

Jag har Gud i ryggen



Alexandra ber ofta om att få styrka, göra bra val och om att vara en bra människa. **Foto:** Helena Thorén

Alexandra Wingqvist, 32 år, studerar socialt arbete

Ägnar du någon stund åt egen bön, meditation eller kontemplation eller något sådant?

- Jag har mediterat i kanske fem år till och från, och det började jag med innan jag började gå i kyrkan. Meditationen har varit ett sätt att ta hand om mig själv. Jag har alltid haft en längtan åt det andliga på något sätt och blev väldigt glad när jag kunde lägga till det här med bön för ett och ett halvt år sedan. Jag konfirmerade mig för ett år sedan och det var då det växte och det började bli naturligt att be.

När du gör det är det vid särskilda tillfällen eller när andan faller på?

- Meditation försöker jag göra dagligen, 45 minuter, men det är inte alltid det går. Bön har jag gjort några gånger i veckan. Meditationen är mer rutinmässig och bönen är mer på känsla. Det är när jag känner att jag vill påminna mig själv om någonting, är tacksam för något eller ingenting alls, bara det vardagliga.

Hur gör du när du ska börja?

- Jag använder inte Bibeln eller psalmboken. Jag tycker att jag kan be överallt. Jag kan sitta på tunnelbanan eller när jag sitter och väntar på någon någonstans. Jag är inte bunden till någon symbolik eller tid på dygnet. Jag tror att jag gör det också för att påminna mig själv om Gud. Det är inte så naturligt för mig.

Vad kan du be om?

- Jag är en av dem som ofta ber om att få styrka, för att hen ska hjälpa mig att göra de bra valen och att vara en bra människa så långt det går. Jag ber aldrig om materiella saker. Hur jävligt det än är så lägger jag alltid till en bön för resten av världen, så att säga.

Hur känns det inom dig när du ber?

- Jag kan känna att jag inte är ensam, både i glädjen och i sorgen. Och handlar det om sorg så kan jag lämna över den i bönen. Och självföreläelsen och skulden. Jag tycker att man alltid har ett personligt ansvar och inte kan lägga över det på någon annan, men jag får stöd. Jag har Gud i ryggen. Jag försöker känna att jag alltid är älskad, även om det inte alltid är lätt.

Har du känt att du fått svar eller något sådant, har du märkt att bönen hjälpt?

- Inte konkret svar, men däremot har jag fått svar genom att jag kunnat gå igenom tuffa saker och komma helskinnad ur det. Jag tror att det är för att det funnits något större i mitt liv. När man ber och hoppas på quick-fix då är det ingenting som blir bestående. Det är istället en process som är så långsam att jag inte ens märker det. Och sedan märker jag "Jag klarade ju det här".

Har du tänkt på varför du gör det?

- Från början tänkte jag att det här är någonting som man ska göra. Det var nog lite påtvingat från början. Sedan har det bara växt. Jag har svårt att göra saker som jag inte är motiverad till och sådant som känns falskt. Där jag befunnit mig har det känts naturligt och sant. Fast det som hänt är inte bara Guds förtjänst utan min förtjänst med hjälp av Gud och bön. Jag tycker det är viktigt att stanna upp en stund för att reflektera.

Helena Thorén