

MODLITBA EXAMEN JAKO HLEDÁNÍ ŽIVOTA

Co je to víra, naděje a láska?

- Víra, naděje a lásky jsou naše postoje k životu, k realitě a současně k Bohu.
- Realitu často nemůžeme ovlivnit, své postoje ano, a to pozitivně, ale bohužel i negativně!!!
- Postoj víry, naděje a lásky můžeme a musíme stále kultivovat. Tak rosteme i ve svobodě.
- Vzorem víry, naděje a lásky je Ježíš a on nás k těmto postojům zve a učí nás.

Co je to examen? *examinare* – z latiny: zvažovat, přemýšlet, zkoumat, zkoušet

- Nezkoumáme hned *svědomí* (co bylo dobře nebo špatně, nehodnotíme předčasně!), ale nejdřív *vědomí* (co vůbec bylo, bez předčasněho hodnocení).
- Examen není výčet našich selhání a /nebo úspěchů. Hlavní je uvědomit si, co se vůbec v mém životě děje a co v něm dělá Bůh... V tom, co bylo, hledáme stopy Boží přítomnosti.
- Je to rozhovor lásky, modlitba laskavé, milující pozornosti vůči Bohu, sobě a druhým.
- Anglicky „review of the day“, ohlédnutí se za dnem, francouzsky „relecture“, opětovné přečtení dne. Také „modlitba milující pozornosti“ – s Bohem, Ježíšem si projít a prozkoumat den (nebo jiné určité období) a nalezené pak s Boží pomocí zpracovat k Boží chvále a k našemu užitku

5 kroků modlitby examen – 5 prstů jedné ruky

- Vděčnost
- Prosba o světlo
- Reflexe (ohlédnutí se, přečtení)
- Zpracování uvědomělého, přijetí, odpuštění
- Výhled do budoucna a vykročení do zítřka, příprava na to

1. krok: **Vděčnost**

- Hledám nejprve to, co se dnes Pánu Bohu povedlo... a odpovídám prožívanou vděčností,
- ne obecnou, ale za *konkrétní* věci a události.
- Zůstávám u vděčnosti, prožívám znovu to, co mi dává život, vtěluji to.
- Na konkrétních příkladech si znovu uvědomuji a zažívám, že Bůh je ke mně opravdu dobrý, že o mne pečuje. Vděčnost je postojem k Bohu.
- Vděčnost je také postoj k životu. Je zásadně důležitá pro život. Soustavně pěstovaná vděčnost mění život. Hledejte na Google hesla: *gratefulness, gratitude*
- sv. Ignác píše:
 - „Spíše nás unaví přijímat Boží dary, než Boha unaví nám je dávat.“
 - „Ze všech představitelných špatností a hříchů je nevděčnost jednou z nejopovrženějších věcí. Neboť znamená selhání ve schopnosti vidět dobré věci, milosti a dary, jež jsme obdrželi. Jako taková je příčinou, počátkem a původem všech špatností a hříchů.“

2. krok: *Prosba o světlo*

- Proším o světlo, o schopnost vidět to podstatné v uplynulém období a porozumět tomu, vidět a přiznat si i věci, které nerad/a vidím.
- Uznávám tím před Bohem svou slabost a neochotu přiznávat si své slabosti, že potřebuji Boží pomoc. Vyjadřuji tím Bohu svou důvěru.
- Proším dobrého, trpělivého a laskavého Boha z 1. kroku examenu

3. krok: *Reflexe dne*

- Procházím zpětně den, úsek po úseku, hodinu po hodině.
- Vzpomínám si na **vnější dění**: kde jsem byl/a, s kým jsem se setkal/a mluvil/a, co jsem dělal/a, co se kolem mne dělo.
- Rozpomínám se na **vnitřní dění**: co se dělo ve mně, myšlenky, pocity, emoce, prožitky, somatické stavy, jejich důsledky na můj život a jejich souvislost s vnějším děním.
- Uvědomuji si a hledám pozitivní i negativní vlivy, souvislosti, kořeny, příčiny, důsledky situací i jejich duchovního aspektu.
- Sleduji průběh emocí a souvisejících myšlenek – okamžité změny, dlouhodobější trendy, pocity a myšlenky povrchnější, světské i hlubší či vyšší duchovní.
- Ptám se: **Kde bylo nejvíc života?** Za co jsem dnes nejvíc vděčný/á? Kdy jsem se cítil/a nejvíce plný/á života? Kde, v čem byl Bůh? Kdy jsem nejvíce vnímal/a, že jsem blízko sobě, druhým Bohu i celému světu? Co je světlým bodem dnešního dne? Kdy jsem vnímal/a dobrá vnuknutí a ... **a jaká byla má reakce na ně?**
- Ptám se: **Co mi dnes bralo život?** Za co jsem dnes nejméně vděčný/á? Kdy jsem se cítil/a v izolaci, daleko od sebe, druhých i Boha? Kdy mi bylo nejvíce smutno? Co byl největší propad, chvíle, kdy má nálada byla na nejnižším bodě? Kde jsem vnímal/a pokušení k odklonu od Boha? Kdy jsem vnímal/a pokušení ke zlému nebo k méně dobrému ... **a jaká byla má reakce na ně?**
- **Vyhodnocuji, ale neodsuzuji a netrestám se hned. Neptám se zda něco bylo: dobře/špatně, ale zda to bylo: konstruktivní/nekonstruktivní/destruktivní nebo zda to pomáhalo/nepomáhalo a nakolik a proč....**

4. krok: *Prosba o odpuštění*

- Je projevem víry v odpuštění hříčů, v možnost vstát a jít dál, v budoucnost.
- Jen s vědomím Boží lásky ke mně mohu pohlédnout i na svůj stín a unést jej...
- Za co chci dnes říci „promiň“? Bohu, druhým, sobě... za konkrétní věci, události – kde v nich byla/nebyla má zodpovědnost, v jaké míře?
- Promyslím vlivy, souvislosti, příčiny, důsledky Zpracovávám pocity viny, smutku, radosti, návyky sebetrestání, sebepoškozování.
- Odevzdávám všechno dobrému Bohu, Ježíšovi.

5. krok: *Pohled dopředu, do budoucnosti*

- Co mne čeká zítra?
- Jak se zachovám, co se pokusím udělat jinak?
- O co budu prosit?

Modlitba examen se tedy skládá z pěti kroků:

- vidím a zakouším Boží lásku a opírám se o ni
- prosím o světlo a sílu vnímat a přiznat si celou realitu
- zpětně vyhodnocuji svou (ne)odpověď na Boží lásku
- vše zpracovávám, odevzdávám a prožívám uzdravující odpuštění
- hledám možnosti dalšího růstu

Má zároveň jakési tři „vrstvy“:

- **vnímám, zaznamenávám, všímám si**
vnitřních hnutí, tj. myšlenek a pocitů a jejich propojení
- **rozlišuji, rozeznávám, rozpoznávám**
zda mě vnitřní hnutí vedou k Bohu nebo od Boha, k dobrému, zlému nebo k méně dobrému
- **jednám, zaujímám aktivní postoj vnitřní nebo vnější,**
konám, souhlasím, nesouhlasím, přijímám, odmítám

Překážky, které lidé při pokusech o examen zaznamenávají

- Nedokážu (dostatečně) vnímat své pocity.
- Vnímám vnitřní chaos a nevyznám se v něm, nedokážu rozeznat pomíjivé myšlenky a pocity od podstatných, přirozené od duchovních.
- Nechce se mi vracet k negativním prožitkům, protože se mi s nimi vracejí nepříjemné pocity, které nedokážu zpracovat a trýzním se jimi.
- Trestám se iniciativně za své chyby, odsuzuji se, trýzním se, nedokážu je odevzdat Bohu, odpustit si.
- Pozitivní prožitky nepovažuji za důležité, nezastavím se u nich, přecházím je bez hlubšího povšimnutí, zpochybňuji je...
- Nevím, jak mám ve světských událostech nacházet Boha.
- Večer jsem unavený/á.
- Examen je příliš dlouhý, příliš racionální.

Nejdůležitější je vděčnost

- Bez nalezení nějakého důvodu k vděčnosti nikdy nejít spát!
- Začnu den s otázkou: *To jsem zvědav/á, co se dnes Pánu Bohu v mém životě povede, jak si poradí s tím, co mě čeká.* ☺
- Od rána si pak začnu zaznamenávat, co se Bohu daří, a mám z toho radost. V závěru dne si všechno sečtu a mám radost ze dne, který se Bohu, a díky jemu i mně, vydařil.

Jak prakticky začít?

- Stanovit si raději menší, ale reálný závazek
- Pravidelnost – určitý časový prostor, navázání na řád dne
- Sdílení v rozhovoru, při duchovním doprovázení
- Zapisování, psaní deníku...
- Rozvíjet vnímavost i v malých a zdánlivě banálních věcech
- Nacházet v examenu zábavu, radost, úlevu, praktickou pomůcku, hlubokou modlitbu...
- **Nechat se provést examenem s pomocí nahrávky na youtube nebo v Rádiu Proglas...**

Římský filosof Seneca: Je něco krásnějšího než zvyk vystavit celý den světlu zkoumání?

Čínské přísloví: Každý den si upravuješ vlasy, proč to neděláš se svým srdcem?

Dávná moudrost:

Sleduj své myšlenky, z nich vycházejí tvá slova;
sleduj svá slova, z nich se rodí tvé činy;
sleduj své činy, ty se proměňují ve tvé návyky;
sleduj své návyky, ty utvářejí tvou povahu;
sleduj svou povahu, ta se stává tvým (nesvobodným) údělem.

Závěrem

- Examen není točením se kolem sebe, ani sebezničující racionální introspekci.
- Je potřebné v examenu sledovat i své emoce a somatické stavy a jejich provázanost.
- Examen nás neuzavírá do sebe, ale otevírá druhým.
- Spojuje mě s Bohem jak v prožitku jeho blízkosti, tak i při jeho pomoci v praktických záležitostech.
- To, co je opravdu životodárné pro mne, bude dávat život i ostatním...
- Závěr žalmu 95 z uvedení do první modlitby dne v breviáři jako povzbuzení k vděčnosti.

Prameny

- Mark Thibodeaux – *Schůzky s živým Bohem*
- Jim Manney – *Modlitba, která mi změnila život*
- James Martin – *Jezuitský návod (téměř) na všechno*
- Samuel Prívvara, Pavel Bandouch – *Rozhoduj se jako jezuita*
- Samuel Prívvara – *Jezuitský návod na rozlišování*
- mobilní aplikace *Ignaciánský examen*
- Praktické pomůcky, nahrávky:
- youtube kanál *jezuitoudnes* (krátká videa), např. *Doprovázený examen s rozlišováním*
- aplikace *Pray as you go* (rozměrná modlitba a praktické provedení examenem)
- podcast Rádía Proglas – *Průvodce modlitbou (examen)* (sestra Klára Maliňáková, živě v neděli v 18 h nebo z archivu)
- www.hledaniradosti.cz

V Chrudimi 9. prosince 2023

František Hylmar SJ