

O tejto úžasnej modlitbe ste možno ešte nepočuli

Jeden z najväčších mystikov všetkých čias, svätý Ignác z Loyoly, zastával názor, že modlitbové cvičenie nazývané spytovanie svedomia alebo exámen by malo byť pre človeka najdôležitejšou štvrtihodinou počas dňa, a predsa väčšina kresťanov o ňom dodnes ani len nepočula.

Prečo je exámen taký vzácny?

Svätý Pavol nás povzbudzuje: „Bez prestania sa modlite...“ (1 Sol 5,17) Zistil som, že čím viac sa zblížujem s Kristom, tým viac opravdivo túžim byť vždy s ním. Nieže by som chcel tráviť celé dni na kolenách v nejakom kostole alebo sedieť vo svojom pohodlnom meditačnom kresle. Rušný život – všetko to horúčkovité ľudské úsilie – ma baví až príliš na to, aby som celý deň niekde presedel a venoval sa kontemplácii. Nie. Hlboko túžim po čomsi inom. Túžim, aby bol Kristus so mnou vo všetkých dobrodružstvách aj vo všetkých bežných chvíľach môjho aktívneho života. Tak veľmi milujem Krista, že sa s ním chcem deliť o každú minútu.

Viera mi hovorí, že Boh je v každej chvíli prítomný všade a že Kristus je vo vnútri môjho srdca, že je neoddeliteľnou súčasťou celého stvorenia, hoci si v danej chvíli nemusím uvedomovať jeho prítomnosť. To je síce úžasné, ale ja chcem viac! Stále chcem vnímať jeho prítomnosť. Nechcem ho

vnímať iba vtedy, keď zanechám hurhaj, v ktorom žijem, a keď sa mi podarí zísť do chrámu; chcem cítiť jeho prítomnosť vždy! A chcem sa s ním deliť dokonca aj o tie najmenšie drobnosti môjho života: o nepríjemný e-mail, ktorý som práve dostal, ale aj o príjemný úsmev panej, ktorá pracuje na pošte; o hrôzu, ktorú mám z ťažkého stretnutia, ktoré musím o chvíľu absolvovať, ale tiež o slasť zo zahryznutia do sladkého a šťavnatého jablka, čo som si vzal na desiatu. Chcem sa porozprávať s Kristom o tom, akú hlúposť som práve povedal svojmu šéfovi, aj o malom víťazstve, ktoré znamenalo dokončenie nudnej úlohy, s ktorou som „zabil“ niekoľko dní. Samozrejme, že sa chcem s Kristom rozprávať o skutočne vážnych veciach – o svojich ťažkých hriechoch a ohromných útechách –, a budem s ním o týchto veľkých veciach hovoriť v každodennej meditácii, keď pôjdem na svätú omšu alebo na spoveď. Ale čím bližšie som ku Kristovi, o to viac sa s ním chcem podeliť aj o veci, ktoré sa zdajú bezvýznamné. Viem, že je tam uprostred toho všetkého, a túžim sa spojiť s jeho prítomnosťou priamo tam v blate a špine, v jednotlivých epizódach môjho života, ktorý je taký komplikovaný a zároveň taký neuveriteľne obyčajný.

Preto je spytovanie svedomia alebo modlitba exámenu taká prekvapujúca a účinná. Predkladá Bohu moje úporné každodenné úsilie a privádza Boha doň.

O tom, aký je exámen úžasný, by sa dalo ešte pokračovať. Mohol by som veľa rozprávať o tom:

- ♦ ako ma stále viac a užšie zjednocuje s Bohom;
- ♦ ako mi odhaľuje Boží pohľad na môj každodenný život;

O tejto úžasnej modlitbe ste možno ešte ani nepočuli

- ♦ ako ma podnecuje chváliť Boha a ďakovať mu za množstvo darov, ktoré sa objavili počas dňa, a ako ma podnecuje vnímať Božiu prítomnosť v tých daroch;
- ♦ ako mi dáva príležitosť spoznať chyby, ktoré mám, a prosiť o ich odpustenie, trápiť sa nad svojimi neúspechmi a zraneniami a zotaviť sa z nich;
- ♦ ako mi pomáha pochopiť, čo sa vlastne deje pod povrchom mojich myšlienok, slov a skutkov; poznať samotný zdroj mojej motivácie a podvedomých reakcií;
- ♦ ako mi pomáha prísť na to, ako zvládnuť najtrnnejšie aspekty môjho života, rozpoznať vnuknutia a dary, ktoré potrebujem prijať od Boha, aby som si zajtra počínal správne, a výslovne Boha o tieto dary prosiť.

Mohol by som tu ponúknuť mnoho strán podrobností o všetkých tých úžasných dobrodeniach, ktoré dostávam, keď sa denne modlím túto krátku modlitbu. Ale načo strácať čas čítaním o dobrodeniach, keď ich môžete zbierať aj sami? Len čo to vyskúšate, bude vám to jasné.

Čo je ignaciánsky exámen?

Svätý Ignác z Loyoly vytvoril spytovanie svedomia alebo exámen ako pomerne krátku modlitbu („štvrtá hodina“), ktorá sa má modliť dvakrát denne, zvyčajne v čase, ktorý človeku najviac vyhovuje. Mnohým ľuďom pasuje modlievať sa exámen v čase okolo obeda a neskoro večer, keď si už môžu vydýchnuť. Okolo obeda je užitočné pohliadať sa, ako ubehlo dopoludnie, a predstaviť si, ako by mohlo vyzeráť popoludnie a večer.

Večer sa dá poohliadnuť za popoludným (od popoludňajšieho exámenu) a predstaviť si nasledujúci deň. Ak je pre vás modlitba exámenu nová, možno bude jednoduchšie modlievať sa ho spočiatku len raz denne*.

V exámene si prezeráme nedávnu minulosť, aby sme našli Boha a jeho dobrodenia v každodennom živote. Poohliadame sa, aby sme našli tie chvíle, keď sa nám v daný deň nedarilo, keď sa nám prihodilo niečo bolestivé, alebo keď sme pochybili. Chválimo Boha a vzdávame mu vďaku za chvíle požehnaní. Prosíme o odpustenie a uzdravenie ťažkých a bolestivých chvíľ. Po uvažovaní nad uplynulým dňom sa zameriavame na ďalší deň a prosíme Boha, aby nám ukázal možné ťažkosti a príležitosti, ktoré prinesie zajtrajšok. Skúšame predvídať, aké chvíle môžu prísť z jednej alebo druhej strany: chvíle, ktoré nás posúvajú v súlade s Božím plánom, alebo nás od neho odkláňajú. Skúšame sa dôkladne zamyslieť nad tým, aké milosti potrebujeme, aby sme dobre prežili nasledujúci deň: trpezlivosť, múdrosť, silu, sebazpoznanie, pokoj, optimizmus. Prosíme Boha o tieto milosti a dôverujeme mu, že on chce, aby náš deň dopadol dobre, ešte viac ako my.

O toto v podstate ide v modlitbe ignaciánskeho exámenu. Ignác o ňom povedal, že toto musí

* Pre väčšie pohodlie navrhujem v tejto knihe modliť sa spytovanie svedomia na záver dňa. Pri čítaní konkrétneho exámenu môžete urobiť aj nejaké zmeny, aby ste si ho prispôbili danej situácii. Ak sa napríklad modlievate exámen dvakrát za deň a modlíte sa práve ten na popoludnie, možno zmeniť pokyn „prejsť si dnešný deň“ na „prejsť si dopoludnie“ a namiesto „teraz sa pozriem na zajtrajší deň“ bude platiť „a teraz si predstavím popoludnie“.

O tejto úžasnej modlitbe ste možno ešte ani nepočuli

byť najdôležitejšia chvíľa dňa. Prečo? Pretože táto chvíľa ovplyvňuje všetky ostatné.

Ako konkrétne sa treba modliť exámen?

Ignác predkladá jednoduchú metódu každodenného spytovania svedomia, ktorá pozostáva z piatich krokov:

Dakovať. Začnem poďakovaním Bohu za všetko, za čo som dnes vďačný. Nechám svoju myseľ slobodne premýšľať nad tým, ako ma Boh v tento konkrétny deň požehnával. Nechám vyplávať na povrch aj drobnosti, všetko – počnúc darom viery cez dar môjho manželstva až po to, že dnes ráno, keď som išiel do práce, neboli na cestách kolóny.

Prosiť o Ducha. Ďalej sa chcem pozrieť na tie dnešné chvíle, keď som nekonal správne. Predtým však poprosím Boha, aby ma naplnil svojím Duchom, aby ma pri tomto náročnom skúmaní duše mohol viesť. Inak riskujem, že sa uchýlim k popieraniu, budem sa utápať v sebaľútosti alebo začnem sebou pohrdať.

Skontrolovať a rozpoznať neúspechy. Poohliadnem sa za uplynulým dňom a prosím Pána, aby mi ukázal chvíle, keď som urobil nejakú chybu, veľkú alebo malú. Chyby, ktoré som dnes spravil, triezvo vyhodnotím.

Prosiť o odpustenie a uzdravenie. Ak som zhrešil, poprosím Boha, aby mi odpustil a vrátil ma na správnu cestu. Ak som nezhrešil, ale iba som sa mýlil, poprosím o zahojenie každej ujmy, ktorú to mohlo spôsobiť. Prosím o pomoc, aby som to prekonal a pohl sa ďalej. Tiež prosím o múdrosť, aby som prišiel na to, ako lepšie zvládať podobné kritické chvíle v budúcnosti.

Modliť sa za nasledujúci deň. Poprosím Boha, aby mi ukázal, ako by mohol vyzerat' zajtrajšok. Predstavím si, čo budem robiť, predstavím si ľudí, s ktorými sa stretnem, a rozhodnutia, ktorými sa budem musieť zaoberať. Požiadam ho, aby mi pomáhal vo chvíľach, ktoré budú ťažké. Poprosím najmä o pomoc v tých okamihoch, keď by som mohol byť v pokušení urobiť rovnaké chyby ako dnes.

Čo si počať s touto knihou?

Nič sa nestane, ak sa budete držať pôvodného spytovania svedomia v piatich krokoch, ktoré predkladá sv. Ignác. Ale možno bude exámen pôsobiť sviežejšie a spontánnejšie, keď sa každý deň jemne pozmenia otázky na uvažovanie. Cieľ všetkých exámenov v tejto knihe je v podstate rovnaký: zažiť stretnutie medzi Bohom a tým, čo sa deje v každodennom živote. Ak sa však každodenné otázky trošku zmenia, prinesie to aj trochu iné výsledky a vďaka tomu bude zážitok dynamickejší a podnetnejší.

Najjednoduchšie bude dať si v prvý deň nového mesiaca záložku na exámen číslo jeden a využiť ho v ten deň na reflexiu o svojom živote. Nasledujúci deň prejsť na exámen číslo dva a tak ďalej. Na budúci mesiac si zase dajte záložku na prvý exámen a začnite odznova. V knihe je tridsaťštyri exámenov, takže ak aj jeden-dva preskočíte, stále bude na celý mesiac dosť takých, pri ktorých vám pôjde spytovanie svedomia dobre.

Ak sa na to necítite, netreba mať nevyhnutne taký striktný poriadok. Keď sa oboznámite s rôznymi modlitbami exámenu, môžete prejsť od

O tejto úžasnej modlitbe ste možno ešte ani nepočuli

jedného k druhému podľa nálady a podľa svojich sklonov. Alebo možno zistíte, že niektoré exámeny sa dajú ľahko použiť v nejakej situácii, za ktorú sa práve modlíte. Dajte sa do toho! Všetky exámeny vedú na to isté miesto: na miesto spojenia s Bohom v detailoch vášho života. Preto môžete siahnuť po akomkoľvek exámene, ktorý sa vám z nejakého dôvodu zapáči.

Boh, ľudia, ja

1. Začnem ako obvykle.
2. Niekoľko minút venujem vďačnosti; poďakujem Bohu za jedno alebo dve dobrodenia, veľké alebo malé, čo som dnes dostal.
3. Uvažujem o svojom vzťahu k Bohu. Hovorím s ním o tom. Ako sa vyvíja náš vzťah? Vychádzame spolu? Cítim, že sa zblížujeme, alebo som od neho vzdialený? Dbám o to, aby som s Bohom trávil dostatok času, alebo som v tom nedbalý? Mám pocit, že Boh je naporúdzi, keď ho volám? Nudím sa s Bohom? Čo cítim, keď kontemplujem Božiu „tvár“? Radosť, vďaku, zahanbenie, strach? Porozprávam sa s Bohom o našom vzťahu. Prosím ho, aby mi dal najavo, ako ho vidí on.
4. Teraz sa porozprávam s Bohom o svojom vzťahu k ľuďom. Ako sa v poslednom čase správam, keď som s inými? Nevrló, milo, ľahostajne, povzbudzujúco? Mám k niekomu osobitne dobrý alebo, naopak, veľmi chladný vzťah? Porozprávam sa o tom s Bohom. Poprosím ho, aby mi ukázal svoj pohľad.
5. Poviem Bohu o tom, aký je v poslednom čase môj vzťah k sebe samému. Mám sa rád po tieto dni? Som na seba pyšný, nahnevaný? Som k sebe nežný alebo tvrdý? Čo spôsobilo, že sa takto k sebe správam? Pohovorím si o tom s Bohom. Poprosím ho o jeho názor.

6. Teraz sa sústredím na svoje predchádzajúce uvažovanie o vzťahu k Bohu, o vzťahu k iným ľuďom a o vzťahu k sebe samému. Ktorý z troch momentov bol najintenzívnejší, keď som o nich premýšľal? V ktorej chvíli som pri premýšľaní o vzťahoch pocítil najhlbšiu emocionálnu odozvu? Znova sa zameriam na daný vzťah, poprosím Boha o odpustenie, poďakujem mu a poprosím ho, aby mi dal nejakú inšpiráciu, ktorá by mi pomohla urobiť istý pokrok v tomto vzťahu alebo aby mi dal o tomto vzťahu najavo niečo, čo som si doteraz nevšimol či nepriznal.
7. Pýtam sa Boha: „Čo by som mal podľa teba urobiť, aby sa môj vzťah rozvíjal? Aké postupné kroky by som mohol podniknúť? Ktoré aspekty tohto vzťahu sa oplatí pestovať? Ktoré aspekty by bolo lepšie zanechať alebo dokonca potlačiť?“
8. Spýtam sa Boha: „Čo konkrétne môžem urobiť ohľadom tohto vzťahu zajtra?“
9. Ak je to vhodné, dám si pred Bohom záväzok, ktorý sa bude týkať daného vzťahu. Poprosím ho o pomoc splniť svoj záväzok.
10. Zakončím ako zvyčajne.

Čo ma vyštavilo? Čo ma povzbudilo?

1. Začnem ako obvykle*.
2. Niekoľko minút venujem vďačnosti; poďakujem Bohu za jedno alebo dve dobrodenia, veľké alebo malé, čo som dnes dostal.
3. Pri pohľade na uplynulý deň prosím Boha, aby mi dal najavo, ktorá chvíľa bola najvyčerpávajúcejšia. V predstave sa spolu s Bohom vrátim do toho náročného momentu a znovu ho prežívam, tentoraz s Bohom po svojom boku. Nechám sa zaplaviť tou chvíľou, a najmä tým, čo v nej bolo najťažšie. Nechám voľný priebeh svojim emóciám: apatii, beznádeji alebo akémukoľvek inému pocitu. Predstavím Bohu ten vyčerpávajúci moment a poviem mu najmä o tom, čo sa mi v tej chvíli odohrávalo v srdci a v duši. Ak som tú chvíľu zvládol dobre, poďakujem za ňu Bohu. Ak zle, poprosím o odpustenie a pokoj.
4. Prosím Boha, aby mi o tej chvíli niečo povedal. Pozorne vnímam, čo Boh hovorí alebo robí.
5. Pozriem sa na uplynulý deň po druhýkrát a prosím Boha, aby mi zjavil chvíľu, ktorá ma v ňom najviac povzbudila. Spolu s Bohom sa k nej vrátim a prežívam tak vonkajšie udalosti, ako aj moje vnútorné postoje. Zaplavený

* Tento exámen vychádza z nápadu Dianne Hanleyovej.

radosťou, vďačnosťou a úľavou to všetko odovzdávam Bohu. Porozprávam sa o tom s Bohom a dám si pozor, aby som vyjadril svoje myšlienky aj pocity a aby som dovolil Bohu slobodne ku mne prehovoriť.

6. Teraz sa pozriem na zajtrajší deň. Čo bude zajtra najťažšie? (Zvyčajne to vieme veľmi dobre odhadnúť). Porozprávam sa o tom s Bohom. Poviem Bohu, ako to vidím; poprosím ho, aby ma naučil, ako sa dá duchovne pripraviť na ťažké chvíle. Prosím ho, aby mi nedovolil celú vec zhoršiť ešte tým, že očakávam iba to najhoršie. Pripúšťam aj možnosť, že všetko vyjde. Prosím o čnosť nádeje.
7. Druhýkrát a naposledy sa pozriem na zajtrajší deň. Ktorá chvíľa v ňom bude najpovzbudzujúcejšia? Doprajem si radosť z toho, že sa na ňu teším. Naplním si srdce dobrými a užitočnými túžbami týkajúcimi sa tej chvíle. Poviem o nich Bohu. Nechám, nech sa stane čokoľvek. Prosím Boha, aby mi pomohol duchovne sa pripraviť aj na možnosť, že daná chvíľa nepadne tak dobre, ako očakávam. Prosím Boha o schopnosť povedať: „Aj to by bolo fajn.“
8. Zakončím ako zvyčajne.