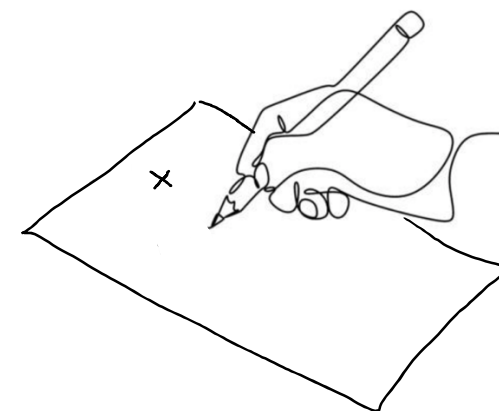


Avskrivning av bibeltext som bön



© Linköpings kloster

Avskrivning av bibeltext som bön

Välj en tid och plats som är bra för dig att be på

Välj en skön penna att skriva med och olinjerade papper att skriva på

Bestäm i förväg hur länge du ska be – och gör det

Kom till ro, försök landa i din kropp och tanke innan du börjar

Be en inledande bön, t ex:

*Denna stund är din, o Gud.
Du är i mig, jag är i dig.
Jag är här för att ära Dig
och ge Dig min tid. Amen.*

*”Jag sträcker mina händer mot dig och begrundar dina stadgar.”
Psalm 119:48.*

Läs igenom bibeltexten och börja sedan avskrivningen

Helga din hand i bön. Ge varje bokstav som en gåva till Gud för Guds egen skull.

Skriv samma bibeltext igen och igen för skrivandets egen skull, utan ansats att ”få ut något av den”

Tillåt texten att få verka i dig som den själv vill

Observera utan att värdera hur dina tankar och känslor förändras under bönen gång – utan att styras av dem

Avsluta din bön med att skriva *Ära vare Fadern och Sonen och den heliga Anden. Amen.*