

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 använda fantasin i bön är en metod att be som ofta associeras med S:t Ignatius av Loyola (1491–1556), eftersom det är ett av de bönesätt som återfinns i hans skrift "andliga övningar". Det var dock ett vanligt sätt att be långt innan 1500-talet.

En av de mer framträdande metoderna att be i andliga övningar är att använda fantasin i kontemplation/reflektion, då vi personligen bjuds in i evangeliernas olika berättelser. Metoden har blivit allmänt känd som "Ignatiansk kontemplation". Det här sättet att använda fantasin i bönen kan var ett sätt att lära känna Jesus på ett mer intimt sätt och följa Honom än närmre.

Några bibeltexter som är lämpliga att använda när vi ber på det här sättet är: Matt. 8:23-27 och 14:22-33; Mark. 10:46-52; Luk. 5:1-11 och 19:1-10; Joh. 4:1-42, 12:1-8 och 21:1-19.

Boktips

Gallagher, Timothy (2008) *Meditation and Contemplation, An Ignatian Guide to Praying with Scripture*, Crossroad Publishing Company.

Lonsdale, David (2000) *Eyes to See, Ears to Hear, Introduction to Ignatian Spirituality*, Darton, Longman & Todd Ltd.

Webbsidor

www.pray-as-you-go.org

www.sacredspace.ie

Bild framsida: www.Pixabay.com

Be med Bibeln

Använd din fantasi i bön



"Han som verkar i oss med sin kraft och förmår göra långt mer än vi kan begära eller tänka, Hans är äran..." Ef. 3:20, 21

The Prayer Pack



Genom att använda vår fantasi i begrundan inför Skriften så kan vi träda in i en livshistoria eller berättelse och väl där använda alla våra sinnen.

Jesu Ande leder och undervisar oss och låter vår verklighet möta Evangeliets verklighet och sanning. Vi blir närvarande i Kristi livs mysterium.

Välj ett skriftställe. Ta några minuter för att slappna av och öka uppmärksamheten.

Läs texten några gånger för att lära känna den bättre.

Kom ihåg att det är Guds ord och att de talar till dig, här och nu.

Lägg berättelsen åt sidan och **tänk** att händelserna som beskrivs i texten **händer här och nu**. Du ser människorna, platserna, byggnaderna; du känner brisen, solens värme; du hör ljuden, känner lukterna och smaken – bekymra dig inte över vad som kommer fram under processen.

Föreställ dig att du är där, vid just det tillfället. Delta i det som händer: Du är där och talar med Jesus. *Det här är din bön*. Känn ingen oro om din fantasi leder dig bort från berättelsens detaljer eller dess historiska och geografiska fakta.

Vad som än händer under kontemplationen, **ta en liten stund vid slutet och spendera den tillsammans med Gud, Jesus och den Helige Ande**...ungefär på samma sätt som du skulle göra med en god vän – pratande, lyssnande och ibland bara tillsammans i tystnad.

Tala från ditt hjärta, enkelt och ärligt.

Tappa inte modet om du känner dig distraherad eller inte har någon fantasi. Gå tillbaka till texten om du behöver det, nalkas den varsamt. **Det kan behövas träning!**

Om ingenting verkar hända efter flera försök, **håll ut**. Tala med Gud om hur du känner det. Kom ihåg att de tider när **ingenting händer** också kan vara betydelsefulla.

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.

