

## -----Tips -----

Använd Psaltaren som en bönebok – be en psalm från kategorin ”Lovsång” och en från kategorin ”Bön om hjälp” varje dag.

Kom ihåg att du som döpt ingår i Guds folk – din bön är inte bara din bön utan hela kyrkans bön. Så om du inte upplever det som psalmen beskriver, tänk på att du ger röst åt de i kyrkan som känner det så, du ger röst åt en annan människas bön.

Kan man verkligen be alla psalmer som handlar om hämnd? Be i solidaritet med dem som känner så, de som förtrycks, mobbas och far illa – be ut deras ilska i vetskap om att Gud svarar utifrån vem han är: Barmhärtig och rättvis.

Vad skall jag göra med alla meningar som jag inte förstår? Tänk på att det är gamla böner som utgår från gamla tankemönster – självklart kan du inte förstå alla uttryck. Men glöm inte bort att det är poesi som man kan omtolka på sitt sätt – tolka uttrycken utifrån din förmåga.

Vem är ”Kungen” i psalmerna? Gud Fadern eller Jesus – när det står om ”Guds konung” syftar judarna på kung David i GT, kristna ber bönen i åtanke på Jesus, Guds konung.

Boktips: *Tidebönsboken* av Hans Johansson utgiven av Libris – innehåller en introduktion samt en ordning för hur man kan be psaltarpсалmerna och andra böner i Bibeln.

## ----- Lovsång -----

*Tackböner:* 8, 18, 29, 30, 47, 65, 66, 67, 68, 75, 81, 92, 96, 98, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 111, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 124, 134, 135, 136, 144, 145, 146, 167, 148, 149, 150

*Böner som handlar om Guds makt:* 2, 9, 20, 21, 33, 45, 72, 76, 77, 78, 82, 89, 93, 97, 99, 110, 132

*Böner som präglas av förtröstan:* 3, 4, 23, 25, 27, 46, 61, 62, 63, 71, 73, 91, 121, 123, 125, 126, 131, 139

*Om Guds boning:* 48, 84, 87, 122

## ----- Bön om hjälp -----

*Böner om att leva efter Guds vilja:* 1, 5, 11, 14, 15, 16, 19, 24, 26, 34, 36, 37, 40, 49, 50, 53, 86, 90, 95, 101, 115, 119, 127, 128, 129, 133

*Bön om förlåtelse:* 6, 32, 38, 39, 51

*Klagan och bön om hjälp:* 10, 12, 13, 17, 22, 28, 31, 42, 43, 44, 56, 57, 70, 85, 88, 102, 120, 130, 137, 142, 143

*Bön om att Gud skall sätta stopp för ondskan:* 7, 35, 41, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 64, 69, 74, 78, 80, 83, 94, 109, 141

Att be med Bibelns ord  
Psaltaren