

Lectio Divina

Model modlitby

Kresťanstvo je náboženstvom modlitby.

BENEDIKT XVI.

Lectio Divina („Božské čítanie“) je modelom dobrej modlitby – každá forma modlitby v ňom nachádza svoje miesto. Lectio Divina je *absolútnym* modelom modlitby, pretože zodpovedá nášmu ľudskému stavu (našej ľudskej konštitúcii) – tomu, čím v hĺbke nášho bytia sme: zodpovedá tomu, ako sme stvorení, i tomu, ako sme zranení. Štyri momenty Lectio Divina sú *priestorom*, v ktorom nachádzajú svoje miesto všetky spôsoby nášho vzťahovania sa k Bohu.

V tomto letáku nájdeš pomenované, charakterizované (dôvodené) a opísané štyri momenty Lectio Divina, ako ich poznala už dávna kresťanská tradícia otcov a matiek púšte v 3. storočí a neskôr boli ďalej rozvíjané v mníšskej tradícii. Ide o *momenty*, nie o úrovne. Modlitba je totiž vzťah, v ktorom je hlavným *hýbatelom* Boh a On nás môže vtiahnuť – podľa toho, kde sa na ceste s Ním nachádzame – do ktoréhokoľvek z momentov Lectio Divina, akonáhle do nej vstúpime. Lectio Divina je pôvodne osobným časom modlitby; Lectio Divina, konané v spoločenstve – akokoľvek užitočné – neumožňuje prežívať jeho plnú dynamiku „Božského čítania“.

Boh nás do vzťahu s Ním neustále pozýva a On mu dáva rozvíjať sa. Od nás sa očakáva vernosť. A to je veľa, veľmi veľa, lebo vo vernosti spočíva a rastie naša ľudská dôstojnosť. Aby sme sa dokázali disponovať pre pôsobenie Boha v modlitbe, potrebujeme dostatočný čas. Skúsenosť stáročí potvrdzuje, že 15 minút je pre to postačujúcim minimom.

I. Lectio (čítanie)

Čítanie zmysluplného textu zodpovedá potrebe ľudského intelektu (ľudského ducha) sýtiť sa slovom, ktoré mu pomáha poznávať pravdu. Lectio Divina je „Božským čítaním“, pretože sa opiera o čítanie Božieho slova. A hoci si k rozjímaniu môžeme pribrať akýkoľvek hodnotný duchovný text, Božie slovo je v tomto ohľade eminentné, lebo je v ňom prítomná „taká sila a účinnosť, že je... oporou a životnou silou a... posilou viery, pokrmom duše, čistým a nevysychajúcim prameňom duchovného života“ (*Dei Verbum*, 21). Do Lectio Divina si preto nemusíš priberať komentáre. Božie slovo stačí, ono ťa povedie osobne. Komentár si môžeš prečítať inokedy.

Vyber si krátku pasáž z Božieho slova, napríklad evanjelium, ktoré sa číta počas omše v daný deň. Ak by bolo evanjelium príliš dlhé, môžeš si ho skrátiť. Skôr, ako vstúpiš do Lectio Divina, krátko popros Ducha Svätého, prvého autora Božieho slova, aby ťa sprevádzal. Pomaly si prečítaj vybranú pasáž. Urob si malú prestávku (približne minútu) a znova si text prečítaj. Pri druhej (prípadne ďalšej) lektúre ťa zrejme osloví nejaká veta alebo slovo. Toto *tvoje slovo* sa ti zíde v ďalších momentoch Lectio Divina.

2. Meditatio (meditácia)

Meditácia (rozjímanie) nad zmysluplným textom – v našom prípade nad úryvkom z Božieho slova – zodpovedá potrebe ľudského ducha hľadajúceho pravdu, hľadajúceho zmysel. Meditácia pracuje s Božím slovom, ktoré je nasiaknuté Duchom Svätým, ako ho opísal významný autor raného kresťanstva, Origenes († 254). Božie slovo je ako špongia nasiaknutá vodou: keď nad ním uvažuješ, *stláčaš ho a vyteká z neho Duch Svätý*, prítomný v ňom. Tento jemný Duch nás v momentoch rozjímania vovádza osobným spôsobom do Božieho slova, ktoré máme pred sebou – odкрýva nám jeho význam pre konkrétne udalosti nášho života. V momentoch rozjímania sa tak mení situácia: už to nie sme natoľko my, kto číta Božie slovo, ale je to slovo samotné, ktoré číta (a osvetľuje) náš život.

V momentoch rozjímania uvoľni všetok priechod svojej predstavivosti. Dovoľ svojej mysli, svojim emóciám, aby sa nechali vtiahnuť do scény: uvažuj o tom, čo Ježiš hovorí, ako reagujú jeho poslucháči, predstav si reálie – staň sa účastníkom udalosti. Nezapudni pritom na *tvoje slovo*, ktoré ťa osobitne zachytilo počas prvého momentu (*lectio*). Toto slovo je dôležité pre prácu s vyrušujúcimi myšlienkami. Neroztrpčuj sa, keď do takých myšlienok upadneš: sú v modlitbe veľmi dôležité. Rozličné druhy myšlienok sú totiž jediným spôsobom, akým sa môžu hlbiny nášho vnútra (aj s ich problematickosťou) prejavovať: trpezlivá práca s myšlienkami spôsobuje pomalú premenu a uzdravenie hlbín nášho vnútra. Myšlienky sa zákonite objavujú vtedy, keď vstúpime do ticha modlitby. Buď len trpezlivý/á a jemne s nimi pracuj takýmto spôsobom:

Vždy, keď ťa zaujmú iné myšlienky – keď zistíš, že myslíš na niečo iné a už nerozjímaš – vráť sa bez akýchkoľvek výčitiek naspäť. Tento návrat urob jednoducho, a to tým, že necháš padnúť zrak na *tvoje slovo*. Tento pohľad, tento jemný úkon vôle ťa vráti späť do rozjímania. Rob tento jemný úkon zakaždým, keď uviazneš v iných myšlienkach: akonáhle si uvedomíš, že myslíš niečo iné, opäť sa vráť pohľadom na *tvoje slovo*. Tento prostý pohľad je potvrdením tvojho úmyslu byť s Bohom v modlitbe – je to úkon vernosti, úkon lásky, ktorým sa znova a znova vzdávaš pôsobeniu Boha v tebe.

3. Oratio (odpoveď/modlitba)

Naša odpoveď (modlitba) na pôsobenie Boha v Lectio Divina zodpovedá potrebám našej afektivity. Boh jemne hýbe v modlitbe naším vnútrom, čo osviežuje naše emócie a pobáda ich k vďačnosti, alebo aj vyostruje prežívané ťažkosti a pobáda nás k prosbám.

Pomenuj pred Bohom (i sebou), čo ťa teší alebo ťaží. Urob to krátko formulovanou vďakou alebo prosbou, aby všetka modlitba smerovala vždy k počúvaniu. Ak ťa pritom opäť zaujmú vyrušujúce myšlienky, znova sa vracaj do modlitby prostým pohľadom na *tvoje slovo* (prípadne aj k širším súvislostiam v čítanej pasáži).

4. Contemplatio (kontemplácia/nazeranie)

Kontemplácia je cieľom každej modlitby. A hoci je jedným z momentov Lectio Divina, je *čímsi*, čo každý z momentov postupne preniká. Ako vyplýva zo spisov sv. Bonaventúru, kontemplácia (*con-templum*) znamená uchovávať Boha vo svojom horizonte: latinské slovo *contemplatio* je zložené z predložky *con* („s, spolu s“) a podstatného mena *templum* („priestor neba; výhľad; horizont pohľadu; vrch; chrám“). Kontemplácia teda znamená uchovávať otvorený vlastný horizont pohľadu tomu, aby Boh mohol pozeráť na mňa. Kontemplácia zodpovedá najhlbšej potrebe nášho ducha, nášho bytia. Zodpovedá túžbe *byť videný* (byť objatý, prijatý) niekým, kto moje bytie zakladá – kto absolútne miluje.

Kontemplácia je dar. Nemôžeme si ju vymôcť. Môžeme sa jej len otvárať, môžeme na ňu iba čakať. Vyžaduje si vytrvať v Lectio Divina. Boh sám bude prichádzať so svojím premieňajúcim a uzdravujúcim pohľadom. Buď len trpezlivý/á a verný/á. „Vytrvalosť dosiahne všetko.“ (sv. Terézia z Avily)

Toto je skutočný oddych, ktorý osvedčuje vernosť a kde dosahuje duša prvú chudobu ducha, trpezlivosť a bytostnú odovzdanosť. Tu sa dokonale oslobodzuje... Ide o... úplné víťazstvo, keď sa duch plne zveruje do Božích rúk, človek sa úplne premieňa v Boha... žije v ňom Boh, ktorý koná skrze všetky jeho skutky.

BENEDIKT Z CANFIELDU, PRAVIDLO
DOKONALOSTI



KAPUCÍNI
MEDZI VAMI
OD 1674