

## MEDITOVAT NAD PÍSMEM SVATÝM

Madeleine Delbrélová píše ve své knize „Modlitba v každodenním životě“ toto:

„Evangeliium je knihou o životě našeho Pána a má se stát knihou našeho života.

Není určeno jen k tomu, aby bylo pochopeno, ale aby nás přibližovalo až na práh tajemství ...

Není určeno jen ke čtení, ale k tomu, abychom ho přijímali do sebe ...

Slova evangelia musí být naplno prožívána i protrpěna ...  
Slova evangelia na nás nalahají, proměňují nás, až nás taktika do sebe vtáhnou.

Slova evangelia činí divy. Jestliže nás neproměňují, tedy pouze proto, že od nich tuto proměnu nevyžadujeme. Ale v každém Ježíšově výrazu, v každém z jeho příkladů je skryta přemocná síla, která tehdy uzdravovala, očisťovala, křísila,

Když mu tváří v tvář stál  
jako třeba onen ochrnutý nebo setník,  
ochotný bez meškání jednat v naprosté poslušnosti.

Když naše evangelium slyšíme nebo držíme v rukou, měli bychom myslet na to, že je v něm obsaženo slovo, které se v nás chce stát tělem, které by se nás rádo zmocnilo, abychom my ... na jiném místě než tehdy, v naší době, v jiném společenském prostředí začali svůj život znovu.“

Abý se v nás Boží slovo mohlo stát tělem, doporučíme modlit se pomocí biblických textů, jak je to popsáno na dalších stránkách.

### 1. Příprava

Cirkevní Otec Efrém Syrský připravává přípravná cvičení před modlitbou k přípravám lovců perel: Opustí své chýše a jde na pobřeží. Tam odloží všechno, co by jim překáželo při potápění. Potom se natrou olejem a vyhledají příhodný kámen do ruky, s nímž se budou moci ponořit tak hluboko, aby se dostali k perlám ...

Tak musím i já, chci-li meditovat nad některým biblickým textem, opustit a odložit všechno, co by mi překáželo v tom, abych byl na těle i na duchu dobře připraven. Potom si vyhledám „příhodný kámen“, tj. určité cvičení, které je pro mne vhodné a může mě přivést do správné hloubky: Kromě přípravných cvičení v soustředění a zklidnění patří přednostně ke každé meditaci výslovný úmysl nechat se textem Písma oslovit a proměnit. Cílem každé biblické meditace je

dorůst do toho smýšlení, jaké měl Kristus Ježíš (Flp 2,5). Tento záměr formuluji v *přípravné modlitbě*. Pomůckou k tomu může být např. tato modlitba:

Pane, jenom ty víš,  
jak se může můj život vydařit.

Uč mě,  
abych v tichu tvé přítomnosti  
chápal tajemství,  
jak v setkání s tebou,  
jak v pohledu na tebe  
a v tvých slovech  
poznali lidé,  
že jsou tvým obrazem a podobstvím.

Pomoz mi, ať nechám všeho,  
co mi brání v tom,  
abych se s tebou setkal  
a nechal se oslovit  
tvými slovy.

Pomoz mi, abych souhlasil s tím,  
co se ve mně chce stát člověkem  
podle obrazu a podobnosti,  
které sis o mně učinil ty.

Ve své knize „Duchovní cvičení“ (DC) říká sv. Ignác z Loyoly o přípravné modlitbě toto:

„Prosit Boha, našeho Pána, o milost, aby všechny moje úmysly, jednání a skutky směřovaly čistě ke službě a chvále jeho božské Velebnosti.“ (DC 46)

**2. Čtení a prosby**  
Potom celý text z Písma pomalu několikrát přečtu a prosím Pána, ať mi otevře tuto biblickou scénu, abych v ní objevil to, co mi chce ukázat.

### **3. Hledání a objevování**

Při meditaci nad nějakým biblickým textem jde především o to, abych objevil něco, co mě maximálně oslovuje a co mnou „pohne“. Proto musím sám to, co čtu, probírat slovo za slovem a větu za větou či scénu po scéně, osobu po osobě, a to tak dlouho, až narazím na něco, co se týká mne samého: např. na slovo, které mě posílí a osvobodí, nebo mě náhle napadne něco, co se mě bolestně dotkne nebo mě zneklidní – k mému dobru. Každé malé přiblížení směrem k „pokladu skrytému v poli“ textu musí být především jednou vnímáno. Přivádí mě z vnitřku k ujasnění a okoušení textu meditace.

### **4. Setrvávání**

Pokaždé u toho, co mě osobně osloví a co se mě dotkne, setrvávám, a to tak dlouho, dokud to není vyčerpáno. Jinak se to, co bylo právě objeveno, ztrácí v návalu neklidných myšlenek a prchavých dojmů. Nechozí k tomu, že bychom „věci pocítovali a zakoušeli vnitřně“ (DC 2). Teprve pak mohu dále „kopat, abych objevil poklad skrytý“ v textu Písma.

### **5. Zakončení**

Je důležité, aby byla meditace nějakým způsobem ukončena. To se může stát.

- osobně formulovanou modlitbou, v níž se ožívá moje odpověď na to, co mnou během meditace „pohnulo“ (chvála, dík, prosba ...)
- krátkou modlitební formulí, např. „Sláva Otci ...“
- (hlubokým) klaněním.

## 6. Uvažování a zápis

Látka předkládaná k meditaci vymezuje rámeček, uvnitř něhož hledám. Jde o omezení v *rozsaahu*, nikoli v *hloubce*. Dále postupujícímu prohlubování slouží pak *úvaha* bezprostředně po době modlitby a *opakovaná (opakované) meditace* později: Po každé meditaci se doporučuje nějakou dobu (asi čtvrt hodiny) uvažovat o tom, k čemu se v průběhu meditace došlo, nebo nedošlo. Jaký pocit, jaká touha, jaký nápad, jaká myšlenka, jaké slovo, jaká otázka, krátce: jaký impuls mě oslovil, mnou „pohnul“? Jaký objev jsem učinil?

Doporučuje se svůj objev (svě objevy), případně to, co mnou „pohnulo“, zaznamenat písemně. Tyto zápisky by měly být stručné a pokud možno výstižné. Takový pohled zpátky je přípravou pro příští meditaci, v níž se vrátím k podnětům z meditace předchozí.

## 7. Prohlubování

V „Duchovních cvičeních“ sv. Ignáce se častěji vyskytuje pokyn, aby z pěti modlitebních hodin během jednoho dne byla třetí a čtvrtá vyhrazena *prohlubujícímu opakování*, přičemž je však třeba „si všimnout a prodlévat u těch bodů, u kterých jsem pocítil větší útěchu nebo neútěchu nebo jsem to více duchovně pocítil“ (čl. 62) nebo na jiném místě: „Přitom je třeba si vždycky všimnat některých důležitých částí, kde došly nové poznání, útěchu nebo neútěchu.“ (čl. 118)

Při tomto opakovaném procesu meditace se může počáteční impuls, první objev prohloubit. Zůstávám-li takto u téhož textu, může mi umožnit „nálezy nových pokladů“. Ty se rovněž zaznamenávají písemně. Postup se tak dlouho opakuje, až už mi text z Pisma nic nového nepřináší.

Při opakování meditace vždy začínám stejnou přípravou a postojem jako při všech předchozích medi-

taciach nad textem a také je stejným způsobem ukončuji. Tak se mohu disponovat k tomu, abych byl poněkud přetvářen a abych pronikal do dynamiky textu Pisma, do hloubky meditovaného tajemství víry.

### – *Setkávání*

Tímto způsobem meditace se připravuji na setkání s TĚM, KDO se mi ve slovech Pisma dává poznat. Vycítuji, kde se shodují s Jeho cestou a kde mu kladu odpor.

### – *S úctou*

Kdo medituje nad biblickým textem, musí usilovat o postoj plný úcty vůči tomu, který zde vlastně jedná: vůči Bohu.

Osobní nové objevování i „prócitování a vychutnávání“ meditované látky zvnitřku, to je v podstatě dar milosti. Uplný smysl biblického textu může odhalit teprve výklad darovaný Ježíšem a jeho Duchem.

### – *S rozhodností*

Kdo se lopotí „při hledání pokladu v poli“ textu Pisma, může mít úspěch jediné tehdy, je-li od začátku odhodlán to, co poznává, také plnit. Kdo by se chtěl rozhodovat teprve dodatečně, zda to, o čem pozná, že se to pro něj hodí, bude chtít také uskutečňovat, už si předem volí špatnou cestu k tomu, aby hlouběji pochopil Boží slovo a byl jim uchvácen. „Blahoslavení ti, kdo slyší Boží slovo a zachovávají ho“ (Lk 11,28); „kdo slyší a plní Boží slovo“ (Lk 8,21 b).