

Modlitba Examen



Ohlédnutí
za mým dnem

Tuto metodu modlitby v pěti krocích vytvořil a poprvé popsal sv. Ignác z Loyoly. Může nás krok za krokem, každý náš den, učit nacházet Boha v našem životě.

1. Boží přítomnost

Vyhledám si tiché místo, zklidním se a uvědomím si, že vstupuji do Boží přítomnosti - Bůh je tu teď právě se mnou. Chvíli setrvám v tichu.

2. Prožít vděčnost

- Vzpomenu si na jednu nebo dvě události z uplynulého dne, ve kterých jsem zvlášť vnímal, že je Bůh přítomný. Nemusím hledat víc událostí, ale zastavím se u té jedné nebo dvou a zkusím je znovu prožít - nejen pomocí rozumu a vzpomínek, ale také emočně.
- Poděkuji Bohu za to, co jsme spolu mohli zažít.

3. Prosit a světla

- Prosím Ducha svatého o světlo, abych se dokázal podívat na svůj život Božíma očima, jak to vidí on.
 - Prosím, abych uměl Boha poznat v uplynulém dni a objevit, jak v něm jednal.
 - Poprosím ho také, aby mi ukázal mé chyby a to, k čemu mě On volal.
-

4. Uvědomovat si

- Projdu si zpětně celý svůj den, hodinu za hodinou, místo za místem.
- Uvědomím si, co se kolem mě a ve mně dělo, to dobré i to špatné.
- Uvědomím si chvíle kdy jsem zakoušel Boží přítomnost, i chvíle, kdy se mi nedařilo žít to, k čemu mě Bůh volal.
- Dívám se na souvislosti a hledám důvody, proč jsem právě tak jednal.
- CO MI POMÁHALO ŽÍT S BOHEM A CO MĚ OD NĚJ VZDALOVALO?

5. Prosit a odpuštění

- Upřímně poprosím Boha o odpuštění za chvíle, kdy jsem neodpovídal na jeho volání, kdy jsem zapomínal na jeho přítomnost a kdy jsem se uzavíral před jeho láskou.
 - Poprosím o uzdravení svého srdce.
 - Poprosím o požehnání pro všechny, kterých jsem se jakkoliv dotkl nebo jim ublížil.
 - Přijímám Boží odpuštění a snažím se odpustit sobě i druhým.
-

6. Zaměřit se na zítřek

- Nemám se pouze vyhýbat a bránit zlému a vybírat si dobro. Jako křesťan mám také hledat to co víc a lépe slouží Bohu a bližním.
- S důvěrou, že jsem v Božích rukou, prosím Pána o to, abych ho další den následoval lépe a o něco pozorněji v jedné konkrétní věci, se kterou jsem měl dnes největší problém.
- Na závěr se pomodlím modlitbu OTČE NÁŠ.