

Plats för *hela* livet.

Ett samtalsmaterial
utifrån fem psaltarpsalmer.



Plats för *hela* livet.

Ett samtalsmaterial utifrån fem psaltarpsalmer.

Under fem träffar finns möjligheten att gräva djupare i fem olika psaltarpsalmer. Materialet är skrivet med unga vuxna i åtanke men fungerar även till äldre och tonåringar, varför inte en åldersöverskridande grupp? Hur, när och var ni träffas bestämmer ni själva, använd materialet så som det passar er verksamhet och grupp bäst. Kanske i anslutning till gudstjänst, i en bönegrupp eller en nystartad samtalsgrupp?

I Psaltaren finns en bred palett av olika sinnesstämningar och livssituationer. Vi möter existentiell oro, ångest, förtröstan, lidande och hopp. Vi möter sanna människor och en sann Gud. Det händer något i mötet med Gud när vi människor vågar sätta ord på det som verkligen oroar och skaver. Visionen med materialet har varit att låta psaltartexterna hjälpa oss att förstå Gud och vår egen existens bättre. Psalmerna kan sätta oss in i ett större sammanhang och leda oss in i en tillbedjan som ger plats för hela livet, både klagan och lovsång.

FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG

För er som önskar så kommer här nedan ett förslag på upplägg.

- Vi räknar med att en samling tar cirka 1,5 timme.
- Att ha med något att äta i form av t ex fika har många goda effekter på ett samtal.

INCHECKNING

Låt alla få berätta kort hur deras dag har varit och vilken känsla de har inför dagens tema. Det är viktigt att alla känner sig sedda och får chans att landa i rummet.

TEMAT

- Läs psaltartexten först. Antingen gör ni det tillsammans eller var och en för sig. I vissa psalmer har vi valt ut vissa passager men vill ni hellre läsa hela psalmen så går det självklart bra.
- Läs sedan reflektionen högt för gruppen och ta gärna lite korta pauser när texten byter stycke.

DELANDE

- Under delandet kan ni utgå från de medskickade frågorna eller utgå från gruppens egna frågor och funderingar kring texten.
- Under det här momentet kan det passa att fika. Det kan kännas tryggt att sitta med en kopp, glas eller bulle i handen.



UTCHECKNING

- Gå en runda där alla får nämna två saker:
 1. Något de tar med sig från det gemensamma samtalet.
 2. Något de vill be för.
- Du som leder får gärna be en avslutande bön för det som nämnts och inte nämnts. Det går såklart också bra att låta deltagarna vara med och be högt.

TIPS TILL DIG SOM LEDER

Var en medvandrare. Var gärna med och dela dina tankar men var noga med att inte ta över samtalet. Försök inte ha svar på alla de frågor som kommer upp utan vandra tillsammans med deltagarnas funderingar. Undersök frågeställningarna tillsammans. Ställ gärna följdfrågor, var nyfiken, intresserad och det viktigaste av allt lyssna.

I samtal om livet kan mycket känslor komma upp till ytan. Det är oftast varken ovanligt eller farligt. Men det kan vara bra att komma ihåg att dessa träffar inte är terapi eller enskild själavård. Börjar du märka att någon i din grupp har behov av mer stöd och hjälp kring sitt mående? Fråga gärna enskilt hur personen mår och om du kan hjälpa personen vidare till en samtalsperson som till exempel själavårdare, terapeut eller psykolog.



Bön

PSALTAREN 22

BIBELLÄSNING

Läs tillsammans Psaltaren 22.

REFLEKTION

Vad ska jag be om och för i en orolig tid? Mina ord räcker inte till. Psaltaren har fungerat som en bönebok i flera tusen år och bär på böner för livets olika skiften. Psalmerna är till för att användas om och om igen och har gjorts så i generation efter generation. När Jesus hänger på korset ber Han de första orden i denna psalm. "Min Gud, min Gud, varför har du övergivit mig?". De som stod bredvid och hörde Jesu bön kunde antagligen fortsättningen av psalmen. Psalmerna som på många sätt var en profetia och som där och då uppfylldes. Psalmerna börjar i klagan och lidande men avslutas med orden "ty han grep in". Gud grep in!

Kan vi använda flera tusen år gamla texter och göra dem till vår bön idag? Psalmerna är tillkomna under speciella situationer och stunder i personens liv men är många gånger väldigt allmängiltiga och lätta att applicera in även i vår tid och situation. Psalmerna berättar för oss något om Gud men också om hur det är att vara människa. Vi får förstå att det inte alltid är enkla livsvillkor och att Gud stundtals upplevs långt borta. När vi läser nyheter idag om krig, katastrofer, klimat eller människohandel så kan vi många gånger undra Gud, har du övergivit oss? Och mitt i det obegripliga finns i slutet av denna psalm ett hopp om att Gud grep in. Vad innebär det för oss idag?

- Vad väckte psalmen för tankar hos er?
- Upplever ni att Gud hör er bön? Om ja, hur upplever ni det?
- Hur upplever ni det är att "läsa" en bön och göra den till er egen?
- Vad innebär det för oss idag att Gud en gång grep in och lät Jesus uppstå från det döda?
- I vilka områden i världen eller i era sammanhang önskar ni att Gud griper in?



Mening

PSALTAREN 139

BIBELLÄSNING

Läs tillsammans Psaltaren 139:1-18.

REFLEKTION

Vi föds och vi dör. Det vet vi. Men vad händer där emellan? Vad är meningen med livet? Vilken är min plats på jorden? Finns det något mer än det vi ser? Vad händer när våra dagar här tar slut? Det här är exempel på existentiella frågor, som också kan kallas för andliga frågor.

Känner du dig ibland ensam med dina tankar? I Psaltaren finns det gott om existentiella frågor, funderingar och ibland existentiell ångest och ensamhet. Människor har genom alla tider funderat över sitt varande här på jorden. Det verkar vara en del av att vara människa. Det är vår ande som får oss att reflektera över vårt varande, och ger oss insikter om vilka vi är och genom att vi bjuder in Guds ande i våra liv får vi också kunskap och insikt om vem Gud är.

Psalmisten verkar vara i ett skede i livet där han ser på livet som meningsfullt och format av Gud. Psalmisten talar om att Gud såg honom innan han föddes, att Gud skapade honom. Han talar om att Gud skrivit ner hans dagar, format hans dagar, innan de ännu hade grytt. En Gud som är förtrogen med allt. En Gud som är överallt och att inget är dolt för honom.

Vi alla kommer ha perioder av mörker, lidande och svårigheter. Så även i psalmistens liv. Under tuffa perioder i livet kan det vara extra svårt att se någon mening. Kan det vara så att vissa händelser i våra liv inte har någon djupare mening? Att ha reflekterat kring meningen med livet kan hjälpa oss att hantera en situation där livet känns meningslöst. Det kan skapa krockkuddar när livet krisar.

- Vad väckte psalmen för tankar hos er?
- Är det lätt eller svårt att stämma in i psalmistens ord om en Gud som är förtrogen med allt du gör och som känner dig rakt igenom?
- Hur tänker ni kring frågan "Vad är meningen med livet?" Finns det en särskild mening med våra liv?
- Hur tolkar ni psalmistens ord om att Gud "format" hans dagar redan innan någon av dem hade grytt? Har Gud en plan för våra liv?
- Är mening och lycka samma sak?



Lidande, sorg och hopplöshet

PSALTAREN 88

BIBELLÄSNING

Läs tillsammans Psaltaren 88.

REFLEKTION

Finns det någon som hör mig? Som känner som mig? Som hör min klagan? Ibland drabbar lidandet oss på ett synligt och påtagligt vis. Det kan vara sjukdom, dödsfall eller kanske utanförskap. Och ibland upplever vi ett, inte lika synligt, lidande i form av ångest, mörker eller kanske existentiell ensamhet. En ensamhet som känns på insidan men inte alltid syns på utsidan. Vi kan ha vänner, sammanhang, gemenskap men ändå känna oss ensamma. Vi kan uppleva tankar och känslor som "ingen förstår mig", "ingen hör mig", "är jag den enda som känner så här?", "vad är det för mening med allt?"

Genom psaltarpsalmer möter vi livssituationer som inte är perfekta. Psaltaren består faktiskt av störst andel klagovisor och i dessa texter finns inget instagramfilter som gör livet lite mer skimrande eller till något det inte är. I många fall får vi möta personer, med verkliga problem, med verklig ilska och besvikelse över livet men också en besvikelse gentemot Gud.

Psalm 88 skiljer sig dock från andra klagopsalmer i Psaltaren. Det finns nämligen inget dur i slutet, hela texten går i moll. I alla andra klagopsalmer finns någon slags förhoppning om att Gud hör bön och att hoppet finns i Honom. Men i psalm 88 uteblir en sådan passage och detta gör denna psaltartext unik. Vi får lyssna till en person som kastar sin klagan, sin ensamhet och sitt lidande på Gud. Livet för psalmisten är fyllt av elände, mörker, meningslöshet, utanförskap, plåga, skräck och kraftlöshet. Psalmisten kastar inte bara detta på Gud utan skyller också på Gud "Du har drivit bort mina vänner", "du fyller mig med skräck".

Även om vi kan känna oss väldigt ensamma med vårt mörker och vår ensamhet så kanske vi kan finna tröst i människors tidigare klagan och formuleringar? I psalmerna finns det personer innan oss som upplevt livet som förfärligt och meningslöst. Och klagan är adresserad till en Gud som verkar tåla att höra och till och med vill höra sanningen av oss.

- Vad väckte psalmen för tankar hos er?
- Vad oroar ni er över?
- Har ni någon gång upplevt ilska mot Gud?
- Vågar ni vara sanna med det ni känner inför Gud? Om inte, varför tror ni att det är så?
- Upplever ni att ni har ett sammanhang där ni kan uttrycka besvikelser över Gud? Om ja, vad är det för slags sammanhang? Om inte, hur skulle ett sammanhang vara för att ni skulle känna er trygga?
- Hur tänker ni att Gud reagerar på vår besvikelse?



Hopp

PSALTAREN 118

BIBELLÄSNING

Läs tillsammans Psaltaren 118:5-14, 118:22-24 och 118:28-29.

REFLEKTION

Att lita på Gud och att hoppas på Gud kan vara svårt. Hur litar jag på att något håller? Hur vet jag att bron jag precis ska köra över bär? Kanske för att jag ser andra göra samma sak? Kanske för att jag själv erfarit att den håller.

Psalmisten verkar fått erfara Guds hjälp och Guds nåd vid flera tillfällen vilket också ger honom en tillit och ett hopp till att Gud finns och kommer att agera igen. Inte bara i nutid utan också i framtid. Hans erfarenheter berättar för honom att det går att lita på Gud. Vi kan ana att han delvis bär på egna upplevelser av Guds ingripande men också att han bär på en tradition, en historia, en större berättelse (den vi kan läsa om i Bibeln) som talar om Guds trofasthet. Den stora berättelsen, om Guds trofasthet genom historien, tillsammans med psalmistens egen berättelse skapar tillit till Gud.

Ett ankare brukar ofta vara symbolen för hopp. Ett ankare har som funktion att förankra en båt i botten. Genom ankaret får båten en trygg punkt att sitta fast vid när det stormar. Ankaret syns oftast inte från båten men de som är ombord får lita på och hoppas på att ankaret är fast även om det inte syns.

Bilden av båten och ankaret kan vara en bra bild för våra liv. Vi sitter alla i en båt. Båten är vår verklighet och ankaret är vårt hopp. Ibland upplever vi vår verklighet som svår och tuff. Det kan storma ordentligt. Vi kanske drabbas av sjukdom, död eller katastrofer och hoppet förändras. Kanske inte nödvändigtvis försvinner men det blir något annat.

Ibland är hoppet i närtid det som får oss att kämpa och orka lite till. Hoppet ger oss ett fäste, något som kan ge oss trygghet och framtidstro. Något som kan få oss att gå upp på morgonen och sätta blicken mot horisonten. Det kan finnas övergripande hopp i våra liv och hopp som kommer och går. Ibland är hoppet att solen ska gå upp imorgon också eller att jag ska få dricka en till kopp kaffe. Vi kan också få bära ett övergripande hopp för våra liv om att Gud en dag skall göra allting nytt.

- Vad väckte psalmen för tankar hos er?
- Vad hoppas ni på för idag eller i närtid?
- Har ni något större mer övergripande hopp?
- Går det att hoppas på Gud? Vad säger er egen erfarenhet er? Vad säger Bibelns berättelse?
- Hur tänker ni att vi kan göra för att förmedla hopp till någon annan? Går det?



Förundran

PSALTAREN 8

BIBELLÄSNING

Läs tillsammans Psaltaren 8:4-5.

REFLEKTION

Vad får psalmisten att sjunga idag? Vad är det han har sett? Vad har han upplevt som skapat denna lovsång? Den här lovpsalmen skrevs för flera tusen år sen. Mycket i vår värld är annorlunda sedan dess. Idag kan det vara svårt att skilja på vad som är falskt eller på riktigt. Är bilden jag ser på min telefon ihop komponerad av AI? Eller är den äkta? Är människorna jag ser på konsert ett hologram eller verkliga?

Men samtidigt är också mycket sig likt. Stjärnhimlen är densamma, vattnet är detsamma, djur och natur är i mångt och mycket detsamma. Så länge människor har levt på den här planeten så är det samma jord som brukats och samma himmel vi tittat upp på.

Att titta upp på en stjärnklar himmel, att stå uppe på ett berg och spana ut över vidderna eller att uppleva en magisk solnedgång. Det är att befinna sig mitt i Guds mäktiga skapelse. Att få titta rakt in i ögonen på en annan människa är att se in i kronan på verket. In i det som Gud skapade till sin avbild. Ibland slås vi av storheten och vi kan uppleva förundran, en wow-känsla, en form av vördnad. Det kan till och med ta sig uttryck fysiskt i rysningar eller tårar. Det sägs att förundran har positiva effekter på oss människor och kan leda till att vi till exempel får en lägre stressnivå, att vi blir mer generösa och mindre egoistiska.

Det är inte ovanligt att i stunden av förundran vilja rikta sitt tack mot någon. Tack för allt det vackra du skapat, tack för månen och stjärnorna. Tänk att Du som skapat himmel och jord, också tänker på mig? Tänk att du till och med tar dig an en som mig. I stunden av förundran flyttas ofta fokus från mig själv till min skapare. Det är som att ordningen blir för en stund rätt. Och ur förundran kan det födas en lovsång till vår Skapare.

- Vad väckte psalmen för tankar hos er?
- Vad väcker förundran i er?
- Finns det några särskilda platser eller sammanhang där ni har lättare att uppleva Guds närvaro?
- Berätta gärna för varandra om ett minne där du kände förundran.
- Lovsång kan födas ur en förundran och förundran kan födas ur lovsång. Finns det någon lovsång som betytt extra mycket för er?
- Förundran kan väcka tacksamhet. Vad är ni tacksamma över idag? Gå gärna en runda.





ex'isten_s **equmenia**

