

DET KÆRLIGE TILBAGEBLIK PÅ DAGEN



Her kan du finde mere inspiration

<https://pray-as-you-go.org/>

<https://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/prayer-online>
onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/cmo-retreat.html

www.sanktjosephsoestrene.dk

www.levendevand.dk

VI SER TILBAGE PÅ DAGEN

Stå i al enkelthed foran Gud.

Sig ham TAK: Han har været med dig...

Han er altid med dig...

Bed om hjælp til at forstå hvad der er sket igennem dagen.
Gå din dag langsomt igennem fra du stod op til nu.

Spørgsmål du kan stille dig selv:

For hvilket øjeblik i dag er jeg mest taknemlig?

For hvilket øjeblik i dag er jeg mindst taknemlig?

—

Spørgsmålet kan varieres på følgende måde:

Hvornår gav og modtog jeg mest kærlighed i dag?

Hvornår gav og modtog jeg mindst kærlighed i dag?

Hvornår følte jeg mig mest levende i dag?

Hvornår følte jeg mig mest drænet for energi i dag?

Hvornår i dag fornemmede jeg det største tilhørsforhold eller den største kontakt til mig selv, andre, Gud og universet?

Hvornår havde jeg mindst fornemmelse af at tilhøre eller at være i kontakt?

Hvornår var jeg mest lykkelig i dag?

Hvornår var jeg meget trist?

Hvad var dagens højdepunkt?

Hvad var dagens lavpunkt?

—

Bliv stående ved én ting som du er taknemlig for i dag og tal med Gud om, hvad den gør ved ham og den relation, I har sammen.

Vi er stille i et par minutter.

Gud siger ja til mig – sådan som jeg virkelig er.

Alt efter hvordan jeg har oplevet mig selv i løbet af dagen, vil min bøn være præget af:

Glæde

Taknemlighed

Spørgsmål

Anger og bøn om Guds tilgivende kærlighed

Gud vær hos mig med din nåde i denne nat og lad os med glæde og taknemlig se frem mod dagen i morgen med bøn om kraft og fast tillid til, at du Gud altid vandre med.

