

Ignaciánsky EXAMEN



Skôr ako sa začnem modliť, si nájdem nejaké tiché miesto. Idem tam, kde ma mobil, internet, televízia, rodina alebo práca nebudú vyrušovať... Miesto aj poloha môjho tela mi pomáha zostať pozorným a vnímavým. Osobne sa buď prechádzam alebo si sadnem na stoličku. Potom si uvedomím Božiu prítomnosť. Ježiš prisľúbil, že je so mnou po všetky dni až do skončenia sveta. Vzbudím si vieru, že je tu a teraz so mnou prítomný a že ma takisto sprevádzal počas celého dňa.

1. PROSÍM O SVETLO DUCHA SVÄTÉHO

Svetlo mi pomáha v tmavej miestnosti vidieť to, čo sa tam nachádza, taktiež vidieť krásu vecí ako aj prípadné prekážky. Bez svetla by som to nebol schopný vidieť. Duch Svätý vo mne túži po skutočnej vnútornej slobode; slobode od vecí, ktoré ma občas mätú a na ktorých sa často potknem, preto prosím Ducha Svätého, aby mi daroval jeho pohľad, aby som videl udalosti svojho života tak, ako ich vidí On – tak ako naozaj sú – nie tak, ako by som si ja prial, aby boli.

3. UROBÍM SI HLBŠIU REFLEXIU

Vybavím si najdôležitejšie okamihy dňa. Ktoré to dnes pre mňa boli? Pocity, pozitívne alebo negatívne, potešujúce alebo bolestné, bývajú signálom niečoho dôležitého. Čo som v daných momentoch prežíval? Venujem chvíľu pozornosť svojim pocitom, ako napr.: potešenie, nuda, strach, očakávanie, rozhorčenie, hnev, pokoj, netrpezlivosť, túžba, neistota, nechúť, vďačnosť, pochybnosť,... o čom mi moje pocity hovoria?

Zároveň si môžem položiť nasledujúce otázky:

- Kde som dnes Božiu prítomnosť najviac prežíval?
- Kde nachádzam Božie stopy?
- Ako ma Boh dnes viedol?
- Čo mi tým všetkým chcel povedať?
- Ba dokonca, po čom Boh dnes vo mne túžil?

2. ĎAKUJEM ZA PRIJATÉ DOBRODENIA

Ďakujem Bohu za to, čo som dnes zažil, za to, čo dnes naplnilo moje srdce, čo ma obohatilo, potešilo, ale aj za to, čo bolo náročné a ťažké. Chválím Boha za nádherné veci, ktoré som dnes prijal: za to, že žijem, za rodinu, za stretnutia s priateľmi, za jedlo, prácu, za životné výzvy... Snažím sa identifikovať Božie dary, poďakovať za ne Bohu vlastnými slovami a tak natiahnuť ruky svojho srdca k Darcovi všetkých darov.

4. POZRIEM SI VIDEO SVOJHO DŇA...

Vo svojom vnútri sa pozriem na svoj deň ako mi prebehol; akoby som sa spolu s Kristom díval na nejaké video. Jednoducho si v rýchlosti predstavím ako som ráno vstal a čo sa postupne dialo, kde som šiel, ako som reagoval a pod. až do tohto okamihu... pri tom sa nesnažím už nič riešiť, nič hodnotiť, iba sa jednoducho dívam a všímam si... cibrím si svoju vnímavosť, pomocou ktorej si možno po pár dňoch uvedomím, že sa v mojom živote napr. niečo opakuje... nejaká Božia výzva, emočná reakcia, a pod.

5. HOVORÍM S BOHOM

Na konci modlitby vstúpim do osobitného rozhovoru s Bohom. Poviem Bohu čokoľvek, čo mám na srdci... Môžem vyjadriť vďačnosť za niečo, čo ma napĺňa zvláštnou útechou. Môžem požiadať o odpustenie, keď som nejako pochybil. Môžem požiadať o pomoc v nejakom špecifickom probléme. Nech je to už čokoľvek, môžem s tým vedomejšie prísť pred Boha, ktorý ma ľúbi, a chce moje skutočné dobro. Zároveň ho poprosím o milosť, ktorú potrebujem do ďalšieho dňa.