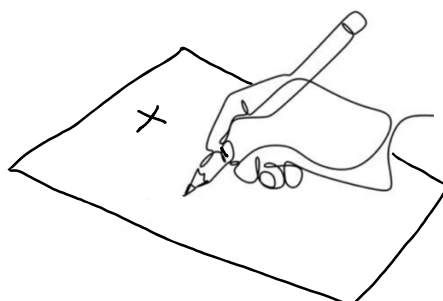


Avskrivning som bön



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

Ta fram den text du ska be med

Bestäm i förväg hur länge du ska be

Kom till ro, försök landa i din kropp och tanke

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

Rita ett kors högst upp pappret för att påminna dig om Kristi närvaro

Läs igenom texten du ska skriva av och börja sedan avskrivningen

Skriv av samma text, igen och igen och igen, flera gånger, under hela din avsatta tid

Helga din hand. Ge varje bokstav som en gåva till Gud för Guds egen skull utan att ansats att ”få ut” något annat än att ära Gud

Försök att vara lyhörd på hur dina inre rörelser (tankar och känslor) skiftar under avskrivandets gång

Avsluta sista avskrivningen med att skriva *Ära vare Fadern, Sonen och den heliga Anden. Nu och alltid och i evigheters evighet. Amen*

Efter bönen: Se nu tillbaka på din bön. Hur var det för dig att be? Det behöver inte vara fromt eller fint. Det viktiga är att det är sant. Skriv ner dina iakttagelser. Dessa kan vara en hjälp för dig att upptäcka Andens närvaro och ledning genom din bön.