

# **Podklady na rozjímanie na nasledujúce dva týždne**

#	Súradnica	Popis
1	Zjv 4,1–10	On, Sediaci
2	Flp 2,6–11	Nepridŕžal sa svojej rovnosti s Bohom
3	1 Jn 1,1–5	Niet v Ňom nijakej tmy
4	Rim 5,6–11	Ved' Kristus zomrel v určenom čase...
5	Zjv 21,1–8	Videl som nové nebo a novú zem...
6	Flp 1,21–26	Ved' pre mňa žiť je Kristus a zomrieť zisk...
7	Jn 15,1–11	Ja som pravý vinič...
8	Zjv 14,1–5	Potom som videl, a hľa, Baránok stál na vrchu Sion...
9	Jn 18,1–9	Popadali na zem
10	Jn 6,48–58	Ja som Chlieb Života

## **Odporučaný postup**

- 1) Čítanie**
- 2) Rozjímanie nad Božím slovom**
- 3) Určenie meditačnej vety (ak treba)**
- 3) Relaxácia**
- 4) MEDITÁCIA meditačnej vety (výsledku z rozjímania). Cieľom je nechat' sa dojat' tým, čo sme v rozjímaní objavili, kochat' sa v tom, ponorit' sa a nechat', nech to v nás vyvolá citovú odozvu!**

## **Pomocné techniky meditácie**

- **Ak je výsledkom rozjímania silná a „abstraktná“ MYŠLIENKA, zhmotnená v meditačnej vete, potom...:**
  - skomprimujeme túto myšlienku do jednej krátkej meditačnej vety.
  - túto vetu pomaly, meditatívne opakujeme vo svojej mysli a nechávame ju, aby prenikala do nášho vnútra, dojímala nás a napĺňala.
  - opakovanie môžeme zladiť s rytmom nášho dychu, ale aj nemusíme...
- **Ak je výsledkom rozjímania silný OBRAZ, alebo symbol, potom...:**
  - zavrieme oči, predstavíme si obraz a necháme sa ním fascinovať, prenikat', napĺňať a dojímať.
- **Ak je výsledkom rozjímania silný PRÍBEH, alebo podobenstvo, potom...:**
  - v mysli vstúpime do príbehu (podobenstva) - buď ako divák, alebo ako jeden z aktérov dejá - a snažíme sa príbeh hlboko a intenzívne prežiť.
  - čím je naša fantázia a predstavivosť väčšia, tým lepšie.