

Zbožnost – Exameny

Radek Matuška

Presbyterní konference Západočeského seniorátu ČCE 21. září 2024
v Teplé

Obsah

1	Modlitební život je součástí „duchovního života“	2
1.1	Hlasová a mentální modlitba	2
1.2	Meditace a rozjímání	2
1.3	Pasivita a aktivita v modlitbě	2
2	Metody modlitby	3
2.1	Ignaciánská	3
2.2	Sulpiciánská	4
2.3	Další (růženec)	4
2.4	Neustálá modlitba	4
2.5	Ježíšova modlitba	5
3	Ignaciánská	5
3.1	Proč je Examen tak cenný?	5
3.2	Co je ignaciánská zkouška?	6
4	Jak se dělá Examen	6
4.1	Děkujte.	6
4.2	Prosím o Ducha.	6
4.3	Přezkoumejte a rozpoznajte selhání.	6
4.4	Prosím o odpuštění a uzdravení.	7
4.5	Modlete se za další den.	7
5	Několik tipů, než začnete	7
5.1	Zkraťte jej –	7
5.2	Přeskočte na dobré části –	7
5.3	Někdy porušte všechna pravidla –	7
5.4	Nezasekávejte se na hříchu –	8
5.5	Experimentujte s deníky ve velikosti tweetu –	8
5.6	Modlete se dál –	8
5.7	Časem si vytvořte vlastní rituály pro začátek a konec modlitby.	8
5.7.1	Šablona počátečního rituálu	8
5.7.2	Šablona závěrečného rituálu	9

1 Modlitební život je součástí „duchovního života“

1.1 Hlasová a mentální modlitba

Jak to viděli staří, vokální modlitba je potravou či výrazem vnitřní modlitby, a tak můžeme zcela přirozeně přejít od jedné k druhé. Kassián, který shrnuje celou duchovní tradici mnišství čtvrtého století, mluví o nejvyšších formách duševní modlitby v souvislosti s recitací žalmů a s potěšením ukazuje, jak je tato modlitba celou dobu osvětlována tou první.

Ale teprve ve velmi nedávné době, na konci středověku, se mentální a vokální modlitba (a zvláště liturgická modlitba) začaly považovat za dvě nezávislé a skryté protichůdné skutečnosti, a to do té míry, že problém jejich vztahu se začal jevit spíše jako problém jejich smíření než jejich plodné interakce.

Především neexistuje a ani nemůže existovat modlitba působící *ex opere operato*.

1.2 Meditace a rozjímání

Většina moderních duchovních autorů, počínaje svatou Terezou z Avily, když mluví o osobní modlitbě, mentální modlitbě, radikálně rozlišuje mezi kontemplanací a meditací, která jí předchází. Meditace, ze své podstaty namáhavá, je činností začátečníků v duchovním životě nebo těch, kteří v něm ještě příliš nepokročili. Za normálních okolností by však člověk měl dosáhnout určité fáze duchovního pokroku, v níž už meditace nic nepřidává, nebo se dokonce stává psychologicky nemožnou. Pak se zdá, že kontemplanace rozkvetne sama od sebe.

Takto živě nastolená a diskutovaná otázka zní, zda je kontemplanace, jak se říká, vždy „vnuknutá“, nebo může být také „získaná“. Pod pojmem infuzní kontemplanace se rozumí taková, která je důsledkem čistého přílivu milosti a zmocňuje se duše nezávisle na jakémkoli úsilí (nebo alespoň vědomém úsilí) duše. Získaná kontemplanace by naproti tomu byla získána tím, že duše sama postupně zjednodušuje a sjednocuje svou meditaci, a tak sama od sebe, klidným úsilím soustředění, vstupuje do stavu duchovního klidu, který je jistě plodem milosti, ale milosti, která stále využívá normální hry našich schopností.

1.3 Pasivita a aktivita v modlitbě

Co si máme především myslet o myšlence, že kontemplanace představuje stav modlitby, v němž je duše „pasivní“ pod vlivem milosti Boha, který v ní působí, zatímco meditace je modlitba, v níž je duše, a to především, „aktivní“?

Kdybychom tyto pojmy chápali v jejich nejpřísnějším smyslu, tato představa by na zcela pelagiánské pojetí křesťanského života obecně navršila zcela mylnou představu o tom, jak v nás působí Boží Duch. Na jedné straně by bylo lidské úsilí vyvíjeno s něčím jako naprostou autonomií, až by ve svém cíli milost toto dílo lidských zásluh završila – což je přesně Pelagiův omyl. A na druhé straně by tak působení Ducha, který se v nás zjevuje, automaticky eliminovalo veškerou naši aktivitu.

Z toho vyplývá, že je naprosto nemožné postavit meditaci jako druh modlitby, v němž je naše aktivita primární (tím méně, že by byla autonomní), do protikladu ke kontemplanaci jako jinému druhu modlitby, v němž je to Bůh, kdo v nás působí, a naše aktivita v ní ustává.

2 Metody modlitby

2.1 Ignaciánská

Svatý Ignác Loyola nikdy oficiálně neučil žádnou metodu meditace. Ve svých Exericiích však tu a tam radí velmi osobně promyšlené a upravené používání metod aktuálních v jeho době. Právě z těchto textů dohromady můžeme čerpat to, čemu se říká ignaciánská metoda. Základní text najdeme jako první cvičení prvního týdne v souvislosti s meditací o hříchu. To je třeba doplnit různými dalšími texty, zejména těmi, které se nacházejí ve druhém a čtvrtém týdnu.

Ve své nezákladnější podobě začíná ignaciánská meditace po úvodní výzvě k samotnému Bohu, aby vedl všechny naše úmysly a činy k jeho službě a chvále, dvěma preludií. První je takzvaná kompozice místa. Jde o to, abychom si to, o čem meditujeme, představovali imaginárně, jako by to byla událost, která se odehrává před našima očima. Když je zvoleným tématem neviditelný předmět, jako je hřích, „kompozice místa“, říká sám svatý Ignác, „spocívá v tom, že se dívám očima své představivosti a považuji svou duši za uvězněnou v tomto smrtelném těle a sebe, to znamená své tělo a svou duši v tomto slzavém údolí, vyhnanou mezi zvířata zbavená rozumu.“ Druhé preludium přechází ihned ke konkrétním plodům, které si přejeme z meditace, do níž právě vstupujeme, a hned prosíme Boha, aby nám je udělil.

Když jsme tak učinili, dostáváme se k tělu meditace, které v podstatě spočívá v postupném a podrobném uplatňování tří sil duše, jak je vyložil svatý Augustin: paměť, rozum, vůle. Paměť si vybavuje celek toho, co chceme meditovat, aby to rozum mohl prozkoumat. Komentátoři vysvětlují, že posledně jmenovaná síla si klade například otázku, jaké praktické závěry by pro nás měly vyplývat z toho, o čem meditujeme – proč – co jsme dosud v tomto směru dělali – co bychom měli dělat v budoucnu (překážky, které je třeba odstranit, pozitivní prostředky, které je třeba podniknout).

Již v průběhu této myšlenkové práce by měla být vůle cvičena různými náklonostmi. Ale právě na konci rozjímání by vůle měla soustředit své síly a zejména by měla konkretizovat své závazky prostřednictvím určitých předsevzetí.

První závěr spočívá v tom, co svatý Ignác nazývá „rozmluvami“: zde se meditace stává modlitbou v rozhovoru s Bohem, s Kristem, nebo dokonce s Pannou Marií či svatými, jejichž pomoc můžeme žádat, abychom získali milosti, o které prosíme. A nakonec přichází kritické zhodnocení rozjímání, které jsme provedli, aby se odhalily jeho nedostatky a abychom se příště mohli polepšit.

Nakonec se doporučuje ponechat si jednu jedinou myšlenku, která je výsledkem meditace a ke které se můžeme během dne vracet, a které se říká „duchovní kytice“. K tomuto základnímu plánu je třeba přidat různé rady svatého Ignáce použitelné pro modlitbu těch, kdo dělají pokroky. V první řadě se jim doporučuje, aby se systematicky věnovali tomu, že svých pět smyslů budou jeden po druhém přikládat k nějakému výjevu z evangelia, z čehož budou čerpat příslušné pocity: když pozorujeme nemluvně Ježíše ve slámě, chudobu jeho šatů, jeho údy znečitlivělé zimou... měli bychom uvažovat o tom, že ten, kdo to všechno pro nás přijímá, je náš Bůh, načež dojde k vzednutí živé víry, vděčné adoraci.

Na druhém místě přichází to, čemu se často říká ignaciánská kontemplace, což je soustředění rozjímání na osoby, které se účastní scény evangelia, kterou si představujeme – ať už je to opět Bůh, Kristus, Panna Maria, svatí, nebo dokonce svědkové scény. Nasloucháme jim, jako by mluvili v naší přítomnosti, nebo dokonce jako by mluvili k nám osobně. Vidíme, co dělají, a všímáme si všech detailů jejich činů, které

by mohly vzbudit spásné pocity nebo úvahy. Ale jak varuje svatý Ignác: „Jestliže v jednom bodě najdu pocity, které v sobě chci vzbudit, zastavím se tam a spočinu v nich, aniž bych se namáhal jít dál, dokud není má duše plně uspokojena; neboť to není hojnost poznání, co duši naplňuje a uspokojuje, ale uvědomění si a vnitřní zakoušení pravd, o nichž medituje“ (Duchovní cvičení, 2. poznámka, 4. dodatek).

A nakonec se dostáváme k meditacím o Božích vlastnostech, které v nás pokaždé vzbuzují klanění, chválu, lásku, úplné zřeknutí se sebe sama, které od nás vyžadují... Nejpozoruhodnější na této metodě, je-li správně pochopena, je její přizpůsobivost... Mohou se jí řídit i ty nejjednodušší myslí, ty nejméně intelektuální, a podle toho, jaký důraz se klade na ten či onen její prvek, se velmi pružně přizpůsobuje pokroku duše, jejímu prohlubujícímu se chápání duchovních skutečností...

2.2 Sulpiciánská

Metoda modlitby svatého Sulpice, určená pro kleriky, postupně rozpracovaná učení Bérulla, Condrena, Olier a nakonec dokončená Tronsonem, je přizpůsobena zejména duším, které již mají určitou duchovní formaci. Osnova této metody je velmi jednoduchá a její rozvoj přirozený. Olier ji shrnuje do tří slavných vzorců: Ježíš před mýma očima, Ježíš v mém srdci, Ježíš v mých rukou. Celé metodě vlastně dominuje bérullliánská myšlenka kontemplant „stavy“ či „tajemství“ Vtěleného Slova tak, abychom na nich měli účast.

2.3 Další (růženec)

Dalo by se říci, že všechny ostatní metody meditativní modlitby, které se v moderní době objevily, jsou příbuzné dvěma právě popsaným. První z nich by se dala považovat za vzor konkrétní psychologie a přizpůsobení se nejjednoduššímu myšlení, druhá za ideál asimilace našeho nejosobnějšího života s celou podstatou evangelia. Jako zjednodušenou (ale nikoliv tím ochuzenou) formu sulpiciánského typu meditace bychom měli uvést formuli, kterou navrhl Dom Chautard ve své Duši apoštolátu, jež zůstává jednou ze vzácných duchovních klasik devatenáctého století. Sám ji shrnul do tří latinských slov: *video, sitio, volo* (vidím, žízním, chci) a v závorce dodal *volo tecum* (chci spolu s Tebou). Prvním bodem je kontemplant v nejjednodušším slova smyslu, to znamená nechat se ve stavu obdivné adorace proniknout křesťanskou pravdou, slovem evangelia, Kristovým příkladem. Druhým je probudit v sobě touhu mít na ní účast, přijímat z ní všechny milosti, které z ní pro nás mohou plynout. Poslední je skutečně se rozhodnout udělat vše, co je v našich silách, aby se tak stalo, ne bez toho, abychom si neúnavně připomínali, že je to Bůh, v jehož přítomnosti jsme, kdo „v nás vytváří ochotu i konání“: *volo tecum*. Nejpozoruhodnějším aspektem formule Doma Chautarda je její tendence učinit z celé meditace od začátku do konce jen přirozený vývoj jediného dialogu s Bohem, s Kristem.

2.4 Neustálá modlitba

Růženec, jehož recitace se dá tak snadno zařadit mezi mnohé denní činnosti a dokonce se může provádět i vedle těch, které nevyžadují příliš velkou pozornost, představuje zcela přirozený přechod od rozjímání k modlitbě v každé době.

Meditace a obecněji druh modlitby prováděné v pevně stanoveném čase, v němž se jí věnujeme ve volném čase, by v žádném případě neměly omezovat nebo jakoby

redukovat nutnost modlitby pouze na tyto časy. Naopak, na veškerou modlitbu vykonávanou v čase jí zvláště zasvěceném a především na modlitbu, která je zvláště výživná a podstatná (meditační nebo jiného druhu), bychom měli pohlížet jako na zásobárnu a pramen, z něhož se mají napájet celé naše dny. Smyslem „duchovní kytice“, kterou moderní autoři shodně doporučují na závěr modlitby, je právě shromáždit to nejlepší z ní v podobě, kterou lze mít co nejnázve po ruce po celé následující hodiny.

2.5 Ježíšova modlitba

Základní myšlenkou je „nechat Ježíše vstoupit do svého srdce“. Srdce je zde třeba chápat v jeho biblické plnosti významu, tj. jako zdroj celého osobního života, v němž se myšlení, vůle a city spojují v jedno.

Velmi důležitá je zde také biblická myšlenka jména jako vyjádření a darování osobnosti – zejména tohoto Ježíšova jména, v němž nám Bůh ve svém vtělení sděluje sám sebe.

Proto se pomalé, neustále opakované vzývání evangelijní formule: „Pane Ježíši, Synu Boží, smiluj se nade mnou, hříšníkem,“ nebo příbuzné formule: „Pane Ježíši, Synu Boží, buď milostiv mně, hříšníkovi“ – považuje za „vtažení Ježíše do srdce“. To znamená, že jeho vzývání se má doslova stát naším dechem – dechem, který je třeba chápat, podle myšlenky rovněž zcela biblické, jako dech našeho života, zároveň duše i těla. Člověk má vlastně tendenci sladit rytmus dýchání s opakováním formule tak, aby se tato recitace stala jedním ze základních úkonů našeho života.

Pokaždé, když se nadechneme nového vzduchu, je pozornost srdce upřena na Ježíše, na jeho svrchovanost, na jeho božské synovství, a naše vydechnutí použitého vzduchu se shoduje s pokleknutím našeho hříšného já k nohám Spasitele v pokoře, v naprostém sebeodevzdání víry.

3 Ignaciánská

3.1 Proč je Examen tak cenný?

Přivádí mou drobnost k Bohu a Boha k mé drobnosti. Mohl bych pokračovat dál a dál o tom, jak je Examen úžasný.

Mohl bych vám to říct:

- jak mě sjednocuje ještě blíž k Bohu.
- jak mi odhaluje Boží pohled na můj každodenní život.
- jak mě podněcuje k tomu, abych vzdával chválu a díky za nesčetné Boží dary, které se objevily v mém dni, a dokonce abych v těchto darech vnímal samotnou Boží přítomnost.
- jak mi dává příležitost uznat a omluvit se za své chyby a truchlit nad svými selháními a zraněními a přijmout z nich uzdravení.
- jak přináší vhled do toho, co se skutečně děje pod povrchem mých myšlenek, slov a činů – do samotného zdroje mých motivací a machinací.
- jak mi pomáhá rozlišovat, jak zvládat složitější aspekty mého života, abych věděl, jaké vnitřní dary od Boha potřebuji, abych zítra jednal správně, a abych o tyto dary Boha výslovně prosil.

3.2 Co je ignaciánská zkouška?

Svatý Ignác z Loyoly vytvořil Examen jako velmi krátkou („čtvrthodinovou“) modlitbu dvakrát denně, kterou se můžete modlit kdykoli, kdy se vám to hodí. Většina lidí se Examen ráda modlí během polední přestávky a večer, když se ukládají k spánku. V době oběda se ohlédnete za tím, jak proběhlo vaše dopoledne, a těšíte se na to, jak by mohlo proběhnout odpoledne a večer. Večer se ohlédnete za svým odpolednem (odpolední Examen) a těšíte se na to, jak by mohlo proběhnout zítřejší ráno. Pokud s Examenem začínáte, bude pro vás možná jednodušší začít tím, že se ho budete modlit jen jednou denně.

Při Examinu přezkoumáváme svou nedávnou minulost, abychom našli Boha a Boží požehnání v každodenním životě. Také se ohlížíme zpět, abychom našli okamžiky, kdy se nám něco nepovedlo – kdy nás něco zranilo, co se nám stalo, nebo kdy jsme zhřešili či udělali chybu. Za tyto požehnané okamžiky vzdáváme chválu a děkujeme. Za těžké a bolestné chvíle prosíme o odpuštění a uzdravení. Poté, co jsme se zamysleli nad uplynulým dnem, se obracíme ke dni, který teprve přijde, a prosíme Boha, aby nám ukázal možné výzvy a příležitosti zítřka. Snažíme se předvídat, které okamžiky by se pro nás mohly ubírat jedním nebo druhým směrem: směrem k Božímu plánu nebo od něj. Prosíme o vhléd do toho, jaké milosti bychom mohli potřebovat, abychom tento příští den dobře prožili: trpělivost, moudrost, pevnost, sebepoznání, pokoj, optimismus. Prosíme Boha o tyto milosti a věříme, že on si přeje, abychom v tomto dni uspěli ještě více než jindy.

To je základní myšlenka ignaciánského examenu. Ignác by řekl, že by to měl být nejdůležitější okamžik našeho dne. Proč? Protože tento okamžik ovlivňuje každý další okamžik.

4 Jak se dělá Examen

Ignác nabízí jednoduchý postup v pěti krocích pro náš každodenní Examen:

4.1 Děkujte.

Začnu tím, že Bohu poděkuji za všechny věci, za které jsem dnes vděčný. Nechám svou mysl bloudit, když přemýšlím o tom, čím mě Bůh v tento konkrétní den požehnal. Nechávám vyvstat velké i malé věci – vše od daru mé víry přes dar mého manželství až po snadnou cestu do práce, kterou jsem dnes absolvoval.

4.2 Prosím o Ducha.

Dále se chci podívat na okamžiky svého dne, kdy jsem nejednal tak dobře. Než tak však učiním, požádám Boha, aby mě naplnil svým Duchem, aby mě Duch mohl vést tímto obtížným zkoumáním duše. Jinak se mohu skrývat v popírání, utápět se v sebelítosti nebo se utápět v sebenávisti.

4.3 Přezkoumejte a rozpoznajte selhání.

Ohlédnu se za svým dnem a požádám Pána, aby mě upozornil na okamžiky, kdy jsem ve velkém či malém selhal. Střízlivě se podívám na chyby, kterých jsem se tento den dopustil.

4.4 Prosím o odpuštění a uzdravení.

Pokud jsem zhřešil, prosím Boha, aby mi odpustil a znovu mě napravil. Pokud jsem nezhřešil, ale pouze udělal chybu, prosím o uzdravení všech škod, které mi mohly být způsobeny. Prosím o pomoc, abych se s tím vyrovnal a šel dál. Prosím také o moudrost, abych rozpoznal, jak bych mohl v budoucnu lépe zvládat takové ošemetné okamžiky.

4.5 Modlete se za další den.

Prosím Boha, aby mi ukázal, jak by mohl zítřek probíhat. Představuji si, co budu dělat, s jakými lidmi se budu setkávat a jaká rozhodnutí budu promýšlet. Prosím o pomoc v okamžicích, které předpokládám a které by mohly být obtížné. Zvláště žádám o pomoc ve chvílích, kdy bych mohl být v pokušení selhat způsobem, jakým jsem to udělal dnes.

Abych si pět kroků lépe zapamatoval, je možné si těchto pět bodů zkrátit:

- a) Vychutnejte si okamžiky, které se povedly, a všechny dary, které dnes máte.
- b) Požádejte Ducha, aby vás vedl při hodnocení dne.
- c) Zhodnoťte uplynulý den.
- d) Litujte všech chyb a selhání.
- e) Konkrétně se rozhodněte, že zítra budete žít dobře.

5 Několik tipů, než začnete

5.1 Zkraťte jej –

Důrazně doporučuji, abyste se při Examinu zdrželi méně než patnáct minut. Jednou z jedinečných vlastností této modlitby je její praktický duch, kdy se vše děje přímo na místě, kdy se vše pere a nosí, kdy se vše zapojuje. Zkouška nemá být hlubokým a zkoumavým zážitkem. Je navržena tak, aby byla jednoduchou okamžitou kontrolou, která mi připomene Boží přítomnost a nasměruje mě k němu.

5.2 Přeskočte na dobré části –

Když v daný den začínám s konkrétní zkouškou v této knize, nejprve si ji celou rychle přečtu, abych si udělal představu, kam mě zavede. Pak, když se začnu modlit Examen, se zdržím a věnuji se jen těm krokům, které mě opravdu dojmají, které ve mně zřejmě přinášejí ovoce, a kroky, které mě dnes zřejmě neuchvacují, projdu je jen rychle.

5.3 Někdy porušte všechna pravidla –

Již jsem naznačil, že byste se měli cítit svobodně a v rámci konkrétního Examinu přeskočit ten či onen krok. Nyní půjdu ještě dál: jsou chvíle, kdy byste měli klidně přejít celou věc! A reagujte podle své zkušenosti, svého „zážitku“.

5.4 Nezasekávejte se na hříchu –

Bohužel se ignaciánský Examen často zaměřuje se zpytováním svědomí. Jsou si podobné v tom, že obě vedou člověka k přezkoumání jeho života. Tyto dvě modlitební zkušenosti však mají odlišné cíle.

Zpytování svědomí vás připravuje na vyznání hříchů a prosbu o odpuštění. Celý čas modlitby věnujete tomu, abyste se zabývali svými hříšnými činy v minulosti.

Cíl ignaciánského Exameny zahrnuje rozjímání o hříchu a odpuštění, ale je mnohem širší. Cílem je prozkoumat s Bohem všechny aspekty svého minulého, současného a budoucího života, nejen špatné části v minulosti. Bůh a já se společně díváme na můj život celostným pohledem: na mé hříchy i ctnosti, na mé neúspěchy i úspěchy, na věci, za které jsem vděčný, i na ty, které mě přivádějí k šílenství, na budoucí události, ze kterých mám radost, i na ty, kterých se bojím, na vrcholy i údolí, na noční můry i sladké sny – na všechno!

5.5 Experimentujte s deníky ve velikosti tweetu –

Zjistil jsem, že deník je úžasným pomocníkem při mém prožívání Exameny. Ale je tu jeden háček: Nikdy nenapíšu víc než slovo, větu nebo nanejvýš malý odstavec. Můj zápis v daný den nikdy neobsahuje více než dvacet slov a často je to jen jedno nebo dvě slova.

„Jsem opravdu naštvaný na _____.“

„Mám strach z _____.“

„Hej, co se týče _____, není to tak zlé, jak jsem si myslel!“

„Cítím se zraněný kvůli _____.“

5.6 Modlete se dál –

Protože je Examen tak konkrétní, může se někdy od modlitby odklonit a stát se pouhým cvičením v myšlení. Kdybyste toto myšlenkové cvičení prováděli každý den – tedy kdybyste denně strávili několik minut hodnocením svého dne a posuzováním dobrých a špatných stránek, stejně jako hodnocením výzev a příležitostí, které jsou před vámi – byla by to chytrá a plodná investice vašeho času. Totéž vám řekne každá úvodní kniha o řízení podniku. Aby však tato desetiminutová zkušenost byla Examenem, musí být skutečně časem modlitby. A aby to byla skutečně modlitba, musí být zaměřená na Boha.

5.7 Časem si vytvořte vlastní rituály pro začátek a konec modlitby.

5.7.1 Šablona počátečního rituálu

- Udělám znamení kříže.
- Odříkám modlitbu Otče náš nebo ranní oběti.
- Zaspívám nebo si pobrukuji jeden verš nebo refrén své oblíbené hymny.
- Ukloním se před svým modlitebním místem.
- Položím ruce dlaněmi vzhůru v gestu vnímavosti.

- Zapálím svíčku.
- Ztiším se. Zpomalím svůj dech. Chvilí sedím v naprostém klidu a snažím se ztlumit své bláznivé, nahodilé myšlenky a starosti.
- Prosím Boha, aby mi v tuto chvíli dal najevo svou přítomnost. Vnímám Boží přítomnost všude kolem sebe a dokonce i v sobě. Pokud mi to připadá přirozené, dovolím si v tomto pocitu Boží přítomnosti setrvat. Sestoupím do této zkušenosti a na chvíli se v ní ponořím, jako by to byla horká koupel. Pokud Boží přítomnost necítím, tiše a trpělivě počkám na další okamžik. Pokud Boží přítomnost stále necítím, nenechám se tím znepokojovat. Jednoduše se opírám o svou víru, že je zde, i když jeho přítomnost nevnímám. Nechávám své srdce, mysl a duši vzpomenout si, jaké to je, když jeho přítomnost cítím, a nechávám to prozatím stačit.
- Pak přejdu ke zkoušce dne.

5.7.2 Šablona závěrečného rituálu

- Když cítím, že je čas ukončit zkoušku (možná se mi vypnul desetiminutový časovač), zeptám se sám sebe, zda chci Pánu říci nějaká poslední slova. Pokud jsem ještě neučinil prohlášení, prosbu nebo slib týkající se budoucnosti (příštího dne, příštího týdne atd.), učiním tak nyní. Pak ukončím modlitbu jedním nebo dvěma fyzickými gesty.
- Na znamení uzavření položím ruce k sobě.
- Sfouknu svíčku.
- Zaspívám nebo zabrnkám závěrečný verš nebo refrén své oblíbené hymny.
- Uzavírám modlitbou Otče náš nebo ranní obětí.
- Udělám znamení kříže.
- Před odchodem se pokloním před svým modlitebním místem.