

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](http://www.pray-as-you-go.org)

[www.sacredspace.ie](http://www.sacredspace.ie)

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

