

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 över dagen handlar om att stanna upp och under bön se tillbaka på dagens händelser, för att öva sig i att lägga märke till Guds närvaro i våra liv och be om Guds nåd att se vägen framåt.

Reflektion över dagen är en gammal kyrklig tradition. 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](http://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen)

[www.beunos.com/prayerexamen.htm](http://www.beunos.com/prayerexamen.htm)

[www.loyolapress.com](http://www.loyolapress.com)

**Bild framsida:** D Reynolds

## Gud i min vardag

### Reflektion över dagen (Examen)



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 in i sömnen och in i den nya dagen.**

**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 omsorgen du upplevt genom Hans kärlek till dig och det som uppmuntrat och glatt dig – oavsett hur lite det kan verka – tacka Gud.

Ansträng dig inte för hårt för att försöka minnas.

### **Be Gud om hjälp att förstå**

Be om hjälp och ledning så du kan förstå hur Guds kärlek har arbetat med dig under 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. Vad har fört dig närmare Gud och vad har fört dig bort från Gud. Fundera på de val du gjort under dagen.

### **Be om förlåtelse och helande**

Det kan ha funnits tillfällen under dagen då du inte gett ditt gensvar på Guds kärlek. Var inte alltför hård mot dig själv, ta bara vara på erfarenheten och be om förlåtelse. Förtrösta på Guds kärlek som tar bort hjärtats bördor, fördriver all fruktan och läker alla sår.

### **Förnyelse**

Gå till Gud med all oro du kan känna inför framtiden. Be om det du mest behöver för att leva i tillit till Gud. Lita på Gud.

### **Avslutning**

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

