

Psaltaren

Psaltaren bönbok

© 1998, 2015, Stiftelsen Svenska Folkbibeln, Stockholm

UTGIVARE

XP Media

www.xpmedia.org

SÄTTNING

Esa Tantt

TRYCK

Riga, 2025

ISBN

978-91-989752-1-5

Förord

Gud, dig lovar man i stillhet i Sion.
Till dig får man infria löften.
Du som hör bön, till dig kommer alla människor.
(Ps 65:2-3)

Genom alla tider har Psaltaren varit Bibelns i särklass mest lästa och älskade bok. Även 2000-talets människor får än idag uppleva ett igenkännande i de tretusenåriga texterna tvärs över seklernas avgrund.

Psaltarens 150 psalmer rymmer en kalejdoskopisk vidd av olika livsperspektiv, men har också något gemensamt: en avskalad ärlighet inför både det ljusa och det mörka i livet. Här finns förundrad glädje och förorättad vrede, förtröstansfull vila och avgrundsdjup ångest. I psalmisternas brottning med tillvaron finner vi kontaktpunkter och leds in i bönen samtals med Gud, i den raka uppriktighet som Psaltaren lär oss att sanningens Gud vill se, oavsett våra omständigheter.

Därför kunde Martin Luther skriva:

Psaltaren är alla heligas bok, och var och en, hur han än har det, finner där verser eller hela psalmer som passar just hans situation. De passar så väl in på honom att de verkar skrivna enbart för honom. Han skulle själv inte kunnat tänka ut, hitta på eller önska sig något bättre.

Det finns många sätt att be Psaltarens psalmer. För att hjälpa läsaren in i bibeltexten finns längst bak tre olika förslag på läsningsplaner: dels från judisk bönetradition, dels från den kristna Tidegården, och dels en tematisk resa genom Psaltaren utifrån olika ämnen som vishet, trygghet, tvivel eller tacksamhet.

Vi hoppas och ber att denna särutgåva av Psaltaren i Svenska Folkbibelns översättning ska bli till rik välsignelse i många läsares böneliv.

Underbara är dina vittnesbörd,
därför tar min själ vara på dem.
När dina ord öppnas,
ger de ljus och förstånd åt enkla människor.
(Ps 119:129-130)

FÖRSTA BOKEN

1

De två vägarna

- ¹ Salig är den som inte följer de gudlösas råd,
som inte går in på syndares väg och sitter bland föraktare,
² utan har sin glädje i HERRENS undervisning
och begrundar hans ord både dag och natt.
- ³ Han är som ett träd, planterat vid vattenbäckar,
som bär sin frukt i rätt tid och vars löv inte vissnar.
Och allt han gör, det lyckas väl.
- ⁴ Sådana är inte de gudlösa,
de är som agnar som skingras för vinden.
- ⁵ Därför ska inte de gudlösa bestå vid domen,
inte syndarna i de rättfärdigas församling.
- ⁶ HERREN känner de rättfärdigas väg,
men de gudlösas väg leder till fördärvet.

2

Guds Son och hans motståndare

- ¹ Varför är hednafolken i uppror?
Varför tänker folken tomma tankar?
- ² Jordens kungar reser sig och furstarna gaddar ihop sig
mot HERREN och hans Smorde:
- ³ "Vi sliter sönder deras band
och kastar av oss deras rep!"
- ⁴ Han som tronar i himlen ler,
Herren gör narr av dem.

- ⁵ Så talar han till dem i sin vrede,
slår dem med skräck i sin glödande harm:
- ⁶ "Det är jag som har insatt min kung
på Sion, mitt heliga berg."
- ⁷ Jag vill förkunna HERRENS beslut, han sade till mig:
"Du är min Son, jag har fött dig i dag.
- ⁸ Be mig, så ger jag dig hednafolken till arvedel
och hela jorden till egendom.
- ⁹ Du ska krossa dem med järnspira,
slå sönder dem som lerkärl."
- ¹⁰ Var nu kloka, ni kungar,
ta varning, ni domare på jorden!
- ¹¹ Tjäna HERREN med fruktan
och gläd er med bävan!
- ¹² Ge Sonen hyllningskyss,
så att han inte vredgas och ni går under på er väg,
för hans vrede kan snabbt blossa upp.
Saliga är alla som flyr till honom.

3

Bön om hjälp mot fiender

- ¹ *En psalm av David när han flydde för sin son Absalom.*
- ² HERRE, hur många är inte mina fiender!
Många reser sig mot mig, ³många säger om min själ:
"Han får ingen frälsning hos Gud." *Sela*
- ⁴ Men du, HERRE, är en sköld runt omkring mig.
Du är min ära, du lyfter mitt huvud.
- ⁵ Jag ropar högt till HERREN,
och han svarar mig från sitt heliga berg. *Sela*

⁶Jag lade mig ner och somnade,
jag vaknade igen, för HERREN stöder mig.

⁷Jag fruktar inte tiotusen man
som omringar mig från alla håll.

⁸Res dig, HERRE! Fräls mig, min Gud!
Du slår alla mina fiender på kinden,
du krossar de gudlösas tänder.

⁹Frälsningen finns hos HERREN.
Låt din välsignelse vila över ditt folk! *Sela*

4

Aftonbön i nöd

¹ *För körledaren, till stränginstrument En psalm av David.*

²Svara mig när jag ropar, min rättfärdighets Gud!
När jag är trängd ger du mig rum.
Förbarma dig över mig och hör min bön!

³Höga herrar, hur länge ska ni kränka min heder?
Hur länge ska ni älska tomhet och jaga efter lögn? *Sela*

⁴Ni ska veta hur underbart HERREN tar till sig sin trogne,
HERREN hör när jag ropar till honom.

⁵Grips ni av vrede, synda inte!
Tänk efter i era hjärtan på er bädd och var stilla. *Sela*

⁶Bär fram rätta offer och lita på HERREN.

⁷Många säger: "Vem kan visa oss det goda?"
Låt ditt ansiktes ljus lysa över oss, HERRE!

⁸Du har gett mig glädje i hjärtat,
mer än när andra får säd och vin i mängd.

⁹I frid kan jag lägga mig ner och sova,
för bara du, HERRE, låter mig bo i trygghet.

Morgonbön under förföljelse

¹ *För körledaren, till flöjt. En psalm av David.*

² Hör mina ord, HERRE, tänk på mina suckar!

³ Lyssna när jag ropar, min kung och min Gud!
Till dig går min bön.

⁴ HERRE, om morgonen hör du min röst,
om morgonen vänder jag mig till dig och väntar.

⁵ Du är inte en Gud som älskar ondska,
den som är ond får inte bo hos dig.

⁶ De övermodiga består inte inför dina ögon,
du hatar alla förbrytare.

⁷ Du förgör dem som ljuger,
HERREN avskyr den som är blodtörstig och falsk.

⁸ Men genom din stora nåd får jag gå in i ditt hus,
jag får tillbe i vörndnad för dig, vänd mot ditt heliga tempel.

⁹ HERRE, led mig i din rättfärdighet för mina förföljares skull,
jämna din väg för mig.

¹⁰ Det finns ingen sanning i deras mun. Deras inre är fördärv,
deras strupe är en öppen grav och sin tunga gör de hal.

¹¹ Döm dem skyldiga, Gud, låt deras planer bli deras fall!
Driv bort dem för deras många brott,
eftersom de gör uppror mot dig.

¹² Men alla som flyr till dig ska få glädjas,
de ska jubla i evighet.
Du beskyddar dem,
de som älskar ditt namn ska få fröjdas i dig,

¹³ för du, HERRE, välsignar den rättfärdige.
Du täcker honom med nåd som en sköld.

6

Bön och bönesvar i djup nöd

¹ *För körledaren, med stränginstrument till sheminif. En psalm av David.*

² HERRE, straffa mig inte i din vrede,
tukta mig inte i din glöd!

³ Förbarma dig över mig, HERRE, för jag är kraftlös.
Hela mig, HERRE, för jag är förskräckt i mitt innersta,

⁴ min själ är skräckslagen. HERRE, hur länge?

⁵ Kom tillbaka, HERRE, rädda min själ,
fräls mig för din nåds skull!

⁶ I döden tänker ingen på dig. Vem tackar dig i dödsriket?

⁷ Jag är så trött av mitt suckande.
Varje natt fuktar jag min bädd,
jag dränker min säng med mina tårar.

⁸ Mina ögon är mörka av sorg,
de har åldrats av alla mina fiender.

⁹ Bort från mig, alla förbrytare,
för HERREN har hört min högljudda gråt.

¹⁰ HERREN har hört mitt rop om nåd,
HERREN har tagit emot min bön.

¹¹ Alla mina fiender ska skämmas och bli skräckslagna,
plötsligt ska de vika tillbaka med skam.

7

Den oskyldiges bön om Herrens dom

¹ *En klagopsalm av David, som sjöng den till HERREN på grund av benjaminiten Kushs ord.*

² HERRE min Gud, jag flyr till dig.

- Fräls mig från alla som jagar mig, rädda mig!
- ³ Annars river de min själ som lejon,
rycker bort mig utan räddning.
- ⁴ HERRE min Gud, om jag har gjort detta,
om jag har orätt på mina händer,
⁵ om jag lönat min vän med ont
eller plundrat min ovän utan orsak –
⁶ låt då fienden jaga min själ och hinna upp mig,
låt honom trampa mitt liv till marken
och lägga min ära i stoftet. *Sela*
- ⁷ Res dig, HERRE, i din vrede, stå upp mot mina fienders raseri!
Vakna till min hjälp, du som har kallat till dom.
- ⁸ Låt skaran av folkslag samlas omkring dig,
trona åter över dem i höjden.
- ⁹ HERREN håller dom över folken.
Döm mig, HERRE, efter min rättfärdighet,
efter den fullkomlighet som täcker mig.
- ¹⁰ Gör slut på de gudlösas ondska, låt den rättfärdige stå fast!
Du som prövar hjärtan och njurar är en rättfärdig Gud.
- ¹¹ Min sköld är hos Gud,
han frälser dem som har ärliga hjärtan.
- ¹² Gud är en rättfärdig domare,
en Gud som visar sin vrede varje dag.
- ¹³ Om någon inte omvänder sig slipar han sitt svärd,
han spänner sin båge och laddar den,
¹⁴ han förbereder sina dödliga vapen
och gör sina pilar brinnande.
- ¹⁵ Se, han är dräktig med ondska,
han går havande med olycka och föder lögn.
- ¹⁶ Han gräver en grop och gör den djup,

men faller själv i graven han grävde.

¹⁷ Hans ondska slår tillbaka mot hans eget huvud,
hans våld drabbar hans egen hjässa.

¹⁸ Jag vill tacka HERREN för hans rättfärdighet
och lovsjunga HERREN den Högstes namn.

8

Människosonens ringhet och höghet

¹ För körledaren, till gittit. En psalm av David.

² HERRE, vår Herre,
hur härligt är inte ditt namn över hela jorden,
du som satt ditt majestät på himlen!

³ Av barns och spädbarns mun
har du berett en makt för dina fienders skull,
för att förgöra fiende och hämnare.

⁴ När jag ser din himmel, dina fingrars verk,
månen och stjärnorna som du har skapat –
⁵ vad är då en människa att du tänker på henne,
en människoson att du tar hand om honom?

⁶ En liten tid lät du honom vara lägre än Gud,
med ära och härlighet krönte du honom.

⁷ Du satte honom att härska över dina händers verk,
allt lade du under hans fötter:

⁸ alla får och oxar liksom vildmarkens djur,

⁹ himlens fåglar och havets fiskar,
de som vandrar havens vägar.

¹⁰ HERRE, vår Herre,
hur härligt är inte ditt namn över hela jorden!