

Mons. Prof. Dr.

JOZEF VRABLEC

# VIETE MEDITOVAT'?



Mons. Prof. Dr.

JOZEF VRABLEC

# VIETE MEDITOVAT'?

1982

První kniha z cyklu meditace v. 1. díl  
V. 1. díl. První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.  
První kniha z cyklu meditace v. 1. díl.

ISBN 80-85594-00-5

## ÚVOD

Prominentný teológ dnešných čias HANS  
URS VON BALTHASAR napísal:

"Každý si má uvedomovať podľa svojich  
síľ povinnosť prisvojiť si aspoň niečo  
z kontemplatívnej plnosti cirkvi, ako ju  
nachádzame priamo u veľkých pestovateľov  
modlitby.

Pokúsme sa s Božou pomocou rozjímať  
metódou LEANAPAS a meditovať metódou  
POLJEDOPPO. Sú to metódy náročné, ale veľmi  
účinné. Mnohí, čo ich používajú, skúsili,  
že "Pán je naša pomoc a ochrana" a že  
"v ňom sa naše srdce raduje" (Ž 33,21).

## 0. MEDITÁCIA JE VIAC AKO ROZJÍMANIE

V Krátkom slovníku slovenského jazyka sa v dôsledku doterajšej praxe slovo meditácia vysvetľuje ako synonymné, čiže rovnoznačné so slovom rozjímanie. Dnešná meditačná vlna však ruší túto rovnoznačnosť. Dnes je meditácia viac ako rozjímanie.

Vynikajúci profesor psychológie na teologickej fakulte v Innsbrucku V. Satura v knihe Meditation - psychologisch gesehen píše:

"Kresťania sa v ostatných storočiach odnaučili meditovať. To, čo sa obyčajne chápalo pod menom meditácia, boli dlhé teologické, mravoučné, exegetické prednášky, nad ktorými sa potom bolo treba zamyslieť.

Meditácia v dnešnom chápaní však je čosi iné než takéto zamýšľanie.

### 0.1. Čo je meditácia?

Vysvetlenie meditácie stane sa jasným až vtedy, keď skúsime, čo je meditácia. Kto má skúsenosť z meditácie, pozná jej podstatu. Niektorí by si však mohli pomyslieť, že sa azda nikdy nedožije takej skúsenosti a potom ani nikdy nepochopí, čo je to meditácia. Lenže Klemens Tilmann správne poukazuje, že meditáciu, aspoň v jej začiatkoch, sme už všetci skúsili.

- a) Spomeňme si na svoje detstvo, ako sme chceli znova a znova počuť tú istú rozprávku. Nestačilo nám počuť ju raz. Porozumeli sme ju síce, ale všetko sme z nej neobsiahli. Opätovným počúvaním sme ju chceli hlbšie vyčerpáť, dokonale vychutnať, a tým sme už vstúpili na pole meditácie.
- b) Alebo keďkoľko sme si znova a znova prezerali obrázkovú knižku. Vždy hlbšie sme vnikli do jej obsahu a stále väčšími sme sa dávali jej obrazmi duchovne povznášať a obohacovať.

- c) Alebo keď k nám prišiel cudzí človek na návštevu, koľko ráz sme si ho obzerali, najradšej z diaľky, mlčky a nepozorovane a v našej duši sa syntézou pozorovania utvárali postoje k tomu človeku.
- d) Takisto sme si ako deti dlho obzerali a prezerali nového učiteľa. Dali sme účinkovať na seba jeho slovo, jeho správanie a v hĺbke duše sme sa pre neho otvárali, alebo sme sa pred ním uzavreli.
- e) Alebo pri hre so stavebnými kockami sme si sprítomňovali svoje zážitky, hrou sme ich vyjadrovali, znova prežívali, meditovali.

Začiatky meditácie skutočne nachádzame už vo svojom detstve. Podstatné prvky týchto začiatkov sú tieto: dívali sme sa s obdivom, otvorene, celkove, takmer vnútorne na veci bez toho, že by sme ich boli analyzovali kritickým rozumom. Brali sme ich tak, že nás pritom netlačil nijaký cieľ. Jednoducho sme pri nich zostávali, vychutnávali sme ich, dotýkali sme sa ich srdcom, svojim najhlbším vnútrom, dali sme sa nimi dotknúť v srdci, dali sme sa zjednotiť s nimi v najhlbšej vrstve duše. Dialo sa to v stave pohrúženia a nerušeného pokoja. Dakedy sme ani nezbadali, že niekto sa k nám priblížil. Až sme sa strhli, že niekto pri nás stojí. Takto sme skúsili začiatky meditácie všetci.

V meditácii teda máme pred sebou nie čosi nové. Treba len, aby sme znova našli, objavili a rozvinuli v sebe začiatky meditácie. Máme skúsenostnú bázu, na ktorej sa môžeme priblížiť k podstate meditácie. Nechceme tým povedať, že by sme sa hneď vedeli o meditácii aj adekvátne vysloviť. Platí tu slovo sv. Terézie z Avily: "V našom vnútri je tak veľa a rozličných vecí, že by to bola domýšľavosť, keby sme ich chceli vysloviť".

o o o

No aj tak treba sa pokúsiť o správne vysvetlenie meditácie. Keď sa nás totiž

niekto opýta, čo je meditácia, nemôžeme ho vyhýbavo odbaviť slovami: "Keď chceš vedieť, čo je meditácia, medituuj!" Potrebujeme definíciu meditácie, aby sme vedeli ľahko rozpoznať, či to alebo ono, čo sa chce nazývať meditáciou, ňou skutočne je. K definícii meditácie sa dostaneme tak, že si radradom vysvetlíme čo je v meditácii podstatné.

1. Na prvom mieste treba vyzdvihnúť, že meditácia sa musí charakterizovať ako stav telesného a psychického pokoja. V pokoji sa nachádza človek, ktorý sa na chvíľu vyslobodí z hluku, zhonu, náhlenia, rozrvanosti, roztržitosťi a zo stresu. O-pak pokoja je, keď sa nám život valí ako divoká rieka, keď sa nám zážitky náhlia bez vnútornej súvislosti, keď nás stále čosi naháňa, prenasleduje, keď chceme v tom istom čase sledovať viacero myšlienok, predstáv i úloh a všetky chceme udržať pod kontrolou, keď na nás doliehajú problémy, starosti, konflikty. V stave pokoja sa zbavujeme napätia a kŕčovitého zovretia, sme uvoľnení, a to sa prejaví i na našom svalstve a na vnútorných orgánoch, ako sú žalúdok, srdce a tráviaci systém.

2. Na druhom mieste treba uviesť, že naša komunikácia s vonkajším svetom prostredníctvom zmyslových orgánov sa viac-menej redukuje, alebo celkom prerušuje. Za tým cieľom sa niekedy odporúča zavrieť oči, alebo, obrazne povedané, zavrieť všetky zmysly, aby nám neprinášali nijaké vjemy. Takýmto vypnutím sa nám umožní pohrúžiť sa, zostúpiť do hlbokého vnútra, preniť zážitok z vonkajška do vnútra. Keď si nezatvoríme oči, ako to odporúčajú niektorí autori, disciplinujeme ich tým, že stále hľadíme iba na jeden bod, aby sme nevideli nič iné. Keďže najťažšie nám prichodí odrea-govať sa od akustických vjemov, uprednostňujeme

meditáciu na menej hlučných miestach, v tichých miestnostiach. Čím lepšie sa nám podarí abstrahovať sa od vonkajšieho sveta a premiestniť ťažisko zážitku do vnútorného sveta, tým viac dosahujeme stav nazývaný pohrúženie.

3. Pohrúženie je tretí element, ktorý patrí k procesu meditácie. Je to vlastne hypnoidný stav podobný spánku. Aj počas spánku máme prerušený kontakt s okolím. Iba celkom výnimočne vnímame dajaký akustický alebo hmatový podnet. Taký vnem však ruší náš spánok, alebo nás celkom zobudí. Podobnosť so spánkom sa vzťahuje aj na telesné uvoľnenie, s čím súvisí všeobecné spomalenie biologických procesov dýchania, krvnej cirkulácie, trávenia a látkovej premeny. Jediný signifikantný rozdiel medzi spánkom a pohrúžením je zo somatickej stránky v tom, že procesy centrálného nervového systému, keďže ich možno zistiť počas pohrúženia elektroencefalogramom, ukazujú ten istý priebeh ako v normálnom stave bdenia. Z toho sa dá vysvetliť, že pohrúženie prežívame ako bdely stav napriek tomu, že telo je akoby uspané.

4. Štvrtou charakteristikou meditácie je pasivita nášho "ja". Pod "ja" rozumieme povedomú inštanciu riadenia a kontroly. Naše "ja" riadi všetko dianie v nás, bdie nad našimi reakciami a úkonmi, zameriava našu pozornosť na ten alebo onen vecný obsah, aktivizuje tú alebo onú funkciu, mobilizuje tú alebo inú energiu, vyberá si to alebo ono zo všetkého, čo sa nám natiaska, niečo odmieta, k inému privoluje, pre niečo sa rozhoduje, iné koordinuje atď. Je dôležité vedieť, že v meditácii prestáva činnosť nášho "ja". Naše "ja" je v meditácii pasívne. Nevykonáva nijakú zo spomenutých úloh. V našej náboženskej meditácii to konkrétne znamená, že keď

sme sa prvými stupňami meditácie pri aktivite nášho "ja" pripravili na stav pokoja, po vypnutí nášho povedomého "ja" zožijeme plody našej aktivity v pasívnom stave pokoja ako obdarovanie a omlodenie Svätého Ducha Božieho, ktorý je darovaný našim dušiam ako príjemný vánok, ako sladkosť, ako oblaženie. Aby sa tento pasívny stav nášho "ja" mohol pokladať za meditáciu, musí mať určitý čas trvania. Keď takýto zážitok trvá iba dajakú chvíľu, zopár minút, vtedy nehovoríme o meditácii. Nikto presne neuvádza, ako dlho má trvať stav pohrúženia a pokoja, ale všeobecne sa hovorí, že to má byť aspoň 10-15 minút. Niektorí v takomto stave pobudnú aj polhodinu, ba i celú hodinu.

o o o

Keď teraz vložíme všetky štyri charakteristické vlastnosti meditácie do jednej vety, vyjde nám z toho takáto definícia meditácie:

Meditácia je dlhšie trvajúci stav pokoja pripraveným pohrúžením a spojený s pasivitou povedomého "ja", pričom sa silno redukuje alebo úplne prerušuje komunikácia s okolím.

o o o

Keď vedľa definície dnešnej meditácie položíme definíciu rozjímania, vystúpi nám zreteľný rozdiel medzi rozjímaním a meditáciou.

Rozjímanie si opíšeme takto:

Rozjímanie je analyzovanie prečítaného duchovného textu, jeho aplikácia na náš minulý život a jeho asimilácia do nášho budúceho života

s tým cieľom, aby sme sa stali podobnejšími Pánu Ježišovi.

Vidíme teda jasne, že meditácia a rozjímanie nie je to isté. Rozjímanie sa v prvom rade vyznačuje aktivnosťou a myslením, čo sa rozvíja v horných vrstvách duše. Naproti tomu meditácia a dostáva rozhodujúcu črtu v pasívnom alebo v pasívnom, čo sa nám dostáva z hlbokých vrstiev duše.

No napriek tomu, že sme si uvedomili rozdiel medzi rozjímaním a meditáciou, nesieme tento rozdiel dramtizovať. Ján Baptist Lotz vo svojej knihe Meditation im Alltag upozorňuje, že tento rozdiel je "plynulý". To znamená, že hoci rozjímanie pracuje v prvom rade s myšlienkami, nesie v sebe dajaký podiel meditácie a najmä je dôležité, že rozjímanie je najvhodnejšou prípravou meditácie. A zasa opačne meditácia napriek svojej pasívnosti musí mať v sebe základ z rozjímania.

V rozjímaní si niečo predstavujeme, skúmame, zvažujeme, porovnávame, dedukujeme konzekvencie, rozhodnutia a cvičenia, pričom azda prejdeme na meditačné pole, keď sa čímsi dáme v srdci dotknúť, dojať, osviežiť a nasýtiť, takže to najvštornejšie v rozjímaní sa dostáva do meditačnej hĺbky a keď už nestačíme zotrvať v hĺbke, znovu vystúpime k rozjímaniu.

Vlastne jedno preniká druhým. A môžeme povedať, že na vzájomný osov. Lebo, ako hovorí Lotz, keď rozjímaniu hrozí, že skostnatie, ak sa uzavrie pred meditáciou, tak i meditácia stojí tvárou v tvár pred nebezpečenstvom, že sa rozplynie, ak sa celkom oddelí od rozjímania.

A tak, hoci si uvedomujeme, že rozjímanie a meditácia nie je to isté, radi hladme na útku spriaznenosť medzi nimi, ktorú Lotz nádherne vyjadril slovami: "Meditácia završuje rozjímanie zostúpením do hlbokých vrstiev duše".

## 0.2. Nové impulzy na meditáciu

V najnovšom Herderovom teologickom lexikone prof. Eberhard Simons píše, že meditatívny život cirkvi treba vyvíeť z dnešnej krízy. V súčasnosti sa vyžadujú nové cesty a formy meditácie. Intenzívne sa otvorila svetu meditačná prax východných náboženstiev, núkajú sa nové poznatky hlbkovej psychológie, sú poruke nové skúsenosti psychoterapie a všetky tieto prínosy dovedna môžu pomôcť, aby sme kriticky zhodnotili skúsenosti meditácie uložené v "thesaurus sapientiae", čiže v pokladnici múdrosti, ktorú cirkev napíňala cez mnohé stáročia.

Západ má veľkú skúsenosť meditácie. Keď uvážime štyridsať dní Ježišovho pôstu a jeho nespočítateľné nočné bdenia, ako i dva roky trvajúcí pobyt apoštola Pavla na púšti a keď si pripomenieme, aký veľký počet pustovníkov a duchovných učiteľov mala cirkev v stredoveku a pristavíme sa napr. len pri Ignácovi z Loyoly, pri Terézii z Avily a pri Jánovi z Križa a vezmeme do úvahy dejiny kontemplatívnych rádov, musíme povedať, že cirkev je hlboko spätá s meditáciou. No napriek tomu sa dnes obzeráme po meditačných technikách východných náboženstiev, pretože tie majú v sebe toľko pozitívnych poznatkov, že dnešná naša meditácia sa bez nich nemôže zaobiť.

Netreba sa čudovať, že Ďaleký východ nám má čo povedať v oblasti meditácie. Ved na Východe má meditácia odjakživa výsostné postavenie. Na mnohých ázijských univerzitách sa meditácia prednáša ako povinný učebný predmet. V Japonsku si každý vysokoškólák, čo na seba drží, hľadá majstra, ktorý by ho uviedol do meditácie. Na Východe sa všeobecne tvrdí, že si nemožno predstaviť správneho človeka bez meditácie a všeobecne sa uznáva, že meditácia je predpokladom ľudského prežitia života. Z takéhoto postoja k meditácii možno pochopiť vážne a tvrdé absolvovanie cvičení, ktoré vedú k meditácii. Takýmto cvičeniam sa tam podvolujú v

prevažnej väčšine mladí ľudia.

Napríklad kandidáti vyššieho duchovného života cez dva semestre raz mesačne absolvujú ťažké prípravné cvičenia, ktoré zakaždým trvajú nepretržite sedem dní. V decembri je toto prípravné cvičenie najťažšie. Trvá vždy od 15. do 22. decembra. Tvrdosť cvičenia je takmer neveriteľná. Každý účastník musí vopred písomne potvrdiť, že ak by následkom cvičenia zomrel, nebude sa zodpovednosť za to pripisovať majstrovi cvičenia. Cvičia sa totiž celých sedem dní a nocí bez spánku v chráme, v ktorom sa nekúri. Sedem dní a nocí sedia študenti v studenom prostredí, kde sú dvere a okná potvárané za akéhokoľvek počasia a pri hociakom stupni zimy. Vichrica zanáša miestnosť snehom. Naviaty sneh premieňa všetkých na snehuliakov. Ak sa im z oka alebo z nosa vylúči niečo vlhkosti, zamrza to do ľadových kvapiek. Ľadové cencúle im splývajú do záhybov šiat a z brád. Ruky im celkom stŕpajú. Ľavá spočíva z pravej a vztyčené palce majú opreté proti sebe. Zostáva hádankou, ako to, že im ruky a palce nezamrzajú. Rovnako sa nevie vysvetliť, že ani na tvári ani na rukách im po prekonanom cvičení nezostávajú nijaké omrzliny. Kto sa pozera na ich meditatívne cvičenie, píše Gerta Italová v knihe Die Mönche und ich, ten vidí, akaj ťažkej tortúra sa podvolujú tieto muži kvôli meditácii.

Kedže na Východe sa meditácia pestuje takto intenzívne, nemožno nerošpektovať tamojšie meditačné techniky a skúsenosti. Vynútili tam dispozície na uvoľnenie, na vzdanie sa cieľovosti, na nadobudnutie duševného pokoja a na zostúpenie do hlbších vrstiev duše. Vypestovali spôsoby správneho držania tela a správneho dýchania. Prekonali schematizmus myslenia a preintelektualizovania a otvorili cesty k hlbokému zážitku duše.

Preto Lotz konštatuje, že západný človek, ktorý sprostredkoval východnému svetu svoje výdobytky vo vede a technike, obracia

sa o pomoc k Východu, kde jestvujú metódy, ktorými sa človek môže vnútorne dostať do stavu sústredenia, pohrúženia a pokoja. Tieto metódy boli dosiaľ na Západe neznáme.

Benediktínsky páter Emanuel Jungclaussen z Niederaltaichu píše v časopise Lebendige Seelsorge dokonca o invázii ázijských meditačných foriem do západného sveta. Na otázku, v čom spočíva fascinácia východných meditačných metód, dáva takúto odpoveď: Po prvé, východné meditačné metódy ponúkajú mnohé techniky, ktoré sa dajú naučiť, pričom sa zisťuje súvislosť týchto techník s výsledkami našich moderných prírodných vied. Po druhé, východné meditačné praktiky núkajú európskym kresťanom cestu k náboženskému zážitku, pričom nie je potrebné prijať od nich ani minimum svetonázorových predpokladov. Mnohí kresťania na Západe sú znudení takzvaným spoločenskokritickým akčným programom kresťanského kultu, ktorý sa priveľmi propaguje množstvom kázni, pričom sa celkom zabúda na vnútorný zážitok a na vnútorné nazeranie, ktoré by kresťana viedlo do hĺbok a do vnútorného dojatia.

Ján Baptist Lotz správne upozorňuje, že možnosť hojných vedomostí z náboženstva neuspokojí a nenasytí dušu. Duša potrebuje ochutnanie a zážitok pravd zvnútra. Zároveň pripomína, že exercície sv. Ignáca v prvých desaťročiach po ich vzniku vždy vyúsťovali do zážitku, ktorý sa podobal osvieteniu vo východných meditáciách. Preto sa nezotrvalo pri pôvodnej intencii sv. Ignáca, ktorú sám uskutočnil pri rieke Cardoner neďaleko Manrézy? Preto sme postupom času načisto preintelektualizovali a prekatedrizovali meditáciu, takže z nej zostalo iba učenie školenie? Takéto školenie už nemožno vôbec nazvať meditáciou. S ťažkou núdzou mu priznáme názov rozjímanie.

### 0.3. Preberanie východných skúseností

Hneď na začiatku musíme pripomenúť, že



pravý kresťan nemôže prebrať východnú meditáciu v celosti. Pravý kresťan prevezme iba niektoré techniky meditácie Východu, aby nimi obohril, prehĺbil, zdokonalil a na pravú úroveň povýšil kresťanskú meditačnú tradíciu. Preto nikdy nemôžeme hľadiť podozrievavým pohľadom na nijakého reholníka, ktorý sa zaslúžil obnovy meditácie pomocou metódických prvkov ázijských meditácií.

1. Nedávna katolícka teologická fakulta univerzity Jána Gutenberga v Mainzi ozdobilá čestným doktorátom jezuitu pátra Huga Lassalla, ktorý mnohé desaťročia učinkoval v Japonsku. Dekan fakulty prof. dr. Teodor Schneider odovzdal misionárovi toto vyznamenanie za to, že okrem misijnej činnosti zorganizoval veľa prednášok o meditácii a vydal mnohé knihy v Nemeckej spolkovej republike. Pri slávnosti čestného doktorátu hodnotil život a dielo 75-ročného pátra jeho žiak a profesor tamojšej univerzity dr. Günter Stachel. Aj kardinál Herman Volk z Mainzu pozdravil oslávenca. Páter na to odpovedal: "Nikdy som si nemyslel, že za starostlivosť, ktorú som preukázal mnohým ľuďom v cirkvi i mimo nej, dostane sa mi uznania čestným doktorátom". A potom si zaspomínal na to, že jeho prvá kniha, ktorá mala názov Zen - cesta k osvieteniu, v ktorej píše o meditácii budhistickej vetvy nazývanej zen a ktorú vydal v roku 1960, len-ten že unikla spod cirkevnej cenzúry. Až na Druhom vatikánskom koncile sa mu dostalo zadostučinenia. Napokon vo svojom poďakovaní páter s pocitom vďačnosti konštatoval, že prijíma čestný doktorát ako uznanie za praktické a literárne sprostredkovanie východnej meditačnej metódy do kresťanskej meditácie. V tom istom čase francúzsky fokolársky časopis Nouvelle Cité venoval pátrovej prednáške článok i s fotografiami z veľkej sály mníchovského múzea, kde misionár prednášal pred veľmi početným publikom o

meditácii, upravenej aplikáciou pozitívnych prvkov meditácie orientálcov a napokon svojich poslucháčov prakticky uviedol do obnovenej kresťanskej meditácie. Prednáška staručkého pátra jezuitu mala úspech. Hodnotila sa najmä tá skutočnosť, že jezuita, syn sv. Ignáca, zakladateľa klasickej ignaciánskej metódy rozjímania, dospieva k názoru, že treba obrodíť naše doterajšie rozjímanie dak-tórnymi prvkami východnej meditácie, aby bolo účinnejšie a užitočnejšie.

2. Ako sa páter Hugo Lassalle dal ovplyvniť meditáciou Dalekého východu v Japonsku, tak zase páter Louis Lambert, karmelitán z Brügge, ktorý celých 20 rokov pôsobil ako misionár v Indii, zanietil sa myšlienkou, že kresťanskú duchovnosť treba podporiť pozitívnymi prvkami indickej jogy. V diele L'ancien yoga et l'homme nouveau čiže Stará jóga a nový človek odmieta tvrdenie, že jóga sa nedá odčleniť od svojho nekresťanského základu, od budhizmu a od indickej spôsobu myslenia a čítania. Vrávi: "Jóga je vo svojej podstate všeľudská a jestvuje pre ľudí. Má svoju vnútornú hodnotu napriek niektorým chybným výrazom, pojmom a postupom. Táto "večná" jóga, t. j. jóga oslobodená od všetkej poverčivosti a ezoterického zovrenia obsahuje skutočne prvky, ktoré nás obohatujú. Iba vtedy nám však môže niečo ponúknuť a plne sa rozvinúť, ak sa dá preniknúť a prežiť Kristom a poddá sa vedeniu večnej lásky a pravdy. Jej pôsobivosť narastie priam záračne, keď sa preniesie do oblasti lásky, ktorú nám Boh zjavil. My kresťania nesieme zodpovednosť za to, že tieto kultúrne hodnoty ocitli sa postupom času tak ďaleko od svojho prapôvodu. Potrebujeme Božie slovo. Čakajú naň. Máme povinnosť priniesť im ho. To sa však nedá urobiť v pohodlí vlastnej pracovne, kde sa stávame často iba

kritikmi alebo divákmi, Kristus si Želá Eiaikov jogu".

V závere diela páter vraví: "Joga nám pomôže uvedomiť si svoju duchovnú dôstojnosť a veľkosť. Ponúka nám rozličné konkrétne rady z oblasti hygieny, terapie, výchovy, na rozličné činnosti rozumu, na získanie a udržanie mravných cností, ako aj rady do duchovného života kňaza a mnícha. Treba uznať, že joga znamená cenný prínos k opravdivému a plnému rozvoju moderného človeka".

3. Od tohto pátra karmelitána sa pre zmenu odoberme k pátrovi benediktinovi. Je to Jean-Marie Déchanet. Píše: "Začal som sa pokúšať o kresťanskú jogu. Nemal som v úmysle pokresťančiť jednu alebo druhú indickú jogu. Chcel som jednoducho isté prvky jogy zapojiť do svojho duchovného života, aby ma obrodili. Usiloval som sa pomocou jogy realizovať sám seba pred tvárou osobného a žijúceho Boha, ako nám ho ukazuje Biblia i zjavenie a stať sa očajstnym kresťanom. Bolo mi jasné, že dokonaly a pravý kresťanský život musí vychádzať z hlbokého chápania toho, čo je v človeku skutočne ľudské, z veľkej úcty k ľudskej prirodzenosti, ktorú Boh prijal a z veľkého úsilia neoddelovať od seba to, čo Stvoriteľ na začiatku v človeku zjednotil. My sme razom telo, duša, duch. Čiže telo, poznávajúci rozum, milujúci duch. Často opanúva telo svojimi hnutiami všetko ostatné v nás. Inokedy zasa chceli by sme viesť život riadený čisto rozumom. Zriedkavejšie sme sa odhodlali postaviť telesné sily a vymoženosti rozumu do služieb nášho srdca. Asány a pranajamy, základné cvičenia jogy a metódy ponorenia sa do seba sú vhodné na to, aby podporovali spolupôsobenie troch základných elementov človeka, aby ich uviedli do poriadku, a tak vyformovali pravú ľudskú bytosť pred Bohom, ktorý človeka stvoril a stále ho k sebe priťahuje. Pozorujeme,

že cvičenia jogy utvárajú v nás určité mlčanie, v ktorom sa môže uskutočniť rozjímanie, priblíženie sa k Bohu a osobný zážitok Božských osôb. Mal som pred sebou od samého začiatku jasný cieľ, a to hlboký kresťanský ideál; na jeho uskutočnenie vyberal som z jogy to, čo sa mi zdalo najvhodnejšie.

Nemusel som veľmi dlho hľadať. Vďaka akejsi intuícii podarilo sa mi za niekoľko mesiacov vypracovať základnú sústavu, ktorú som potom už len zdokonaľoval. Už v roku 1955 som napísal pre nakladateľstvo Desclée v Paríži na žiadosť jeho riaditeľa knihu Cesta do ticha. (Kniha vyšla v šiestich vydaniach a v šiestich rečiach s titulom Joga pre kresťana). Potom ma preložili do Afriky. Tam som chcel svoju metódu sprístupniť čiernym i bielym Afričanom. Dostal som pre mnoho listov, v ktorých si čitatelia žiadali niektoré časti vysvetliť. Tak som napísal knihu Moja joga v desiatich lekciiach. Keď si dnes predstavím, akého prijatia sa dostalo vo svete mojim príspevkom, som vlastne veľmi prekvapený. Začalo sa to hneď prvou mojou knižičkou, ktorá mala nadpis Metóda rozjímania opierajúca sa o jogu. Vidím v tom jasný dôkaz, ako veľmi je potrebná kresťanská joga. Takto píše páter Jean-Marie Déchanet z kláštora sv. Benedikta v Kansenji v Kongu v úvode svojej knihy Mein Yoga in 10 Lektionen.

V najnovšej knižke Joga pomáha kresťanom, ktorá vyšla u Herdera 1979, sa benediktínsky mních prakticky zaoberá meditáciou jogína - keďže ona môže pomôcť k tomu, aby sme sa stali lepšími kresťanmi.

4. Napokon sa oboznámime s pátrom Klemensom Tilmannom, ktorého teologická zrelosť, duchovná hĺbka a nevyčerateľná horlivosť za spásu iných sú bezpečnou zárukou, že jeho pokus o obnovenie kresťanskej meditácie je dielo, ktorému možno dôverovať. Dr. a dr. h.c. Klemens Tilmann pat-

rí k Oratóriu sv. Filipa Noriho v Mníchove. V katolíckej teológii sa stal známym cez mnohé katechetické knihy, spisy, články a prednášky. Vo výklade sviatosti pokánia sme používali jeho nádherné die- lo Die Führung zu Busse, Beichte und christlichen Leben. Bol jedným z dvoch hlavných pôvodcov Katolíckeho katechizmu pre nemecké diecézy, ktorý vyšiel v roku 1955, ako aj šestiväzkovej príručky k nemu. Do roku 1970 bol docentom na Vysokej škole pedagogickej v Mníchove. Teraz chce všetkými silami slúžiť kresťanskej meditácii. Napísal na túto tému viaceré knihy. Začal menšou knižkou Die Führung der Kinder zur Meditation. Knižka má len 64 strán, ale je v nej veľa pedagogického umu, ako napr. možno viesť už deti k me- ditácii. Pokračoval knihou Das geistliche Gespräch. Že ľudí zaujíma problém, ako meditovať, vidieť z toho, že táto knižka dosiahla v krátkom čase 140 - tisícový náklad. Rovnako úspešná je aj tretia je- ho kniha nazvaná Staunen und Erfahren als Wege zu Gott. A najmä vrcholná kniha o meditácii Die Führung zur Meditation. Za tri roky vyšla táto kniha v piatich vydaniach. Napokon treba tu spomenúť na- teraz poslednú jeho knihu meditácii, ktorá vyšla v krásnej úprave i s gramo- fónovou platňou pod názvom Übungsbuch zur Meditation. Čerpáme z nej mnoho prak- tických rád na meditáciu.

Okrem týchto autorov poznáme veľa iných kňazov a rehoľníkov i katolíckych laikov, ktorí opisujú vo svojich dielach vynikajúce skúsenosti s obnovenou meditáciou v rehoľ- ných a kňazských komunitách, noviciátoch, seminároch, ako aj v rodinnom duchovnom ži- vote.

#### 0.4. Dôsledok východných impulzov

Starodávna úctyhodná meditačná prax katolíckej cirkvi sa dnes nápadne obohacuje

o východné meditačné prvky. V katolíckej duchovnej literatúre sa častejšie stretáva- me s viacerými novými formami meditácie. Roz- umie sa, že tu máme na mysli len také for- my, v ktorých sa verifikuje definícia medi- tácie, ako sme si ju rozviedli.

Väčšina novších meditačných príručiek sa zameriava na biblickú analytickú medita- ciu. Pre bohoslovca a pre kňaza je ona naj- vhodnejšia, hoci je veľmi náročná. Preto stručne uvedieme priebeh biblicko-analytic- kej meditácie, a to v týchto piatich kapi- toľkách:

1. Návod na rozjímanie LEANAPAS
2. Návod na meditáciu POLJEDOPPO
3. Konkrétny príklad rozjímania
4. Konkrétny príklad meditácie
5. Praktické pripomienky

## 1. NÁVOD NA ROZJÍMANIE LEANAPAS

Rozjímanie začneme úvodnou modlitbou. Vynikajúco sa hodí modliť pred rozjímaním vlastnými improvizovanými myšlienkami alebo slovami. Inokedy sa zasa odporúča pomodliť sa krátku známu modlitbu. Prípadne, keď sa chystáme rozjímať v skupine, môžeme modlitbu nahradiť zaspievaním vhodnej piesne.

Nie je správne začínať rozjímanie vždy tou istou modlitbou. Táto modlitba podľa psychologických zákonov skôr uspáva, než pripravuje na rozjímanie. Skôr ukladá do sladkého rozjímaného spánku.

### 1.1. Lektúra (LE)

Po úvodnej modlitbe sa rozjímanie začína lektúrou. Lektúra je slovo latinského pôvodu a znamená čítanie. Prečítame si, mohli by sme povedať, informatívne celý text určený na kalendárny deň, ktorý práve prežívame. Čiže prečítame si na príslušný deň uvedený citát z Písma, ďalej výklad alebo myšlienku, ktorá má súvislosť s citátom a napokon modlitbu. Naša príručka totiž pri nás na každý deň kratučký text z Písma, krátku úvahu a krátku modlitbu. Takáto schéma sama osebe je pre našich poslucháčov vhodná. Majú radi stručnú predlohu.

Náš text však je výhodný ešte z dvoch iných stanovisk. Po prvé, z toho stanoviska, že nepochádza od jediného autora, ale od stovky rozličných autorov, ktorým Duch Svätý dal spoznať alebo zažiť hĺbku a krásu vybraného citátu z Písma. Po druhé, z toho stanoviska, že na každý deň sa nevytyčuje celkom nová - od predchádzajúcej rozdielna - myšlienka, ale jediná sa spracúva v rozjímaní celých 10 dní. Dalo by sa povedať, že tu ide o dekadové témy. Kto sa desať dní zaoberá stále tou istou témou, ale vždy z iného pohľadu, ten sa ňou môže dať dôkladne preniknúť. Pre túto druhú vlastnosť našich textov stali sa Berzove príručky u mladých

katolíkov najmä v Nemecku a vo Francúzsku bestsellermi.

Odporúčaním našej pomôcky na rozjímanie a meditáciu je teda ich krátkosť, rozličnosť autorov a dekadový systém.

K lektúre textu treba pripomenúť, že čítanie konáme s perom v ruke. Pri čítaní si podčiarkneme slovo, výraz alebo časť vety, ktorá nás osobitne zaujala, na ktorej si naša myseľ pochtutnala, z ktorej máme radosť, nad ktorou sa chceme zamyslieť.

Keď sme celý text, čiže citát, úvahu a modlitbu prečítali a keď sme si v ňom niektoré miesta podčiarkli, prejdeme zrakom všetky podčiarknuté miesta a najdôležitejšie z nich si očíslojueme. Tie, ktoré chceme v rozjímaní dôkladnejšie premyslieť. Dakedy to budú tri výrazy, inokedy ich bude päť alebo ešte viacej. Očíslovaním najzaujímavejších miest v texte sme skončili lektúru.

### 1.2. Analýza (AN)

Analýza všeobecne znamená rozbor javu alebo myšlienky. Po lektúre sa teda dáme do myšlienkového rozboru slov, výrazov alebo viet, ktoré sme si v lektúre podčiarkli a očíslovali.

Analýzu konáme takto: Čítame text od začiatku a pozornejšie. Zastavíme sa pri podčiarknutých očíslovaných miestach. Premyslíme o nich. Na rozjímanie myšlienok pri analýze sa odporúča myšlienkový pohyb a) šalkovitý, b) dvojitý šalkovitý, c) konglomeráčny, d) konkrétny alebo e) kontemplatívny, ako to opisujeme v príručke Obnova rozjímania a meditácie (s. B2-93). Napadajú nám myšlienky. Tie si perom poznačujeme po pravom okraji textu v našej príručke.

Nechcime pritom, aby poznačené myšlienky nadväzovali na seba ako v uhladenej slohovej práci. Môžu za sebou nasledovať bez súvislosti. Môžu to byť nedokončené vety, anakolúty, osamotené slová, ako sa to zvyčajne robí, keď si z daja-

keď prednášky zapisujeme poznámky, ktorým nik nerozumie, iba my sami.

Dakedy sa nám z pera vysype celý odsek súvislých myšlienok, na ktoré by sme bez písania sotva boli prišli. Fichte kedysi povedal, že základné a dôkladné myslenie potrebuje kontrolu pišucej ruky. Písanie je výdatnou podporou nášho premýšľania.

Okrem toho pero v ruke znamená, že sme odhodlaní venovať sa rozjímaniu. Bez pera by mohlo rozjímanie spovrchnúť. Proces rozjímania sa písaním prehĺbuje, reguluje, spresňuje. Písaná analýza je bohatšia, dôkladnejšia a trvácnejšia ako iba rozjímaná.

Napokon, písanie hlavných myšlienok analýzy nás uchráni pred roztekanosťou myšlienok, pred upadnutím do povrchného myslenia, vláčneho snenia, prípadne i zaspánia.

Takmer by sme mohli povedať, že pero v ruke rozjímajúceho bohoslovca je ako udiča pre rybára. Pero privábi a zachytí myšlienku.

Myšlienky, ktoré nám pri analýze prichádzajú na um, sú obyčajne ľahučké ako víctor, čo pohybuje listím. Ale dakedy sa nám nadaria myšlienky, ktoré majú ťažšiu váhu a zakotvujú v srdci hlbšie. To Duch Svätý vie urobiť niektorú myšlienku takou závažnou, že sa pre nás stane vnútorným svetlom viery, darom pochopenia, spoznania, múdrosti. Keď k nám takýmto spôsobom vstúpi Božie slovo, dovolme mu v duši utkvieť a dozrieť. Pri takomto obdarení chvíľu pobudnime. Je to osobné vnútorné Božie slovo, ktoré vládze dotknúť sa základov našej duše. Dakedy sme vnútorným Božím slovom natoľko oslovení, že sa cítime schopní vnútorne odpovedať, a tým sa utvorí situácia vnútorného rozhovoru medzi nami a Pánom ako medzi priateľom a priateľom. Odpovedáme tomu, ktorý nás oslovil. Odpovedáme v pokore a láske. Tešíme sa, že vonkajšie podčiarknuté alebo očíslované slovo sa stalo vnútorným. Pravdaže niečo krajšej analýzy, ako je takáto. Poznačíme si ju.

Takto si pri analýze textu zaplníme drobnými poznámkami pravý okraj pozdĺž textu z Písma, pozdĺž úvahy aj modlitby. Vznikne nám stĺpec poznámok označený dvojkou, čo je poradové číslo analýzy v našej schéme rozjímania.

### 1.3. Aplikácia (AP)

Aplikovať znamená uplatniť, použiť, upotrebiť myšlienky, ktoré sme nadobudli pri analýze, na ovplyvnenie nášho myslenia a nášho života.

Aplikáciu konáme takto:

Všetky myšlienky poznačené z analýzy jednu za druhou premietame si v duchu do svojho minulého života. Osobitne tu zdôrazňujeme dve hľadiská:

"všetky" a "do svojho minulého života". Všetky zaznamenané myšlienky svojim rozumom znovu uchopíme a jednu za druhou ich konfrontujeme so svojim minulým životom. Asi tak, že si činnosťou pamäti predstavíme, ako sme príslušný poznatok vo svojom minulom živote chápali, rešpektovali, uplatňovali, ako sme sa ním riadili. Rozpamätávame sa, ako nás v minulosti ovplyvňovala istá myšlienka, predstavujeme si, ako ináč by bola vyzerala niektorá situácia nášho života, keby sme boli hlbšie poznali túto myšlienku už vtedy tak, ako ju spoznávalme pri dnešnom rozjímaní; predstavujeme si, ako mohol byť náš život podľa toho alebo onoho poznatku z dnešného rozjímania krajší, ako mohol mať väčšiu hodnotu pred Bohom i pred ľuďmi, ako mohol byť dokonalejšou oslavou nebeského Otca a ako mohol lepšie poslúžiť bližným.

Minulosťou sa zaoberáme v aplikácii. Svojou vlastnou minulosťou. Nie akoby sme chceli na minulosť niečo zmeniť. Za včerajší deň je už neskoro, hovorí Charles Péguy. Budúcnosť je našim cieľom. Lenže najlepšou cestou k budúcnosti je minulosť.

Na tomto stupni rozjímania sa zaoberáme jedine minulosťou. Je celkom prirodzené, že pri intenzívnejšej aplikácii analyzovaných myšlienok na minulosť sa dakedy ozvú aj naše city a pohne sa naša vôľa. Vzniká z toho úprimná sebakritika. No napriek tomu, že sebakritikou sa aplikácia dostáva do celkom diskkrétnej oblasti ducha, pridržiavame sa zásady, že aj celú aplikáciu si zaznačujeme.

V našej príručke použijeme na to voľnú strau, ktorá sa nám ponúka z ľavej strany nášho rozjímaného textu. Pod veľku trojku zapisujeme si v aplikácii konfrontáciu myšlienok zaznačených pod dvojku so svojimi životnými situáciami v minulosti.

Môžeme hneď povedať, že myšlienková práca v aplikácii je ľahšia než v analýze, pretože v aplikácii sa zaoberáme konkrétnymi situáciami života z našej minulosti, na čo nie sú potrebné nijaké ťažké myšlienkové konštrukcie. Stačí na to pamäť - predstavivosť, trochu úsudku a úprimnej vôle.

#### 1.4. Asimilácia (AS)

Výraz asimilácia pochádza od latinského slova assimulo, ktoré má význam "robiť rovnakým, podobným, pripodobňovať sa, napodobňovať".

Na štvrtom stupni rozjímania na základe prečítaného textu, na základe jeho analýzy a na základe jeho aplikácie na náš život v minulosti usilujeme sa pripodobniť Pánu Ježišovi, ktorý nás ustavične vyzýva: "Nasledujte mňa!" (Porov. 5 M 13, 4; 1 Kr 18, 21; Mt 19, 21; Mk 10, 21; Lk 18, 22; Lk 9, 23; Jn 18, 12; Jn 12, 26; 1 Kor 4, 16; 1 Pt 2, 21; Zj 14, 4). Asimilácia je teda pripodobnenie sa Ježišovi.

Ako vykonáme v rozjímaní asimiláciu?

Dôležité sú tu tri zásady.

Prvá, že na asimiláciu si vyberieme iba jednu myšlienku z tých, ktoré sme preberali v aplikácii.

Druhá, že v asimilácii túto jedinú myš-

lienku vkladáme celkom konkrétnym spôsobom do svojej budúcnosti.

Tretia, že asimiláciu konáme v ustavičnom rozhovore s Ježišom.

Keby sme jednu z týchto troch základov asimilácie vynesli, nebolo by naše rozjímanie na správnej úrovni.

Z toho, čo sme povedali o asimilácii, vyplýva, že tu k činnosti pamäti, predstavivosti a rozumu pristupuje najmä činnosť vôle. Vieme, že starší psychológovia rozlišovali u ľudí slabú a silnú vôľu. Aj medzi ľuďmi sa tak hovorí. Nová experimentálna psychológia však poukazuje na to, že energia vôle je u duševne zdravých ľudí rovnaká a že záleží viacej na sile motívu, ako na vrodenej energii vôle. Napríklad Lindworský jednoznačne vyhlasuje, že všetky nedostatky aktu vôle a všetka neúčinnosť a neplodnosť rozhodnutia a každé nedodržanie predsavzatia pochádzajú iba z nedostatku účinných motívov. Toto stanovisko dnešnej psychológie má aj pre rozjímanie dalekosiahly význam. Každé "chcieť" potrebuje účinný motív, čiže pohnútku, dôvod, poznávanie hodnoty.

Z tohto stanoviska bola potrebná na treťom stupni našej schémy rozjímania aplikácia. Aplikácia totiž utvárala motívy na konkrétnom živote našej minulosti. Rad životných situácií z nášho minulého života porovnávaný s niektorou požiadavkou Ježišovho posolstva utváral v konkrétnom tvare motívy pre našu vôľu. Motívy v konkrétnom tvare sú najúčinnnejšie. Majú schopnosť ako obraz vstúpiť do obrazovej, teda najhlbšej vrstvy duše, skadiaľ vychodia povely na činy. Abstraktné motívy by zostali iba v hornej vrstve duše, boli by neúplné, nedokonané, neúčinné.

Pripodobniť sa Ježišovi, to je úkon vôle taký náročný, že ho nemožno dosiahnuť čírym povelením rozumu. Vôľa sa vzpiera poveleniu. Vôľa sa poddáva motívom. Motívy sme ukúvali v aplikácii na konkrétnych situáciách nášho minulého života.

Keď však z aplikácie chceme postúpiť na asimiláciu, opúšťame prácu s minulým životom a obraciame pozornosť len na budúci život. Keďže minulé život sme v aplikácii spracovali vo forme konkrétnych situácií, nebude nám ťažké preniesť sa i do budúcnosti na rovine konkrétnych situácií, ktoré vie každý vo svojom živote predvídať. Zaoberať sa budúcnosťou v dajakých hmlistých predsavzatiah je takmer zbytočné. Pomyslite si na dieťa, ktoré povie rodičom: Už budem dobrý. Čo to pomôže? Je to príliš abstraktné, než aby sa to konkrétne malo odraziť v budúcnosti jeho života. Ale predstavte si iné dieťa, ktoré povie rodičom: Už nikdy Vám nesiahnem do vrecka. Či to nie je oveľa závažnejšie a účinnejšie pre jeho život v budúcnosti? Preto v asimilácii pokračujeme na rovine konkrétnych situácií života, pre ktorú sme sa zapracovali v aplikácii. Z dôkladnej aplikácie sa zrodí účinná asimilácia.

Účinná asimilácia, ako sme si už povedali, vyžaduje, aby sme sa v nej zaoberali iba jednou jedinou myšlienkou pre budúci život. Skúsenosť totiž učí, že kto naháňa viacere zájace, nechytí ani jedného. A) skúsenosť z duchovného života svedčí, že keď sme si pri rozjímaní vytyčili viacere predsavzatia, obyčajne sme nedokázali do svojho života asimilovať ani jedno. Azda z tejto trudnej skúsenosti sa zrodilo príslovie, že cesta do pekla je vydláždená samými predsavzatiami. Na vydláždenie cesty treba veľa dlaždíc. Preto sme si vytyčovali veľa predsavzatí. Tri z rozjímania, tri z duchovného čítania, plus tri zo sv. spovede, tri z duchovnej obnovy atď. Musíme konečne nábrať odvahy na to, aby sme množstvo predsavzatí nahradili jediným cvičením.

Vzťah medzi predsavzatím a cvičením sa nám ozrejmi v tomto prirovnaní: Predstavte si dievča, ktoré si zaumení hoci aj tisíc ráz, že zahrá na klavíri dvaťsiate prvé prelúdium Johanna Sebastiani Bacha. Môže si svoje predsavzatie každý deň hoci aj desaťtisíc ráz opakovať, nič jej to nepomôže.

Bachovo prelúdium zahrá iba vtedy, keď sa každý deň bude vytvrdlo cvičiť v bre. Rozdiel medzi predsavzatím a cvičením je tu jasný. Predsavzatia sa ľahko vytyčujú, pred cvičením máme rešpekt. S predsavzatiami sme zaochodili ľahkomyselne, s cvičeniami budeme opatrnejší. Cvičenie je náročnejší výraz ako predsavzatie...

Preto sa v asimilácii zaoberáme len jednou jedinou myšlienkou, ktorú chceme asimilovať do svojho životného programu. Ba dokonca sa touto jednou jedinou myšlienkou zaoberáme celých desať dní. Celá dekáda rozjímania sa v našej príručke zameriava na jednu tému, ktorá sa desaťdňovým cvičením má asimilovať do nášho života. Desaťdňové rozjímanie na jednu myšlienku sa podobá hlbokaj orbe. Iba hlboká orba je účinná. V rozjímaní nejde o duševnú zábavku alebo o zabitie času, ale o svätejší život. Bez hlbokaj orby sa k nemu nedopracujeme.

Keď sme povedali, že z myšlienok, ktoré sme v aplikácii konfrontovali so svojim životom v minulosti, si jednu vyberieme na asimiláciu, vedujeme si riziko, že by sme mohli podľahnúť pokušeniu vybrať si takú, ktorá nás bude stáť najmenej námahy, odriekania, sebazaprenia. Také riziko tu skutočne hrozí. Obava pred týmto rizikom sa však rozplynie, keď uplatníme v rozjímaní tretiu základnú zásadu o asimilácii, že totiž asimiláciu konáme v ustavičnom rozhovore s Ježišom. To znamená, že s Ježišom sa radím, čo sv. Bonaventúra nazýva "consilium", s Ježišom situáciu posúdim, čo sv. Bonaventúra označuje ako "iudicium" a s Ježišom túžim to jedno jediné asimilovať do svojho budúceho života, čo u sv. Bonaventúru nachádzame ako "desiderium". Je zrejmé, že pri takomto úprímaom rozhovore s Ježišom sa nápadne zmenšuje riziko, že voľbu aktuálnej myšlienky, ktorú máme asimilovať, vykonávame zo stanoviska pohodlnosti.

Rozhovor s Ježišom v asimilácii má okrem tohto pragmatického účinku ešte iný, podstatnejší efekt. Sv. Bonaventúra ho

vysvetľuje takto: Ľudská myseľ je rozptýlená všelijakými starosťami. Často uviazne v zmyslových veciach a nedokáže vojsť do seba. Od zmyslových vecí by sme sa nevládali odpútať, keby večná Pravda nebola prijala v Kristovi ľudskú podobu a keby sa Kristus nestal rebrikom, ktorý obnovil onen prvý rebrik, zlomený v Adamovi. Iba prostredníctvom Krista môžeme vstúpiť do seba, aby sme sa zaradovali v Pánovi. Kristus hovorí: "Ja som tie dvere. Ak niekto vojde cez mňa, bude spasený. Bude môcť bezpečne vchádzať i vychádzať a nájsť pastvu" (Jn 10, 9). Ak teda chceme vojsť a požívať Pravdu ako v raji, načim nám kráčať vo viere, nádeji a láske k prostredníkovi medzi Bohom a ľuďmi, Ježišovi Kristovi, ktorý je akoby strom života uprostred raja. (Porov. sv. Bonaventúra: Putovanie mysle k Bohu. SSV. Trnava 1949, s. 102).

Rozhovor s Ježišom sa tu chápe nie ako odrecitovanie niektorej známej modlitby, ale ako skutočný rozhovor týkajúci sa poznatku, plánu, cvičenia, ktoré chceme uskutočniť vo svojom živote, aby sme sa o niečo viac ponášali na Ježiša. Ježiš je živý, skutočný partner v rozhovore. Je aj jeho cieľom. Keď sa Pán Ježiš zjavil Savlovi na ceste do Damašku, oslnil Savla svojim nebeským svetlom: "Pane, čo chceš, aby som učinil?" Týmto slovom uznal Ježiša hneď za svojho Pána. Urobme v asimilácii to isté, čo Savol na ceste do Damašku. Vyďajme Ježišovi nielen svoje srdce, ale aj svoju vôľu. Mnohí kresťania totiž našli v Kristovi svojho záchrancu, ale ho ešte neuznali za Pána svojho života. Ich osobné "ja" nechce vydať Pánovi všetko. Chce spolurozhodovať, ba dokonca žiada si vládnúť. Pravdaže, v prítomnosti svojho Záchrancu. V asimilácii chceme vyviaznúť z takého nedostatočného vzťahu k Ježišovi. Poviem mu: "Pomôž mi, Pane, vďaka sa pých. Pri mormidle vždy len Ty sám stoj!" Tajomstvo pravého šťastia spočíva v tom, že viem upriamť a odovzdať po-vedat Pánu Ježišovi ako Savol: "Pane, čo

chceš, aby som učinil?"

No predsa tu treba pripomenúť, že ani nejde natoľko o to, aby som bol hneď "chemicky čistý", ako o to, aby bol Ježiš trvalým cieľom mojich túžob a želaní. Známy autor Gustave Thils tvrdí, že komu sa podarí uskutočniť rozhovor s Ježišom, nemusí sa znepokojovať, že sa mu nevydarilo rozjímánie, ak sa nedostal ku konkrétnemu rozhodnutiu v každom jednotlivom rozjímání. Stačí, že v rozhovore s Ježišom načerpá silu, vytrvalosť a radosť. Či to nie sú tiež hodnoty, ktoré nás pripodobňujú Ježišovi, ktoré nás robia svätejšími a ľuďom užitočnejšími.

Cím vrúcnejšie sa stretávame s Ježišom v asimilácii, tým viacej narastá naše priateľstvo s ním, a tým hojnnejšie prechádza na nás krása Ježišovej povahy. Spomeňme si na príslovie: "Povedz mi, s kým sa priateľíš a ja ti poviem, aký si." Naš prehĺbený osobný vzťah k Bohu v Ježišovi nám vynesie ako "vedľajší produkt" osobné zdokonalenie. Takáto cesta k dokonalosti je pravá cesta. Ba dokonca sám Ježiš je tou cestou.

Pri rozhovore s Ježišom v asimilácii netreba mať veľa myšlienok. Na rozhovor s Bohom v Ježišovi aj slovo treba stále menej a menej. Svätému Františkovi stačila na celú noc jedna veta: "Môj boh je moje všetko." Myšlienka sa sama obmieňa. Napokon môže všetka reč ustať. Príde iba jednoduchý pohľad na Boha. Keby to nastalo, nie je potrebné siliť sa do navrátenia pôvodnej myšlienky. Ticho, keď je živé, je hodnotnejšie ako veľa reči (Chiara Lubichová).

Rozumie sa, že záznamy perom si robíme aj z asimilácie. Na voľnej strane zľava nášho textu pod aplikáciou napíšeme veľkú štvorku a pod ňou zachytávame svoj rozhovor s Ježišom o jednom bode svojho duchovného programu do budúcnosti. Azda si zaznačíme rozličné konkrétne životné situácie, ktoré chceme ovplyvniť svetlom a silou z rozjímania. Azda si poznačíme prosbu, v ktorej vyjadrujeme svoj plán na inováciu



svojho srdca v konkrétnych podmienkach, ktoré predvidáme. Azda to bude iba určitá zmena zmysľania alebo chápania alebo postoja v dajakej duchovnej otázke. Azda to bude úplne nový spôsob a postup vo vzťahu k Bohu alebo k Blížnym. Azda vzišlo z nášho rozhovoru s Bohom celkom nové cvičenie: zvládnuť svoj vzťah s jednou konkrétnou osobou. Jej meno môžem v zázname nahradiť značkou X.Y.

Keď si napokon myslou premietneme celú asimiláciu, zistujeme, že jej produkt možno vyjadriť jednou vetou. Bude to veta, ktorá vyslovuje naše rozhodnutie, odhodlanie, nový poznatok, nový pohľad, zmenu zmysľania, obrátenia srdca, nové uvedenie, nový prístup, nové konštatovanie, hlbšie pochopenie, prosbu k Bohu, chválu Boha, ďakovanie Bohu, lásku k Bohu, posilnenú nádej, upevnenú vieru, plán dobročinnosti, cvičenie v dobrých skutkoch, v sebaovládani, v sebazaprení, v pozornosti k blíznym alebo dokonca v pozornosti iba k istej osobe, atď.

Túto vetu si napíšeme paličkovým písmom. Ňou sa končí náš záznam z rozjímania.

Už len treba podotknúť, že keď rozjíname z iného textu ako z nášho LETA S TĚBOU, pripravíme si na záznam rozjímania osobitný zošit, do ktorého si pod dvojkou, trojkou, štvorkou zapisujeme poznatky z analýzy, z aplikácie a z asimilácie.

### 1.5. Záverečná modlitba

Rozjímanie sa odjakživa zakončuje modlitbou. Môže to byť, ako už vieme, improvizovaná, spontánna vlastná modlitba podľa formulovaného vzoru.

Na najviacej sa ako záverečná modlitba hodi zaspievať vhodnú pieseň. Karl Rahner, od ktorého by sme to najmenej očakávali, keďže je vedcom vysokej teologickej akribie, sa napodiv prisoľáva za pieseň. Vrávi: "Treba mať krátku pieseň, ktorú si ticho opakujeme, pospevujeme alebo pohvizdujeme v každodennom živote... Či je náboženský cit

na mieste iba v povznešenejších hodinách života...? Úprimná nábožnosť nemá svoje miesto len v nedeľnej atmosfére..."

Napokon, v tomto názore ho predišiel o pätnásť storočí starší a ešte vynikajúcejší teológ sv. Augustín, ktorý nám v breviári hovorí: "Spievajte Pánovi novú pieseň... takto nás napomína Pán, aby sme mu spievali... Pieseň je vec radosti a keď to hlbšie vzážíme, aj vec lásky. Kto sa teda odhodláva žiť nový život, nech spieva novú pieseň..."

Veľký pedagóg H. Hollander odôvodňuje spievanie dvojako. Piesňou evanjelizujeme seba aj iných. Piesňou sa modlíme vrúcnejšie ako slovom.

Keď máme poruke vhodnú pieseň, ktorá evanjelizuje, častým opakovaním vnaša sa jej evanjelizácia do našej duše tak hlboko, že ovplyvní naše myslenie i naše činy.

Keď máme poruke pieseň, ktorá vyjadruje modlitbu, častým spievaním sa vynikajúco prehlbuje naša nábožnosť.

Bude treba vnieť pieseň do našej duchovnosti. Už sa to robí a každý vie, že úspešne. Hľadáme piesne nového typu, ktoré sa zameriavajú nie na rým, ale viac na evanjelizáciu a modlitbu. Z nábieraného repertoáru duchovných piesní si niektorú vyberieme ako záverečnú modlitbu po rozjímaní.

Modlitbou sme zakončili rozjímanie. Každodenné rozjímanie je nenahraditeľnou podmienkou budovania zdravej duchovnosti, bez ktorej je kňaz nemysliteľný. Svätý otec Pavol VI. vo svojom apoštolskom povzbudiví Oblasovanie evanjelia v dnešnom svete vraví: "S veľkou vnútornou radosťou pozorujeme množstvo duchovných pastierov, rehoľníkov i laikov, ktorí s nadšením pre hlásanie evanjelia hľadajú stále vhodnejšie a účinnejšie prostriedky. Schvalujeme túto veľmi rozvetvenú činnosť, ktorú cirkev našich čias na tejto ceste s veľkou starostlivosťou rozvíja. Táto rozsiahla činnosť sa začína predovšetkým rozjímaním, potom cirkevnými službami" (Cl. 73).

Z toho vyplýva, že kto nezačína rozjímaním, nezačína vôbec hlásať evanjelium. Bohoslovec musí rozjímať. Bárs by schéma rozjímania, ktorú sme tu opisali tak, aby ju mohol použiť aj začiatočník, prispela k tomu, žeby si bohoslovec úprimné povzdychol? "Som rád, že smiem každodenne rozjímať."

## 2. NÁVOD NA MEDITÁCIU POLJEDOPPO

### 2.0. Úvodná modlitba

Bez Božej pomoci nie sme schopní nijakého dobrého skutku, ba ani dobrej myšlienky. Sv. Augustín hovorí: "Bez Božej milosti ľudia ani nepomyslia ani nevykonajú celkom nič dobré. Ako oko nemôže vidieť bez svetla, tak nemôže človek vykonať nič dobré bez milosti." Alebo dávno pred ním hlásal apoštol: "Nie že by sme boli schopní vymyslieť niečo sami od seba, akoby to bolo z nás, ale naša schopnosť je z Boha. On nás urobil súcich za služobníkov Novej zmluvy a nie litery, ale Ducha; lebo litera zabíja, kým Duch oživuje" (2 Kor 3, 5-6).

Naša modlitba pred meditáciou má byť k Duchu Svätému. Na Koncile povedal kardinál Suenens, že čas, ktorý prežíva cirkev od Turíc až po Ježišovu parúziu, je dobou Ducha Svätého. Pavol VI. vo svojom apoštolskom povzbudení O ohlasovaní evanjelia v dnešnom svete píše, že "práve dnes prežívame v cirkvi akési osobitné obdobie Ducha Svätého. Veriaci sa všade usilujú, aby ho nielen lepšie poznali takého, ako ho zjavuje Písmo, ale aby sa mu s radosťou dušou aj odovzdávali, napínajúc svoje plachty jeho vánku" (čl. 75).

Pred meditáciou je najvhodnejšie prosiť Ducha Svätého v jednote s Pannou Máriou. Podľa apoštolskej adhortácie Pavla VI. O mariánskej úcte spásenosný zásah Ducha Svätého dosiahol vrchol svojho účinkovania v dejinách pri Panne z Nazaretu. Ona sa otvorila účinkovaniu Ducha Svätého najviac zo všetkých stvorení. Modlíme sa spolu s ňou k Duchu Svätému, aby sme sa vedeli otvoriť jeho účinkovaniu v meditácii.

### 2.1. Telesná poloha (POL)

Telesná poloha je nevyhnutná preto, lebo napomáha uvoľnenie a sústredenie. Keď

sme sa totiž modlili k Duchu Svätému o pomoc v meditácii, musíme aj my urobiť všetko, čo je v našich silách, pre zdar meditácie. Kedysi sa hovorievalo: Facienty quod est in se Deus non denegat gratiam. Čiže: Iba tomu pomôže Boh, kto urobí všetko, čo je v jeho silách. Do toho treba zarátať aj telesnú polohu.

Zistilo sa totiž, že pri sústredení mysle sa spomaľuje dýchanie a stáva sa rytmickejším. A rovnako sa zistilo, že pri vyrovnanom myslení sa vyrovnáva aj pozícia tela. Staré skúsenosti ďalekého východu a dnešní psychológovia však hlásajú aj opačný vzťah. Že totiž spomalené a rytmické dýchanie uľahčuje sústredenie mysle a vyrovnaná pozícia tela prispieva k vyrovnanejšiemu mysleniu.

Podrobnejšie je telesná poloha opísaná v príručke Obnova rozjímavosti a meditácie, ktorú dostali poslucháči homiletiky v študijnom roku 1979/80. Odporúčajú sa tam aj vysoko náročné telesné pozície. Tu sa obmedzime na najzákladnejšiu požiadavku telesnej polohy, ktorú si vyjadríme krátkou formulou:

**"stolička, hara, pranajama".**

### 1. Stolička

Ak niekomu ťažko padne náročnejšia pozícia lotos, suvari, hanka alebo kečka, stačí sedieť na stoličke asi takto:

"Sedte vzpriamene, pričom dbajte na to, aby chrbát, sija a hlava stáli v priamke. Niet pochybností, že lotosová pozícia je znamenitá. Ale keď si vyberiete dajakú inú, pamätajte na priamku prechádzajúcu vaším telom.

Keď sedíte na stoličke, majú byť nohy kolmo k podlahe, kolená pri sebe, ruky položené na kolenách dolu dlaniami. Celá váha tela je zavesená na rebrách a každá časť tela má byť uvoľnená.

Aj keď to znie jednoducho, musíte si pozíciu starostlivo nacvičiť. Až s cvikom

dostanete pre ňu správny cit. Pri správnom vykonaní má totiž pozícia umožniť, aby ste v nej vedeli zotrvať aj hodinu bez bolesti a bez napätia, takže môžete na telo celkom zabudnúť. Ide tu v skutočnosti o najprirodzenejšiu polohu tela" (Mouni Sádhu).

Stolička na takéto vzpriamené sedenie má byť bez operadla, alebo keď má operadlo, neopierame sa oň.

### 2. Hara

Hara je japonské slovo a znamená "brucho". Človek Ďalekého východu si rád uvedomuje, že hmotné ťažisko ľudského tela je v bruchu. Dobré to vedia tí, čo cvičia na hrazde rovnováhu. Ale východný človek vidí v hara aj centrum duchovnej rovnováhy. Nazýva hara zemským stredom človeka. Ako z vnútornosti zeme vyvierajú k blahu človeka liečivé vody, obcerstujúce pramene, užitočné plyny a prúdy ropy, takisto jestvujú v prapôvodnom strede človeka utajené sily, na ktoré sa môže človek znechať. Či sa stretne s majstrom tanca alebo bábkovej hry, alebo s akýmkoľvek umelcom, pri rozprávaní s ním o príbehu jeho umeleckého vývoja dospejeme k tomu, že hara je základný bod všetkého umenia. Hara v našej reči znamená pohrúžiť sa do stredu tela alebo do hlbokého stredu alebo do prazračiatku našej bytosti a použiť neznáme sily, čo sú tam ukryté. V podstate pôjde o to, aby sme preniesli svoje vnútorné ťažisko z hlavy do hara.

Urobíme to takto:

Sedíme na stoličke, ako sme si pred chvíľou povedali.

Svoju pozornosť sústredíme na hlavu. Na miesto, ktoré sa nám napína, keď premýšľame. Na mozog. Usilujeme sa, aby sme ho cítili. Pauza.

Potom necháme ťažisko zvnútra hlavy klesnúť pomedzi čeluste a cez krk do hornej

hrude. Tu ho necháme odpočinúť. Pauza.

Potom ho nútíme klesať medzi rebrá do výšky srdca, asi na miesto, kam ukazujeme prstom, keď vravíme: ja. Tu ho necháme odpočinúť. Pauza.

Potom ho v predstave stlačáme až na líniu opaska. Ba trochu nižšie. Tam je fyzikálne ťažisko nášho tela. Vnútri, asi vo vzdialenosti desať centimetrov meraných kolmo dovnútra od vonkajšej steny brucha.

Stále viacej sa usilujeme preložiť do fyzikálneho ťažisko nášho tela i vnútorné ťažisko našej bytosti. To je poloha hra. V nech nachádzame pokoj, uvoľnenie, úľavu. Hara je príjemná duchovná koncepcia, nálada. Vyvoláva v nás pocit bezpečného základu a slobody. Táto telesno-duchovná eufónia je vynikajúcou zložkou telesnej prípravy na meditáciu.

### 3. Pranajáma

Dýchanie spôsobom pranajáma opisuje Mouni Sádhu takto: Keď už sedíte vzpriamene na stoličke, uchopte ľavé zápästie prstami pravej ruky, aby ste zreteľne cítili pulz. Počítajte pulz: raz, dva, tri, štyri. Prítom zvoľna vdychujte vzduch nosom. Vdychovanie robte tak, že na prvý dve doby naplníte vzduchom spodnú časť pľúc, pričom sa bránica pohybuje smerom dolu. Na druhé dve doby privádzajte ďalší vzduch zo spodnej časti pľúc do hornej za stáleho vdychu nosom.

Po "štyroch" ste plne nadýchnutí. Ukončíte vdych. Zadržte dych v hornej časti pľúc na celé štyri doby pulzu.

Pri ďalšom počítaní na prvú a druhú dobu premiestnite vzduch späť do spodnej časti pľúc a na "tri" a "štyri" ho vydýchajte nosom von.

Potom počítajte s prázdnyimi pľúcami znova po štyroch. Nato začnite nový cyklus vdychom.

Pri troche pozornosti spoznáte užitočnosť a povzbudivé účinky tohto

spôsobu dýchania nazývaného "pranajáma", alebo ak chcete, "prírodné dýchanie". Cykly sa majú opakovať tak dlho, dokiaľ cítite ich potrebu. Páter Déchanet radí, aby sme prestali, keď sme trochu unavení a pridáva: "Pranajáma ti bude útočiskom, keď niečo ohrozí tvoju telesnú a duševnú rovnováhu, keď sa bojíš, že stratíš sebaovládanie, keď máš pred niečím strach, keď ťa niečo rozhnáva. Pranajáma ti prinesie odpočinok a pokoj".

A práve toto potrebujeme pri meditácii.

o o o

Páter Satura, univerzitný docent na teologickej fakulte v Innsbrucku, promovaný psychológ, prednáša v mnohých európskych krajinách o meditácii. Na stereoplátne s názvom "Einübung in die Meditation" páter odporúča dvojstupňovú telesnú prípravu na meditáciu:

#### 1. Sedenie

Poloha tela musí byť taká stabilná a pevná, aby sa pri meditácii nemusela meniť. No zároveň musí byť taká voľná, aby telesné uvoľnenie prispievalo aj k duševnému pokoji.

Stabilita závisí v podstate od zloženia kostí, čiže od súhry jednotlivých častí kostry, pri ktorej sa telo akoby samo nesie. Voľnosť sa zasa dosiahne uvoľnením svalstva a dýchania.

K stabilite a voľnosti sa dá najľahšie dospieť v polohe ležania. Ale na meditáciu horizontálna poloha nie je vhodná, lebo mnohí ľudia v tejto pozícii nedokážu zostať bdelí a čulí.

Preto sa odporúča sadnúť si na jednoduchú drevenú stoličku alebo lavicu bez operadla. Správne sedieť na stoličke alebo na lavici sa však naučíme až častejším cvičením a vyžaduje to aj čosi úsilia.

Posúvajte sa na stoličke alebo na lavici dozadu a dopredu, až si nájdeme takú

pozíciu, pri ktorej máme nohy voľne opreté o podlahu. Neopierajme sa chrbtom, ak má stolička operadlo. Sedme radšej vzpriamene, vypnime driek dohora a držme hlavu rovno v línii chrbtice. Potom celú hornú časť tela ľahko pokolíšme v bedrách dopredu a dozadu, dolava a doprava, aby sme jeho ťažisko vybalansovali do polohy, v ktorej môžeme dlho zotrvať bez námahy, že by sme padali dopredu alebo dozadu. Zakaiaľ hľadáme rovnováhu, držíme ramená voľne vo výške pliec alebo skrížené pred prsiami. Potom sa driekom spustíme do panvových kostí ako do šálky, ale sa pritom nezosypme. Položíme ramená voľne na horné stehná pri ľahko zohnutých lakťoch a nechajme ruky voľne visieť pomedzi nohy. Keby nám to nedovoľovalo oblečenie, napríklad keď sme v reverende, položíme ruky jednu na druhú horú dľaňami.

Preskúšajme, či je naša poloha stabilná a voľná. Ak v niektorej časti nášho tela predsa len zostalo niečo napätia alebo tlaku, pokúsme sa zmenou polohy odstrániť tieto rušivé momenty.

Po častejších cvičeniach určite nájdeme takú polohu, v ktorej sa budeme dobre cítiť a v ktorej budeme vedieť radi zotrvať aj dlhší čas.

## 2. Uvoľnenie

Preskúšam ešte raz svoju telesnú pozíciu.

Zatvorím oči a započúvam sa do seba.

Potom si poviem: Teraz som spokojný a uvoľnený.

Predstavím si svoju pravú ruku. Vo svojej predstave sa šmykam od pravého pleca po ramene k laktu a po dolnej časti ruky k dlani a k prstom a potom znova nahor... Predstavujem si, že moja pravá ruka je uvoľnená... vypriahnutá... ovisnutá... Moja pravá ruka je uvoľnená... vypriahnutá... ovisnutá... Dôkladne u-voľ-ne-ná... vy-priah-nu-tá... o-vis-nu-tá...

Potom si predstavím svoju ľavú ruku

a šmykam sa v predstave od pleca po ramene k laktu a po dolnej časti ruky k dlani a k prstom a potom znova nahor. Predstavujem si, že moja ľavá ruka je uvoľnená... vypriahnutá... ovisnutá... Dôkladne u-voľ-ne-ná... vy-priah-nu-tá... o-vis-nu-tá.

Obidve ruky sú u-voľ-ne-né... vy-priah-nu-té... o-vis-nu-té...

Potom si predstavím, že moja pravá noha je... uvoľnená... vypriahnutá... ovisnutá... Celá pravá noha: ... horné stehno... lýtko... aj chodidlo... je uvoľnené... vypriahnuté... ovisnuté... Dôkladne u-voľ-ne-né... vypriahnu-té... ovisnu-té.

Potom si predstavím, že aj moja ľavá noha je... uvoľnená... vypriahnutá... ovisnutá... Celá ľavá noha: horné stehno... lýtko... aj chodidlo... je uvoľnené... vypriahnuté... ovisnuté... Dôkladne u-voľ-ne-né... vy-priah-nu-té... o-vis-nu-té...

Obidve nohy sú u-voľ-ne-né... vy-priah-nu-té... o-vis-nu-té...

Potom si predstavím, že aj môj driek je príjemne uvoľnený... vypriahnutý... ovisnutý... Celý driek, najmä plecía a chrbát... sú u-voľ-ne-né... vy-priah-nu-té... o-vis-nu-té... Aj dýchanie je voľné... hlboké... spontánne... Nie ja dýcham, ono si to samo dýcha vo mne... voľne... hlboko... spontánne... Celý môj driek je u-voľ-ne-ný... vy-priah-nu-tý... o-vis-nu-tý...

Potom si predstavím, že aj moja hlava je uvoľnená... vypriahnutá... utišená... Celá hlava je príjemne uvoľnená... vy-priah-nu-tá... u-ti-še-ná... Najmä svaly tváre sú dôkladne uvoľnené... vy-priah-nu-té... svie-že...

## 2.2. Zjednodušenie (JED)

Po telesnej príprave, či už trojstupňovej alebo dvojstupňovej, pristúpime k druhému stupňu meditácie, ktoré sme pomenovali zjednodušenie.

K tomuto stupňu si najprv pripomeňme, že v meditácii nepoužívame už nijaký text.

Text sme mali pred sebou v rozjímaní. Meditovať si sadáme bez textu, bez poznámkového zošita, bez pera. Na meditáciu si prinášame iba jedinú vetu, ktorú sme si v asimilácii napísali paličkovým písmom ako zaväzanie rozjímania. Túto vetu si uchovávame v pamäti. Nepotrebuje mať pred sebou ani stôl, ani zápisník, ruky máme prázdné a celkom voľné, aby sme ich mohli uložiť do polohy, akú vyžaduje príslušná meditačná pozícia.

Veta, do ktorej sme v asimilácii vložili produkt rozjímania, mohla byť dosť široká. Ktokoľvek ju po nás prečíta, porozumie jej. Lenže takú širokú vetu nemôžeme použiť v meditačnom procese. Tu ju potrebujeme celkom krátku, takže dať bude zrozumiteľná iba pre nás samých. Keby si ju iní prečítali, azda by ani nevystihli, o čo tu ide. Ale pre nás bude nabitá celým rozjímaním, z ktorého vzišla. Túto krátku vetu vytvoríme zjednodušením vety označenej v asimilácii. Nazvime si ju meditačnou vetou.

Ako urobíme zjednodušenie?

Dôležité je, že v rozhovore s Ježišom. Ved' by bolo nehospodárne použiť na to čisto rozumnú manipuláciu s asimilačnou vetou. Na takúto činnosť by stačil kúsok papiera a pero. Lenže v meditácii nie som dať literárny štýlista. Meditovať si sadám s vierou v Ježiša. V Ježišovi. Podľa evanjelistu Jána: "Sme skutočne v tom pravom, v jeho Synovi Ježišovi Kristovi" (1 Jn 5, 20). V intímnom spojení s ním vyvíjam meditáciu.

Okrem toho nachádzam sa v priaznivej telesno-psychickej kondícii, po úvodnej modlitbe, po hara, po pranajáme. V takejto meditačnej pozícii pracovať dať profánnymi štylizovanými operáciami by bolo naozaj nehospodárne. Sú tu všetky podmienky na to, aby som v pokojnom a sústredenom rozhovore s Ježišom zjednodušil asimilačnú vetu na meditačnú vetu. (Pozri druhý bod

v priloženom príklade meditácie).

### 2.3. Opakovanie (OP)

Po zjednodušení, ktoré, ako sme videli, je celkom krátku záležitosťou v postupe meditácie, pristúpime k tretiemu stupňu meditácie, ktorý sa volá opakovanie. Budeme opakovať, veľa ráz opakovať, kvalifikovane opakovať meditačnú vetu.

1. Kto chce meditovať, má vypnúť zmysly, aby sa mohol pohrúžiť do svojej vnútornej duše. Pokiaľ by človek zotrával pri zmyslových vnemoch, zotrával by na povrchu svojej duše. Do hĺb duše sa dostane, keď vypne svoje zmysly. Napríklad zavrie si oči, alebo zapchá si uši. Lenže takéto vypnutie zmyslov je čisto vonkajšia terapia, pretože ich vnútorná činnosť môže napriek tomu ďalej pokračovať. Lepšie je použiť vnútornú terapiu. A ňou je opakovanie nejakej silnej vety. Taká veta a jej kvalifikované opakovanie sa na Východe volá mantram. Mantram sa stane našou vnútornou oporou, aby sme boli pánmi nad vonkajším rozptýlením. Kvalifikované opakovanie meditačnej vety znamená, že je napojené na dýchanie. Spojenie s dýchaním má ten cieľ, aby sme prostredníctvom dýchania opakovanú myšlienku viacej vnímali a hlbšie pojali do seba. Mantram je teda opakovanie meditačnej myšlienky spojené s dýchaním. Opakovaním meditačnej vety možno dosiahnuť zafixovanie ducha na jednu myšlienku, myšlienku intelektualizovali a analyzovali, ale tak, že si ju stále tuhšie privlastňujeme, prisvojujeme, privetujeme. Zjednocujeme sa s ňou, srdcom ju objímame, zamilujeme si ju.
2. Teoretickou základňou tohto cvičenia je známa skutočnosť, že človek nemôže mať naraz dve alebo viac ohnísk, na ktoré by

dokázal trvalo zamerať svoju pozornosť. Keď teda dostaneme do ohniska myslenia meditačnú vetu, ona sa stane stredom pozornosti. Do ohniska ju však dostaneme ustavičným opakovaním.

3. Okrem toho vibrujúca energia obsiahnutá v rytmickom opakovaní rovnakého sledu zvukov tvorí okolo nás ochranný obal proti dvieravým myšlienkam zvonka.
4. Najlepšie výsledky dosiahneme opakovaním takej vety, ktorá vyvoláva hlbokú ozvenu v našej myslí a v našom srdci. V našom prípade je to naša prerodzajúca myšlienka, ktorá je nabitá silou, priťažlivosťou a účinnosťou z procesu analýzy, aplikácie a asimilácie a ešte k tomu je sprevádzaná svetlom, teplom a silou Ducha Svätého.

o o o

Pokiaľ ide o prax opakovania, Mouni Sádhu uvádza, že meditačnú vetu treba opakovať nahlas alebo šeptom asi tri až päť minút, aby sme sa s ňou uviedli do súladu. Majme pritom silné mentálne presvedčenie, že nesmieme strpieť nijaké myšlienky, ktoré by na nás doliehali zvonka. Vraví: "Chytrý si všimnite, že niektoré myšlienky napriek vášmu úsiliu vylúčiť ich, stále prenikajú do vašej mysle a chcú ju obsadiť. Zachyťte hneď prvú prenikavejšiu myšlienku a rozdrvte ju pevným v duchu vysloveným "nie". Vložte do tohto jedného krátkeho slova celú svoju silu a zároveň si uvedomte, aké pochabé by bolo prijímať nechcené myšlienky a dovoliť im, aby sa živili našou vlastnou energiou, keď sa usadia vo vašej myslí. Odrazte ich silným "nie" asi tak, ako odkopnete z cesty kameň alebo inú drobnú prekážku.

Doliehajúcu mentálnu návštevnicu načas odrazíte a získate tým chvíľu voľna. Ak potom prídu nové, opäť musíte ostrím "nie" ako mečom preseknúť krídla útočiaceho vtáka

a nedovolíť mu, aby sa zahniezdil vo vašej myslí. Ak budete v boji pokračovať, zistíte, že postupne budete stále zriedkavejšie nútení použiť "nie", čo bude známou toho, že vaša sila rastie a votrelci strácajú energiu, keďže sú stále odrážaní od dobre chránenej pevnosti. Čím radikálnejšie používate svoje "nie", tým je účinnejšie a vaša schopnosť kontroly rozhodne rastie.

Mouni Sádhu ešte radí, aby sme opakovanú vetu pozorne vyslovovali, aby sme načúvali zvuku každého jednotlivého slova a sledovali význam vety. V tom spočíva sila tejto obrany. Keď sa pohlúžime do obsahu vety, všetky iné myšlienky nájdú našu myseľ pevne uzavretú.

o o o

Konkrétny príklad opakovania meditačnej myšlienky nám podáva páter Karl Lenfers, ktorý desať rokov viedol meditačné kurzy s mládežou. Rozjímaj so svojimi žiakmi o Ježišovej reči, v ktorej sa Pán označuje ako svetlo sveta. Pripomenul žiakom, že tajomstvo meditácie spočíva v zjednodušení a v opakovaní. Asimilačnú myšlienku z rozjímania si na druhom stupni meditácie zjednodušili na meditačnú vetu: "Ježiš - svetlo".

Túto vetu si na tretom stupni meditácie kvalifikovane opakovali takto: Pri výdychu si pomysleli "Ježiš", pri výdychu si pomysleli, alebo tiško či nahlas povedali "svetlo". Výdychom, ktorý prúdi zhora nadol, vnášali do seba, do svojho streda, do svojej hĺbky, svojho srdca pojem, silu, účinok a zážitok Ježišovho svetla.

Prakticky meditačnú vetu najprv opakujeme v duchu, šeptom alebo nahlas, bez ohľadu na dýchanie. Potom napojíme opakovanie vety na dýchanie. Polovicu vety uviazeme na výdych, druhú polovicu na výdych. Keď si vetu opakujeme v duchu, nieto tu rozdielu medzi prvou a druhou polovicou opakovanej vety. Keď ju však opakujeme šeptom ale-

bo nahlas, zistíme, že pri vdychu nedokážeme nič vysloviť, a to ani šeptom ani nahlas. Preto prvú polovicu vety aj v tomto prípade opakujeme iba v duchu a druhú pri vdychu šeptom alebo nahlas.

#### 2.4. Stav pohrúženia a pokoja (FO)

O tomto stupni meditácie platí v najväčšej miere, že sa nedá dostatočne vysvetliť napríklad chuť citróna. Musíme ho ochutnať, aby sme vedeli, ako chutí. No predsa sa pokúsime o vysvetlenie.

1. Opakovanie meditačnej vety nás zaodelo do obalu proti cudzím myšlienkam, pretrhlo našu komunikáciu s vonkajším svetom a ťažisko nášho zážitku sa prenieslo do vnútorného sveta.

Už sme si povedali, že našim "ja" rozumie sme povedomú inštanciu riadenia a kontroly, ňou sme na predchádzajúcich stupňoch meditácie riadili a kontrolovali telesnú pozíciu, zjednodušenie a opakovanie. Naše "ja" bolo na predchádzajúcich stupňoch meditácie aktívne. Riadilo a kontrolovalo našu činnosť, naše myslenie, naše túžby, náš zážitok. Na tomto stupni sa naše "ja" podobá pozorovateľovi, ktorý ide pozorovať vnútorné dianie vyvolané v nás doterajšími meditačnými stupňami, aby sa nim dal oblažiť.

Akoby sme sedeli pred umeleckým obrazom, ktorý sme si najprv pozorne a sústredene poprezerali a na ktorom sme si povšimli detaily aj jeho celkový zmysel a teraz ho prestávame študovať a necháme ho na seba blaživo účinkovať.

Mouni Sádhu o tom vraví: "Prerušte opakovanie vety a pokúste sa uchovať si pred sebou predstavu jej obsahu bez slov. Tým premeníte ľudskú reč meditačnej vety na "bestvárnú duchovnú ideu...". Azda vám to objasní prírovnaním. Predstavte si, že sa pozeráte na krásnu

kvetinu. Zapamätajte si jej tvár, farbu i vôňu. Potom zatvorte oči a uvedomte si kvetinu bez jej viditeľnej podoby. Nemyslíte už na tvar kvetiny, ale vdychujte iba jej sladkú vôňu. Čosi podobné sa má stať s vašou meditačnou vetou... Nemyslíte už na jej obsah, ale ho prežívajte... Povznášajte sa duchovnou vôňou témy vášho rozjmania..."

Obľúbený autor dr. Isbert o tom hovorí takto: "Po skončení hlasitejšieho opakovania ponecháme v sebe znieť meditačnú vetu ďalej už bez slovného vyjadrovania, pričom prejdeme do počúvania, a to až po ten bod, v ktorom znenie celkom prestane. V tomto bode sa usilujeme pobudnúť akoby pri "drahokame v kvetnom kalichu". Keby sa nám začali hlásiť iné myšlienky, pomôžeme si tým, že sa vrátíme k sledovaniu svojho dýchania..."

Podobne Rachel E. Carr vo svojej knihe o joge píše o pohrúžení toto: "Spomínam si na udalosť z Tokia, ako ma japonský priateľ pozval, aby som sa dýval na jesenný mesiac. Takéto "dívanie" sa v tejto krajine bežne praktizuje. Obdivaja sme ticho sedeli v jeho záhrade. Bol to iba kúsok pozemku a na ňom niekoľko bronzových ozdôb dozretých patinou veškov, umiestnených uprostred zelene, takže rozširovali priestor a tvorili dojem scenérie. Na lavici ošľahanej vetrami sme pozorovali mesiac v splne, ako stúpa a vysielala priesvitný závoj cez koruny malých borovic, čo šumeli v ľahkom vánku... Keď sme sa v ten večer rozchádzali, ďakoval mi môj priateľ za to, že som s ním "prežíval mesiac".

Blaživý účinok obrazu, vôňa kvetiny, drahokam v kvetnom kalichu, prežívanie mesiaca, to všetko sú podobenstvá, pomocou ktorých možno vyjadriť, čo je pohrúženie.

2. Niekedy sa pohrúženie zavŕši stavom pokoja. Je to vtedy, keď zanecháme aj účinok obrazu, aj vôňu kvetiny, aj dra-



hokam v kvetnom kalichu, aj prežívanie mesiaca a zostaneme celkom sami, keďže máme prerušenú komunikáciu s okolím. Zostaneme celkom nečinní, lebo naše povedomé "ja" sa utiahlo do pasivity. Sme v stave úplného pokoja. Všetko, čo až do tejto chvíle predchádzalo, bolo vlastne iba prípravou meditácie. Napriek tomu celý prípravný proces nazývame meditáciou. Asi tak, ako výstupom na Chopok nazývame už aj cestu od Srdiečka na Kosodrevinu. Definícia meditácie sa však uplatňuje až na tomto stupni nazva nom "stav pokoja". Ak stav pokoja nenastane, dostali sme sa iba po stav pohrúženia. No aj taký proces, v ktorom sme dosiahli iba stav pohrúženia, voláme meditáciou. Stav pokoja, ktorý je pravou meditáciou, je dar. Môžeme všetko pripraviť na jeho prijatie, ale nadiktovať si ho nemôžeme. Mouni Sádhu o tom hovorí takto: "Po hlbokom pohrúžení do meditácie vnútorná ticho zaplaví všetko a preberá ochranu akoby nad novým stavom existencie tela a nijaký pohyb sa neodváža rušiť tento mier ticha. Je to vzkriesenie". A na východe túžia po takom pokoji, keď sa duši podarí stať sa celkom prázdnu. "Prázdno" je cieľom východných meditácií. Náš stav pokoja sa nezameriava na takéto "prázdno". Tam, kde má ázijský jogín prázdno, tam my máme Boha. S akou blaženosťou v sebe prežíva jogín prázdno v stave pokoja, s takou blaženosťou my prežívame v sebe Boha cez stav pokoja. "Prázdno" totiž nejestuje. Teológ Kari Rahner vraví: "Najhlbšie v základoch človeka žije Boh, živý Boh, naozaj on sám, nie dakajký bôžik alebo číry obraz nás samých, ale on sám, žijúci Boh, nekonečný Boh, ktorý je nielen sám v sebe nekonečnosťou, lež aj nám je ochotný darovať svoju nekonečnosť. Boh je v nás. On to dosvedčil svojim slovom. A tento Duch Boha je darovaný našim srdciam. Je

v bezodných základoch nášho bytia... Keď dakajký jedinečný bádateľ posledných hlbok duše preskúma naše srdce až do najhlbších záhybov, nebojme sa, nakoniec tam nenájde prázdno, ale nájde tam Ducha Svätého...

A keď zostúpime do hlbky srdca, pokračuje slávny teológ našich čias, keď sa prestaneme klamať sami sebou, keď nadobudneme odvahu zrieknuť sa na chvíľu všetkého, vtedy, keď sa všetkého vzdáme, zbadáme, že všetko vlastnime, pretože on je celkom u nás Mičiaci, Bezmenný, Nepochopiteľný, ktorý je Všetko. V samote srdca zbadáme, že naše biedne srdce v sebe nosí Nekonečnosť... V tichu sa otvorilo naše srdce..."

Vysvetliť stav pokoja nám pomáha aj sv. Bonaventúra, keď píše: Na tomto stupni treba opustiť každú rozumovú činnosť a celé ostrie citu preniesť a pretvoriť v Boha. To však je tajomné a spozná to iba ten, kto to dostane. A dostane to iba ten, kto po tom túži. A túži po ňom iba ten, koho vnútorne rozplamení oheň Ducha Svätého, ktorý Kristus poslal na svet. Preto vraví apoštol, že túto múdrosť zjavil Duch Svätý...

Zanechaj zmysly aj rozumovú činnosť a všetko viditeľné, všetko jestvujúce a nakoľko len môžeš, nevedomky vráť sa k jednote toho, ktorý prevyšuje každú bytosť i vedomosť. Keď seba samého i všetko ostatné prekonáš nesmiernym a absolútnym vytržením čistej mysle, opustiť všetko a zbavený všetkého vystúpiš k nadbytočnému lúču Božej temoty. Keď si zvedavý, ako sa to stane, pýtaj sa milosti, nie učnosti. Túžby, nie rozumu. Modlitby, nie čítanie z kníh. Ženicha, nie učiteľa. Boha, nie človeka. Temoty, nie jasnosti. Nie svetla, ale ohňa, ktorý celkom rozpaluje a prenáša v Boha... Kristus ho zapaluje žiarou svojho páľčivého utrpenia Túto žiaru prijme do seba iba ten, kto dokáže povedať: "Zadusenie si zvolila moja duša a smrť moje kosti" (Jób 7, 15). Kto miluje túto smrť, môže vidieť Boha, lebo nepochybné je pravda, že "človek nemôže Boha vidieť a žiť ďalej" (Ex 33, 20).

Zomrime teda a vojdime do temnoty, nariaďme mlčanie starostiam, žiadostiam i ošialom a prejdime s ukrižovaným Kristom "z tohto sveta k Otcovi" a zajasajme s Dávidom: "Boh je Bohom nášho srdca".

o o o

Ž veci vychodí, že pohrúženie akokoľvek je sväté, nie je ešte vrcholom meditácie. U lnda je pohrúženie prípravou na zážitok prázdna. U nás je pohrúženie prípravou na zážitok Boha. Nekončíme teda meditáciu zážitkom meditačnej vety, čo by bol akokoľvek hlboký. Tak by sme dosiahli iba sľadny stupeň jogistickej meditácie "dhyanu". Zanecháme zážitok meditačnej vety a sme pripravený zažiť v sebe blaživú skúsenosť Boha. To je naše "samádhi".

Majster Eckhart povedal: "Boh nepotrebuje nič viac, iba ticho v našom srdci".

A sv. Augustín vyhlásil: "V tichu zažiješ Krista".

Z toho, čo sme tu v krátkosti uviedli, vychodí, že hoci sme, povedzme, prevzali niečo z východných meditačných techník do štruktúry svojej meditácie, neprevzali sme ani vlásoč z ich svetonázorového obsahu. Preto táto štruktúra meditácie nestrpi nijaké upodozrievanie. Prímeranejšie bude povedať, že napríklad pohrúženie a stav pokoja sú hodnoty, ktoré patria celému ľudstvu a ktoré nezávisle od seba objavili ľudia na Východe i na Západe. Nehovorme teda, že preberáme pohrúženie a stav pokoja od asketov Ďalekého východu. Radšej povedzme, že sa hlásime k majetku celého ľudstva podobne ako oni.

## 2.5. Adorácia

Po uplynutí stavu pohrúženia a pokoja zavřšime meditáciu adoráciou. Nie iba jednoduchou modlitbou, ale adoráciou. Ved'

v stave pokoja sme sa dostali do takej blízkosti Bohu, že podakovanie po meditácii môžeme vhodne vyjadriť iba padnutím na kolená a zvolaním: "Pán mój a Boh mój!" Naša adorácia sa môže celkom podobat' Tomášovej. Ak sme mu boli podobní v nedostatku viery, nasledujme ho obnovenou vierou. A to v celej živosti a dynamike. Sedieť a odriekať nejakú bežnú modlitbu, akou podakujeme Bohu za prijaté dobrodenia, by v tejto chvíli nestačilo.

Skutočne teda padnime na kolená. - Ruky si položíme na stehná hore dlaňami. Vložíme do nich tvár tak hlboko, že hlavou sa skloníme až k zemi. Takáto poloha sa v joge nazýva "mudra". Pokladá sa za polohu najvyššieho sústredenia. Je veľmi vhodná na našu adoráciu po meditácii. Keby nám v adorácii nenapadali nijaké slová, veľa ráz opakujme zvolanie: "Pán mój a Boh mój!"

### 3. KONKRÉTNY PRÍKLAD ROZJÍMANIA

Pre začiatok bude azda užitočné uviesť celkom podrobne priebeh rozjímania metódou LEANAPAS, ktorú sme si tu stručne opísali. Bude to záznam z rozjímania, ktoré vykonal istý kňaz podľa našej príručky LETO S TĚBOU na text zo 6. júla.

#### 3.0. Úvodná modlitba

Pane Ježišu, naplň ma svojim Duchom Svätým, prenikni a ovládni ma tak dôkladne, aby môj život bol odrazom Tvojho života.

Zažiar vo mne svojim svetlom, nech každý človek, s ktorým sa stretnem, pocíti Tvoju prítomnosť vo mne.

Osvecuj iných cezo mňa, vyžiaruj cezo mňa svoje svetlo na tých, ktorých si mi zveril.

Nech kázňou o Tebe je sila môjho príkladu, čo pramení v láske, ktorou moje srdce žije pre Teba. Amen.

#### 3.1. Lektúra (LE)

Text z Písma znie: "Už nežijem ja, ale vo mne žije Kristus. Ale život, ktorý teraz žijem v tele, žijem vo viere v Božieho Syna, ktorý ma miluje a vydal seba samého za mňa" (Gal 2, 20-21).

Text výkladu znie: Znova sa začína deň. Ježiš ho chce prežiť vo mne. Kedysi chodil medzi ľuďmi. Dnes je medzi nimi so mnou. Stretne tých, čo vstupujú do môjho domu, aj tých, ktorých stretnem ja na ulici... všetkých prišiel hľadať, každého chce spasit'... Svet, v ktorom ma ponecháva a je v ňom so mnou, nemôže mi zabrániť žiť s Bohom... Ježiš prichádza všade. Aj my sme pre svet v každej chvíli Božími poslami. Ježiš v nás prichádza ako posol cez celý dnešný deň, ktorý sa začína. Prichádza

v osobách blízkych bratov. Posiela nám ich do cesty, aby sme im slúžili, aby sme ich milovali a spasili. Jeho láska je bezhraničná, potrvá až do konca časov. Nech je požehnaný tento nový deň, lebo Ježiš ho chce prežiť vo mne. Tento deň, to sú Vianoce pre svet.

Magdaléna Delbrel

Text modlitby znie: Ježiš, keď si vstúpil do Otcovej slávy, prestal si žiť svoj pozemský život, ale chcel si v ňom pokračovať cez nás.

Pane, sme pripravení. Čím ďalej, tým viac ži v nás! Ži v nás celkom slobodne! Nech sa rozlámú všetky putá egoizmu, ktoré ti bránia vládnuť v našich srdciach. Ježiš, buď v nás prameňom života!

P. Eberschweiler

Uvedený text bol poďčiarknutý na ôsmich miestach.

#### 3.2. Analýza (AN)

Pod dvojkou niekoľko viet analýzy: Dnes chodí Ježiš medzi ľuďmi vo mne... Pre všetkých, s ktorými sa dnes stretnem, je Ježiš prítomný vo mne... Reprezentujem Ježiša pred všetkými... Preto na jeho želanie voči bližným musím povedať "áno". Takto vo mne Ježiš prichádza k mojim bratom a sestram. Lenže to nie je všetko. Ježiš neprebýva iba vo mne. On je aj v bližných a v nich prichádza ku mne... Posiela mi ich do cesty, aby som mu v nich slúžil...

Takto pokračuje Ježišov život tu na zemi. Nie vo svojom pozemskom tele. To sa už premenilo na oslávéné, nebeské. Ale v našom... keď nežijeme už my, ale žije v nás Kristus.

#### 3.3. Aplikácia (AP)

Na voľných stranách pod záhlavím

trojky bola perom zachytená aplikácia. Niekoľko viet aplikácie tu chceme uviesť a prípadne rozviesť, aby sme konkrétne ukázali, v čom spočíva aplikácia.

"Ako som si uvedomoval dlohu svojho každodenného života vo svetle Pavlovho slova: Nežijem už ja, ale žije vo mne Kristus?"

Vo mne chcel Ježiš chodiť medzi ľuďmi... Mal som ho reprezentovať pred všetkými... Aj pred tým človekom, o ktorom som sa nedávno vyslovil: Nemôžem zničiť toho človeka. Sedel s nami v aute... Je neveriaci... Videl som v tom svoju ortodoxnosť, katolícku povinnosť nezničiť ho preto, že je neveriaci...

Ježišovo poslanstvo znie ináč...  
Ježišove želania sú inakšie.  
Hovorí o Otcovi, ktorý svieti slnkom na dobrých i zlých. Dáva pršať na spravodlivých i nespravodlivých. Ja som mu na to mal povedať "áno"...

Povedal som?  
Nezdráhal som sa?  
A ako veľmi! A ako sebavedome! A ako ortodoxne! Svoj postoj som kryl akousi svätou zásadovosťou...

Celkom ináč to malo vyzerať v mene opravdivej ortodoxie!  
Mám ako Ježišov učeník právo niekoho nezničiť...?

Vo mne chcel Ježiš prichádzať k iným... A k tomu človekovi nie...? Ako som mu reprezentoval Krista... ved viem, že on evanjeliá o Kristovi nečíta... Či som mu nemal poskytnúť príležitosť, aby čítal o Kristovi vo mne...?

Áká povrchná, vzdialená od evanjelia je moja ortodoxia a ešte som sa ňou aj honosil. "Ja nezničiam toho človeka, lebo on je neveriaci..."

Aj v ďalších prípadoch chcel Ježiš vo mne prichádzať k iným... Spomínam si na prípad v rodisku... Na prípad počas dlhej

cesty rýchlikom... Na prípad celkom blízkej "odpornej" spolusestry z kostola, ktorá je každý deň na omši... Nebolo času... Bol by sa našiel čas, keby to boli... Beda mi! Ježiš chcel, ja som nechcel... Ale som sa vystatoval, že ja som prísny a zásadový... Co keby tak nebeský Otec bol prísny a zásadový a keby na dom a záhradu môjho suseda nedal svietiť slnku a nedal pršať... Senzačne by mu prejavil, že neznaša neveriaceho... Ale nebeský Otec je dokonalý. A Ježiš chce, aby som bol aj ja dokonalý ako nebeský Otec...

V skupine oltárnych bratov sme dokonalosť videli kdeśi na opačnom póle... V celkom profánnych parametroch... Celkom v duchu sveta... Ako svet... A nie ako Ježiš... Ako sme takýmto stanoviskom poškodzovali Ježišovu vec...! Zamyslím sa... Ako to malo vyzerať v pravej ortodoxii? Predstavím si to konkrétne... Tam, v tom prípade v aute... Potom v rodisku... Ó Bože, aký som bol deformovaný... Musel som byť veľmi nechutný v tej rodine... Ja, alter Christus! A ako to malo správne vyzerať s tou odpornou spolusestrou z kostola... Ako by sa k nej správal Ježiš, ktorý písal prstom na zem...? A ako to malo dopadnúť s tými dvoma chlapcami, ktorí dokonca chceli počuť o Ježišovi... Zauiste ho podvedome chceli vidieť vo mne... Neukázal som im Ježiša v sebe... Bože, a pred ostatnou spovedou som nevedel nazbierať na vyznanie ani len zopár hriechov... Ako mi otvára oči a svedomie táto aplikácia...

Ale postupím ďalej. Nielen vo mne chcel Ježiš prichádzať k druhým, ale aj v druhých chcel prichádzať ku mne... Vybádal som ho prichádzať...? Kedy som to vybadal? Veru, ani sa nepamätám... Ako to, že mi to na um nezišlo...? Ale keď predsa mám Ježišovo vyvolenie za jeho kňaza...! Keď sa takéto čosi deje na zelenom strome... potom čo na suchom...? Vyvolám si v pamäti prípady, keď Ježiš zrejme chcel

prísť ku mne v bližných ... Ide o prípady, keď bližní potrebovali pomoc... keď cítili odkázanosť na mňa... Keď ma o niečo žiadali... dokonca o sväté prijímanie... Poslúžil som...? Vyhovel som...? Bol som ochotný...? Ako zabudnúť - Bože môj - na tetu z majera... Prišla po svätej omši do sakristie... prosila: Môj muž si vás veľmi žiada... V sakristii som mal rozhovor - pravdaže duchovný... ale aj spoločensky prijemný

... Neodmietol som tetu, prisľúbil som, ako je pravda... Ale zahovoril som to... Ako chytro ubehla tá hodina "duchovného individuálneho rozhovoru". Partnerka rozhovoru ma sama musela upozorniť: "Nezabudli ste na umierajúceho?" "Naozaj! Idem..." Ano idem, idem, ale umierajúci sa nedočkal... Bol už mŕtvy. Poslúžil som Ježišovi v bližných...? Prijal som ich...? Ako ináč? "za pokutu" zopakuj, moja duša, ako to malo v skutočnosti vyzerat, a to v každom jednotlivom prípade... jeden za druhým... až po ten najhorší...

Prečo som sa na život pozeral len tak povrchno? Prečo v ňom nemal miesto Ježiš? Prečo na mne nevidieť, že Ježiš prichádza vo mne k bližným a prečo to zase ja nevidím, že v bližných prichádza Ježiš ku mne? Aj som už o tom počul, aj som o tom hovoril... Či tomu neverím? Či to pokladám za sebaklam? Alebo za bájku, ktorá je pekná, páči sa mi, ale jej neverím?

Či by to nebolo krajšie, keby som opravdivo a skutočne dovolil, aby pokračoval vo mne Ježišov pozemský život...? V mojej podobe...? A keby som Ježiša videl v podobe každého núdzneho, na hmotnú či duchovnú pomoc odkázaného človeka...? Nemusím sa pri tom zastaviť...

### 3.4. Asimilácia (AS)

Na voľnej strane príručky Leto s Tebou pod záhlavím štvorky:

"Pane, čo mám urobiť? V aplikácii som spoznal svoje nedostatky, chyby, previnenia, ktoré ma trápia. Najradšej by som sa ich razom zbavil nie preto, že by som chcel byť chemicky čistým, ale iba preto, aby som sa lepšie ponášal na Teba...

Ty si sa stal mojim bratom... Ako brat mal by som Ti byť podobnejší... Viem, že to možno dosiahnuť iba postupne, iba krok za krokom.

Môj Ježiš, ktorým krokom sa mám vydať za Tebou? Mám dať dôraz na to, aby si vo mne prichádzal k iným...? Aby som ta reprezentoval pred inými...? Aby som sa k iným správal ako Ty...? Aby som bol k iným láskavý ako Ty...?

Alebo mám si vytyčiť do praktického konkrétneho života tú druhú myšlienku, že prichádzaš ku mne v mojich bližných, ktorí sú odkázaní na moju pomoc?

Pane, čo mám urobiť? Nedopušť, aby ma zväbilo to, čo je ľahšie!

Prosím Ťa, porad' mi to, čo je naliehavejšie, ať keby to stále viacej námahy a obety z mojej strany...

Zamyslím sa... Vnukáš mi, Pane, aby som si vybral: slúžiť Tebe v bližných.

Ano, to je naliehavé... Budú ma žiadať o sv. prijímanie, keď som už vychystaný odisť z kostola... Vrátim sa bez námietky... Vrátim sa láskavo... Budú ma žiadať o sviatosť pokánia... Pôjdem ochotne... Bez jediného slova odporu... Bez zamračenia... Bez buchnutia dvermi na spovednici... Pôjdem, pretože chcem v bližných slúžiť Tebe... Pridu ma zavolať k chorému... Tu si dám osobitné záležat, aby som to nebral ako neprijemnú tarču... Aby som nerobil dojem, že sa mi nechce... Viem predsa, že keby to mňa vybadali, že sa mi nechce, mohli by ma právom pocit, že nemám vieru... Keď mám vieru - posilňuj, Ježiš, moju vieru - nie je tu možná nijaká neochota... Viera neznesie v tomto ohľade

neochotu.. Napokon, pomyslí si, že aj keď mi to je nepríjemné, vždy som na tom kondične lepšie, ako ten chorý, ktorý ma volá...

Pomyslím si aj na odporné triblovanie niektorých spoluhratov, ktorí neochotu a lenivosť idú pokrytecky zakryť údajnými koncilovými predpismi, keď povedia veriaci, ktorí prišli do mesta z dediny a meškal im autobus a žiadajú si sväte prijímanie mimo omše, že Druhý vatikánsky koncil to zakázal... Práve Koncil musí prekryť ich lenivosť... ľahostajnosť... neveru? Ježiš, chráň ma od takejto odpornej taktiky! Naplň ma svojou silou.

Daj, aby som bol "robustný" ako terajší svätý otec pri vykonávaní liturgickej alebo sviatostnej služby... Viem, že tá služba platí Tebe... Ty si v každom bližnom, ktorý odo mňa niečo potrebuje... Keď zabudnem na to, že Ty si v mojom bližnom, mohol by som prejať neochotu... Prameňom, začiatkom a princípom mojej ochoty slúžiť bližným si Ty... Aj pápežova úžasná ochota slúžiť sa dá vysvetliť iba tým, že hlboko verí v Teba v bližných... Akože by neveril, keď sa celý život každodenne modlí križovú cestu...? Výsledkom takéhoto úzkeho stretania s Tebou je hlboká viera... takže z nej pramení večne usmiata a radostná ochota slúžiť iným a mať pre každého čas... Hilarem datorem diligite Deum...

Ježišu, vytyčujem si toto cvičenie: V bližných slúžiť Tebe... Prosím Ťa o silu... Povzbudzuj a povznášaj ma k radostnej službe Tebe v bližných... Začnem hneď dnes... S ochotou očakávam akékoľvek ťažké požiadanie o službu... Som pripravený... Som pripravený preto, že tu ide o Teba..."

Na konci asimilácie je paličkovým písmom zaznačená veta:

**JEŽIŠ, V BLIŽNÝCH BUDEM SLUŽIŤ TEBE**

A pod ňou niekoľko poznámok: v sakristii... v kostole... v pracovni... v škole... pri stretnutí... som pripravený...

### 3.5. Záverečná modlitba

Pane náš, urob nás tvorcami pokoja, aby sme vnášali lásku, kde panuje nenávisť, odpustenie, kde sa množia urážky, jednotu, kde vládne nesúlad.

Daj, aby sme prinášali pravdu tým, čo blúdia,  
Vieru tým, čo pochybujú,  
nádej tým, čo si zúfajú,  
svetlo tým, čo tápu v tmách,  
radosť tým, čo smútia.

Daj nám skôr potešovať iných,  
než aby potešili nás,  
skôr chápať iných, než aby pochopili nás,  
skôr milovať iných, než aby milovali nás.

Veď keď rozdávam, vtedy vlastne získavam,  
Keď na seba zabúdam, vtedy seba nachádzam  
a keď iným odpúšťam, dostávam odpustenie,  
len keď sebe odumieram,  
vtedy vlastne povstávam  
k novému životu, k pravému životu  
s Tebou, Ježiš náš.

#### 4. KONKRÉTNY PRÍKLAD MEDITÁCIE POLJEDOPPO

Rozjímanie uskutočnené 6. júla ráno podľa našej príručky LETO S TĚBOU sa zavŕšilo popoludňá meditáciou. Pozrime sa, ako.

##### 4.0. Úvodná modlitba

Modlitba sv. Ildefonza, ktorú cituje Pavol VI. vo svojom apoštolskom liste a ktorá v slovenčine znie takto:  
"Prosím ťa, veľmi ťa prosím, svätá Panna, aby som prijal Ježiša cez toho Ducha Svätého, z ktorého si ty porodila Ježiša. Aby moja duša uvítala Ježiša, skrze toho Ducha Svätého, z ktorého tvoje telo počalo toho istého Ježiša. Aby som miloval Ježiša v tom Svätom Duchu, v ktorom ho ty miluješ ako Pána i ako Syna."

##### 4.1. Telesná poloha (POL)

Stolička - hara - pranašama, ako v návoде.

##### 4.2. Zjednodušenie (JED)

"Ježiš, v rozjímaní som si uvedomil, že Ty si v každom bližnom, ktorý odo mňa niečo potrebuje. Prameňom, začiatkom a princípom mojej ochoty slúžiť bližným si ty... Vytýčil som si cvičenie. V bližných budem slúžiť Tebe. Som rozhodnutý s Tvojou pomocou pracovať na tomto cvičení, pretože Ti chcem byť stále podobnejší... Ale aj sám musím vykonať s týmto cieľom všetko, čo je v mojich silách... V tejto meditácii chcem túto myšlienku vpraviť do najväčšej hĺbky mojej duše, kde ležia skryté moje veľké sily, ktoré môžu prispieť k úspechu môjho cvičenia... Veď Ty, Ježiš, nie si vo mne preto, aby si zastupoval a suploval moje zabudnutia a nedbanlivosti. Ty si vo mne

preto, aby si napomáhal moje cvičenia... Čím lepšie splním to, čo je v mojich silách, tým väčší ma posilníš... Keď teda chcem vnieť do hĺbky svojej duše ústrednú myšlienku rozjímania, ktorá znie "Ježiš, v bližných budem slúžiť Tebe", musím ju najprv zjednodušiť, urobiť ju rúčou, aby som ju ľahšie mohol vložiť do duše... Ako keď niekomu chcem poslať dar, zabalím ho do rúcheho balíčka, a tak ho posielam... Takisto zabalím do rúcheho balíčka obsah svojho rozjímania a pošlem ho do hĺbin svojej duše... Ježišu, ako...? Aký balíček použijem na myšlienku z dnešného rozjímania...? Azda do týchto dvoch slov ju umiestnim: Ty v bratoch. Do tejto kusej vety vkladám celý obsah, celý zmysel, celý náboj, celé pozhnanie dnešného rozjímania. V tejto rúchej vete sa s Tvojou pomocou dostane moja hlavná myšlienka rozjímania k prameňu mojich duševných síl, ktoré si mi daroval a ktoré si do mňa vložil. Ty v bratoch..."

##### 4.3. Opakovanie (OP)

V našom prípade opakujeme vetu Ty v bratoch. Keď sme sami, opakujeme si ju nahlas alebo šeptom. Pritom sedíme vzpriamení bez opierania sa chrbtom.

Vetu Ty v bratoch spájame s dýchaním. Slovo Ty, ktoré pripadá na vďoch, vyslovujeme iba v mysli. Až výraz "v bratoch" vyslovujeme pri výdychu nahlas alebo šeptom. Toto cvičenie opakujeme tri až päť minút.

Pri opakovaní tejto vety máme v predstave prítomného Ježiša. Čiže asi takto: "Ty, drahý Ježiš, si v bratoch. Ty nie si ďaleko odo mňa. Mám ťa tak blízko, ako blízko mám bližného. V bližnom si preto, aby som si všimol bližného. Musím mať nový pohľad na bližného, lebo Ty si v ňom. Tak veľmi Ti záleží na mojom vzťahu k bližnému, že sa mi zjavuješ v bližnom. Nejestvuje nijaké silnejšie gesto na svete, ktoré by mi natoľko mohlo zdôrazniť

povinnosť správneho vzťahu k bližnému. Ty sám si sa stal tým gestom. Ty, veľký nekonečný Pán. Ty mi neukazuješ prstom na bližného, aby si mi ho postavil pred oči a aby si ho odporúčal do mojej pozornosti, ale celou svojou bytosťou sa v ňom umiestňuješ, aby si neodolateľne prítahoval moju pozornosť k bližnému. Mohol by som pohrdať týmto gestom? Mohol by som pohrdať Tvojím naliehavým gestom? Mohol by som odmietnuť Tvoju vôľu, Tvoj príkaz? Spoznávam silu, naliehavosť a radikálnosť Tvojej vôle z rozhodnutia, že večný život v láske nebeského Otca prisúdil len tým, ktorí dali ješť tu na zemi Tebe hladnému v bližných, ktorí prijali pod prístrešie tu na zemi Teba počestného v bližných, ktorí zaodeli tu na zemi Teba nahého v bližných, ktorí očetrili tu na zemi Teba chorého v bližných a ktorí navštívili tu na zemi Teba väzného v bližných. Nevieť, naozaj neviem, ako silnejšie a radikálnejšie si sa ešte mohol zasadiť za to, aby som ochotne poslúžil bližným.

Srdce sa mi chveje, keď si uvedomujem toto Tvoje nesmierne úsilie. Nenútiť ma, lebo rešpektuješ moju slobodu. Ani by Ti nezáležalo na niečom, čo by som robil z donútenia. Vyzývaš ma svojim gestom. Si v bližných. To znamená, že ich miluješ. Chceš, aby som aj ja mal srdce otvorené pre bližných. Chceš vo mne prebudiť srdce. Láska k bližnému, ktorá vyvrie z Tvojej lásky, bude mať pred Tebou nadprirodzenú cenu a bude najúčinnějšía aj v prirodzenom poriadku tohto sveta.

Srdce, ozvi sa!

Prijmeš do seba lásku Ježišovho srdca? Budeš Ježišovým srdcom milovať bližného?

Budeš darovanou Ježišovou láskou milovať Ježiša v bližných?

Srdce, odpovedz!

#### 4.4. Stav pohrúženia a pokoja (PO)

Skončili sme opakovanie. Nastáva stav pohrúženia.

Sme ticho. Sedíme. Máme pred sebou obraz "Ježiš v bratoch". Pociťujeme šťastie. Aký úžasný je Ježiš... Pociťujeme radosť. Aký je dobrý... Pociťujeme blaženosť. Aký nadherný je Ježiš... Srdce sa mi naplnia obdivom... plesaním... láskou... Čítim, že som milovaný... Je to krásne: byť milovaný... Celkom ľahko sotrvám v týchto pocitoch... Sú také silné, svieže a živé, že nič sa neodváži dobiť ku mne... Nič nevstupuje do môjho ticha... Lebo moje ticho je silné... Som nadšený, ako mi je dobre... Takmer sa lakám tohto úžasného daru... Z Ježiša pramení všetka pohoda tejto chvíle... V Ježišovej vlastnej prítomnosti sa mi kde-tu zatrblicce postava bližného... ale už v novom svetle... v Ježišovej žiari... v oslobodzujúcom nádychu... Kde sa stratila antipatia voči tej rodine v rodisku...? Zjavuje sa mi zaliata Ježišovým svetlom... Obnovená, oslobodená, príjemná, príťažlivá... kde sa podela odpornosť kostolnej spolusestry...? Je prežiarená zlatou žiarou z Ježiša... Zjavujú sa mi dvaja chlapci, poznávam ich; Ján a Peter... obliati spríjemňujúcim svetlom Ježiša, ktorý je tu prítomný... Nad celý horizont mojej duše vystúpilo slnko, ktoré všetko osvetľuje svetlom a všetko mi stavia pred oči v novej podobe... V Ježišovi sa mi všetko stáva príťažlivejším... Všetko mi vonia Ježišom... Ako mi je dobre... Nesukam, koľko je hodín... Nič pre mňa nejstuje, len Ježiš... a to Ježiš, je tu vo mne a v ňom sa mi ukazujú bližní... v ktorých chcel byť Ježiš obslužený odo mňa... Necítim už bolesť, že som Ježišovi v nich neposlúžil... Toto nie je čas na bolesť... Tu je len radosť, šťastie, pohoda a nadšenie za Ježiša a osobitne za Ježiša v bližných...



Nadchádza stav pokoja.

Je to dar, ktorý si nemôžem rozkázať. Môžem iba všetko pripraviť, aby som ho mohol dostať. Pripravil som sa na telesnú polohou, zjednodušením rozjímanej vety, opakovaním meditačnej vety a stavom pohrúženia. Nie vždy po stave pohrúženia nastane u mňa stav pokoja. Stav pokoja je dar, ako napríklad láska alebo spánok.

Prestal som vnímať Ježiša v bližných... Jednoducho som tu bez úsilia, bez zámerov, sedím bez pohnutia, bez ohýbu, vzpriamený, vyvážený, vyrovnaný, zaliaty pokojom a tichom Boha, ktorý je so mnou v hĺbke mojej bytosti... Nič nerobím, nič nepodnikám, nič nemám v úmysle, iba jednoducho a čisto som v Bohu. V tejto chvíli, v tejto jedinej chvíli svojho dňa SOM, opravdivo SOM... Mám nevysloviteľný zážitok bytia... Nerušeného bytia v Bohu... Som šťastný v Bohu...

#### 4.5. Adorácia

V polohe "mudra" sa modlím:

Bože veľký, nekonečný, nesmierny,  
som šťastný, že si mi dal dar tejto meditácie,  
že som zažil Tvoju prítomnosť vo mne.  
V tomto šťastí klačím pred Tebou a klaniam sa Ti.

Spoznal som Tvoju vôľu, ktorú mi odhalilo  
dnešné rozjímanie a dnešná meditácia.  
Ježiš Kristus ju vyjadril svojim úžasným gestom,  
že sa stotožňuje s tými, ktorí sú odkázaní na moju pomoc.

Prijmi, nebeský Otče, v tejto adorácii  
moju ohotu - obnovenú, občerstvenú  
a posilnenú touto meditáciou -  
že budem slúžiť svojim bližným,  
a tým oslávim Teba,  
ktorý si Otec nášho Pána Ježiša,  
Otec môj a Otec všetkých spolubližných.

Posilňuj ma svojim Duchom Svätým v tejto službe.

Prosím Ťa o to skrze nášho Pána Ježiša Krista,  
s ním a v ňom Ťa o to prosím. Amen.

## 5. PRAKTICKÉ PRIPOMIENKY

Ideálne by bolo vykonať si meditáciu spolu s rozjímaním ako celok. Potrebujeme na to celú hodinu času.

V takom prípade, keď sa meditácia deje ako bezprostredné závršenie rozjímania v jednom asi hodinovom celku, štruktúra vyššej meditácie pozostáva z týchto bodov:

O. Úvodná modlitba

1. Lektúra
2. Analýza
3. Aplikácia
4. Asimilácia
5. Telesná poloha
6. Zjednotenie asimilačnej vety
7. Opakovanie meditačnej vety
8. Stav pohrúženia a pokoja
9. Adorácia

Ako vidíme z tejto štruktúry, vypadá tu záverečná modlitba rozjímania a úvodná modlitba meditácie.

o o o

Niektorí ľudia však, hoci by mali na vykonanie súvislej meditácie celú voľnú hodinu s úžitkom zámerne oddelujú meditáciu od rozjímania. Napríklad ráno rozjímajú podľa nášho textu, cez deň si pripomínajú asimilačnú vetu a večer po skončení prác meditujú. Vtedy ranné rozjímanie a večerná meditácia majú trvanie po dvadsať až tridsať minút.

Niektorí zasa zamieňavo praktizujú meditáciu: raz v celosti, inakedy oddelene.

o o o

Občas sa stane, že cez deň máme

možnosť vykonať si iba rozjímanie. Keď teda musíme takdeto vyššiu meditáciu v daktoré dni vynechať, vykonáme si iba samotné rozjímanie. Je totiž možné, že z jednej vyššej meditácie môžeme žiť aj viacej dní. Ale rozjímaj musíme každý deň. Rozjímanie je každodenný chlieb, meditácia je torta. Z rozličných druhov meditácie si však môžeme ľubovoľne vybrať daktorú ľahšiu formu meditácie hoci každý deň, napríklad obrazovú, slovnú alebo piesňovú meditáciu, či takzvanú studňu premenenia.

o o o

Keď sme v kostole sami, môžeme si vykonať aj meditáciu. Sedíme v lavici bez opierania sa chrptom. Adoráciu vykonáme vedľa lavice.

o o o

Hoci sme si tu uviedli obnovenú metódu rozjímania a meditácie, ktorú na základe teoretického štúdia a praktických skúseností pokladáme za najvhodnejšiu, musíme zdôrazniť, že tu na prvom mieste nejde o výkon z našej strany, ale predovšetkým o dar z Božej strany. V rozjímaní ide o dar osvietenia od Boha, aby sme mohli poznať pravdu, v meditácii ide o dar zážitku, pohrúženia, prípadne i vnútorného pokoja v Bohu. Pri trvalom úsilí za úrodné rozjímanie a oblaďujúcu meditáciu spĺňa sa na nás slová Druhého listu svätého apoštola Pavla Korinťanom: "Boh, ktorý povedal: "Nech z temnot zažiarí svetlo", zažiaril aj v našich srdciach..." (2 Kor 4, 6).

Ale napriek tomu, že sme tak nástojčivo zdôraznili význam rozjímania a meditácie, nestrácame zo zreteľa, že "človeka možno poznať nie podľa myšlienok, ale podľa skutkov". A povedal to práve človek veľkých myšlienok - Goethe.  
Lenže, skadiaľ sa rodia skutky?

## O B S A H

ÚVOD .....	2
<b>0. MEDITÁCIA JE VIAC AKO ROZJÍMANIE .....</b>	<b>3</b>
0.1. Čo je meditácia? .....	3
0.2. Nové impulzy na meditáciu .....	8
0.3. Preberanie východných skúseností .....	11
0.4. Dôsledok východných impulzov .....	16
<b>1. NÁVOD NA ROZJÍMANIE LEANAPAS .....</b>	<b>17</b>
1.1. Lektúra .....	17
1.2. Analýza .....	18
1.3. Aplikácia (AP) .....	20
1.4. Asimilácia (AS) .....	21
1.5. Záverečná modlitba .....	27
<b>2. NÁVOD NA MEDITÁCIU POLJEDOPPO .....</b>	<b>29</b>
2.0. Úvodná modlitba .....	29
2.1. Telesná poloha (POL) .....	29
2.2. Zjednodušenie (JED) .....	35
2.3. Opakovanie (OP) .....	36
2.4. Stav pohrúženia a pokoja (PO) .....	39
2.5. Adorácia .....	43
<b>3. KONKRÉTNY PRÍKLAD ROZJÍMANIA .....</b>	<b>44</b>
<b>4. KONKRÉTNY PRÍKLAD MEDITÁCIE POLJEDOPPO .....</b>	<b>51</b>
<b>5. PRAKTICKÉ PRIPOMIENKY .....</b>	<b>56</b>

Autor: Mons.Prof.Dr. Jozef Vrablec  
 Názov: Viete meditovať ?  
 Vydavateľ: Vydavateľstvo Akcent  
 Bratislava

Rozsah: 61 strán  
 Formát: A 5  
 Vydanie: prvé  
 Vyšlo v roku 1992

ISBN 80-85594-00-5