

(Protože) Svatý Ignác si této modlitby, tohoto způsobu tak vážil, nebo považoval ho za tak důležitý, že bratřím kladl na srdce ať radši vynechají breviář, než aby vynechali Examen. Čili, pro něho to bylo stěžejní. Proč? No úplně jednoduše. **Jestliže vidím jak v mém životě jedná Bůh, je vyhráno. My potřebujeme být milováni. A Examen k tomu jednoduše slouží.** To znamená: Dívám se za celým dnem zpátky. Zastavuju se. Ne tak jak říkal náš pan farář zpytování svědomí není rozmazávání hoven. Čím víc hovno se maže, tím víc smrdí. V tom jsem byl formovaný. Říkám tudy ne.

To znamená, že je to zaměřování se skutečně na to, co mi život dávalo, co bylo to, co ten život... kde jsem viděl že to tepe a to může být: Bůh promlouvá v různých situacích, skrze životy druhých, skrze stvoření, skrze situace běžného dne - někdo mě nechá otevřené dveře nebo jdu si pro auto a zjistím, že je tam to druhý lepší na delší cesty, protože ten bratr se zamyslel a řekl „aha pojedete někam dál, nechám mu teda to druhé auto“. Úplný hlouposti, řeklo by se. No ale to je setkání se s dobrem.

Svatý František tak říká „**Ty jsi dobro, veškeré dobro, všechno dobro, bez Tebe žádné dobro není, z Tebe každé dobro vychází**“. Tak oslavuje Svatý František z Assisi Boha. No a my ve chvíli, kdy se **setkáváme s Dobrem, a to je jedno jestli v životě druhého nebo v životě mém samotným, že i já jsem schopen konat dobro, že Bůh mi dává vnuknutí, které potom působí dobro.** Wow. To všechno do Examenu patří, všimnout si toho.

No a čím my v tom Examenu víc jsme, tak tím se zcitlivuje srdce. To znamená, že ze začátku to může být obtížný, ten den projít a teď se zadívávat na to, no kdes Bože byl, jo, tak to může působit ze začátku trochu komplikace. Nicméně, když člověk tady tou cestou jde, tak už během toho dne potom si toho všímá. Že já vlastně hledám materiál na ten Examen na večer, úplně podvědomě. A vidím: „wow, tady“.

A najednou to **jme obklopeni dobrem, krásou, láskou.** Toto všechno my máme. Akorát že ta pozornost je zaměřena..., prostě jsme někde "ve vyšších sférách" těch blbostí, které často žijeme. No a nejsme uvnitř v tom srdci, v tom vědomí, v té naší pozornosti. Takže to zcitlivuje srdce ten Examen. To neustále vracení se k tomu „kde Bože jsi“.

A není to, není to nic co by byla nějaká novinka. Tady na tom je postavené Písmo. Protože, když si vezmete, tak jakákoliv kniha Písma svatého byla psána až potom, co se to stalo. To znamená, ti svatopisci se dívali zpátky. A toto mi v podstatě děláme. **Každý lidský život je originální. A s každým lidským životem přichází dějiny spásy, protože v mém životě, v tvém životě se Bůh projevuje originálním způsobem. Nikdy se takhle už neprojeví a nikdy předtím se tak neprojevil. To se spojí On a já. A je to originál.** No a to v podstatě, v podstatě se píšou dějiny spásy na našich životech. Takže ..., Písmo, nebo to máte, když ta Marie utíkala od toho hrobu, potká tam jakože zahradníka, říká „kam jsi ho dal? Řekni mně to a já ho přenesu“ myslí tím Ježíše, a je to On. Ale ona Ho nevidí přes ten svůj smutek. Je zaměřena někam jinam. Až se s Ním setká, až On promluví. A to jsou ty události. Události našeho života... promluví.

Nebo učedníci do Emauz. To je, to je ... a to ještě říkají "copak nám nehořelo srdce?". Oni v tu chvíli už to vnímají, že: wow, něco se děje... , ale až zpětně se podívají zpátky, tak říkají „Wow ..., hořelo nám srdce. Byl to On, šel s námi celou dobu, to jsme ...“, ale oni mluvili o těch těžkostech, to v čem žili. Znovu Examen. Jenom se podívali zpět. Je to srozumitelný?

Dobře, tak, to si myslím, že k tomu úvodu stačí.

Teď si dáme, rozdělíme si to trochu, dáme si tak pět minutek na to uvědomění si, že jsme vůbec v přítomnosti.

My skrze naše tělo, protože Ježíš také přijal tělo naše, takže ho krásně můžeme používat proto, aby jsme se dostali do kontaktu s ním. Uvědomíme si přítomnost. Poprosíme o Ducha svatého. A vstoupíme do toho Examenu. Je to pro vás takto přijatelný?

*

Dobře, můžeme si pohodlně sednout.

*

Kdo chce může si zavřít oči, nebo si je můžete nechat otevřené, to je úplně na vás.
A půjdeme po našem tělu.

*

Můžeme si uvědomit, že máme nohy na zemi.
Jenom to. Mám nohy na zemi. Jenom si to uvědomuji.

*

A můžeme přejít výše. Uvědomit si stehna, jak se dotýkají židle.
A jenom si to uvědomuji.

*

Záda.

*

Krční páteř, klidně se i vyrovnám, abych to cítil, tu páteř.

*

Můžu si uvědomit ruce.

*

Můžeme si uvědomit dech.

*

Každý výdech a nádech.

*

Že to tělo si dýchá samo, že nepotřebuje, aby jsme ho ovládali. Jenom si toho všímám.

*

Nebeský Otče, děkuji Ti za to, že mi dáváš život i v této chvíli, že jsem Tvůj milovaný syn.

*

Děkuji, že můžu zakoušet dech života, Ruah.

*

Každým nádechem ke mně říkáš „Ano chci abys byl“.

*

A (já) to přijímám,

*

odpovídám na to výdechem. Ano. Děkuju. Děkuji že můžu být.

*

(A) můžu si projít dnešní den.

*

Od ranního vstávání.

A jenom se dívám. Pustím si ho jako film. Nehodnotím, jestli byly situace dobře nebo špatně.
Jenom se dívám.

*

Jak se mi vstávalo.

*

Hygiena.

*

Snídaně.

*

Dopolední program.

*

Oběd.

*

A odpoledne. Jaké bylo moje odpoledne?

*

A když se začalo stmívat. Kde jsem byl?

*

A tato chvíle. Jak mi je teď? Jak se cítím?

*

A nyní se můžeme podívat na ten den, kde tepal ten život. Chvilé, které byly setkáním s Bohem. Setkání s dobrem. Setkání s krásou.

*

Setkání s pravdou. Setkání s láskou.

*

S pozorností. Se soucitem.

*

Bože, jakou, jakou jsi měl tvář?

*

Kdy jsem se setkal s Bohem?

Co mi dávalo život?

*

Kdy jsem se mohl narovnat?

Nadechnout?

Usmát?

*

(Po)stačí jedna situace.

*

(A) znovu do ní můžu vstoupit. A jako by ji doprožít. Můžu o ní mluvit s Tebou Pane.

*

A nyní se srdcem ujištěným, Tvoji láskou a pozorností, Tvoji něhou, se můžu podívat na to co mi život bralo. Co bylo těžký.

*

Co se mi nepovedlo.

*

to všechno vkládám (do) Tvoji nezištné lásky, do Tvých rukou, něžných a chápajících.

*

A jeli třeba, můžu říct promiň Pane, promiň.

*

Pokud jsem někomu ublížil.

*

Pak prosím, Ty uvnitř mého srdce a uvnitř srdce Tomu, komu jsem ublížil

*

odpusť to Pane.

*

A jestli někdo ublížil mě.

*

odpouštím.

*

S plným vědomím Pane Ježíši, Ty uvnitř mého srdce, svěřuji Ti následující chvíle, noc,

*

a budeš-li chtít mi dát život i zítra, tak i následující den.

*

Amen

Přeji vám dobrou noc.
