

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

Púšť' a samota

17



ZOPA KOVANIE Z MINULA

**Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?**

Boh sa dáva úmerne...

Bezpodmienečné chcenie, bázeň

**Zameranie lectio divina v etape cesty
očisťovania a cesty osvietenia**



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Boh sa človeku dáva úmerne túžbe človeka:

- **byť láskou** a milovať Boha a ako Boh – lebo Boh JE láska;
- **byť svätý** a dokonalý ako Boh, pretože Boh JE svätý

Vyjadrením tejto túžby je „**bezpodmienečné chcenie**“ – čiže tá túžba, ktorá sa nakoniec presadí ponad všetky ostatné.

Na život s Bohom je **potrebné**, aby sme takto „**bezpodmienečne túžili**“ po Bohu.

Úlohou **lectio divina** v úvodných etapách duchovného rastu je preto **prebúdzat’ v nás lásku k Bohu**.

Základom lásky k Bohu je **BÁZEŇ** pred Bohom, ktorá je **kombináciou** uvedomenia si **Božej veľkosti** a svätosti, **našej malosti** a hriešnosti a nakoniec **faktu**, že Boh nás napriek tomu úplne a do krajnosti miluje.



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



DOMÁCA ÚLOHA

- Máte **prerozjímané** texty z uplynulého týždňa?
- **Zapísané** závery v meditačnom denníku?
- **Zhrnuté** do jednej meditačnej vety?

Máte k tomu nejaké otázky? Poznámky?
Pripomienky?



Najmenej 5 zo 7 rozjímaní = 1 kredit

DNES...

... sa pozrieme na ďalší
fenomén, ktorý súvisí s
tým, čomu sa budeme
učiť v rámci lectio divina,
a tým je PÚŠŤ.



UNIVERZÁLNY FENOMÉN PÚŠTE

V Biblii, v kresťanstve, v budhizme, hinduizme, ale hoci aj u šamanov... – všade nachádzame zhodný motív

ústrania, samoty, púšte.



UNIVERZÁLNY FENOMÉN PÚŠTE

Zdôrazňuje ho napríklad ale aj moderná psychológia:

„Púšť je kľúčovým symbolom oslobodenia. Človek sa zrieka „mat“ a hľadá, ako viac „byť“. Ľudia obdivujú hrdinov, pretože odvážne opúšťajú to, čo majú a vydávajú sa na nepreskúmanú pôdu.“

(Erich Fromm, psychológ)

„Človek nemôže dlho prežiť bez vzduchu, vody a spánku. Potom, čo do dôležitosti, prichádza jedlo. A tesne v päťach za ním je samota.“

(T. Szas, psychológ)

UNIVERZÁLNY FENOMÉN PÚŠTE

PREČO?

A aký význam má v kresťanstve?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

PRÍBEH O ČAJI...

Nan-Ina, japonského učiteľa, navštívil raz jeden profesor, ktorý sa ho chcel spýtať na Zen.

Nan-In pripravil čaj. Nalial ho do šálky host'ovi až po okraj a potom lial ešte d'alej. Profesor sa prizeral, keď sa však už z šálky prelievalo nevydržal to už viac hovoriac: "Tá šálka je plná! Viac už do nej nevojde!"

"Presne ako táto šálka", povedal Nan-In, "si aj Ty naplnený tvojimi predstavami a názormi. Ako Ťa mám poučiť, čo to je Zen, keď si si Ty pred tým nevyprázdnil hlavu?"



UŽ VIEME...



Existujú **tri základné roviny spoznávania Boha:**

- **INFORMÁCIA O BOHU** – čítanie Biblie, diel svätých a mystikov, skúmanie faktov a prejavov Božieho konania u seba, či inde,...
- **POČÚVANIE BOHA** – v kresťanstve je tento Boží hlas, hovoriaci k srdcu človeka, označovaný často technickým termínom „vnuknutie“.
- **HLADENIE NA BOHA** – čo je podstatou predovšetkým tzv. „vliatej kontemplácie“, ale aj všeobecnejšie kontemplatívnej modlitby, či kontemplatívneho spôsobu života.

PREDPOKLAD PRIJÍMANIA...

Ako to vystihol Nan-In v našom zenovom príbehu:

- Ak chcem **POČÚVAŤ**, musím najprv ja sám **MLČAŤ**.
- Ak chcem niečo **PRIJAŤ**, musím sa najprv ja sám **VYPRÁZDNIŤ** a vytvoriť pre toto nové priestor.

Absencia predsudkov, otvorenosť novému, schopnosť počúvať a ochota dať sa poučiť sú základnými predpokladmi nastúpenia cesty s Bohom.

„⁶ Medzi dokonalými hovoríme aj múdrosť - no nie múdrosť tohoto veku ani múdrosť kniežat tohoto veku, ktoré spejú k záhube, ⁷ ale hovoríme tajomnú Božiu múdrosť, ktorá bola skrytá a ktorú Boh pred vekmi určil nám na slávu. ⁸ Nik z kniežat tohoto veku ju nepoznal. Ved' keby ju boli poznali, nikdy by neboli ukrižovali Pána slávy. ⁹ Ale, ako je napísané: "Ani oko nevidelo, ani ucho nepočulo, ani do ľudského srdca nevystúpilo, čo Boh pripravil tým, ktorí ho milujú.“ ¹⁰ Ale nám to Boh zjavil skrze Ducha, lebo Duch skúma všetko, aj Božie hlbiny.“

(1 Kor 2,6-10 SSV)

„Zvelebujem ťa, Otče, Pán neba i zeme, že si tieto veci skryl pred múdrymi a rozumnými a zjavil si ich maličkým. Áno, Otče, tebe sa tak páčilo.“

(Lk 10,21 SSV)

„Veru, hovorím vám: Kto neprijme Božie kráľovstvo ako dieťa, nevojde doň.“

(Mk 10,15 SSV)

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



1) LEVEL: INFORMÁCIA O BOHU

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

V schéme lectio divina sa na tejto úrovni pohybujeme pri čítaní a rozjímaní.

Vyžaduje od nás „prázdnotu“ od:

- **predsudkov**
- **ideológií, rôznych „vier“, fixných svetonázorov a pod.**
- **arogancie**, v ktorej si myslíme, že všetko vieme najlepšie (bez toho, aby sme veci preskúmali)

Jedine ak sme slobodní a „vyprázdnení“ od týchto prekážok, môžeme **otvorene a objektívne hodnotiť** fakty, **skúmať** informácie, usilovať sa ich **pochopiť** nie podľa seba, ale v tom duchu, v ktorom boli napísané – a následne to, čo je pravdivé, dobré a správne aj bez predsudkov a otáľania **prijat'**.



1) LEVEL: INFORMÁCIA O BOHU

Čítanie

Rozj

„**Všetko skúmajte** a čo je dobré, toho sa držte!“

(1Sol 5,21 SSV)

Rela

„**Živočíšny človek neprijíma** veci Božieho Ducha; sú mu bláznovstvom **a nemôže ich pochopiť**, lebo ich treba duchovne posudzovať. No **duchovný posudzuje všetko** a jeho nik nemôže posúdiť.“

(1Kor 2,14-15 SSV)

Poz

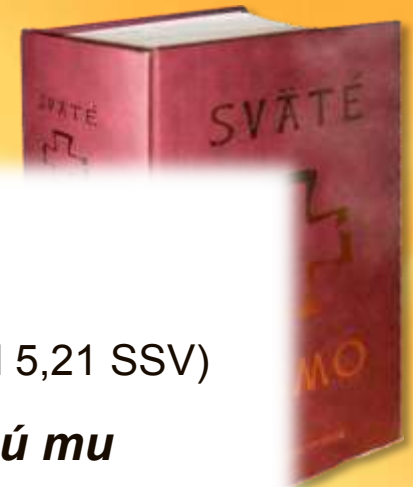
„**Premeňte sa obnovou zmýšľania, aby ste vedeli rozoznať**, čo je Božia vôľa, čo je dobré, milé a dokonalé.“

(Rim 12,2 SSV)

Konten

Aktio

napísané – a následne to, čo je pravdivé, dobré a správne aj bez predsudkov a otáľania **prijat'**.



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



2) LEVEL: POČÚVANIE BOHA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

V schéme lectio divina sa na tejto úrovni pohybujeme pri meditácii a modlitbe, ktorá nasleduje po rozjímaní.

Forma „ticha“ a „prázdnoty“ tu tiež postupuje na novú úroveň, vlastnú práve už spomenutej púšti.

REALITA V POZADÍ...

Hriechom si vytvárame virtuálny, nereálny svet, v ktorom existujú úplne iné hodnoty a priority ako v tom skutočnom, Božom svete:



V tomto virtuálnom svete **je strašne dôležitým** to,...:

- čo a ako budeme jesť a piť;
- koľko toho budeme vlastniť;
- do akej spoločnosti a spoločenskej vrstvy budeme patriť;
- aké budeme mať postavenie voči ostatným ľuďom;
- ako sa k nám ostatní budú správať, čo o nás budú hovoriť, ako nás budú hodnotiť;
- ako sa nám bude dariť v porovnaní s nimi, či ich prekonáme, alebo oni prekonajú nás;
- atď.

REALITA V POZADÍ...



Na lepšie pochopenie nám pomôže schéma od Stephena Coveya*.

REALITA V POZADÍ...



Pre bežného neobráteneho „kresťana“ sa jeho **kresťanstvo pohybuje** niekde v rozmedzí

od „nezáväzného zaujímania sa“

po „neprijemnú povinnosť“.

Nie je vnímané ani ako naliehavé („Do smrti času dost’!“),

ani ako dôležité („Ved’ nič zlé nerobím, v Pána Boha verím, tak kde je problém?“)

REALITA V POZADÍ...



Pre bežného neobráteneho „kresťana“ sa jeho **kresťanstvo** pohybuje niekde v rozmedzí

od „nezáväzného zaujímania sa“

po „neprijemnú povinnosť“.

Nie je vnímané ani ako **naliehavé** („Do smrti času dost!“),

ani ako **dôležité** („Ved’ nič zlé nerobím, v Pána Boha verím, tak kde je problém?“)

REALITA V POZADÍ...



OBRÁTENIE ZNAMENÁ, ŽE...

... sa toto všetko zmení a prispôsobí poznanej realite:
– sprvu prinajmenšom v našej mysli –

naš **pohľad na to, čo je v živote dôležité a čo nie.**

REALITA V POZADÍ...



ALE NAŠE PODVEDOMIE

...

... stále vníma a považuje:

- **veci „virtuálneho sveta“** za **naliehavé** – a preto sa nám neustále sami od seba derú na myseľ;
- a **veci „Božieho kráľovstva“** za **nenaliehavé** a teda v podstate za vedľajšie.

TU NIEKDE KORENÍ NAPRÍKLAD „ROZTRŽITOSŤ PRI MODLITBE“, V KOSTOLE, atď.

REALITA V POZADÍ...

ALE NAŠE PODVEDOMIE

...

max.

Napriek tomu

**NIE SME
NAVYKNUTÍ**

**„Božie
Kráľovstvo“**

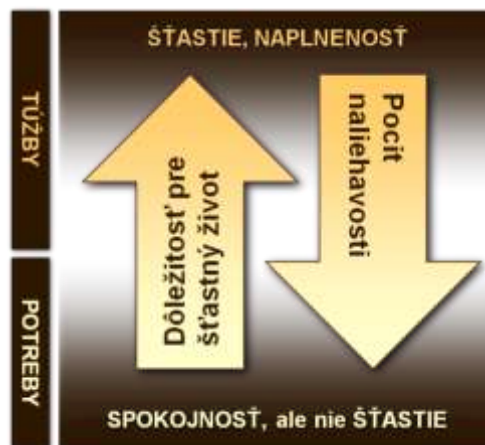
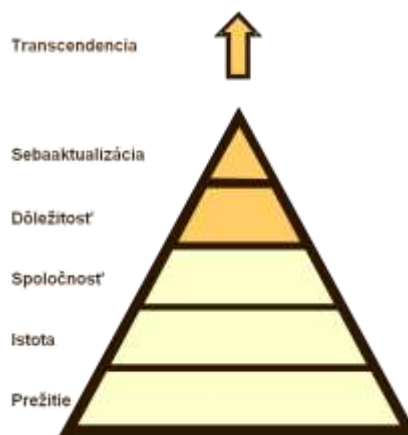
... stále vníma a
považuje:

- **veci „virtuálneho**

dôležitosť

„BOŽIE KRÁĽOVSTVO“ –
dôležité, ale nie naliehavé;

„TENTO SVET“ – už
nedôležitý, ale stále
vnímaný a pociťovaný ako
naliehavý;



min.

naliehavé, ale
nedôležité

**PONECHÁVAJÚ
SVOJU
NALIEHAVOSŤ.**

**TU NIEKDE KORENÍ
NAPRÍKLAD
„ROZTRŽITOSŤ PRI
MODLITBE“, V
KOSTOLE, atď.**

max.

naliehavosť

min.

REALITA V POZADÍ...

Žijeme vo svete, ktorý nie je Boží, naopak, naháňa za pre neho nesmierne dôležitými a nesmierne naliehavými vecami a je plný zhonu a hluku a nestíhania a stresu...

Svet, v ktorom žijeme, tomu tiež moc nepomáha...



REALITA V POZADÍ...

Žijeme vo svete, ktorý nie je Boží, naopak, naháňa za pre neho nesmierne dôležitými a nesmierne naliehavými vecami a je plný zhonu a hluku a nestíhania a stresu...

... a toto sa **stále prenáša aj do našej mysle**, ktorá je ešte stále navyknutá žiť v neustálom zhone myšlienok, emócií, plánov, obáv, útržky pesničiek, obrazy z filmov a televízie,...

Svet, v ktorom žijeme, tomu tiež moc nepomáha...



REALITA V POZADÍ...

Žijeme vo svete, ktorý nie je Boží, naopak, táňa za pre neho nes...
dôležitými
naliehavými
plný zhon
nestíhania

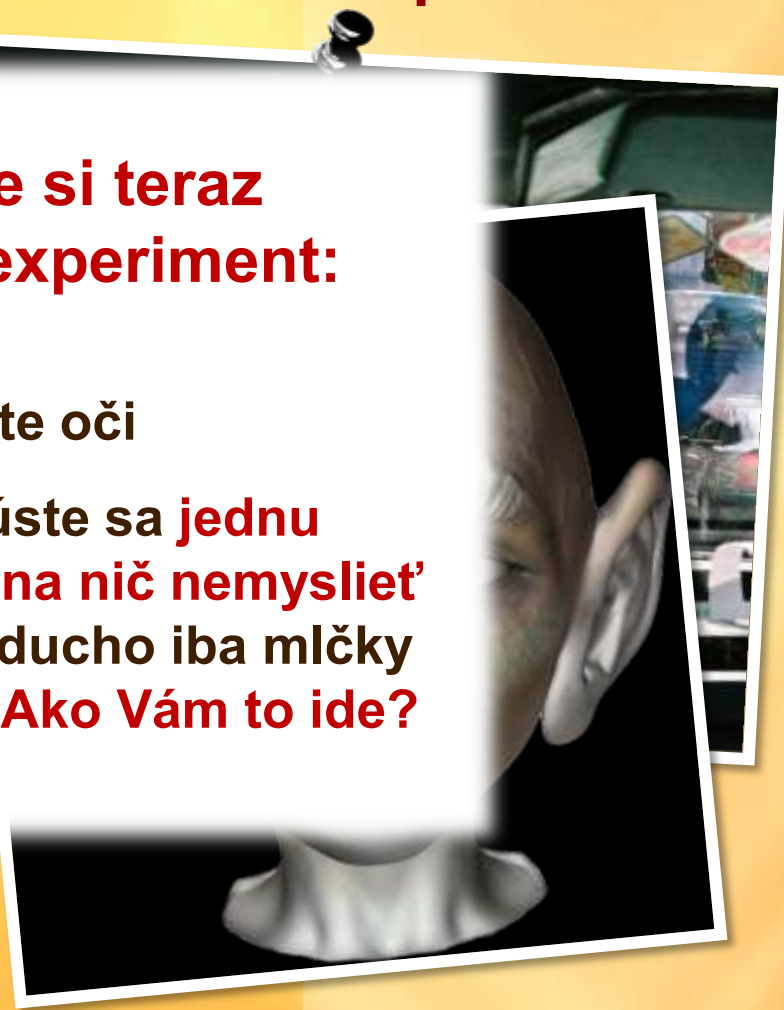
... a toto s
aj do naše
ešte stále
neustálon
myšlienok
plánov, obáv, útržky
pesničiek, obrazy z filmov
a televízie,...



Svet, v ktorom
žijeme, tomu
tiež moc
nepomáha...

Skúste si teraz malý experiment:

- zatvorte oči
- a pokúste sa **jednu minútu na nič nemyslieť**
– jednoducho iba mlčky sedieť! **Ako Vám to ide?**



A TO JE SKUTOČNÝ PROBLÉM!

MÍŇAME SA S REALITOU:

... a to hned' dvakrát:

1. **Mysel' nám stále uniká do „virtuálneho sveta“ bez Boha;**
2. a ešte aj v rámci tohto „virtuálneho sveta“ väčšinu času prežijeme v myšlienkach na to, čo bude, na to, čo bolo, na to, čo môže byť, či snívaním – a **nie TU a TERAZ**, v jedinom skutočnom prítomnom okamihu!

Potom si človek uvedomí, že žije tu a tam pár okamžiků, ktoré stojí za pozornosť. Väčšinou život strávi tak, že len utráci čas, ktorý si ani nepamätuje.

(porov. Tony Campolo, sociológ, antropológ)



A TO JE SKUTOČNÝ PROBLÉM!

MÍŇAME SA S BOHOM:

... a to tiež dvakrát:

1. Boh nie je násilník. Hovorí v tichu, jemne a nežne, hlasom Ženícha... **V hluku a zhone je to On, kto sa stiahne.**

„Boh k nám hovorí v tichu nášho srdca. Ak sme v prítomnosti Božej v modlitbe a tichu, vtedy hovorí.“

(Bl. Matka Tereza z Kalkaty)

„Tam vošiel do jaskyne a prenocoval v nej. Tu ho oslovil Pán a spýtal sa ho: "Čo tu robíš, Eliáš?" On odpovedal: "Plný som horlivosti za Pána, Boha zástupcov! Ved' synovia Izraela opustili tvoju zmluvu, tvoje oltáre zborili a tvojich prorokov pobili mečom! Ja sám som ostal, za mojím životom však sledia, chcú mi ho vziať." On mu povedal: "**Vyjdí a postav sa na vrchu pred Pána!**" Práve prechádzal Pán. Pred Pánom išiel vietor, veľký a prudký, ktorý trhá vrchy a láme skaly. Ale Pán nebol vo vetre. Po vetre zemetrasenie, ale Pán nebol v zemetrasení. Po zemetrasení oheň, ale Pán nebol v ohni. A po ohni **tichý, lahodný šum. Keď to Eliáš počul, zahalil si tvár plášťom, vyšiel a zastal pri vchode do jaskyne.**“

(1 Krí 19,9–13)

A TO JE SKUTOČNÝ PROBLÉM!

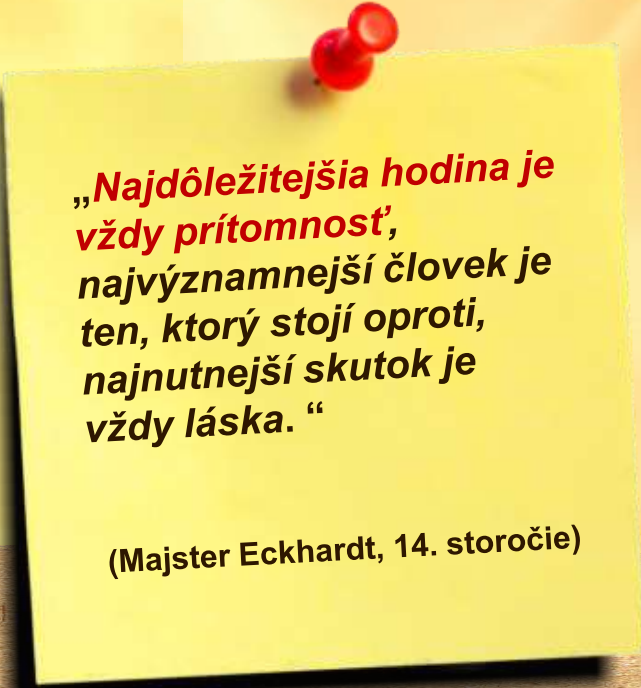
MÍŇAME SA S BOHOM:

... a to tiež dvakrát:

1. Boh nie je násilník. Hovorí v tichu, jemne a nežne, hlasom Ženícha... **V hluku a zhone je to On, kto sa stiahne.**
2. **Boh je Bohom prítomného okamihu.** Ak svoj život prežívame v snívaní, v uvažovaní o budúcom, či spomínaní na minulé, míňame sa s Ním.

„Lidé žijí v čase, ale Nepřítel (= Bůh) jim za cíl určil věčnost. Myslím, že si tedy přeje, aby věnovali pozornost hlavně dvěma věcem: věčnosti a tomu časovému úseku, který nazývají Přítomností. Vždyť Přítomnost je ten bod, ve kterém splývá čas s věčností.“

(C. S. Lewis, Rady zkušeného ďábla)



„Najdôležitejšia hodina je vždy prítomnosť, najvýznamnejší človek je ten, ktorý stojí oproti, najnutnejší skutok je vždy láska.“

(Majster Eckhardt, 14. storočie)

A TO JE SKUTOČNÝ PROBLÉM!

NEPRIATEĽ ROZJÍMANIA A MEDITÁCIE:

HLUK a ZHON je napokon spoľahlivým nepriateľom rozjímania a meditácie – **oboje totiž vyžadujú naopak koncentráciu**, vnímanie, počúvanie, prítomnosť a nie roztržitosť!

Mumraj v našej mysli a nekoncentrovanosť nám spôsobujú problémy dokonca aj pri bežných činnostiach:

- pri robote sa „zamyslíme“,
- pri učení sa neviem sústrediť,
- občas niečo prehliadneme,

pretože naše myšlienky sa túlajú všade inde, len nie TU a TERAZ...



Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!

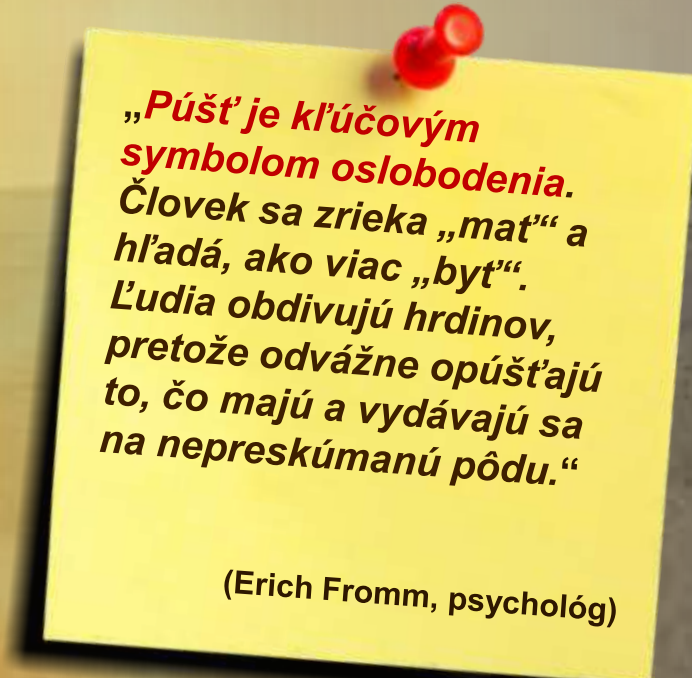


PÚŠŤ...

miesto TICHÁ a MLČANIA

... pusté miesto,
d'aleko od ľudí,
od sveta,
kde niet na čo pozerat',
niet čo počúvať,
kde vládne ticho,
samota a okolitá
prázdnota,

je miestom, kde sa
tento chaos stišuje...



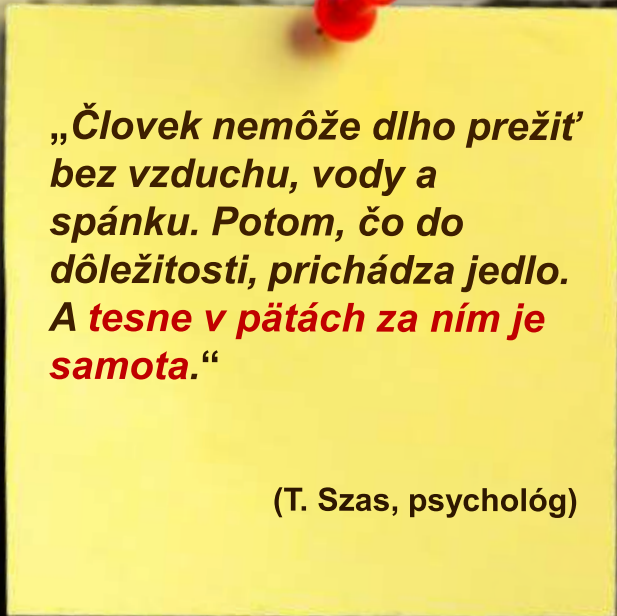
*„Púšť je kľúčovým
symbolom oslobodenia.
Človek sa zrieka „mat“ a
hľadá, ako viac „byť“.
Ľudia obdivujú hrdinov,
pretože odvážne opúšťajú
to, čo majú a vydávajú sa
na nepreskúmanú pôdu.“*

(Erich Fromm, psychológ)

PÚŠŤ...

miesto PRÍTOMNÉHO OKAMIHU

... a súčasne miesto,
kde človeku **neostáva**
nič iné, než
byť TU a TERAZ,
sám so SEBOU
– bez rozptýlenia, bez
možnosti unikat'...,
čo je tiež nesmierne
dôležité.



„Človek nemôže dlho prežiť
bez vzduchu, vody a
spánku. Potom, čo do
dôležitosti, prichádza jedlo.
A **tesne v päťach za ním je**
samota.“

(T. Szas, psychológ)

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



PÚŠŤ DOSTUPNÁ PRE KAŽDÉHO:

„Samozrejme, nie je nám možné ísť do skutočnej púšte... Pokúsme sa teda spoločne **pouvažovať žiť "púštny čas" v našom prostredí.**

Ísť na púť, iste, to znamená aj zrieknutie sa potravy. **Odoprenie si maškrt.** Každý pobyt v púšti nutne zmení aj naše návyky v pití. **V púšti nie je k dispozícii televízor, video ani obrázkový časopis. Niet iných ľudí na hádky, ohováranie a podlizovanie.** Je tam dostatok času na premýšľanie o svojej duši, o večnosti a o tom, kam smeruje môj život. Púšť nám daruje veľa času osobne spolu hovoriť.

Budeme musieť tiež vynechať na nejaký čas návštevu nášho najmilšieho hostinca či reštaurácie. Možno, potom objavíme, že môžeme žiť aj bez neho. Samozrejme **neexistuje v púšti žiadna trafika.** Teda musíme vyfajčiť svoju poslednú cigaretu, kým začne veľké dobrodružstvo vidieť, že je to veľké množstvo príjemností, ktorých sa musíme zriecť, keď sa rozhodneme ísť do púšte. ... zanechať pohodlný život Egypta (narážka na exodus Izraelitov pod vedením Mojžiša) a **obmedziť sa len na to najpotrebnejšie.** ... Takto by mala vyzerat' naša "pôstna púšť". ...

Náboženský spisovateľ Cletus Wingen, nás upozorňuje na skutočnosť, že **kto vážne odchádza do púšte, alebo sa o to aspoň pokúsi, musí rátať s protiútokom.** Zbadá veľmi skoro, že je slabý, bez sily a bez radosti. To robí diabol. Ale my do toho boja predsa nejdeme bez zbraní. **Najdôležitejšia je modlitba. Púštny čas bez modlitby, pôstu a dobrých skutkov almužny, nemá zmysel.** Človek sa d'aleko nedostane, keď bojuje ľudskou taktikou a nie Božou.“

(solivar.fara.sk)

Krátko a stručne:

- **Odstrániť** čo najviac nie nevyhnutných vecí, ktoré nás zbytočne rozptyľujú;
- **nebát' sa** ostať sám so sebou a s Bohom v tichu, v samote a v prázdnote takto „vyprataného“ života;
- **navyknúť si** na nový život v sústredenosti a v plnej prítomnosti;
- a **naplniť** takto vzniknutý priestor Bohom – hlavne prostredníctvom modlitby.

**ČO JE V TEJTO CHVÍLI
NÁŠ ZÁMER VZHLADOM
NA LECTIO DIVINA!**

PÚŠŤ DOSTUPNÁ PRE KAŽDÉHO:

„Samozrejme, nie je nám možné ísť do skutočnej púšte... Pokúsme sa teda spoločne **pouvažovať** žiť **"púštny čas"** v našom prostredí.

Ísť na púšť isto, to znamená aj zrieknutie sa potraviny. **Odporenie si** **maškrt.** **púšti nie** **iných ľudí**

času na **môj život** **Budeme** **najmilší** **môžeme** **trafika.** **veľké do** **ktorých** **zanecha** **vedením** **by mala**

Nábožen **skutočn** **pokúsi,** **bez sily** **nejdeme** **modlitby**

sa ďaleko nedostane, keď bojuje ľudskou taktikou a nie Božou.“

(solivar.fara.sk)

Inšpiráciou nám môže byť **„PRAVIDLO SAMOTY“**:

- **DENNE hodinu** (v núdzi aspoň pol hodiny) ticha a samoty, spravidla počas hlavnej modlitby dňa, najlepšie ráno;
- **TÝŽDENNE pol dňa** samoty (napr. jedno poobedie), venovaná uvažovaniu, rozjímaniu,...
- **MESAČNE jeden celý deň** samoty a ústrania (tradične nazývaný aj „duchovná obnova“)
- **ROČNE jeden týždeň** ústrania, ticha a samoty, napríklad niekde v ústraní kláštora, alebo v horách na chate, počas duchovných cvičení a podobne.

Krátko a stručne:

- **Odstrániť** čo najviac nie nevyhnutných vecí, ktoré rozptyľujú;

ať sám so
om v tichu,
rázdnote
ného“

na nový
lenosti a v
sti;

to
stor
ne
m

**ČO JE V TEJTO CHVÍLI
NÁŠ ZÁMER VZHLADOM
NA LECTIO DIVINA!**

PÚŠŤ DOSTUPNÁ PRE KAŽDÉHO:

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

V schéme lectio divina je pomôckou „púšte“ relaxácia, ktorej cieľom je „vyprázdniť“, **upokojiť a stíšiť myseľ** a tak ju **pripraviť** na ďalší krok lectio divina, ktorým je meditácia

*„Modlitba predpokladá čisté myslenie, ovládnutie mysle, ktorú chce ten, kto sa modlí, **oddeliť od vonkajších dojmov** rovnako, ako od vplyvu podvedomia, aby ju **nasmeroval a ukotvil do jedného bodu**, kde dochádza k dôvernému styku s Pánom pokoja a ticha.“*

(Dechanet)

P.S.: V štandardných schémach lectia sa o relaxácii nezmieňujú. Musíme si však uvedomiť, že lectio využívali hlavne pustovníci, mnísi (napr. kartuziáni), ktorí nič podobné nepotrebovali, pretože sami žili na púšti, resp. v ústraní kontemplatívnych kláštorov.

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



3) LEVEL: KONTEMPLOVANIE BOHA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

V schéme lectio divina sa
týka záverečnej fázy, ktorou
je **KONTEMPLÁCIA**,...

... ale preniká aj do **AKTIA**.



3) LEVEL: KONTEMPLOVANIE BOHA

Čítanie

Rozjímanie

Relaxácia

Meditácia

Pozvanie

Kontemplácia

Aktio

- Keď **Boh** vstupuje do života človeka, **pretvára človeka podľa seba**.
- A, naopak, **človek je schopný prijímať Boha len natoľko, nakoľko je ochotný pripodobniť sa Bohu**, nechať sa premeniť podľa Boha a zjednotiť sa s týmto Bohom.

TO VYŽADUJE FORMU „MLČANIA“ OD SEBA – čiže, inými slovami, ochotu zomrieť sebe, zanechať seba, zaprieť* seba...

„Ani jeden z vás, ak sa nezriekne všetkého, čo má, nemôže byť mojim učeníkom.“

(Lk 14,33 SSV)

„Musíte sa znova narodiť.“

(Jn 3,7 SSV)

„Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba.“

(Mk 8,34 SSV)

„Táto pozornosť voči Ježišovi je zrieknutím sa svojho „ja“.

Učí nás vidieť všetko vo svetle jeho pravdy a jeho súcitu so všetkými ľuďmi.

Kontemplatívna modlitba obracia svoj pohľad aj na tajomstvá Kristovho života. Učí tak „vnútornému poznaniu Pána“, aby sme ho väčšmi milovali a lepšie nasledovali.“

(KKC 2715);

„... je spoločenstvom: v ňom Najsvätejšia Trojica stvára človeka, Boží obraz, „na svoju podobu“.“

(KKC 2713)

* zaprieť v zmysle „nikdy som ho nepoznal, nemám s ním nič spoločné!“

Máte k tomuto nejaké

otázky, poznámky,
postrehy, či pripomienky?

Nech sa páči!



ZHRNUTIE



INFORMÁCIA O BOHU – vyžaduje „**mlčanie**“ **predsudkov**, rôznych „vier“, povier, „zaručených svetonázorov“, intelektálnej arogancie („všetko viem!“) a pod.

POČÚVANIE BOHA – vyžaduje **mlčanie našej mysle**, vnútorné ticho a schopnosť žiť „tu a teraz“, v prítomnom okamihu (navonok to podporujeme vonkajším tichom, samotou, „púšťou“)

KONTEMPLOVANIE BOHA – vyžaduje „**zmĺknutie**“ nášho **JA** v zmysle ochoty odumierať sebe, nechávať sa pretvárať v Krista a úmerne tejto našej premene v Krista aj skutočne Krista prijímať a kontemplovať.

DO PRAXE...

**Budúcu hodinu
budeme venovať
nácviku techniky
relaxácie.**



DOMÁCA ÚLOHA

Inšpiráciou nám môže byť „**PRAVIDLO SAMOTY**“:

- **DENNE hodinu** (v núdzi aspoň pol hodiny) ticha a samoty, spravidla počas hlavnej modlitby dňa, najlepšie ráno;
- **TÝŽDENNE pol dňa** samoty (napr. jedno poobedie), venovaná uvažovaniu, rozjímaniu,...
- **MESAČNE jeden celý deň** samoty a ústrania (tradične nazývaný aj „duchovná obnova“)
- **ROČNE jeden týždeň** ústrania, ticha a samoty, napríklad niekde v ústraní kláštora, alebo v horách na chate, počas duchovných cvičení a podobne.

Opäť nasledujúci týždeň rozjímajte podľa pripojeného rozpisu.

Podniknite konkrétne kroky k „púšti uprostred mesta“ vo svojom živote!

Začnite uvádzať do praxe „pravidlo samoty“!



Kvalitné vypracovanie = 1 kredit



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK