

Examen:

“I don’t know exactly what a prayer is.
I do know how to pay attention.”

Mary Oliver

“We don’t learn from experience,
but only from our reflection upon our experience.”

Trevor Hudson

“Before I can tell my life what to do
I must listen to my life telling me who I am.”

Parker Palmer

Die Examen van Ignatius van Loyola is ’n kontemplatiewe gebed gelei deur geheue. Die Deense filosoof, Soren Kierkegaard, se beginsel, “Ons leef vorentoe, maar ons verstaan agteruit” kom onwillekeurig by my op. Eerder as wat dit ’n gebed is om mens se gewete skoon te kry, is die Examen ’n gebed van bewussyn. Die Engels lees dalk beter in hierdie geval: “It is an examen of consciousness rather than of conscience.”

Gedurende ’n Examen reflekteer jy op die teenswoordige dag (die afgelope 24 uur), deur te fokus op herinneringe van die gebeure van die dag as ’n manier om God se teenwoordigheid te herken.

“Ondersoek jouself of jy in die geloof is.” 2 Kor. 13:5

Die spiritualiteit wat Ignatius geleef het, was een wat daarop gerig is om God in alle dinge te vind. Hy het geglo daar is niks te onbelangrik of onbetekenisvol nie. Om werklik kontemplatief (beskouend) in aksie (handeling) te word: die wêreld is jou klooster. Om na die wêreld te kyk op ’n inkarnasionele manier deur gebed te beskou as ’n lang, liefdevolle kyk na die werklikheid.

Dit is dan ook dikwels die geval dat die Examen ’n mens wakker maak om die Heilige in en deur roetine of gewone oomblikke raak te sien en so die subtiële en soms verrassende maniere waarop God praat, na vore te bring. Hierdie gebedspraktyk help om besluitneming te kultiveer en te verfyn sowel as om ’n bewustheid van God se

teenwoordigheid te skep. Ons leef in geen ander tyd as die 24 ure wat ons daaglik kry nie. As God dus nie openbaar word in die rou materiaal van ons lewens nie, hoe kan Hy anders met ons praat? “God comes to us disguised as our lives.” (Paula d’Arcy)

Volgens die tradisie is daar vyf bewegings of stappe in die Examen. Die volgende stappe, soos hieronder uitgelê, is aangepas van die tegniek soos vervat in die *Spiritual Exercises* wat ontwikkel is deur Ignatius in die sestiende eeu. Ignatius het van sy kamerade, die Jesuïte, verwag om die Examen daaglik te doen teen middagetensuur en weer voor hulle gaan slaap.

Hierdie is ’n weergawe van die vyf-stap Daaglikse Examen wat St. Ignatius beoefen het:

1. Erken die nabyheid van God.

Hiervoor kan jy weer Ps. 46:10 gebruik om jou rustig en gegrond te laat voel.

Jy kan ook net eenvoudig bid, “Here, help my om myself en hierdie dag deur U oë te sien.”

As die dag vir jou verwarrend voorkom - ’n warboel van gebeure - vra God om vir jou duidelikheid en begrip te bring en ook enige moontlike weerstand wat jy mag ervaar, te laat gaan.

Vra God om lig te werp op die gebeure van die dag.

Ek vind dit altyd waardevol om my gedagtes en gees te rig deur die volgende gebed te bid:

Give me real eyes
to realize
where the real lies.

2. Kyk terug op die dag met ’n gesindheid van dankbaarheid.

Meister Eckhart het die woord “Dankie” as die mees belangrike en genoegsame gebed beskou. Iemand anders het weer gesê ondankbaarheid is die oorsaak, begin en bron van alle boosheid en sonde. Dankbaarheid is die fondasie van ons verhouding met God. Stap deur jou dag in die teenwoordigheid van God en let op die vreugdes en genotvolle oomblikke. Fokus op die geskenke/gawes van die dag. Kyk na die werk wat jy gedoen het, die mense waarmee jy te doen gehad het. Wat het jy ontvang van hierdie mense? Wat het jy vir hulle gegee? Skenk aandag aan klein

goedjies - die kos wat jy geëet het, die goed wat jy gesien het, die ander oënskynlik klein plesiertjies. God is in die detail.

“Twas my last gratitude

When I slept - at night -

Twas the first Miracle

Let in - with Light - ”

Emily Dickenson

3. Skenk aandag aan jou emosies.

Een van Ignatius se wonderlike insigte was dat hy die teenwoordigheid van die Gees van God in die beweging van ons emosies raakgesien het. Reflekteer op die gevoelens wat jy ervaar het gedurende die dag. Verveling? Ekstase? Verbitterdheid? Medelye? Woede? Selfversekerdheid? Wat sê God vir jou deur hierdie gevoelens?

Jy sal heel waarskynlik van sekere tekortkominge bewus raak. Let op hierdie plekke waar jy misgetrap het, of iets wat jy as 'n mislukking ervaar wat jy dalk al baie goed ken (die spreekwoordelike doring in die vlees). Kyk ook dieper vir ander implikasies. Kan 'n gevoel van frustrasie dalk beteken dat God wil hê jy moet dit oorweeg om 'n nuwe rigting in te slaan in 'n sekere area van jou werk? Is jy bekommerd oor 'n vriend? Miskien moet jy na hom/haar uitreik op 'n manier.

Ignatius het gepraat van “consolations” en “desolations”:

Wanneer het jy vandag vertroosting (“consolation”) vir jou siel ervaar? Ander maniere om hierdie vraag te vra sou wees: Waar het jy lewendig gevoel? Waar het jy vry gevoel? Waar het jy vrede ervaar wat alle verstand te bowe gaan? Waar het jy uit jou maag gelag? Waar het jy gesien en gehoor gevoel? Waar kon jy diep asemhaal? Waar het die lewe vol belofte gelyk? Waar het jy 'n dit-is-wel-met-my-siel ervaring gehad? Waar het jy Liefde gegee en ontvang? Waar het God naby gevoel?

Wanneer het jy vandag (siels)verlatenheid (“desolation”) ervaar? Waar het jy dood, onrustig, bevrees, versmoord, ingedruk, hulpeloos, vasgevang, sonder asem gevoel? Waar het God ver van jou af gevoel?

4. Kies een verlatenheid (“desolation”) of vertroosting (“consolation”) om vanuit en in te bid.

Vra die Heilige Gees om jou te lei na een ding gedurende die dag wat vir God veral belangrik is. Dit kan 'n emosie insluit - positief of negatief. Dit kan 'n betekenisvolle ontmoeting met iemand anders wees of 'n duidelike oomblik van plesier of vrede. Of

dit kan dit iets wees wat onbetekenisvol lyk. Of dalk 'n oomblik van sielsverlatenheid. Sif deur die stemme van twyfel, verraad, en afkeur. Weet dat dit nie God se stem is nie en herken dit as stemme van weerstand van jou kant af. Om van God verlate te voel kan ook 'n uitnodiging vir genade wees. Veral as die oomblik van verlatenheid 'n struikelblok binne-in jouself is ('n verslawing, 'n vrees, 'n verknogtheid) wat jy gereeld in die oë moet staar. Kyk daarna. Bid daaroor. Laat die gebed toe om spontaan uit jou hart te kom - of dit intersessie, aanbidding, lament, belydenis, of dankbaarheid insluit.

5. Kyk vorentoe met hoop na die dag van môre.

Vra God om lig te werp op die uitdagings van môre. Skenk aandag aan die gevoelens wat opkom. Twyfel jy? Is jy buite jouself van opgewondenheid? Of dalk effe bekommerd? Laat hierdie gevoelens toe om 'n gebed te word. Soek God se leiding. Vra Hom vir hulp en begrip. Bid vir die gawe om die absurditeit van hoop, die gawe van genade en die belofte van 'n nuwe dag te verwag.

Ignatius het mense aangemoedig om met Jesus te praat soos met 'n vriend. Die Examen wys ons dat daar altyd iets is om oor te bid. Ons leer om die Here te *face*, waar ons is, soos ons is. Ons leer om ons gevoelens te respekteer en ook dat emosies moreel neutraal is tot daar 'n reaksie plaasvind. Ons hoef nie slawe van emosie te wees nie en deur te bid vanuit ons gevoelens, word ons as't ware bevry van hulle. Ons struikel oor ons sonde sonder om dit die belangrikste fokus te maak. Ons kan innerlike genesing ervaar, soos in droomwerk. Dit help ons om te kom oor ons Deïsme: die geloof in 'n klokmaker-God wat bestaan, maar nie betrokke is nie. Dis die antidotum vir die geestelike siekte van D.I.Y. Ons leer dat ons lewe 'n reaksie op God se liefde is.