

Samtal med Gud och mig själv

Gud vill kommunicera med dig hela tiden. Men när du medvetet och med avsikt öppnar dig för Gud kan det vara lättare att lyssna till Guds tilltal.

Sök upp en ostörd plats, på ditt rum eller ute i naturen. Sätt dig till ro, bli stilla i ett par minuter. Inled gärna med att be följande bön:

Låt din Gud älska dig
Var tyst - Var stilla
Ensam – tom
Inför din Gud
Säg inget - Fråga inte
Var tyst - Var stilla
Låt din Gud se på dig
Det är allt
Gud vet - Gud förstår
Med en gränslös kärlek
Gud vill se på dig med sin kärlek
Tyst – var stilla
Låt Gud älska dig

Läs bibeltexten gärna högt för dig själv. Läs långsamt ett par gånger. Försök memorera huvuddragen.

Lägg ifrån dig texten och låt händelserna växa fram inom dig. Använd dina sinnen: se, hör känn, lukta, smaka... Tänk dig att du är med. Lägg märke till detaljer. Följ samtalen mellan de personerna du möter i berättelsen. Gå in i de olika rollerna. Du kan också skapa roller som inte finns i berättelsen som ex betraktare... Vem identifierar du dig med?

Förbli i stillhet och låt Gud med hjälp av din fantasi leda dig genom meditationen. Låt det bli ett personligt samtal med dig själv och med Gud. Tänk dig att Gud talar till dig NU! Fråga dig: Vad skulle Jesus säga till mig i den här stunden? Vem är jag? Var är jag? Vilka är mina behov just nu? Vad behöver jag göra för att finna mina livskällor, min lust? Var är min glädje?

Dröj kvar vid det som på ett särskilt sätt blir levande för dig eller kommer upp till ytan under meditationen. Det är ofta ett uttryck för behov i ditt liv som du behöver bli uppmärksam på. Vad tror du att Jesus vill säga dig?

Använd gärna några minuter efter meditationen till att skriva ner eller måla de tankar du fått och vad det är i berättelsen som särskilt berört dig.



STYRSÖ
MISSIONSKYRKA