

# HANDBOK FÖR SINNESROGUDSTJÄNSTEN

*Brobyggge*

## INNEHÅLL

FÖRORD .....	3
<b>DEL 1: SINNESROGUDSTJÄNSTEN – BAKGRUND OCH KÄNNETECKEN .....</b>	<b>4</b>
BAKGRUND .....	4
KÄNNETECKEN FÖR SINNESROGUDSTJÄNSTEN .....	4
RELATIONERNA OCH SPRÅKET I GUDSTJÄNSTEN .....	4
ORD ATT REFLEKTERA KRING .....	5
KÄRNVÄRDE: DIAKONI .....	5
KÄRNVÄRDE: DIALOG .....	6
KÄRNVÄRDE: RECOVERY .....	6
<b>DEL 2: SINNESROGUDSTJÄNST – HUR GÖR VI? .....</b>	<b>7</b>
STARTA OCH INBJUDA TILL SINNESROGUDSTJÄNSTER .....	7
GUDSTJÄNSTENS BYGGSTENAR .....	7
MOTTAGANDET FÖRE GUDSTJÄNST .....	7
SÅNG OCH MUSIK .....	7
INLEDNING – PRESENTATION .....	8
LJUSTÄNDNING FÖR DEM SOM KÄMPAR OCH LIDER .....	8
BÖNEN I GUDSTJÄNSTEN .....	8
BIBELLÄSNING – LÄSNING AV DIKT/BERÄTTELSE .....	8
DELNING - DEN PERSONLIGA BERÄTTELSEN - <i>LIFESTORY</i> .....	8
PREDIKAN .....	9
ÖVERLÅTELSEBÖN – BÖN OM FÖRLÅTELSE .....	9
NATTVARD .....	9
FÖRSLAG PÅ GUDSTJÄNSTORDNINGAR .....	10
EXEMPEL FRÅN OLIKA SAMMANHANG .....	11
<b>AVSLUTANDE ORD .....</b>	<b>12</b>
<b>BILAGOR .....</b>	<b>12</b>
<b>A. FÖRSLAG PÅ PSALMER OCH SÅNGER .....</b>	<b>12</b>
<b>B. AA:S TOLV STEG .....</b>	<b>12</b>

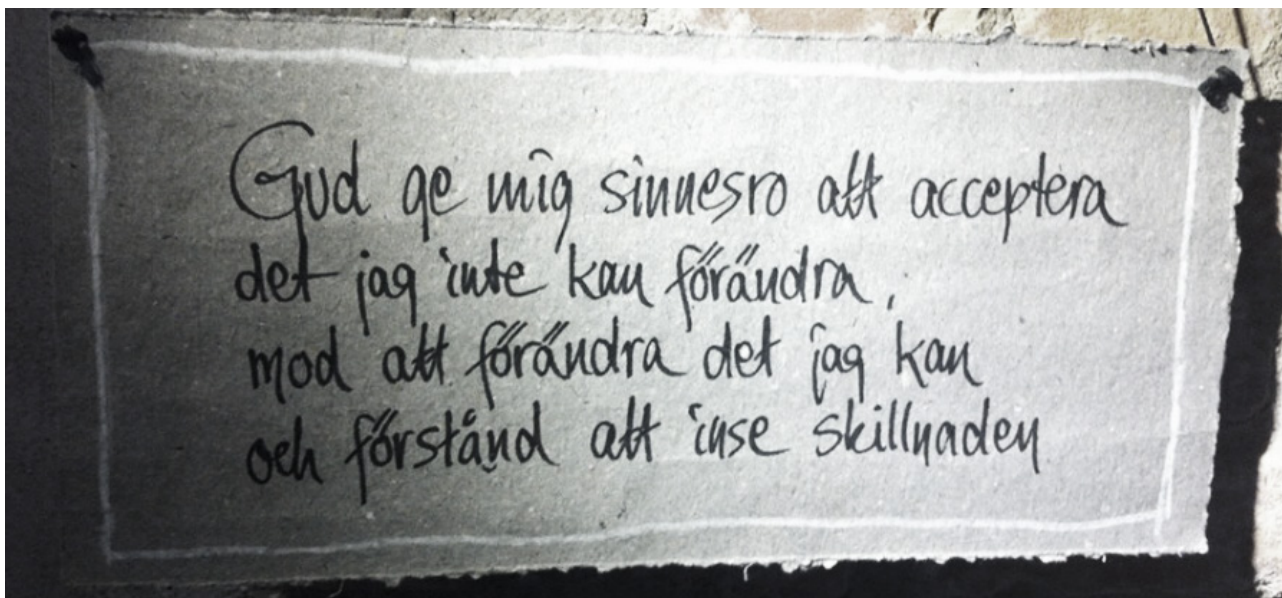
## FÖRORD

Sedan 1992 har sinnesrogudstjänster firats i kyrkor runt om i vårt land. I dessa gudstjänster har ett unikt rum skapats där människors brustenhet och kamp ärligt fått möta en kärleksfull Gud och stava på ord som förlåtelse och befrielse. Sinnesrogudstjänsten har sin egen karaktär och kvalitet. Den kännetecknas framförallt av möten mellan människor som har sin hemvist antingen i tolvstegsrörelsen eller kyrkan – eller i båda sammanhangen. Den är en möjlighet för var och en som förlorat hoppet, den inre vilan och friden att hitta sinnesro liksom att finna upprättelse, fördjupad tro och mod att gå vidare.

Dessa gudstjänster har utvecklats på lite olika sätt och kan variera från plats till plats. Den här enkla handboken är ett sätt att försöka samla erfarenhet och kunskap kring sinnesrogudstjänsten för att ge den vidare.

Handboken vänder sig till dem som förbereder och genomför sinnesrogudstjänster i lokala församlingar och inte minst till dem som överväger att börja inbjuda till den här formen av gudstjänster. Första delen beskriver bakgrund och kännetecknen för gudstjänsten och den andra delen ger praktisk handledning.

Den församling som har planer på att starta sinnesrogudstjänster, kan gärna kontakta Equmeniakyrkan (Brobygge) eller Stockholms stifts kansli, Svenska Kyrkan, som tillsammans ansvarar för ett nätverk för församlingar som firar sinnesrogudstjänster.



# DEL 1: SINNESROGUDSTJÄNSTEN – BAKGRUND OCH KÄNNETECKEN

## BAKGRUND

I början av 1991 startade arbetet med Brommadiologen som framförallt blev en mötesplats mellan deltagare i olika tolvstegsprogram, alternativa terapier, kristen psykodynamisk självvård samt människor från olika kyrkor runtom i Sverige. Grundare av Brommadiologen var Harry Månsus<sup>1</sup> och verksamheten hade sin förankring i Svenska Baptistsamfundet (idag del i Eumeniakyrkan).

I detta sammanhang introducerades sinnesrogudstjänsterna. Den första gudstjänsten hölls 27 september 1992 i kapellet på Betelseminariet i Bromma<sup>2</sup>. Troligen var det första gången begreppet sinnesrogudstjänst användes. Ganska snart startade också sinnesromässor i Staffans kyrka i Gävle (Svenska Kyrkan). Idag firas sinnesrogudstjänster på många platser runt om i Sverige och i olika samfund.

Ett samarbete växte så småningom fram mellan församlingar som anordnade sinnesrogudstjänster och det resulterade i regelbundna nätverkssamlingar, höst och vår. Innehållet i denna handbok bygger till stor del på de samtal som förts vid dessa samlingar.<sup>3</sup>

## KÄNNETECKEN FÖR SINNESROGUDSTJÄNSTEN

Sinnesrogudstjänsten är ett uttryck för mötet mellan kyrkan och tolvstegsandligheten. Karaktäristiskt för gudstjänsten är framförallt Sinnesrobönen och den personliga delningen av någon som blivit fri från beroende och missbruk. (Delningen beskrivs i avsnittet om gudstjänstens byggstenar.) Sinnesrobönen har en särskild plats i tolvstegssammanhang.

Tre viktiga principer växte fram ur de första årens erfarenheter och konsekvenserna av dem. De anknyter naturligt till Sinnesrobönen och dess särskilda bön om att kunna inse skillnaden mellan vad vi människor kan göra själva och vad vi måste lämna åt Gud, det vill säga var gränsen går för vårt eget ansvar. Så här har dessa principer formulerats:<sup>4</sup>

1. Ge utrymme för Gud, sådan var och en av oss uppfattar Gud.
2. Ge utrymme för den mänskliga erfarenheten just som den är.
3. Håll hela tiden i minnet att sinnesrogudstjänsten siktar fram emot Sinnesrobönen – tillfället för alla närvarande att på nytt överlåta sitt liv åt Gud.

## RELATIONERNA OCH SPRÅKET I GUDSTJÄNSTEN

Grundförutsättningen för ett möte är att se och bli sedd. Det gäller också för mötet i en sinnesrogudstjänst. Kännetecknet för det goda mötet är framför allt respekt, ömsesidighet och förtroende. I mötet skapas förutsättningar för dialog, fördjupade relationer och förändring.

En församling har i sin inbjudan till sinnesrogudstjänst uttryckt sig så här:

*”En sinnesrogudstjänst erbjuder tillfälle till fördjupning; att stanna upp och reflektera över sitt liv. Här möts människor med olika bakgrund för att gemensamt be om sinnesro, mod och förstånd. Vi får glädjas över våra goda egenskaper och utmanas i att våga ta tag i de egenskaper och områden i livet vi vet att vi behöver bearbeta. Sinnesrogudstjänsten med dess igenkänning, dess sånger, böner, delande och predikan är en god plats att möta oss själva, dela erfarenheter samt lära och uppmuntras av varandra. Fikat före eller efter gudstjänsten ger möjlighet till goda och livsnära samtal.”*

---

<sup>1</sup>Harry Månsus, teolog och författare, och initiativtagare till sinnesrogudstjänsten

<sup>2</sup>Idag Campus Bromma; Enskilda högskolan i Stockholm och Bromma folkhögskola.

<sup>3</sup>Noomi Tönnäng, pastor och psykoterapeut, har samlat och sammanställt merparten av materialet.

<sup>4</sup>Från Lars-Åke W Persson, pastor och psykoterapeut.

Varje gudstjänst ger plats för grundläggande relationer i våra liv och det gäller i hög grad även sinnesrogudstjänsten:

- Relationen till mig själv. Jag får möjlighet att reflektera kring det som uttrycks i gudstjänsten. Vad betyder det för mig? Vad behöver jag förändra i mitt liv? Jag får tillfälle att ärligt möta och se mig själv precis som jag är.
- Relationen till varandra. Våra behov och vår längtan kan likna varandras men de kan också se mycket olika ut. Med våra likheter och olikheter möts vi i gudstjänsten och gestaltar ett Vi, en större gemenskap.
- Relationen till Gud. Här kommer vi med våra olika uppfattningar om Gud. Respektfullt ger vi alla tillfälle att utforska och lära känna. Samtidigt erbjuder vi bilder och berättelser ur kristen tradition som stoff för den som vill söka sig närmare. En god utgångspunkt för gudsmötet i sinnesrogudstjänsten kan vi hitta i berättelserna om de förlorade och återfunna i Lukasevangeliet, kapitel 15. Vi möter Gud som någon som gläds över oss när vi kommer, som upprättar och befriar.

Sinnesrogudstjänsten kan få bli en plats för ärliga möten där vi tillsammans hämtar mod för att med större frimodighet gå vidare i vardagen och livet. Detta stämmer väl överens med det förhållningssätt som beskrivs i Eumeniakyrkans strategiska plattform: *"Vi vill att kyrkan ska vara relationell, en plats där hela livet ryms, en plats för brustenhet, för glädje och lust. En gemenskap där man kan dela livets alla skeden och där äkta relationer byggs. Oavsett i vilken livssituation man befinner sig skall man kunna komma till kyrkan som man är, och bli bemött efter sina behov. Detta innebär att vi alltid måste vara redo att öppna nya dörrar in i vår gemenskap."*

En viktig utgångspunkt i gudstjänsten är det språkbruk vi väljer. Hur vi uttrycker oss i sinnesrogudstjänsten kan variera, ändå finns en viss gemensam vokabulär. Språket kommer till uttryck i vilka ord som används men också i hur vi hälsar på varandra och i hur vi delar våra erfarenheter. Ord och uttryck som till exempel delning, stegarbete, vägs ände och medberoende har sin plats här.

För de flesta handlar det nog om ett inlärt andra språk, men det finns också en grupp människor för vilka sinnesroandligheten blivit deras andliga modersmål, det enda gudstjänstspråk de känner som sitt eget. Den som inbjuder till sinnesrogudstjänster behöver därför vara införstådd med att gudstjänsten i en mening är tvåspråkig genom att tolvstegsandlighetens erfarenheter och uttryckssätt möter erfarenheter och uttryck från kristen tro och själavård och vice versa.

Innan en bestämmer sig för att inbjuda till sinnesrogudstjänst är det därför klokt att försöka lära sig grunderna i detta tolvstegsspråk, om en inte redan är hemma i tolvstegsandligheten. Det görs enklast i dialog med människor med tolvstegerfarenhet och genom att till exempel delta i tolvstegsgruppers öppna möten och sinnesrogudstjänster i andra församlingar.

## **ORD ATT REFLEKTERA KRING**

Vid en samling i nätverket för sinnesrogudstjänster listades ett antal ord om vad sinnesrogudstjänsten betyder och innehåller. De kan användas som gudstjänsttema, i en predikan eller som utgångspunkt i en delning.

**Andligt hem, Befrielse, Berättelse, Bro, Bön, Dela, Frid, Förlåtelse, Glädje, Helig, Ljuständning, Mänsklig, Mötesplats, Närhet, Närvaro, På riktigt, Sinnesro, Sinnesrobönen, Sårbarhet, Vila, Äkta liv, Äkta värme, Ärlighet.**

## **KÄRNVÄRDE: DIAKONI**

Sinnesrogudstjänsten är ett tydligt uttryck för diakoni – en av kyrkans centrala uppgifter. Den ekumeniska definitionen av diakoni är inspirerad av den ekumeniska nicenska trosbekännelsen och lyder så här: "Dia-

koni är medmänsklig omsorg, grundad i Kristi kärlek, uttryckt i kyrkans liv och vill genom barmhärtighet och solidaritet möta människor i utsatta livssituationer.”<sup>5</sup>

I sinnesrogudstjänsten får kyrkan vara i livets och människans tjänst. Den har en viktig uppgift att bidra till att människor får uppleva sig ha ett självklart värde och en självklar plats i skapelsen. Som kyrka är vi kallade att vara en helande, läkande och upprättande gemenskap där allas lika värde erkänns och där var och en har något att bidra med.

Barmhärtigheten, som är en del av diakonins uttryck, är besläktad med kärleken och en del av Guds väsen. Den nöjer sig inte med att bara vara en känsla. Istället tar den sig uttryck i handlingar grundade i kärlek till människor. Sinnesrogudstjänsten är en barmhärtighetens och upprättelsens plats.

### **KÄRNVÄRDE: DIALOG**

Sinnesrogudstjänsten är en god och viktig plats för dialog med Gud och med varandra. Även om vi inte pratar med varandra under själva gudstjänsten kan vi ändå tillsammans skapa en miljö som kännetecknas av respekt, ömsesidighet och förtroende genom att:

- mötas på jämlik nivå
- se varandra som människor med ett unikt värde
- bekräfta varandra
- ha tid förvarandra
- lyssna till hela människan
- visa på förlåtelsens och försoningens möjlighet

### **KÄRNVÄRDE: RECOVERY**

Recovery är ett begrepp som är nära knutet till tolvstegsandligheten och som förknippas med en process av helande och upprättelse. Begreppet rymmer i sig en insikt om allas vår maktlöshet inför sårbarheten i våra liv men också erfarenheten av att möta nåd i den vändpunkt som kan kallas för botten eller vägs ände. En miljö som präglas av recovery är ett sammanhang där vi respekterar den enskilda människans gudsbild och andliga resa.

Enligt ordböcker har begreppet recovery följande betydelser, vilka stämmer väl överens med de förhoppningar som finns kring sinnesrogudstjänsten:

- Bättring
- Tillfrisknande
- Återhämtning
- Återfinnande
- Återvinnande
- Rehabilitering

De som förbereder och genomför sinnesrogudstjänster bär ofta en längtan att både de själva och andra ska få uppleva en sådan recovery i djupet av sina liv. Samtala gärna om begreppet när ni planerar för sinnesrogudstjänst i din församling. Hur kan orden som nämns ovan bli en del av ert tänkande inför varje gudstjänst?

---

<sup>5</sup>Diakoni – mer än ord, Sanna och Hans-Erik Lindström, 2014, Sveriges Kristna Råd

## **DEL 2: SINNESROGUDSTJÄNST – HUR GÖR VI?**

### **STARTA OCH INBJUDA TILL SINNESROGUDSTJÄNSTER**

Här presenteras förslag och tips från nätverkssamlingar att utgå från när en församling planerar för att starta sinnesrogudstjänster:

- Kontakta någon eller några som ni vet är delaktiga i en tolvstegsgrupp. Berätta om era tankar om att starta sinnesrogudstjänster och lyssna till deras respons.
- Om ni upplever att det finns stöd och förutsättningar, bilda en arbetsgrupp med representanter från församlingen och någon eller några som lever i tolvstegsprogrammet. Ta tid att lära känna varandra i arbetsgruppen.
- Ta kontakt med en församling som möts till sinnesrogudstjänster. Berätta att ni gärna vill delta i en sinnesrogudstjänst. Uttryck också er önskan om ett samtal i samband med gudstjänsten där värdför-samlingen får dela sina erfarenheter och ni kan ställa frågor. Be dem också att berätta om det som varit svårt och hur det hanterats.
- Delta gärna i nätverkssamlingar för sinnesrogudstjänster även innan ni kommit igång. (Nätverket för sinnesrogudstjänster möts varje höst och vår.)
- Samla era erfarenheter och forma en plan för arbetet.
- Bestäm hur ofta och vid vilken tid sinnesrogudstjänsterna ska firas. Det är bra om de kan ha en bestämd dag och tid och återkomma regelbundet.
- Planera och inbjud till den första sinnesrogudstjänsten. Det är alltid församlingen som inbjuder till sinnesrogudstjänst och det är mycket viktigt att inte ge intryck av att någon tolvstegsgrupp är medarrangör i marknadsföring och annonsering.
- Fundera över hur inbjudan kan nå tolvstegsgrupper i er närhet. Sätt upp lappar på lämpliga ställen. Personliga kontakter är oftast den bästa vägen.
- Låt det vara tydligt att gemenskapen i en sinnesrogudstjänst är öppen för dem som kommer från både tolvstegsgrupper och församling samt övriga som vill uppleva den här formen av mötesplats.

### **GUDSTJÄNSTENS BYGGSTENAR**

En sinnesrogudstjänst kan se ut på olika sätt, men vissa byggstenar är karaktäristiska. Nedan har vi försökt att beskriva de moment som ofta förekommer. I det lokala sammanhanget kan det vara klokt att finna en form att hålla fast vid, så att den som återkommer kan bli bekant med gudstjänsten. Formulera gärna ett tema för respektive tillfälle, utgå till exempel från något steg i tolvstegsprogrammet. Den som leder gudstjänsten behöver känna sig trygg med gudstjänstens olika delar och är den som håller samman momenten med sin närvaro. Det behövs inte så många ord, viktigare är att vara vänlig och välkomnande.

### **MOTTAGANDET FÖRE GUDSTJÄNST**

När en kommer till kyrkan är det viktigt att bli hälsad välkommen och få hjälp att finna sig till rätta. Se till att det är tydligt var en ska gå in i kyrkan och låt någon finnas på plats för att ta emot. Ha enkel servering innan eller efter gudstjänsten och inbjud alla att delta.

### **SÅNG OCH MUSIK**

En självklar och viktig del i gudstjänsten är sången och musiken. Musiken kan uttrycka sådant som är svårt att uttrycka med ord, till exempel känslan av hopp och liv. Sång eller musik kan bli något av en delning och bör vara levande, vilja beröra lyssnaren samt förmedla närvaro och igenkänning. Däremot behöver den inte vara musikaliskt perfekt. Det finns ett egenvärde i att använda de resurser som redan finns i gemenskapen. Spontankörer kan sjunga lite si och så och ändå mötas av jubel för att sången bär på och förmedlar levd erfarenhet.

Den som sjunger bör få känna sig som en del av helheten, och inte bara någon som framträder. Ord som används i sånger ska vara upprättande och inte dömande.

En lista med förslag på gemensamma sånger finns bifogad som bilaga. Gemensamma sånger kan gärna vara återkommande och bli en slags signaturm melodier.

## **INLEDNING – PRESENTATION**

I gudstjänstens inledning hälsar gudstjänstledaren välkommen, gärna på det sätt tolvstegare är vana att presentera sig. "Hej, jag heter ..." och övriga svarar: "Hej ...". Gudstjänstledaren kan berätta kort om vad som väntar, presentera eventuella gäster och tema.

## **LJUSTÄNDNING FÖR DEM SOM KÄMPAR OCH LIDER**

Ett enkelt moment som kan upprepas på samma sätt varje gudstjänst. Ett särskilt ljus tänds av någon med orden om att "vi tänder ett ljus för dem som kämpar och lider i sitt missbruk och för dem som lämnat oss. Att tända ljuset kan vara en fin uppgift att dela på.

## **BÖNEN I GUDSTJÄNSTEN**

Tid för stillhet och bön är en viktig del i sinnesrogudstjänsten. Sinnesrobönen är självklar. Den kan bes både som inledning och avslutning i gudstjänsten och finns också tonsatt<sup>6</sup>. Det är vanligt att avsluta med att be Sinnesrobönen stående i ring, och eventuellt håller deltagarna varandras händer. I tolvstegssammanhang sägs oftast Tack som avslut på bönen.

*Gud, ge mig sinnesro att acceptera  
det jag inte kan förändra.  
Mod att förändra det jag kan  
och förstå att inse skillnaden.*

Det behövs också tid för enskild bön och möjlighet att få förbön. Vid bönestationer kan finnas möjlighet att tända ljus, att skriva ner sin bön eller att lägga en sten vid ett kors. Det blir tydliga handlingar för att överlåta sin oro och sina bördor till Gud själv. Låt bönen få ta tid.

## **BIBELLÄSNING – LÄSNING AV DIKT/BERÄTTELSE**

Den som hittat ett andligt hem i sinnesrogudstjänsten kanske är beredd att läsa en bibeltext eller en dikt som är viktig för denne. Det kan vara en god början för att så småningom våga dela sin livsberättelse. Bibeltexten kan höra samman med predikans tema, men det kan också vara andra texter. Ett bibelord som är viktigt för den som läser kan också bli viktigt för den som lyssnar.

## **DELNING – DEN PERSONLIGA BERÄTTELSEN - LIFESTORY**

Delningen av en personlig berättelse är en central del i gudstjänsten. Det är på de flesta håll en självklarhet att den som delar har sin tillhörighet i tolvstegsrörelsen. Det är också viktigt att denne kommit en bit på väg i sin egen bearbetning och har erfarenhet av både problem, uppvaknande, försoning och förändring.

Den som förbereder sig för att dela kan ha hjälp av punkterna: Hur var det? Vad hände? Hur är det nu? Det är bra att ge den som delar en tidsram att hålla sig till. Efter delningen kan den som delat ofta känna

---

<sup>6</sup>Sinnesrobönen 819, Psalmer i 2000-talet



sig sårbar och det är bra att tänka på att ge stöd och uppmuntran. Visa varandra tacksamhet för modet att dela.

För några kan det vara positivt att få dela tidigt i gudstjänsten. Även om gudstjänsten har ett givet tema är det inte nödvändigt att den som delar följer temat. Det viktiga är att vara ärlig och personlig liksom att Guds betydelse i det personliga livet får bli tydlig. När delningen kommer från hjärtat, blir det också en genuin upplevelse för den som lyssnar.

I en del sinnesrogudstjänster är det öppen delning. Ibland fungerar det utmärkt, ibland blir det bekymmer och någon gång kanske det inte blir någon delning alls. Så långt det är möjligt är det bra om den som delar fått möjlighet till egen förberedelse.

## PREDIKAN

Precis som delningen har predikan sin plats. Den kan ha alternativa benämningar, som till exempel: Be-traktelse, Tankar ur livet, Dagens tanke, Från hjärta till hjärta, Ordet. Oavsett vad den kallas är det värde-fullt om den knyter an till det steg eller tema som är aktuellt i just den här gudstjänsten. Det är också viktigt att den som predikar är lyhörd för sinnesrogudstjänstens karaktär och sammanhang och att predikan inte blir för lång (tio minuter kan vara en bra bortre gräns).

Anknytning till tolvstegsandligheten är naturlig och predikan kan gärna innehålla gestaltning eller andra former av konkreta uttryck. Ofta är det församlingens präst/pastor eller diakon som delar tankar utifrån en bibeltext. Tonen kan vara personlig, vi möter berättelsen tillsammans.

Predikan kan i någon mening ses som kyrkans *delning* i gudstjänsten. Det är bra att tala med utgångs-punkt från konkreta Jesusberättelser. Det blir då i hög grad människan Jesus som lyfts fram, hur han ser och hjälper de hopplösa och vilken förebild för mänskligt liv han är.

Nyckelord att ha med i förberedelsen av predikan:

- Predikan kan så ett frö i vårt inre
- Koppla till tolvstegstanken
- Var lyhörd för sammanhanget
- Möjlighet till förändring
- Möjlighet till förlåtelse

## ÖVERLÅTELSEBÖN – BÖN OM FÖRLÅTELSE

Överlåtelsebön eller bön om förlåtelse har sin plats i gudstjänsten och kan vara gemensam eller enskild, läsas högt eller formas tyst i enskildhet. En form av mer personlig överlåtelsebön kan vara att den som vill får komma till ett knäfall för att ta emot förlåtelsen och få ett kors tecknat med olja i sin panna. Det är ett alternativ som genom sin konkreta form kan hjälpa den som kämpar med sin skuld att finna vägen till upprättelse<sup>7</sup>.

## NATTVARD

Sinnesrogudstjänst kan firas med eller utan nattvard. Alla kan bjudas in att komma fram när gåvorna de-las, den som inte vill ta emot gåvorna kan istället ta emot välsignelse.

---

<sup>7</sup> Detta tillämpas i Vårdklockans kyrka i Visby där det kallas skuldavskrivning.

<sup>8</sup> Detta är praxis vid Sinnesrogudstjänst i Eumeniakyrkans församlingar.

Nattvardsvinet kan bli problematiskt för den som har eller haft problem med alkohol. I Sinnesrogudstjänsten bör det erbjudas alkoholfritt vin och ännu hellre druvjuice<sup>8</sup>. Ett alternativ är att endast ta emot brödet.

## FÖRSLAG PÅ GUDSTJÄNSTORDNINGAR

Det finns många möjligheter att forma ordningarna för sinnesrogudstjänsten. Här är två förslag att utgå från i planeringen.

### Förslag 1, utan nattvardefirande:

- Välkommen
- Gemensam sång (t ex Gud, ge mig sinnesro)
- Inledning och presentation
- Ljuständning (för dem som lider och kämpar)
- Läsning av bibelord/dikt och bön
- Gemensam sång
- Sång av solist eller grupp
- Delning
- Gemensam sång
- Predikan
- Sång eller musik av solist eller grupp
- Stillhet, bön och förbön
  - möjlighet att tända ljus, skriva bönelappar, få förbön osv.
- Sjung gärna bibelvisor, sånger från Taizé eller andra stilla, enkla sånger.  
Bönestunden kan avslutas med att be Sinnesrobönen gemensamt.
- Välsignelsen
- Gemensam sång (t ex *Må din väg gå dig till mötes*)

### Förslag 2, med nattvardefirande:

- Välkommen
- Gemensam sång
- Inledning och presentation
- Ljuständning (för dem som lider och kämpar)
- Läsning av bibelord/dikt och bön
- Gemensam sång
- Delning
- Sång av solist eller grupp
- Predikan
- Inbjudan till nattvard, enskild bön och förbön  
Gemensam sång (t ex sånger från Taizé)  
I samband med nattvardsgången kan den som vill inbjudas till att:
  - o Tända ljus
  - o Skriva böner
  - o Ta emot förbön/välsignelse
  - o Andra uttryck för bön
- Sång eller musik av solist eller grupp
- Gemensam bön
- Välsignelsen
- Gemensam sång
- Sinnesrobönen (gärna i ring)

## EXEMPEL FRÅN OLIKA SAMMANHANG

### En mindre församling i stadsmiljö, nedre Norrland

Sinnesrogudstjänsterna som hålls en söndag per månad är ofta välbesökta. En kärna av människor deltar regelbundet, men det kommer nya undan för undan, både kvinnor och män. Det händer att människor som befinner sig på behandlingshem också besöker sinnesrogudstjänsterna. I gudstjänstplaneringen deltar både tolvstegare och andra församlingsmedlemmar. Det är tydligt att tolvstegsspråket och kyrkospråket skiljer sig åt. Därför blir sinnesrogudstjänsterna viktiga, då de båda språken får mötas på ett naturligt sätt.

Predikningarna är, liksom delningarna, knutna till aktuell månads steg (steg 1 i januari och så vidare) och bygger broar mellan evangelium och de tolv stegen. De gemensamma psalmerna är önskesalmer, där någon ropar ett nummer i psalmboken. Vi gör gudstjänsten tillsammans. Under förbönsstunden finns det möjlighet att tända ljus, skriva bönelappar och få enskild förbön. De skrivna bönerna avkodas och tas vidare till församlingen för fortsatt förbön. Gudstjänsten avslutas med Sinnesrobönen, då alla står tillsammans i en ring.

### Besök på sinnesrogudstjänst i kyrka i mindre stad

*"Det är en vacker fredagskväll i mitten av maj. Jag har satt mig tillrätta under det stora valvet i kyrkan. Den är också vacker, en träkyrka med tjärat spån på både tak och väggar. Kyrkorummet är fyllt av änglabilder som syns både på altaret och i taket. Kyrkan är ganska stor, ändå känns det inte glest i bänkarna. Samlande och avslappnande musik hjälper mig att vara här och nu.*

*Vi kommer från olika delar av världen, vi har med oss olika livserfarenheter. Här och nu får vi tillsammans och var för sig både söka och finna sinnesro. Gudstjänstledare tar oss varsamt in i gudstjänsten genom en enkel men tydlig introduktion: – Var har du hamnat? – Jo, du är på en sinnesrogudstjänst. Vi skapar den tillsammans! Tillsammans ber vi den längre versionen av Sinnesrobönen och några delar tankar och vittnesbörd.*

*I slutet av gudstjänsten startar en rörelse i kyrkorummet. Vi tänder ljus, lägger ner stenar, både stora, tunga, mindre tunga framför altaret, böjer knä vid altaret och skriver bönelappar. På olika håll i kyrkorummet tar några emot förbön. Det som skrivits på de ovikta bönelapparna läses upp och de berör mig: Försoning med grannen, hemlös man som förlorat vårdnaden om sin son, försäljning av gården... Gudstjänsten avslutas med musik och att vi alla tillsammans ställer oss i en ring och ber Sinnesrobönen."*

### Inbjudan från stadsförsamling i Mälardalen

Så här formuleras församlingens inbjudan till sinnesrogudstjänst:

Ord och musik hjälper oss att stanna upp och ta emot av Guds kärlek och få en stund av sinnesro.

Vart ska jag ta vägen med mitt liv? Bär du ofta den frågan? Letar du efter sammanhang där du bara får vara dig själv men ändå tillsammans med andra som söker sinnesro?

*Då är just du särskilt välkommen till våra sinnesrogudstjänster! I en sinnesrogudstjänst kan du få höra olika personers sanna berättelser och tvivel, som gör det möjligt för andra att sätta ord på det som känns tungt. Livet är inte alltid lätt att hantera men vi är inte ensamma. Under gudstjänsten finns möjlighet för den som vill att tända ett ljus, att skriva och lämna in en bön på en papperslapp och att ta emot personlig förbön. Att det går att stanna kvar och fika efter gudstjänsten är självklart! Gudstjänsten avslutas med Sinnesrobönen, där vi står tillsammans i en ring runt altaret.*

### Temaförslag från en församling

På de flesta håll används enbart begreppet Sinnesrogudstjänst eller Sinnesromässa i inbjudan till sinnesrogudstjänster. Ibland anges också teman för respektive gudstjänst. Här är förslag från en församling som valt att ange teman: Tro genom sinnesro, Orden som ger sinnesro, Andlig näring för sinnesro, Sinnesro i påskens ljus, Sinnesro och sinnesoro.

## Hälsning från församling i mindre stad

*"I stort sett alla våra samlingar präglas av en påtaglig sinnesrotanke. Vår församling är medveten om betydelsen av mognad och tillfrisknande som finns i tolvstegstanken. Samtal och gudstjänster lyfter fram detta. Sinnesromedvetenheten har gjort att många söker sig till oss och att vi också har möjlighet att dela våra erfarenheter med andra församlingar. Det märkliga är att vi inte har valt denna inriktning, inte speciellt medvetet i alla fall. Inriktningen har valt oss och vi är oerhört tacksamma för detta. Detta har förnyat vår församling och förtydligat det sociala arv vi burit i vår kyrka sedan mitten av 1800-talet. Vi inbjuder till studiebesök och representeras i olika nätverk som arbetar med sinnesrofrågor."*

## AVSLUTANDE ORD

Till sist en uppmuntran att gå vidare med planerna på att börja fira sinnesrogudstjänster i ert sammanhang. Ställ frågor, besök andras gudstjänster, bed och sök vägledning. Dessa mötesplatser är en gåva till församlingarna och till medmänniskor som söker sammanhang för växt och vila.

Varmt tack till alla som på olika sätt bidragit till innehållet i denna handledning!

## BILAGOR

### A. Förslag på psalmer och sånger

När en psalm eller sång anges med två siffror t. ex. 762/821 så anger den första siffran psalmens nummer i Svenska kyrkans psalmbok och den andra siffran psalmens nummer i Psalmer och Sånger. Listan har sammanställts vid en nätverkssamling om sången och musiken.

Badar i ljus 822, Psalmer i 2000-talet  
Bliv kvar hos mig 189 (särskilt vers 4)  
Blott en dag 249  
Blott i det öppna 90  
Bred dina vida vingar 190  
De kommer från öst och väst 323  
Den blomstertid 199  
Du vet väl om att du är värdefull 791  
Du är en bön 762/821  
En vänlig grönskas rika dräkt 201  
Endast av nåd får jag komma 725  
Grip du mig helige ande 646  
Gud, i dina händer 769/832  
Gud kommer nära, Ung Psalm  
Guds kärlek är som stranden 289  
Han gick in i din kamp på jorden 369  
Herre, hör vår bön 681/824  
Herre till dig får jag komma 758/833  
Här vid stranden 814, Psalmer i 2000-talet  
Härlig är jorden 297  
Innan 899, Psalmer i 2000-talet  
Jag har hört om en stad ovan molnen -/748  
Jag kom inte hit för att jag tror 579  
Jag lyfter ögat mot himmelen 210  
Jag skulle vilja våga tro 219  
Jag tror på en Gud 766/837  
Kornet har sin vila 204  
Känn ingen oro 773/835  
Kärleken som aldrig svek 882, Psalmer i 2000-talet

Länge har jag försökt 764/826  
Morgon och afton 776/- (bra som solosång)  
Må din väg gå dig till mötes 730/845  
Möt mig nu som den jag är 767/842  
Nu tändas tusen juleljus 216  
När livet inte blir som vi har tänkt oss 779/841  
När vi delar det bröd 75  
Oändlig nåd 231  
Se hur gudsvinden bär 827  
Sinnesrobönen 819, Psalmer i 2000-talet  
Som en härlig (pärlporten) 235  
Som när ett barn kommer hem 774/596  
Stilla natt 114  
Taizésånger  
Tryggare kan ingen vara 248  
Var inte rädd 256  
Var inte rädd för vreden 825, Psalmer i 2000-talet  
Var jag går i skogar berg och dalar 251  
Vi reser ett tecken 398/427  
Vi är inte här förgäves 794/--  
Vila i mig 755/567  
Är dagen fylld av oro 543

#### **B. AA:s tolv steg**

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, sådan vi uppfattade Honom.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.