

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.

Att lyssna till musik kan vara till stor hjälp när vi "går in i bön". Den kan ge oss lugn och hjälpa oss bli av med dagens olika distraktioner, så att vi kan fokusera mer på vår relation till Gud. Vilken musik som helst duger förstås inte till att leda in i bön. Instrumental musik och böner sjungna i klostermiljö t.ex. är troligen det bästa valet. Andra kanske föredrar välkända psalmer och hymner. Att vara öppen och nalkas bönen på detta lite annorlunda sätt kommer med all säkerhet påverka hur vi ber och upplever Gud.

### Boktips

**Songs and prayers from Taize** – see also Taize website

**Music from the Iona Community** – see also Iona website

**Fountain of Life – Music for Contemplative Worship** – Margaret Rizza. Has a good introduction *How can music bring us into deeper prayer.*

**Celtic Hymn Book** – Ray Simpson (pub). Kevin Mayhew. Good introduction to the place of Celtic music/hymn in prayer.

### CD-skivor

Taize Instrumental music - for Guitar . Naïve-Auvidis . Paris.

Margaret Rizza – 'Fire of Love' music for contemplative worship /Kevin Mayhew

Sacred music of John Rutter – and Taverner (various)

Instrumental music of Karl Jenkins (Various)

In search of peace - Teresa Brown (Violin) Devine Music

### Webbsidor

[www.Taizecommunity.com](http://www.Taizecommunity.com)

[www.iona.org.uk](http://www.iona.org.uk)

Bild framsida: [www.Pixabay.com](http://www.Pixabay.com)

## Be med musik



***“Den som sjunger, ber två gånger.”***

The Prayer Pack



## Musik utvidgar och berikar vår bönekommunikation med Gud:

*“Den som sjunger, ber två gånger.”*

S:t Augustinus

**Välj** meditativ och reflekterande musik.

**Stilla ditt sinne** – du kan använda exemplet från kapitlet “lyssna till Gud i tystnad och stillhet” och börja med det.

**Spela** musiken. När du gjort det, sitt tyst en stund.

**Sedan:**

**Spela** samma musik igen.

Och den här gången - **lyssna uppmärksamt** – lägg märke till tempo, rytm, mönster och melodier.

♪ Vilka tankar och känslor får du?

♪ Säger musiken något om hurdan Gud är?

♪ Säger Gud något till mig genom den här musiken?

♪ Finns det något eller någon jag känner mig manad att be för?

När musiken tystnat, var stilla en stund och när du är redo återvänd till nuet.

**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.

