



### Bogdaj vrli možje,

Vsak od nas stremi k temu, da bi imel lepe odnose, da bi ustvarjal in zapustil zanamcem nekaj dragocenega. Bog vsakega od nas vsak dan vabi v sodelovanje. Govori nam po mislih in čustvih, po ljudeh, po dogodkih, po težavah in preizkušnjah. Kako ga bolj slišati, sprejeti in z njim sodelovati?

Zelo pomembno je, da se zavedam svojega notranjega dogajanja in nisem ves čas odsoten od sebe in s tem tudi od bližnjih in stvarnosti v kateri se nahajam. **Zaradi tega sem vas povabil na vodeni osebni dnevnik k p. Šinkovcu, da nam pomaga narediti nekaj korakov k praktičnemu pogumu in odločnosti za konkretne korake sredi vsakega dne.** Eksamen je potem orodje, ki ga uporabljam vsak dan za konkretne korake, ki jih prepoznam kot potrebne v odnosu do sebe in najbližjih.

### EKSAMEN – zavedanje Njega, sebe in svojega življenja (odnosov, ustvarjanja) v Božji roki

Ta molitev mi zvesto vsak dan odpira oči, da lahko gledam in prepoznavam, kako je Bog prisoten in dejaven v mojem vsakdanjiku. Pomaga mi, da se v vsakdanjih stvareh naučim razločevati, kaj prihaja od dobrega in kaj od slabega. Ne gre predvsem za spremembo zunanjega vedenja, ampak za rast odnosa z Bogom, s tem pa hkrati tudi odnosa do sebe in z drugimi.

Koraki:

A. Zjutraj ko se zbudim, se pokrižam in se zahvalim Bogu, da me tudi danes vabi, da bi z njim sodeloval in postajal njegov sogovornik, sin in brat bratom in sestram, ki jih bom srečal.

B. Sredi dneva se Bogu zahvalim, da je v meni in da se vse dogaja v njegovi ljubezni, tudi moj greh, nemir, konflikti in težave, ki jih imam.

C. Glavni del molitve opravi zvečer pred spanjem, vzame pa mi približno petnajst minut.

Glavni cilj, da se bolj zavedam Božje osebne navzočnosti in delovanja v preteklem dnevu.

#### 1. KORAK HVALEŽNOSTI

Umirim se tako, da trikrat globok vdihnem in počasi in s spoštovanjem naredim znamenje križa. Nato se zavemo Božje navzočnosti v sebi in okoli sebe. Vem, da je Bog, naš Očka dober. Predstavljam si, da nas gleda prijazno in dobrohotno. Spomnim se dobrih stvari, ki sem jih bil danes deležen, in se zanje zahvalim.

#### 2. KORAK PROŠNJE ZA SVETEGA DUHA

Prosimo za vodstvo Svetega Duha, da nam pomaga pri pregledu na podarjeni dan in Božje delovanje v njem. Tako bomo lažje spoznal pot, ki ji moram slediti.

#### 3. KORAK PREGLEDA MINULEGA DNEVA

Z ljubečo pozornostjo pregledamo dan od ure do ure: dogodke, srečanja, delo, želje, misli, čustva ... Z Bogom gledam film svojega dneva. Preprosto samo gledam in se Bogu zahvaljujem, da me je ves čas brezpogojno sprejemal in podarjal, pa tudi vse, ki sem jih srečal. Ne prepustim se skušnjavi, da bi ocenjeval in presojal današnji dan ter se vrtel samo okrog slabega. Dovolj je to, da samo pozorno opazujem in zaznavam, kar se mi je danes zgodilo.

#### 4. KORAK ZAHVALJEVANJA IN OBŽALOVANJA

Po pregledu dneva in razločevanju vzgibov se zahvalimo za vse, kar mi je ta dan prinesel, še posebno za tisto, česar v začetku nisem zaznal in ozavestil. Nato Bogu Očetu izrazim obžalovanje za svoje konkretne zgrešene držbe, besede, misli in dejanja v tem dnevu.

#### 5. KORAK ODLOČITVE ZA SODELOVANJE Z BOGOM

Odločim se, v čem želim bolj sodelovati z Bogom. Prosim ga, da mi nakloni milost (npr. da žene ne bom nadiral, popravljaj, da ne bom bulil v računalnik in izgubljal časa). Poskusim mu izraziti večje zaupanje. Prosim ga za tisto, kar je pomembno za mojo duhovno rast v ljubečega in hvaležnega možakarja v naslednjem dnevu. Boga prosim za konkretne korake v jutrišnjem dnevu in si zapišem, kaj sem sklenil in kaj bomo skupaj z njim storil. Lahko sklenem z očenašem.

Pazim na dve skušnjavi:

1. Ne smem se prepustiti analiziranju ali celo skrupuloznosti – pretirani natančnosti, strogosti in vrtenju okrog sebe. Govorim in kažem Bogu. On je trden in zvest in me zvesto spreminja po svojem Duhu. Ne pozabimo, da je Božji pogled na nas ljubeč in usmiljen, ne pa policijski in sodniški.
2. Molitev naj bo pogovor z Bogom o sebi in drugih, ne pa vrtenje okrog lastne popolnosti v čistem samogovoru ali pa naštevanje svojega dela in tega kar moram še storiti. Iz kakšnega srca sem deloval je bolj pomembno, kot pa kaj sem delal. Če nadiram ženo, da ni dobra, iz kakšnega srca to prihaja? Zamerljivega? Užaljenega? To povem Bogu in se mu zahvalim, da me ozdravlja in se zahvaljujem tudi zanjo, ki me vedno zadene prav tja, kjer sem najbolj šibek in naježen tudi sam.

#### POGOVOR NA SREČANJU

- O moji izkušnji sogovornika in sodelavca Boga sredi odnosov in dela, ki ga vršim vsak dan.
- Katere konkretne korake Bog želi od mene v odnosu do žene, otrok, službe, sorodnikov.
- Kako sem se jih lotil?

**ŠE ENKRAT BRATSKO VABLJENI NA DUHOVNI VIKEND »OSEBNI DNEVNIK«,**  
ki ga že vrsto let vodi Vilijev sobrat p. Silvo Šinkovec.  
Podrobnejši podatki so navedeni v predhodnem zapisu.

Bratski pozdrav, p. Vili in **Branko**©