

Skriptúra

Aby sme dokázali čo najlepšie porozumieť Písmu, je potrebné chápať a vnímať ho v celom jeho kontexte. K tomu ale potrebujeme Písmo skutočne poznať, mať ho osvojené – a to sa jeho jedným prečítaním veru dosiahnuť nedá. Je potrebné, aby čítanie Písma bolo dennou súčasťou nášho života, aby sme sa ním aj mimo rozjímania denne sýtili a naplňali a denne sa v ňom stretali so živým Ježišom Kristom, ktorý v ňom hovorí. Profesor Tomislav Ivančič k tomu dáva takúto radu: *„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 výťah a potom už smieš čítať pomaly. Pretože potom z prečítaného celku pochopíš aj jednotlivosti. Až potom začni so Starým zákonom.“* To zaberie celkom veľa času. Aby sme to dokázali, je potrebné denne si vyhraď nejaký čas – povedzme 10 minút, 15 minút – na pravidelné čítanie Písma Svätého. To je *skriptúra*. Najlepšie niekedy poodbede, po jedle, alebo po návrate zo školy alebo zo zamestnania, si na chvíľu sadneme, vezmeme Písmo – či už v papierovej podobe alebo v mobile – a 10-15 minút čítame. Bez veľkého rozjímania, bez veľkého uvažovania, proste len čítame text Písma, nasávame ho do seba, dovoľíme, aby nás takpovediac „prvoplánovo“ oslovil tam, kde nás osloví, ale nepristavujeme sa pri tom zbytočne dlho. Cieľom *skriptúry* je vytvoriť v našom živote stabilný čas, kedy sa na chvíľu zastavíme, prostredníctvom Písma sa obrátíme k Bohu, obnovíme svoje zotrvávanie v Bohu – a súčasne sa denne živým, naplníme textami Písma. Samozrejme, ak máme napríklad Písmo v mobile a počas dňa máme čas, nič nám nebráni čítať ho aj mimo pravidelnej *skriptúry*.

Lektúra

Je vhodná najlepšie večer. Zhasíme televízor o 10-15 minút skôr, ako zvyčajne, umyjeme sa, pripravíme sa na spanie, pomodlíme sa – a tesne pred spaním si ešte vezmeme nejakú vhodnú kresťanskú knihu, nie nejakú ťažkú náučnú, skôr inšpiratívnu, ktorá nás nadchýna, môže to byť dielo svätých a mystikov, ich životopisy, ale aj čokoľvek iné, čo v nás obnovuje nadšenie a túžbu, smäd a dychtivosť po Bohu, po Božom kráľovstve, po svätosti, po živote v ňom, po živote v Rodine Cirkvi. Pred spaním sa teda onou štvrt'hodinkou čítania naplníme takýmito svätými vecami – a potom už nerobíme nič iné, len odložíme knihu, zhasíme svetlo a naplnení Božími vecami v Božom pokoji zaspíme.

Exámen

Modlitbu *exámen* sv. Ignác z Loyoly odporúčal s takou naliehavosťou, že, ako hovoril, aj keby sme niekedy veľmi výnimočne museli vynechať niektorú inú časť modlitby, túto by sme nemali vypustiť nikdy. O čo v modlitbe *exámen* ide? „Obsahuje päť bodov:

1. *Podakuj za Božie dobrodenia;*
2. *Pros Ducha Svätého o pomoc;*
3. *Zahľad sa na svoj deň a hľadaj chvíle, keď bol Boh prítomný a keď si ho opustil;*
4. *Prejav svoju ľútosť nad hriechmi a pros o odpúšťajúcu Božiu lásku;*
5. *Modli sa o milosť, aby si bol plne k dispozícii Bohu, ktorý ťa bezvýhradne miluje. ...*

Modlitbu spytovania svedomia môžeme zhrnúť takto: ...

- *Ďakujem ti, Bože, za to, že si neustále so mnou, ale zvlášť ti ďakujem, že si so mnou teraz.*
- *Bože, nech Duch Svätý osvieti moju myseľ a rozpáli moje srdce, aby som mohol poznať, kde a ako som dnes prežíval tvoju prítomnosť.*
- *Bože, dovoľ mi zadívať sa na svoj deň. Bože, kde som v dnešný deň cítil tvoju prítomnosť, uzrel tvoju tvár, počul tvoje slovo? [Pozriem sa spätne na svoj deň, pripomeniem si, čo som prežil, čo som prežil s Pánom, kde všade som zachytil Jeho konanie, prítomnosť, vnuknutia, starostlivosť, ... – pozn. red.]*
- *Bože, kedy som ťa v dnešný deň ignoroval, utekal od teba a azda ťa dokonca odmietol? [tu si spravíme také dôkladnejšie spytovanie svedomia, zahľadáme sa na svoj prežitý deň, aký bol, akí sme boli my, potom pokračujeme – pozn. red.]*
- *Bože, ďakujem za tie chvíle, keď som prežíval tvoju prítomnosť a pracoval som spolu s tebou.*
- *Bože, odprosujem za všetko, čo ťa urazilo, za to, čo som urobil zle a čo som zanedbal.*
- *Bože, ostaň mi nablízku. Bože, úpenlivo ťa prosím, pritiahni ma v dnešný i nasledujúci deň ešte viac k sebe. Bože, ty si Boh môjho života – ďakujem ti.“*

(David L. Fleming SJ)

Samozrejme, neberme tento príklad doslovne (ako niečo, čo sa naučíme a recitujeme) – skôr ako návod na isto obsiahlejšiu modlitbu vlastnými slovami.