



Ledarmanual

LYSSNA TILL GUD I TYSTNAD OCH STILLHET

Ett bönematerial framtaget av Rochester stift, England

*Stillhetens och kreativitetens Gud, hjälp
mig finna utrymme för tystnad idag,
så att jag kan upptäcka
den inre meningen
och får höra din röst
genom Kristus,
i Andens kärlek.*

Material

1. Foldern *Lyssna till Gud i tystnad och stillhet*
(delas ut när mötet är slut)
2. Bladet *Gud har 1000 namn*
3. Anteckningsbok

Tidsplan/förslag på upplägg

Fika	15 min
Inledning	30 min
Böneövning	20 min
Delning	20 min i små grupper (2-5 personer)

Tidsplanen behöver anpassa till gruppens storlek, kontext och sammansättning. Tiderna är flexibla, men mötet bör inte vara längre än 1 timme och 30 minuter (1 timme om sista momentet med delande utgår).



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

Utrymme, tystnad och stillhet



Ta fram Vänskapsikonen

Detta är en ikon från 500-talet från den Koptiska kyrkan med Abba Minas avbildad tillsammans med Jesus. Ikonen kallas Vänskapsikonen eftersom Abba Minas kan vara vem som helst av oss som vandrar tillsammans med Kristus genom livet. Om du tittar noga kan du se att Kristus har sin arm om vännens axlar där de går sida vid sida.

Det är detta våra möten handlar om, vår relation med Jesus, Kristus, Mysteriet...

Bön - vad är det?

Bön är vår personliga relation med Gud och som alla relationer har den sina med- och motgångar. Det finns lika många sätt att be på som det finns människor. Varje person har sitt unika sätt att relatera till Gud, Kristus, Jesus, Mysteriet...

Hur ber du?



Övning

- Deltagarna får var och en fundera över hur de ber.
- Låt deltagarna dela sina funderingar i grupper om två.
- Be om återkoppling från grupperna. På så sätt synliggörs att det finns många olika sätt att be.

Vi kommer att titta på olika sätt att be på. Alla sätt har blivit använda av många människor genom historien. Några kommer du att känna igen, några inte; några kommer du att gilla, andra inte.

Fokus på individuell bön

Vi fokuserar på individuell bön och inte kollektiv bön. Vi ber enskilt, men tillsammans. Inte för att gemensam bön är oviktig, men för att kunna be tillsammans behöver vi också var och en be individuellt. För att vara en del av Kristi kropp behöver vi vara i kontakt med blodflödet från hjärtat, Jesus Kristus. Jesus själv bad också ensam och gick iväg till avskilda platser (Matt 6:6, Mark 6:46, Luk 5:16.) Fokus är vår relation med Gud och hur vi kan fördjupa denna relation.



Peka på ikonen

Be som du kan, inte som du inte kan!

Det är vårt motto. Använd det som fungerar för dig, lämna det som inte fungerar. Använd det hemma, i kyrkan och mellan träffarna. Gör iordning en plats för bön där hemma och i kyrkan.

Gudsbilder

Bön kan frambringa olika sorters känslor:

”Jag vill inte vara med Gud.”

”Jag älskar att vara med Gud”.

”Det känns konstigt,” osv.

Några av dessa reaktioner kan bero på din Gudsbild.



Dela ut bladet *Gud har 1000 namn.*

På bladet finns benämningar på Gud som olika människor lyft fram som sin gudsbild. Kanske ingen av dem stämmer med din bild, men de kan vara till hjälp för dig att söka efter din egen gudsbild just nu. Din gudsbild kommer att förändras över tid beroende på de erfarenheter du gör.



Ge exempel från ditt eget liv.

Bladet kallas för *Gud har 1000 namn* och vill visa att det alltid finns fler namn. Gud är alltid större än våra bilder. Några bilder är till hjälp, andra är det inte. Det är värdefullt att ställa sig frågan: är bilden uppmuntrande, understödjande/ hjälper den min relation med Gud eller inte?



Låt deltagarna se på bladet i 5 min. Be dem fundera över hur deras bild av Gud ser ut just nu.



Hör om någon vill dela sin bild öppet, detta för att åskådliggöra att bilderna är många, och hur bilden kan påverka vår relation med Gud.

Denna träff handlar om utrymme, tystnad och stillhet, något som vi inte har mycket av i vårt samhälle idag. Ökenfäderna och -mödrarna gick ut i öknen för att finna utrymme att vara med Gud och fördjupa sin relation med Gud. I klostren, och i dagens reträtthus är utrymme, tystnad och stillhet livsnöd-vändiga.

Vad bevattning är för plantor, är detsamma som vad återkommande tystnad är för andlig fördjupning. (Helige Isak syriern)



Introducera bönestunden: "Vad gör jag?"

Tänk på ikonerna och berätta för Gud om var du är just Nu. Vad tänker du på, vad är bra, vad besvärar dig? Om du tycker att det är svårt att tala med Gud i tystnad, kan du skriva ner det som ett brev till Gud. Det kommer antagligen inte vara tyst i huvudet. När tankar dyker upp, berätta för Gud om dem, involvera Gud i din vardag.



(Ge ett exempel från ditt eget liv)

Bön



Introducera 20 minuters tyst bön.

Inled med en stillhetsövning.

Introduktion (5 min) + tyst bön (15 min)

- Inta en bekväm sittställning
- Fokusera på din kropp. Börja högst upp med huvudet och arbeta dig sakta nerför kroppen. Slut ögonen, slappna av i ansikte, axlar, bröst, armar, händer, ben och fötter hela vägen ner till tårna.
- Lyssna nu till ljuden runt omkring dig. Försök inte att hålla dem borta. Bekräfta att de är där och kom ihåg Guds närvaro i dem: i människorna och aktiviteterna som ljuden kommer ifrån.
- Påminn dig själv om Guds närvaro i dig, i din kropp och i dina känslor. Kom ihåg att du är älskad.
- Bli medveten om din andning. Uppmärksamma varje andetag utan att förändra dem: andas in och ut, in och ut. Under inandning, ta emot Guds kärlek; under utandning, släpp taget om det som oroar och stör dig, och lämna över det i Guds händer.
- Stanna i stillheten. När tankar kommer, uttryck dem till Gud. Kanske berättar du för Gud hur du har det just nu. Skriv ner det, skriv ett brev eller tänk på ikonen. Placera dig bredvid Jesus. Stanna där i tystnaden med Gud.

15 min tyst bön.

Övning: Delande i grupp (10 min)

Dela in deltagarna i grupper om 2 till 5 personer.

Instruktioner till deltagarna

Dela bara det du vill dela. Om du inte vill dela i grupp finns den andra ledaren tillgänglig för enskilt samtal. Det som sägs i delandet talas det inte om utanför gruppen. Ett undantag är om den som delat själv inleder ett samtal om vad hon eller han sagt.

Delande och frågor i storgrupp (10 min)

 **Förklara foldern** *Lyssna till Gud i tystnad och stillhet.*

Dela ut foldern och uppmuntra deltagarna att använda den under de kommande veckorna till ni möts 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

*Stiftadjunkt 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.