vi tillbedjan till Konungen, värdig Konungen. Den innehåller upphöjd lovsång, intensiv bön, tempelfirande, modiga vittnesbörd, klok visdom, stridsrop, intimt överlämnande, bristande och helande hjärtan, profetisk kraft och säkert hopp. Guds folk formar och blir formade av den här sortens bön och tillbedjan. När uppenbarelsen av Gud som Konung kommer ner över oss, stiger tillbedjan uppåt. Detta är Psaltarens hjärta.

### Visionen av Konungen

I Psaltaren proklamerar Gud som Konung: "*Ty en stor Gud är Herren, en stor konung över alla gudar.*". Han sitter på sin tron: "*Herren är Konung! Folken bävar, han tronar på Keruberna...*". Hans kläder är konungalika: "*Herren är Konung! Han har klätt sig i höghet. Herren har klätt sig i makt, spänt om sig sitt bälte.*" Han håller en spira i sin hand: "*Din tron, gudomlige, består i tid och evighet, din kungaspira är rättens spira.*". Han är omringad av himmelska, oföränderliga väsen: "*...han tronar på Keruberna, jorden skälver.*". Han hyllas av ett hav av änglar: "*Lova Herren, ni hans änglar... Lova Herren, hela hans härskara...*".

### Visionen av oss själva

Jean Calvin menar att känna Gud är att känna oss själva. Hela mänskligheten är blottad genom Psaltarens tillbedjan. Vi upptäcker hjärtan överlämnade till Gud, överväldigade av synd, kämpande i skuld, fast i rädsla, rasande mot fienden, fyllda av tvivel, njutande i Hans närvaro, längtande efter ett hem, lidande av svagheter, sjuka och invalidiserade, väntande på döden och hoppandes på livet. Vi sitter ensamma i nattens svåra timmar. Vi ligger på smärtans sängar. Vi upplever övergivenhet, förräderi, skvaller och förtal. Vi mediterar över Guds bud. Vi klättrar med glädje uppför Sions heliga berg. Vi lär oss frälsningens nya sång. Vi ser våra barns välsignelse. Vi vet att Gud regerar över nationerna. Vi känner Hans herdehjärta. Vi ber om löftena i Hans förbund. Vi längtar efter att Messias ska triumfera. Vårt öde vilar i Hans händer." (Ur "Tillbedjan värdig en konung", artikel ur tidskriften "Lovsång", maj 2006, artikelförfattare, Don Williams.)

### Ett verktyg i Guds händer

Men Psaltaren är mer än vår bönbok. Den är också ett verktyg i Guds händer. Bönen förvandlar bedjaren. Så ofta ser vi det just i Psaltarens psalmer. Ofta börjar de trevande och i mörker. Ofta andas de första raderna besvikelse, frustration och tvivel. Och ofta slutar de med bekännelser, lovsång och tro, trots allt. Något har hänt med bedjarens perspektiv under det att han sökt sin Gud i bön.

Psaltarpsalmerna ska inte bara läsas och studeras. Framförallt ska de bedjas. Och när du ber dem kommer Gud att använda dem för att lyfta ditt perspektiv och förändra dina tankar.

Den första bön vi lär våra barn att be är ofta bönen: - Gud som haver barnen kär, se till mig... Och visst får du be att Gud ska se till dig och till din egen lycka. Men visst vore det också tragiskt om dina böner aldrig handlade om mer än så. Psaltaren lyfter blicken från det egna:

"Jag lyfter blicken mot dig,  
du som bor i himlen.  
Som tjänaren ser  
mot sin herres hand,  
som tjänarinnan ser  
mot sin husmors hand,  
så ser vi mot Herren, vår Gud,  
och hoppas på hans nåd." (Ps 123:1-2)

Av detta skäl är det gott att läsa, studera och bedja Psaltaren. Läs och bedj gärna en psaltarpsalm varje ny dag, som ett sätt att möta dagen, lyfta blicken och ge näring åt tro och tanke. När du gör det ber du med de heliga

över hela jorden och i alla tider. Framförallt ber du de böner din Frälsare ofta bad. Här ska vi mötas i ett enkelt studium, anpassat till ett antal husgruppssamlingar. Studiet är upplagt som ett trestegs system. Först läser gruppen kvällens psalm. Sedan studerar vi psalmen. Sist av allt ber vi den tillsammans.

I avslutningen kan det passa väl att ledaren frågar gruppdeltagarna om det fanns något i psalmen som knöt an särskilt till deras situation just nu. Om psalmen har rört vid, eller väckt något i någons liv blir avslutningen ett naturligt tillfälle att be för honom eller henne.

**EN IDÉ**

Kanske vill gruppen göra en liten övning, som får löpa från kväll till kväll över hela terminen. Låt någon skriva en alldeles egen bön, som uttrycker hans eller hennes situation just nu. Läs en sådan bön i avslutningen av varje samling och bed med författaren.

Innan vi börjar: Jag har valt att använda mig av Bibel 2000. I de fall jag hänvisar till olika begrepp i psalmen kan de återfinnas i den översättningen, om inte annat anges. Ni väljer förstås att använda den bibelöversättning ni önskar. När gruppen ber den aktuella psalmen är det förstås bra om ni använder samma översättning, just då. Hjälpa att formulera studiefrågorna har jag hämtat från Eugene H. Petersons bok "Psalms, prayers of the heart", IVP Connect. Då Bibel 2000 ibland valt en annan versättning än den äldre översättningen anger jag ibland en bibelvers, kanske v.10, med en annan versangivelse inom parentes efteråt, typ (11). Den första angivelsen är då den nya översättningens och versen inom parentes den äldres.

## **Psalm 1 – Att vända sig till Gud**

Familjeansvar. Räkningar som ska betalas. Utvecklingssamtal med barnens lärare. Omstruktureringar på jobbet. Städdag i kyrkan. Slakten på middag... Du kan fylla i din lista själv. Varje dag har vi mycket som kräver vår uppmärksamhet, som kräver vår kraft, som kräver... och som ibland också kväver.

För de flesta av oss är det faktiskt inte en enkel sak att ta steget bort från allt detta rakt in i bönevrån och direkt kunna ge Gud hela vår uppmärksamhet. De flesta av oss vet vad det är att sitta där, med flackande tankar och leta efter ord. Fast vi älskar Jesus, och fast vi tycker att bön är viktigt, jagar tankarna lätt iväg med oss, tillbaka in i allt vi just kom ifrån eller är på väg till.

Gruppfråga: Vilka tankar eller ansvar stör dig oftast när du ska be?

Personlig uppgift: Sitt ner en stund. Försök vara tyst några minuter inför Gud. Lista ner de tankar som kommer till dig. Be Gud om hjälp att koncentrera dig på vad han vill lära dig i dagens studium.

Psaltaren, Bibelns bönbok, inleds faktiskt inte med en bön. För psalm 1 är inte en bön, i strikt mening. Psalm 1 är en förberedelse för bön. Den handlar om att bli stilla inför Gud, ge Gud sin uppmärksamhet. Att inte bara springa rakt in i önskemål, behov och problem, utan att först besinna vem man tilltalar i sin bön. Precis som Jesus ju också lärde oss detta. Inte först: - Förlåt mig mina skulder, ge mig bröd och beskydd. Utan: - Fader vår, som är i himmelen...

Psalm 1 är en förberedelse för ett liv i bön. Steg för steg för psalmen oss inför Gud, så att vi kan bli medvetna om hans närvaro, kärlek, makt... Så att vi verkligen kan be.



Läs Psalm 1



Studera Psalm 1

1. Psalmen bygger på två kontrasterande bilder, karaktärer.  
Vilka kontraster kan du finna i texten?
2. Psalmens första ord är "lycklig". Är detta också det första ord du själv förknippar med ditt böneliv? Om inte, vilket är då det första ord du förknippar med ditt böneliv?  
Om ordet "lycklig" eller "salig" är det första ord som ska förbereda oss för bönen, vad borde det i så fall säga om vad bön är?
3. Vers 1 innehåller orden "följer", "går" och "sitter". De beskriver den "gudlöse" men också en utveckling i hans liv. Vilken utveckling tycker du orden beskriver?
4. Orden "följer", "går", "sitter" i vers 1 kontrasterar med uttrycket "har sin lust i Herrens lag" i vers 2. Vad betyder denna kontrast? Hur förstår du den?
5. Ordet "träd" är en viktig symbol i psalmen, v.3. Använd din fantasi. På vilket sätt är människor som har sin lust i Guds ord som ett träd?
6. Hur beskrivs de gudlösa i v.4-6?

7. Hur kan dessa två kontraster, människor som liknar träd, frukt bärande och med ett rotsystem å ena sidan, och de flyktiga som vinden för bort och vars liv leder till inget, motivera dig till att finna din lust i Ordet och bönen?
8. Finns det ibland ett gap mellan vardagsliv (skola, jobb, hem) och böneliv i ditt liv? Om ja, förklara hur.
9. Hur kan stillhet, meditation = att tänka på Guds ord dag och natt, förbereda oss för bön?
10. Bibel 2000 talar om att läsa Herrens lag dag och natt. Andra översättningar talar om att tänka på Guds lag, dag och natt. Hur kan du förena orden om att tänka på Guds ord ständigt med ditt vardagsliv?
11. Ett liv i bön är ett pågående samtal. Om bönen blir ännu ett projekt kommer du kanske lägga det åt sidan med orden: - Jag hann inte be. Men om bönen får vara det samtal som går genom alla andra samtal och den aktivitet som bär upp alla andra aktiviteter kommer du, med tiden, att upptäcka att bönen är en fantastisk bärkraft. Vad kan du göra för att bönen ska få finnas och fungera mitt i livet?

Hemläxa: En liten övning för veckan. Lär in denna/dessa bibelvers/er och tänk på den/dem ofta. Låt den/dem leda till bön ibland och berätta för dina vänner när ni träffas nästa gång hur detta har påverkat din vardag.

Minnesverser, Ps 1:1-3:

”Lycklig den som inte följer de gudlösa,  
inte går syndares väg  
eller sitter bland hädare  
utan har sin lust i Herrens lag  
och läser den dag och natt.  
Han är som ett träd  
planterat nära vatten -  
det bär sin frukt i rätt tid,  
aldrig vissnar bladen.  
Allt vad han gör går väl.”

Alternativ, Ps 1:6:

”Herren är med på de  
rättfärdigas väg, men  
de gudlösas väg leder  
till intet.”



Bed psalm 1

## **Psalm 2 – Att vända sig till Gud i en värld som vänt sig bort från Gud**

- Händer det aldrig att du tvivlar?, frågar programledaren i TV's morgonsoffa. - Naturligtvis, svarar prästen Olle Carlsson. Men för mig är inte trons motsats i första hand tvivlet, utan mer livsledan, uppgivenheten.

Och sedan dess har jag tänkt mycket på hans ord.

En vers hämtad från Esra bok i Gamla Testamentet verkar stämma väl med detta, Esra 4:4: "Folket i landet gjorde allt för att judarna skulle tappa modet och avskräckte dem från att bygga." Tvivel är ofta en slags bearbetning av tron, men modlösheten, uppgivenheten, livsledan är en slags frestelse att ge upp, lämna in och sluta bygga.

Så, hur kan man resa sig och förbli stående när man så ofta blir nedslagen?

Varje dag vaknar vi upp i en värld full av orättvisor, hat, våld och tragedier. Varje dag möter vi bilder i TV's nyhetsutsändningar av gråtande människor där krig och katastrofer dragit fram. Och inte så sällan riktas hatet mot kyrkan och mot Kristus. Hur kan man då undvika att tappa modet och låta ledan leda bort från tron? Hur kan man leva vänd mot Gud mitt i en värld som vänder sig bort från Gud? Och vad kan en liten skara bedjare betyda, och till och med förändra, i en värld där de onda besitter så stora resurser och så mäktiga vapen?

Och svaret är: Ingenting, om inte Gud finns. Allting, om Gud finns.

Gruppfråga: Se tillsammans i några aktuella nyhetstidningar. Vilka händelser i världen berör dig starkast just nu?

Personlig uppgift: Tänk efter en minut. Vilka händelser i nyheterna har berört dig den senaste tiden. Ta en eller två minuter till, för att bedja för dem.

Liksom psalm 1 är psalm 2 en förberedelse för bön. Den lär oss att inte bara be: - Gud som haver barnen kär, se till mig..., utan också - Se till världen, den politiska utvecklingen - och den andliga. Gud verkar i den stora världen likaväl som i den lilla, och våra böner är lika viktiga för utvecklingen i den stora världen som för utvecklingen i våra personliga liv.



Läs Psalm 2



Studera Psalm 2

1. Psalmen innehåller några viktiga verb, som beskriver människors aktiviteter.

Vilka sådana nyckelverb kan du hitta i texten?

2. Upplever du att du har ett lika stort ansvar för att be för nationen och missionen, kulturen och samhället som du har för att be för dig själv, dina familj och dina vänner? Förklara.
3. Jämför vers 1 i Ps 1 och i Ps 2. Vilka likheter finner du?
4. "Läser" (Bibel 2000) eller "tänker på" (1982) eller "begrundar" (Svenska Folkbibeln) i Ps 1:2 och "gaddar sig samman" (Bibel 2000), "rådslår" (1982, Svenska Folkbibeln) är ett och samma ord i den hebreiska Bibeln. På vilket sätt skiljer sig användandet av ordet i Ps 1:2 mot Ps 2:2?
5. Hur ser Gud på makthavarnas komplott, v.3-6? Hur skiljer det sig från din känsla av deras makt, t.ex. efter en nyhetssändning?
6. "Konung" i vers 6 ska översättas "min smorde", på hebreiska Messias. Ps 2 är en profetia. Psalmen pekar på Jesus. Men vad har den att säga oss om Jesus?
7. Ps 2 har traditionellt varit en psalm som den kristna kyrkan bett på påskdagen. Varför, tror du, har det varit så?
8. Psalmen inleds med referenser till kungar och härskare, v.2-3, v.10-12. Hur skildras de i förhållande till den kung Gud tillsatt, v.6? På vilket sätt påverkar detta, eller åtminstone borde det påverka, dina böner, och ditt mod?
9. Det ligger oftast närmast till hand att be för sina egna eller sina näras situation. Ps 2 handlar enbart om nationen, politiken och de stora dragen. Vilka tankar får du av detta?



Minnesvers, Ps 2:6:

"Jag har invigt min konung  
på Sion, mitt heliga berg."

Bed psalm 2

### **Psalm 3 - Att vända sig till Gud i tider av nöd**

Bön börjar där du tar slut. Bön är ett slags resultat av att du inser att du inte klarar dig själv utan måste sträcka dig efter Gud för att få hjälp. Petrus bön i Matt 14:30 är i all sin enkelhet och desperation ett uttryck för många andra böner, "Herre, hjälp mig!" Den bönen har vi ofta anledning att be. Om Gud inte kan hjälpa oss är vi förlorade. Om Gud kan hjälpa oss är vi räddade. Om vi inte inser vårt behov av hjälp kommer vi aldrig heller riktigt förstå vårt behov av bön. Då blir bönen en disciplin likt tandborstningen, något man borde, kanske måste, men sällan längtar efter. Den som inser sitt behov av hjälp däremot, inser nog snart också vilken fantastisk gåva bönen är.

Gruppfråga: Kan du minnas någon situation den vecka som gått där du verkligen behövde hjälp? Vart vände du dig? Fick du hjälp?

Personlig uppgift: Tänk efter en minut. Försök komma ihåg ett tillfälle där Gud verkligen var din hjälp. Tacka honom för det.

Psalm 3 är egentligen psaltarens första bön. Två psalmer har förberett oss för bön. Nu är det dags att be. David ber. Han ber i en svår situation. Han är på flykt, och hans förföljare är hans son, Absalom. David måste fly från någon hans älskar. Så ont det gör! David är förtvivlad. Och olyckan drabbar många. I slaget mellan David och Absalom dör 20 000 män.

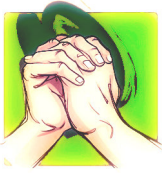


Läs Psalm 3



Studera Psalm 3

1. Psalmen kan delas upp i fem naturliga avsnitt, v.1-2 (1-3), 3-4 (4-5), 5-6 (6-7), 7 (8), 8 (9). (Om parenteserna – se "Innan vi börjar", sid 2.) Välj ett ord eller en fras ur avsnittet som du tycker bäst sammanfattar vad det handlar om.
2. Vilken utveckling ser du i psalmen, från det ena avsnittet till det andra?
3. David beskriver sina fiender i v.1-3. Detta är alltså den första egentliga bönen i psaltaren: "Herre, mina fiender är många." Det är en bön mitt i livet och mitt ibland livets verkligheter. Där finns alltså Gud - och där kan du be. Känner du dig maktlös ibland inför vissa situationer? Förklara.
4. På vilket sätt handlar Gud, enligt psalmen? Vem är Gud och vad gör Gud för David? Tänker du på Gud på samma sätt?
5. Vad gör David i psalmen? Gör du detsamma när du möter dina "fiender"?
6. Vers 6 utgör psalmens känslomässiga höjdpunkt. David lägger sig ner för att sova. Vad gör vi när vi sover mitt i oron? Vad gör Gud när vi sover?
7. På vilket sätt kan psalm 3 hjälpa dig i din egen situation, just nu?



Minnesvers, Ps 3:3 (4):

”Men du, Herre, är min sköld och min ära,  
du är den som ger mig seger.”

Bed psalm 3

## Psalm 23 – Att vända sig till Gud med sin fruktan

Psalm 23 är psaltarens mest kända och mest älskade psalm. Den är en slags vandring genom livet i gemenskap med Gud. En vandring genom ett varierande landskap. Här finns ängar och vatten där man får vila och ro. Här kan man hämta ny kraft. Men resan går också genom dödsuggans dal och mat måste ibland ätas i fienders åsyn. Men genom allt, genom varje dag, följer Guds godhet och nåd den som själv följer den Gud.

Resan går genom livet och genom tiden, men hela tiden hemåt. I horisonten vilar blicken på evigheten.

Psalmen är alltså ingen idyll. Den beskriver ”både och”. Så som livet är. Ibland är det gott och tryggt. Andra gånger är det hotat av sorg eller fiender. Världen är ibland en ganska skrämmande plats. Om vi med föräldrars, lärares och ledares hjälp klarar oss genom barn- och ungdomstid finner vi oss snart stå allt mer utlämnade som vuxna mitt i en krävande värld, där olyckor inträffar, besvikelser lurar och där konflikter ibland slår ner oss. Det är inte alltid en lätt match att vara människa. En boktitel fångar Ps 23 med dess tema ganska väl: ”Livet är inte rättvist, men Gud är god” (Robert Shuller)

Gruppfråga: Vad fruktar du för?

Personlig uppgift: Skriv ner något du fruktar för, ofta återkommande. Varför tror du att du är rädd för just detta? Vad vill du att Gud ska göra åt det? (Om du vill kan du återkomma till detta när det är dags för bönestunden.)

Bönen vågar se problemen i vitögat. Men den gör mer än så. Den för också in Gud i bilden, och det förändrar perspektiv och styrkeförhållanden.



Läs Psalm 23



Studera Psalm 23

1. Detta är en välkänd psalm. Det kan vara svårt att läsa den, inte bara en gång till, utan också på nytt, d.v.s. med nya ögon.

Fanns det något i psalmen du tänkte särskilt på den här gången, som du kanske inte tänkt på förut?

2. Psalmen innehåller två bilder: herden, v.1-4 och värden, v.5-6. Jämför dem. Vad uttrycker de? Hur kompletterar bilderna varandra?
3. Hur, exakt, tar herden hand om fåren, v.1-4?
4. – Jag fruktar inget ont, v.4, är en stor bekännelse. Vad betyder det för dig att säga dessa ord?
5. Beskriv kontrasten mellan v.1-3 och v.4.
6. Hur tar värden hand om sina gäster, v.5-6?
7. Hur många gånger förekommer ett pronomen för första person, d.v.s. ”jag”, ”mig”, ”min” eller ”mitt” i psalmen? Vilket intryck gör detta på dig?
8. Ordet fiender är ofta förekommande i Psaltaren. Även här återfinns ordet. Vilka är dina fiender?
9. Vad är det mest tröstande du själv upptäckt och upplevt med din tro på Jesus?
10. Ps 23 är ett vapen mot fruktan. Vilken fruktan kommer du själv att använda detta vapen mot i ditt eget liv?



Minnesvers, Ps 23:1:

”Herren är min herde,  
ingenting skall fattas mig.”

Bed psalm 23

## Psalm 51 – Att vända sig till Gud efter att man vänt sig bort från Gud

Gud har skapat människan mycket god, 1 Mos 1:31.

Men någonting har gått mycket fel, Rom 3:23.

Den som känner sig själv känner också till sina skuggsidor. Vi har alla syndat. Därför är syndabekännelsen en viktig, ja en nödvändig del av våra böneliv. I bekännelsen av min synd vågar jag möta sanningen om mig själv. Den kan vara smärtsam. Men Gud ger mig mod att stå kvar, för att bekänna sin synd är att resa sig upp, att separera från sin synd. Och på bekännelsen följer förlåtelsen. Och med förlåtelsen ny frimodighet. Om detta handlar Davids fantastiska psalm.

Gruppfråga: Ordet "synd" är sällan använt i vår kultur och i vår tid? Varför, tror du, har det blivit så? Kan man ta bort ordet synd och fortfarande behålla ordet förlåtelse? Om ordet blivit svårt att förstå, kan vi då finna ett bra sätt att förklara det? Hur?

Personlig uppgift: Hur ärlig är du i frågan om din egen synd. Betygssätt dig själv på en skala mellan 1 och 10.

David bad sin bön efter sitt äktenskapsbrott med Batseba, 2 Sam 11-12. Hans inre nöd under denna period är väl beskriven i Ps 32:3-4.



### Läs Psalm 51

#### Studera Psalm 51

1. Hur många synonymer för ordet synd kan du hitta i Davids psalm? (Bibel 2000 är inte särskilt uttrycksfull med nyanserna utan använder oftast ordet synd eller skuld. Jag föreslår Svenska Folkbibeln för den som vill hitta skiftningarna i psalmen.) Vad säger alla dessa olika uttryck om vad synd är?
2. Som kristna vet vi av vår Bibel att vi är syndare. Vi vet att vi alla har syndat, åtminstone om vi har någon som helst grundläggande förståelse för kristen teologi. Varför är det då så smärtsamt att bli konfronterade med någon specifik synd? D.v.s. inte bara synd i största allmänhet, utan en speciell synd i synnerhet.
3. Vad ber David Gud att göra med hans synd? Räkna och skriv ner de olika uttrycken. (Här fungerar Bibel 2000 mycket bra med sitt konkreta och raka språk.)
4. Om man kan vara född i skuld, v.5 (7), så måste synd vara mer än enskilda felsteg och klavertramp. Hur förstår du dessa ord?
5. Vad säger psalmen att synden gör med oss?
6. Vers 10 (12) är bönens höjdpunkt. Hur förstår du den versen?
7. Vilka paralleller har versen till 1 Mos 1:1?
8. Förlåtelsen är en osynlig verklighet, något som sker och tas emot i våra hjärtan, men som blir en synlig verklighet genom det liv vi lever. Vilka uttryck för förlåtelsen finner du i v.13-17 (15-19)?
9. Hur förstår du v.17 (19)?

10. Vers 18-19 (20-21) handlar om vilka konsekvenser förlåtelsen och individens upprättelse får på ett samhälle. Vad ser du om detta?



### Minnesvers, Ps 51:10:

"Skapa i mig, Gud, ett rent hjärta,  
ge mig ett nytt och stadigt sinne."

### Bed psalm 51

Kanske vill du också be dina vänner om förbön för att den skapande Guden skulle få skapa något nytt i ditt liv.

## **Psalm 73 – Att vända sig till Gud istället för att vända sig bort från Gud, när man är besviken på Gud**

Tvivel är inte en synd. Otro är en synd. Otro är att inte vilja tro. Tvivel är att inte kunna tro. Men tvivel är också ofta en bearbetning av tron. Tvivel kan vara ett uttryck för en människas ärlighet. När vi upplever ett gap mellan det vi tror och det vi upplever måste vi få ställa frågor. Vad är det som händer? Ska det vara så här?

Tron måste prövas för att få rötter, bli personlig och stabil. Den mogna tron flyr inte frågorna. Tvivlet kan skaka, och kanske skaka sönder vantro och efterapningar. Men den sanna tron klarar prövningar. Tvivlet kan ibland föra tron tillbaka till klippan, till den fasta grunden, till Kristus.

Gruppfråga: Har det hänt att du tvivlat? Kanske kämpar du just nu med tvivel? Vad har dessa tvivel handlat om - eller vad handlar de om just nu?

Personlig uppgift: Tänk efter en minut. Vilka tvivel bearbetar du just nu. Tala med Gud om dem. Han kommer inte att bli stött! Han kommer att hjälpa dig.

Psalmförfattaren är full av tvivel och besvikelser. Men det vänder i bönen. I början av psalmen säger han till sin Gud att han har stora bekymmer. I slutet av samma psalm säger han till sina bekymmer att han har en stor Gud.



### Läs Psalm 73

#### Studera Psalm 73

1. I v.2-12 uttrycker bedjaren sina tvivel. Kan du försöka sammanfatta hans bön med egna ord? (Låt var och en tänka och skriva ner något, för att därefter läsa upp för gruppen.)

2. Psalmen ställer bra och relevanta frågor. Vilka människor eller situationer får dig att ställa liknande frågor?
3. Självömkan är i det långa loppet en farlig och nedbrytande attityd? Håller du med om det? Varför/varför inte? Hur kommer denna attityd till uttryck i psalmen, se v.13-14?
4. Psalmen har en vändpunkt. I vers 17 finns ett viktigt ord, psalmens nyckelord, ordet "men". Ibland kommer vi till sådana vändpunkter, eller insikter. Vi lyfts. Något, eller Någon, förändrar perspektivet. Vad är det egentligen som händer med bedjaren här? Lägg också märke till var och när perspektivet vänder? Finns det något att lära av detta?
5. Har du varit med om något liknande, när du gått till helgedomen för att tillbe Gud, tillsammans med dina syskon?
6. I vers 21-28 sammanfattar psalmisten sina erfarenheter. Han summerar sina lärdomar. Återigen, i den 23 versen, finns ett "men". Efter sina tvivel finner han tro och ro. Och ändå verkar det enda som förändrats varit bedjaren själv. I bönens inledning vänder han blicken mot eländet. Han blir bitter. I templet, när han tillber, får han hjälp att vända blicken mot Gud. Avslutningen av bönen blir en underbar bekännelse. Den kommer som solsken efter oväder. Kan du beskriva en liknande erfarenhet? Vad kan vi lära oss av psalmen om att inte köra fast i gyttjan, hitta väg ut ur tvivel och förtvivlan? Tillbedjan är en viljaakt, något man ibland får bestämma sig för, mot sina känslor. Har du erfarenheter av detta som du kan dela med dig av till dina vänner? Hur kan du göra bön och tillbedjan till en vana, byggd på övertygelse och inte på hur du känner det för stunden? Dela gärna med dig av både kamp och upptäckter.



Minnesvers, Ps 73:26:

"Min kropp och mitt mod må svika,  
men jag har Gud, han är min klippa för evigt."

Bed psalm 73

Den stora och goda lärdomen från vårt studium är att det är bättre att tala ut med Gud än att försöka förtiga sina tvivel.

## Psalm 90 – Att vända sig till Gud för att få hopp inför sin egen förgänglighet

Vi lever i en kultur som försöker förneka och gömma undan döden. Idealet är att vara ung, vacker och lyckad, inte gammal, sjuk eller döende. Men våra lögnar kommer förr eller senare att avslöjas. Man är inte ung hela livet. Vacker kan man nog förbli, fast på många olika sätt. Och... döden är en verklighet. Hebreerbrevets författare skriver att det är människans lott att en gång dö och sedan dömas, Hebr 9:27. Att förbereda sig för döden har varit en given sak i de flesta kulturer över världen och genom historien. Och att förbereda sig för döden är inte att förneka livet. Tvärtom. Åtminstone inte om man tror på ett evigt liv. Då kommer hoppet istället att fungera som en barlast i båtens botten som stabiliserar fartyget och ger det stadga i stormen. Psalm 90 bearbetar dessa frågor på ett klokt sätt.

Gruppfråga: Vad tänker och känner du omkring din egen död?

Personlig uppgift: Tänk efter en minut. Vems död har påverkat dig mest? Varför? Hur?

Miljoner människor har genom historien läst Ps 90 som en hjälp för att förbereda sig inför sin egen död.



Läs Psalm 90

Studera Psalm 90



1. Låt oss först av allt fundera över psalmens bild av Gud. Fånga några uttryck som du fäster dig vid. Försök hjälpa varandra att lägga pusslet. Vilken bild av Gud förmedlar denna psalm?
2. Döden sätter en gräns för våra liv och utmanar oss att reflektera över vår tid på jorden. Men vårt livs sammanhang och förutsättningar bestäms inte av döden, utan av Gud. Därför mäter sig Moses i första hand inte mot döden, utan mot Gud. Vad ser du om detta i v.1-2?
3. Jämför v.3 med 1 Mos 2:7 och 3:17-19. På vilket sätt påverkar medvetandet om din egen dödlighet ditt liv och dina prioriteringar? På vilket sätt påverkar det din syn på vad som är viktigt eller inte?
4. Skulle Gud kunna ha orsak att vara arg på dig? (v.7-9)
5. Hur beskrivs Guds vrede och dess konsekvenser på våra liv, v.7-11?

6. Johannes skrev att "Gud är kärlek", 1 Joh 4:16. Kan en Gud som är kärlek vredgas? Förklara.
7. Vilken vishet tror du Moses menar att vi skulle kunna vinna av att tänka på att våra liv på jorden har en gräns, v.12?
8. Psalmen fokuserar döden, men långt mycket viktigare är förstås att den fokuserar Gud. Studera v.14-17. Vilka uttryck i texten kan hjälpa dig att leva så länge du lever och att dö i frid när den dagen kommer? Vad framstår som viktigast för dig. Vad du kan göra av ditt liv – eller vad Gud kan göra av ditt liv?

Minnesvers, Ps 90:12:

"Lär oss hur få våra dagar är,  
då vinner vårt hjärta vishet."



Och en till, Ps 90:16:

"Visa din makt för oss som tjänar dig,  
visa din härlighet för våra barn."

Bed psalm 90

## Psalm 103 – Att vända sig till Gud i sin tacksamhet för frälsningen

Vad Gud har gjort för oss överträffar vida vad vi har gjort för Gud. Det ord som bäst sammanfattar Guds utgivande, kärleksfulla handlande är ordet "frälsning". Bönen utforskar frälsningens värld. Bönen vandrar omkring i frälsningens landskap, lyssnar till dess sånger, luktar på dess blommor och känner dess vind dra genom håret. Frälsningen känns! Att tillgodogöra sig frälsningen är inte bara att förstå dess teologi för sedan föra läran vidare. Frälsningen är en upptäcktsfärd in i Guds godhet, kärlek och omsorg. En upptäcktsfärd som börjar med ditt ja till Jesus och som kommer att fortsätta en evighet. Upptäckten, eller upptäckterna, av vad frälsningen är frigör vår glädje, vår kreativitet och inte minst vår tacksamhet. Bönen är ett sätt att tränga in i allt detta, och den 103 psalmen hjälper oss ett stycke på vägen.

Gruppfråga: Tänk på någonting som hör till det bästa som hänt dig. Beskriv varför detta var så viktigt för dig.

Personlig uppgift: Tänk efter en minut. Fundera på hur en perfekt dag skulle se ut, enligt din mening. Vad skulle du göra? Vem skulle du göra det tillsammans med? Hur skulle du känna inför allt detta?

Ps 103 beskriver upplevelsen av frälsningen, inte läran. Så här känns det att vara frälst.



Läs Psalm 103



Studera Psalm 103

1. Vad är ditt omedelbara intryck av psalmen?
2. Jämför psalmens första och sista mening. Hur hjälper dig detta ramverk att se vad psalmen handlar om?
3. Frälsningen är sammansatt och omfattande. Den berör hela människan. Nämn några saker som frälsningen omfattar enligt v.3-5.
4. Hur gjorde Gud sig känd för Moses och Israel, v.7? (Jämför olika bibelöversättningar.)
5. Vad påstår psalmförfattaren om Gud i v.8-14? Vilka av dessa uttryck gör starkast intryck på dig?
6. Jämför, och beskriv, kontrasten mellan människan, v.15-16, och Gud, v.17-19.
7. Frälsningen utforskas mest klarsynt och uppmärksamt genom tacksamheten. Tacksamheten inramar psalmen. Läs avslutningen återigen, v.20-22. Vilka är det som deltar i lovsången? Finns det andra du skulle vilja bjuda in i kören? Finns det namn du vill att gruppen ska be för?
8. Vad betyder det för dig "att bli frälst" – och förstås, att vara frälst.



Minnesvers, Ps 103:13:

"Som en far visar ömhet mot barnen,  
så visar Herren ömhet mot dem som fruktar honom."

Bed psalm 103

## Psalm 150 – Att vända sig till Gud i tillbedjan

När bönen mognar blir den tillbedjan. Bön: Vi ber Gud att göra någonting. Tacksägelse: Vi tackar Gud för det han gjort. Tillbedjan: Vi tackar Gud för det han ÄR. Därför är tillbedjan den första kärlekens språk. I slutet av Psaltaren djupnar bönerna. Klagovisorna tystnar. Fienderna försvinner ut ur synfältet. Gud upptar bedjaren. De avslutande psalmerna är lovsånger.

Inte så att klagovisorna, bönerna om hjälp, beskydd eller ledning, är oviktiga eller opassande. Men en sund gudsrelation är så mycket mer. En sund gudsrelation är en kärleksrelation. Psaltarens sista psalm är en kärlekssång till Gud.

Gruppfråga: Skriv ner sådant du är tacksam för. Stora eller små saker. Gå sedan laget runt, många varv. Låt någon läsa ett glädjeämne. Låt en annan ta vid. Fortsätt så många varv ni vill.

Personlig uppgift: Tänk efter en minut. Vilka konkreta situationer har under det senaste året fått dig att vilja tacka och tillbe Gud?

Psaltarens sista psalm är ett crescendo. En stegring med uppåtgående styrka. Glädje i explosiv form. Ibland behöver vår glädje inför Gud, och över Gud, få ta sig i tydliga och kraftfulla uttryck. Psalmerna är en uppfriskande dusch där gråhet, vägdamm och trötthet får sköljas av inför Gud. Den får mig att tänka på den dag jag ska tillbe Jesus, vid hans tron, tillsammans med dig och alla mina trossyskon, och tillsammans med änglar och väldigheter, i en evigt upprättad värld, där ingenting – ingenting – längre ska störa min lovsång.



Läs Psalm 150



Studera Psalm 150

1. Hur många gånger används ordet "prisa" (eller "lova") i psalmen?
2. Hur tror du att författaren kände sig när han skrev psalmen?
3. Har du någon gång känt att du skulle vilja uttrycka dig på samma sätt inför Gud? Berätta gärna.

4. Vad tror du det betyder att prisa Gud i "hans helgedom" och i "hans höga himmel", v.1?
5. Vilka orsaker anger författaren för att lova Gud i v.2? Skriv ner några kompletterande orsaker. Lägg tillsammans till orsaker att prisa Gud.
6. V.3-5 talar om hur man kan prisa Gud. Vilken bild får du av hur det såg ut den där dagen när du läser detta? (Eller hur det kommer att se ut en dag.)
7. V.6 talar om vem som kan prisa Gud. Vem? Kan allt som lever och andas prisa Gud? Hur? (Försökte lära min gamla hankatt att räcka upp "händerna" när detta skrevs. Han såg på mig som om jag inte var klok. Vilket förmodligen var mycket insiktsfullt. Han har kanske ett annat sätt att tillbe på. Men hur?)
8. Det finns ingen genvägar till verklig tillbedja, för Fadern söker, enligt Jesu undervisning, en tillbedjan i ande och sanning. Denna fantastiska glädjeyttring avslutar en lång vandring. Psaltarens böner har arbetat sig genom tvivel, sorg, besvikelser, förbittring, liksom de har varit uttryck för tro, övertygelse och tröst. Och genom allt har Gud varit den gode herden. Det prövade hjärtat känner Gud på ett sätt som det oprövade inte kan göra, därför finns det en djup och rik klangbotten i Ps 150. Den är inte lättköpt. Men den är verklig. Har du egna exempel på hur svårigheter och prövningar hjälpt dig att finna nya djup i din gudsrelation och nya uttryck för din lovsång?
9. En sista liten uppgift: Låt varje gruppdeltagare fullborde följande mening tre gånger: Prisa Gud för... (skatteåterbäringen, hans trofasthet, hoppet om evigt liv...) Ta sedan ytterligare ett eller två varv runt gruppen och läs er mening, för att på så sätt komponera en alldeles egen version av Ps 150.



Minnesvers, Ps 150:6:

"Allt som lever och andas skall prisa Herren.  
Halleluja!"

Bed psalm 150