

# PODKLADY NA ROZJÍMANIE A MEDITÁCIU

## 23. lekcia

#	Súradnica	Popis
1	Rim 8,31–39	Kto nás odlúči od Božej lásky?
2	Rim 8,5–14	Nezmýšľať podľa tela
3	Mt 7,21–27	Dom na skale
4	Jak 2,14–26	Viera a skutky
5	Mt 25,31–46	Hladný som bol...
6	Jn 1,1–14	Dal im moc stať sa Božími deťmi
7	Mk 13,9–13	Kto vytrvá do konca

### DVA OBRAZY NA LEPŠIE POCHOPENIE:

#### 1) MEDITÁCIA AKO AKT VOJDENIA:

UVERIŤ Kristovi je aktom ROZUMU. Ale uveriť niečomu ešte neznamená to žiť, či vstúpiť do toho. VOJSŤ do Kristovho sveta, osvojiť si identitu Božieho syna (dcéry) a prijať Boží život – to je akt VÔLE a až s ním začína kresťanstvo prinášať svoje ovocie! *Je to ako s cukrárňou: UVERIŤ je ako stáť pri výklade a pozeráť sa, čo je vo vnútri. VOJDENIE je potom ako vojsť dovnútra cukrárne a konečne si tie dobroty za sklom aj dať... ROZJÍMANIE je nástrojom UVERENIA. MEDITÁCIA je nástrojom VOJDENIA, ktoré sa završuje v kontemplácii. Z tohto pohľadu meditovať znamená najprv svojou myslou VOJSŤ do Božieho sveta, ktorý sa nám odhalil v rozjímaní, aby doň potom mohlo vojsť aj naše telo, náš život, celé naše ja!*

#### 2) MEDITÁCIA AKO PODDANIE SA:

Žijeme vo svete, ktorého krása a nádhera denne svedčí o veľkom, múdrom, veľkorysom a nádhernom Tvorcovi. Milióny ľudí zo všetkých čias, rás, národov, povolaní a tried znova a znova zažívajú tú istú skúsenosť toho istého Boha a sú ňou premožení a uchvátení, takže zanechávajú všetko a mnohí radšej zomrú, než by sa nechali od Boha, ktorého našli, odlúčiť. Svet je plný skutkov Božieho konania, ktoré má často podobu opravdivých zázakov. napriek tomu MÁME STRACH UVERIŤ (celkom iracionálny). VZPIERAME SA všetkému tomuto, bránime sa, lebo sa bojíme: čo ak Boh neexistuje a my sa strápnime, budeme veriť v niečo rozprávkové,...? Čo ak nás Boh nechá nepovšimnutých, my Mu darujeme všetko, a On nás nakoniec zradí, podrazí, opustí, ponechá napospas,... čo ak život s Bohom bude nakoniec plný iba smútku, odriekania, bolesti, že si zničíme a pokazíme svoj život a na to sme ešte primladí, možno neskôr, keď už budeme starí, ale teraz? atď.

**VÝSLEDKOM JE, ŽE ZÁPASÍME S BOHOM** a vzpierame sa Bohu:

Od ATEISTOV, ktorí „hrdinsky“ ignorujú všetky fakty, prejavy Boha a skúsenosti Boha a často zúrive bojujú proti všetkému náboženskému, aby si uchránili svoju vieru v neexistenciu Boha (bohov),...

... až po mnohých „KREŠŤANOV“, ktorí vo svojom náboženstve denne zápasia s Bohom ako s nepriateľom, vyhovávajú sa na to, že sú „slabí a krehkí“ a teda nemôžu žiť podľa Evanjelia, nemajú na to čas a žijú v zlej dobe – a potom sa pýtajú, kde je to nevyhnutné minimum, ktoré ak teda splnia, tak ešte nepôjdu do Pekla (a sami seba utvrdzujú, že ak „sa modlia, chodia do kostola, nekradnú a nezabíjajú“, tak to určite postačí).

AKT PODDANIA SA potom ani tak nie je o VZOPÄTÍ SA k nejakému hrdinskému kroku viery, ako skôr o PODDANÍ SA realite, o uvoľnení sa, zanechaní boja a zanechaní strachu z Boha – asi ako keď topiaci sa človek prestane zápasit' s vodou, položí sa na chrbát, uvoľní sa – a zrazu zistí, že voda nie je jeho nepriateľ, že ho nechce pohltiť, ale naopak, nesie ho a je to príjemné a krásne!

Meditácia je takýmto aktom PODDANIA SA PRAVDE A REALITE, ktorú sme odhalili v rozjímaní a ktorá nás uchvátila a cez ňu PODDANÍM SA SAMÉMU BOHU. Okamih, kedy sa konečne prestaneme – vedome, či podvedome – brániť a vzpieť Bohu a v dôvere sa do Boha doslova ponoríme, pohrúžime – za sprievodu veľkej krásy a radosti, ktorú zažívame!

## **TIP DO PRAXE:**

Využite pri meditácii všetko, čo Vám pomôže čo najsilnejšie prežiť pravdu, spoznaná v rozjímaní:

- hudbu, ktorá podľa Vás najlepšie vystihuje posolstvo, odhalené v rozjímaní;
- obraz,
- podmanivé „meditatívne“ prostredie (príroda, kostol,...)
- optimálnu telesnú polohu a dennú dobu
- „naladenie sa“ ešte pred začiatkom lectia – tomu slúži aj modlitebný kútik, ktorý ste si za týmto účelom zriadili a patrične zariadili a vyzdobili
- atď.

## **ZÁKON DRINY...**

... platí aj tu: Meditácia je umenie. V žiadnom prípade nečakajte, že Vám pôjde hneď od začiatku úplne super (ak hej, ďakujte Bohu!!!) Spravidla meditácia vyžaduje – ako všetko ostatné – cvik a tréning. Preto buďte:

**Dôslední, vytrvalí a trpezliví**