



Sinnesromässa med temat
"mina livsdelar"

SINNESROMÄSSA- BÖN, MUSIK OCH STILLHET



Sinnesromässan är en enkel mässa med ljusständning, bön, musik och stillhet. När vi samlas till mässa för sinnesro, får vi möjlighet att vila från det som tynger oss och hämta styrka att gå vidare. Här finns inga krav, inga förväntningar och ingen stress.

VÅR FÖRSTA SINNESROMÄSSA

Första sinnesromässan hade vi på hösten 2018 i S:t Lars kyrka. Vi hade redan långt innan börjat fundera i de banorna i arbetslaget, men tiden var inte riktigt inne då. Men så började det att komma önskemål från olika människor och håll gällande sinnesromässan, vilket var ett tydligt tecken: "nu är det dags att starta!"

Vi hade flera frivilliga som ville vara med och planera formen på mässan. Människor längtade efter en enkel mässa, där man kan vara precis som man är - utan krav.

NAMNET SINNESRO

Gudstjänstformen har fått sitt namn efter Sinnesrobönen, som används inom tolvstegsprogrammen i bl a Anonyma Alkoholister. Sinnesromässan är en enklare gudstjänst med nattvard.

HUR GÅR MÄSSAN TILL?

I mässan finns det möjlighet till ljusständning, bön och personlig förbön. Musik och sång är en mycket viktig del av kvällen. Musiken har en lugnande och helande effekt i själen och

i hela kyrksalen sprider det sig glädje och tacksamhet. Ibland har vi även någon som berättar något ur sitt liv.

Sinnesromässan är en stund av ro, frid och gemenskap och varje mässa avslutas med sinnesrobönen. Det är en häftig och kraftfull känsla i kyrkan när vi alla står i ringen och ber bönen högt tillsammans:

"Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

(Sinnesrobönen är skriven av den amerikanske prästen och teologen Reinhold Niebuhr 1926.)

FAKTA OM DAG OCH TID

Sinnesromässan är klockan 18:30 i S:t Lars kyrka den andra fredagen i månaden.

Glöm inte - du är välkommen precis som du är!

Efter mässan har vi fika i församlingshemmet och då kan vi sitta och prata med varandra i lugn och ro. Den starka och kärleksfulla gemenskapen betyder så mycket för oss alla.

