

Reflektion över bönen



Det kan vara till hjälp att använda ett anteckningsblock där du skriver ner en kort sammanfattning av din bönetid.

Huvudsyftet med det är:

Att det hjälper dig komma ihåg speciella känslor och teman du fått när du bett, saker som du kanske vill återvända till ”repetera” vid ett annat tillfälle. Dessutom fungerar det som en minnesanteckning, till vad du kan dela med din andliga vägledare.

Att göra:

När du har bett, ta några minuter för att reflektera över upplevelsen och skriva ner några ”kom ihåg” under följande rubriker:

1. Känslor, tankar som leder till en känsla av att Gud är nära – t.ex. frid, förtröstan hopp, kärlek...
2. Känslor eller tankar som kändes negativa, oroande etc. och som kan ha skapat en känsla av distans mellan dig och Gud. Om du kan bejaka dessa känslor och ta med dem in i bönen fungerar de ofta som en startpunkt för tillväxt i det andliga livet.

När du fortsätter att be, börja alltid med känslor av Guds närvaro och be sedan Gud visa vad Han vill lära dig genom känslorna av distans och oro .

