



Reflektion över bönen

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

Sammanfatta din bönetid

Använd ett anteckningsblock där du skriver ner en kort sammanfattning av din bönetid. Det hjälper dig att komma ihåg speciella känslor och teman du fått när du bätt, saker som du kanske vill återvända till och "repetera" vid ett annat tillfälle.

Dessutom fungerar det som en minnesanteckning, till vad du kan dela med din andliga vägledare.

Så sammanfattar du din bönetid

Ta några minuter efter bönen för att reflektera över upplevelsen. Skriv ner några ”kom ihåg” under följande rubriker:

- Känslor, tankar som leder till en känsla av att Gud är nära
T.ex. frid, förtröstan hopp, kärlek.
- Känslor eller tankar som kändes negativa, oroande etc. och som kan ha skapat en känsla av distans mellan dig och Gud.

Om du kan bejaka dessa känslor och ta med dem in i bönen fungerar de ofta som en startpunkt för tillväxt i det andliga livet.

När du fortsätter att be, börja alltid med känslor av Guds närvaro och be sedan Gud visa vad Han vill lära dig genom känslorna av distans och oro .

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