

Examen

einfach

- beten!*
1. Einleitung: Gott möchte, dass wir im Augenblick ganz präsent sind. Aber wir verlieren uns oft woanders: in der Vergangenheit, in der Zukunft, in unseren Gedanken, manchmal sogar in unseren Freuden. Oder wir verlieren uns einfach in irgendeinem Handspiel, während jemand unsere volle Aufmerksamkeit braucht. Das heutige Examen lädt dich dazu ein, darauf zu achten, wie präsent oder abwesend du in den Begegnungen und Handlungen des heutigen Tages bist.
 2. Ich nehme eine bequeme Position ein. Ich lasse meinen Körper entspannen und versuche, meine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Ich atme mehrmals tief durch und bitte Gott, mir zu helfen, seine Gegenwart in mir und in meinem Leben wahrzunehmen. Ich versuche, seine Gegenwart zu spüren und zu erleben.
 3. Ich verbringe einen Moment in Dankbarkeit für ein oder zwei besondere Momente, die Gott mir heute geschenkt hat.
 4. Wenn ich auf meinen Tag zurückblicke, bitte ich Gott mir die Momente zu zeigen, in denen ich nicht ganz präsent war. Situationen, in denen ich in meinen eigenen Gedanken versunken war, obwohl ich woanders anwesend hätte sein müssen. Ich bitte Gott, mir zu zeigen, wie sich diese Situationen hätten entwickeln können, wenn ich vollständig anwesend gewesen wäre. Ich spreche mit Gott darüber und bitte ihn um Begleitung, Heilung und Vergebung.
 5. Wenn ich auf meinen Tag zurückblicke, erkenne ich auch Momente voller Gnade, Momente, in denen ich es geschafft habe, ganz präsent zu sein. Vielleicht gab es eine Situation, in der jemand dringend einen zuhörenden Freund oder eine helfende Hand brauchte, und ich hatte das Privileg, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Vielleicht war es eine schwierige Aufgabe oder eine schwierige Situation und mir wurde die Gnade zuteil, präsent und voll konzentriert zu sein. Ich danke Gott für diese Momente der Gnade.
 6. Jetzt blicke ich auf morgen. Was könnte meine volle Aufmerksamkeit erfordern? Wann könnte ich in Versuchung geraten, mich ablenken zu lassen oder die Aufmerksamkeit zu verlieren? Ich spreche mit Gott über diese besonderen Momente, die morgen für mich schwierig sein könnten.
 7. Ich beende das Gebet mit einer Verbeugung, einem Kreuzzeichen oder dem Vaterunser.