

V jednoduchosti je síla

Modlitební nástroj:

Modlitba *Examen*

Co?

Examen je jednoduchá modlitba o čtyřech krocích, která se používá k přemítání a modlitbě během dne. V tomto modlitebním nástroji získáš návod, jak ji začít používat.

Proč?

„*Examen* je okamžité řešení problému, za co se modlit. Odpověď zní: za vše, co se ti dnes přihodilo. Možná se ti zdá, že tvůj všední život je nudný a dny se točí stále dokola. Tak to ale není. Každodenní život je bohatý a smysluplný. Boha můžeme najít v každém setkání, každé výzvě, každém zklamání a každém potěšení.“ Jim Manney

Biblický odkaz:

„Cokoli děláte, ať už ve slovech či skutcích, všechno to číňte ve jménu Pána Ježíše a děkujte skrze něj Bohu Otci.“ Koloským 3,17

Stručný úvod k modlitbě *Examen*

Examen je forma zakotvující modlitby a základní nástroj duchovního růstu, kterou zpopularizoval Ignác z Loyoly (1491 – 1556). Někdy se jí také říká „zkoumání svědomí“.

Milionům křesťanů pomohla zaměřit se na konci dlouhých a složitých dní na Ježíše. Tento praktický způsob, jak si znovu projít svůj den před ulehnutím ke spánku, nám pomůže uvědomit si celodenní Boží přítomnost.

Také nás povzbuzuje k tomu, abychom nepřeslechli nic z toho, co nám Bůh během dne říkal, a uvědomili si okamžiky, kde jsme nejednali jako Kristus. Díky tomu máme příležitost znovu přijmout Ježíšovu milost a jeho odpuštění. *Examen* se během staletí používal různými způsoby, ale v podstatě zahrnuje vděčnost, podrobnou reflexi dne, zármutek podle Božího řádu, odpuštění a obnovující milost.

Prakticky: Jak se modlit *Examen*

Použij tyto čtyři jednoduché kroky:

1. **Přehraj si svůj den** – projdi si znovu svůj den, jako kdybys v hlavě sledoval film. Všimni si toho, co tě zaujme. Z čeho jsi byl šťastný? Kvůli čemu jsi prožíval úzkost? Co tě rozzlobilo?
2. **Raduj se** – děkuj Bohu za to, co je zřejmé. Děkuj mu ale i za ne tak zřejmé věci, na které občas zapomínáme – za drobné laskavosti, za to, že jsi zdravý, za pozitivní píseň nebo dobré jídlo. Užij si tyto chvíle, kdy Bohu vyjadřuješ vděčnost.
3. **Čiň pokání** – omluv se Bohu za chvíle, které se ti při přehrávání dne připomenou. Například když ses přidal k pomluvě, odpověděl jsi agresivním tónem, ignoroval jsi něčí potřebu, nezareagoval jsi na to, když tě Pán k něčemu nabádal. Vzápětí přijmi jeho odpuštění.
4. **Restartuj** – rozhodni se v srdci, že zítra budeš žít pro Ježíše, a požádej o milost, abys jasněji vnímal jeho přítomnost ve svém životě.

Modlitba *Examen* ti může zabrat pět minut nebo hodinu. Když ji použiješ jednou, bude to užitečné. Budeš-li ji používat každý den, promění tě.

Dávej si pozor, aby se (stejně jako jakýkoli jiný modlitební nástroj) modlitba *Examen* nestala jen další povinností. Dívej se na ni jako na způsob přátelského rozhovoru s Bohem – užívej tuto modlitbu v kontextu vztahu.

Knihy pojednávající o modlitbě *Examen*

- The Sacred Year – Michael Yankoski
- Naslouchání Bohu – Dallas Willard
- Prayer: Finding the Heart's True Home – Richard Foster