

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.

Tystnaden är själva hjärtat av all bön. Den har varit en viktig del i utvecklingen av andlig växt under kyrkans historia. Under 200 och 300-talet drog sig ökenfäderna och mödrarna ut i öknen för att söka avskildhet och tystnad. Senare blev just avskildheten och tystnaden en viktig del i klosterväsendets dagliga rutiner. Idag erbjuder många retreatgårdar människor en plats där de kan utforska och uppleva vikten av avskildhet och tystnad. Men det är viktigt att komma ihåg att avskildheten och tystnaden inte är ett mål i sig själv, utan det är ett sätt att låta relationen till Gud byggas upp och fördjupas.

#### Boktips

**Laird, Martin** (2006) *Into a Silent Land – The Practice of Contemplation*. Darton, Longman & Todd Ltd.

**O'Rourke, Benignus** (2010) *Finding your Hidden Treasure – The Way of Silent Prayer*. Darton, Longman & Todd Ltd.

**Retreat Association** Leaflets Number 3, *Time to be*, and 17 *Finding Silence and Stillness*. Downloadable from the Retreat Association website.

**Skinner, John** (2004) *Sounding the Silence*, Gracewing Publishers.

#### Webbsidor

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

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

## Lyssna till Gud i tystnad och stillhet

*Stillhetens och kreativitetens Gud  
hjälp mig finna utrymme  
för tystnad idag  
så jag kan upptäcka*

*den inre meningen  
och får höra din röst  
genom Kristus, i Andens kärlek*



**Det är i tystnad och stillhet som våra inre öron "hör"  
Gud:**

***"Lugn! besinna att jag är Gud."*** Psalm 46:11

Att försöka stänga ute alla ljud och aktiviteter i dagens stressiga och bullriga värld är en utmaning. Men följande steg kan hjälpa dig slappna av och fokusera på den där inre tystnaden.

Du kan göra det här närsomhelst och varsomhelst – även om du bara har några få minuter över! Tillåt dig själv att försiktigt gå in i det, för att så småningom spendera längre perioder under tystnad.

Börja med att hitta en **bekväm ställning**.

**Fokusera på kroppen:** Börja med huvudet, gå neråt, slut ögonen, låt ansiktsmusklerna slappna av, axlarna, överkroppen, armarna, händerna, benen och fötterna, hela vägen ner till tårna.

**Lyssna till ljuden** runt omkring dig. Försök inte stänga dem ute, bara inse att de är där, kom ihåg Guds närvaro i dem: i människorna och aktiviteterna de härstammar från.

**Kom ihåg Guds närvaro i dig**, i din kropp och dina känslor, kom ihåg att du är älskad.

Tänk på din **andning**, varje andetag, andas som vanligt – in och ut, in och ut.

Kom ihåg **Guds närvaro** i din andning.

När du andas in, ta emot Guds kärlek och liv; när du andas ut, låt allt som oroar och distraherar dig lämna, placera det i Guds hand.

**I mig Gud, lever, rör Du Dig och är till.**

**I Dig Gud, lever, rör jag mig och är till.**

