



BORDSBÖNEN

Du öppnar din hand och stillar allt levandes hunger ps. 145:16

Varje måltid är en gåva att ta emot med tacksamhet. Det är Gud som har skapat förutsättningarna för att jorden skall bära fram mat till oss. Måltiden är inte bara ett sätt att få i oss näring. Varje måltid kan få vara en liten fest med människor och med Gud.

Bordsbönen väcker min tacksamhet och påminner mig om Guds stora gåvor till oss. Bordsbönen blir ett sätt att inbjuda Gud mitt i vår vardag, mitt i vår verklighet.

Mat är ingen självklarhet för många människor. Varje måltid vi äter är en utmaning till oss och en fråga varför andra inte kan äta sig mätta, och vad vi kan och vill göra åt det.

Andlig övning:

Börja be och tacka för varje måltid du äter. Det behöver inte vara långt, inte alltid bestå av ord. Att korsteckna sig kan vara nog så tillräckligt. Det kan också bli ett vittnesbörd för dem du äter tillsammans med.

Böner att använda:

- ❖ Tack gode Gud för maten. I Jesu namn, Amen
- ❖ Gud, varje gång vi äter, låt oss komma ihåg din kärlek, var den osynlige gästen vid vårt bord. Amen
- ❖ Välsignad är du Herre, som ger oss dagligt bröd. Tack för att vi får dela det med varandra. Amen
- ❖ Bordsbön ur psaltaren 145: (L- ledare, A – alla)

L Allas ögon är vända mot dig,

A och du ger dem föda i rätt tid.

L Du öppnar din hand

A och stillar allt levandes hunger

L Herre, välsigne oss och dessa våra gåvor, och låt oss få sitta till bords vid den stora måltiden i ditt rike. Genom Jesus Kristus, vår Herre.

- ❖ Det går också bra att be fritt från hjärtat.