

IGNATIUS

Doordat je dit dagelijks herhaalt, oefen je de 'geestelijke opmerkzaamheid' van je hart, waardoor je Gods stem en leiding steeds sneller gaat herkennen midden in het alledaagse leven.

1. Word stil en plaats jezelf in Gods aanwezigheid

Zoek een rustige plek, ontspan je spieren en haal een paar keer diep adem. Word je er bewust van dat God al aanwezig is en dat Hij liefdevol naar je kijkt. Je hoeft niets te presteren; je mag er gewoon zijn.

2. Blik terug met dankbaarheid

Loop de afgelopen dag door en benoem concrete dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit kunnen grote gebeurtenissen zijn, maar juist ook heel kleine details: een lekker kopje koffie, een vriendelijk woord, een mooi moment in de natuur of een afgeronde taak. Dankbaarheid opent je ogen voor Gods goedheid in het gewone leven.

3. Vraag om licht

Vraag de Heilige Geest om je te helpen de afgelopen dag eerlijk en helder te overzien. Vraag om de genade om jezelf niet te veroordelen of goed te praten, maar om met Gods ogen naar je eigen gedachten, woorden en daden te kijken.

4. Evalueer je innerlijke bewegingen (emoties)

Laat de dag als een film in je gedachten aan je voorbijtrekken. Let niet alleen op wat je hebt gedaan, maar vooral op wat er vanbinnen gebeurde:

- **Geestelijke troost (consolatio):** Op welke momenten ervoer je vrede, vreugde, levendigheid, blijdschap of een diepe verbondenheid met God en anderen?
- **Geestelijke troosteloosheid (desolatio):** Op welke momenten voelde je je leeg, gejaagd, angstig, boos, verkrampd of van God verwijderd?

5. Vraag om vergeving en blik vooruit naar morgen

Als je stuit op een moment waarvan je spijt hebt; een scherp woord, een gemiste kans of egoïsme, breng dit dan bij God. Vraag om Zijn vergeving en herstel.

Kijk vervolgens naar morgen: wat staat er te gebeuren en wat heb je daarvoor nodig? Vraag God om een specifieke genade voor de nieuwe dag, zoals geduld, moed, rust of vrede. Sluit af met het Onze Vader.