



Ledarmanual

ANVÄND BILDER OCH SYMBOLER I BÖNEN

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

Att betrakta, eller hålla i ett symboliskt föremål kan leda oss in i begrundan och gemenskap med Gud.

Material

1. Broschyr: Använd bilder och symboler I bönen
2. Foldern Reflektion över bönen
3. En samling av olika bilder
4. Anteckningsbok

Tidsplan/förslag på upplägg

Fika	15–20 min
Inledning	30 min
Övning - bön	30 min
Delande*	20 min i små grupper (2-5 personer), 10 min för frågor och tankar i större grupper. *=frivilligt.

Tiden anpassas till gruppens storlek och sammansättning, men bör inte överstiga 1 timme och 30 minuter. Om gruppen bestämmer sig för att inte dela, räcker det med 1 timme.



markerar anvisningar till dig som ledare samt övningar du introducerar gruppen för.

Introduktion - Använd bilder och symboler i bön

Denna lektion utforskar bön med bilder.

Det enda sättet som Gud kan kommunicera med oss är genom vår erfarenhet och det sker genom våra sinnen. Vi erfar Gud genom lukt, känsel, smak, hörsel och syn.

Från Apg. 17:26-28

- 26 Av en enda människa har han skapat alla folk. Han har låtit dem bo över hela jordens yta, och han har fastställt bestämda tider för dem och de gränser inom vilka de skall bo.
- 27 Det har han gjort för att de skulle söka Gud och kanske kunna treva sig fram till honom – han är ju inte långt borta från någon enda av oss.
- 28 Ty i honom är det vi lever, rör oss och är till, som också några av era egna skalder har sagt: Vi har vårt ursprung i honom.

Inläring

Det finns tre vägar till inläring:

- Taktil – genom att göra och beröra
- Visuell – genom att betrakta bilder etc.
- Hörsel – genom att lyssna och läsa



Be deltagarna fundera över

- Vilket av dessa sätt används mest i våra skolor?
- Hur lär du dig?



Be deltagarna dela sina funderingar med varandra , två och två under 5 minuter.

Delandet visar på att det finns olika sätt för inläring.
Hur detta kopplas till bönen tas upp i nästa moment.

Varför be med bilder?

”Jag lär mig säkrast genom det skrivna ordet, men när jag ser på en bild blir jag rörd till tårar.”

Hur din inläring se ut, det vill säga hur du tar in information är troligen kopplat till hur du ber.

Ett sätt att be på är att använda bilder, symboler och objekt. Bilder kan tala till oss, men det är inte en böneform för alla. Det är troligtvis en mer tilltalande form för den som lär in med beröring och synintryck än för den som lär genom att lyssna och läsa. Påminn gärna deltagarna om devisen ”Be som du kan och inte som du inte kan.”

Be med bild handlar inte om att tillbe en bild utan att låta bilden öppna upp för ett samtal med Gud i bönen. Det är ett sätt att lyssna till vad Gud säger; en ingång till bön som tar oss direkt till kärnan av vad som verkligen är på gång.

Genom hela kyrkohistorien och inom de olika kristna traditionerna har bilder och symboler alltid haft en mycket viktig roll i bön och gudstjänst. Bilder och ikoner har en central plats i den ortodoxa kyrkan. De medeltida kyrkorna var täckta av bilder och symboler etc. Tänk på korset, krucifixet! Det är svårt att beskriva hur viktig den symbolen har varit och fortfarande är idag för bön och gudstjänst. Håll fast vid korset.



Förklara övningen på nästa sida och vägled deltagarna genom stegen.

Bön



Börja med en kort stillhetsövning.

Säg till deltagarna att be om Andens vägledning.



Lägg upp samlingen av bilder och ge deltagarna nedanstående instruktioner. Lämna sedan gruppen i tystnad i 15-20 minuter.

Titta på bilderna och välj en eller två bilder; en som du känner dig dragen till och en som du inte gillar.

Håll i bilden. Vila ögonen på vad du ser och slappna av. Låt bilden stilla dig. Vad har du framför dig?

Tillåt dina ögon att röra sig och vila där din uppmärksamhet är dragen. Vad rör vid dig i det du ser? Vad glimtar genom bilden till dig från Gud? Vad känner du?

Kanske vill du försöka att ta plats i bilden. Vad händer med dig när du är där på plats i bilden? Väcker det några minnen, en inre bild, musik, en dikt, en psalm, eller kanske ett bibelställe?

Knyter det på något vis an till ditt liv? Om det gör så, på vilket sätt? Varför tror du att det kan vara så?

Du kanske lägger märke till att du vill säga något till Gud, eller får en känsla av att Gud talar till dig.

Tala med Gud om dina tankar utifrån bilden/bilderna – känslor som väckts, frågor och det som berört dig under bönen. Var ärlig, tala från hjärtat och på det sätt du talar till en vän.

När du känner dig klar, avsluta ditt samtal – din bön - genom att tacka Gud med ett Amen, Vår Fader eller på det sätt som känns bäst för dig.



Gå igenom foldern Reflektion över bönen

Reflektion över bönen

Efter bönestunden, använd några minuter för att reflektera över din upplevelse, skriv ner några punkter under följande rubriker:

1. Den “varma platsen” – känslor, och tankar om Guds närhet – frid, tillit, hopp, kärlek...
2. Känslor som kändes svåra och som skapade distans till Gud. Dessa känslor är ofta viktiga för trons växande om du kan förstå dem och be för dem.

Delande i grupp



Dela in deltagarna i grupper om 2 – 5 personer. Beroende på tid, avsätt 10 – 20 min för delande i grupperna.

Instruktioner

Du delar endast det du vill dela! Vill du inte dela i gruppen, tala med ledaren.

Vad som sägs i gruppen, stannar i gruppen. Såvida inte en deltagare själv väljer att berätta.

Deltagarna tar själva ansvar för att alla i gruppen ges möjlighet att dela sina tankar.



Avsluta delandet i de mindre grupperna, ge tillfälle till delande och ev frågor i hela gruppen (ca 10 minuter).



Förklara och dela sedan ut foldern *Använd bilder och symboler i bönen* **och foldern** *Reflektion över bönen.*

Uppmuntra deltagarna att använda foldrarna i sina egna böner den kommande veckan/veckorna.

Be som du kan,
inte som du inte kan

För mer information

Therese Jadeland

*Samordnare andlig fördjupning
Malmö pastorat*

therese.jadeland@svenskakyrkan.se

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