

Vägledning vecka 1

Låt oss börja från början: Vårt livs historia

Vägledning: Minnen som har format oss

Detta är den första veckan i en trettiofyraveckors resa. Vi börjar från början, med vårt livs historia. Bön handlar om vår relation till Gud. Vi kommer den här veckan att börja växa i gemenskap med Gud, mitt i vårt dagliga liv, genom att vi helt enkelt reflekterar över vår egen livshistoria.

Det kan finnas tillfällen den här veckan då vi vill ta en paus för att be och reflektera över vårt livs historia, men det viktigaste är dock att vi börjar med att låta denna eftertanke vara vår bakgrund den här veckan.

Har du någonsin haft en sång i bakhuvudet och insett att den har varit där en lång tid, och att det inte spelade någon roll vad du gjorde? Det här är på samma sätt. Genom hela dagen varje dag den här veckan kommer vi att ha de minnen som skapade oss i bakhuvudet. (Observera särskilt "Komma igång" länken till höger för hur man gör detta.)

Låt detta bli bilden:

Låt oss den här veckan gå igenom våra livs fotoalbum.

Låt oss gå tillbaka till våra tidigaste minnen. Låt

Herren visa oss våra liv. Vilka bilder finns där? Vilka scener kommer jag ihåg i varje del av mitt liv? Vem finns med i dessa scener?

Vissa bilder kommer att handla om glada minnen och tider, vissa kommer att handla om händelser som känns ganska ledsamma, medan andra kommer att vara svåra att överhuvudtaget minnas alls. Dessa bilder utgör alla vår historia och den resa som har fört oss till där vi börjar denna reträtt.

Ta det lugnt. Gå långsamt fram. Ta en liten bit varje dag. Det kommer att vara till mycket stor hjälp att göra den här övningen omsorgsfullt för att förbereda de kommande veckorna. Om du vil kan du gärna skriva ner dina anteckningar, minnen eller historier.

Varje dag, innan jag går och lägger mig avslutar jag dagen med några få innerliga ord av tacksamhet till Den som har följt mig genom mitt liv, och även varit närvarande i mig idag.

Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.

Varje vecka kommer det att finnas en praktisk hjälp till att förbereda veckans reträtt för att kunna få ut mest av den

Den första och den mest viktiga punkten för denna resa är att börja den med ett stort hopp och stark tillit till Gud. Guds generositet överträffar allt. Så, om vi varje vecka bara gör en liten



Jag ser det så klart!

En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

förändring i vårt dagliga liv, kommer det att vara en oerhörd stor öppning där Gud kan verka i oss. Ett sätt att affirmera detta hopp och denna tillit är att uttrycka den för ett kort ögonblick, varje morgon vid samma tidpunkt, varje dag – t.ex. då jag sätter på mig tofflorna, när jag borstar tänderna, eller när jag håller upp min första kopp kaffe – ”Jag vet att du är med mig idag, Herre”.

Alla av oss kommer varje vecka att ha olika mycket tid och möjlighet att avsätta för den här reträtten. Vi rekommenderar att om din tid är begränsad, läs bara handledningen. En annan dag samma vecka, kanske du får tid att gå tillbaka och reflektera över någon annan av de resurser som finns.

Denna veckas handledning ger oss möjligheterna att blicka tillbaka på vår historia genom vårt livs ”fotoalbum”. Under hela den här veckan kommer vi att börja praktisera och ta för vana att öva oss i att låta reflektionen eller fotot bli till en del av vår bakgrund under dagen. Alla är vi medvetna om från gång till annan, att det är saker och tankar som tar ”bakgrunden” i vårt medvetande i besittning. Sången som går runt i huvudet är ett vanligt exempel. Den här reträtten uppmanar oss att praktiskt utnyttja den här egenskapen i våra hjärnor. Istället för att fylla detta utrymme med slumpmässiga tankar, som kommer och går, kommer vi att fokusera på det mer medvetet. Medan vi gör alla de vanliga uppgifterna, som vi måste göra i det dagliga livet, kommer vi att använda bakgrundsutrymmet för att ge en tydlig framtoning åt veckan. Detta kommer inte att vara någon distraktion i vårt jobb, eller ta någon extra tid från arbetet, men det kommer eventuellt göra en skillnad på hur vi upplever vårt arbete. Det är bara något som sker.

Konkret så vet vi ramarna för vår historia denna vecka. Det är inte något nytt material. Vad som är nytt är att jag avsiktligt kommer att vara medveten om att jag den här veckan gör tillbakablickar i mitt livs historia. Jag kan planera det ganska medvetet – som till exempel: På måndag och tisdag, kommer jag att minnas bilderna av min barndom, onsdag och torsdag – mitt tonårsliv och tidiga vuxna liv, och på fredag och lördag, resten av mitt vuxna liv. Så, från onsdag - när jag tar på mig mina tofflor, far till jobbet, promenerar till mitt första möte, promenerar till personalrummet, tittar på bilden i min dator, promenerar till parkeringen, gör kvällsmaten, delar ett minne med en familjemedlem, eller när jag klär av mig innan jag går till sängs – under alla dessa korta dagliga stunder och ögonblick, har jag i bakgrunden de grundläggande bilderna som formade min historia under mina tonår.

Det handlar om känslor. Varje bild i min historia har en medföljande känsla. Jag kan se lång och hård ut på bilden av mig själv på idrottsplatsen i femte klass. Känslor kommer upp till ytan om jag bara låter dem komma – eller, bilden av mig själv i förhållandet som jag hade i tjugoårsåldern. Vi vet att det är känslor förknippade med det. Det är starka känslor förknippade med ett barns födelse, dödsfallet av någon som man älskade, byte av jobb, hemska familjekriser, bilder som poppar upp ur minnet då och då från mitt äktenskap, drabbningar med människor som jag får kämpa med. Mina känslor kommer att hjälpa mig se och uppleva hur dessa bilder berättar min historia, och vem jag är idag.

Det handlar om Guds trofasthet. Detta är inte en sentimental resa. Med vare bild i min historia, finns det en särskild välsignelse given åt mig när jag urskiljer Guds närvaro där. Om jag, genom den här veckan, föreställer mig att Gud har varit närvarande med mig där – även om jag inte kände det den där gången eller lade märke till det – skulle det vara en stor förenande välsignelse i mitt liv.

Det handlar om tacksamhet. Vid varje minne, varje bild och känsla, ta för vana att säga ”Tack.” Även för sådana minnen som är smärtsamma, även om jag inte var tacksam då, även om det handlade om några dåliga saker jag gjorde mot mig själv eller andra. Herren var där, och han älskade mig. Låt nu tacksamhet vidröra och spänna sig över hela historien om mitt liv.

En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

Det handlar om en resa. Detta är bara början. Vi har trettiofyra veckor framför oss. Vi kommer att gå långsamt fram. Och allt vi behöver göra är bara att ge Gud lite utrymme att förändra vår vardag, ett ögonblick i taget.

För resan

Räkna med att Gud arbetar

Vet du vad som är bra för dig? Att veta det och därefter göra vad som vi vet är bra för oss, är två skilda saker.

Jag vet att jogging är mycket bra för min kropp och själ, men att gå över till gymmet är inte bara en bra idé, utan också något som jag inte alltid vill göra. Läkarna säger att det är bra för oss att ta vitaminpiller, och många av oss har börjat ta till oss att de är bra för oss, men ändå tar vi dem inte alltid. Vi avstår från de aktiviteter som inte ger oss de omedelbara kickarna som vi önskar. Vi kan börja en diet på måndag morgon och tisdag förmiddag stiger vi med lätta steg på vägen i hopp om att vi har gått ner i vikt. Vi vill ha resultat och det snabbt!

Vi börjar de här veckornas andliga övningar utifrån den förebild som Gud gav oss genom Ignatius Loyola, som också tar hänsyn till detta mänskliga motstånd som finns i oss mot allt det som är bra för oss.

Det första rådet är alltså detta: förvänta dig inte något, leta inte efter något, eller efterfråga framsteg. Njut och lev i processen, även om du, precis som det är med motion, kanske inte gillar att motionera varje dag, eller som med en diet, då du måste avstå från något, som t.ex. tid, en aktivitet eller någon händelse. Vi tillåter Gud att ge tillväxten, insikterna och framstegen. Vi börjar med att förvänta oss att Gud är fullt sysselsatt med att arbeta med oss och vår del av denna skapelse som vi har funnit, ungefär som en ganska ofärdig lerskulptur.

Detta är den första guiden på vägen, men vi stannar inte här, resan är värt kostnaden. Då sätter vi igång!

Med dessa eller med liknande ord

Det känns lätt att gå tillbaka och titta i fotoalbumet "av mitt liv", men kan jag verkligen kalla detta för en bön? Jag kan gå tillbaka till mina tidigaste minnen, när jag tultade omkring. Jag undrar vilken koppling det här lilla barnet har till mig.

När jag går igenom mitt liv, och kommer till skolan där jag håller på att lära mig att läsa och upptäcka världen, ser jag saker i albumet som jag inte alls vill se. Det är svåra minnen som orsakar smärta och sorg och jag hade trott att jag hade gjort mig av med dem för alltid. Allt i min barndom var inte bra. Var fanns Du i allt detta, Herre? Var Du med mig när jag stod och tittade på grälen och bråken.

Det fanns trevliga tider också. Att som barn få springa så fritt, klättra i träd, upptäcka slänterna och att åka nerför backarna på vintern. Det finns en frihet i dessa stunder, och jag förnimmer också Dig i dem .

Allteftersom jag blev äldre gjorde jag val, Herre. I några av dem bortsåg jag fullständigt från Dig och försökte tro att Du inte betydde något i mitt liv. Men Du var trogen mig, i alla fall. Du ledde mina halsstarriga beslut till val som hjälpte mig till ett kärleksfullt liv och ett bra äktenskap.

En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

Tack Herre, för Din ständiga närvaro i mitt liv, speciellt idag.

Älskade Herre,

Jag känner mig lite okomfortabel. Den här typen av bön är ny för mig, och jag känner mig mer bekväm att kunna använda någon annans ord, men jag försökte i går, och det var inte svårt, men det kändes bara inte som bön.

Jag återkommer idag och jag tittar på de ställen som gör ont, minnen som jag våndas över och som jag vill skjuta bort och försöka glömma igen. Det har inte alltid varit lätt i mitt liv. Var Du verkligen med mig i allt detta? Jag upplever Dig så starkt nu, men jag tänkte aldrig mycket på Dig under dessa tider. Hur har dessa svåra tider format mig till vad jag är idag? Hur har Din trofasta vägledning hjälpt mig omärkligt under åren?. Var snäll och hjälp mig att se Din närvaro i mitt liv och att vilja bli vägled av Dig.

En bön att börja dagen med

Herre, jag vill förbereda mig väl för den här stunden,
jag vill göra mig själv helt och hållet redo, uppmärksam och tillgänglig för Dig.
Hjälp mig att klargöra och rena mina intentioner.
Jag har så många motsägelsefulla viljor.
Mina aktiviteter verkar vara så fulla av jäkt,
och är ett jagande efter saker som inte har någon varaktighet eller har någon betydelse.
Jag vet att om jag ger dig mitt hjärta och kärlek,
så vad jag än gör, så vill jag följa mitt förnyade hjärtas vilja.
Må allt som jag är idag;
Allt som jag försöker idag,
må allt jag stöter på, tankar,
och alla frustrationer och felsteg
må jag med allt,
få lägga mitt liv i Dina händer

Herre, mitt liv är i Dina händer,
Låt denna dag ge Dig pris och ära.

Läsningar:

Psalm 8
Psalm 139
Lukas 11:1-13
Jesaja 43:1-4
Lukas 12:22-3

