



Ledarmanual

BE FÖR DET SOM OROAR DIG

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

“*Herre, här är jag inför dig...*”

Material

1. Foldern Be för det som oroar dig
2. Foldern Reflektion över bönen
3. Papper
4. Pennor
5. Hårt underlägg
6. 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 - Förbön

Förbön är ofta det vi tänker på när vi pratar om bön. Förbönen går tillbaka till Gamla Testamentet där de stora förebedjarna Abraham, Moses och profeterna ber för folket – att de skall förbli rotade i Guds förbund och åter leva efter Guds vilja.



Ge exempel från din egen erfarenhet

Förbönen är en viktig form av bön, men den är inte det enda sättet att be.

Jesu bön

Jesus, den lidande tjänaren, sätter förbönen i ett nytt ljus genom att uppmana oss att delta i hans förbön för Guds rikes framväxt i världen. Vi ser det tydligt i bönen Vår Fader:

..låt ditt rike komma, låt din vilja ske.. Genom att be detta kommer vi i samklang med Guds vilja och deltar i Guds plan att förverkliga Guds rike på jorden.

Jesus själv ber för Simon ”att hans tro inte skall ta slut” (Luk 22:31-32). Han ber för sig själv i Getsemane: ”Fader, om du vill det, så ta bort denna bägare från mig. Men låt din vilja ske, inte min” (Luk 22:42). Även Jesus ber för att Guds vilja ska ske, för det större goda och för att Guds rike ska komma.

Jesus är en förebild i det som kanske är svårast med förbönen: när det vi ber om inte sker. Det kan få människor att sluta be under en lång tid, kanske till och med för alltid.

Rickard Hauser skriver i en av de rekommenderade böckerna i materialet

”...det är meningslöst att fråga varför. Det som kan hjälpa oss är istället att förena oss med Jesus, som vet vad lidandet innebär, och hos honom få kraft att uthärda”.

C.S Lewis om bön

Den brittiske författaren, poeten och teologen C S Lewis ska ha sagt:

”Jag ber för att jag inte kan låta bli. Jag ber för att jag är hjälplös. Jag ber för att behovet flödar ut ur mig hela tiden – gående eller sovande. Det förändrar inte Gud men det förändrar mig”.

”Det är inte så att vi nödvändigtvis tvivlar på att Gud gör det som är bäst för oss, men vi undrar hur smärtsamt det bästa kommer att bli”



Låt deltagarna dela egna erfarenheter av förbön en kort stund två och två och sedan i storgrupp.

Be sedan tillsammans för världen och för det som är viktigt för var och en. Tvinga inte fram något eller försök minnas det som står på förbönslistan. Be istället för det som dyker upp i tystnaden, lita på den Helige Andens ledning.



Förklara hur böneövningen går till enligt nedan och genomför den.

Tid för bön



Inled med en stillhetsövning

Be om den Helige Andens vägledning i bönen så att vi ser vilka människor, situationer och angelägenheter vi behöver be för. Det spelar ingen roll hur orden och tankarna formuleras, ju mer personligt och enkelt desto bättre.

Använd enkla fraser som; Gud, kom till din tjänare ...
(namn).....med din helande kärlek.

Tala med Gud om det som ligger på ditt hjärta. Efter att ha nämnt personens namn eller beskrivit situationen du vill be för, bli stilla i tystnad.

Alternativ

Du kanske vill tända ett ljus, minnas Jesu ord ”jag är världens ljus” och personen eller situationen du vill be för. När vi tänder ett ljus och ber blir det som en liten symbol för det stora Kristusljuset.

Det kan vara till hjälp att skriva ner bönerna för personer eller situationer på papper. Förböner som läggs i lådan läses inte högt utan omsluts i den allmänna förbönen i söndagens Högmässa. Om du vill att bönerna skall läsas högt så lägg den skrivna förbönen på bordet.



**Avsluta bönen med egna ord eller med Vår Fader –
vilket som känns bäst**

Se tillbaka på bönen

Efter bönen kan du ta en stund och reflektera över vad du erfarit. Skriv några stödord under följande rubriker:

1. När kändes det varmt ? Känslor och tankar som förde dig närmare Gud
2. När kändes det kallt? Känslor och tankar som upplevdes negativa eller störande och förde dig bort ifrån Gud.

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.

Alla i gruppen ser till att var och en får tid att dela och att ingen ensam tar allt utrymme.



**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 *Be för det som oroar dig
och foldern Reflektion över bönen.***

Uppmuntra deltagarna att använda foldern i sina egna böner de kommande veckorna tills ni ses igen.

Be som du kan,
inte som du inte kan

För mer information

Therese Jadeland

*Samordnare andlig fördjupning
Malmö pastorat*

therese.jadeland@svenskakyrkan.se

Anna Alebo

*Stiftsadjunkt för andlig vägledning
Lunds stift*

anna.alebo@svenskakyrkan.se

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