# EXAMEN

# EXAMEN

*Examen* je způsob jak přezkoumat svůj den v přítomnosti Boha. Je to vlastně spíš postoj než metoda, čas vyhrazený k vděčné úvaze o tom, jaké místo má Bůh v tvém každodenním životě. Sestává z pěti kroků, které většina lidí dělá více méně v tomto pořadí, a obvykle zabere 15 až 20 minut denně. Zde je v kostce:

*Examen* je způsob jak přezkoumat svůj den v přítomnosti Boha. Je to vlastně spíš postoj než metoda, čas vyhrazený k vděčné úvaze o tom, jaké místo má Bůh v tvém každodenním životě. Sestává z pěti kroků, které většina lidí dělá více méně v tomto pořadí, a obvykle zabere 15 až 20 minut denně. Zde je v kostce:

## 1 Požádej Boha o světlo.

*Chci se podívat na svůj den Božíma očima, nejen svýma.*

## 2 Vzdej díky.

*Den, který jsem právě prožil, je Boží dar. Jsem vděčný.*

## 3 Přezkoumej den.

*Pečlivě přehlédnu den, který jsem právě dokončil, pod vedením Ducha svatého.*

## 4 Uznej svá pochybení.

*Čelím tomu, co je špatně — v mém životě a ve mně.*

## 5 Zaměř se k příštímu dni.

*Ptám se, kde potřebuju Boha v nadcházejícím dni.*

## 1 Požádej Boha o světlo.

*Chci se podívat na svůj den Božíma očima, nejen svýma.*

## 2 Vzdej díky.

*Den, který jsem právě prožil, je Boží dar. Jsem vděčný.*

## 3 Přezkoumej den.

*Pečlivě přehlédnu den, který jsem právě dokončil, pod vedením Ducha svatého.*

## 4 Uznej svá pochybení.

*Čelím tomu, co je špatně — v mém životě a ve mně.*

## 5 Zaměř se k příštímu dni.

*Ptám se, kde potřebuju Boha v nadcházejícím dni.*

[**WWW.IGNATIANSPIRITUALITY.COM**](http://WWW.IGNATIANSPIRITUALITY.COM/)



Version of the *Examen* from *A Simple, Life-Changing Prayer* by Jim Manney © Loyola Press

Version of the *Examen* from *A Simple, Life-Changing Prayer* by Jim Manney © Loyola Press

[**WWW.IGNATIANSPIRITUALITY.COM**](http://WWW.IGNATIANSPIRITUALITY.COM/)

***Ekologický examen****: Joseph Carver, SJ*

1. Všechno stvoření odráží krásu a požehnání Božího obrazu. Kde jsem si to dnes nejlépe uvědomil?

2. Dokážu přesně vymezit, jak jsem během dnešního dne vědomě usiloval pečovat o Boží stvoření?

3. Jaké výzvy a radosti zakouším, když si vzpomínám na to, jak jsem pečoval o stvoření?

4. Jak mohu napravit to, jak můj nevyslovený pocit nadřazenosti narušuje můj vztah ke stvoření?

5. Když si představuji zítřek, žádám o milost spatřovat vtěleného Krista v dynamických propojeních celého stvoření.

**Uzavři Ježíšovou modlitbou:**

Slávu, kterou jsi mi dal, dal jsem jim, aby byli jedno, jako my jsme jedno – já v nich a ty ve mně; aby byli uvedeni v dokonalost jednoty a svět aby poznal, že ty jsi mě poslal a zamiloval sis je tak jako mne.

***Ekologický examen****: Joseph Carver, SJ*

1. Všechno stvoření odráží krásu a požehnání Božího obrazu. Kde jsem si to dnes nejlépe uvědomil?

2. Dokážu přesně vymezit, jak jsem během dnešního dne vědomě usiloval pečovat o Boží stvoření?

3. Jaké výzvy a radosti zakouším, když si vzpomínám na to, jak jsem pečoval o stvoření?

4. Jak mohu napravit to, jak můj nevyslovený pocit nadřazenosti narušuje můj vztah ke stvoření?

5. Když si představuji zítřek, žádám o milost spatřovat vtěleného Krista v dynamických propojeních celého stvoření.

**Uzavři Ježíšovou modlitbou:**

Slávu, kterou jsi mi dal, dal jsem jim, aby byli jedno, jako my jsme jedno – já v nich a ty ve mně; aby byli uvedeni v dokonalost jednoty a svět aby poznal, že ty jsi mě poslal a zamiloval sis je tak jako mne.

**-**