



JIM MANNEY

MODLITBA, KTORÁ MI ZMENILA ŽIVOT

*Objavovanie sily examenu
sv. Ignáca z Loyoly*

Spolok svätého Vojtecha
Trnava 2026

OBSAH

Úvod	9
1 Examen v skratke	11
2 Prečo je examen dobrá modlitba?	15
3 Zopár problémov, ktoré examen (aspoň čiastočne) vyrieši	21
4 Prvý krok: Proste o svetlo	30
5 Druhý krok: Vzdávajte vďaku	37
6 Tretí krok: Prehodnoťte svoj deň	43
7 Štvrtý krok: Uvedomte si, čo bolo zlé	52
8 Piaty krok: Konajte skutky, ale nie hocijaké	60
9 Examen v bežnom živote	68
Jazykové prostriedky, zdroje a literárne pramene	77

ÚVOD

Modlitba *examen* mi zmenila život takpovediac od základov. Musím sa však priznať, že spočiatku som jej význam nedocenil. Od viacerých ľudí som počul, že *examen* je dobrá, úprimná modlitba. Neskôr, keď som študoval na jezuitskom kolégiu, si dokonca spomínam, ako jeden z mojich učiteľov poznamenal, že svätý Ignác z Loyoly považoval *examen* za *jedinečnú*, ničím nenahraditeľnú modlitbu. Lenže ani to ma nepresvedčilo.

Stále som si myslel, že je to len istá forma spytovania svedomia, že ide len o akýsi súpis hriechov, ktorý sme v šesťdesiatych rokoch minulého storočia dostávali ako pomôcku pri príprave na sviatosť zmierenia na katolíckych školách. Keď som chcel ísť na svätú spoveď, moja príprava spočívala v tom, že som si mal prejsť zoznam hriechov a vybrať z neho tie, ktorých som sa dopustil. Bolo to pre mňa veľmi skľučujúce, ponuré a neraz som bol z toho zmätený. Vedel som, čo je klamstvo, časom som dokonca pochopil aj čo znamená slovo žiadostivosť, ale čo je to *acedia* (inými slovami duchovná apatia) som absolútne nechápal. S pribúdajúcimi rokmi ma prax spytovania svedomia nadchýnala čoraz menej. Prestal som sa tým zaoberať a venoval som pozornosť iným veciam, z ktorých nie všetky prispeli k môjmu duchovnému rastu. Keď som po nejakom čase znovu počul o modlitbe *examen*, prešiel som to bez povšimnutia v domnienke, že ide o vec, ku ktorej sa už nechcem vracieť. Povedal som si, že niektorým ľuďom tento druh modlitby vyhovuje, ale ja k nim, žiaľ, nepatrím.

Až oveľa neskôr som zistil, že ignaciánsky *examen* nemá *nič* spoločné s oným deprimujúcim spytovaním svedomia.

Naopak, je to modlitba zameraná na Božiu prítomnosť v našom reálnom svete. Umožnila mi pocítiť bezprostrednú blízkosť Boha, ktorý je stále prítomný v mojom živote, usmerňuje ho a riadi. Examen ma naučil, že pri modlitbe nemá človeka premkynúť pocit viny, ale, naopak, pocit vďačnosti. Naučil ma nachádzať Boha v každodennom osobnom živote, nie v nebeskej ríši mimo priestoru a času. Naučil ma prijať samého seba takého, aký som, nemyslieť ustavične na to, aký by som chcel byť, respektíve akým by som raz mohol byť, keď na seba viac popracujem.

Bez akéhokoľvek zveličovania chcem povedať, že vďaka modlitbe examen sa v mojom živote zmenilo všetko. A tak pevne verím, že pomôže zmeniť život aj vám.

1

EXAMEN V SKRATKE

Neviem presne, čo je modlitba.

Ale viem, čomu treba venovať pozornosť.

Mary Oliverová

Examen je metóda, respektíve postup, ktorým sa človek riadi pri zhodnotení uplynulého dňa v Božej prítomnosti. Je to čas vyhradený zamysleniu nad miestom Boha v jeho každodennom živote, a tak by bolo možno adekvátnejšie hovoriť skôr o „zaujatí postoja“ ako o metóde. Táto 15- až 20-minútová modlitba pozostáva z piatich logicky nadväzujúcich krokov, ktorých následnosť ľudia dodržiavajú a denne praktizujú. Pokúsime sa jednotlivé kroky stručne zhrnúť:

1. **Prosieť Boha o svetlo**

Nazerať na svoj deň nielen vlastnými očami, ale aj z pohľadu Boha.

2. **Vzdávať vďaku**

Uvedomiť si, že uplynulý deň je dar od Boha, a ďakovať mu zaň.

3. **Prehodnotiť svoj deň**

Pozorne si v mysli prejsť uplynulý deň a nechať sa pri tom viesť Duchom Svätým.

4. **Uvedomiť si svoje nedostatky**

Priznať si všetky zlé skutky, slová a myšlienky.

5. **Upriať pohľad na nasledujúci deň**

Položiť si otázku, kedy budem zajtra Boha najviac potrebovať.

Jednoduché? Áno. Ľahké? Veru nie. Niekedy sa modlíme s radosťou a bez námahy, inokedy to ide ťažko. Ak má modlitba examen naozaj plniť svoj účel, musí pri nej človek prežívať aj bolestné a tiesnivé chvíle. Neraz ho môže i veľmi rozrušiť či dokonca vyvieť z rovnováhy. Lenže modlitba je aj o tom, nemyslíte? Skutočná modlitba nás má pretvárať. A žiadna premena nie je jednoduchá.

Zaradiť examen do života ako trvalú súčasť nie je zložité ani nereálne, pretože predmetom tejto modlitby je *sám* život – konkrétny prežitý deň. Examen nachádza znamenia Božej prítomnosti v bežných každodenných životných situáciách, ku ktorým patrí napríklad aj obed s kamarátom, prechádzka v parku, milé slovo kolegu, vyriešený problém, splnená povinnosť. Examen má rád všednosť, lebo Boh je prítomný nielen v transcendentných „duchovných“ okamihoch života, ale je s vami aj vtedy, keď pripravujete večeru, píšete zápisnicu z porady, odpovedáte na e-maily či vybavujete neodkladné záležitosti. V examene sa odzrkadľuje vaša vnútorná skúsenosť. Prílivy a odlivy nálad či pocitov sú plné duchovného významu. A aj tá najmenšia vec má zmysel. Nad čím premýšľate čakajúc v dopravnej zápche alebo v dlhom rade v potravinách? Na čo myslíte pri každodenných stereotypných domácich prácach? Budete prekvapení, aké vzácne môžu byť tieto okamihy, keď si ich začnete viac všímať.

Mne osobne examen pomohol uvedomiť si, že človek nemusí mať na modlenie vždy presne vymedzený čas ani priestor. Pri examene sa totiž hranice medzi modlitbou a reálnym životom stierajú. Ľudia sa ho spravidla modlia každý deň približne v rovnakom čase (ja zvyčajne ráno), no neexistuje dôvod, prečo by sme sa ho nemohli modliť, aj keď stojíme v rade pri pokladni v obchode. Veď Boh je aj tam.

On je prítomný v každom okamihu, a tak jediné, čo je pri tejto modlitbe potrebné, je stíšiť sa. Človek intuitívne vycíti,

že je Božie stvorenie a žije vo svete, ktorý stvoril Boh. On je *nepochybne* prítomný v mojej každodennej skúsenosti. Ak je modlitba nadviazanie spojenia s ním, má obrovský zmysel hľadať Boha v každom okamihu života.

Examen je veľmi stará modlitebná prax. Slovo je prevzaté z latinčiny a má viacero významov, napríklad „skúmanie“, ale aj „akt zvažovania, posudzovania“. Je rovnako staré ako Sokratova výzva „Poznaj sám seba“. Prax systematického sebahodnotenia sa vyskytuje vo väčšine svetových náboženstiev, kresťanstvo nevynímajúc. Ak chceme nasledovať Ježišovu cestu, musíme neustále prehodnocovať svoje správanie a pýtať sa, do akej miery sa naše činy zhodujú s Kristovými.

Svätý Ignác z Loyoly túto starobylú tradíciu modlitebného rozjímania zmodernizoval už pred päťsto rokmi. Dal ľuďom návod, ako vnímať Boha, ale zároveň prehodnocovať svoje správanie. Jeho jedinečná kniha *Duchovné cvičenia* je návod na intenzívny zážitok obrátenia ku Kristovi. Každodenné modlitebné rozjímanie koncepcne uchoпил tak, aby sa ujalo v praxi veriacich a neustále sa šírilo ďalej. Chcel, aby sa hlbavé rozjímanie stalo trvalým návykom mysle, ktorá neustále citlivo vníma Božiu prítomnosť a Božie vedenie. Examen pokladal za základné východisko tohto láskyplného povedomia, a preto nástojil na tom, aby ho jezuiti praktizovali dvakrát denne (na poludnie a pred spaním). Dôsledne dohliadal, aby sa modlili examen aj vtedy, keď boli príliš zaneprázdnení a iné modlitby nestíhali.

V priebehu nasledujúcich storočí sa ponímanie ignaciánskej modlitby examen viackrát transformovalo. Dlhší čas sa nápadne podobala spytovaniu svedomia, ktoré mi v mladosti túto modlitbu znechucovalo. V posledných desaťročiach sa jezuiti vrátili k pôvodnej verzii, blízkej Ignácovmu ponímaniu modlitebnej praxe, ktorá nám pomáha nachádzať Boha v každodennom živote a vyjadriť mu vďaka za jeho dary a dobrodenia. Takto ponímam examen aj ja v tejto knižke.

Prečítal som si o examene všetko, čo sa mi podarilo nájsť v dostupných prameňoch. Poznamenávam, že sa o ňom veľa nepíše. Okrem niekoľkých knižočíek a učených spisov pozostáva táto literatúra z brožúrok, letákov a webových stránok so stručným prehľadom. Neprekvapuje ma to, pretože ľudia si už tradične podávajú informácie o examene z generácie na generáciu či v bezprostrednej komunikácii väčšinou ústne. Dúfam, že táto knižka bude skromným príspevkom k existujúcim informáciám o examene v knižnej podobe a podarí sa mi ňou osloviť aspoň zopár ľudí. V tejto viere som ju písal.

Examen iste nie je jediný druh modlitby, ale je to spôsob, akým sa môže modliť každý a pritom odsunúť do úzadia abstraktné záležitosti a tešiť sa z konkrétnych vecí. Podnetov na modlitbu je nespočetne veľa. Ktorýkoľvek okamih každého dňa je požehnaný čas, keď sa nám Boh môže zjaviť. Je to cesta, ako nájsť Boha vo všetkom.

2

PREČO JE EXAMEN DOBRÁ MODLITBA?

Boh nie je ďaleko.

Je na špičke môjho pera,

krompáča, štetca, ihly

... môjho srdca, myšlienky.

Pierre Teilhard de Chardin, SJ, *Pieseň vesmíru*

Examen je jednoduchá modlitba úzko prepojená s našim každodenným životom. Spája nás s Bohom a pomáha nám kráčať s Kristom aj uprostred každodenného zhonu. Je vôbec možné, že by sa takáto dokonalá modlitba mohla niekomu nepozdávať? Ak áno, prečo je to tak?

Keď som začal praktizovať examen, modlitba ma natoľko nadchla, že som o nej neprestajne všetkým rozprával. Až mi nakoniec jedna z mojich známych skepticky povedala: „Prečo si myslíš, že prehrabávanie sa v spomienkach na uplynulý deň je vhodný spôsob modlitby? Veď spomienky nie sú vždy hodnoverné.“ Priznala sa, že vychádza z vlastnej skúsenosti, lebo sa jej neraz v pamäti vybavili také skutočnosti, ktoré sa nikdy nestali. Deje sa to z jednoduchého dôvodu že – každý človek filtruje svoje spomienky podľa vlastných predstáv a túžob. Podvedome sa snaží „zapamätať si“ veci tak, ako by si prial, aby sa udiali. Napokon dodala, že modlitba examen sa jej zdá príliš egocentrická a spýtala sa: „Ako chceš zabrániť tomu, aby sa nezredukovala len na akési divadielko jedného herca, ktorý hrá sám pre seba?“

Obdobné otázky môžu byť opodstatnené, pretože examen je iný ako väčšina zaužívaných modlitieb a každý človek nemusí

ihneď pochopiť jeho zmysel. Nejde o liturgickú modlitbu, pobožnosť, modlitbu príhovoru ani o rozjímanie nad Svätým písmom. Je to čosi iné ako kontemplácia či meditatívna modlitba, pri ktorých sa vyžaduje vyprázdnenie a vyčistenie mysle od obrazov, slov i myšlienok. Nemožno ho zaradiť ani k modlitbám, ktoré pozdvihujú srdce k Bohu prebývajúcemu mimo nášho sveta. Ak vychádzame z charakteristických znakov modlitby vo všeobecnosti, dospejeme k záveru, že examen nie je klasická modlitba. Dalo by sa povedať, že ide skôr o istý spôsob nazerania na bežný život. Lenže prečo potom tvrdíme, že je to dobrá modlitba?

Veľká teologická odpoveď

Boh je reálne prítomný v našom svete. Neprebýva kdesi „tam hore“, ale „tu“ – s nami a v nás. Kresťanstvo má veľa spoločné s inými náboženstvami (spomeňme napríklad prax sebaopoznávania, sebahodnotenia), no v mnohom sa aj odlišuje. Hlavný rozdiel spočíva vo viere kresťanov v Ježiša Krista, prostredníctvom ktorého sa Boh stal človekom. Boží projekt záchrany nášho sveta vychádza z toho, že Boh je bezprostredne účastný na živote človeka, ktorého stvoril. Učenie o vtelení hovorí že Boh, ktorý stvoril muža i ženu, pozná dôverne a do detailov ich život, pretože je zároveň Boh aj človek.

V tomto kontexte je kľúčové slovo *dôverne*. Boh je spoločnosť troch osôb – Otca, Syna a Ducha Svätého – a vzťah, ktorý máme s Bohom, je takisto dôverný. Jezuitský duchovný vodca William Barry v tejto súvislosti používa výraz priateľské súznenie. Pre Boha nie je v našom živote nič bezvýznamné, pre neho je dôležitá každá, aj tá najnepatrnejšia maličkosť. Všetné a obyčajné okamihy života dodávajú nášmu vzťahu s Bohom hĺbku a obohacujú jeho vnútornú štruktúru. Boh nerobí rozdiel medzi umývaním okien, varením obeda či promóciami, lebo je s nami všade a vo všetkom, čo je súčasťou nášho života.

Samozrejme, je prítomný aj mnohými inými spôsobmi, v samotnom stvorení, vo Svätom písme i v dejinách Cirkvi a spájame sa s ním prostredníctvom modlitieb, spoločným slávením bohoslužieb, v tichom rozjímaní, účasťou na pobožnostiach i odriekaním spoločných modlitieb. Examen vychádza z Božej všadeprítomnosti. Síce neodráža náš vzťah s Bohom v plnej šírke, ale je jeho dôležitou súčasťou.

Čo to znamená v praxi?

Tol'ko k teologickej obhajobe examenu. Teraz prejdeme k praktickým argumentom. Doterajšie skúsenosti potvrdzujú, že examen môže byť fundamentálny prvok činnorodého duchovného života.

Ako prvý na to prišiel svätý Ignác z Loyoly. Postupom času sa ignaciánska spiritualita (duchovná tradícia spojená so životom a učením svätého Ignáca) sformovala do sofistikovaného vedného odboru, ktorý naplňa všetky atribúty vedeckej disciplíny. Stala sa predmetom vedeckých výskumov, dizertačných prác a témou súborných knižných publikácií. Prítom je táto spiritualita neoddeliteľne spojená s praxou, lebo komplexne vychádza z Ignácovho života. Schopnosť rozlišovať (napríklad medzi dobrom a zlom), invenčnosť modlitby, zaujatie postojom pri rozhodovaní a mnohé ďalšie atribúty, ktoré sú súčasťou ignaciánskej spirituality, vyplynuli z aktuálnych potrieb svätého Ignáca a jeho priateľov. Jeho duchovné praktiky boli náležitou reakciou na konkrétne riešenia reálnych problémov. Svätý Ignác nevymyslel abstraktný duchovný program, on iba odpozoval určité zásady, o ktorých vedel, že fungujú a pomáhajú ľuďom duchovne rásť.

Bol nesmierne všímavý a vnímavý – veľký „pozorovateľ“. Predstavujem si ho ako detektíva duchovných sfér. Dokázal správne vyhodnotiť stopy, ktoré pozornosti iných unikali. Takto nachádzal Boha a takto vznikol examen.

Zasnívajú vojak

Ignác, pôvodom Bask, pochádzal z jedného z najstarších národov v Európe, žijúceho v hornatých oblastiach Španielska, povestného svojou nezlomnosťou a túžbou po nezávislosti. V jeho mladosti nič nenasvedčovalo, že z tohto temperamentného vojaka, rozšafného šľachtica a sukničkára by raz mohol byť muž, ktorý zasväti svoj život Bohu. V roku 1515 ho dokonca zatkli za pouličné bitky, a tak mal ako jeden z mála svätcov aj záznam v policajnom registri. V roku 1521 utrpel ako tridsaťročný ťažké zranenie v boji a previezli ho do rodinného sídla, kde sa zotavoval dlhé mesiace. Nudnú rekonvalescenciu sa snažil vyplniť čítaním. Jeho literárnemu vkusu lahodili romány a dobrodružné príbehy (niečo na spôsob dnešného Harryho Pottera či románov Johna Grishama, akurát zo šestnásteho storočia), a tak bol dosť sklamaný, keď zistil, že na hrade sú iba knihy o živote Krista a životopisy svätých. No nemal na výber, takže mu nezostávalo iné, len čítať to, čo v hradnej knižnici našiel.

Na prekvapenie sa mu tieto náboženské knihy veľmi zapáčili. Ježišov život ho nadchol a život svätých ho inšpiroval. Predstavoval si, aké vzrušujúce by bolo konať hrdinské skutky pre Boha, podobne ako sv. František či sv. Dominik, a vravel si, že by to asi zvládol *lepšie* ako oni. Lenže časom ho zanievanie pre sväté veci opustilo, znovu sa ponoril do snenia a spomienok na svoj minulý život. Spomínal na milenky, ťažké boje, hrdinské činy a dúfal, že v nich jedného dňa bude môcť zase pokračovať. Potom sa však k rojčeniu o živote svätcov opäť vrátil a predstavoval si, aké osožné by bolo slúžiť Bohu. Takto v samote trávil dlhé týždne a mesiace rekonvalescencie. Vo svojej fantázii neustále zvädzal boj medzi túžbou po sláve, romantike a víziami o nasledovaní Ježiša.

V hĺbke duše sa mu vynárala elementárna existenčná otázka, ktorú poznajú asi všetci tridsiatnici: Čo ďalej so životom?

Ignácove predstavy o vojenskej sláve a rytierskej udatnosti však zostávali len v rovine snov. Zmietali ním emócie. Boli dni, keď sa cítil šťastne a sebaisto, ale potom ho zrazu premkol nepokoj a obavy. Uvedomil si, že tieto rozporuplné pocity sa ho zmocňujú v pravidelných intervaloch a napokon dospel k presvedčeniu, že úzko súvisia s jeho bohatou predstavivosťou. Bolo príjemné oddávať sa celé dni snivým predstavám, ale emócie, ktoré sa ho následne zmocňovali, boli diametrálne odlišné. Po predstavách o nasledovaní Krista ho naplňovala radosť a pocit istoty, no keď fantazíroval o heroických činoch, žiadostivých rozkošiach a poctách, pociťoval nepokoj a smútok.

Pochopil, že nejde len o chvíľkové, prchavé nálady, ale že majú skrytý duchovný význam. V *pocitoch* radosti, ktoré ho prenikli pri úvahách o živote v službe Bohu, bol nepochybne prítomný Boh. Naopak, pri uvažovaní o návrate k starému životu ho akýsi zlý duch privádzal k obrovskej sklúčenosti a vnútornému nepokoju. Intuitívne vycítil, že sa deje niečo životne dôležité, že cez jeho emócie sa mu prihovára Boh. Že tieto pocity nesmierneho pokoja a radosti sú odpoveďou na jeho otázku „čo ďalej“ a že trvalé naplnenie, ktoré hľadal, dosiahne iba vtedy, keď bude nasledovať Krista. Z tohto poznania, ku ktorému dospel počas dlhých mesiacov liečenia, potom vychádzalo jeho celoživotné presvedčenie, že každý človek, ktorý si pozorne všima poryvy svojej mysle a emócií, začuje skrze ne Boží hlas a spozná jeho vôľu.

Boh uprostred našej skúsenosti

V krátkosti som uviedol fakty o genéze ignaciánskej spirituality, lebo práve táto genéza nám umožní spoznať jej základné princípy v prvopočiatočnej forme. Prvý z nich je dôvera vo vlastné skúsenosti. Boh sa Ignácovi pri jeho najdôležitejšom životnom rozhodnutí počas rekonvalescencie prihovára



ČÍTANIE
S PRIDANOU
HODNOTOU

Jim Manney

Modlitba, ktorá mi zmenila život

Objavovanie sily examenu sv. Ignáca z Loyoly

Z anglického originálu *A Simple, Life-Changing Prayer*,
Published under arrangement with Loyola Press, Chicago,
IL, U.S.A., preložila Andrea Behulová-Rajtárová

Vydal Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2026,
ako svoju 4 469. publikáciu

Prvé vydanie

Edícia *Zrkadlenie*, 2. zväzok

Zodpovedná redaktorka Milada Čechová

Jazyková úprava Lenka Bebjaková

Grafická koncepcia a obálka Pergamen

Sadzba Peter Valach

Fotografie Valentina Kondrasyuk, Unsplash (obálka),

Keem Ibarra, Unsplash (s. 4)

Tlač Finidr, Český Těšín

www.ssv.sk, eVojtech.sk

objednávky: 033/590 77 18

objednavky@ssv.sk

Členská zľava 15 % platí v obchodnej sieti SSV.

ISBN 978-80-8161-617-4