

Vi ber alla på olika sätt under olika perioder i våra liv. Ibland förändras vårt sätt att be när vi växer i vår relation till Gud.

Reflektion av dagen handlar om att stanna upp och under bön gå igenom dagens händelser, för att kunna känna Guds närvaro i våra liv och be Gud ge oss nåd att se vägen framåt.

Reflektion över dagen är en gammal kyrklig tradition. Men det var S:t Ignatius av Loyola (1491–1556) som gav övningen dess speciella struktur. Metoden vi presenterar här är en modifierad form av exemplet som han ger i sin skrift "Andliga Övningar".

Boktips

Gallagher, Timothy (2006) *The Examen Prayer, Ignatian Wisdom for Our Lives Today* Crossroad Publishing Company.

Lonsdale, David (2000) *Eyes to See, Ears to Hear, Introduction to Ignatian Spirituality*. Darton, Longman & Todd Ltd.

Websites

www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen

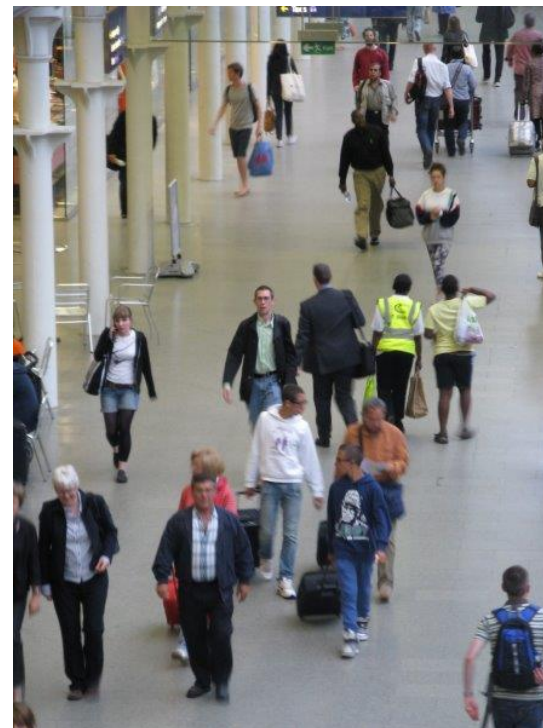
www.beunos.com/prayerexamen.htm

www.loyolapress.com

Bild framsida: D Reynolds

Gud i min vardag

Reflektion



Hur och var möter vi Gud i vardagen?

Reflektion över dagen hjälper oss att bli mer medvetna om var och hur Gud möter oss i vardagen.

Det är också ett sätt att under bön lägga den dag som gått i Guds händer, så att du inte behöver bära med dig oro och frustration obehandlad in i sömnen och nästa nya dag.

Det här sättet att reflektera har sitt ursprung i Ignatiansk tradition.

”Lugn! Besinna att jag är Gud”

Ta en liten stund och försök hitta en bekväm ställning. Andas som vanligt och bara var, rikta medvetande och fokus inåt. **Var stilla.**

Övergång

”Du är dyrbar och högt aktad i mina ögon, och jag älskar dig.” Du är i Guds närvaro: i kärlekens närvaro. Bli medveten om den kärlek som Gud ser på dig med.

Tacka

Reflektera över Guds närvaro i ditt liv idag, över de omsorger du upplevt genom Hans kärlek till dig och de saker som uppmuntrat och glatt dig – oavsett hur små de kan vara.

Ansträng dig inte alltför hårt för att försöka minnas, se bara efter vad som dyker upp och tacka Gud.

Be Gud om hjälp att förstå

Be om hjälp och ledning så du kan förstå hur Guds kärlek har arbetat med dig genom din dag.

Återblick

Gör en återblick på din dag tillsammans med Gud. Känn efter i ditt hjärta vad som rört vid dig, vilka tankar som Gud gett dig idag och vilka som inte kommit från Gud. Fundera på de val du tagit i respons på dessa under dagen.

Be om förlåtelse och helande

Det kan ha funnits tillfällen under dagen då du misslyckats med att ge ett gensvar på Guds kärlek som verkat i dig. Var inte alltför hård mot dig själv, ta bara vara på erfarenheten och be om förlåtelse, förtröstade på Guds kärlek som tar bort hjärtats bördor, fördriver all fruktan och förbinder alla sår.

Förnyelse

Gå till Gud med all oro du kan känna över kommande dagar och be om att få det du mest behöver för att leva enligt Guds kärleksfulla vilja för ditt liv. Lita på Gud.

Återgång

När du känner dig redo, återvänd till nuet och avsluta din bön med att tacka genom att använda välbekanta ord, som t.ex. bönen Fader Vår – eller vad du kan tänkas känna dig bekväm med.

