



Ledarmanual

GUD I MIN VARDAG – REFLEKTION ÖVER DAGEN

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

”Lugn! Besinna att jag är Gud”

Material

1. Foldern Gud i min vardag
2. Foldern Reflektion över bönen
3. Stencilen De två vargarna/Åsnorna
4. Anteckningsbok

Tidsplan/förslag på upplägg

Fika	15–20 min
Inledning	30 min
Övning - bön	30 min
Delande*	20 min i små grupper (2-5 personer), 10 min för frågor och tankar i större grupper. *=frivilligt.

Tiden anpassas till gruppens storlek och sammansättning, men bör inte överstiga 1 timme och 30 minuter. Om gruppen bestämmer sig för att inte dela, räcker det med 1 timme.



markerar anvisningar till dig som ledare samt övningar du introducerar gruppen för.

Introduktion

Känner någon av er till vem Ignatius av Loyola var och vad ignatiansk spiritualitet är? Ignatius levde på 1500-talet, grundaren till Jesuiterna (nuvarande påven Franciskus är Jesuit). Övningen och bönen *Gud i min vardag, reflektion över dagen* är ett sätt för oss att reflektera över vår erfarenhet utifrån den ignatianska tradition, där den kallas för Examen. Men det är inte vad vi menar med en "examen" eller samvetsrannsakan utan en återblick på dagen tillsammans med Gud. För att bli mer medveten om Guds närvaro och de själsliga rörelserna inom oss, rekommenderar Ignatius att vi ser tillbaka på dagen. Det vedertagna och internationella namnet för detta är just "Examen".

Att reflektera över och se tillbaka på dagen är en del av processen i *de Andliga Övningarna*, en hand- och vägledningsbok för en 30 dagars retreat utarbetad av Ignatius till hjälp för de som längtar efter en närmre relation med Kristus och för de som söker urskilja Guds kallelse i deras liv. Reflektionen är en integrerad del av de Andliga Övningarna, men också när vi inte är i den processen är den till stor hjälp. Det handlar om att alltmer se spåren av Guds kärleksfulla handlande i vårt dagliga liv. Genom att vi blir mer medvetna om Andens rörelser blir vi också friare till att följa Honom.

Visa på Vänskapens ikon

Påminn dig berättelsen om lärjungarna på väg till Emmaus (Lukas 24). De vandrade med Kristus, men de kände först inte igen honom, inte förrän de började reflektera över sin erfarenhet. Kan vi, liksom lärjungarna på väg till Emmaus, vara i Guds närvaro utan att veta om det? Hur pass medvetna är vi om Vännen? Vi frågar oss själva, liksom lärjungarna på väg till Emmaus: "Brann inte våra hjärtan när han talade till oss på vägen..."? När brann ditt hjärta idag?

Reflektion över dagen



Dela ut foldern "Reflektion över dagen" och förklara processen

Var stilla

Bli medveten om Guds närvaro.

Tacka

Reflektera över Guds närvaro i ditt liv idag, de goda saker som du upplevt genom Guds kärlek och de saker som varit upplyftande, alldeles oavsett hur små. Det är viktigt att du känner dig rotad i tacksamhet innan du går vidare. Om du är rotad i tacksamhet, kommer sättet som du ser på ditt liv att förändras, få ett annat perspektiv. Detta kan vara väldigt basala saker som: jag kan andas, jag lever, solen sken idag osv.

Vissa tider är det svårt att finna något att känna sig tacksam över. Timothy Gallagher (en av de föreslagna författarna under boktips) uppmuntrar oss då ändå till att stanna där, till dess att vi finner något att vara tacksamma för, även om det skulle ta veckor.

Be Gud om hjälp att förstå

Be om upplysning och vägledning så att du kan förstå hur Guds kärlek har arbetat med dig under dagen och hur Gud har varit närvarande i ditt liv.

Återblick

Gå igenom dagen igen och fråga dig: Var brann mitt hjärta? Men vad letar vi efter? Hur urskiljer vi Guds andes rörelser i våra liv? Urskiljning är både väldigt lätt och väldigt komplext. Jag kommer att ge dig några enkla verktyg, men du behöver vara mycket medveten om komplexiteten i att urskilja. Så vad letar vi efter?

Verktyg för att urskilja Gud

Andens frukter

Men av Anden kommer kärlek, glädje, frid, tålmod, vänlighet, godhet, trofasthet, ödmjukhet och själubesinning. (Gal 5:22-23)

Vi letar efter *Andens frukter* i våra liv, men frukt tar sin tid att mogna. Det handlar inte om vad som sker omgående, utan om vad saker leder till. Leder det till en större kärlek till Gud och vår nästa, sett utifrån Andens frukter, eller leder det till mindre av kärlek till Gud och vår nästa? Vart det leder är något som du endast kan se över tid. Var inte för snabb med att bedöma det, utan lägg märke till det som sker och reflektera över det som du erfarit. Vart leder det dig?



**Dela ut stencilen De två vargarna/Åsnorna -
läs och förklara**

Urskiljning är en lång process. Det är ett sätt att leva, att erfara, reflektera och bli alltmer medveten om Guds Ande - var jag är ofri att följa - för att på det viset bli alltmer fri att följa Kristus och därigenom vara hans kropp i världen, idag.

Be om förlåtelse och helande

När du ser tillbaka på dagen, så lägg märke till de situationer där du inte svarat an på Guds dragning, eller du har vänt dig bort från Gud och din nästa. Situationer där du känner behov för att be om förlåtelse och helande. Det kan finnas sår och ärr från ditt tidigare liv som behöver helas.

När vi ber om förlåtelse, så är det förlåtelse från en Gud som älskar oss mer än vi kan någonsin förstå eller fatta.

Förnyelse

Se på det som varit och låt det skänka ljus över det som ska komma. Fundera över det förflutna med framtiden i sikte.

Vad än du kan lära dig, ta med dig det in i morgondagen.

Be över situationer och för de människor du kommer att möta under dagen som kommer.

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.

Böneövning



Förklara böneövningen nedan och led deltagarna igenom den

Stillhetsövning (ca 3 min)

Tacka (ca 5 min)

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 litet det kan verka. Ansträng dig inte för hårt för att försöka minnas, bara se vad som dyker upp, och tacka Gud.

Be Gud om hjälp att förstå (ca 1 min)

Be om hjälp och ledning, så att du kan förstå hur Guds kärlek har arbetat med dig under dagen.

Återblick (ca 7 min)

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. Se också på desamma som inte kommit från Gud. Vad har fört dig närmare Gud och vad har fört dig bort från Gud. Tänk på vargarna, åsnorna och Andens frukter. Fundera på de val du gjort under dagen.

Be om förlåtelse och helande (ca 2 min)

Det kan ha funnits tillfällen under dagen då du inte svarat an på Guds kärlek. Var inte för hård mot dig själv, ta bara vara på erfarenheten och be om förlåtelse. Förtrösta på Guds kärlek som lyfter av hjärtats bördor, fördriver all fruktan och läker alla sår.

Förnyelse (ca 3 min)

Gå till Gud med all oro du kan känna inför framtiden. Be om det (gåvan) du mest behöver för att leva i samklang med Guds kärleksfulla önskan och dröm för dig. 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.

Reflektion över bönen/ Se tillbaka på bönen

 **Gå igenom foldern** *Reflektion över bönen*

Efter bönestunden, använd några minuter för att reflektera över din upplevelse, skriv ner några punkter under följande rubriker:

1. När kändes det varmt? Känslor och tankar som förde dig närmare Gud: frid, tillit, hopp, kärlek...
2. När kändes det kallt? Känslor och tankar som upplevdes negativa eller störande och förde dig bort ifrån Gud. Dessa rörelser ger ofta möjlighet till växt, om du kan äga dem och be över dem.

Delande i grupp

 **Dela in deltagarna i grupper om 2 – 5 personer. Beroende på tid, avsätt 10 – 20 min för delande i grupperna.**

Instruktioner

Du delar endast det du vill dela! Vill du inte dela i gruppen, tala med ledaren. Vad som sägs i gruppen, stannar i gruppen. Såvida inte en deltagare själv väljer att berätta. Alla i gruppen ser till att var och en får tid att dela och att ingen ensam tar allt utrymme.



Avsluta delandet i de mindre grupperna, ge tillfälle till delande och ev frågor i hela gruppen (ca 10 min).

Uppmuntra deltagarna att använda detta sätt att be i sina egna böner de kommande veckorna, tills ni ses igen.

Be som du kan,
inte som du inte kan

För mer information

Therese Jadeland

*Samordnare andlig fördjupning
Malmö pastorat*

therese.jadeland@svenskakyrkan.se

Anna Alebo

*Stiftsadjunkt för andlig vägledning
Lunds stift*

anna.alebo@svenskakyrkan.se

Tack till Rochester Diocesan Spiritual Network för tillstånd att anpassa, översätta och använda bönematerialet inom Svenska kyrkan.