



## Mina 4 bönesteg My 4 steps of prayer

Översatt från *Christian Science Sentinel*, 25.5.2009

*Joseph, 12*

Jag har spelat fiol i fyra år och gillar det verkligen. Det är inte lätt att lära sig spela fiol. Man måste öva väldigt mycket. När det känns svårt ber jag ofta över det, och då använder jag de fyra steg min lärare i söndagsskolan berättat om.

### 1. Var inte rädd

Det bästa sättet för mig att bli av med rädslan är att tänka att Gud har all makt och alltid är med mig. Jag vet att det inte finns något att vara rädd för eftersom den oändliga, gudomliga Kärleken fyller allt rum. Min lärare har förklarat för mig att rädsla kan beskrivas som "falsk bevisning som tycks verklig." Det är ungefär som när man tittar på sig själv i en av de där myska skrattspeglarna. Det kan se ut som om det var något fel på en, men spegeln försöker bara lura en. I själva verket är allt som det skall.

### 2. Förstå vad som inte är sant

När jag tror att jag inte kommer att kunna spela ett stycke fastän jag övat, vet jag att det inte är sant eftersom min förmåga kommer från Gud. Vi är inte begränsade. Eftersom det inte finns någon gräns för Guds förmåga, finns det ingen gräns för vår förmåga. Det har hjälpt mig veta att jag alltid kan bli bättre. Jag har aldrig suttit fast.

### 3. Förstå vad som är sant

Tänk på allt gott som finns att veta om Gud och människan – "människan" är du och jag och alla andra. Några saker jag tänkt på är att vi alla är fullkomliga eftersom vi har skapats till Guds avbild. Allting är alltid harmoniskt i Guds rike. Och vi uttrycker alltid glädje eftersom vi uttrycker Gud. För mig är Gud som en dirigent, så att jag kan lyssna till Honom medan jag spelar.

### 4. Tacka Gud

Tacka för allt det goda Gud ger dig. Jag är tacksam att Han gett mig förmågan att spela fiol och möjlighet att spela i en orkester. Jag är också tacksam för den vackra musik vi får spela och för de vänner jag fått bland andra som spelar i orkestern.

När jag använt de här fyra stegen när jag ber har jag lärt mig att spela bättre och det har varit roligare att spela.

Läs en svensk översättning, på <http://www.spirituality.com/kristenvetenskaps Harold>

© 2009 The Christian Science Publishing Society (CSPS). Upp till 50 kopior av den här artikeln får tryckas och distribueras mot ersättning för tryckkostnaderna. Artikeln får inte sändas vidare via e-post eller läggas ut på en webbsida. Du kan istället sända eller lägga ut en länk till artikeln på CSPS:s webbsida. Om du vill ha tillåtelse att trycka artikeln i en annan tidskrift, sänd en förfrågan via e-post till [copyright@csps.com](mailto:copyright@csps.com), med ämnet "Copyright Request" på engelska.