

VERKTYGSLÅDA

FÖRBÖN



Bön kan beskrivas som en verktygslåda full med diverse verktyg. Det finns nämligen olika sätt man kan be på! Att lära sig att be kan man tänka är som att lära sig att använda olika typer av verktyg. Verktyg som på olika sätt hjälper oss att bygga våra liv med Gud och lutat mot Honom. Här nedan finns tips på tre "böneverktyg" inom kategorin förbön.

ANVÄND STRUKTUR:

Känner du en uppmaning att be regelbundet för vissa personer eller situationer, och samtidigt känner dåligt samvete över att du inte får till det? Du är inte ensam!

Att strukturera upp sin regelbundna förbön med hjälp av listor kan vara ett verktyg som ger det stöd vi behöver. Gör helt enkelt en lista med namn eller situationer du regelbundet vill be för, t.ex. familj, grannar, församling etc. Här finns även möjlighet att använda underkategorier om det är något särskilt du vill komma ihåg att be regelbundet för gällande t.ex. en viss person. Du kan även göra olika kategori-listor som du växlar mellan under veckan/månaden. Detta går såklart även göra med kort, där du skriver ett böneämne på varje lapp och skapar din egen förbönskortlek.

Sedan kommer den största utmaningen: Hitta och avsätt en tid i veckan där du går igenom din bönelista, eller bläddrar genom din förbönskortlek, och be några sekunder eller minuter för varje ämne.

OBS! Om du vill testa detta verktyg - akta dig för att gå in med en för hög ambitionsnivå. Tänk hellre 5 böneämnen än 50. Tänk hellre några minuter i veckan än flera timmar. Satsa hellre på regelbundenheten än mängden böneämnen och tid. Tänk den regelbundna förbönen som en muskel du tränar upp!

PS! Vill du hellre använda en app för detta ändamål? Självklart finns det sådana! Exempelvis appen "Inner Room".

ANVÄND FANTASIN:

Tycker du det låter väldigt tråkigt och torrt att använda sig utav bönelistor? Du är inte ensam! Kanske passar detta böneverktyg dig bättre?

Med detta "verktyg" använder du den fantasi Gud har gett dig. Om du har möjlighet, hitta en plats där du kan vara fri från distraktioner. Börja sedan med att blunda och ta några långsamma andetag. Använd sedan din fantasi och föreställ dig att du är i ett rum tillsammans med Fadern eller Jesus. Om du har svårt att föreställa dig ett nytt rum, använd ditt minne och föreställ dig ett rum du tycker om och där du kanske tidigare har upplevt Gud.

Be sedan den helige Anden att föra in någon i rummet som han vill att du ska be för. Notera hur personen ser ut eller verkar må och be sedan för den personen. Be för det som ligger på ditt hjärta eller som du upplever att Anden manar dig till. Låt sedan personen "lämna" rummet och upprepa övningen tills du känner dig färdig. Överväg sedan om du ska höra av dig till någon av dem du bitt för, för att kolla hur dom har det eller ge någon uppmuntran eller upplevd hälsning från Gud.

OBS! Stressa inte över frågan om det är Gud som visar vilka personer du ska be för, eller om det "bara" är din egen fantasi som används. Lita på att Gud kan och ofta använder din givna fantasi för att tala till dig. Det är dessutom aldrig fel att be för personer!

"Först och främst uppmanar jag till bön och åkallan, till förbön och tacksägelse för alla människor."

1 Tim 2:1

ANVÄND KROPPEN:

Glömmer du ibland bort att vi har en kropp som kan användas i bön? Du är inte ensam!

Att på olika sätt använda kroppen när du ber kan vara ett hjälpsamt böneverktyg. Här nedan finns ett böneverktyg som kanske särskilt passar dig som upplever att oro över situationer eller för personer i din närhet lätt sätter sig och känns i kroppen.

Steg 1: Handflatorna nedåt

Sätt dig i en bekväm position och bjud in Guds närvaro. Börja med att placera dina händer med handflatorna nedåt på benen. Låt denna kroppshållning få symbolisera dina böneämnen till Gud. Medan du sitter i Guds närvaro, börja med att sätta ord på dina bekymmer eller oro som du kanske känner inför dagen som ligger framför. Tänk på att inte be det som du tror Gud vill höra, utan sätt ärligt ord på det som du bär på och föreställ dig sedan att du släpper taget om det till Gud. Om du vill kan du föreställa dig Jesu händer under dina händer som tar emot det som du lämnar över till honom.

Steg 2: Handflatorna uppåt

Efter några minuter av tystnad, vänd på händerna så att handflatorna pekar uppåt. När du gör det, börja be Jesus om hans frid, mod, närvaro, kärlek eller vägledning - istället för de bekymmer och böner du nämnt inför Gud just innan. Ta emot Guds frid, kraft och närvaro i utbyte mot dina bekymmer och böner. Var även öppen för att ta emot något löfte från bibeln, vägledning i en situation eller något annat Gud vill säga angående dina böneämnen.

Steg 3: Vila

Avsluta med att stanna kvar några ögonblick utan att be om något. Bara vila i Guds kärlek, och kom ihåg att Han håller hela världen i sina händer.