

# Odborka LECTIO DIVINA

<b>ZELENÝ STUPEŇ</b>	<b>3</b>
<b>1. PRÍPRAVNÝ KROK: ZÁKLADNÉ POZNANIE NOVÉHO ZÁKONA</b>	<b>3</b>
<b>2. PRÍPRAVNÝ KROK: SKRIPTÚRA A LEKTÚRA</b>	<b>4</b>
<b>3. PRÍPRAVNÝ KROK: MODLITBA PÍSMÁ</b>	<b>5</b>
<b>ROZJÍMANIE</b>	<b>6</b>
<b>PRÍPRAVA</b>	<b>6</b>
1. KROK: LEKTÚRA, ČIŽE ČÍTANIE	6
2. KROK: ANALÝZA	11
3. KROK: APLIKÁCIA	13
4. KROK: ASIMILÁCIA	14
5. KROK: PREDSAVZATIE	14
<b>UKONČENIE</b>	<b>15</b>
<b>MEDITAČNÝ DENNÍK</b>	<b>15</b>
<b>MALÝ TIP</b>	<b>15</b>
<b>ČERVENÝ STUPEŇ</b>	<b>16</b>
<b>NAJPRV NIEČO O FUNGOVANÍ ČLOVEKA</b>	<b>16</b>
ROZUM...	16
... A SRDCE	16
KONFLIKT PRI NASLEDOVANÍ KRISTA	16
Z MYSLE DO SRDCA	17
REČ SRDCA	17
AKO AKTIVOVAŤ CITY?	18
<b>MEDITÁCIA</b>	<b>19</b>
MEDITÁCIA V SCHÉME LECTIO DIVINA	19
<b>NAVODENIE ATMOSFÉRY A POKOJA</b>	<b>20</b>
<b>RELAXÁCIA</b>	<b>21</b>
RELAXÁCIA A MEDITÁCIA	21
AKO RELAXÁCIA FUNGUJE?	21
AKO NA TO V PRAXI?	22
<b>PRVÝ KROK DO SVETA MEDITÁCIE</b>	<b>24</b>
AKO NA TO?	24
<b>MEDITÁCIA SLOVA</b>	<b>26</b>
TECHNIKA PRE „MOCNÚ IDEU“	26
TECHNIKA PRE „PODMANIVÝ OBRAZ“	27
TECHNIKA PRE „STRHUJÚCI PRÍBEH“	27
UKONČENIE MEDITÁCIE	28
<b>LECTIO DIVINA A DUCHOVNÝ RAST</b>	<b>29</b>
LECTIO DIVINA U ZAČIATOČNÍKOV – CESTA OČISŤOVANIA	29
LECTIO DIVINA U POKROČILÝCH – CESTA OSVIETENIA	30
LECTIO DIVINA NA CESTE ZJEDNOTENIA	30
<b>POZVANIE A KONTEMPLÁCIA</b>	<b>31</b>

DVE DÔLEŽITÉ VECI NA KONCI MEDITÁCIE	31
POZVANIE AKO OVOCIE ODVAHY	32
KONTEMPLÁCIA, PRIPRAVENÁ TICHOM	33
ZNAKY KONTEMPLÁCIE	33
ČO V PRAXI ROBIŤ?	34
<b>MODLITBA HĽADENIA NA PÁNA</b>	<b>35</b>
<b>ACTIO</b>	<b>37</b>
SCHÉMA DUCHOVNÉHO RASTU	38

# Zelený stupeň



## 1. prípravný krok: Základné poznanie Nového zákona

- **Máš aspoň jeden krát (ideálne dva krát) prečítaný celý Nový Zákon** – v rámci schémy oboznámenia sa s kontextom a celkom Písma Svätého, ktorú načrtol profesor Tomislav Ivančič:

*„Najprv si vezmi Nový zákon a prečítaj ho rýchle celý. Potom ešte raz. Potom tretíkrát a popodčiarkuj si rozličnými farbami. Potom to ešte párkrát prečítaj, kým sa ti nezničí tento Nový zákon. Potom si vezmi nový výťahok a potom už smieš čítať pomaly. Pretože potom z prečítaného celku pochopíš aj jednotlivosti. Až potom začni so Starým zákonom.“*

**Cieľom týchto rýchlych prečítaní Písma je získať základný prehľad** o obsahu Písma (konkrétne Nového Zákona) ako celku. To nám neskôr umožní začať s ním pracovať už dôkladnejšie a podrobne.

Určite mnohé veci budú spočiatku pre Teba nie úplne pochopiteľné. Pomôcť Ti môže nasledovné:

- **Nemusíš sa zdržiavať tým, čomu nerozumieš.** Keď budeš vždy znova a znova čítať Písmo, budeš v ňom, úmerne svojmu duchovnému napredovaniu, vždy objavovať nové a nové veci a to, čo si predtým nechápal (lebo to bolo pre teba ešte „privysoko“), časom pochopíš. Sústreďuj sa na to, čomu rozumieš, čo chápeš a hlavne: čo ťa oslovuje a „chytá za srdce“.
- **Na osvetlenie niektorých pojmov a reálií môžeš využiť komentáre, či biblické slovníky.** Výborný biblický slovník Adolfa Novotného je k dispozícii aj online na internete, podobne ako aj ďalšie študijné pomôcky.
- **Pamätaj na súlad medzi Písmom a zvyškom Tradície v Katolíckej Cirkvi.** Pôvodný a autentický zmysel toho, čo čítaš, bude vždy v súlade so zvyškom Tradície a so životom a praxou Kristovej Cirkvi, ktorá knihy Nového Zákona napísala a autorizovala ako Božie slovo, pretože odrážajú to poznanie, ktoré od Boha prijala a ktorému od počiatku podnes verí.

**Prípadne sa môžeš o tejto veci porozprávať so svojim tútorom (alebo s iným kompetentným človekom) a rozumne po dohode s tútorom túto podmienku upraviť, ak je na to opodstatnený dôvod.**

Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## 2. prípravný krok: Skriptúra a lektúra

- Pravidelne sa venuješ každý deň aspoň 10-15 minút *skriptúre* a aspoň 10-15 minút *lektúre*:

**Skriptúra a lektúra** – býva súčasťou mnohých kresťanských zariadení a inštitútov, napríklad ju nájdeme aj v kňazských seminároch. Spočíva v tom, že **denne** nejaký čas, napríklad **10-15 minút** venujeme *skriptúre*, čiže **čítaniu Písma Svätého**. Rovnaký čas potom venujeme aj *lektúre*, čiže **čítaniu inej knihy**, či už z dokumentov Cirkvi alebo z diel kvalitných autorov, mystikov, svätcov,... ktorá nám pomáha v živote s Kristom. Často je to rozdelené: skriptúra ráno, ako súčasť rannej modlitby, lektúra poobede, alebo večer, ako súčasť večernej modlitby. Nie je to nijako prehnane dlhý čas, 2×15 minút predstavuje len 2% z celého Tvojho dňa. To sa dá, že?

Najlepšie je, ak si **obe aktivity podelíme**, napríklad skriptúru poobede po príchode zo školy, lektúru večer, pred spaním a pred večernou modlitbou a podobne. **Stabilný čas** vytvára návyk a ten nám uľahčuje (a ako istý stereotyp aj nášmu okoliu) dodržiavanie tejto praxe.

TVOJE ÚLOHY:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspoň dva mesiace si pravidelne robíš najmenej 10 minút trvajúcu skriptúru i lektúru.</li></ul>



Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

... a pokračuješ v tom i naďalej, pretože zmyslom je navyknúť si na oboje ako na trvalú súčasť denného života.

### 3. prípravný krok: Modlitba Písma

- **Poznáš *Modlitbu Písma* podľa francúzskej mystičky Jeanne-Marie Bouvier de la Motte-Guyon (17. st. po Kr.)**

Francúzska mystička Jeanne-Marie Bouvier de la Motte-Guyon (17. st. po Kr.) odporúča **mierne pokročilým začiatočníkom (ktorí už čítajú pomaly)** spôsob rozjímavej modlitby, ktorý pozostáva z akoby niekoľkých minicyklov:

*„Obráť sa k Písmu; vyber si nejaký oddiel, ktorý je jednoduchý a dosť praktický. Potom príď k Pánovi. Prichádzaj ticho a pokorne. Tam, pred Ním, prečítaj malý úsek Písma, ktorý si si otvoril. Čítaj dôkladne. Sústredene a ticho vnímaj, čo čítaš. Vychutnaj si to a stráv to. ... Nečítaš rýchlo, ale pomaly. neprechádzaš z jedného oddielu na druhý, pokiaľ si svojimi zmyslami neuchopil samotné jadro toho, čo si čítal. Potom možno budeš chcieť tento oddiel Písma, ktorý sa ťa dotkol, vyjadriť modlitbou. Po tom, čo si z toho oddielu niečo uchopil a spoznal si, že z neho vytiahol esenciu a hlavný zmysel, potom zvolna, kľudne a pokojne prejdi k ďalšej časti oddielu. Keď tvoj čas s Pánom skončí, budeš prekvapený, že si prečítal veľmi málo, možno ani nie pol stránky. »Modlenie sa Písmu« sa nehodnotí podľa toho, koľko si prečítal, ale akým spôsobom si prečítal!«*

V praxi je to jednoduchý cyklus:

- Prečítam si krátky úryvok Písma s ucelenou myšlienkou.
- V prítomnosti Božej nad ním uvažujem, nechávam sa ním osloviť, nasávam do seba jeho podstatu.
- Nakoniec na toto oslovenie odpovedám Bohu v modlitbe vlastnými slovami.
- ... a potom zase v týchto troch krokoch pokračujem dovtedy, kým nevyčerpám svoj čas skriptúry.

TVOJE ÚLOHY:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspoň jeden mesiac pravidelne praktizuješ túto modlitbu, napríklad aj v rámci dennej skriptúry Božieho slova – môžeš túto úlohu plniť súčasne s úlohou z 2. prípravného kroku.</li></ul>



Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## Rozjímanie

Je to spôsob, ako narábať s Písmom už veľmi dôkladne. Je dobré si naň vyhraď už nie 10-15 minút v rámci denne *skriptúry*, ale urobiť ho nosnou súčasťou Tvojej *hlavnej modlitby dňa*, kedy budeš mať na rozjímanie čas aspoň pol hodiny.

### PRÍPRAVA

- **Vstúp do Božej prítomnosti** - prihovor sa Bohu, ktorý je vždy pri Tebe.
- **Popros Ducha Svätého** o pomoc pri rozjímaní.
- **Vzbuď si úmysel** - nielen niečo sa o Bohu dozvedieť, ale stretnúť sa s Bohom a niečo sa aj od Boha dozvedieť. Lepšie Boha spoznať, viac ho milovať a lepšie mu slúžiť. Seba zmeniť k lepšiemu, posvätiť.

### 1. KROK: LEKTÚRA, ČIŽE ČÍTANIE<sup>1</sup>

Východiskom je biblický text, jasný, čitateľný a primerane zrozumiteľný pre každého aspoň gramotného človeka... Božia Láska je v ňom zjavená doslova viditeľne a hmatateľne a to aj pre toho duchovne najmenej vnímavého človeka. Súčasne nám vykresľuje Boha Ježiša Krista s Jeho životom, konaním, názormi a postojmi, takže Mu môžeme lepšie porozumieť a učiť sa od Neho. V neposlednom rade... je to Božie slovo, „živé a účinné“ (Hebr 4,12), nielen „nejaký text“ – a to má tiež svoj význam!

**Pre potreby rozjímania si vyberieme jeden krátky úryvok s ucelenou myšlienkou.** V praxi to teda môže byť jedna veta (napr. u blahoslavenstiev), ale aj jeden obsiahlejší príbeh, či udalosť (napr. u podobenstiev).

**Je tu ale jeden problém:** biblický text – aj ten „najčerstvejší“ – bol napísaný tisícky rokov dozadu v starej hebrejčine a gréčtine, v krajine vzdialenej tisícky kilometrov s úplne odlišnou mentalitou, kultúrou, spôsobom myslenia, históriou,...

STARÝ ZÁKON bol napísaný vo veľkej väčšine hebrejsky, občas grécky. Hebrejčina je jazyk úplne cudzí slovenčine v samej svojej podstate – nemá napríklad bežné časy (minulý, prítomný, budúci), inak vníma rody (mužský, ženský) a pod. Mnoho slov a termínov z hebrejčiny nedokážeme presne preložiť do slovenčiny. Preklad viet musí vždy robiť kompromis medzi vernosťou pôvodnej vete a jej slovenskou „čitateľnosťou“.

---

<sup>1</sup> Nezamieňaj si to s pravidelnou dennou lektúrou z 2. prípravnej úlohy, ktorá sa síce volá rovnako, ale je to odlišná vec!

NOVÝ ZÁKON bol napísaný v gréčtine, pričom sa predpokladá, že evanjeliá boli aspoň niektoré do gréčtiny preložené z hebrejčiny. Gréčtina je nám podstatne bližšia, ako hebrejčina, ale aj ona používa slová, zvraty a termíny, ktoré nedokážeme do slovenčiny úplne presne preložiť.

**Prvým cieľom lektúry je tak nielen text prečítať, ale mu aj čo najlepšie porozumieť:** porozumieť súvislostiam, slovám, pojmom, kultúrnemu pozadiu,...

MOŽNOSTI, ktoré máme:

- Môžeme súčasne s bežným katolícky prekladom použiť **Kralickú Bibliu**. Výhodou je, že sa usiluje o čo najväčšiu vernosť pôvodine. Ak je teda v texte nejaký zvláštny tvar, zvláštne slovo, môžeme si byť dosť istý, že zhruba podobne je to aj v pôvodnom texte hebrejskom, alebo gréckom. Nevýhodou je, že je napísaná v archaickej češtine. Čo môže ale byť aj výhodou a to hneď dvojnásobnou: archaická čeština má svoje čaro. A, čo je dôležitejšie, práve k tomuto prekladu Biblie bol zostavený pre naše účely ideálny **Biblický slovník Adolfa Novotného**, ktorý je k dispozícii celý aj online na internete. Ak teda čítame text v Kralickej Biblii, vieme presne, aké slovo máme v Novotného slovníku hľadať.
- **Môžeme použiť biblický software**, ako je Theophilos, Bible Works, alebo podobne. Výhodou je, že ak máme znalosť angličtiny (čo je dnes už celkom bežné), pomôžu nám aj bez znalostí gréčtiny a hebrejčiny celkom slušne pracovať s pôvodnými textami Písma Svätého, porovnávať rôzne preklady, automaticky vyhľadávajú paralelné (= súvisiace) miesta, ponúkajú komentáre a biblické slovníky...
- **Môžeme použiť komentáre**, ako je napríklad vynikajúce séria *Sacra Pagina* českého Karmelitánskeho nakladateľstva. Tie sú robené špeciálne na ten druh použitia, o ktorý nám ide, ako podklady na lektúru pri rozjímaní.
- **Takisto nám pomôže archeologická a historická literatúra**, obzvlášť napríklad kniha Gerharda Krolla *Po stopách Ježišových*, či publikácia Mirei Ryškovej *Doba Ježiša Nazaretského*. Vynikajúci je aj *Slovník biblickej teológie* od Xaviera Léona-Dufoura a kol.
- **Internet** je tiež miestom, kde môžeme nájsť najrôznejšie komentáre a zdroje, v slovenčine, češtine, ešte viac v angličtine – aj keď tam si musíme občas dávať pozor na ich serióznosť.

Všetky tieto veci nám pomôžu s tým, aby sme čo najlepšie porozumeli textu, jeho bohatosti, významom, súvislostiam...

**Dôležitý je aj dôraz na kontext. Biblia je jedným celkom a súčasťou väčšieho celku Božieho zjavenia sa – Tradície.** Pre plné preniknutie do jej textu by sme mali preto vždy brať do úvahy:

- **Celé Božie zjavenie** – prejavujúce sa v dejinnej skúsenosti Cirkvi s Bohom;
- **Celú Bibliu** ako jeden celok;
- **Kontext danej knihy Biblie**, z ktorej pochádza úryvok, s ktorým pracujeme,...
- **... obzvlášť jeho najbližšie textové okolie.**

PRÍKLAD:

<b>text:</b>	<i>„<sup>15</sup> Lebo ste nedostali ducha otroctva, aby ste sa museli zasa báť, ale dostali ste Ducha adoptívneho synovstva, v ktorom voláme: "Abba, Otče!"<sup>16</sup> Sám Duch spolu s naším duchom dosvedčuje, že sme Božie deti. <sup>17</sup> Ale ak sme deti, sme aj dedičia: Boží dedičia a Kristovi spoludedičia; pravda, ak s ním trpíme, aby sme s ním boli aj oslávení.“ (Rim 8,15–17 SSV)</i>
<b>text v Kralickej Biblii:</b>	<i>„<sup>15</sup> Nepřijali jste zajisté Ducha služby opět k bázni, ale přijali jste Ducha synovství, v němžto voláme Abba, totiž Otče. <sup>16</sup> A tent' Duch osvědčuje duchu našemu, že jsme synové Boží. <sup>17</sup> A jestliže synové, tedy i dědicové, dědicové zajisté Boží, spolu pak dědicové Kristovi, však tak, jestliže spolu s ním trpíme, abychom spolu i oslaveni byli.“ (Rim 8,15–17 KRALICKÁ)</i>
<b>kontext dejinný:</b>	<b>AUTOR:</b> Apoštol Pavol, Žid, bývalý farizej, teraz kresťan. <b>ADRESÁTI:</b> Židia, žijúci vo vtedy pohanskom Ríme. <b>CIEĽ LISTU:</b> Vysvetliť, že človek nie je spasený dodržiavaním zákonov a predpisov, ale len vierou, ktorá pripodobňuje človeka Bohu.
<b>kontext v rámci textu listu</b>	<i>„Teraz teda už niet odsúdenia pre tých, čo sú v Kristovi Ježišovi; <sup>2</sup> ved' zákon Ducha, ktorý dáva život v Kristovi Ježišovi, oslobodil ťa od zákona hriechu a smrti. <sup>3</sup> Čo bolo nemožné zákonu pre slabosť ľudskej prirodzenosti, to uskutočnil Boh, keď pre hriech poslal svojho Syna v tele podobnom hriešnemu a v tele odsúdil hriech, <sup>4</sup> aby sa požiadavka zákona splnila v nás, čo nežijeme podľa tela, ale podľa Ducha. <sup>5</sup> Lebo tí, čo žijú podľa tela, zmyšľajú telesne, ale tí, čo žijú podľa Ducha, zmyšľajú duchovne. <sup>6</sup> A zmyšľať podľa tela je smrť, kým zmyšľať podľa Ducha je život a pokoj. <sup>7</sup> Ved' zmyšľať podľa tela je nepriateľstvom voči Bohu, lebo sa nepodriadať Božiemu zákonu - a ani sa nemôže. <sup>8</sup> A tak tí, čo žijú telesne, nemôžu sa páčiť Bohu. <sup>9</sup> Lenže vy nežijete telesne, ale duchovne, pravda, ak vo vás prebýva Boží Duch. Lebo kto nemá Kristovho Ducha, ten nie je jeho. <sup>10</sup> Ale ak je vo vás Kristus, telo je síce pre hriech mŕtve, no duch je život pre spravodlivosť. <sup>11</sup> A keď vo vás prebýva Duch toho, ktorý vzkriesil Ježiša z mŕtvych, potom ten, čo vzkriesil z mŕtvych Krista, oživí aj vaše smrteľné telá skrze svojho Ducha, ktorý prebýva vo vás. <sup>12</sup> A tak, bratia, sme dlžníkmi, ale nie telu, aby sme museli žiť podľa tela. <sup>13</sup> Lebo ak budete žiť podľa tela, zomriete. Ale ak Duchom umŕtvujete</i>



skutky tela, budete žiť. <sup>14</sup> Ved' všetci, ktorých vedie Boží Duch, sú Božími synmi. <sup>15</sup> *Lebo ste nedostali ducha otroctva, aby ste sa museli zasa báť, ale dostali ste Ducha adoptívneho synovstva, v ktorom voláme: "Abba, Otče!"* <sup>16</sup> *Sám Duch spolu s naším duchom dosvedčuje, že sme Božie deti.* <sup>17</sup> *Ale ak sme deti, sme aj dedičia: Boží dedičia a Kristovi spoludedičia; pravda, ak s ním trpíme, aby sme s ním boli aj oslávení.* <sup>18</sup> *A myslím, že utrpenia tohoto času nie sú hodné porovnávania s budúcou slávou, ktorá sa na nás má zjaviť.*“ (Rim 8,1-18 SSV)

**klúčové pojmy, ktoré potrebujú osvetliť**

Z KONTEXTU: duch, duchovný; telo, telesný – v ich hebrejskom vnímaní a chápaní, nie dnešnom európskom, odvodenom od antického gréckeho.

Z ÚRYVKU: duch otroctva / synovstva; abba; adoptívni synovia – a adopcia vôbec v židovskom i rímsko, poňatí a chápaní; dedičia a spoludedičia – ako „fungovalo“ dedenie v židovskej spoločnosti; oslávení – čo znamená tento pojem.

**paralelné miesta v Písme, kde sa píše o podobnom**

„A my sme nedostali ducha sveta, ale Ducha, ktorý je z Boha, aby sme vedeli, čo nám Boh daroval.“ (1Kor 2,12 SSV)

„Ved' Boh nám nedal Ducha bojzlivosti, ale Ducha sily, lásky a rozvahy.“ (2Tim 1,7 SSV)

„A pretože deti majú účasť na krvi a tele, ... vyslobodil tých, ktorých celý život zotročoval strach pred smrťou.“ (Hebr 2,14-15 SSV)

„V láske niet strachu, a dokonalá láska vyháňa strach, lebo strach má v sebe trest, a kto sa bojí, nie je dokonalý v láske.“ (1Jn 4,18 SSV)

atď.

**kontext Tradície a viery Cirkvi**

KKC 257 „Svetlo, blažená Trojica, a najpôvodnejšia Jednota! – O lux, beata Trinitas, et principalis Unitas!“ Boh je večná blaženosť, nesmrteľný život, nezapadajúce svetlo: Boh je Láska: Otec, Syn a Duch Svätý. Boh chce slobodne darovať slávu svojho blaženého života. Také je jeho „dobrotivé rozhodnutie“ (Ef 1, 9), ktoré si ešte pred stvorením sveta predsavzal vo svojom milovanom Synovi, a preto nás predurčil, „aby sme sa skrze Ježiša Krista stali jeho adoptovanými synmi“ (Ef 1, 5), čiže aby sme sa stali „podobnými obrazu jeho Syna“ (Rim 8, 29) skrze „Ducha adoptívneho synovstva“ (Rim 8, 15). Toto rozhodnutie, čiže plán spásy, je milosť, „ktorú sme dostali pred večnými vekmi“ (2 Tim 1, 9), a pochádza priamo z trojičnej lásky. Tento plán sa rozvíja v diele stvorenia a po páde v celých dejinách spásy, v poslaní Syna a v poslaní Ducha Svätého, v ktorých pokračuje poslanie Cirkvi.

KKC 460 Slovo sa stalo telom, aby nás urobilo „účastnými na Božej prirodzenosti“ (2 Pt 1, 4): „Preto sa Božie Slovo stalo človekom a Boží Syn sa stal Synom človeka, aby sa človek spojil s Božím Slovom a dostal adoptívne synovstvo, a tak sa stal Božím synom.“ „Lebo on sa stal človekom, aby sme sa my stali bohmi.“ „Keďže jednorodený Boží Syn chcel, aby sme mali účasť na jeho božstve, prijal našu prirodzenosť, stal sa človekom, aby ľudí urobil bohmi.“

KKC 654 Vo veľkonočnom tajomstve sú dva aspekty: Kristus nás svojou smrťou oslobodzuje od hriechu a svojím zmŕtvychvstaním nám otvára prístup k novému životu. Tento nový život je predovšetkým ospravodlivením, ktoré nás znovu uvádza do Božej milosti, „aby sme tak, ako bol Kristus vzkriesený z mŕtvych..., aj my žili novým životom“ (Rim 6, 4). Je víťazstvom nad smrťou pre hriech a novou účasťou

*na milosti. Uskutočňuje adopciu za synov, lebo ľudia sa stávajú Kristovými bratmi, ako sám Ježiš volá svojich učeníkov po svojom zmŕtvychvstaní: „Chod'te, oznámte mojim bratom“ (Mt 28, 10).[571] Sú jeho bratmi nie podľa prirodzenosti, ale darom milosti, lebo toto adoptívne synovstvo zaručuje skutočnú účasť na živote jednorodeného Syna. Tento život sa naplno zjavil v jeho zmŕtvychvstaní.*

... atď.

## **OSLOVENIE TEXTOM: Keď už sme textu porozumeli, necháme sa ním osloviť.**

Spravidla to znamená, že po tom, čo sme sa s textom dôkladne oboznámili, tak si ho začneme **pomaly, opakovane čítať** – až dovtedy, kým nás v texte neosloví niečo veľmi konkrétne, niečo, čo nás doslova „chytí za srdce“.

**Tento úkon je viac zbieraním, než čítaním.** Cieľom je „zbierať“ a zachytávať posolstvá, ktoré Večné Slovo (= Kristus) skrze Ducha adresuje mne osobne prostredníctvom Písma – ono známe „oslovenie“, na ktoré sa často kladie dôraz pri rozjímaní. Nezostávať na povrchu, ale zaangažovane vstúpiť „dovnútra“. Práve tento zaangažovaný osobný prístup odlišuje rozjímanie od obyčajného štúdia:

- **štúdium** je do veľkej miery **neosobné** a často **sterilné** pátranie po poznatkoch a informáciách;
- **rozjímanie** je **osobné stretnutie sa mojej osoby s osobou Boha**, pričom pod vplyvom Ducha Svätého nechávam, aby ma Boh cez svoje slovo **oslovil** a pozval – a aby som ja na toto pozvanie osobne **odpovedal** a prijal ho.

V dávnych kláštorňoch spoločenských sa mnísi pri rozjímaní zišli v kostole, kde jeden z nich pomaly predčítaval úryvok písma, urobil krátku tichú pauzu a potom ho znova a znova takto opakovane nahlas čítal. Mnísi sedeli, počúvali – a ten z nich, ktorý zachytil oslovenie textom, sa mlčky zdvihol a odišiel do svojej cely osamote o ňom rozjímať. Keď odišiel aj posledný, skončil lektor s čítaním textu a tiež sám odišiel rozjímať nad tým, čo ho oslovilo.

V okamihu, keď nás niečo v posvätnom texte takto osloví a „chytí za srdce“, je čas prejsť k ďalšiemu kroku rozjímania.

## 2. KROK: ANALÝZA

- **Východisko rozjímania:** To, čo nás pri čítaní oslovilo, zachytilo,...
- **Cieľ rozjímania:** **Odhalíť *posolstvo textu***, ktorým Boh **oslovuje cez svoje slovo práve mňa práve tu a práve teraz.**

Je to „*činnosť rozumu, ktorý zanietené a s túžbou hľadá ukryté pravdy.*“ Je to **hľadanie „so zanietením“ s láskou a so spaľujúcou túžbou.** Túžba pritom smeruje k „*vnútornému posolstvu*“ Božieho slova, k tomu obsahu, ktorý je možné iba zakúsiť a nie uvidieť rozumom, ktorý je možné poznávať iba intuitívne v láske.

Otcovia často používajú nasledovné prirovnanie: *Čítanie nesie potravu do úst, kde ju rozjímание pomaly prežíva.* Samotné rozjímание preto často v latinčine nazývajú *ruminatio*, čiže „*prežívanie*“.

**Aj samotná analýza je veľmi osobná** – Zmyslom rozjímania nie je špekulovať a rozvíjať nejaké abstraktné teologické konštrukcie, ale odpovedať si na otázku: „**Čo mne osobne, Bože, hovoríš cez tento text?**“

### ŠTYRI ROZMERY POSOLSTVA:

- **LITERÁRNY** – opisuje sucho a fakticky, čo sa konkrétne deje.
- **ALEGORICKÝ** – „Čomu veriť?“ Odhaľuje fakty a informácie o povahe Boha, o povahe človeka, o povahe sveta, dobra, zla, hriechu, Neba, Pekla,... Čiže odpovede na otázky: Čo je to? Aké to je? O čom to je? **Zvláštny dôraz** môžeme (hlavne sprvu) klásť na tri veci: Čo hovorí text o Božej veľkosti, svätosti a sláve? Čo hovorí text o mojej malosti a hriechu? Čo nakoniec hovorí text o Božej nepochopiteľnej láske, ktorou ma napriek tomu všetkému (svojej veľkosti a svätosti i mojej bezvýznamnosti a hriešnosti) miluje?
- **ANAGOGICKÝ** – „Kam smerujeme?“ Odhaľuje niečo z Božieho plánu a zámeru, z toho, kam a k čomu sme povolání, odhaľuje niečo o spáse, o sláve Večnosti,... Čiže odpovede na otázky: Kam smerujeme? Čo pre nás Boh pripravil? Čo nás v budúcnosti podľa Božích zámerov čaká? Čo z toho text odhaľuje?
- **MORÁLNY** – „Čo robiť?“ Je to praktický záver smerom na nás: Čo musím ja urobiť, zmeniť, podniknúť,... aby sa na mne tento Boží zámer splnil. K čomu konkrétne mňa Božie slovo tu a teraz volá, pozýva? **Dôležité je ale nezostať len pri otázke „čo robiť“**, ale – hlavne v etape *cesty osvietenia* – sa pýtať ešte viac na samotné Kristovo (resp. všeobecne Božie) myslenie, na Jeho postoje, hodnoty, ciele, túžby, videnie sveta, Jeho „osobnosť“,...

**Je dobré, ak si v rámci analýzy zodpovieme všetky štyri významy myšlienky (a textu), ktoré nás oslovili.**

## ZÁVEREČNÉ POSOLSTVO TEXTU PRE MŇA:

Na záver rozjímania nakoniec jasne sformuluj a **zhrň „posolstvo textu“**, ktorým si bol **Ty osobne tu a teraz oslovený počas rozjímania**.

Pre potreby ďalších fáz lectia (ktorým sa budeš učiť v *červenom stupni* tejto odborky) je dobré na záver ho „skomprimovať“ do jednej krátkej, výstižnej, významom a emóciami nabitej „meditačnej vety“.

### NAPRÍKLAD:

<b>text:</b>	<i>„<sup>15</sup> Lebo ste nedostali ducha otroctva, aby ste sa museli zasa báť, ale dostali ste Ducha adoptívneho synovstva, v ktorom voláme: "Abba, Otče!"<sup>16</sup> Sám Duch spolu s naším duchom dosvedčuje, že sme Božie deti. <sup>17</sup> Ale ak sme deti, sme aj dedičia: Boží dedičia a Kristovi spoludedičia; pravda, ak s ním trpíme, aby sme s ním boli aj oslávení.“ (Rim 8,15–17 SSV)</i>
<b>literárny význam textu</b>	Pavol píše list kresťanom do Ríma...
<b>alegorický význam</b>	Boh ma miluje ako prvého a dáva mi sám od seba nezaslúžene „ducha synovstva“. Ponúka mi nežný vzťah ako Otecko svojmu milovanému synovi (dcére). Božia láska ku mne: Boh mi to dáva úplne všetko, nič predomnou neskrýva, nič si nevyhradzuje pre seba, prijíma ma za syna rovného so Synom Kristom, nerobí žiaden rozdiel! Fakt ma napriek všetkému miluje úplne rovnako, akoby som bol Jeho Večným Synom v Trojici!
<b>anagogický význam</b>	Boh sa naozaj delí so všetkým, dáva mi úplne celého seba, neodvolateľne, bezpodmienečne, do krajnosti. Ponúka mi ako svojmu dedičovi všetko, čím je On sám, opravdivé zbožštenie, ktoré je pre mňa pripravené v podobe „Božej slávy“ v plnosti vo večnosti – aj keď v sile Ducha niečo z neho prežívam už teraz, dnes.
<b>morálny význam</b>	Odo mňa to chce rovnako sa zjednotiť s Bohom, úplne a bezpodmienečne, v dobrom i v zlom, v utrpení i v oslávení, pretože Kristus je len jeden, nedeliteľný a alebo sa zjednotím s celým Kristom, alebo vôbec. Kristovo zmýšľanie: Kristus nielenže nežiarli, nielenže mi to celým srdcom praje, On dokonca preto, aby som ja „ráčil“ tento Dar prijať, zomrel na kríži a tam odniesol a prežil an sebe všetko zlo a všetku bolesť aj môjho vlastného života, všetko, čo prežívam ja sám a ešte viac, pretože On trpel aj tým zlom, nad ktorým ja dnes len tak myknem plecom... tak veľmi túžil, aby som tento Dar prijal!
<b>posolstvo textu pre</b>	Pripodobniť sa Kristovi tým, že umožním iným ľuďom spoločne so mnou prežívať môj život s Bohom a tým im umožniť, aby sa skrze

<b>mňa osobne</b>	zdieľanie v spoločenstve stali mojimi „spoludedičmi“ môjho vzťahu s Bohom.
<b>meditačná veta</b>	Zdieľať s Kristom Boha – zdieľať s ľuďmi Krista!

## EŠTE JEDNA POMOCNÁ TECHNIKA: „5Prečo?“

Hlavne vtedy, keď ideme do hĺbky a odhaľujeme príčiny a princípy – napríklad keď skúmame Kristovo myslenie a postoje a usilujeme sa porozumieť spôsobu Jeho pohľadu na svet, môže nám pomôcť technika „5Whys?“, čiže „5Prečo?“. Tá spočíva na zistení, že zvyčajne sa musíme **aspoň päť krát za sebou opýtať „Prečo?“, kým sa dopravujeme ku koreňu a podstate toho, čo skúmame**. Najlepšie porozumieme na jednoduchom príklade:

*„Kristovi spoludedičia; pravda, ak s ním trpíme, aby sme s ním boli aj oslávení“ –*

Prečo musíme s Kristom trpieť, aby sme s Ním boli aj oslávení? Pretože ak chceme dosiahnuť to, čo Ježiš, musíme zákonite aj prežiť to, čo Ježiš – rovnako ako keby sme chceli byť vymakaní ako Peter Sagan, museli by sme najprv trénovať ako Peter Sagan.

Prečo Ježišovo oslávenie súvisí s Jeho utrpením? Nemohol byť Ježiš oslávený aj bez toho? Oslávenie = zbožštenie. Boh je láska, dokonalá láska. Ježiš aj ako človek musel milovať ako Boh, až potom aj ako Boh bol – a teda mohol byť oslávený. Ježišova obeta na kríži je práve prejavom tejto lásky.

Prečo ale smrť na kríži? Nemohol milovať aj bez toho? Láska je darovanie sa. Dokonalá láska je dokonalé darovanie sa. Až keď Ježiš dal z lásky všetko a nič si nevyhradil sebecky pre seba, miloval ako Boh.

Prečo je dôležitá až tak dokonalá láska? Pretože bez nej by Nebo nebolo nebom. Až takáto dokonalá vytvára Trojičnú Jednotu, ktorá je podstatou večného Života v Nebi. Ak by jej nebolo, Nebo by sa stalo Peklom a Boh sám by sa ocitol v Pekle a stal by sa z Neho Diabol a Satan.

A prečo práve láska? Pretože ona je motívom dokonalosti (z lásky k milovanému túžim byť najlepším možným darom pre neho), svätosti (kde niet sebeckta, niet ani zla, iba dokonalého dobra) i blaženej jednoty lásky, ktorá to všetko završuje. A, naopak, svätosť i dokonalosť túžia deliť sa, túžia, aby to isté mal aj milovaný – a preto sa mu dávajú až do úplnej krajnosti. Dohromady to je Boží život. Ježiš tu na zemi nežil nič iné, iba Boží život v ľudských podmienkach. takže ak budeme aj mi žiť (a milovať) Boží život tu na zemi, budeme preň pripravení aj v Nebi...

### 3. KROK. APLIKÁCIA

Aplikácia znamená aplikovať to, čo ma dnes oslovilo, na svoj doterajší život. Pýtam sa: Ako sa to, k čomu som bol dnes pozvaný, uplatňovalo v mojom doterajšom živote a konaní? Nakoľko som to už doteraz žil a konal? A nakoľko nie? Ako teda na tom v tejto chvíli som?

### 4. KROK: ASIMILÁCIA

na základe porovnania poznaného s mojim doterajším životom a konaním prijíma záver pre svoj ďalší život: Čo zmením? Čo urobím? Ako uvediem to, čo som práve spoznal a k čomu ma Boh cez svoje slovo pozval, do svojho života?

### 5. KROK: PREDSAVZATIE

Ak je to možné, skúsím skonkretizovať asimiláciu do konkrétneho a „merateľného“ predsavzatia, ktoré potom môžem časom vyhodnotiť.

#### PRÍKLAD:

<b>posolstvo textu pre mňa osobne</b>	Pripodobniť sa Kristovi tým, že umožním iným ľuďom spoločne so mnou prežívať môj život s Bohom a tým im umožniť, aby sa skrze zdieľanie v spoločenstve stali mojimi „spoludedičmi“ môjho vzťahu s Bohom.
<b>meditačná veta</b>	Zdieľať s Kristom Boha – zdieľať s ľuďmi Krista!
<b>aplikácia</b>	Doteraz som sa akosi nesnažil s inými ľuďmi zdieľať svoju radosť z Krista a života s Ním. Akoby som v tom mal nejakú bariéru. Skôr som si to prežíval sám v sebe – ale navonok som skôr mlčal...
<b>asimilácia</b>	Budem sa denne modliť za silu a odvahu prekonať túto bariéru. A skúsím – najprv možno v mojom spoločenstve – sa v situácii na to vhodnej podeliť o svoju skúsenosť a radosť z Krista.
<b>Predsavzatie</b>	Za tento týždeň to záväzne skúsím aspoň dvakrát s dvomi ľuďmi z kruhu mojich priateľov-kresťanov.

## UKONČENIE

Rozjímanie zakonči modlitbou – vlastnými slovami, ktorými odpovieš Bohu na jeho oslovenie, ktorým sa Ťa cez text Božieho slova dotkol. na záver môžeš pridať *Otčenáš, Zdravas, Sláva*,... prípadne iné vhodné modlitby.

## Meditačný denník

Založ si meditačný denník, do ktorého si budeš zaznamenávať svoje rozjímania – prinajmenšom objavy a poznanie, ktoré si objavili, čiže tie záverečné posolstvá textu + meditačné vety. Neskôr k tomu pribudnú aj zážitky z meditácie a skúsenosti z kontemplácie – ale to až v *červenom stupni* tejto odborky.

## MALÝ TIP

Vyskúšajte si zapisovať celé rozjímanie, nielen záverečné posolstvo a meditačnú vetu. Pokiaľ zapisujeme celý sled svojich myšlienok tak, ako nad Písmom uvažujeme, je výsledkom lepšia, presnejšia a precíznejšia formulácia myšlienok, čo rozjímaniu, samozrejme, prospieva. Skús a ak Ti to bude vyhovovať, využi to!

### TVOJE ÚLOHY:

- Založ si dostatočne hrubý meditačný denník.
- Zadováž si potrebné pomôcky, alebo ich nájdi na internete.
- Začni rozjímať v rámci svojej Hlavnej modlitby dňa a rob to súvisle aspoň tri mesiace. O každom rozjímaní urob záznam do meditačného denníka.
- Aspoň dvakrát konzultuj svoje napredovanie, skúsenosti, prípadne problémy s tútorom, alebo inou vhodnou osobou (kňaz, animátor, katechéta,...)
- Na konci trojmesačného obdobia sa preukáž meditačným denníkom s najmenej 80-timi záznamami z Tvojich rozjímaní

Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

Po skončení tohto stupňa, samozrejme, pokračuj ďalej,  
nerobíme to pre placku na rukáve, ale pre náš rast ku Kristovi!

# Červený stupeň



## Najprv niečo o fungovaní človeka

Každý človek v sebe môže rozlišovať akési dve roviny:

ROZUM...

Dnes by sme možno povedali: VEDOMIE. Úroveň, na ktorej máme svoje názory, mienky, predstavy, na ktorej myslíme, uvažujeme.

... A SRDCE

Dnes by sme možno povedali: PODVEDOMIE. V Biblii (hebr. *léb*) predstavuje niečo ako ťažisko človeka, jeho „vnútorné JA“. Úroveň, na ktorej je naše najhlbšie presvedčenie, to, čomu úplne samozrejme, spontánne, bezvýhradne veríme – bez toho, aby sme o tom museli uvažovať, či zvažovať to.

## KONFLIKT PRI NASLEDOVANÍ KRISTA

- **Skúsenosť života bez Boha je vpísaná do nášho srdca** a tvorí naše najhlbšie presvedčenie. Je pre nás úplne samozrejme a prirodzené myslieť, podvedome a automaticky, v rámci sveta, v ktorom Boha niet a v ktorom jediné hodnoty, možnosti a ciele spadajú do oblasti „tohto sveta“.
- **Kresťanstvo a nasledovanie Krista sa spočiatku v našom živote objavuje len v podobe „mienky“ a „názoru“ na úrovni rozumu**, ale nie na úrovni srdca!

**Výsledkom je konflikt**, pretože žiť podľa svojho kresťanského názoru v tejto chvíli pre nás znamená síce žiť a konať *rozumne*, ale súčasne to znamená aj žiť a konať *v rozpore s našim najhlbším presvedčením*, ktoré v srdci (v podvedomí) stále pretrváva!



S týmto konfliktom sa stretávame bežne aj v iných oblastiach života, napríklad:

- ROZUMOM vieme, že sa máme učiť a je to dobré a užitočné, ale súčasne V SRDCI sa nám „tak strašne nechce“...
- ROZUMOM sa rozhodneme, že chceme držať diétu a pravidelne cvičiť, aby sme si vymakali skvelú postavu, ale SRDCOM sme strašne leniví a strašne nám ide na chuť fúra sladkostí a iných „zakázaných“ jedál...
- ROZUMOM chápeme, že skočiť bungee-jumping zo 100 metrov nie je nič strašne riskantné a nič zlé sa nám nestane, bude to super zážitok, ale v SRDCI cítime strašný strach, hrôzu, nával adrenalínu, je nám na zvracanie...

## Z MYSLE DO SRDCA

**Riešením je „pretlačiť“ naše postoje, názory a mienky, ktoré sme si osvojili svojim rozumom do nášho srdca** – čiže na úroveň podvedomia. Premeniť „kresťanskú mienku“ na skutočné „kresťanské presvedčenie“.

Tento stav, kedy sa život s Bohom stáva našim hlbokým **bytosným presvedčením**, nazýva Písmo vierou srdca: „*Lebo ak svojimi ústami vyznávaš: "Ježiš je Pán!" a vo svojom srdci uveríš, že Boh ho vzkriesil z mŕtvych, budeš spasený. Lebo srdcom veríme na spravodlivosť...*“ (Rim 10,9-10 SSV). Ján potom vysvetľuje, že takáto viera je **tajomstvom úspechu** a víťazstva: „*Láska k Bohu spočíva v tom, že zachováme jeho prikázania. A jeho prikázania nie sú ťažké. Ved' všetko, čo sa narodilo z Boha, premáha svet. A tým víťazstvom, ktoré premohlo svet, je naša viera*“ (1 Jn 5,3-4 SSV).

Ako to ale urobiť?

## REČ SRDCA

**Srdce hovorí rečou emócií.** Tak, ako rozum hovorí rečou obrazov a ideí, srdce hovorí rečou zážitkov a pocitov.

*„Podvedomie si môžeme jednoducho predstaviť ako sklad údajov, kde je zaznamenané všetko, čo sme kedy prežili a súčasne sú k našim zážitkom pripojené emocionálne energie, ktoré sme vytvorili sami, alebo sme ich od niekoho prebrali. ... Stačí, ak sa pozriete dolu z výšky a podvedomie v zlomku sekundy prejde všetky podobné zážitky z minulosti, vyhodnotí k nim pripojenú emocionálnu energiu a výsledok vám vloží do vedomia. A zistíme napríklad, že pri pohľade z výšky je nám zle, alebo máme strach...“ (apz.szm.com)*

To je dôvod, prečo si päťsekundový pád s autom do priepasti (= silné city) zapamätáte omnoho silnejšie, trvalejšie a za nekonečne kratší čas, než trojhodinové učenie sa latinských názvov kvetiniek (= žiadne emócie).

**Srdce nás ale prostredníctvom emócií aj ovláda:** dôvod, prečo je pre Vás omnoho ľahšie vybrať si jedlo, ktoré budete jesť, podľa chuti (= emócie), než podľa toho, či je racionálne a či obsahuje to správne množstvo potrebných živín (= žiadne emócie)... *Má to svoj evolučný dôvod, keď sa na Vás vyrúti šabl'ozubý lev alebo medveď z blízkej hory, nie je čas na (pomerne) zdĺhavú reakciu rozumu, ktorý by začal uvažovať, či treba utekať, alebo nie. Srdce prostredníctvom citov automaticky rozpumpuje adrenalín, pomocou strachu nás vystrelí do behu o život – a zachránime sa. Uvažovať môžeme potom, keď budeme v bezpečí...*

Z toho vyplýva dôležité zistenie: **Ak chcete niečo „pretlačiť“ až do Vášho srdca, musíte to najprv preložiť do reči emócií!**

## AKO AKTIVOVAŤ CITY?

- **AK TO MÔŽETE ZAŽIŤ:** urobte to čo najviac emotívnymi, napríklad: Kým sa začnete učiť, nabuďte sa, aby ste cítili radosť u učenia a chuť do učenia, aby ste sa učili s chuťou a radosťou (dá sa to ☺)! Oslavujte svoje úspechy – hoci aj jednotku v škole, či niečo podobné. Uvedomte si svoj úspech, užite si ho, oslávte ho, tešte sa z neho! atď.

Život s Bohom JE nádherný. A ako taký ho sprevádzajú aj silné pozitívne emócie. Nie je teda nič divné na znova sa opakujúcej skúsenosti ľudí, ktorým takáto skúsenosť Boha totálne zmenila a stále mení životy. Je to ale mechanizmus, ktorý pôsobí skôr u pokročilejších, ktorí sa už vybrali na cestu s Bohom: *„Na začiatku tých, ktorí postupujú k Bohu, čaká veľa bojov a mnoho utrpenia, ale potom nasleduje nevýslovná radosť. Je to ako s tými, ktorí chcú zapáliť oheň. Najprv sú trápení dymom a tečú im slzy, kým nemajú to, čo chcú. Ako je napísané: Náš Boh je stravujúci oheň (Heb 12, 29), tak aj my musíme rozniecovať Boží oheň v nás cez slzy a námahu.“* (Sv. Synklitika, 4. st. po Kr.) Čo dovedy?

- **AK TO (zatiaľ) NEMÔŽETE PRIAMO ZAŽIŤ:** nastupuje meditácia. Zmyslom meditácie je v predstavivosti „prežiť“ to, čo by inak ostalo len suchou predstavou, či informáciou. Meditácia využíva emócie na to, aby prenášal informáciu z našej mysle a mozgu do nášho vnútra, do srdca. Robí to tak, že pridáva k meditovanej informácii emócie, ktoré zabezpečia preniknutie informácie do vnútra, do podvedomia, do srdca človeka. Nemusí pritom ísť nutne o emócie ako eufória, extáza, vytrženie,... Meditácia využíva skôr hlboké city žasnutia, pohnutia, bázne,... V profánnej oblasti sa jej dnes hovorí *vizualizácia* a stretol si sa s ňou už v Cechu Svetla: *„Máte v sebe obrovskú a úžasnú silu, ktorú sa ale väčšinu z nás ešte nikto nenaučil použiť. Najlepší športovci ju využívajú. Najbohatší z*

*bohatých tiež. Všetci, ktorí sa v akejkol'vek oblasti dostali na vrchol, sa ju naučili využívať vo svoj prospech. Táto sila sa nazýva vizualizácia.“ (mlady-uspesny.sk). Kresťanstvo ju pozná od nepamäti ako meditáciu.*

## Meditácia

- **Na jednej strane je meditovanie pre nás čímsi prirodzeným** – a každý z nás sme to už aspoň trochu zažili, keď sme sa nad niečím „zamysleli“, či niekam „zapozerali“.
- **Na druhej strane cielená a chcená meditácia je pre Teba možno nezvyklá** a ešte si ju možno nikdy neskúšal.

### AKO MEDITOVAŤ?

*„Vizualizácia je naozaj veľmi jednoduchá. Pohodlne si sadnite, zatvorte oči a predstavujte si – tak detailne, ako len môžete – obraz tej situácie, keď sa už Váš sen splnil. Predstavujte si, že ste v tejto situácii reálne prítomný a Vy sám sa pozeráte na tento ideálny výsledok.“ (mlady-uspesny.sk) – pričom, samozrejme, **už teraz prežívate všetky tie úžasné a hlboké emócie**, ktoré Vám cieľ ešte len prinesie – **a nimi sa mocne prihovárate svojmu srdcu**, čiže podvedomiu!*

Kľúčovými pojmami, ktoré charakterizujú dobrú meditáciu, sú slová

## POHLTIŤ a UCHVÁTIŤ

V schéme lectio divina je teda na začiatku je informácia – posolstvo textu a meditačná veta z rozjímania – ktorú namiesto toho, aby sme ju iba prijali rozumom a zapísali do meditačného denníka ako nový a vzrušujúci poznatok, intenzívne *prežijeme*, necháme sa ňou úplne *uchvátiť* a *pohltiť*. Cieľom je intenzívny zážitok, vyvolávajúci mocné city a emócie.

### MEDITÁCIA V SCHÉME LECTIO DIVINA

Kompletné lectio divina v bežných (nie kláštorných) je postupnosťou týchto krokov:

- **Lektúra** (čítanie)
- **Rozjímanie** (analýza, aplikácia, asimilácia)
- **Relaxácia** (vyvažuje neprítomnosť ideálnych kláštorných podmienok)
- **Meditácia** (vizualizácia)
- **Modlitba pozvania**

- **Kontemplácia** (modlitba nazerania)
- **Actio** (čiže konanie)

ROZJÍMANIE je proces, v ktorom „surové“ slová Biblie svojim intelektom brúsime až do skvelosti a jasu vzácneho klenotu.

RELAXÁCIA potom v našej myšli, naplnenej „harampádím“ najrôznejších myšlienok, obrazov, útržkov piesní a pod., vytvára prázdne a dôstojné javisko pre tento drahokam. Bez stíšenia a relaxácie totiž venujeme bežne jednotlivým podnetom sotva pár percent našej bdelej pozornosti – zvyšné percentá pohlcujú ostatné vnemy, myšlienky, ostatná naša činnosť... Ideálnym predpokladom meditácie je stav, v ktorom meditovanému podnetu venujeme 100% našej pozornosti!

MEDITÁCIA je potom kochaním sa v klenote slova, vystavenom v centre na prázdnom javisku našej mysle, kde púta najlepšie hneď 100% nášho vnímania.

## Navodenie atmosféry a pokoja

Veľmi pomáha, ak si doma vytvoríš stabilné, na modlitbu vyhradené miesto, na ktorom sa potom v pravidelnom čase modlíš.

**Tento „modlitebný kútik“** si zariad' ho podľa svojho „gusta“ – tak, aby čo najviac podporoval tú správnu modlitbovú atmosféru a náladu a napomáhal modlitbe samotnej! Modlitebný kútik **napomáha relaxáciu a uvoľnenosť** pri modlitbe ako aj **sústredenosť** pri meditácii aj tým, že spája našu modlitbu (aspoň hlavnú modlitbu dňa) s určitým miestom a určitým časom. **Vzniká tak návyk**, ktorý potom automaticky podporuje preladenie našej mysle z „bežného“ na „meditatívny“ stav. To je nakoniec jedna z príčin, prečo sa nám v gotickom dome modlí lepšie, než napríklad v električke... Na internete nájdeš vo vyhľadávači pod heslom „icon corner“ množstvo inšpirácie, ako si môžeš zariadiť ten svoj.

**Stabilný čas tiež napomáha.** Nielen **návyku** a naladeniu sa. Tvoja **rodina** a okolie si lepšie zvyknú na túto Tvoju požiadavku vtedy, ak sa Tvoja modlitba budete konať v pravidelnom čase a na jednom a tom istom mieste (napr. vždy ráno od šiestej do siedmej vo svojej izbe), navyše ak to bude čas, ktorý je pre Tvoju rodinu najľahšie prijateľný a ak im to rozumne a v pokoji vysvetlíš.

V každom prípade je ale kľúčovo dôležité, aby **Ťa počas tejto modlitby nikto a nič nevyrušovalo** – ani Tvoji rodinní príslušníci, ani telefón, zvonček, rádio,... nič. Jednoducho počas svojej pravidelnej dennej modlitby „nie si doma“ a hotovo!

Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## Relaxácia

Prvým krokom do sveta meditácie bude relaxácia.

V Biblii, v kresťanstve, v budhizme, hinduizme, ale hoci aj u šamanov... – všade nachádzame zhodný **motív ústrania, samoty, púšte**. Zdôrazňuje ho ale aj moderná psychológia: „*Púšť je kľúčovým symbolom oslobodenia. Človek sa zrieka „mat“ a hľadá, ako viac „byť“.* Ludia obdivujú hrdinov, pretože odvážne opúšťajú to, čo majú a vydávajú sa na nepreskúmanú pôdu“ (Erich Fromm, psychológ), alebo „*Človek nemôže dlho prežiť bez vzduchu, vody a spánku. Potom, čo do dôležitosti, prichádza jedlo. A tesne v päťach za ním je samota*“ (T. Szas, psychológ).

## RELAXÁCIA A MEDITÁCIA

„*Modlitba predpokladá čisté myslenie, ovládnutie mysle, ktorú chce ten, kto sa modlí, oddeliť od vonkajších dojmov rovnako, ako od vplyvu podvedomia, aby ju nasmeroval a ukotvil do jedného bodu, kde dochádza k dôvernému styku s Pánom pokoja a ticha.*“ (Jean-Marie Déchanet OSB, „otec kresťanskej jógy“)

Práve **meditácia je totiž podstatne závislá od našej schopnosti sústrediť sa** – a tá je nemožná, ak nie sme vnútorne slobodní a uvoľnení od všetkého, čo by nás vyrušovalo, rozrušovalo, odvádzalo,... V štandardných schémach lectia sa o relaxácii nezmieňujú. Musíme si však uvedomiť, že lectio využívali hlavne pustovníci, mnísi (napr. kartuziáni), ktorí nič podobné nepotrebovali, pretože sami žili na púšti, resp. v ústraní kontemplatívnych kláštorov. My tento luxus nemáme – a tak sa pokúsime šance aspoň trochu vyrovnať práve relaxáciou.

## AKO RELAXÁCIA FUNGUJE?

### 1. princíp: **Prepojenosť tela a mysle**

- Ak sme nervózni, zrýchli sa naše dýchanie, zovrie nám žalúdok...

- Platí to ale aj naopak: uvoľnenie stiahnutých žalúdočných svalov a hlboké „rozdýchanie sa“ napomôže upokojiť aj myseľ.

Ak teda čo najdokonalejšie uvoľním svoje telo a stíšime, spomalíme a uvoľníme dýchanie, premietne sa to aj do našej mysle, ktorá sa tiež stíši a upokojí. „*Ak chceme uvoľniť svoju myseľ, musíme najprv uvoľniť svoje svaly*“ (Edmund Jacobson, psychiater a fyziológ).

## 2. princíp: Uvoľňovanie tela po častiach

- Ak sa pokúsime uvoľniť naraz celé telo, veľa toho nedokážeme.
- Ak ale budeme svoje telo uvoľňovať postupne, môžeme dosiahnuť prekvapivý stav uvoľnenosti. Práve toto sa deje počas dôkladnej relaxácie.

**Telesná poloha** pri relaxácii (a aj pri meditácii) je dôležitá. Pokiaľ nie je našim cieľom zaspať, ale po relaxácii pokračovať v plnej bdelosti do stavu meditácie, potom ležanie nie je tá najlepšia poloha. Potrebujeme polohu, ktorá umožňuje čo najlepšie **uvoľnenie** – čiže aby umožňovala čo najlepšiu stabilitu tela, ktoré sa potom môže dokonale uvoľniť, bez toho, aby muselo svalové napätie udržiavať polohu tela – a súčasne podporuje **bdelosť** a najlepšie aj „pocit zbožnosti“, ak by sme to tak mohli nazvať. Do úvahy bežne pripadajú tri možné polohy:

- **Sedenie na meditačnej stoličke.** Je to úplne normálna stolička s jednou výnimkou: celá je tvorená pravými uhlami, takže operadlo nie je sklonené dozadu, ale je úplne rovné. Výsledkom je veľmi bdelá, vzpriamená poloha. Ak takúto stoličku doma nemáme (čo nemáme), môžeme si ju alebo vyrobiť, alebo improvizovať napríklad poskladanou dekou medzi chrbtom a operadlom.
- **Meditačný stolček** – pretože sedenie na päťkách pre nás, nejaponcov, je nezvyklé, často bolestivé a dlho v ňom nevydržíme, môžeme využiť nízky stolček (šamlík), ktorým si podložíme zadok, takže sedíme na ňom a nie na päťkách. Je to skvelá poloha, chrbát, vzpriamený vo zvislej polohe, dokážeme bez problémov uvoľniť a pritom nepadá ani dopredu, ani dozadu. Ruky máme položené na stehnách a sama poloha navodzuje náladu uctievania, meditovania, modlitby.
- Nakoniec môžeme veľmi podobnú polohu zaujať aj na **kl'akosede**, ak máme.

## AKO NA TO V PRAXI?

- Zaujmi vhodnú telesnú polohu.
- Zavri oči.
- Začni hoci aj od palca na pravej nohe: uvedom si ho, precíť ho a uvoľni v ňom každé napätie. Pokračuj rovnakým spôsobom – uvedomiť, precítiť, uvoľniť – rad-

radom všetky prsty na pravej nohe, potom chodidlo, pätu, členok, achillovku, lýtko, holenň, koleno... až kým nie je celá noha uvoľnená. Rovnako prejdí pravou rukou. V tej chvíli by si mal cítiť jasný rozdiel medzi pravou a ľavou polovicou tela.

- Pokračuj rovnako ľavou nohou a ľavou rukou.
- Potom sa sústreď na trup: uvoľni brucho, dýchaj voľne, hlboko, pomaly, „majestátne“. Vnímaj svoj dych ako nejakú „vlnu pokoja“, ktorá napĺňa celé Tvoje telo pokojom.
- Nakoniec uvoľni krk, bradu, pery, jazyk, líca, sluchy, čelo, temeno...
- Vo výslednom stave uvoľnenia a pokoja chvíľu zotrvej.
- Potom pohýb prstami na rukách, pošúchaj ich dlaňami o sebe, pretri si nimi tvár a otvor oči.

Ak ti to pomôže, môžeš si na pozadí pustiť vhodnú ukludňujúcu hudbu.

Alebo si môžeš (aspoň sprvu) nahrať na MP3-ku tento text (kde sú v texte „...“, treba nechať dostatočne dlhú pauzu):

„V ľahu na chrbte sa ukludnite a precíťte kontakt vášho tela s podložkou...Precíťte, ako sa telo poddáva uvoľneniu a zabára sa hlbšie a hlbšie do podložky... Prehlbte dýchanie, aby ste sa pri pokojnom rytmickom dychu uvoľnili a upokojili. Uvedomte si pravú nohu a s výdychom uvoľnite jednotlivé jej časti: prsty na pravej nohe... nárt... pätu... celé pravé chodidlo... kotník... lýtko... koleno... stehno... bedrový kĺb... pravý sedací sval... Celá pravá noha je uvoľnená, a ťažká...

Uvedomte si teraz ľavú nohu a uvoľňujte: prsty na ľavej nohe... nárt... pätu... celé ľavé chodidlo... kotník... lýtko... koleno... stehno... bedrový kĺb... ľavý sedací sval... Celá ľavá noha je uvoľnená a ťažká. Obidva vaše nohy sú ťažké a uvoľnené...

Preneste teraz pozornosť k rukám. Začnite uvoľňovať pravú ruku: jej prsty... dlaň... zápästie... predlaktie... lakeť... nadlaktie... rameno... pravý ramenný kĺb... celá pravá ruka oťažela a je príjemne uvoľnená. Podobne uvoľnite aj ľavú ruku: prsty... dlaň... zápästie... predlaktie... lakeť... nadlaktie... rameno... ľavý ramenný kĺb... Obe ruky i obe nohy sú teraz príjemne uvoľnené a ťažké.

Na chvíľu sa pristavte pri trupe a uvoľnite ho: uvoľnite svalstvo brušnej steny a všetky orgány v brušnej dutine i podbrušku... uvoľnite hrudný kôš a prsné svaly. Celá predná strana trupu je uvoľnená. Podobne uvoľnite aj zadnú časť tela: začnite od krížovej oblasti a s výdychom ju uvoľnite... veľký chrbtový sval... pravú lopatku... ľavú lopatku...trapézy... zadnú stranu krku... prednú stranu krku. Celé vaše telo od krku dole je príjemne uvoľnené: ruky, trup i nohy sa poddávajú gravitácii a uvoľnene klesajú do podložky.

Na záver uvoľnite tvár: spodnú sánku... vrchnú sánku... svaly okolo úst... ústa... uvoľnite stisk zubov... jazyk... líčne svaly... uši... nos... svaly okolo očí... uvoľnite pohľad za zavretými očami... čelo... nakoniec uvoľnite vlasovú časť hlavy. Celé vaše telo je absolútne uvoľnené a

nehybné...Vnímajte iba jeho nehybnosť a pozorujte váš rytmický dych... vnímajte seba samých zvnútra... rušivé myšlienky zaregistrujte, ale nerozvíjajte - nechajte ich odísť. Pocit pokoja a vnútorného preladenia sa vo vás ostáva, aj keď sa relaxácia blíži ku koncu...“ (jogaprezdravie.sk)

Samozrejme, môžeš ísť aj inak, napríklad od hlavy k nohám, alebo od stredu tela ku končatinám... Dôležitý je princíp: uvoľňovanie tela po častiach, až kým nie je uvoľnené úplne.

Tento stupeň relaxácie pre naše potreby úplne dostačuje. Pokiaľ by si chcel v tomto smere niečo viac, môžeš časom skúsiť napríklad relaxáciu podľa Edmunda Jacobsona, alebo podobne.

#### TVOJE ÚLOHY:

- Absolvuj – sám, alebo s inými, či dokonca pod vedením tútora – aspoň desať relaxácií, ale aj viac, ak treba;
- trénuj ich až dovtedy, kým sa pre Teba zrelaxovanie nestane prirodzeným, rýchlym a ľahkým.

Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## Prvý krok do sveta meditácie

Týmto prvým krokom bude **meditácia hudby**. Dôvody sú logické: hudba má spravidla silnejší emocionálny náboj, než slovo, či obraz a hlavne môže znieť aj počas samotnej meditácie, čo ju tiež uľahčuje. Vďaka tomu sa budeme môcť so stavom meditácie ľahšie spriatelíť a navyknúť si naň.

### AKO NA TO?

- **Vyber si vhodnú hudbu.** Popíkové kapelky daj stranou, potrebujeme hudbu, ktorá je krásna, mocná, čo najviac emotívna. *Ak obľubuješ klasickú hudbu, tak možno Beethoven. Dobrou voľbou môže byť filmová hudba, obzvlášť tá „hrdinská“ (napr. Transformers, Maleficent, niečo od Hansa Zimmera, či Nick Glennie-Smitha). Alebo niektoré skladby do Vangelisa (napr. úvodná skladba albumu Voices, ale aj album Alexander Veľký, alebo Mythodea), či Jeana Michella-Jarrého (úžasná je prvá časť albumu Rendezvous).* Skladba musí byť súčasne aj dosť dlhá, 5 a viac minút je super. Vyber ju starostlivo, pretože počas meditácie Ťa práve táto hudba bude mať za úlohu uchvátiť do „iného sveta“...



- **Vyber si spôsob prehrávania.** Málo vecí pokazí meditáciu tak, ako keď Ťa ide poraziť z toho, ako mizerne tá nádherná hudba znie. MP3-ka s bitrateom 128 na špuntoch v ušiach nie je to isté, ako CD na veľkej aparatúre v obývačke. Nakoľko je to možné, skús využiť tú najlepšiu aparatúru, akú využiť môžeš.
- **Zabezpeč, že okolo Teba bude pokoj a ticho** a nikto a nič Ťa počas pár minút relaxácie a meditácie nevyruší. Mobil vypni.
- **Zaujmi meditatívnu telesnú polohu** – to už máš natréňované z praktizovania relaxácie.
- **Zrelaxuj sa.**
- So stále zavretými očami, stíšený a úplne uvoľnený, **spusti hudbu** – čo, samozrejme, predpokladá, že si si vopred prehrávač/ovládač pripravil tak, že na spustenie hudby Ti nebude treba o moc viac, než jeden pohyb prsta, ktorým zrušíš pauzu a spustíš prehrávanie.
- **Medituj.** Tak, ako sme si to vysvetlili vyššie.
  - Budeš úplne pasívny: o nič neusiluješ, nikam vedome nesmeruješ, nesnažíš sa nič ovládať, ani kontrolovať.
  - Na druhej strane sa ani nijako nebrániš pocitom a reakciám, ktoré v Tebe hudba vyvolá: obrazy, nálady, pocity, možno príbeh,... čokoľvek. Všetkému tomuto si úplne otvorený, *ako kvet položený na hladine jazera a voľne unášaný tichým prúdom a vlnením*, tak aj Ty si úplne uvoľnený, poddajný,, necháš sa hudbou unášať, voľne, slobodne, pasívne, bez odporu.
  - Nakoniec meditáciu počas jej trvania nijako nehodnot' a nesnaž sa priebežne si overovať, či „už medituješ“, alebo „ešte nie“ a či by si dokonca nemal „začať dačo robiť“, aby si už meditoval a pod. To by meditáciu spoľahlivo zabilo! *Meditácia je jednoducho rovnaká, ako opaľovanie: nemôžeš sa snažiť opáliť sa, ani pre to niečo aktívne robiť. Lahneš si na pláž a pasívne sa vystavuješ slnku. Je na slnku, čo s Tebou urobí: niekedy bude „slabé“ a neopáliš sa vôbec, inokedy silné a úplne Ťa spáli... ale je to na ňom, nie na Tebe.* Podobne je to aj s meditáciou. Z Tvojej strany je dobrá vtedy, ak si úplne pasívny, uvoľnený, bez napätia, vďaka relaxácii vyprázdnený a stíšený – a preto aj bez námahy sústredený na to, o čom medituješ (momentálne je to hudba) – jednoducho preto, že nič iné v mysli nemáš. *Je to sústredenosť podobná tomu, keď v tme vidíš v diaľke jediný plamienok sviečky – tiež si naň úplne a dokonale sústredený, jednoducho preto, že okrem neho nič iné nevidíš, nie preto, že by si sa nejako krčovito snažil sústrediť sa naň.* Podobne relaxácia mala za cieľ vytvoriť v Tebe túto „tmu“ – aby potom hudba mohla v tejto tme žiariť ako onen „plameň sviečky“ a bez námahy a úplne samozrejme na seba upútala celú Tvoju ničím iným nevyrušovanú pozornosť.

- Ešte raz si pripomeňme kľúčové slová: nechať sa pohltiť, nechať sa uchvátiť, poddať sa a nechať sa unášať,...
- **Po skončení hudby ešte chvíľu ostaň v tichu** a nechaj v sebe zážitok doznieť.
- **Ukonči rovnako, ako pri relaxácii.**
- **Urob malú reflexiu:** Ako si prežili meditáciu hudby? Bol to rozdielny zážitok, než „bežné počúvanie“ hudby, na ktoré si zvyknutý? Prežil si nejaké konkrétne nálady, pocity? Vyvolala v Tebe hudba nejaké obrazy? Vyrozpárala Ti príbeh?

TVOJE ÚLOHY:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Absolvuj aspoň päť meditácií hudby na päť rôznych skladieb, ale aj viac, ak treba;</li> <li>● trénuj ich až dovtedy, kým sa pre Teba stav uvoľnenia a unášania počas meditácie nestane prirodzeným, rýchlym a ľahkým.</li> </ul>



Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## Meditácia slova

No a teraz, keď už je pre Teba relaxácia rutinou a stav meditovania dôverne známy, pristúpime k meditácii v rámci modlitbovej schémy *lectio divina*.

**Meditácia slova je najnáročnejšia.** Jej veľkou nevýhodou je, že vnem netrvá: slovo nie je niečo, čo neustále znie ako hudba z prehrávača, ani idea nie je niečo, čo visí pred nami a môžeme na to hľadiet' očami ako na obraz.

**Na pomoc nám preto prichádzajú pomocné meditačné techniky:** Ich základným poslaním je podporiť koncentráciu počas meditácie tým, že pomáhajú udržiavať slovo, ideu, myšlienku,... ktorú meditujeme, v našej mysli.

V praxi sa môžeme v rozjímaní dopracovať k trom podobám „vybrúseného diamantu“:

- Mocná **idea**
- Podmanivý **obraz**
- Strhujúci **príbeh**

Každému z nich zodpovedá trochu iná pomocná technika.

### TECHNIKA PRE „MOCNÚ IDEU“

Ak je výsledkom rozjímania silná a „abstraktná“ myšlienka, potom...:

- skomprimujeme túto myšlienku do jednej krátkej **meditačnej vety** (to si sa už učil pri nácviku rozjímania)
- túto vetu pomaly, meditatívne **opakujeme vo svojej myšli** a nechávame ju, aby *penikala* do nášho vnútra, *dojímal*a nás a *naplňala*.
- opakovanie **môžeme zladit' s rytmom nášho dychu, ale aj nemusíme...** záleží od toho, čo nám viac vyhovuje. Niekedy môže dýchanie napomáhať, napríklad ak vdych môžeme vnímať ako *naplňanie sa* niečím, či *výdych* ako ponáranie sa do niečoho, alebo akoby ukladania, spúšťanie niečoho do nášho vnútra... Ale niekedy nám to môže pripadať príliš rýchle, akoby „na pochode“ – potom je dobré sa, naopak, od dýchania úplne odpútať a nevšímať si ho.

Je to podobný postup, ako návod v spise Oblak nevedenia: „*Musíme sa preto modliť z výšiny, hlbiny, diaľky i rozľahlosti svojho ducha. Nie mnohými slovami, ale len čo najkratším slovíčkom. Aké slovo to bude? Samozrejme také, ktoré zodpovedá povahe modlitby samé... ak nebude len vyslovené, alebo len myslené, ale zaznie v ňom tiež aj úmysel, spočívajúci v hlbine nášho ducha. ... Naplň svoju dušu jeho vnútorným zmyslom.*“ (neznámy mystik z 14. st. po Kr., dielo Oblak nevedenia)

Podobnú techniku v súvislosti s *Modlitbou Ježišovou (hesychazmus)* spomína istý východný mních s dvadsaťpäťročnou skúsenosťou v tejto modlitbe: „*Keď bolo meno vyslovené, dá sa ešte predĺžiť v čase o sekundy a minúty sústredeného ticha. Opakovanie Ježišovej modlitby sa podobá mávaniu krídel, ktorými vták vystúpil hore do priestoru... Keď vystúpil tak vysoko, ako chcel, už sa len vznáša na rozpätých perutiach, ktorými zamáva už len občas, aby sa vo svojej výške udržal. Keď sa duša podobným spôsobom zdvihla k myšlienke na Ježiša a je plná spomienok na neho, môže prerušiť opakovanie jeho mena a spočívať v Bohu. Má sa k tomu vrátiť iba vtedy, keď hrozia iné myšlienky, ktoré chcú vytlačiť z vedomia Ježišovo meno. Vtedy sa má znova začať s vzývaním, aby sa načerpali nové sily.*“

## TECHNIKA PRE „PODMANIVÝ OBRAZ“

Ak je výsledkom rozjímania silný obraz, alebo symbol, potom zavrieme oči, **predstavíme si obraz** pred svojim vnútorným zrakom a **necháme sa ním fascinovať**, prenikať, naplňovať a dojímať, nasávať do seba jeho atmosféru, vpíjať sa doňho, ponárať,... Čím väčšiu predstavivosť a obrazotvornosť máme, tým lepšie nám táto technika pôjde.

## TECHNIKA PRE „STRHUJÚCI PRÍBEH“

Ak je výsledkom rozjímania silný príbeh, alebo podobenstvo, potom **v myšli vstúpime do príbehu** (podobenstva) - buď ako **divák**, alebo ako jeden z **aktérov** deja, záleží od toho, ku ktorej možnosti nás rozjímanie priviedlo, či nás fascinuje skôr samotný príbeh, alebo či skôr sa identifikujeme ako niektorý z jeho účastníkov - a necháme, aby sme

mohli príbeh hlboko a intenzívne prežiť, necháme sa ním strhnúť, unášať, uchvátiť... Znova platí, že čím je naša fantázia a predstavivosť väčšia, tým lepšie.

Inšpirovať sa môžeme týmto návodom sv. Ignáca z Loyoly, ktorý on písal ako návod na rozjímanie, ale v *pasívnejšej podobe* nám dobre poslúži ako inšpirácia na tento druh meditácie:

„Prvou prípravou je vybaviť si v pamäti udalosť. Tu to bude, ako Kristus, náš Pán, poslal z Betánie do Jeruzalema dvoch učeníkov, aby pripravili večeru; a potom sám na ňu s ostatnými učeníkmi prišiel; a ako im po večeri, keď už zjedli veľkonočného baránka, umyl nohy a dal svojim učeníkom najsvätejšie Telo a svoju drahocennú Krv, a keď judáš odišiel zradiť nášho Pána, Ježiš k nim predniesol reč.“ – túto časť sme robili počas rozjímania, sme už teda v tomto smere pripravení. Po relaxácii teda môžeme pristúpiť k samotnému meditovaniu príbehu: „Druhá príprava. Predstaviť si miesto deja. Tu to bude znamenať zvážiť cestu z Betánie do Jeruzalema, či je široká, alebo úzka, či rovná atď. takisto večeradlo, či je veľké, alebo malé, či toho, alebo onoho druhu“ – nejde pritom o to začať teraz pátrať po archeologických faktoch, hoci v rámci rozjímania sme to urobiť mohli a môže nám to byť na úžitok. Ale v meditácii záleží skôr na citoch a emóciách. Je to podobne, ako vo filme 300, kde sa režisér úplne vykašľal na historickú realitu a celý vizuál filmu prispôbil tomu, aby v nás vyvolal chcené emócie. Takisto aj my si môžeme udalosť predstavovať v síce nehistorickom, ale pre nás symbolickom prostredí, ktoré vyjadruje naše pocity a nálady z príbehu – napríklad Večeradlo ako veľkú vzdušnú sieň s vlajúcimi záclonami vo veľkých oknách, Ježiš a učeníci oblečení v skvúcich bielych rúchach, všetci zhromaždení okolo veľkého belostného stola, v strede ktorého spočíva baránok... Ak to v nás umocní emotívnosť našej meditácie, je to presne to, o čo nám ide! „Tretia príprava. Prosiť o to, čo chcem rozjímať. Tu to bude bolesť, dojatie a zahanbenie, pretože Ježiš ide v ústrety utrpeniu kvôli mojim hriechom.“ A potom začína samotná meditácia: „Vidieť osoby pri večeri... Počuť tieto osoby, čo hovoria... Pozorovať, čo robia...“ všímať si ich výraz v tvári, pocity, nálady, emócie – a všetkým tým sa nechať unášať, dojímať, uchvacovať,...

## UKONČENIE MEDITÁCIE

- Keď v nás meditácia začne doznievať, môžeme **ešte chvíľu zotrvať v tichu**.
- Potom **skončíme podobným „rituálom“, ako pri relaxácii**.
- **V modlitbe poďakujeme a odpovieme Bohu** – čiže tie záverečné body, ktoré sme doteraz robili po rozjímaní: *zakonči modlitbou – vlastnými slovami, ktorými odpovieš Bohu na jeho oslovenie, ktorým sa Ťa cez text Božieho slova dotkol. na záver môžeš pridať Otčenáš, Zdravas, Sláva,...* prípadne iné vhodné modlitby – sa teraz presunú na záver, po skončení meditácie.
- **Nakoniec zznač výsledok rozjímania** (ak si to neurobil už počas rozjímania) a aj výsledok meditácie (čo si zažil, ako si to zažil, aké problémy sa prípadne vyskytli, aké skúsenosti si objavil,...) do meditačného denníka.

#### TVOJE ÚLOHY:

- Aspoň tridsať dní trénuj meditáciu – čiže svoje rozjímanie skús potiahnuť do meditácie a to, čo si v rozjímaní objavil, skús v meditácii aj čo najintenzívnejšie prežiť.
- Skúsenosti i problémy konzultuj s tútorom, alebo s inou vhodnou osobou (kňaz, animátor, katechéta,...)
- Predlož tútorovi 30 záznamov rozjímania i meditácie v svojom meditačnom denníku.

Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

Po skončení úlohy, samozrejme, pokračuj v meditácii ďalej, preto si sa ju predsa učil, aby si ju používal, že?

## Lectio Divina a duchovný rast

Možno si si už aj sám všimol, ale schéma *lectio divina* v sebe zrkadlí postupnosť duchovnej cesty a duchovného rastu, ku ktorému sme povolani:

- **CESTA OČISŤOVANIA:**
  - **Lektúra** (čítanie)
  - **Rozjímanie** (analýzy, aplikácia, asimilácia)
- **CESTA OSVIETENIA:**
  - **Relaxácia** (vyvažuje neprítomnosť ideálnych kláštorných podmienok)
  - **Meditácia** (vizualizácia)
- **CESTA ZJEDNOTENIA:**
  - **Modlitba pozvania**
  - **Kontemplácia** (modlitba nazerania)
- **Actio** (čiže konanie)

V tom je výhoda *lectio divina*, že je vhodné pre všetky stupne duchovnej cesty, pretože sa vie veľmi dobre prispôbiť akejkol'vek fáze duchovného života.

### LECTIO DIVINA U ZAČIATOČNÍKOV – CESTA OČISŤOVANIA

U začiatokov bude dominantnou fázou ROZJÍMANIE. Zodpovedá to dôrazu na *zákon* a dôrazu na vonkajšie skutky a vonkajšiu spravodlivosť, čo je zásadnou náplňou tejto prípravnej etapy duchovného života.

Meditácia bude ešte možno sporadická, krátka, povrchná,... mlčanie a kontemplácia sú ešte hudbou budúcnosti. V podstate hneď z rozjímania prechádzame do konania, kde

ťažiskom je zachovávanie prikázaní a konanie Božej vôle, ako ju poznávame v Biblii, učení Cirkvi,... – k tomu počas nášho tréningu rozjímania na *zelenom stupni* tejto odborky smerovali asimilácia a predsavzatie.



## LECTIO DIVINA U POKROČILÝCH – CESTA OSVIETENIA

U pokročilých bude dominantnou fázou MEDITÁCIA. Jeden z charakteristických rysov Božieho volania na túto cestu je práve o tom, že už akosi nedokážeme rozjímať, vťahuje nás to mocne do vzťahu s Bohom, ktorý v meditácii v odovzdanosti hlboko prežívame.

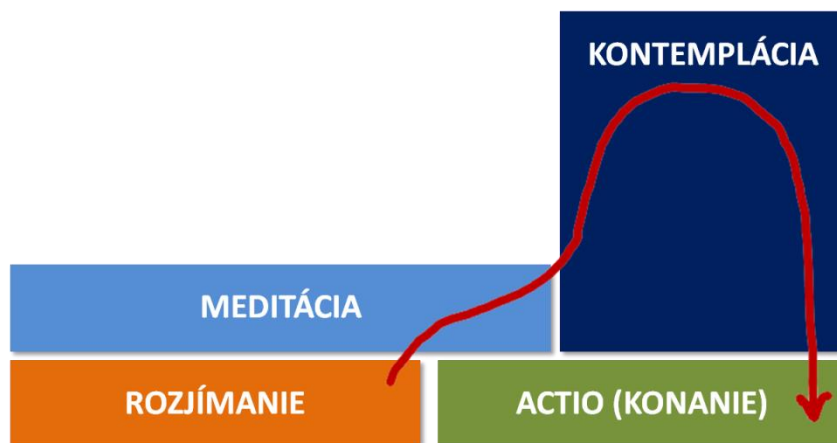
Takže zvyčajne po krátkom rozjímaní nastupuje dlhá a hlboká meditácia a z nej prechádzame do konania, ktoré je životom s Bohom v hlbkej vydanosti viery a lásky.



## LECTIO DIVINA NA CESTE ZJEDNOTENIA

Nakoniec sa dominantnou fázou stáva KONTEMPLÁCIA. Rozjímanie aj meditácia sa úplne skracujú, pretože stačí už len málo, aby sme boli vťahnutí do láskyplnej jednoty v Bohu, v hĺbke mlčania lásky a odovzdanosti. Kontemplácia potom ústi do konania, ktoré samo sa stáva kontemplatívnym: žitím bytostnej jednoty s Bohom a v Bohu vždy, všade, všetkým a vo všetkom.

Známe je vyjadrenie sv. Terézie Veľkej Avilskej, ktorá hovorí, že v tejto fáze sa nedokázala pomodliť ani len Otčenáš, pretože vyslovenie slov „Otče náš!“ ju tak mohutne uchvátilo, že ju to už nieslo rovno do hlbkej kontemplácie v Bohu. Dá sa povedať, že v tomto prípade rozjímanie i meditácia trvali desať sekúnd – a už nasledovala kontemplatívna fáza *lectia*.



## Pozvanie a kontemplácia

### DVE DÔLEŽITÉ VECI NA KONCI MEDITÁCIE

V závere meditácie by sa s nami mali diať dve dôležité veci:

- **ODVAHA OTVORIŤ SA BOHU:** V našej myšli sa vďaka štúdiu, životu s Bohom, rozjímaniu,... stále viac udomácňuje pravdivý obraz Boha. V našom srdci ale ešte dlho prežíva naša stará falošná démonická predstava o Bohu – ktorá nás ani nechvacuje, ani neodstraňuje náš strach z Boha! Pomocou meditácie a citov, ktoré v nás vyvolávala, sme začali akoby „pumpovať“ tento pravdivý a realistický obraz skutočného Boha z našej myšle do nášho srdca. Nakoniec, jedného dňa nastane onen OKAMIH UVEDOMENIA – náhly zlom, osvetlenie, kedy sa v našom srdci niečo zlomí – a my náhle, v jedinom oslepujúcom okamihu, naozaj uveríme Bohu, skutočne, bezvýhradne, celým svojim srdcom! Je takmer isté, že hlavne sprvu sa po skončení *lectia* naše srdce znova navráti k pôvodnej temnote. Ale ani to nič nemení na fakte, že v tomto okamihu, na samom vrcholku meditácie, naozaj *veríme Bohu!*
- **MYSEĽ PRIPRAVENÁ NA MLČANIE:** V relaxácii sme myseľ stíšili – *úplne podobne, ako keď z ruchu ulice prídeme do jemného šumu a ruchu zaplňajúcej sa koncertnej sály.* V meditácii potom bola naša myseľ naplnená a uchvátená tým nad čím sme meditovali a táto sila meditácie myseľ naplní a „vytláča“ z nej preč aj tie posledné zbytky niečo iného, aj tie posledné šumy iných myšlienok – *asi tak, ako keď v koncertnej sále znie veľký a nádherný koncert, ktorý zastreje a nakoniec aj utíši všetok šum a ruch a všetci so zatajeným dychom počúvajú hudbu.* A nakoniec, keď meditácia doznie a jej emócie sa vytratia z našej myšle – tak v myšli ostáva len hlboké ticho mlčanie úplne vyprázdnenej myšle – *asi rovnako, ako by v koncertnej sále (ak by sa netlieskalo) po skončení koncertu zavládlo na pár chvíľ*

*hlboké, hlbokánske ticho. Presne toto ticho v nás vládlo už počas onoho „necháme doznieť“ meditácie, ktorým sme doteraz lectio končievali.*

V tej chvíli sme pripravení na predposledné dva kroky *lectio divina*.

## POZVANIE AKO OVOCIE ODVAHY

Láska a uchvátenie víťazia nad našim strachom. **Božia láska nás v okamihu úplne odtrháva od nás samých – a my sa viac nebránime**, pretože v tej chvíli *veríme* Bohu! V tej chvíli začneme možno prvý raz v živote skutočne a do hĺbky **vzývať Boha ako BOHA**: Nie ako „pomocníka“, ale ako „Spasiteľa“; Nie ako „sluhu“, ale ako „Pána“, ako Lekára a Uzdravovateľa, milosrdného,... ako Prameň, zaháňajúci náš večný smäd, ako Zmysel nášho života, zmysel ľudstva, Vesmíru, všetkého. A **pozveme ho, celým svojim srdcom, aby ako boh vstúpil do nášho srdca i života!** Dôležité je, aby to bolo opravdivé POZVANIE, ako o ňom hovorí Ježiš: „*V posledný, veľký deň sviatkov Ježiš vstal a zvolal: "Ak je niekto smädny a verí vo mňa, nech príde ku mne a nech pije. "*“ (Jn 7,37 SSV), čiže

- opravdivá TÚŽBA, smäd po Bohu samotnom;
- opravdivá DÔVERA voči Bohu, v ktorej sa Mu úplne *vydávame napospas*, dokorán Mu otvárame svoje srdcia i životy ako svojmu Bohu, svojmu Pánovi, ktorému sa s radosťou a slobodne úplne podriadujeme v bezvýhradnej poslušnosti lásky!

*„Ohnivý prehovaraním [Boha] rozpaľuje duša svoju túžbu, tak prejavuje svoje pocity, takýmto vzývaním privláva svojho Snúbenca.“*  
(Guigo II. Anjelský, 9. prior Veľkej Kartúzy, 12. st. po Kr.,  
*Scala Paradisi*)

Všimnime si, že podľa Guiga sa modliaci sa v tejto chvíli doslova „hecuje“ rovnako, ako napríklad športovec pred vrcholným výkonom, nabudzuje sa, rozpaľuje sa, povzbudzuje,... až kým to nedokáže! Až kým sa neotvorí Bohu úplne!

Súčasne sme touto „rozpálenou láskou“ tak odtrhnutí od seba a tak zahľadení do nádhery a krásy Boha, že **už nemáme strach zomrieť tomu, čím sme boli doteraz**, ba viac, **túžime úplne zomrieť sebe, aby Boh mohol vstúpiť** a úplne celých nás premeniť v Seba samého!

*„Všetko, čo človek neopustí, zostáva „pokladom na zemi“ a nestane sa „pokladom v nebi“. Inými slovami: musíme sa vyprázdniť, aby nás mohol naplniť Boh. Všetko, čo neopustíme, nás na zemi naplňuje. Boh*



*však chce naplniť i naše psychické a mentálne aktivity. Áno, ide aj o duchovné a duševné poklady. Ani ony nemôžu byť vylúčené z milosti kontemplácie. Ježiš vyžaduje vyprázdnenie až k samotnému bytiu.“*

(Franz Jalics, kňaz, autor, 20. st. po Kr.)

## KONTEMPLÁCIA, PRIPRAVENÁ TICHOM

*„Ale Pán ... túžiacej duši rýchlo beží v ústrety, vylieva sa v rose nebeskej radosti ... Unavenú dušu občerstvuje, hladnú sýti, vyprahnutú zvlažuje, spôsobuje, že duša zabúda na veci pozemské, zabúda na seba a v tomto umieraní ju podivuhodne oživuje, opojením ju privádza do stavu rozumnej triezvosti. ... V tomto najvyššom nazeraní duše tak prevyšuje a pohlcuje všetky telesné hnutia, že telo v ničom duchu neodporuje a človek sa stáva akoby celý duchovným.“*

(Guigo II. Anjelský, 9. prior Veľkej Kartúzy, 12. st. po Kr.)

Práve vnútorné ticho – ticho úplne stíšenej a vyprázdnenej mysle, ale aj ticho nášho strachu, našej sebeckej snahy a túžby ponechať si, podržať si to, čo máme, ubrániť si to aj pred samým Bohom – vytvára priestor pre to, aby Boh vstúpil a naplnil nás a premenil.

O tejto prázdnote hovorí znova anonymný autor spisu Oblak nevedenia:

*„Každú myšlienku, aj keby bola sebasnejšia a príjemnejšia, nechaj zaniknúť. Zakry ju hustým mrakom zabudnutia, pretože v našom pozemskom živote nemôže k Bohu preniknúť naše poznanie a myslenie, iba láska ... V tejto súvislosti je dôležité, že „mrakom zabudnutia sú prikrývané“ nie stvorené veci samotné, ale len myšlienky na ne, ich pripomienky a predstavy. A aj to sa deje len počas cvičenia sa v kontemplatívnej modlitbe.“ (Oblak nevedenia)*

Platí to aj o predstavách a obrazoch o Bohu.

- V rozjímaní a meditácii boli akoby „lešením“, po ktorom sme šplhali k pozvaniu Boha.
- Ale keď Boh vstúpil, stratili zmysel. Predstavy, obrazy a pocity musia ustúpiť, aby nezacláňali Boha.

## ZNAKY KONTEMPLÁCIE

Je úplne pasívna. V nej už nekonáme my, ale Boh. Dá sa povedať, že až kontemplácia je modlitbou v plnom zmysle slova – všetky ostatné formy modlitby sú akoby len stupňami na ceste k dokonalej kontemplácii Boha. Aj samo Nebo je definované ako *visio beatifica*, oblažujúce videnie Boha: *„Pretože Boh je transcendentný, možno ho vidieť takého, aký je, iba keď on sám sprístupní svoje tajomstvo bezprostrednému nazeraniu človeka a dá*

mu na to schopnosť. Toto nazeranie na Boha v jeho nebeskej sláve nazýva Cirkev „oblažujúcim videním“ (KKC 1028) – a to nie je nič iné, než práve dokonalá kontemplácia.

*„O môj Bože, Trojica, ktorej sa klaniam, pomôž mi celkom zabudnúť na seba, aby som spočinula v tebe nehybná a pokojná, akoby moja duša bola už vo večnosti. Nech už nič nie je schopné narušiť môj pokoj ani ma vyviesť z teba, o môj Nemeniteľný, ale nech ma každý okamih unáša ďalej do hĺbky tvojho tajomstva! Upokoj moju dušu. Urob z nej svoje nebo, svoj obľúbený príbytok a miesto svojho odpočinku. Nech ťa tam nikdy nenechám samého, ale nech som tam úplne celá, úplne bdela vo svojej viere, celá v adorácii, úplne odovzdaná tvojmu stvoriteľskému pôsobeniu.“*

(Bl. Alžbeta od Najsv. Trojice, 1880 – 1906, bosá karmelitánka)

Katechizmus sám o kontemplácii hovorí veľmi výstižne:

*„... aby sme vstúpili do prítomnosti toho, ktorý nás očakáva, **odložiť svoje masky** a obrátiť svoje srdce k Pánovi, ktorý nás miluje, aby sme sa mu **odovzdali ako obetný dar**, ktorý treba očistiť a pretvoriť.“* (KKC 2711)

*„Možno ju prijať len v pokore a v chudobe ducha. ... je spoločenstvo: v ňom Najsvätejšia Trojica stvára človeka, **Boží obraz, „na svoju podobu“**.“* (KKC 2713)

*„Kontemplatívna modlitba je pohľad viery upretý na Ježiša. ... Táto pozornosť voči Ježišovi je **zrieknutím sa svojho „ja“**.“* (KKC 2715)

*„Kontemplatívna modlitba je počúvaním Božieho slova. Toto počúvanie vôbec nie je pasívne, ale je **poslušnosťou viery, bezvýhradným prijatím** zo strany služobníka a láskyplnou oddanosťou dieťaťa.“* (KKC 2716)

*„**Kontemplatívna modlitba je tichom**, „symbolom budúceho sveta“ alebo „mlčanlivou láskou“. ... V tomto tichu, neznesiteľnom pre „vonkajšieho“ človeka, nám Otec vyslovuje svoje vtelené, umučené, zosnulé a vzkriesené Slovo.“* (KKC 2717)

## ČO V PRAXI ROBIŤ?

- Po skončení meditácie ostať ešte chvíľu ponorený v tichu.
- Pozvi Boha a čo najviac sa Mu otvor.
- Trpezlivo čakaj.

Ako hovorí španielsky mystik Miguel de Molins, ale aj iní – je to fáza, kedy jednoducho *sme*, najotvorenejší, akí byť dokážeme, plne k dispozícii svojmu Bohu. Nie zážitkom, nie nejakému svojmu osuhu, naplneniu nejakých svojich túžob, ale Bohu. *Je to ako služba*

hasiča: nezáleží na tom, či má výjazd, alebo nie, jeho služba spočíva v tom, že je tam, prítomný a k dispozícii tomu, kto zavolá. Podobne aj my: sme tu, k dispozícii Bohu, na ktorom je, či vstúpi, alebo nie, či zavolá, alebo nie, my tu sme, otvorení, stíšení, mlčiaci, verne, deň čo deň k dispozícii – ako prejav oddanej vernosti lásky.

Sprvu to bude najskôr len nedokonalé a povrchné ticho a povrchná túžba po Bohu, v ktorých chvíľu vydržíme a potom sa rozplynú. Ale ako budeme pokračovať, bude sa meniť aj kvalita týchto okamihov – a aj boh bude mať šancu vstupovať čoraz viac a viac. Aj tu platia Ježišove slová: „*Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám!*“ (Mt 7,7 SSV) a „*kto vytrvá do konca, bude spasený*“ (Mt 24,13 SSV).

## AK HĽADÁŠ KONKRÉTNY NÁVOD, AKO NA TO...

... viac na túto tému nájdeš v dielach *Thomasa Keatinga* pod názvom *Modlitba prijatia* (Centering Prayer). U nás dostupné v češtine vo forme knihy *Otvorená mysl, otvorené srdce*, kde nájdeš presný návod k vnútornej modlitbe, ako s ňou začať a ako na tejto ceste napredovať.

Na inšpiráciu:

„*Pred dverami stál starý sedliak. Bezpochyby bol na ceste na svoje pole, lebo si oprel o múr lopatu a motyku. «Pozdrav Pán Boh, priateľ môj,» prihovril sa mu priateľsky farár. «Čo vás privádza tak zavčasu do Božieho domu?» «Toto je moja najmilšia hodina dňa,» odvetil skoro sedemdesiatročný Ludovít Chaffangeon. «Idem si pred bohostánok vyprosiť silu pre svoju dennú prácu.» «A čo hovoríte Pánu Bohu?» «Nič mu nehovorím,» odvetil starec. «**Hľadím na neho a on na mňa!**»“ (Známa udalosť zo života svätého arského farára Jána Márie Vianneyho) – a presne toto je *kontemplácia*, obojstranné láskyplné „hľadanie“ Boha na človeka a človeka na Boha v hlbokkej jednote tejto lásky.*

### TVOJE ÚLOHY:

- Skús lectio divina po skončení meditácie takto ôpreťahovať“ do fáz mlčania a otvárania sa Bohu samotnému – ako trpezlivú prípravu pôdy na kontempláciu.
- Po mesiaci zhrň a konzultuj svoje skúsenosti, zážitky, problémy,... so svojim tútorom.
- Trpezlivo a vytrvalo pokračuj a neprestávaj ani naďalej!

Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## Modlitba hľadania na Pána

Pre zvyšok dňa, kedy nemáme k dispozícii čas a možnosti *hlavnej modlitby dňa*, môžeme ako formu meditatívno-kontemplatívnej modlitby využívať druhú metódu, ktorú už

pokročilejším odporúča francúzska mystička Jeanne-Marie Bouvier de la Motte-Guyon (17. st. po Kr.) – ona sama ju nazýva *hl'adením na Pána* a opisuje ju takto:

*„Druhý spôsob modlitby tiež využíva Písmo, ale už nie pre jeho vlastnom čítaní. Pri »modlení sa Písma« hl'adáš Pána v tom, čo čítaš, v samotných slovách. Pri »hl'adení na Pána« prichádzaš k Pánovi úplne inak. Tvoja myseľ má silný sklon byť roztržitá a vzd'aľovať sa od Pána. Preto keď prichádzaš pred Pána, aby si sedel v Jeho prítomnosti a hl'adel na Neho, používaj Písmo k tomu, aby si stíšil svoju myseľ. Najprv si prečítaj odsek Písma. Hneď ako začneš vnímať Pánovu prítomnosť, obsah toho, čo si čítal, už nie je dôležitý. Písmo poslúžilo svojmu účelu – stíšilo tvoju myseľ; priviedlo ťa k Nemu. Keď dočítaš, na chvíľu sa zastav. Urob si krátku prestávku. Vnútorne si svoju myseľ uprel na Krista. Maj stále na pamäti, že tak nerobíš preto, aby si z čítaného niečo pochopil; ale čítaš, aby si odvrátil svoju myseľ od vonkajších vecí k hlbínám svojej bytosti. Nie si tu preto, aby si sa tu učil, alebo čítal, ale si tu, aby si zakúšal prítomnosť svojho Pána! Keď si pred Pánom, zadržuj srdce v Jeho prítomnosti. Nedovoľ svojej mysli blúdiť. Ak tvoja myseľ začne blúdiť, len znova upriam svoju myseľ späť do vnútra svojej bytosti. Hneď, ako sa srdce vnútorne obráti k Pánovi, budeš vnímať jeho prítomnosť. V tomto veľmi pokojnom stave prijímaj všetko, čo zakúšaš. Jednoducho prijmi to, čo je tu výživné. [Zostaň] v tomto zjavení prebývať tak dlho, dokiaľ vnímaš Pána.“ (krátené)*

Čiže v **praxi** nejako takto:

- Vstúpim modlitbou do Božej prítomnosti a stíšim sa.
- Vezmem Písmo a čítam z neho nejaký krátky úryvok – pričom sa ale nesústred'ujem ani tak na samotný text, ako skôr na Boha Ježiša Krista, ktorý sa ku mne cez Písmo akoby „na'ahuje“ cez priepasť vekov, aby sa ma dotkol a stretol sa so mnou.
- Samotné čítanie pritom stišuje moju myseľ, naplňa ju Božím slovom a myšlienkou na Boha a vytláča z nej ostatné obrazy a myšlienky.
- Úplne rovnako, ako v *lectiu* po skončení meditácie, aj tu po dočítaní úryvku Písma ostanem v tomto naladení na Boha a mlčky v ňom zotrávam, jednoducho *som* pred Bohom v mlčanlivej a láskyplnej odovzdanosti a otvorenosti.
- Pokiaľ my myšlienky niekam začínajú unikať, nebojujem s nimi, len ich nechám jednoducho odísť a odznieť a nevenujem im žiadnu pozornosť: „Keď tvoja myseľ zablúdila, nesnaž sa s tým vyrovnáť tak, že upútaš svoju myseľ na niečo iné. Tým svoju myseľ len ešte viac rozdráždiš. Miesto toho sa od svojej mysle odvráť. Vždy sa obracaj k pánovej prítomnosti v sebe. tak vyhráš vojnu s roztržitou myseľou bez toho, aby si sa kedy priamo zapojil do boja.“ (Jeanne Guyon, krátené)
- Ak to už nedokážeš, môžeš znova zopakovať celý postup: znova otvoriť písmo, znova si prečítať krátky úryvok, dovoliť, aby Ťa Písmo znova stíšilo a upriamilo na Krista – a zase pokračovať, ako už bolo opísané.
- Celé to môže trvať možno päť minút, možno viac – závisí od situácie i od našej disponovanosti.

Je jasné, že tento spôsob modlitby **nenahrádza** ani pravidelné denné *lectio divina* v rámci Tvojej *hlavnej modlitby dňa*, ani pravidelnú *skriptúru s lektúrou*. Je to doplnok, ktorý môžeš využiť (ak je *hlavná modlitba dňa* a *lectio* ráno, čo je najlepšie) napríklad ako formu večernej modlitby.

Je dobré, ak si vybuduješ **počas dňa** určitú **štruktúru**, napríklad:

- Ráno hlavná modlitba dňa s *lectio divina*
- Po príchode zo školy skriptúra
- Po skončení učenia sa Modlitba hľadania na Pána
- Pred spaním v posteli lektúra + krátka večerná modlitba

TVOJE ÚLOHY:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nakoľko je to možné, vytvor si takú pevnú dennú schému modlitebného života</li><li>• Aspoň dva týždne skúšaj modlitbu <i>Hľadania na Pána</i>.</li><li>• S tútorom zhodnoť svoje skúsenosti a ujasni si, ako ďalej.</li></ul>



Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

## Actio

Actio, čiže *konanie*, znamená **prenesenie toho, čo sme vo vnútri zažili počas lectio divina, smerom von, do roviny skutkov**, správania sa, spôsobu života, hovorenia,... Pretože **až keď naozaj vezmeme skutočný život**, skutočne ho zmeníme a začneme skutočne v dôvere žiť a konať ako synovia (dcéry) Boha, **až vtedy začína byť naše kresťanstvo (a aj naša spása) skutočné!**

Písmo hovorí, že „*More vydalo mŕtvych, čo boli v ňom, aj smrť, aj podsvetie vydali mŕtvych, čo boli v nich, a každý bol súdený podľa svojich skutkov.*“ (Zjv 20,13 SSV)  
Skutky, to sú v pôvodine:

- **PRAXIS** – to, čo bežne denne žijem, konám, čomu sa venujem,... mimo „mimoriadnych“ vecí, ako je účasť na liturgii, či modlitba. Čiže bežný život, bežný životný štýl.
- **ERGATA** – čiže „diela“: to, na čom pracujeme, čomu sa venujeme, na čom nám záleží, do čoho vkladáme svoju námahu, čas, peniaze, schopnosti,...

**Zmyslom lectio divina je meniť naše vnútro**, naše zmýšľanie, naše túžby, naše srdce.

- **Ak sa to naozaj deje, potom sa nutne menia aj naša praxis, aj naše ergata**, stávajú s ále viac „kristovskejšie“, stále viac Božie, stále viac „hľadajú najprv

kráľovstvo Božie“ (Mt 6,33) – jednoducho preto, že tieto veci stále viac milujeme a stále viac po nich my sami túžime a stále viac nám na nich záleží.

- **Ak by sa tak nedialo – potom to nie je dobré *lectio divina***, potom ním márnime čas a ak ho nezmeníme, nebude nám k ničomu.

## SCHÉMA DUCHOVNÉHO RASTU

V tom spočíva duchovný rast:

- *Lectio divina* je okamih, kedy sa naša **viera a túžba vzopne** za hranice našej bežnej praxe a života.
- Ak náš život a konanie s odvahou vieru nasledujú, **prichádza skúsenosť** – a my **zistujeme, že to funguje** a že to naozaj tak je, ako sme uverili a že je to plné radosti. *Je to ako skákanie s padákom: Na začiatku máme strach. Vyhecujeme sa... naberieme odvalu... a ak skočíme, výsledkom je skúsenosť, ktorá náš strach nabudúce zmenší a nakoniec úplne odstráni.* *Lectio divina* je práve takýmto „hecovaním“ našej viery, lásky, nádeje a túžby po Bohu.
- Výsledkom **skúsenosti** je, že naša viera sa potvrdí a my už **ostávame na úrovni**, na ktorú sme sa takto „vyťahli“
- **Cyklus sa tak môže znova a znova opakovať**: vyhecovanie viery v *lectio divina*, konanie, skúsenosť a potvrdenie, výsledkom je väčšia viera a intenzívnejší život s Bohom... a zase vyhecovanie viery v *lectio*... atď.

### AK SKUTKY SPREVÁDZAJÚ RASTÚCU VIERU, výsledkom je DUCHOVNÝ RAST!

Lectio nám pomôže odvážiť sa uveriť a aspoň o kúsok prekročiť naše hranice dôvery voči Bohu.

Ak aj skutočne v našom živote urobíme tento krok viery, výsledkom je skúsenosť, ktorá našu vieru potvrdí.

To nám dodá odvalu odhodlať sa k ďalšiemu kroku viery...

... ktorý ak znova aj zrealizujeme...

... znova prinesie skúsenosť...

... atď.



Ak by ale skutky nenasledovali vyhecovanú vieru, viera by pomaly upadla späť, na pôvodnú úroveň – a žiaden duchovný rast by sa nekonal. *Presne ako pri skákaní s padákom: Ak neskočíme, naša odvaha po čase opadne... skúsenosť sme nezískali žiadnu... a sme tam, kde sme boli predtým. Nič sa nezmenilo.*

<b>TVOJE ÚLOHY:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dávaj si záležať, aby to, čo v lectio divina prijmeš, si aj s odvahou uskutočnil.</li><li>• Vždy večer si do meditačného denníka zhodnot, ako sa Ti v tomto darilo a ako si asimiláciu a predsavzatie uviedol do praxe a akú skúsenosť s tým máš.</li><li>• Po 30 dňoch sa preukáž svojmu tútorovi.</li><li>• Prekonzultuj a zvaž, ako budeš pokračovať ďalej.</li></ul>



Splnené dňa: \_\_\_\_\_, podpis tútora: \_\_\_\_\_

Ak si dospel až sem, získal si *červený stupeň* odborky LECTIO DIVINA.