

# Ignaciánsky examen



Nájdem si tiché miesto  
Uvedomím si Božiu prítomnosť

1. Prosím o svetlo Ducha Svätého
2. Ďakujem za prijaté dobrodenia
3. Urobím si hlbšiu reflexiu
4. Pozriem si video svojho dňa
5. Hovorím s Bohom

# Ignaciánsky examen

Je to modlitba aktívneho a hľadajúceho srdca, nie naučených náboženských formuliek. Sv. Ignác nám odporúča, aby sme tejto modlitbe venovali približne 15 minút, niektorí súčasní to nazývajú štvrťhodinka úprimnosti, pred sebou a pred Bohom. Jednotlivé kroky nemusia byť presne rovnako dlhé. Dokonca nemusím každý deň stráviť rovnaké množstvo času s tým ktorým bodom.

# Ignaciánsky examen

## **Nájdem si nejaké tiché miesto.**

Idem tam, kde ma mobil, internet, televízia, rodina alebo práca nebudú vyrušovať... možno do vlastnej izby, do neďalekého parku, kaplnky a pod... mám na modlitbu svoje stabilné miesto, čo mi pomáha sa na ňu sústrediť. Miesto aj poloha môjho tela mi pomáha zostať pozorným a vnímavým.

## **Uvedomím si 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.

# Ignaciánsky examen

## 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 prijal, aby boli.

# Ignaciánsky examen

## 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 natiahnúť ruky svojho srdca k Darcovi všetkých darov.

# Ignaciánsky examen

## 3. Uvažujem hlbšie

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, obdiv,... o čom mi moje pocity hovoria?

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

# Ignaciánsky examen

## 4. Pozriem si video svojho dňa...

Vo svojom vnútri sa ešte raz 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 tomto videu sa ne snažím už nič riešiť, nič hodnotiť, iba sa jednoducho dívam a všímam si... cibním si svoju vnímavosť, pomocou ktorej si možno po pár dňoch uvedomím, že sa v mojom živote napr. niečo opakuje... nejaká Božia výzva, emočná reakcia, zlyhanie a pod.

# Ignaciánsky examen

## 5. Hovorím s Bohom

Poviem Bohu čokoľvek, čo mám na konci modlitby vo svojom srdci... Môžem vyjadriť vd'ačnosť za niečo, čo ma naplňa 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, moje srdce a chce moje skutočné dobro. Zároveň ho poprosím o milosť, ktorú potrebujem do ďalšieho dňa.

Na záver sa spolu s Ježišom obrátim na nebeského Otca a pomodlím sa **Otče náš.**