



Be med Bibeln – Använd fantasi i bönen

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

“*Han som verkar i oss med sin kraft och förmår göra långt mer än vi kan begära eller tänka, Hans är äran...*”

(Ef. 3:20, 21)

Genom att använda vår fantasi i begrundan inför Skriften kan vi träda in i en livshistoria eller berättelse och väl där använda alla våra sinnen. Jesu Ande leder och undervisar oss och låter vår verklighet möta Evangeliets verklighet och sanning. Vi blir närvarande i Kristi livs mysterium, får lära känna honom på ett mer intimt sätt och följa Honom än närmare.

Metoden har blivit allmänt känd som *Ignatiansk kontemplation* efter S:t Ignatius av Loyola (1491–1556). Bönesättet återfinns i hans skrift *Andliga övningar*. Det var dock ett vanligt sätt att be långt innan 1500-talet.

Några bibeltexter som är lämpliga att använda när vi ber på det här sättet är:

Matt. 8:23–27 och 14:22–33

Mark. 10:46–52

Luk. 5:1–11 och 19:1–10

Joh. 4:1– 42, 12:1–8 och 21:1–19

Några enkla steg för att komma igång

Välj ett skriftställe

Ta några minuter för att slappna av och öka uppmärksamheten.

Läs texten

Läs texten några gånger för att lära känna den bättre. Lägg sedan berättelsen åt sidan. Kom ihåg att det är Guds ord och att de talar till dig, här och nu.

Tänk att händelserna i texten händer här och nu

Du ser människorna, platserna och byggnaderna.

Du känner brisen, solens värme.

Du hör ljuden, känner lukterna och smaken.

Föreställ dig att du är där - delta i händelserna

Föreställ dig att du är där, vid just det tillfället. Delta i det som händer: Du är där och talar med Jesus.

Bekymra dig inte över vad som kommer fram under processen. Känn ingen oro om din fantasi leder dig bort från berättelsens detaljer eller dess historiska och geografiska fakta. Det här är din bön.

Tala från ditt hjärta, enkelt och ärligt

Vad som än händer under kontemplationen, ta en liten stund vid slutet och spendera den tillsammans med Gud, Jesus och den Helige Ande...ungefär på samma sätt som du skulle göra med en god vän – pratande, lyssnande och ibland bara tillsammans i tystnad.

Tappa inte modet om du känner dig distraherad eller inte har någon fantasi. Gå tillbaka till texten om du behöver det. Nalkas den varsamt. Det kan behövas träning! Om ingenting verkar hända efter flera försök, håll ut. Tala med Gud om hur du känner det. Kom ihåg att de tider när ingenting händer också kan vara betydelsefulla.

Återvänd till nuet

När du känner dig redo, återvänd till nuet och avsluta din bön med att tacka, eller använd för dig välkända ord som t.ex. bönen *Vår Fader* – vad än du känner dig tillfreds med.

Boktips

Gallagher, Timothy (2008) *Meditation and Contemplation, An Ignatian Guide to Praying with Scripture*, Crossroad Publishing Company.

Lonsdale, David (2000) *Eyes to See, Ears to Hear, Introduction to Ignatian Spirituality*, Darton, Longman & Todd Ltd.

Webbsidor

www.heligtrum.se

Tack till Rochester Diocesan Spiritual Network för tillstånd att anpassa, översätta och använda bönematerialet inom Svenska kyrkan.

Be som du kan, inte som du inte kan