

At skrive åndelig dagbog

For at forblive opmærksom på din åndelige rejse kan det være en stor hjælp at notere de erfaringer, som du gør i bønnen, dit tilbageblik på bønnen og din samtale med Gud ned i en åndelig dagbog. Det uddyber og styrker dit arbejde med oplevelsen.

Hele processen med tilbageblikket og samtalen kan gøres med en notesbog og en pen i hånden, så det at skrive bliver en integreret del af samtalen med Gud.

Find ud af, hvad der virker for dig!

Tilbageblik på bøn

&

”Den fortrolige samtale”



Bøn og samtale med Gud

At give os tid til bøn gør os åbne over for at bevæge os dybere ind i en relation med Gud. "Tilbageblik på bøn" og "Den fortrolige samtale" er to værdifulde redskaber, der hjælper os med at opdage og besvare Guds nærvær og invitation i bønnen.

Det at se tilbage på bøn, uanset om der har været tale om imaginativ kontemplation på baggrund af et skriftsted, en gåtur sammen med Gud, meditation over et billede eller noget andet, kan åbenbare Guds nærvær og invitation for os. Når vi har set tilbage på bønnen, bevæger vi os over i "Den fortrolige samtale" omkring det, som kan føre os tættere på Gud.

Bed Gud hjælpe dig med dette og åbn dig selv for den kraft, som er i Guds forvandlerende nærvær inden i dig.

Tilbageblik på bøn

Tag dig tid efter din bøn til at stoppe op og reflektere over din oplevelse. Det kan være en hjælp at notere lidt ned, når du ser tilbage på bønnen. Du kan f.eks. overveje disse spørgsmål:

- Hvordan havde jeg det, da jeg begyndte på bønnen? Hvordan var mit humør? Var det præget af bestemte tanker eller følelser, og var jeg opmærksom på dette? Hvad længtes jeg efter eller håbede, at bønstiden ville give mig?
- Hvordan gik bønperioden? Var der noget, der slog mig? *Skiftede mit humør? Hvilke følelser dukkede op? Fornemmede jeg Guds nærvær?*
- Var der noget, som det kunne være en gode idé at vende tilbage til, at følge op på?

- Hvordan havde jeg det, da bønnen sluttede? Havde noget ændret sig, sammenlignet med bønnens begyndelse?
- Er der noget, som jeg ønsker at takke Gud for?
- Er der noget, som nager mig, eller som jeg kunne have brug for blev oplyst for mig?

"Den fortrolige samtale"

Det næste skridt er at bringe det, som er sket, ind i en samtale med Jesus. Del dine tanker, dine følelser, din tvivl, din bekymring, dine glæder, din forvirring.....
Vær fuldstændig ærlig i samtalen og tal med Jesus som med en god ven.

- Det kan måske være en hjælp at forestille dig, at Jesus sidder ved siden af dig.
- Tal med ham som med en nær ven.
- Sig det, som det er – der er ingen grund til at være tilbageholdende! Udtryk dig åbent og ærligt, sæt ord på højdepunkter og på lavpunkter, glæder og sorger.
- Bed om det, som du har brug for. Vær ikke tilbageholdende med dine behov, dine længsler, dine drømme.
- Læg mærke til Jesu svar. Hvordan han lytter til dig. Hvordan han har det med det, som du siger. Hvordan han svarer dig i ord, handlinger og ansigts- og kropssudtryk.
- Lad samtalen udvikle sig.
- Slut evt. med Fadervor.