

Ukážeš mi cestu života...
Lectio divina

Ježišu, dovoľ nám teraz položiť našu hlavu na Tvojom Srdci a počúvať Tvoje slovo. Otvor nás na jeho počúvanie, na jeho prijatie. Svojím Srdcom sa dotkni nášho srdca, prebud' ho, rozpál' ho, vlož nám do srdca lásku k Tvojmu slovu. Ježišu, chceme mať v sebe Tvoj život – život v hojnosti, nech Tvoj Svätý Duch na nás zostúpi, nech nám pripomína Tvoje slovo, nech dýchne na nás Tvoje mocné, stvoriteľské slovo! Prosíme Ťa o to, na mocný príhovor Tvojej milovanej Matky Márie, ktorá všetky Tvoje slová uchovávala vo svojom srdci a premýšľala o nich. A na príhovor Tvojej vernej služobnice blahoslavenej Márie Celesty. Amen.

Matka Celesta v meditáciách na pôstne obdobie, ako ovocie osobného rozjímania nad evanjeliom, napísala tento nádherný text: „Slovo, Ženich duše, tvoje slová obsahujú Božie poklady neopísateľnej hodnoty! Tvoja náuka kľučí ako semienko večného života v hĺbke duše, ktorá miluje Boha. Môj Pane, ty hľadáš tých, čo by ťa počúvali.“¹

Ježiš hľadá tých, ktorí by ho počúvali! Ježiš chce byť nami počutý! Kedy konečne „dobrovoľne zložíme zbrane“? (Našu hluchotu, odmietanie Božieho slova, prehlušovanie ho, ...). On chce k nám hovoriť a prihovára sa nám neustále. V ôsmom stupni modlitby Matka Celesta napíše, že Slovo prebýva uprostred spravodlivej duše a nikdy nemlčí! Slovo nikdy nemlčí, neustále k nám hovorí – preto, aby nás obdarovalo svojimi pokladmi, aby v nás kľučil Boží život.

Povedali sme si, že Božie slovo je skalou pre dom nášho života, je svetlom pre naše nohy, je naším pokrmom, je prameňom, ktorý osviežuje, dáva život a robí náš život plodným. Ale ako sa to má žiť v našom každodennom živote? Čo znamená počúvať a uskutočňovať slovo? Čo znamená rozjímať nad ním dňom i nocou? Myslím, že ak sa nás predchádzajúce slová, čo len trochu dotkli, a prebudili v nás hlad po Božom slove, uvedomujeme si, že nutne potrebujeme to všetko „vteliť“, do nášho života, pýtame sa tak ako Panna Mária: Ako sa to stane? Ako sa má stať to, že Božie slovo bude nie iba „predo mnou, vedľa mňa“ v napísanej knihe, ale bude VO MNE, bude svetlom vo mne, bude ma znútra premieňať, očisťovať, osvecovať, viesť... Ak sme dozreli k takémuto osobnému presvedčeniu a chceme s týmto poznaním naozaj žiť – sme na dobrej ceste.

Cirkev ako dobrá matka, ktorá nás vychováva nám ponúka cestu ktorá je opísaná ako LECTIO DIVINA (Božie čítanie). Ide o modlitebné čítanie Božieho slova, ktoré sa datuje do obdobia ranných cirkevných otcov okolo roku 300. Štyri kroky tejto metódy prvýkrát zaznamenal mních kartuzián Guido v r. 1173. Práve toto modlitebné čítanie Božieho slova nám umožňuje Krista poznať, milovať a nasledovať².

Traja veľkí poslední pápeži nám všetkým veľmi odporúčajú práve lectio divina, ako skutočnú školu počúvania Slova. Iba v krátkosti si to povedzme, popočúvajme, čo nám hovoria títo naši pastieri, iste vychádzajú aj z vlastnej skúsenosti.

¹ Bl. Mária Celesta, Meditácie na Pôstne obdobie, por. s. 46 - 47

² Por. Ján Pavol II., Novo Millennio Ineunte, 29

Svätý Ján Pavol II. vo svojom apoštolskom liste: „Zvlášť je potrebné, aby počúvanie Božieho slova stalo sa živým stretaním podľa starej, ale ešte vždy platnej tradície „lectio divina“, ktorá nám umožňuje čerpať v biblickom texte živé slovo, ktoré kladie otázky, usmerňuje a stvára život.“³ Iba takto budeme môcť dosiahnuť vysokú úroveň bežného kresťanského života“.⁴

Pápež Benedikt XVI vo svojej exhortácii *Verbum Domini*: Vyjadrujem vrúcnu túžbu, aby vypukla „nová jar väčšej lásky k Svätému písmu zo strany všetkých členov Božieho ľudu, aby sa tak jeho čítaním, preniknutým modlitbou a vierou, súčasne prehĺbil vzťah k samotnej Ježišovej osobe“.⁵ O lectio divina píše v 86. a 87. bode tejto exhortácie.

Pápež František v exhortácii *Evangelii gaudium*: „Existuje konkrétny spôsob, ako počúvať to, čo nám Pán chce svojím Slovom povedať, a ako sa nechať premeniť jeho Duchom. Tento spôsob voláme lectio divina. Spočíva v takom čítaní Božieho slova v rámci modlitby, ktoré Slovu umožní, aby nás osvietilo a obnovilo“.⁶

Lectio divina nás učí ako sa máme stretávať so Slovom, ako ho máme premodliť a prijať ho do svojho života. Jednotlivé etapy boli pomenované ako: lectio – meditatio – oratio – contemplatio.

1. Lectio: pozorné čítanie a počúvanie Slova⁷

Jedine Duch nás povedie na hlbiny Slova

Božie slovo je „svätým priestorom“ pôsobenia Ducha Svätého. Je naplnené jeho inšpiráciou. Krácanie cestami Božieho slova je možné len vďaka Duchu Svätému. On nás naplňuje Slovom. On nás vedie k premodleniu Slova a poukazuje na jeho hĺbku. Bez Ducha Svätého sa nikto nemôže pravdivo stretnúť so Slovom. Preto cestu lectio divina je potrebné každý deň začínať od modlitby k Duchu Svätému, od vedomého stretnutia sa s Duchom Svätým. O čo ho máme prosiť? O dve milosti, ktoré si sami nemôžeme dať.

1. Najprv prosme Ducha Svätého, aby otvoril naše srdce pre Slovo.

Dobre vieme, že často sme zaťažení rôznymi problémami a preto máme uzavretú myseľ, psychiku, ukrywame naše pocity. Dokážeme sa uzavrieť do seba a nikoho k sebe nedopustiť. Preto máme prosiť Ducha Svätého, aby nás otvoril Slovu. Pri počúvaní Božieho slova najdôležitejším „orgánom sluchu“ je *srdce*. V skutočnosti lectio divina nás vedie k dôvernému stretnutiu, k zjednoteniu sa s osobným Slovom v našom srdci. V lectio divina všetko smeruje k tomuto stretnutiu.

2. Poprosme Ducha Svätého, aby otvoril pred nami Slovo.

Slovo je tajomstvo Boha! Jedine Duch Svätý, ktorý pozná Božie výšiny môže pred nami odhaliť nepreniknuteľné vrstvy Božieho slova. Prenikanie do zmyslu Božieho slova nám potrvá do konca nášho života. Nikto nemôže skôr povedať, že už dostatočne prenikol do jeho zmyslu. Slovo v bádani je nekonečné, tak ako je nekonečný sám Boh. Z toho dôvodu nás Slovo môže do konca života „prekvapovať“ a udivovať. Dokonca aj to, ktoré sme mnohokrát čítali a meditovali. Slovo sa pred nami otvára ako nová hĺbina, ktorú sme doposiaľ nepoznali. A nikto nemá právo ohraničiť a obmedziť význam Slova. Nikto nemôže povedať, že úplne prenikol do významu Slova.

³ Ján Pavol II., *Novo Millennio Ineunte*, 39

⁴ Tamže, MNI 31

⁵ Benedikt XVI, *Verbum Domini* 72

⁶ František, *Evangelii gaudium* 152

⁷ V opise dynamiky Lectio divina: K. Wons, *Uveriť Ježišovi*, por. s. 11- 50

Každý z nás je povolaný jedinečným a neopakovateľným spôsobom, samozrejme stále v duchu poslušnosti Cirkvi, k prenikaniu zmyslu jedného, neopakovateľného Slova.

Iba Duch nás môže viesť k poznaniu pravdy. (porov. Jn 16, 13) Ježiš, definitívne Slovo, zjavený skrze Ducha nám hovorí: „Ale Tešiteľ, Duch Svätý, ktorého pošle Otec v mojom mene, naučí vás všetko a pripomenie vám všetko, čo som povedal.“ (Jn 14, 26) Nemôžeme podceňiť tento prvý moment v stretnutí sa so Slovom. Nemôžeme šetriť čas na modlitbu k Duchu Svätému, na vzývanie ho, zvlášť na tieto dva zásadne úmysly: aby nás otvoril Slovu a aby pred nami otvoril jeho tajomstvo.

Modlitba k Duchu Svätému pred čítaním Slova nám pomáha uvedomiť si, že vstupujeme do posvätného priestoru, vstupujeme do *sacrum*.

Ťažkosti v lectio

Predovšetkým sa nám nechce čítať. Naše čítanie má často štýl, ktorý používame pri čítaní novín. Čítame tak, že hľadáme dojmy, senzácie, listujeme, sústredíme zrak jedine na tituloch a vybraných úryvkoch textu. Našou veľkou ťažkosťou môže byť aj to, že text Sv. písma poznáme, a akože „vieme“ o čom je, ako sa to skončí... Stáva sa, že nám chýba trpezlivosť. Čítame výberovo a len to, čo sa nám páči, to čo radi čítame, čo nás zaujíma. Je potrebné všimnúť si to kvôli tomu, aby sme si boli vedomí týchto „prúdov“. Keď berieme do rúk Bibliu, musíme si uvedomiť, že vstupujeme do čítania, ktoré je jediné a neopakovateľné. Toto čítanie nemôže vyzeráť ako čítanie kníh alebo novín napísaných ľudským slovom. Čítanie Slova je stále udalosťou osobného stretnutia.

Podmienky počúvania

Jedine Duch Svätý, nás otvára Slovu a vedie do jeho hĺbky, ale on nás nikdy nepozbavuje nášho rozumu, srdca a slobody. A kvôli tomu je potrebné z našej strany aj isté úsilie. Čítanie v lectio divina nie je ľahké. Je to veľmi dôležitá informácia a hodná zdôraznenia.

1. zaistiť si *čas na čítanie*. Mal by to byť čas, ktorý prospieva tichu a samote. Nemôže to byť voľná chvíľa, v ktorej si môžem vziať do ruky knihu, noviny alebo niečo iné na čítanie. Nemôže to byť náhodný čas ani nestále chvíle, takzvané „okienka“. Musíme vojsť do „komôrky“ a zatvoriť dvere. Potrebujeme čas, v ktorom by sme mohli dlhšie pozastaviť, stíšiť sa a vnímať túžbu načúvania Slovu.

2. vojsť do *priestoru odosobnenia a ticha!* Naša láska k Slovu, túžba načúvania mu sa zviditeľňuje v našom prežívaní ticha. Zdanlivé ticho vedie k zdanlivému načúvaniu Slovu. K vstúpeniu do ticha je potrebná túžba srdca. Volíme si úplne mlčanie, aby sme sa mohli rozprávať len so Slovom.

3. *trpezlivé zotrúvanie pri Slove* najmä vtedy, keď je pre nás ťažké, nepochopiteľné a znepokojujúce. Kto sa vydal na cestu modlitby Božím slovom, má hľadať to, čo od neho očakáva Duch, ktorý sa mu prihovára. Preto je potrebné naučiť sa zotrúvať aj pri ťažkom Slove, ktoré je možno pre nás dnes nepochopiteľné

4. Nevyhnutnou podmienkou dôkladnejšieho čítania a počúvania Slova je tiež *voľba určitého životného štýlu*. Je pre nás dnes veľkou výzvou, v ktorom Božie slovo musíme postaviť do centra nášho fyzického, psychického a duchovného života. Musíme urobiť odvážne rozhodnutia v oblasti životného štýlu. Napríklad musíme sa zrieknuť toho, čo zaťažuje našu myseľ, srdce, vôľu a uzatvára ich na prijatie Božieho slova.

Nespočíva to v tom, aby sme si vytvorili ideálne podmienky, ktoré nás budú chrániť pred napätiami. Tomu sa neubránime. Musíme sa však učiť vedome sa zriekať všetkého, čo môže z našej mysle a srdca urobiť smetisko (internet, neustály hluk).

Spôsoby počúvania Slova

1. Prvý spôsob je nám známy z našich liturgických zhromaždení. Je to *hlasne čítanie Slova* pred všetkými. Takéto čítanie sa prirodzeným spôsobom stáva počúvaním. Pri stretnutí sa so Slovom je dobre poznať a využiť v sebe zmysly, ktoré sú viac vycibrené. Tradícia nás upriamuje aj na zmysel hlasného čítania Božieho Slova v samote. Pri súkromnom, individuálnom čítaní veľkou pomocou môže byť čítanie si pošepky tak, že Slova sa určitým spôsobom dotýkame a vychutnávame perami a „jemne ho odovzdávame ušiam.“ Čítanie šeptom má v sebe istú hĺbku.

2. Ďalším spôsobom na pozorné čítanie a počúvanie Slova je *pomalé a opakované čítanie*. Neraz máme dojem, že opakovaným čítaním toho istého textu strácame čas. V starovekej tradícii pomalé a opakované čítanie malo veľký význam. Napomáha človeku čoraz viac sa sústreďovať na Slove. Keď žijeme veľmi aktívny spôsob života opakovanie sa môže stať veľkou pomocou a školou trpezlivého načúvania Slovu.

3. Iný spôsob aktívneho čítania je čítanie, ktoré nás *vedie k zapamätávaniu si*. Táto činnosť bola praktizovaná v kláštoroch. Toto zapamätávanie si Slova má veľký význam zvlášť pre meditatio. Ide o to, aby sa Slovo vrylo v srdci. Ide tu o pamäť srdca, o zapamätávanie si viac srdcom ako myslou. Ide o zapamätávanie si cez skúsenosť a nie čisto intelektuálne, mechanické.

4. Pozornému čítaniu môže byť pomocná ešte iná metóda a to *prepísovanie Slova*. Ak vnímame, že prepísovanie Slova nám pomáha v sústredení, dobre je ostať pri tejto praxi. Môže to byť zapisovanie jedného alebo niekoľkých slov či viet, ktoré sú kľúčové v našej meditácii.

5. Posledná z navrhovaných metód pozorného čítania je *čítanie s perom v ruke*. Spočíva to v tom, aby sme si počas čítania Slova poznačili tie výrazy alebo úryvky textu, ktoré nás oslovujú, vnášajú svetlo, nepokoj alebo nás v niečom utvrdzujú. Podčiarknutia nám odteraz budú pripomínať skúsenosti, ktoré nás sprevádzali pri čítaní Slova.

Ak sme si pozorne prečítali Slovo celou svojou bytosťou, a pozorne sme si ho vypočuli potom sa v nás aktivizuje prirodzený postoj *hľadania*. Čítanie a počúvanie nás vedie k postoju hľadania. Pri tejto prvej etape – lectio je dôležité pýtať sa: **Čo Boh hovorí cez posvätný text?**

Taká je naša schopnosť počúvania a prenikania do zmyslu Slova, v akom vzťahu sme s nim každý deň. Každý číta a preniká do zmyslu Slova podľa vlastných možností. Na každého, kto verne číta Slovo čaká prísľub. Scriptura crescit cum legente – hovorieval sv. Gregor Veľký. To znamená: „Božské slová rastú spolu s tým, kto ich číta.“ Tak teda pre dieťa je ako dieťa, pre mládenca je ako mládenec, pre dospelého je ako dospelý. Nezabúdajme na to, zvlášť vtedy, keď pri počúvaní Slova budeme zažívať našu bezradnosť a malosť. Najdôležitejšie je počúvať s láskou, a Slovo samo bude cibriť náš sluch a pripravovať nás na meditatio.

Musíme zdôrazniť, že lectio – čítanie, počúvanie Slova nie je cieľom samo o sebe. Je prvou, veľmi dôležitou etapou cesty, pretože bez toho nebol by možný ďalší pokrok. Ak nebudeme počuť Slovo, tak nie sme schopní sa s ním ani stretnúť. Ak sa s ním stretávame len zdanlivo, povrchné tak také bude aj naše počúvanie. Nie je možné stretnutie sa v srdci so Slovom bez pozorného počúvania. A predsa je to len prvá etapa. Čítanie a počúvanie Slova nás učia postojom hľadania toho, čo nám chce Boh objaviť. Všimnime si, že k čítaniu pristupujeme stále s istým rozpoložením ducha, so skúsenosťami, ktoré nás sprevádzajú v danej chvíli. Niekedy sú veľmi silné a dokážu ovládnuť naše počúvanie, môžu subjektívizovať Slovo, ktoré čítame. Naše vnútorné rozpoloženie zafarbujeme a interpretujeme to, čo čítame. Môžeme napríklad čítať text s predsudkami, vedome alebo nevedome manipulovať Slovom. Môže sa nám stať, že budeme počuť to, čo chceme počuť.

2. Meditatio: zbieranie, prenikanie do zmyslu Slova a zachovávanie Slova

Otázka: Čo Boh hovorí mne?

V lectio Boh pred nami kladie svoje Slovo. V meditatio nám hovorí: „Zjedz Slovo, ktoré si počul a pochopil.“ Ján v Zjavení počuje podobné slová: „Choď, vezmi otvorenú knihu z ruky anjela. (...) Vezmi si ju a zjedz ju.“ (Zjv 10, 8-9) Obraz jedenia Slova nám ukazuje, čo sa deje počas meditatio. Myslím tu na súvislosť medzi životom človeka a Božím slovom. Tradícia porovnáva Sväté písmo k živému organizmu, a so živým organizmom sa môže stretnúť len život.

Lectio prináša pokrm do úst, a meditatio ho požíva, prežíva a trávi. Dá sa teda povedať, že v čase lectio počúvame Slovo a je to činnosť viac vonkajšia. Zatiaľ čo v čase meditatio prijímame Slovo do nášho vnútra, dovoľujeme mu, aby do nás vstupovalo a prenikalo nás. V čase lectio vchádzame do textu a diskutujeme nad jeho doslovným významom, v meditatio sa deje opačná činnosť. Dovoľujeme Slovu vstúpiť do nášho vnútra, aby mohlo interpretovať náš život. V lectio vedení Duchom čítame Slovo, aby sme spoznali jeho zmysel. V meditatio Slovo, ktoré do nás vstupuje, preniká náš život. *Slovo nám pomáha poznať seba samých*. Ak sa v lectio pýtame: „Čo Boh hovorí?“ tak v meditatio: „Čo Boh mne hovorí?“

Svätý Cezar hovorí, že v meditatio treba vložiť Slovo do úst srdca. Ale čo je potrebné urobiť, aby sa to stalo? Aby Slovo preniklo do nášho srdca?

Na vysvetlenie si pomôžeme obrazom z Knihy Prísloví (6, 7- 8), na ktorí sa odvolávajú starovekí otcovia. V inšpirovaných textoch nájdeme povzbudenie, aby sme sa prizerali práci mravca a včely.

1. fáza: pozorné zbieranie Slova – práca mravca

Kniha Prísloví nám hovorí, že pracuje bez vojvodu, pána, bez toho, ktorý by ho riadil. Táto práca nie je vynútená. Je to prvé a veľmi dôležité pripomenutie. Lectio divina nie je pre lenivcov a ľarbavcov. Božie slovo nie je pre ľahostajných, ale pre tých, ktorí ako mravec sa snažia pozorne zhromažďovať pokrm Slova. Meditácia je teda úsilím.

Máme zhromažďovať a požívať Slovo tam, kde ho nájdeme. Máme zbierať osobne! Nemôžeme zhromažďovať len to, čo iní už pozbierali. Ne dá sa zhromažďovať s pomocou niekoho iného. Máme ísť za Slovom, ktoré sa prihovára len ku mne. Je to jedinečná a neopakovateľná činnosť v živote každého z nás, preto je tak veľmi dôležitá. Musíme teda zbierať vlastným rozumom a srdcom. Meditatio je naše osobné stretnutie so Slovom. V lectio som sa snažil maximálne poznať a pochopiť Slovo. Snažil som sa nájsť kľúčové Slovo. Teraz som sám a ako mravec zbieram pokrm, ktorý je pripravený len pre mňa. K tomu potrebujem pokoru. Bohatstvo zozbieranej úrody je u každého iné. Záleží od doterajšej dôvernosti, ktorú sme mali so Slovom. Každý zbiera podľa talentov, ktorými je obdarovaný a závisle od toho, ako sa o nich staral. Kto dostal dva talenty zozbiera dva, kto päť – za päť. Netreba skúšať nasilu „zbierať viac“. Nesmie vynucovať proces meditatio. Musíme uveriť v hodnotu vlastného rozumu a srdca, súhlasiť so samostatným zbieraním. Nesmieme doviest' k falošným postojom, neznechucovať sa a nezávidieť iným. Každý zhromaždí toľko, koľko dokáže zozbierať. Niekedy môže prísť pokušenie, aby sme naše stretnutie so Slovom zakončili na lectio. Môže sa k nám zakrádať lenivosť, aby sme nešli ďalej a nedotýkali sa hĺbky Slova a odložili meditáciu na neskôr.

Pri zbieraní Slova je dôležité všímať si naše pohnútky. Aké pohnútky prebúda vo mne Slovo, ktoré je len pre mňa? Snažil som sa pochopiť hĺbku jeho významu a teraz keď ho poznám, dovoľujem, aby sa ma dotýkalo. Je dôležité, aby sme si kládli otázky: aké sú naše pohnútky, čo nás teší, čo nás zabolí, vyruší?

2. fáza: prijímanie a zachovávanie Slova - práca včely

Keď včela už pozbierala nektár, zatvára sa v úli a spracúva ho na med. To je to, čo nasleduje po zbieraní Slova. Cirkevní otcovia to nazývajú *meletan* (od slovesa – *meletao* – „meditovať“) čo doslovne znamená „produkovať med“.

Čo znamená „meditovať“, teda spracovávať Slovo v ústraní? Mária nám to vysvetlí najlepšie. Meditovať znamená zachovať Slovo v srdci, strážiť ho a rozjímať nad ním. Zozbierané Slovo si vyžaduje, aby sme ho prijali do svojho vnútra a rozjíмали nad ním. Slovo je ako zrno hodené do zemi. Nezávisle od toho, či roľník spí alebo bdie semeno, ako hovorí Ježiš, samo od seba dáva život. Všimnime si, že Slovo ukrýva v sebe sviatostnú moc. Ono dáva život. My zo svojej strany máme jedine strážiť Slovo, chrániť ho v sebe, aby nám ho neukradla naša roztržitosť, plytkosť nášho života, zmyslovosť, útek od toho, čo je vnútorné.

Po zozbieraní Slova sa deje niečo mimoriadne. Slovo – živý organizmus, sa stretáva s našim telom a začína ho prenikať svojím teplom a svojím životom. Často sa to deje bez nášho vedomia. Je to pre nás veľmi dôležité. Slovo zachovávané v srdci dáva život, teplo, svetlo, preniká hlbiny a zámery nášho srdca. Preto cirkevní otcovia povzbudzujú k tomu, aby sme sa večer stretávali so Slovom, prijali ho do svojho vnútra pred spánkom, aby ono v nás pracovalo počas nášho odpočinku. Je to veľká múdrosť, ktorú treba prijať do vlastného života. Naše prvé stretnutie so Slovom z nasledujúceho dňa sa začne už večer predchádzajúceho dňa. To bude naša príprava na ranné lectio. Slovo prečítané s láskou a pozornosťou pred nočným odpočinkom nám pomôže pozornejšie načúvať. Pomaly nadobudneme skúsenosť, že Slovo, s ktorým sa máme stretávať celý deň nás zobúdzá.

Je teda potrebné, aby sme s vierou a dôverou strážili Slovo. Potom prinesie úrodu vo svojom čase, pretože čas vydávania ovocia patrí Bohu. Musíme trepezlivo čakať – nevynucovať si od Boha okamžité efekty, lebo ináč nám hrozí manipulovanie Bohom. Často nám chýba trepezlivosť. Chceme, aby nám Slovo hneď odpovedalo na naše otázky, ukázalo riešenia, potešilo nás, upokojilo a uzdravilo. Takéto správanie prezrádza našu nezrelosť. Predstavme si roľníka, ktorý prvý deň zaseje zrno pšenice, a na ďalší – ide na pole a čuduje sa, že tam ešte nie je obilie. Predstavme si záhradníka ktorý vidiac, že rastlinka podrástla o 2 cm začal by ju ťahať za stonku, aby bola väčšia a dosiahla 40 cm. Samozrejme, že takýmto prístupom by zničil rastlinku. Tieto obrazy sú veľmi jednoduché, ale pomáhajú nám pochopiť naše správanie. Môžeme zničiť v sebe pôsobenie Slova tým, že budeme si vynucovať od neho okamžité plody.

Všimnime si, že často v nás žijú ľudské slová, ktoré sa nás kedysi veľmi dotkli. Dokážeme sa stále odvolávať na túto skúsenosť. Prečo? Pretože sa veľmi silno vrylo do nášho srdca, je stále živé. V stretnutí so Slovom Boha nám ide o takúto skúsenosť. Ak ma jeho Slovo veľmi oslovilo je to znak, že ho mám v sebe chrániť. Ak ho nebudem v sebe chrániť, tak ho môžem stratiť. Ak nájdem drahocennú perlu a nekúpim si ju, nikdy nebude moja. Zachovávanie Slova, chránenie ho vnútorným opakovaním v srdci slúži k tomu, aby Slovo rozlievalo vo mne „svoje šťavy“ a vyžarovalo na moje vnútro. Mnisi spájali opakovanie Slova s rytmom dýchania.

Dobre je v tejto chvíli odvolať sa na múdrosť Evagria Pontského. Upozornil na to, že keď prijímame Slovo, ktoré je čisté, sväté, nepoškvrnené, najzdravšie – tak do nášho organizmu, ktorý nie je ani zdravý ani čistý preniká Slovo života. Podľa neho v nás žije veľa chorých myšlienok. Nazýva ich *logismoí*. To sú myšlienky, ktoré vháňajú do nášho vnútra chorobu. Vnášajú jedy do nášho duchovného života, do našej mysle a srdca. Aké sú to myšlienky? Objavujú sa v nás a hromadia počas celého života. Napríklad slová, ktoré nás oberajú o nádej, naháňajú nám strach, smútok. Slová, ktoré sa v nás môžu tak veľmi zahniezdiť, že sa stanú našim presvedčením. Začínam sa správať tak ako mi to prikazujú tieto *logismoí*, choré myšlienky. Takýmto spôsobom sa v nás objavujú nepravdivé predstavy o nás samých. Potom si hovoríme

napríklad: „Na nič sa nehodím“ , „Nič sa mi v živote nedarí“, „Som horší ako iný“, „Som zlý...“. Tieto slová nás naplňajú smútkom, strachom. Spôsobujú chorobu nášho vnútra a cítime sa zle.

Evagrius Pontský hovorí, že Sväté písmo môže byť pre nás liekom na naše otrávené myšlienky. Povzbudzuje nás k takzvanej „antiretickej“ modlitbe. V čom spočíva? Ak ľudské slovo a naše myšlienky nám môžu takto znečisťovať vnútro, ak nás dokážu dostať do smútku, oberajú nás o sily, paralyzujú, znechucujú, tak predsa Slovo Boha, ktoré je všemohúce, nás môže z toho všetkého vyliečiť. Je predsa väčšie než naše choré a skazené myšlienky. Táto modlitba spočíva na opakovaní vybraných slov zo Svätého písma, ktoré sú protijedom na pochmúrne myšlienky. Napríklad ak v sebe cítim strach, tak najprv by som si ho mal v sebe priznať. Nejde o to, aby opakované Slovo vytlačalo môj strach z mysle či srdca, ale aby som mu dovolil prenikať ho a aby ma oslobodzovalo. Keď mám strach môžem si opakovať: „Nebojte sa...“, „Vzmužte sa...“, „Pokoj vám“.

V modlitbe mnísi často používali verše žalmov. Všimnime si, že ich dosť poznáme z breviárovej modlitby. Koľko je tam veršov, ktoré sa v danej chvíli stávajú pre náš život dôležité: „Z hlbín volám k tebe, Pane...“ (Ž 130,1). „I keby som mal ísť tmavou dolinou, nebudem sa báť zlého, lebo ty si so mnou...“ (Ž 23,4). „Pane, ty ma skúmaš a vieš o mne všetko; ty vieš či sedím a či stojím.“(Ž 139, 1–2). „Do tvojich rúk, porúčam svojho ducha...“ (Ž 31, 6)

3. fáza: konfrontácia života so Slovom

Slovo, nám dáva viac svetla, osvetlí aj naše problémy, náš životný príbeh. Prenikne naše city, túžby, myšlienky, zámery a konanie. Ak naozaj chránime Slovo, ak mu dovolíme v nás prebývať so svetlom pravdy, s jeho mocou - tak sa nás bude dotýkať. Čím hlbšie v nás sa Slovo zabýva, tým hlbšie bude v nás pôsobiť, bude nás konfrontovať. O akú konfrontáciu tu ide? O konfrontáciu Slova so životom. Slovo, ktoré v nás prebýva nás skonfrontuje s našou hriešnosťou. Slovo pokoja ma bude konfrontovať s mojim nepokojom. Slovo pravdy s mojou falošnosťou. Slovo, ktoré je svetlom s tým, čo je vo mne tmou, uzatvorené, hriešne. Takto sa v nás dotýka toho, čo je choré, našich rán. Slovo ma uvedie do krízy. Bude spochybňovať všetko, čo mi nedovoľuje žiť naplno. Odhalí môj egoizmus, vzdor voči Slovu i Božej vôli. Všetko to slúži k tomu, aby sa vo mne prelomilo to, čo ma vedie k smrti. Prelomí sa moja vlažnosť, priemernosť, ľahostajnosť. Slovo ma pozýva k neustálemu začínaniu nanovo, pozýva ma k väčším výzvam.

Slovo sa nás dotýka, oslovuje, a niekedy nami aj otriasa – ako zrno hodené hore a očisťované od pliev. Ak vnímame, že niečo prekáža Slovu v nás pôsobiť, musíme sa snažiť to poznať. Je to veľmi dôležitý bod v stretnutí sa so Slovom. Všetky naše ťažkosti v stretávaní sa so Slovom treba nazvať a dovoliť, aby nás Slovo mohlo skonfrontovať s pravdou. Stáva sa, že Slovo je vtedy ako oheň, ktorý stravuje a očisťuje alebo kladivo, ktoré drví škrupinu nášho srdca (porov. Jer 23, 29), alebo ako dvojsečný meč, ktorý preniká hĺbku nášho vnútra rozsudzuje túžby a myšlienky srdca. (porov. Hebr 4, 12) V každom z týchto prípadov sa zrodí v našom srdci Božia túžba. Nie je to ľudské slovo, ale Slovo Boha, ktoré v nás pôsobí. (porov. 1 Sol 2, 13)

Slovo v nás dokáže rozlíať nádhernú vôňu pokoja a radosti. Potvrdí to, čo je zdravé a vleje túžbu po väčšej láske a vernosti. To je cieľom meditácie: zozbierané, trávené zachovávané Slovo sa v nás dotýka pravdy o našom živote. Otvára nás na jej prijatie. Vedome prežitie stretnutia so Slovom života je plodom *meditatio*, ktoré nás vedie k uvedomeniu si, že Slovo prebýva uprostred môjho života. Túži sa vteliť do každého miesta, ktoré potrebuje uzdravenie a oslobodenie.

Slovo neustupuje pred ničím, čo je naším životom. Je to Slovo pravdy, ktoré nás prijíma a akceptuje takých, akí sme. Často sme v pokušení byť pred Bohom nie takí akí sme, ale akí by sme chceli byť. Slovo, ktoré nás miluje v pravde vyžaduje si od nás, aby pravda vyšla najavo. Slovo Boha nám chce prinášať spásu, túži nás vyslobodzovať z toho, čo najviac sťažuje a ničí náš život, teda z klamstva. Slovo nás bude očisťovať a integrovať náš život. Preto, ako hovorí Sväté písmo, Slovo je niekedy ako dvojsečný meč, ktorý preniká naše hlbiny a oddeľuje v nás to, čo je pekné a dobré od toho, čo je zlé, nečisté, neúprimné, ohavné, neusporiadané. Slovo nás preniká ako meč, aby sme v sebe tiež uznali, čo je zlé. Slovo v nás odhaľuje našu dvojtvárnosť

Božie slovo, ktoré sa nás dotýka a konfrontuje nás si vyžaduje naše rozhodnutie. Hovorí nám: „Pozri sa! Dnes som položil pred teba život a šťastie, smrť a nešťastie (...) Predložil som vám život a smrť, požehnanie a kliatbu! Vyvoľ si život, aby si zostal nažive ty aj tvoje potomstvo...“ (Dt 30, 15.19)

Keď po rokoch spomíname na takéto chvíle očistenia dobrorečíme Bohu za Slovo, ktoré nám poslal, ktoré nám nedávalo pokoj a dožadovalo sa jasného rozhodnutia. Dobrorečíme Bohu, že nás „prekrojil“, zlomil, zbúral náš hriešny život. Ďakujeme mu za to, že v nás oddelil zlo od dobra. Potrebujeme krízu, lebo Boh nás vedie k rozhodnutiu a stále chce od nás niečo viac. Preto nám bude posielat' nespokojnosť z toho, čo sme doposiaľ dosiahli, aby sme chceli stále viac. Položí nám otázku ako Petrovi: „Miluješ ma viac?“ (Jn 21, 15) Slovo nás bude znepokojovať aj vtedy, keď môžeme dať zo seba viac, aby sme sa vyšplhali vyššie.

3. Oratio: odpoveď srdca na Slovo

Doposiaľ v lectio a meditatio Boh sa prihováral k nám. Pýtali sme sa Boha: „Čo chceš, Bože? Čo chceš odo mňa?“ Dovoľovali sme, aby nás osobne dotýkal Slovom. Kládli sme otázky, počúvali sme a prijímali Slovo. Teraz na našej ceste musí nastať zlom. Slovo došlo do srdca, prebýva v ňom s celým svojim bohatstvom. Pod vplyvom Slova srdce začína hovoriť. Srde naplnené a dotknuté Slovom túži volať k Bohu. Kvôli tomu Boh tak nalieha, aby sme volali k nemu, keď sa nás dotýka svojim Slovom. Čo to znamená? Chce, aby sme pred ním vypovedali všetko, čo sa v nás deje pod vplyvom prijatého Slova: naše city, myšlienky a nič v sebe nepotláčali.

Žiadna iná modlitba nie je tak hlboká ako modlitba, ktorá sa rodí pod vplyvom Božieho slova, pretože žiadne slovo sa nás nedotýka tak hlboko ako to Božie. Len ono dokáže vstúpiť do hlbín nášho srdca, tam kde už nedosiahne náš rozum. Dokáže zostúpiť do takých kútikov srdca, ktoré si nevedomujeme a ktoré nechceme pred Bohom odhaliť. Ak sme veľkodušní a hojní, Božie slovo v nás bude trpezlivo otvárať všetky zákutia nášho srdca. Takto sa naučíme modliť tým, čo je v nás najhlbšie ukryté. Nikto nedokáže z nás vydobýť čistejšiu a opravdivejšiu modlitbu. V Slove nám Svätý Duch „prichádza na pomoc našej slabosti, lebo nevieme ani to, za čo sa máme modliť, ako treba; a sám Duch sa prihovára za nás nevysloviteľnými vzdychmi.“ (Rim 8, 26) Svätý Duch v nás prebúdzá skutočnú a čistú modlitbu. Vďaka nemu sa dokážeme modliť celým srdcom ako dieťa. On v našich srdciach volá: „Abba, Otče!“ (Gal 4,6) Pod vplyvom Slova pravdy, všemohúceho Slova sa naša modlitba stáva pravdivá a silná. Stáva sa mocou, ak dovoľujeme Slovu, ktoré nás oslovuje doviest' nás k „vyliatiu srdca“ pred Pánom. K takejto modlitbe nás povzbudzuje žalmista: „vylej pred ním bolesti svojho srdca“ (Ž 62,9)⁸

Oratio sa vysvetľuje ako „modlitba.“ To neznamená, že lectio a meditatio neboli modlitbou. Lectio divina je modlitbou, ktorá postupne narastá. Začína sa od počúvania, poznávania a prenikania do zmyslu Slova až dochádza k momentu, v ktorom srdce preniknuté Slovom „vybuchuje“ modlitbou. Srdce, v ktorom sa počalo Slovo sa stáva nositeľom jeho život a rodí v nás modlitbu. Môžem povedať, že v modlitbe srdca

⁸ Citácia podľa Sväté písmo s komentármi a margináliami Jeruzalemskej Biblie, Dobrá kniha Trnava 2012

Slovo sa stáva telom. Modlitba, ktorá sa vzniká v srdci pomaličky v nás rodí život: očisťuje, integruje, premieňa skrášľuje. Životodarnosť tejto modlitby pochádza zo Slova. Doposiaľ náš život bol osadený, verifikovaný a konfrontovaný Slovom. Teraz naše srdce „reaguje“ modlitbou. Modlitba srdca uvoľňuje každý cit, ktorý je v ňom. Je to spontánna a úprimná modlitba. Slovo si nikdy nevynucuje modlitbu. Srdce reaguje spontánne pod vplyvom Slova. Modlitba srdca sa nerodí hneď. Niekedy Slovo prežívané na meditatio nás náhlivo vedie k modlitbe srdca. Inokedy ho pripravuje dlho a pomaly a učí nás trpezlivo modliť sa tým, čo prežívame. Môže sa stať, že meditatio sa bude predlžovať na väčšiu časť dňa a srdce bude vnímať pozvanie k meditovaniu Slova, než k odpovedaniu na ne srdcom. Môže nastať aj opačná situácia, že srdce už počas meditatio zahorí túžbou po modlitbe. Ako sami vidíme nedá sa vynucovať čas modlitby ani sa ho nedá tmiť. Dôležité je, aby sme sa podriadili tomu rytmu, ktorý vyznačuje Slovo.

➤ Slovo nás vedie k modlitbe vyznania a prosby

Modlitba srdca pomenúva to, čo sa v nás deje. Je to výsledok stretnutia so Slovom pravdy, ktoré oslobodzuje a v slobode dokážeme povedať to, čo sa v nás odohráva: našu pohnútky, reakcie, to čo prežívame. Niekedy je to modlitba plná vzrušenia, pretože Slovo nás dokáže hlboko dotýkať a otvárať. Slovo nás dokáže prenikať veľmi hlboko až tak, že máme skúsenosť, že pred Bohom nemáme žiadne tajomstvá. On pozná naše hriechy, našu malosť, naše problémy i náš vnútorný chaos. Slovo môže dojsť k slzám, prebúdať pocit malosti. Aj napriek tomu, keď sa stáva ako kladivo, meč je stále plné nádeje. Nikdy neprestáva rodiť túžbu po obrátení.

Toto Slovo nás neničí, tak ako to robia ľudské slová alebo myšlienky pochádzajúce od zlého ducha, ktorý klame, nevyslobodzuje ale oberá o slobodu. Snaží sa preniknúť do nášho srdca so zlou myšlienkou, pokušením, aby nás trápil a spútal. Obviňuje nás a ničí srdce.

Božie slovo pôsobí ináč. Očisťuje nás, konfrontuje, usvedčuje, prináša spásu a pomáha v obrátení. Taký je rozdiel medzi Božím slovom a slovom, ktoré môže pochádzať od démona. Ak sme teda v srdci pokúšaní k tomu, aby sme sa obviňovali, musíme si položiť otázku od koho pochádza takéto pôsobenie. Božie slovo sa nás často bolestivo dotýka, ale len kvôli tomu, aby nás uzdravovalo. Nikdy neprestáva byť slovom prísľubu. Predpovedá úsvit nádeje. Je Slovo, ktoré nás vedie k životu a nie k smrti. Prebúda v nás túžbu po lepšom živote.

Oratio, ktoré sa rodí so stretnutia so Slovom, je tiež veľmi osobnou modlitbou, pretože každý z nás vytvára osobitné dejiny spásy. Každý z nás má svoj životný príbeh, prežíva určité pocity. Božie slovo vstupuje do nášho celého života. Niekedy máme pokušenie vymazať z pamäte časť nášho životného príbehu a zabudnúť naň, potlačiť ho v sebe. Božie slovo naplní našu minulosť, prítomnosť ako aj budúcnosť. Náš život je dejinami spásy. Slovo si nás zamilovalo, chce nám prinavrátiť život všade tam, kde je smrť. Preto nás pozýva, aby sme sa modlili plnosťou nášho života. Musíme sa vrátiť k zabudnutým, pochmúrnym, opusteným a mračným príbehom nášho života, ktoré nám nedovoľujú žiť v plnosti. Slovo sa vracia s nami k tomu, čo nás blokuje, uzatvára a spôsobuje smútok, zranenie a nedokážeme prejavovať gesto odpustenia. Koľko takýchto skúseností z minulosti nás uzatvára Slovu? Občas Slovo nám bude pripomínať situácie, ale nie kvôli tomu, aby nás trápilo, ale aby nás oslobodilo z toho, čo nás uzatvára, brzdí náš rozvoj a povolanie. Božie Slovo uzdravuje do hĺbky. Ak sa nás dotkne budeme sa cítiť pozvaní vyliť svoje žiale pred Bohom, ktoré sme toľké roky potláčali v sebe. Ono nám dovoľuje vyjadriť Stvoriteľovi všetko, čo nás bolí.

Niekedy to bude veľmi jednoduchá modlitba, samostatné diskkrétne vyznania šeptané v srdci, modlitba „za zatvorenými dverami“, za ktoré vpustíme len Boha. Inokedy zasa „vybuchne“ navonok. Bude sa podobat' Petrovmu plaču, ktorý „vyšiel von a horko sa rozplakal.“ (Lk 22, 62) Takáto modlitba prelomí naše

vnútorné blokády, tendencie k uzatváraniu sa a k ukryvaniu. Božie slovo nám pomáha uvedomiť si, že aj tie najťažšie a najhoršie veci môžeme zdieľať.

V tomto kontexte najvýstižnejším oratio sa stáva naše vyznanie, ktoré prežívame v spovednici. Počas sviatosti zmierenia sa rodí naša najťažšia modlitba. Modlíme sa našim hriechom, a teda tým, čo nás najviac zahanbuje, pokoruje a pripomína nám našu malosť. Takáto modlitba nás otvára na odpustenie. Samozrejme, že neuzdravuje nás samotné vyznanie hriechu, ale Slovo milosrdenstva. Ono nás otvára na odpustenie a uzdravuje nás. Slovo sviatostného rozhrešenia má silu, lebo má v sebe Boží prísľub: „Prijmite Ducha Svätého. Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu ich zadržíte, budú zadržané.“ (Jn 20, 23) Slovo, ktoré má v sebe moc Ducha v nás nič neurobí, ak sami nevyznáme to, čo sa ukrýva v našom vnútri, ak si pred ním nevylejeme naše srdce. Čas oratio, ktorým je čas sviatosti pokánia nám pripomína, že sa môžeme modliť každou skúsenosťou, ktorú sme prežili, bez výnimky. Na každú Boh čaká.

Modlitba vyznania si vyžaduje odhalenie našich zážitkov a pocitov. Pod vplyvom Slova srdce je schopné nielen vyjadriť to, čo sa v ňom deje, ale tiež to, čo prežívame. Je veľmi dôležité, aby sme bolesť, utrpenie premenili na modlitbu. Všimnime si, aké je to podstatné v prežívaní sviatosti pokánia. Nespočíva to len vo vyznaní hriechu, ale vo vyjadrení našej bolesti. Vyznanie by sa malo týkať aj nášho duchovného a psychického stavu. Všimnime si, že vo formule rozhrešenia Božie slovo sa nás dotýka na dvoch úrovniach. Ako odpoveď na naše oratio počujeme: „*Nech ti udelí odpustenie a pokoj...*“ Slovo rozhrešenia nás uzdravuje nielen z hriechov, ale aj z našich zranení a zo všetkého, čo nás oberá o pokoj. Naše rany aj po vyznaní hriechov nás dokážu silno znepokojovať a do viesť k chorobe srdca, k novým pádom. Dôležité je, aby sme vedome vylievali pred Bohom to, čo nás bolí kvôli hriechu, čo je v nás ranou po hriechu. Oratio nás vedie pod vplyvom Slova k modlitbe prosby. To je veľmi dôležitý moment modlitby. Ide o to, aby sme objavenú pravdu o našom živote premenili na prosbu, ktorá otvára srdce. Spočíva to v tom, aby sme premenili naše skúsenosti, vnútorné prežívanie na prosbu.

➤ **Slovo nás vedie k modlitbe vďakyvdávania a chvály**

Pod vplyvom Slova objavujem pôsobenie Boha v mojom živote. Človek zrazu vidí, ako ho Boh chránil, zachraňoval, viedol a nosil na rukách. Slovo v nás odhaľuje dobro, ktoré Boh vykonal. Za každým dobrom stojí jeho dobrotá. Smútok sa v nás rodí z toho, že nie sme schopní odkryť dobro, ktoré je v nás a dobrotu Boha, ktorý sa neprestáva o nás starať.

Modlitba vďakyvdávania *rozširuje* naše srdce. Vďačný človek je človek s veľkým srdcom. Keď zakusuje v sebe dobro, vníma dotyk Boha stáva sa istejší a silnejší. Slovo, ktoré prebýva v srdci nám chce žehnať, to znamená dobre o nás hovoriť. Boh je k nám dobroprajný, túži sa tešiť z nášho života. Pripomeňme si slová, ktoré počula Mária pri zvestovaní: „Zdravas“, milosti plná, Pán s tebou.“ (Lk 1,28) Pamätajme, ako jej srdce horí v Magnifikat. Cíti sa naozaj vyvolenou aj napriek svojej krehkosti: „...lebo *zhliadol na poníženosť* svojej *služobnice*. Hľa, od tejto chvíle blahoslavíť ma budú všetky pokolenia.“ (Lk 1,48)

Modlitba prosby oslobodzuje srdce. Modlitba vďaky ho rozširuje. Božie slovo nás učí ďakovať celým životom za to, čo sme predtým nedokázali v ňom odkryť a uznať ako dobro, ktoré pochádza od Boha.

Formy oratio

- Modlitba žalmami – liturgia hodín
- Ruženec
- Eucharistia – vrchol oratio

Oratio je modlitba, v ktorej zahrňujeme životy aj našich blízkych. Pamätajme, že náš život, do ktorého vstupuje Božie slovo nikdy nie je odtrhnutý od životných príbehov iných ľudí, zvlášť tých, s ktorými žijeme v rodine, spoločenstve. Všimnime si, že Eucharistia je spoločnou skúsenosťou oratio. Je jeho vrcholom. Naše srdce nie je neobývaným ostrovom. Slovo, ktoré prebýva vo mne je takže aj v iných. Je medzi nami „príbuzenstvo Slova“, lebo počúvame spoločne Slovo a spolu ho rozjímame a modlíme sa ním. Takýto význam má „modlitba veriacich“. Stále nasleduje po vypočutí Božieho slova. Je spoločnou odpoveďou, reakciou srdca na to, čo nám predtým hovorilo Slovo. Je to modlitba celého spoločenstva. Pod vplyvom Slova sa modlíme za seba navzájom. Naším srdcom sa modlíme za iných.

Eucharistia je vrcholom oratio: vyznania, prosby, vďakyvzdávania a velebenia. Je jednotou so Slovom. V Eucharistii prežívame skúsenosť toho čo znamená, že Slovo sa stáva Telom v našom srdci a medzi nami. Lectio divina stále vedie k spoločnej modlitbe za iných a s inými.

4. Contemplatio: modlitba prítomnosti

Celé naše úsilie cesty lectio divina by bolo bezcieľne, keby nás v konečnom dôsledku nevedlo k tomu, čo je cieľom lectio divina – ku contemplatio. Všimnime si, ako hlboká logika sa ukrýva v tejto duchovnej ceste a aký proces v nej prebieha. Lectio divina nie je teda iba metóda modlitby, alebo zbožná praktika. Je voľbou životného štýlu, duchovným procesom, ktorý nás premieňa na nového človeka. Pomaličky nás vedie k plnosti života, k plnosti človečenstva.

Ako veľmi sme citliví na pohľad iných ľudí, ako veľmi túžime byť v prítomnosti tých, ktorí nás majú radi! Všetci túžime po pohľade plným lásky, prijatia. Zároveň sme v tejto našej túžbe veľmi zranení. V kontemplácii nám Ježiš dáva zakúsiť práve túto hlbokú skúsenosť pohľadu a bytia. Čas adorácie pred Najsvätejšou sviatosťou je práve týmto časom „pohľadu a bytia“. Ježiš na mňa hľadá s láskou, nielen ja na neho hľadím, ale On hľadá na mňa, hľadá na celý môj život a na všetko, čo ho tvorí. V tomto jeho pohľade sa moje oči očisťujú, učia hľadiť tak, ako hľadá on! To isté platí aj o prebývaní s ním. Sme radi s ľuďmi, ktorí sa k nám správajú s úctou, láskou. A nik nemá k nám takú veľkú lásku a úctu ako Ježiš! Keď sme s ním – jeho prítomnosť v nás uzdravuje všetky choré a zraňujúce chvíle prebývania s ľuďmi, kedy nás zranila ich ľahostajnosť, chladné vzťahy, opustenie nás. Kontemplácia sa dotýka našej túžby – túžby po láskyplnom pohľade a prítomnosti!

Skúsenosť prítomnosti. Táto skúsenosť sprevádzala mystikov, ktorý opakovali: „Boh sám stačí.“ Slovo je v konečnom dôsledku zjavením Boha v našom živote. Je to prítomnosť, ktorá sa nás dotýka, očisťuje nás, osvecuje, premieňa. Keď máme skúsenosť milujúcej prítomnosti už nepotrebujeme slová. Máme osobnú skúsenosť Boha, jeho lásky. Prítomnosť presahuje slovo. Môžeme to pochopiť a pocítiť, ak sa odvoláme na našu ľudskú skúsenosť. Sú také stretnutia, počas ktorých nepoužívame veľa slov. Slová nie sú potrebné a dokonca prekážajú. Každé slovo, ktoré by sme použili v danej chvíli je veľmi obmedzené a nevyjadriť by to, čo prežívame cez samotnú prítomnosť. Najhlbšou skúsenosťou prítomnosti je zjednotenie.

V takomto význame lectio divina je cesta, na ktorej sa rozvíja a pomaly naplňuje životné povolanie každého z nás. Je to povolanie k zjednoteniu sa s Bohom, aby sme boli s ním navždy.

Životné povolanie

Sme povolaní ku večnému kontemplovaniu Boha, k hľadaniu na jeho tvár. To je posledná etapa nášho života – večná etapa. To je etapa, ktorá sa nekončí. K tomu smeruje celé lectio divina, o ktorom sme už skôr povedali, že nie je obyčajnou praktikou, ale voľbou životného štýlu. Voľbou istej mentality života, nádeje života. Musíme zdôrazniť, že táto etapa cesty, ktorú nazývame contemplatio je veľmi diskrétna. Vovádza nás do priestoru dôverného prebývania s Bohom. To prebývanie presahuje slová.

Dá sa to nazvať dialógom prítomnosti, ktorý je naplnený láskou a pokojom. Dobre je v tejto chvíli odvolať sa na vlastnú skúsenosť, do tých chvíľ, v ktorých sme vnímali, že stačí „len byť“, že všetko iné je zbytočné okrem zotrávania v jeho prítomnosti. Je to skúsenosť prítomnosti, ktorá nás preniká a spôsobuje, že chceme jednoducho byť a zotrávať.

V lectio divina nie vždy a hneď nastupuje táto etapa. Veľa záleží od toho, či Slovo sa naozaj stane najdôležitejšie v našom živote, či ho budeme hľadať, počúvať celým srdcom; či mu dovolíme žiť v nás a či ho budeme chrániť, aby nás mohlo naplniť, či naň odpovieme. Kontemplácia je vlastne plodom týchto predchádzajúcich etáp. K zjednoteniu nedôjde, ak nie je v nás túžba po načúvaní. Niet zjednotenia bez ochoty prijímania, bez prebývania a odpovedania na jeho lásku.

Táto chvíľa contemplatio nie vždy je dlhou skúsenosťou. Môže to byť chvíľa hlbokej skúsenosti prítomnosti, ktorá preniká naše hlbiny a môže trvať ako jeden úder srdca a ostane v nás zvečnená na celý život. Kontemplácia je spojená s našou disponibilitou srdca. Boh nikdy nepoužíva svoju všemohúcnosť, aby vtrhol do nášho srdca. Stojí pri dverách a čaká: „Hľa, stojím pri dverách a klopem. Kto počúvne môj hlas a otvorí dvere, k tomu vojdem a budem s ním večerať a on so mnou.“ (Zjv 3, 20) Ak dovolíme Slovu cez lectio a meditatio klopať na naše dvere, ak ho zachováme s láskou v srdci, vtedy on naplní naše vnútro svojou prítomnosťou: „Kto ma miluje, bude zachovávať moje slovo a môj Otec ho bude milovať; prídeme k nemu a urobíme si uňho príbytok.“ (Jn 14, 23)

Contemplatio je veľmi osobným momentom. Je ťažko ho opisovať, pretože každý z nás túto skúsenosť opíše iným spôsobom. Môžeme jedine uviesť opisy tých ľudí, ktorí mali skúsenosť kontemplácie, dôverného zjednotenia s Bohom. Contemplatio môžeme zhrnúť do jednoduchých slov: „Vnímam, že Boh ma miluje“, „Cítim sa milovaný Bohom“, „Boh ma pozná po mene“, „Boh je mojou jedinou túžbou“, „Boh ma pozýva“, „Boh ma volá“. Kontemplatívna modlitba má rôzne pomenovania. Jednak zdôrazňuje intimitu: „modlitba bez slov“, „modlitba odpočinku“, „modlitba Božou prítomnosťou“, „modlitba jednoduchého pohľadu.“

Jedno je isté, čo musíme veľmi zdôrazniť, že napriek bežným náhľadom, kontemplácia nie je mimoriadna skúsenosť. Nie je rezervovaná pre výnimočných, vybraných ľudí. Kontemplácia je určená pre každého človeka! Povolanie ku kontemplácii je integrálnou časťou nášho života, najväčšou schopnosťou našej prirodzenosti. Je to božská schopnosť, lebo sme ju dostali od Boha. Sme povolaní k večnej kontemplácii, lebo večnosť bude neustálym kontemplovaním Boha!

Rodíme sa do života s darom kontemplácie! Potrebujeme Slovo, ktoré nás stvorilo a neustále stvára k modlitbe. Hriech potláča v nás tento dar, pohlcuje nás chaos, napätie, strácame istou Božej prítomnosti. Vďaka jeho Slovu môžeme v sebe neustále nachádzať dar kontemplácie. Kontemplácia je najzrelším plodom pôsobenia v nás Slova. Slovo, ktoré nikdy neprestáva sa k nám prihovárať nás chce naplniť, aby sme mali skúsenosť Božej prítomnosti.

Zatiaľ túto skúsenosť kontemplácie prežívame tvárou v tvár našej hriešnej prirodzenosti, v podmienkach vnútorného rozpoltenie. Pavol vyznáva: „sídli vo mne hriech“ (Rim 7, 14–25) Ak dovolíme, aby Slovo v nás prebývalo a budeme ho chrániť, potom ono nás bude vyvádzať z vnútorného rozbitia. Preto je tak dôležité naplňať sa Slovom, v ktorom niet hriechu. Slovo, ktoré je čisté, nikdy nie dvojznačné, je to Slovo lásky, pokoja a hlbokkej harmónie. Preto je tak veľmi dôležité, aby nás naplňalo to isté Slovo, ktoré si nás vybralo ešte pred stvorením sveta prv, než sa objavil dedičný hriech. Slovo stvorilo svet, vyviedlo život z ničoty a chaosu, zaviedlo poriadok a skrášilo ho.

Ak Slovo prijímame, stáva sa Slovom života, ktoré nás neustále integruje a opätovne skrášľuje. Preto skúsenosť kontemplácie je úzko spojená so skúsenosťou Slova. Jedine Boh nás môže viesť k takejto schopnosti. Prv nás jednak musí priviesť k obráteniu, aby sme sa odvrátili od seba, nesústredovali sa na seba, ale svoj pohľad upriamili na neho. Tento proces obrátenia prebieha zvlášť v oratio. Ide o zásadne obrátenie, ktoré spôsobuje, že v centre našich túžob, myšlienok, a zámerov je Boh. Kontemplácia je plodom obrátenia. Sme schopní kontemplácie, keď v centre nášho života je Boh a nie my, Božie záležitosti a nie naše. Ale najčastejšie v popredí sú naše starosti. Aj hriech dokáže ničiť náš život. Kontemplácia vyjadruje najhlbšiu pravdu: Boh je centrom nášho života.

Kontemplácia a každodennosť

Kontemplácia nás učí prežívať realitu „do krajnosti“. Je plodom stretnutia s vteleným Slovom. Ono sa stalo telom a prebývalo medzi nami. Nikto nás nemôže lepšie naučiť prežívať realitu a byť v nej hlboko zakorenený a zároveň ju prežívať v zjednotení s Bohom ako Božie slovo. Ľudia kontemplácie sú tí, ktorí majú hlboký kontakt s každodennosťou. Stačí, ak si pripomenieme Máriu, jednoduchú ženu, ktorá ťažko pracovala, bola veľmi skúšaná životom a zároveň bola v dôvernom vzťahu s Bohom. Pretože počúvala, prijímala, zachovávala a uskutočňovala Slovo, dokázala hlboko vnímať svoj život z perspektívy Slova.

Kontemplácia je začiatkom premeny sveta, našej rodiny, spoločenstva, lebo sa začína od premeny nášho srdca. Kontemplácia premieňa srdce a preto premieňa svet! Etymologický význam slova *contemplatio* nám dovoľuje pochopiť, čo je kontemplácia v konkrétnej realite života. Slovo sa skladá z dvoch členov: z predložky *cum* a podstatného mena *templatio*. Slovo *templatio* je potrebné spojiť so slovom *templum*, teda chrám, ale nielen vo význame bežného chápania. Slovo *templum* sa vzťahuje aj na „nebeský horizont“. Nebesá sú najväčším chrámom Boha, ktorý sa rozprestiera nad svetom obopína ho ako aj všetko, čo je v ňom. Obopína môj životný príbeh ako ja to všetko, čo tvorí, zem a všetko čo je mojím životom na nej. Zahrňuje to všetko čo prežívam, čo je štýlom života. Môj život je Božím chrámom a moja každodennosť jeho príbytkom.

Z toho vyplýva, že skúsenosť kontemplácie netreba spájať len s nejakým „duchovným zážitkom“, s vybraným, vyzdobeným miestom, kaplnkou, s modlitbou pred Najsvätejšou sviatosťou. Samozrejme, že tieto chvíle a miesta, v ktorých trávime čas intenzívnej modlitby nás majú pomaly viesť ku kontemplácii v každodennom živote, k vnímavosti a hlbšiemu prežívaniu Božej prítomnosti uprostred tej najvšednejšej každodennosti. Boh je hlboko zjednotený so mnou nielen v kaplnke a nielen vtedy, keď ho adorujem v Najsvätejšej sviatosťi. Najsvätejšia sviatosť, kaplnka, adorácia nám pripomínajú, že Boh býva so mnou a každý kúsok zeme je ním obývaný. Boh žije mojím životom. Moja každodennosť je jeho príbytkom. On chce, aby som sa naučil zjednocovať sa s ním v každej situácii. Kontemplácia teda nespočíva na oddelení toho, čo je duchovné od toho, čo je materiálne. Ale spočíva na zjednotení toho, čo je božské s tým, čo je ľudské.

V Ježišovi, to čo je božské sa zjednocuje s tým, čo je ľudské. Tak sa nám zjavuje jediné, definitívne Slovo: všemohúci, večný sa rodí v Betleheme, býva v Nazarete, stáva sa bratom a „susedom“ človeka, pracuje ako my, prežíva ako my. Je s nami v našich slzách, utrpení, radosti, zábave, vo všetkom, čo prežívame. Kontemplatik je človek, ktorý sa naučil vnímať vo svojej každodennosti živého Ježiša. Naše zjednotenie s Ježišom – vteleným Slovom nás naučí hlbokého zjednotenia s Bohom v tomto svete: tu a teraz. Naučí nás a uschopní objavovať Božiu prítomnosť, jeho pôsobenie lásku a vôľu v tom, čo je pozemské, jednoduché a obyčajné. Kontemplácia nás uzdravuje z nebezpečnej „schizofrénie“, ktorá spôsobuje, že oddeľujeme duchovný život od každodennej reality. Stať sa kontemplatikom znamená nachádzať Boha vo všetkých veciach. Uskutočnenie takejto syntézy v živote je niečo výnimočne, najľudskejšie. V tom nám môže pomáhať lectio divina.

Človek kontemplácie je človekom, ktorý nadobudol ostrosť videnia srdcom, v ktorom býva Slovo. Ono ho učí nazerať na svet a na všetko, čo prežíva očami Boha. Pretože jeho srdce naplňuje Slovo, dokáže vnímať Boha všade tam, kde sa iným zdá byť neprítomný, kde iní vidia len zlo. Človek kontemplácie je človekom nádeje, radosti, dôvery a odovzdanosti

Kontemplácia rodí v srdci určitú intuíciu, teda schopnosť vycítienia toho, čo je božské a vnímania reality, ktorá je celá preniknutá jeho prítomnosťou. Takýto človek je schopný evanjelizovať každodennosť, pretože dovolil Slovu evanjelizovať svoje srdce. Takto vyzerá proces, ktorý prebieha na ceste lectio divina. Od osobného stretnutia so Slovom k premene srdca a sveta. Slovo sa najprv rodí v srdci, potom vychádza na ulicu, vstupuje do každodennosti a premieňa ju. Lectio divina je spôsobom života, ktorý nás môže úplne zmeniť a cez nás aj svet, ten konkrétny v ktorom každodenne žijeme. Učí nás viery v moc Slova, ktoré sa vteľuje do nášho životného príbehu a premieňa ho až k zjednoteniu s tým, ktorý je Pánom dejín, Pánom nášho povolania a života.

Úloha na tento mesiac:

- Skús vykročiť na cestu ponúknutú v lectio divina. Každý deň si vezmi liturgické čítania z daného dňa. Dovoľ, aby Boh naplnil Tvoj život a každý Tvoj deň svojim slovom, ktoré Ťa bude viesť a dávať silu pre Tvoju každodennosť.