

EXÁMEN

Exámen mi ponúka možnosť sa znovu obzrieť na môj každodenný život s očami a srdcom Boha a odkryť v udalostiach dňa a v pocitoch, že ich sprevádzali volania Pána. Pozriem sa aj na moje odpovede, ktoré som dal na jeho volania. Pozornosť na prvom mieste nie je obrátená na mňa a moje konanie, na to či boli dobré alebo zlé. Pozornosť je obrátená na Božie konanie, ktorý koná v mojom živote, aby som rástol vo vzťahu k nemu. Ide vlastne o duchovné rozlišovanie v modlitbe na konci dňa, o odhaľovanie Božej prítomnosti vo vonkajších udalostiach dňa a v mojich vnútorných hnutiach. Pozorujeme aj našu hriešnosť, nedostatky, ale ako príležitosť pre Božie milosrdenstvo a pre jeho konanie.

1. VĎAČNOSŤ

Pane, viem, že všetko, aj môj život, je tvojím darom.

Za čo ti dnes patrí moja vďaka?

Hľadiet' vo viere na vlastný život znamená byť si v prvom rade vedomý lásky Pána ku mne, ktorá ma naplňa, predchádza moje očakávania. Spoznať Jeho dary, jeho lásku, jeho prítomnosť v mojom živote ma zakoreňujú do jeho života a dovoľujú mi hľadiet' na môj život s nádejou a v dôvere.

V tejto prvej časti ide o vedomú vďačnosť za všetky prijaté dary. Vovádza ma to do postoja pozornosti na dobro, krásu, pozitívne veci, ktoré sú prítomné v mojom živote. Je dobré si spomenúť na veľké dary viery, ktoré mi pomáhajú na mojej ceste: požehnania (to, že som stvorený, vykúpený, vyvolený, syn, dcéra Otca), dar viery, sviatostí, milosrdenstva, života, sveta, práce, rodiny...

Prejsť potom na dary prijaté v konkrétnom dni: väčšie či menšie udalosti, v ktorých som vnímal Božiu lásku ku mne (pozitívne momenty, vzťahy, radostné udalosti) a udalosti, kedy som zakúsil dary Ducha (lásky, radosti, pokoja, zhovievavosti, láskavosti, dobroty, vernosti, miernosti, zdržanlivosti).

Ďakujem ti Pane za...

Tieto malé / veľké veci, ktoré si mi dnes daroval

2. Prosba o svetlo Ducha Svätého

Prosím o to, aby mi Duch Svätý pomohol vyjsť z mojej obmedzenosti a môjho úzkeho uhla pohľadu a daroval mi milosť prijat' Boží pohľad na môj život, na môj deň, aby otvoril môj pohľad pre jeho horizonty, na jeho lásku ku mne, k druhým ľuďom a k celému stvorenstvu.

Prosím ťa, Pane, daruj mi svojho Svätého Ducha, aby som videl môj prežitý dnešný deň tak, ako ho ty vidíš, tvojimi očami a tvojim srdcom.

3. PREHLAD DŇA

Vonkajšie udalosti a vnútorné hnutia

Zvyčajne cieľom rozlišovania je spoznať Božiu vôľu v mojom živote, respektíve ako čeliť situáciám v mojom živote, ktoré sa mi ukazujú, spôsobom ako cez moje rozhodnutia, moje postoje a vystupovanie môžem tvoriť moje odpovede na Božiu lásku, dať môj osobný prínos realizácii Božieho kráľovstva.

Ako teda rozumieť tomu, čo si mám zvoliť, aký postoj si osvojiť, ako sa zachovať v konkrétnej situácii? Venovať pozornosť pocitom, ktoré zakúšam ako vnútornú reakciu na konkrétnu situáciu. Sú to pocity, hnutia a to, čo je vo mne, čo ma vedie ku konaniu (nie k ideám alebo predstavám). Tu je nevyhnutné rozlišovanie, aby som sa vedel rozhodnúť, ktoré hnutia mám nasledovať a ktoré nie.

Ak výber, postoj, vystupovanie, ku ktorým ma vedú v konkrétnej situácii, majú pozitívne dôsledky pre mňa (ako Božieho syna / dcéru) a pre druhých a ostávam v pokoji, sú voľby, postoje, vystupovania inšpirované príkladom Ježiša, znamená to, že tieto pocity sú Bohom inšpirované pre moje dobro. Prijíma tieto hnutia (pocity, ktoré ma vedú k voľbe a konaniu), ak sú Božím volaním rásť v slobode a láske na obraz Jeho Syna Ježiša Krista.

Ak naopak, voľby a konanie, kde sa cítim byť vedený konat', majú negatívne dôsledky alebo ma nenechávajú pokojným, v kontakte so mnou samým, s druhými a s Bohom,

sú od zlého a vzdávajú ma od cesty autentického dobra. Tie odmietam ako pokušenie, ktoré by ma vzdalo od autentického dobra.

Dnes doma, v práci, vo voľnom čase, počas modlitby, vykonávajúc tieto aktivity...

- *Našiel som sa v tejto situácii*
- *Udiala sa mi táto vec*
- *Stretol som túto osobu*
- *Počul som tieto podnety, slová, informácie*

Vnútorne som zakúsil: radosť, spokojnosť, vďačnosť, údiv, prekvapenie, obdiv, sympatiu, entuziazmus, dojatie, optimizmus, pokoj, jasnosť. Alebo na druhej strane nepríjemnosť, rozpaky, nepohodu, rušenie, antipatiu, znepokojenie, sklamanie, vyrušovanie, trápnosť, zdesenie, suchosť, nespokojnosť, nedôveru, pesimizmus, smútok, sklúčenosť, bolesť, strach, výčitky, lútosť.

K čomu ma Pán pozýva cez tieto pocity? Čo mi chce povedať o mojom vzťahu k nemu?

4. LÚTOSŤ

Pane, stále sa učím rásť v tvojej láske.

V čom bola dnes moja láska k tebe nedostatočná?

Pozriem sa teraz na Pánove pozvania, ktoré som neprijal, pretože som ich vnímal ako nepohodlné, alebo som ich prijal iba polovične, alebo som ich nevnímal ako jeho dar a pozvanie k rastu. Idem teraz k mojim „medzerám“, k mojim nedostatkom v odpovedi a v spolupráci s Pánom, k tomu, čo viedlo k hriechu.

Teraz je tu priestor uvedomiť si klamstvá, do ktorých som padol, moje hriechy, nepozornosť, nedbanlivosť, ktoré ovplyvnili môj deň. Prosím o odpustenie a o oživenie skúsenosti milosrdnej lásky Boha. Takto sa aj hriechy stávajú príležitosťou pre prijatie jeho milosrdenstva. V rozhovore s Pánom ho prosím o to, aby mi pomohol rozlíšiť, čo mi dáva on, akú pomoc, aby som vyšiel z hriechu a vyriešil problém, ktorý hriech spôsobil. Ďakujem mu za jeho odpustenie.

Modlitba: Pane, v týchto mojich rozhodnutiach, správani, konaní som sa nechal zviest zlým. Som si vedomý dôsledkov a v lútosťi, ktorú teraz zakúšam, keď sa k tomu vraciam.

Podľahol som pokušeniu, pretože...

Aby som vyšiel z tejto situácie hriechu a snažil sa vyriešiť problém, ktorý spôsobil, pozývaš ma k...

Ďakujem ti, že ma na mojej ceste sprevádzaš svojou láskou, pripravený dvihnúť ma stále keď padnem. Tvoje odpustenie mi dáva chuť pokračovať s radosťou a v nádeji na cestách, ktoré mi ukazuješ.

5. NÁDEJ

Pane, chcem do nasledujúcich dní hľadiť s nádejou.

Nech sa vždy nechám viesť tvojou rukou.

Zakončím moju modlitbu odovzdajúc Pánovi moje úsilie a snahu žiť pozorne môj nasledujúci deň na základe toho, čo som prijal v modlitbe, na základe toho, kde ma posilnila jeho milosť, v tom, kde som spoznal jeho vôľu a slobodu darovať seba Jemu a iným. Prosím o to, aby som bol viac pozorný na jeho volania a vnuknutia, ktoré som dnes zanedbal a ktoré sa mi často vracajú s intenzitou, pretože tu ma Pán pozýva k niečomu osobitému a dôležitému, čo sa týka môjho vzťahu k nemu.

Zakončím modlitbou Otče náš.