

Sticka en maska, be en bön

text • foto Anna Sternfeldt

I Torestorps pastorat stickar en grupp kvinnor bönesjalar till personer de önskar ska få uppleva Guds kärlek och helande på ett tydligt sätt. Hittills är gruppen den enda i Sverige men Emma Josefsson, pastoratets diakon, hoppas att fler tar efter.

Sedan förra hösten träffas en grupp kvinnor i Torestorp och stickar bönesjalar. Emma Josefsson, 28 år, diakon i Torestorp pastorat i södra Västra Götaland, är den person som tagit initiativet. Det går till på så vis att först bestämmer man vem som ska få sjalen. En person som är sjuk, har sorg, eller som gått igenom någon annan svårighet. Men det kan också vara någon som går igenom en ny fas i livet eller någon som man bara önskar allt det bästa för. När man bestämt person så väljer man färg,

då olika färger kan ha olika symbolisk mening, eller så väljer man helt enkelt en färg som personen man tänker sticka till tycker om.

– Vi har hittills varit tre grupper, med 6-7 personer i varje, och det blir en fjärde omgång i höst. Vi träffas vid sex tillfällen varannan vecka som en studiecirkel. Vi inleder med en andakt, pratar och fikar tillsammans, men vi har också en tyst tid på 20 minuter då vi stickar och ber. Det känns viktigt att ha denna tid i bön då vi fokuserar på uppgiften. Annars stickar man mest hemma. När en sjal är klar lägger alla i gruppen händerna på sjalen och välsignar den, och ber för personen som ska få den, säger Emma.


Bönesjalarna kommer från USA och initierades 1998 av två kvinnor

som sökte ett sätt att kombinera och ge uttryck för sin medkänsla med andra människor och kärleken till stickning. Så uppstod The Prayer Shawl Ministry och på deras hemsida står nu bönesjalsgruppen i Torestorp med som enda svenska grupp.

– Däremot är det ganska vanligt med bönedukar, som bygger på samma princip, men bönesjalen är annorlunda på så vis att den bär man på sig om man vill. Den värmer och omsluter rent fysiskt. Meningen är att personen som får en bönesjal ska känna sig älskad för att någon bitt för just henne eller honom under en så lång tid som det tar att göra en sjal. Sedan ger så klart sjalen glädje även för att den är fin att ha på sig, säger Emma.

Det står i Bibeln att klädesplagg som varit i kontakt med Jesus och lärjungarna i vissa fall bidrog till att människor blev helade. Bland annat berättas det om en kvinna som blev frisk från sin sjukdom när hon rörde vid tofsen på Jesu mantel (Matt 9:20 ff).





”Att sticka bönesjalar har blivit ett sätt att kombinera min kristna tro med kreativitet”

– Om det kommer an på att någon ska ha tro för att ett helande ska ske, så är det i så fall tron hos den som stickar. Den som får sjalen har inga krav på att tro, sjalen är en gåva utan förbehåll. Och det ska vara tydligt att det är en bönesjal, så vi skickar alltid med en lapp som berättar vad det handlar om. Det är Gud som kan hela och det är hos honom kraften finns, men sjalen kan bli ett redskap, säger Emma.

Emma hittade konceptet med att sticka bönesjalar när hon sökte på internet efter böcker om bön och kreativitet. Hon hade det här med bönedukar i bakhuvudet och hittade så boken *Knit One, Purl a prayer* av Peggy Rosenthal, och sedan vidare till Prayer Shawl Ministry's hemsida. Och på den vägen är det.

Hon påpekar att deras bönesjalar inte ska blandas ihop med den judiska bönesjalen, tallit, som flertalet judiska män har på sig när de ber (och även kvinnor inom den icke-ortodoxa judendomen). Emma vill också klargöra att när man stickar en bönesjal så har det heller inte att göra med mindful-

ness, vilket hon menar att somliga har trott.

– Vi gör detta helt och hållet utifrån en kristen grund.

Men att sticka en bönesjal är bra också för den som stickar. Som exempel kan man känna sig väldigt maktlös om man har en anhörig som har cancer och det inte finns något att göra.

– Men om man då stickar en sjal och ber kan man ändå känna att man gör något konkret, säger Emma.

Samma sak gäller om man själv mår psykiskt dåligt; genom att sticka kan man få bort fokus ifrån sig själv. Man ser att något växer fram, och att man gör något för andra. Det blir psykologiskt läkande.

– Tid i bön inför Gud gör gott för en själv, även om man ber för någon annan. Och att umgås så lång stund med Gud gör också att man förändras, det har stor inverkan på ens egen person.

För Emma själv har stickningen ibland varit en ren överlevnadsinstinkt.

– Jag har gömt mig bakom en image av att vara den som alltid stickar, och på

så vis har jag kunnat hantera min ångest i sociala sammanhang. Samtidigt är det ju väldigt roligt att sticka.

Genom sina egna upplevelser har Emma förstätt att stickandet kan fungera som terapi och när hon blev diakon ville hon dela med sig av sina erfarenheter till andra.

– Att sticka bönesjalar har blivit ett sätt att kombinera min kristna tro med kreativitet. Själva kreativiteten blir liksom en bön i sig, och bönen är sedan verksam i sig själv, och så får vi tro att Gud hör oss. Jag har en stark tro på att bönen förändrar världen. Dessutom tror jag att det är många som har gjort bönesjalar utan att de vet om det.

De som har deltagit i bönesjalsgrupperna har varit positiva och flera har fortsatt. Elin Granlund, 26 år, har varit med sedan starten hösten 2014 och under året som gått har hon hunnit sticka två bönesjalar.

– För mig är bön något livsviktigt, och att få bli buren i förbön under svåra perioder i livet är enormt starkt, och här talar jag mycket av egen erfarenhet. Så att själv kunna vara med och välsigna



någon med en bönesjal, där man bett och sökt Gud för en medmänniska i kanske flera månader, är ett stort privilegium.

Men Elin menar också att det inte alltid är enkelt, utan stundtals kämpigt och svårt, för att man hela tiden bär med sig den tänkta mottagaren i tanken. Det kan därför kännas lite som en lättnad när man väl lämnar ifrån sig sjalen.

– Maskorna blir inte alltid helt symmetriska och ibland blir det lite missar i mönstret när man samtidigt skall be, men sådant är ju livet och det är så vår vardag ser ut. Livet är fullt av misstag och bekymmer men i det större perspektivet väldigt vackert. Att få förena teori med praktik på det här sättet känns väldigt bra och definitivt något jag kan rekommendera, till andra, säger Elin.

”Maskorna blir inte alltid helt symmetriska och ibland blir det lite missar i mönstret när man samtidigt skall be, men sådant är ju livet och det är så vår vardag ser ut.”

Emma organiserar bönesjalsgrupperna i samarbete med studieförbundet Sensus och hon lägger upp träffarna som studiecirklar. För att lättare kunna sprida bönesjalsarbetet till andra pastorat, och för att underlätta uppstarten av grupper, vill Emma göra en standardiserad handledning om hur hon lägger upp sitt arbete. Nu när hon har hållit i några grupper vet hon lite mer om vad som har fungerat bra, och vad som fungerat mindre bra, och därför hoppas hon få tid framöver

att formalisera det hela. Att helt enkelt göra en studiehandledning som även andra kan använda.

Själv har Emma hunnit sticka nio sjalar till nio olika personer, men så är hon också en intensivt stickande person. Sedan hon började sticka år 2008 har hon stickat nästan varenda dag.

– Det känns mäktigt att våra ”Sticka en maska, be en bön-grupperna” under detta första år har fått ge

bort sjalar till över 25 olika personer och då människor är olika har det blivit många olika reaktioner. Men de flesta säger att det känns väldigt speciellt att ha på sig sjalen, för att de vet hur den har kommit till. Vi har även fått en del bönesvar vilket så klart är starkt och som visar att Gud faktiskt lyssnar, säger Emma.

– Så jag vill absolut fortsätta med de här grupperna och jag hoppas att fler tar efter. ■



Emma organiserar bönesjalsgrupperna i samarbete med studieförbundet Sensus och hon lägger upp träffarna som studiecirklar.