

„Meditovať znamená ísť sa stretnúť s Ježišom, vedení určitým slovom Svätého písma.“

Svätý Otec František pri generálnej audiencii v stredu 28. apríla venoval katechézu téme meditatívnej, čiže rozjímavej modlitby.

06.05.2021

Drahí bratia a sestry, dobrý deň!

Dnes budeme hovoriť o tej forme modlitby, ktorou je meditácia (rozjímanie). Pre kresťana „meditovať“ znamená hľadať syntézu: znamená postaviť sa pred veľkolepý obsah Božieho zjavenia, aby sme sa pokúsili osvojiť si ho, prijať ho úplne. A kresťan po tom, čo prijal Božie slovo, neodrží si ho uzatvorené v sebe, pretože to Slovo sa musí stretnúť s „ďalšou knihou“, ktorú Katechizmus nazýva „knihou života“ (KKC, 2706). To je to, čo sa snažíme robiť zakaždým, keď rozjíname nad Božím slovom.

Praktizovanie meditácie získalo v týchto rokoch veľkú pozornosť. Nehovoria o nej iba kresťania: prax meditovania existuje v bezmála všetkých náboženstvách sveta. Ide tu však o činnosť rozšírenú aj medzi ľuďmi, ktorí nemajú náboženskú víziu života. Všetci potrebujeme rozjímať, uvažovať, znovu nájsť seba samých, je to ľudská dynamika.

Predovšetkým v nenásytnom západnom svete je meditácia vyhľadávaná, pretože predstavuje vztýčený mantinel voči každodennému stresu a prázdnote, ktoré sa všade rozmáhajú.

Vidíme teda mladých i dospelých, ako sedia v sústredenosti, tichu, s privretými očami... Ale môžeme sa opýtať: čo robia títo ľudia? Meditujú. Je to fenomén, ktorý treba vnímať pozitívne: my v skutočnosti nie sme stvorení pre neustály beh, vlastníme vnútorný život, ktorý nemôže byť stále zašliapavaný. Meditovať teda potrebujú všetci. Meditovanie by sme mohli prirovnať k pristaveniu sa uprostred života, aby sme sa nadýchli.

Avšak uvedomujeme si, že toto slovo, keď sa berie v kresťanskom kontexte, obsahuje špecifikum, ktoré nemožno vymazávať. Rozjímanie je nevyhnutná ľudská dimenzia, ale

meditovanie v kresťanskom kontexte siaha ďalej: je to rozmer, ktorý nemožno zrušiť. Tá veľká brána, cez ktorú prechádza modlitba pokrsteného človeka – pripomeňme to ešte raz –, je Ježiš Kristus. Pre kresťana meditácia vstupuje cez bránu Ježiša Krista. Aj praktizovanie meditácie sa uberá touto cestou.

A kresťan, keď sa modlí, nie je vedený túžbou po plnej priezračnosti seba samého, nevydáva sa do hľadania najhlbšieho jadra svojho ja. Toto je dovolené, ale kresťan hľadá niečo iné. Modlitba kresťana je predovšetkým stretnutím s Iným, ale s veľkým I: transcendentným stretnutím s Bohom. Ak nám skúsenosť modlitby dáva vnútorný pokoj, alebo kontrolu nad sebou samým, či jasnosť na ceste, ktorou kráčame, tieto výsledky sú takpovediac vedľajšími účinkami milosti kresťanskej modlitby, ktorá je stretnutím s Ježišom, čiže meditovať

znamená ísť sa stretnúť s Ježišom, vedení určitou vetou či určitým slovom Svätého písma.

Pojem „meditácia“ mal v priebehu dejín rozličné významy. Aj v rámci kresťanstva sa vzťahuje na duchovné skúsenosti rozličných druhov.

Každopádne sa dá vystopovať nejaká spoločná línia, a v tomto nám znovu pomôže Katechizmus, ktorý hovorí takto: „Metódy rozjímania sú také rozličné, akí rozliční sú učitelia duchovného života. [...] Ale metóda je len sprievodcom. Dôležité je napredovať s pomocou Ducha Svätého po jedinej ceste modlitby, ktorou je Ježiš Kristus“ (KKC, 2707).

A tu je ukázané na spoločníka v kráčaní, ktorý nás vedie: na Ducha Svätého. Nie je možná kresťanská meditácia bez Ducha Svätého. Je to on, kto nás vedie k stretnutiu s Ježišom. Ježiš nám povedal: „Pošlem vám Ducha Svätého. On vás bude

učiť a vysvetlí vám. Naučí vás a vysvetlí vám.“ A tiež v meditácii je Duch Svätý vodcom pri napredovaní k stretnutiu s Ježišom Kristom.

Takže je mnoho metód kresťanskej meditácie: niektoré veľmi prosté, iné viac štruktúrované; niektoré kladú dôraz na rozumovú dimenziu človeka, iné skôr na tú citovú a emočnú. Sú to metódy. Všetky sú dôležité a všetky sú hodné praktizovania, v tej miere, nakoľko môžu napomôcť prežívaniu viery, aby sa stalo plne osobným aktom: nemodlí sa iba myseľ, nemodlia sa iba city, modlí sa celý človek, kompletne celá osoba. Starobyľní autori zvykli hovoriť, že orgánom modlitby je srdce, a takto vysvetľovali, že je to celý človek, počnúc jeho stredom – srdcom, ktoré vstupuje do vzťahu s Bohom, a nie iba niektoré jeho schopnosti.

Treba teda vždy pamätať na to, že metóda je cesta, nie cieľ: akákoľvek metóda modlitby, ak chce byť kresťanská, je súčasťou toho sequela Christi (nasledovania Krista), ktoré je podstatou našej viery. Meditačné metódy sú cesty ako kráčať, aby sme došli k stretnutiu s Ježišom, ale ak na tej ceste zostaneš stáť a hľadáš iba na cestu, nikdy Ježiša nenájdeš. Urobíš si z cesty bôžika, ale cesta je prostriedok, ktorý ťa má priviesť k Ježišovi. Katechizmus upresňuje: „Rozjímanie uvádza do činnosti myslenie, predstavivosť, city a túžby. Toto zaktivizovanie je nevyhnutné, aby sa prehĺbilo presvedčenie viery, podnietilo obrátenie srdca a posilnila vôľa nasledovať Krista. Kresťanská modlitba sa prednostne venuje rozjímaniu o *Kristových tajomstvách*“ (KKC, 2708).

Hľa, tu je milosť kresťanskej modlitby: Kristus nie je ďaleko, ale je vždy vo vzťahu s nami. Niet takého

aspektu jeho božsko-lidskej osoby, ktorý by sa nemohol stať pre nás miestom spásy a šťastia. Každý moment Ježišovho pozemského života sa prostredníctvom milosti modlitby môže stať pre nás súčasným, vďaka Duchu Svätému, sprievodcovi. Vy ale viete, že sa nedá modliť bez vedenia Duchom Svätým. To on nás vedie!

A vďaka Duchu Svätému sme aj my prítomní pri rieke Jordán, keď sa Ježiš do nej ponára, aby prijal krst. Aj my sme spolustolovníkmi na svadbe v Káne, keď Ježiš dáva lepšie víno, aby boli novomanželia šťastní, čiže je to Duch Svätý, ktorý nás spája s týmito tajomstvami Kristovho života, aby sme v kontemplovaní Ježiša prežívali modlitbu na väčšie zjednotenie sa s ním. Aj my sme užasnutými svedkami tisícky uzdravení, ktoré Učiteľ vykonal.

Vezmime Evanjelium, meditujme o tých evanjeliových tajomstvách a Duch nás povedie, aby sme tam boli prítomní. A v modlitbe – keď sa modlíme – sme všetci ako ten očistený malomocný, ten slepý Bartimej, ktorý znovu dostal zrak, alebo Lazár, ktorý vyšiel z hrobu... Aj my sme uzdravení v modlitbe tak ako bol uzdravený slepec Bartimej, i ten ďalší, malomocný... Aj my sme vzkriesení, tak ako bol vzkriesený Lazár, pretože modlitba meditácie vedená Duchom Svätým nás privádza k znovuprežitiu týchto tajomstiev Kristovho života a k stretnutiu s Kristom a k vysloveniu spolu so slepým: „Pane, zmiluj sa nado mnou! Zmiluj sa nado mnou“ – „A čo chceš?“ – „Aby som videl.“

Vstúpiť do tohto dialógu. A kresťanská meditácia, vedená Duchom Svätým, nás privádza k tomuto dialógu s Ježišom. Niet takej stránky v Evanjeliu, na ktorej by

nebolo pre nás miesto. Meditovať je pre nás kresťanov spôsob ako sa stretnúť s Ježišom. A takto, iba takto, znovu nájsť seba samých. A toto nie je nejakou zahľadenosťou do seba samých, nie: je to ísť za Ježišom a u Ježiša sa stretnúť so sebou samými, uzdravenými, vzkriesenými, silnými skrze Ježišovú milosť. A stretnúť sa s Ježišom, spasiteľom všetkých, aj mňa. A toto vďaka vedeniu Ducha Svätého.

Zdroj: TK KBS / Preklad: Slovenská redakcia VR

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/meditovat-
znamena-ist-sa-stretnut-s-jezisom-
vedeni-urcitym-slovom-svateho-pisma/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/meditovat-znamena-ist-sa-stretnut-s-jezisom-vedeni-urcitym-slovom-svateho-pisma/)
(09.08.2025)