

Vi ber alla på olika sätt under olika perioder i våra liv. Ibland förändras vårt sätt att be när vi växer i vår relation till Gud.

Gud har skapat var och en av oss unik, därför är var enskild persons sätt att be också unikt. Idag är bönen inte enbart begränsad till Bibeln, bilder och läsning av samtida poesi är också sätt att gå in i bönen erfarenhet. En del av oss tycker det är svårt att använda så många ord när vi ber och känner oss istället dragna till att använda konst och symbolik i vår bön. Andra ber genom att känna, eller begrunda en bild, symbol, målning eller ikon. Vi kan också utforska former och färger i vår bön. Dessa olika sätt att be kan hjälpa oss träda in i mysteriet med Guds närvaro.

### Boktips

**Astley, N and Robertson-Pearce, Pamela (eds)** (2007) *Soul Food - nourishing poems for starved minds*, Bloodaxe books.

**Dickins, Rosie** (2014) *The Usborne Art Book about Colour*, Usborne Publishing.

**Wallace, Sue** (2000) *Multi-Sensory Prayer, over 60 ready-to-use ideas for creative churches and small groups*, Scripture Union Publishing.

### Webbsidor

[www.prayerwindows.com/art-as-a-prayer](http://www.prayerwindows.com/art-as-a-prayer)

[www.Usborne.com/quicklinks](http://www.Usborne.com/quicklinks)

**Bild framsida:** [www.Pixabay.com](http://www.Pixabay.com) and K Dixon

## Bön med många sinnen

### Använda bilder och symboler i bön



The Prayer Pack



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

När du fokuserar och absorberas av det du har valt att använda, kom ihåg att det inte är de fysiska attributen som tillbes – det är inte bilden, trädet, stenen eller leran i sig själv – utan det de representerar. Tillåt dig själv att vara närvarande i ögonblicket, du är tillsammans med Gud på samma sätt som Han är tillsammans med dig.

### **Använd en bild**

**Titta genom bilderna** här och välj den som talar mest till dig. **Håll** bilden, vila blicken på det du ser och kom till ro. Låt det stilla dig.

**Tänk på det** du har inför dig. Låt din blick färdas och sedan vila på den plats din uppmärksamhet dragits till. Vad slår dig i det du ser? Vad av Gud ser du genom det? Vad känner du? **Försök placera dig själv i bilden.** Vad händer med dig när du begrundar din plats i den? Väcker den ett minne, en inre bild, musik, en dikt, en sång, eller kanske ett skriftställe? Knyter det an till ditt liv på något sätt – och om, på vilket sätt då? Varför tror du att det är så?

Kanske kommer du på sådant du vill säga till Gud, eller känner att Gud talar till dig.

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.

### **Använd bönestenar, håll ett kors, eller andra objekt**

**Håll** föremålet i handflatan, knyt och öppna handen om vartannat, låt sedan handen slappna av. Känn vikten och hur det känns i din hand. **Tänk** på dess historia – var det kom ifrån: på vinden, solen, frosten, vattnet och människohänderna som hjälpte det att få sin nuvarande form.

**Begrunda** hur den berättelsen talar till dig; hur får det dig att känna? Påminner det dig om någonting? Vad kan du skymta av Gud genom det? Du kanske vill tänka på din egen berättelse och det som lett dig fram till idag. Kanske kommer du på saker du vill säga till Gud, eller känner att han på något sätt vill tala till dig.

### **När du håller ditt kors eller sten, kom ihåg att din gårdag, din dag och din morgondag håller Gud i sin hand.**

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 Vår Fader – vad än du känner dig tillfreds med.

