

## Kan man be vissa tider?

Bidrag från Staffan Ljungman  
2007-07-17  
Senast uppdaterad 2007-07-18

/Svar till Sally/

Du har hört att man förr bad böner vissa tider på dagen. Du tror att det skulle passa dig bra att göra så för att få lite mer ordning i ditt böneliv. Det stämmer att man redan i den tidigaste kyrkan bad vid speciella tider.

Det är faktiskt ett arv från den judiska synagogan, så redan Jesus och hans lärjungar bad på det sättet. Det brukar kallas tideböner eller tidegård, och det är inte alls ovanligt i vår tid heller. I klostren brukar man be första bönen, matutin eller vigilia redan före gryningen. Sedan kommer morgonbönen laudes, och så bönerna prim vid första timmen på dagen = kl 6, ters vid tredje timmen = kl 9, sext vid sjätte timmen = kl 12 och non vid nionde timmen = kl 15. Och till sist de båda aftonbönerna vesper (c:a kl 18) och completorium, när dagen är fullbordad = innan man går och lägger sig. När man inte lever i koster utan ute i världen brular man ofta nöja sig med morgonbönen laudes och en av aftonbönerna på kvällen.

Huvudbeståndsdelen i alla tideböner är Psaltaren, som ju är Bibelns bönbok. Man läser några psaltarpsalmer i varje bön och lägger till en hymn och en biblisk lovsång. Detta sätt att be regelbundet ersätter inte den egna, personliga andakten med förbön för människor man känner, men det är ett mycket bra komplement. Det handlar om att vila i Bibelns ord. I vissa kyrkor ber man tidebön tillsammans, men man kan naturligtvis också göra det ensam. Det finns tidebönsböcker att köpa där psalmerna står utskrivna. Man kan också hitta tideböner på nätet som är klara att skriva ut och använda direkt: [www.isidor.se/liturgi/tidegard.htm](http://www.isidor.se/liturgi/tidegard.htm)

Lycka till om du vill pröva! Med hälsning i Herren Staffan Ljungman