

## Vägledning vecka 2

### Vägledning: Vi tittar närmare på våra berättelser

#### Vår historia från djupet

När vi granskade fotoalbumet av vårt livs historia förra veckan, upplevde vi alla särskilda minnen vilka hade fått oss att komma i kontakt med Guds närvaro under vår resa genom livet. Våra övningar denna vecka kommer att hjälpa oss att gå djupare in i vår historia. Ett effektivt sätt att gå djupare är att fråga, och utforska svaren på dessa viktiga frågor. Vi kommer fortfarande att göra detta under veckan mitt i vårt hektiska vardagsliv, och vi kommer att fortsätta använda oss av bakgrunden (se "Att komma igång denna vecka"). Dessa frågor är lätta att minnas och är viktiga i förberedelserna för de kommande veckorna.

"Vi är alla sammanvävda i moderlivet" (ps 139). Olika händelser och erfarenheter har format oss till de människor vi är idag. Låt oss lyssna till de svar som kommer att uppenbara djupet av Guds inverkan på oss den här veckan.



*Du skapade varje del av mig,  
vävde mig - i moderlivet,  
Jag prisar dig för ett sådant hantverk.  
Detta är ett fantastiskt under.*

- Vilken nåd, och insikter, speciella eller smärtsamma minnen, gavs till mig förra veckan?
- Tyckte jag om att göra dessa övningar förra veckan, och gav de upphov till några nya önskemål hos mig?
- Efter förra veckans granskning av mitt fotoalbum, dras jag till...
- Var i mitt livs berättelse upplevde jag att Gud var närvarande i mig helt och hållet?
- Finns det en del i mig, eller min historia, som jag har svårt att föreställa mig att Gud känner till, för att jag har svårt att föreställa mig att Gud accepterar mig?
- Var i min historia fanns det vägskäl? Det kunde ha gått på det ena eller det andra sättet, men hur var Gud närvarande i min historia på det sätt det fortsatte därifrån?
- Accepterar jag vem jag själv är idag?
- Om inte, kan jag lyfta fram det till Gud?  
Om ja, kan jag bära fram mig själv helt och hållet inför Gud i tacksamhet?
- Finns det områden inom mig själv som jag känner att Gud vill älska i mig, förändra i mig, eller använda för andra?

Under hela den här veckan, i varje bakgrundsögonblick låter jag det finnas ett uttryck för tacksamhet för de välsignelser i mitt livs historia som har haft beröring med Guds närvaro och kärlek, och för att jag får uppleva känslan av att jag fortsätter att växa och utvecklas. Den som formade oss i moderlivet formar oss fortfarande denna vecka.

### Praktisk hjälp för att komma igång denna vecka.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

*Varje vecka kommer det att finnas en praktisk hjälp för att förbereda veckans reträtt för att kunna få ut det mesta av den.*

- **Se efter vad frågorna handlar om den här veckan.** Det gör det lättare att komma ihåg dem. De ber oss att fokusera på bilder, minnen, vägskalet, och särskilt de minnen som är smärtsamma. Vi skulle kunna säga "jag har redan gjort det!". Den här veckan uppmanas vi också att finna de trevliga minnena som kom till ytan och återuppleva dem, så att vi kan använda dem för att gå djupare.
- **Infann sig det en längtan förra veckan?** Vi får ofta höra den frågan. Den säger till oss att lägga märke till, även de mest hårfina nya dragningar, nya intressen inom mig som infinner sig. Till exempel, kan jag känna en önskan att ägna mer tid åt att fundera över en viss period av mitt liv som jag inte hann fundera över i förra veckan. Eller kan jag bara komma ihåg flera viktiga människor i mitt liv som jag inte har haft kontakt med på ett tag och som jag känner lust att skriva till igen.
- **Stanna där du hittar frukt.** Denna vägledning från Ignatius är mycket klok. Om jag har upplevt det givande – fått tröst, eller del i underbara insikter, en närhet till Gud, eller till och med en ny medvetenhet - kan jag lita på att denna signal är en gåva från Gud. "Titta djupare här, min käre vän, för jag har så mycket mer jag vill ge dig." Ett annat sätt att se på detta är att tänka sig det som att ta emot en gåva, där allt är förpackat i papper och snören och en stor rosett. Jag vet att det är en gåva, och jag vet även vem givaren är, och jag kan till och med säga "Tack", utan att ens öppna den. Rådet vi får från Ignatius är att han uppmanar oss att utforska gåvan och upptäcka vad den egentligen innehåller.
- **Vaska guld.** Bilden av att vaska guld kommer att bli en användbar bild under hela vår reträtt. Föreställ dig en bäck med vatten som strömmar hela tiden - det är en ganska bra bild av vårt upptagna liv. Tänk dig att du sätter en vaskpanna – ett såll, eller skärm i vattnet. Vad händer? Jo, jag får en panna full av föremål. När jag skakar den lite grann, faller vissa av det mindre skräpet genom sållet och jag kan titta på större stenar som fanns i vattnet. Och där i vaskpannan, upptäcker jag en bit guld. Det som är andemeningen i den här berättelsen är att jag inte kommer att få den biten av skatten genom att bara sitta vid strömmen och kisa mot vattnet. Jag måste vaska för att få det - sortera ut en viss andel av mina erfarenheter och gå djupare i det. Och kom ihåg, att om jag upptäcker några guldkorn, så skulle det vara mycket viktigt att väga det - skriva ner det och kanske dela den nåden med andra under länken - "jag delar med mig", eller med någon annan som jag kanske gör reträtten tillsammans med.
- **Hur NASA hanterar en bild från rymden.** En annan bild är att detta är precis det sätt NASA tar emot en bild från rymden. När den först kommer, är den suddig och är en del av en hel serie bilder. Därefter börjar NASA redigera bilderna – de måste bli av med de förvrängningar som kommer på grund av den långa sändningen. Därefter förstärker de bilden digitalt - i huvudsak genom att fylla i det som saknas och därmed göra bilden skarp. Och slutligen, sätter de ihop olika bilderna, och inför våra ögon finns det ett sensationellt månlandskap.
- **Det handlar fortfarande om bakgrunden.** Att göra denna reträtt i det vardagliga livet kommer att utmana oss att fortsätta att ha bakgrundstemat i bakhuvud hela tiden. Det finns massor av skräp och brus och förvrängningar i vår vardag. Om vi kan rensa bakgrunden och låta denna veckas frågor flöda in och ut ur den hela dagen, kommer vi att märka en enorm skillnad. Återigen, att skriva ner de svar jag får, eller att säga dem högt, även i huvud, bidrar till att bevara nåden och välsignelsen.

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

- I slutet av veckan kommer vi att vilja att lyfta upp hela vårt liv inför Gud - särskilt de delar av oss som vi känner är minst tilldragande, de delar av oss vilka vi kan tycka är helt oacceptabla. Allt handlar om tacksamhet. Jag behöver inte vara fullkomlig för att vara tacksam. Njut av resan. Vi är bara i början. Om vi låter Gud arbeta i oss kan Gud göra oändligt mycket mer än vi ens kan begära eller tänka. Låt oss förlita på det och glädjas av det.

## För resan

### Vi upptäcker vad Gud uppenbarar

Vår bön under "De andliga övningarna" inriktar vår uppmärksamhet på en kärleksfull Gud som centrerar sin kärleksfulla uppmärksamhet på oss. Två enkla punkter som handlar om kärlek ska hjälpa oss att be under dessa veckor - att be med och om skapande.

Kärleken uppmanar att få avslöjas. Om man älskar någon, så förr eller senare kommer vi vilja att den personen ska få veta det. Vi kan skicka ett kort på "Alla hjärtans dag" och sedan en låda med godis. Därefter kanske vi ringer ett samtal för att stämma träff. Hela tiden finns det en ständigt skapande vision som visar på möjligheter för den älskade att ta emot kärleken eller inte. Den älskande vill att hans eller hennes kärlek skall upplevas och tas emot.

Kärlek måste uttryckas i ord och gester som den älskade kan förstå. Den älskande måste respektera den älskade så mycket att han eller hon anpassar sitt sätt att uttrycka kärleken så att den älskade kan uppfatta det. Om jag älskar en blind person kan jag inte tala med dem med teckenspråk. Om jag älskar en tysktalande person som inte talar något annat språk förutom tyska kan jag inte tala något annat språk än tyska till denna person. Den älskande anpassar sig till personen och personligheten hos den älskade.

I bön de här veckorna kommer vi att se efter hur den kärleksfulle Guden uppenbarar sin kärlek genom olika tecken. Vi tittar också närmare på hur Gud anpassar sin kärlek till vårt sätt att kunna ta emot den. Vi ber om att Gud ska närma sig oss, genom att ständigt locka oss genom sina milda och eviga kärlekshandlingar.

Vi börjar med tanken på att var och en av oss just nu, faktiskt är på väg att skapas. Gud skapar oss, inte för att sedan placera oss på jorden som bortslängda mjölkkartonger eller övergivna bilar. Gud tar hand om oss som den älskade och arbetar på och runt oss, för våra själars skull. Det Gud vill med oss är att vi med våra begränsade erfarenheter ska få uppleva en gränslös kärlek, och att vi tar emot den kärleken i våra liv

Att vi har blivit skapade berättar för var och en av oss hur viktiga vi är i Guds ögon, och vår bön dessa kommande veckor hjälper oss att se vårt värde och vår betydelse i våra egna ögon. Gud säger på så många olika sätt, "Se dig omkring och se vem jag har sagt, och säger, att du är." Vi är i närvaro av en Gud som inte kan dölja kärleken, och vi är Guds bästa skapelser.

## Med dessa eller i liknande ordalag

Käre Herre,

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Förra veckan förde med sig starka och oväntade minnen. När jag bad med bilden av modern som höll barnet, tänkte jag på den kärlek du har för mig, och på det sätt du håller mig nära, och skyddar mig från allt ont. Det är en bild jag ibland kämpar emot, eftersom jag uppskattar att vara fri och oberoende - inte behövande.

Nu när jag ber med denna veckas foto framför mig, så tänker jag på din personliga omsorg om mig, som person. Jag tittar på den unga flickan som lyssnar på barnet i sin mammas mage och jag är fylld med en känsla av kärlek och omsorg som du hade för mig redan innan jag föddes. Orden i Psaltaren rör mig: "Du har skapat varje del av mig, vävde mig samman i moderlivet." Hur är det möjligt för dig att ha så mycket kärlek till mig - då som nu?

Jag går tillbaka till ställen i mitt fotoalbum som jag tittade på i förra veckan, där jag verkligen kände Din närvaro väldigt starkt i mitt liv. Är det inte märkligt att de flesta av dessa tider verkligen var svåra, och smärtsamma? Varför är det så att jag inte vänder mig till dig i glädje och framgångar? Är det så att jag lurar mig själv att tro att jag har kontroll över mitt liv? Att jag inte behöver förlita mig på dig - eller någon annan?

När allt går mig väl, har jag den visionen i mitt huvud att jag måste vara fullkomlig och perfekt inför dig - och jag är inte perfekt. Så jag väntar med att komma till Dig, och tänker att jag på något sätt själv ska rätta till alla mina brister först, innan jag vänder mig till dig och talar.

Men jag tittar åter i fotoalbumet. När jag är plågad eller är i svårigheter, då tar jag min tillflykt till dig för att få hjälp. Senare, när plågan lättar skyndar jag mig inte alltid tillbaka till dig. Du är där och väntar tålmodigt, men på något sätt fortsätter jag att tänka att jag måste bli en bättre människa innan jag kommer till dig med mitt liv. Om jag bara kan bättra mig i den här saken - om jag bara kan göra den här delen av mig bättre - då ska jag vända om till Gud, med allt detta. Plötsligt är jag medveten om, käre Herre, att NU, är tillfället kommen med alla de saker som är fel i mitt liv, och de saker som jag vill göra bättre, - att NU är det tillfället som jag måste vända om till Dig.

Var snäll och håll min hand och gå med mig till de platser inom mig där jag är rädd. Var med mig när jag tittar på mig själv med alla mina brister. Stanna hos mig när jag är rädd för min ilska, min sorg och min sorg över smärtan i mitt liv. Det är den del jag vill undvika, och fortfarande är det där jag behöver din kärlek mest.

Tack för att Du är med mig i dag, denna vecka, och alltid. Jag är så tacksam för din kärlek och omsorg. Hjälプ mig och visa mig hur jag kan visa min kärlek tillbaka till dig.

## En bön att börja dagen med

Låt mig med allt som jag är idag;  
Allt som jag försöker idag,  
Låt mig med allt jag möter, tankar,  
och alla frustrationer och felsteg  
Låt mig 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 från skriften:

# En 34 veckors onlinereträtt i det dagliga livet

Utskriftsvänlig version 2010-07-29

---

Isaiah 49:14–16  
Hosea 11:1–4  
Psalm 23

