

*Kristus,  
Gör med mig som du vill.*

#### **ANDNING**

Vid inandningen ber du:  
*Herre Jesus Kristus*

Vid utandningen ber du:  
*Förbarma dig över mig*

Du fortsätter så till dess bönen klingar av och du är ensam i tystnad. Var i kärleksfull uppmärksamhet öppen för att ta emot Kristus. När det sker vet du inte och kan inte heller styra. Känn det som en befrielse från kravet på att prestera och förväntningarna på ett förnuftigt tänkande.

Du är nu i den tysta bönen med inre vila, stillhet och ro som är den tysta bödens kännetecken. Du kommer då och då att störas av världsliga tankar och känslor, men låt de inte bli till ett bekymmer. Du noterar att de finns, men de försvinner när du inte bryr dig om dem. Du är nu inte ensam. Den Helige Ande finns i dig, även om du inte förnimmer det.

När den tysta bönen är slut tackar vi Kristus för hans kärlek.

#### **Korstecken**



# KRISTEN DJUPMEDITATION

*Be som du kan, inte som du inte kan!*

Många andliga vägledare pekar på behovet av övning och uthållighet för att göra bönen till en naturlig del av våra liv. Det finns inget rätt eller fel i bönen.

*”Be som du kan, inte som du inte kan”*, skriver själsörjaren John Chapman (1865–1933).

Teresa av Avila (1515–1582) är en av kyrkans många bönelärare. Hon beskriver Gud som en vän. *”Den inre bönen synes mig inte vara något annat än vänskapligt umgänge och flitiga samtal i ensamhet med den vi vet älskar oss”*. Teresa har också beskrivit rastlösheten som kan drabba den som försöker be. *”Jag liknade en fågel som flaxade omkring och inte visste var den skulle slå sig ner.”* Kanske känner vi igen oss i den rastlösheten?

I Hedvig Eleonora kyrka finns möjligheten att tillsammans i grupp delta i kristen djupmeditation. Det är en meditationsform som har rötter i den allra tidigaste kyrkan med fokus att söka Gud inom sig och att komma närmare Gud.

Under den här tiden då vi inte kan samlas som vi brukar, finns alltid möjligheten till enskild bön. Detta är en enkel vägledning för dig som vill prova och fördjupa dig i kristen djupmeditation.

*”Må Gud visa oss vägen till den dolda skatt som rymms inom oss själva. Amen.” Teresa av Avila*

### **Bönen i ord**

Vi ber vanligtvis i ord och tankar till Kristus om hjälp för oss själva och andra. Vi ber till Kristus om förlåtelse och vi tackar.

Känner du, efter din bön, vad Kristus vill säga dig idag?

### **Bönen i tystnad**

I den tysta bönen lämnar du förnuftet och tankar om världsliga saker och ting. En bön utan tankar eller ord, och du överlåter dig till Kristus för att emot hans kärlek till dig, just dig.

I den tysta bönen sitter du i en vilsam ställning som passar dig bäst. Om du sitter i femton, tjugo minuter eller mer avgör du själv efter vad som för tillfället passar dig. Du bestämmer själv hur länge och du håller den tiden.

Vi börjar så här:

### **Korstecken**

### **INRE SAMLING**

För att samla tankarna inför den tysta bönen kan du be tyst och långsamt:

*Kristus,  
Gör mig kärleksfull.  
Gör mig ödmjuk.*

Paus i vila och du lyssnar.

*Kristus,  
Gör med mig som du vill.*

Paus i vila och du lyssnar.

*Kristus,  
Gör med mig som du vill.*

Paus i vila och du lyssnar.

*Var god vänd*