

## HVORDAN SKAL JEG BEDE?

Denne lille bønnepraksis er lavet med inspiration fra kirkefaderen Ignatius, som gjorde meget ud af at opmuntre til at bede og udvikle en levende relation med Gud. Bønne er samtale, som med en ven, en fortrolig, som vi deler hverdagen med, lytter til efter visdom og svar.

Bønnen tager udgangspunkt i refleksion over begivenhederne i dagen for at opdage Guds nærvær og genkende Guds retning for os i alt som er sket.

Denne praksis kan gøres alene, men kan også laves samme i f.eks. en netværksgruppe, hvor man sammen og undervejs deler sine refleksioner sammen eller to og to. Det kan være en hjælp at benytte en notesbog undervejs til at skrive i, og en Bibel til at læse i - f.eks. Matthæus evangeliet kap 5-7, som kan læses undervejs.

### 1. Gå igennem dagen

Gå igennem dagens oplevelser og begivenheder og bliv opmærksom på hvad der fyldte din dag, godt, skidt, travlhed, energi, etc. Lad det komme som kommer! Hvis dagen har været forvirrende, så spørg Gud om klarhed og forståelse. Kig på det arbejde du gjorde, de mennesker, du interageret med. Hvad har du modtaget fra disse mennesker? Hvad har du givet dem?

### 2. Hvad overrasker dig?

Hvad overrasker dig mest fra dagen der er gået - hvad "ligger øverst på dit hjerte"?

Vær opmærksom på hvilke følelser du forbinder med dagens begivenheder og erfaringer, hvad rører sig? Lad være med at analysere årsagerne til disse følelser, men spørg Gud, hvad han vil sige igennem dem? Vær også opmærksom på, at forskellige følelser som f.eks. vrede, frustrationer, kedsomhed, glæde eller tillid kan være et udtryk for at Gud vil lede dig eller kalde dig til at ændre retning.

### 4. Vælg én begivenhed eller erfaring fra i dag og bede ud fra dette.

Er der noget i alt det du har reflekteret over, som på en særlig måde hænger ved? "Sid med det!" og tal med Jesus om det. Vær stille og lyt efter hvad Jesus siger om det du har oplevet, og hvordan Han oplevede det sammen med dig.

### 5. Se fremad.

Er der noget særligt som Gud vil minde dig om at tage med videre til dagen i morgen? Er der noget du skal omvende dig fra og lægge bort? Nogen du skal tilgive? Noget du skal gøre?

Bed Gud om ledelse, forståelse, beskyttelse og sig tak!

Afslut med at læse og bede Salmernes Bog kap 4,7-9

*"Løft dit ansigts lys mod os, Herre! Du har givet mig større glæde i hjertet, end man har, når der er rigdom af korn og vin. I fred kan jeg lægge mig og sove, for kun du, Herre, lader mig bo i tryghed."*