



# Be med dina fem sinnen

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

*Vi kan finna Gud i allt vi ser,  
hör, känner, luktar och smakar på.  
Genom att använda våra sinnen  
kan vi bli medvetna om  
Guds närvaro  
i vår vardag.*

*”se och smaka Herrens godhet... att se mot Honom och stråla av glädje”* (Ps. 34)

Vi lever i en värld där våra sinnen ofta överstimuleras – ja, till och med manipuleras och förorenas. En värld där det är okej att ”känna”, men att ”röra vid” har blivit ett farligt begrepp. Vi kan smaka på världens olika maträtter och vi uppmanas ständigt att skämma bort våra kroppar med sinnlig lyx. Men våra sinnen kan också hjälpa oss att uppleva Gud. Vi skapades till att se på samma sätt som Gud ser, att höra som Gud hör, att känna som Gud känner, att smaka som Gud smakar. Genom att ta hjälp av våra sinnen kan vi sträcka oss efter Gud.

## Be med dina fem sinnen

Några bibeltexter som kan användas för att träna på det här sättet att be är: 2 Kor. 5:15; Klagovisorna 16 och 17; Apg. 16.

### Be med smaksinnet

Smaksinnet för oss bortom upplevelsen av att bara äta och dricka. Hur vinet smakar kan tala till oss om glädje. Smaken av en tillagad måltid kan tala om kärlek och vänskap. S:t Ignatius talar om vikten av att också "smaka med vårt inre".

Vad har du smakat idag?

Tala med Gud en stund om dina smakupplevelser.

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 *Fader Vår* – vad än du känner dig tillfreds med.

### Be med din känsel

Beröring framkallar en känsla: en kall sten får dig omedvetet att rysa inombords; att hålla en blomma får dig att förnimma dess skönhet och fräschör. Vår känsel stimulerar också våra inre känslor och kan bokstavligen beröra vårt hjärta. När du rör vid en annan person så skapar du en relation till dem.

Ta en liten stund och tänk på vad du har fått motta genom din känsel.

Vad/vem har du återknutit kontakten med genom att röra vid?

Tala en stund med Gud om de sakerna.

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 *Fader Vår* – vad än du känner dig tillfreds med.

## **Be med din syn**

Allt som vi ser och studerar kan vara ett tilltal från Gud. Skapelsens skönhet talar till oss om Skaparen. Det synliga avslöjar det osynliga för oss.

Tänk på vad du har tagit emot genom dina ögon de senaste dagarna.

- Vilken bild har stannat kvar hos dig?
- Hur ser du på världen och på andra människor?
- Vad har du sett som fått dig att förundras och känna dig tacksam över?
- Vad eller vem har du blundat för?

Tala en stund med Gud om de sakerna.

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 Fader Vår – vad än du känner dig tillfreds med.

## **Be med din hörsel**

Världen är full av ljud. Vi hör så mycket mer än bara ord: röster, knarrande, smällande, fågelsång, musik och till och med tystnad. När vi lyssnar intensivt och engagerar hela vår kropp låter vi Guds röst genomsyra vår kropp och själ.

- Har du lyssnat nyligen?
- Vad hörde du?
- Vilket ord eller ljud har stannat kvar i minnet?
- Vad är du tacksam för?
- För vad eller vem har du stängt till dina öron?

Tala en stund med Gud om de sakerna.

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 Fader Vår – vad än du känner dig tillfreds med.

## **Be med ditt luktsinne**

En lukt eller smak väcker ofta djupa och kraftiga känslor hos oss. Lukter är också ofta relaterade till förvandling, som till exempel trä som brinner, eller mat som tillagas.

Tillåt dig själv att utforska en av dessa lukter;  
återknyt bekantskapen med just den händelsen i ditt liv.

Tala med Gud om dina upplevelser.

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 Fader Vår – vad än du känner dig tillfreds med.

## **Boktips**

Booram, B. and Brent, B. (2012) *Awaken your senses – Exercises for Exploring the Wonder of God*, IVP Books.

Bristow, Stella (2006) *Sensing God – Ideas and resources for Creative worship*, Inspire.

Ferlo, Roger (2001) *Sensing God – Reading Scripture with all Our Senses*, Cowley Publications.

Norris, Gunilla (2011) *Simple Ways – Towards the Sacred*, BlueBridge.

Richards, Anne (2007) *Sense making Faith – Body, Spirit, Journey, Churches Together in Britain and Ireland*.

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