REFLEKTION ÖVER DAGEN

Reflektion över dagen handlar om att stanna upp och under bön se tillbaka på sin dag för att öva sig i att lägga märke till Guds närvaro i sitt liv.

Denna andliga övning formades av Ignatius av Loyola redan på 1500-talet och har varit till stor hjälp för människor att bli medvetna om var och hur Gud möter oss i vardagen.

1.

SÄTT DIG BEKVÄMT

Låt kroppen slappna av.

2.

BE GUD OM HJÄLP ATT SE KLART

3.

LÅT DAGEN SOM GÅTT KOMMA TILL DIG

Var inte kritisk eller analytisk.

4.

REFLEKTERA ÖVER GUDS NÄRVARO I DITT LIV IDAG

På vilket sätt har du upplevt Guds omsorg? Vad i din dag har väckt din tacksamhet?

5.

GÖR EN ÅTERBLICK PÅ DIN DAG TILLSAMMANS MED GUD

Vad har varit livgivande och meningsfullt idag? Finns det något som varit negativt och destruktivt?

6.

TALA MED GUD OM VAD DU SER

Finns det något du behöver be om förlåtelse för? Finns det val du behöver göra? Gå till Gud med den oro du kan känna och be om Guds ledning för morgondagen.

7.

AVSLUTA MED ATT BE OCH TACKA GUD SOM ALLTID FINNS NÄRA