

Hvis denne form for
bøn er ny for dig,
skal du måske have
lidt øvelse. Den har
en lang historie i den
kristne tradition.

At se, mærke, føle,
smage, lytte, snakke
med karakterne i
teksten, hjælper os til at
VÆRE der.

Det at forestille sig, er ikke altid
billedlig - visuelt - nogle gange
er det mere som at forestille sig
en følelse, mærke nærvær.

Hvis vedholdende
distractioner er til
stede, så lad dem
træde ind i
evangelietekstens
scene - det kan
hjælpe dig til at
opdage Gud i dit liv.

Hvis dine tanker
strejfer om, skal du
nænsomt bringe dig
selv tilbage til scenen

Hvad der end sker i bøn, så tal med Jesus til
slut, hvor du udtrykker dine tanker - ligesom én
god ven taler med en anden.

Ham, som formår med sin kraft, der virker i os, at gøre langt ud over alt, hvad vi
beder om eller forstår, ham være ære...
Ef 3,20-21a



Luk 10,38-42

.....Jeg ser stedet for mig.....

kontemplation
over en bibeltekst

...Helligånden...

*han skal lære jer alt og minde jer om alt,
hvad jeg har sagt til jer. Joh 14,26*

kontemplation over en bibeltekst

I den ignatianske kontemplation træder vi ind i en begivenhed eller en passage fra en historie i bibelen. Vi træder ind i historien ved at bruge vores forestillingsevne. Vi bruger alle vores sanser.

Gennem kontemplation kan vi genkalde og være tilstede i mysterierne i Kristi liv.

Jesu ånd, som er tilstede i os gennem dåben, underviser os, ligesom Jesus underviste apostlene.

Helligånden genkalder og giver liv til netop det mysterium, som vi træder ind i, gennem bøn.

Som i den hellige nadver, gør den opstandne Herre lidelseshistorien nærværende for os.

I kontemplationen viser Han os netop de begivenheder, som vi mediterer over, og præsenterer sig selv i dette mysterium.

VÆR DER sammen med ham og for ham

AT VILLE HAM, tørste efter ham

LYT til ham

LAD HAM være den for dig, som Han ønsker

GIV GENSVAR til ham

Metode:

(Dette er retningslinjer til at hjælpe dig med at komme ind i denne form for bøn, ... ikke punkter som skal overholdes til punkt og prikke!)

- Brug lidt tid på at finde frem til en afslappet opmærksomhed
- Læs teksten et par gange for at gøre dig fortrolig med den. Læg den derefter til side.
- Bed om det, du længes efter
- Forestil dig at begivenheden sker lige **nu**. Brug tid på at se stedet for dig, bygningerne, omgivelserne, naturen osv. Hvilken slags dag er det? Mærk brisen eller solen, som skinner på dig, lyt til lydene, føl, smag og lugt, hvis det hjælper til at gøre scenen mere nærværende for dig.

Det kan hjælpe på opmærksomheden at spørge sig selv, hvem er tilstede? Hvad laver de? Hvad siger de?
- Deltag aktivt i historien... Tal med personerne... Tal med Jesus...
- Hvad der end sker for dig, så brug lidt tid til at være sammen med Faderen, Sønnen og Helligånden til slut
- Vær sammen med Gud, som du ville være sammen med en god ven; nogle gange taler man, andre gange lytter man og nogle gange er man bare sammen i stilhed. Tal fra dit hjerte, enkelt og ærligt.