

# Examen

Bůh je přítomen v každém okamžiku našeho dne, zkusme Mu naslouchat a nechme se Jím vést.

## 1. krok – Prosba o světlo

- Uvědomím si, že jsem v Boží přítomnosti.
- Prosím Pána, aby mne vedl touto modlitbou, ukázal mi, co z toho všeho, co dnešní den přinesl, je „to důležité“ pro můj život a pomohl mi tomu porozumět.

## 2. krok – Vděčnost

- Zpětně procházím svůj den od probuzení až do této chvíle.
- Rozpomínám se na vše dobré, co se dnes stalo, věci všední i hlubší.
- Děkuji Bohu, který mi skrze to vše připomíná, jak Mu na mně záleží.

## 3. krok – Reflexe dne

a. Co mi dnes dávalo život? Za co cítím největší vděčnost?

- Která chvíle byla mým setkáním s Bohem života, momentem, který mne vnitřně narovnal a naplnil životem, ve kterém mi byl Bůh blízko?
- Mohu si tento okamžik znovu vnitřně prožít, rozmlouvat o něm s Bohem.
- Vede mne skrze to někam?

b. Co mi dnes naopak život nejvíc bralo? O co chci Boha prosit?

- Kdy mi bylo těžko, kdy na mne doléhal smutek a pocit odtrženosti od sebe sama i od Boha? Může to být nějaké mé selhání, ale i něco náročného, co na mne doléhá zvenčí.
- Nehodnotím se, neposuzuji. Svěřuji to Bohu a prosím, aby i do toho vstoupil.
- Vzpomínám, jak jsem se v té chvíli zachoval/a? Podlehl/a jsem pocitům marnosti, smutku? Prosil/a jsem Boha o pomoc? Dokáží vystopovat, co bylo spouštěcím momentem tohoto stavu?

## 4. krok – Prosba o odpuštění

- Je někdo, vůči komu vnímám, že bych mu měl/a odpustit? Prosím Ježíše, aby mi s tím pomohl a vědomě odpouštím.
- Mám něco, za co chci říci „Promiň“? Pokud ano, svěřuji to nyní Pánu s hlubokou důvěrou v Jeho bezpodmínečnou lásku.

## 5. krok - Příprava na zítřek

- Co mě zítra čeká?
- O co, třeba i ve světle tohoto zamyšlení, prosím pro zítřejší den?