

# Dagens kærlige tilbageblik

- efter Ignatiansk tradition



Ignatius af Loyola  
1491 - 1556

## Hvordan kan jeg bede?

En fantastisk måde at bede på er at se efter Guds tilstedeværelse i dit liv. For mere end 400 år siden tilskyndede St. Ignatius Loyola til bøn fyldt med nærvær ved at foreslå, hvad der er blevet kaldt Dagens Tilbageblik (Daily Examen). Dette tilbageblik består af overvejelser af dagens hændelser med henblik på at opdage Guds nærvær og at få øje på hans vejledning for os. Du indbydes til at prøve denne version af St. Ignatius's bøn.

**1. Bliv bevidst om Guds nærvær.** Ser tilbage på begivenhederne i den forløbne dag i selskab med Den Hellige Ånd. Dagen virker muligvis forvirrende på dig - et slør, et virvar, noget rod. Bed Gud om at skabe klarhed og forståelse.

**2. Se tilbage på dagen med taknemmelighed.** Taknemmelighed er grundlaget for vores forhold til Gud. Gå gennem din dag i Guds nærvær og bemærk dens glæder og lyspunkter. Fokuser på de gaver, dagen har bragt. Se på det arbejde, du har udført, de mennesker, du kommunikerede med. Hvad modtog du gennem disse mennesker? Hvad gav du dem? Vær opmærksom på små ting - den mad, du spiste, hvad du så, og andre tilsyneladende små glæder. Gud findes i detaljerne.

## DAGENS TILBAGEBLIK

1. BLIV BEVIDST OM  
GUDS NÆRVÆR.

2. SE TILBAGE PÅ  
DAGEN MED  
TAKNEMMELIGHED.

3. VÆR OPMÆRKSOM  
PÅ DINE FØLELSER.

4. VÆLG EN  
BEGIVENHED FRA  
DAGEN OG BED UD  
FRA DEN.

5. SE FREM MOD I  
MORGEN.

**3. Vær opmærksom på dine følelser.** En af St. Ignatius store indsigter var, at vi erkender tilstedeværelsen af Guds Ånd gennem vores følelser. Reflektere over de følelser, du havde i løbet af dagen. Kedsomhed? Opstemthed? Bitterhed? Medfølelse? Vrede? Tillid? Hvad siger Gud gennem disse følelser? Gud vil sandsynligvis vise dig nogle af de steder, hvor du kom til kort. Notér disse synder og fejl. Men se igen og kig dybt efter andre implikationer. Kunne en følelse af frustration måske betyde, at Gud ønsker at du overvejer en ny retning på nogle områder i dit virke? Er du bekymret for en ven? Måske du skulle række ud til hende på en eller anden måde.

**4. Vælg en begivenhed fra dagen og bed ud fra den.** Spørg Helligånden til at lede dig til en begivenhed fra dagens løb, som Gud mener, er særlig vigtig. Det kan involvere en følelse - positiv eller negativ. Det kan være et vigtigt møde med en anden person eller et livfuldt øjeblik af glæde og fred. Eller det kan være noget, der synes temmelig ubetydeligt. Se på det. Bede over det. Lad bønnen stige spontant frem fra dit hjerte – enten som forbøn, lovprisning, omvendelse eller taknemmelighed.

**5. Se frem mod i morgen.** Bed Gud om at give dig lys over morgendagens udfordringer. Vær opmærksom på de følelser der kommer til overfladen mens du undersøger, hvad der rører sig. Er du tvivlrådig? Glad? Ængstelig? Fuld af forventning? Lad disse følelser til at blive til bøn. Søg Guds vejledning. Bed ham om hjælp og indsigt. Bed om håb.

*St. Ignatius tilskyndede folk til at tale med Jesus som en ven. Afslut Dagens Tilbageblik med at samtale med Jesus. Bed om tilgivelse for dine synder. Anmod om hans beskyttelse og hjælp. Spørg efter hans visdom i de spørgsmål, du har, og de problemer, du står overfor. Gør alt dette i en ånd af taknemmelighed. Dit liv er en gave, og det er smykket med gaver fra Gud. Afslut Dagens Tilbageblik med Fadervor.*